

NATURHEILPRAXIS

Carol Muchenberger



Nach Ansicht von führenden Gesundheitsexperten wie auch der WHO gehört Stress zur grössten Gesundheitsbedrohung des 21. Jahrhunderts. Jeder von uns kennt Stress. Doch was steckt hinter dem Begriff Stress? Welche Auswirkungen hat Stress auf den Körper? Was können wir selber tun, um Stress abzubauen und unsere Gesundheit zu erhalten? Was biete ich Ihnen dazu in meiner Praxis an?

Stress ist grundsätzlich die natürliche Reaktion auf psychische und körperliche Belastungen. In der Entwicklungsgeschichte hatte Stress die wichtige Aufgabe, den Körper auf Flucht oder Kampf vorzubereiten und damit eine schnellstmögliche Anpassung an eine auftauchende Gefahr zu ermöglichen (z.B. das Auftauchen eines Raubtiers). Deshalb werden **bei kurzfristigem Stress** unter anderem die Atem- und Herzfrequenz gesteigert, die Muskelspannung erhöht, die Verdauungstätigkeit verringert, die Wahrnehmung fokussiert oder das Immunsystem gestärkt. Ist die "Gefahr" vorüber, so kann sich der Körper entspannen und die Körperfunktionen normalisieren sich wieder.

Steht nun ein Mensch **dauerhaft unter Stress** oder ist hohen Stressspitzen ausgesetzt, wie es heute bei vielen Menschen in unserer Gesellschaft der Fall ist, so erhält der Körper keine oder zu wenig Erholungsphasen mehr. Dies wirkt sich im Körper negativ aus und es kommt zu langfristigen und meist unkontrollierbaren Stressreaktionen. Dazu gehören zum Beispiel der Anstieg des Blutdrucks, Muskelverspannungen und Kopfschmerzen, Verstopfung, Blähung, Stimmungsschwankungen bis hin zur Depression und Schwächung des Immunsystems.

Um die Gesundheit des Körpers zu erhalten ist es sehr wichtig, einem Dauerstress entgegenzuwirken und seinem Körper und Geist Erholungsphasen zu gönnen.

Was können Sie selber tun?

- **Moderat Sport treiben:** leichter Ausdauersport und mehr Bewegung im Alltag (Treppensteigen, Gartenarbeit oder spazieren gehen in der Natur) reduziert Stress, sorgt

für gute Laune und mehr Ausgeglichenheit.

- **Gesund ernähren:** dem Körper sollen die notwendigen Nährstoffe zugeführt werden. Einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben Obst, Gemüse, frische Kräuter, Nüsse und Pflanzenöle.
- **Ausgleich schaffen:** mit Yoga, Meditation, Autogenem Training, Lesen, Musik hören, etc
- **Freundschaften pflegen:** gute Zwischenmenschliche Beziehungen mit direktem Kontakt und Gesprächen sind Balsam für die Seele und bauen so auch Stress ab.

Wie kann ich Ihnen in der [Naturheilpraxis Carol Muchenberger](#) helfen?

- [Pflanzliche Heilmittel](#) können helfen, den Körper und die Seele zu beruhigen und entspannen
- [klassische Massage](#) hilft Verspannungen zu lösen und unterstützt die Entspannung
- [Fussreflexzonenmassage](#) beruhigt das Nervensystem, gleicht die verschiedenen Organfunktionen aus und stärkt das Immunsystem
- [Optimierung der Ernährung](#) durch eine individuelle Ernährungsberatung

Lesen Sie im Fachbuch "was uns krank macht" von Prof. Dr. Christian Schubert (Psychoneuroimmunologe) mehr über den Zusammenhang zwischen Gehirn, Psyche und Gesundheit resp. Immunsystem.



Lesen Sie im [Job-Stress-Index 2018](#) der Gesundheitsförderung Schweiz, einer wissenschaftlichen Studie in Zusammenarbeit mit der Universität Bern und der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, wie es um die schweizerische Erwerbsbevölkerung steht.

Nun wünsche ich Ihnen eine stressarme Zeit und hoffe, dass Sie für sich und Ihre Gesundheit die notwendigen Entspannungsmomente einbauen können!

Herzlichst - Ihre **Carol Muchenberger**

Naturheilpraxis Carol Muchenberger

Florastrasse 42, Haus A
8610 Uster

E-Mail Adresse:

info@carol-muchenberger.ch

Wollen Sie anpassen wie Sie diesen Newsletter erhalten?

[Newsletter abbestellen](#) [Einstellungen ändern](#)