

Bewegung als Stressabbau zur Weihnachtszeit

Stille Nacht, heilige Nacht?! Bei Vielen gestaltet sich das Weihnachtsfest leider weniger entspannt und geruhsam. Im Gegenteil: Stress bestimmt die oft nicht ganz so besinnliche Zeit. Besonders im Vorlauf zum Heiligen Abend kann der Drahtseilakt zwischen Beruf, alltäglichen Problemen, Besorgen der Geschenke und Planung des Familienfestes Körper und Psyche erheblich belasten. Doch mit einem überlegten Zeitmanagement sowie einer erhöhten Bereitschaft zu mehr Bewegung kann übermäßiger Stress vermieden werden. So bleibt der Blutdruck auch zur Weihnachtszeit im normalen Bereich.

Planung und Aktivität

Wer in der stressigen Vorweihnachtszeit schon mal den Überblick über die anstehenden Aufgaben verliert, sollte eine To-Do-Liste mit sämtlichen Dingen, die erledigt werden müssen, verfassen. Selbst wenn sich trotz aller guten Vorsätze wieder um das Meiste auf den berühmten letzten Drücker gekümmert wird, hilft eine solche Liste beim Organisieren der letzten Tage und Wochen vor Weihnachten. So ist genau ersichtlich, was noch zu tun ist und das Gefühl, es würde einem alles über den Kopf wachsen, verabschiedet sich Stück für Stück bei jedem Häkchen hinter einer Aufgabe.

Zusätzlich zu einer To-Do-Liste ist auch ein grober Zeitplan von Vorteil. In diesen können gestresste Seelen eintragen, wann sie was erledigen wollen. Doch nicht nur Aufgaben werden darin erfasst; zum Stressabbau sollten auch explizit Zeiten zur Entspannung festgehalten werden. Dazu zählt neben dem gemütlichen Relaxen auf der Couch vor allem der sportlich-aktive Ausgleich zur Alltagshektik, denn Sport hilft, Stress besser zu bewältigen. Dabei muss es nicht immer gleich das Auspowern beim Joggen sein. Auch Nordic Walking oder ein entspannender Winterspaziergang sind Gold wert bei der Stressbewältigung. Das Integrieren von kontinuierlicher Bewegung in den Alltag bringt den Körper in Schwung und trägt zum Abbau der Stresshormone Adrenalin und Cortisol bei. Dazu schüttet der Körper bei erhöhter Aktivität Endorphine aus. Die körpereigenen „Glückshormone“ steigern das persönliche Wohlbefinden und sorgen für mentale

Entlastung. So fühlen sich Weihnachtsstress-Geplagte nicht nur entspannter, sondern haben auch mehr Energie für weitere Aufgaben.

Blutdruck senken mithilfe von Sport

Nach Angaben der Deutschen Herzstiftung haben in Deutschland etwa 30 bis 40 Prozent der erwachsenen Bevölkerung einen zu hohen Blutdruck. Stress ist ein Auslöser dafür, denn neben den psychischen Strapazen in Stresssituationen gibt es auch deutliche körperliche Auswirkungen, wie erhöhter Blutdruck. Auch hier zeigt sich Bewegung als „heilend“. Ob Joggen, Walken oder spazieren gehen – regelmäßige sportliche Betätigung führt langfristig dazu, dass der Blutdruck sinkt und sich die Herzfrequenz verlangsamt. Als Ergebnis reagieren Körper und Geist aktiver Menschen ruhiger im Falle von Stresssituationen. Trotz der Tatsache, dass Bluthochdruck weit verbreitet ist, sind nur die Wenigsten über den Zustand ihres eigenen Blutdrucks informiert. Zur Bestimmung der individuellen Werte ist nicht mehr unbedingt der Gang zum Arzt notwendig. Mit den hochwertigen und innovativen Messgeräten von Omron Healthcare kann der Nutzer seinen Blutdruck ganz unkompliziert auch von zu Hause regelmäßig kontrollieren. Handlich, intuitiv zu bedienen und klinisch validiert messen Omrons diverse Modelle zuverlässig und exakt die Werte der User. Besonders die Blutdruckmessgeräte für das Handgelenk eignen sich optimal für sportlich-aktive Menschen, welche die Kontrolle ihrer Werte als wichtigen Bestandteil ihrer Gesundheitsvorsorge erachten. Praktisch und flexibel lassen sie sich unkompliziert transportieren und erleichtern die Messung immer und überall. So sind Nutzer nicht nur über den Stand ihres Blutdrucks informiert, sondern können auch bestens einschätzen, welche Auswirkung sportliche Betätigung auf ihre Werte hat – auch zur stressigen Weihnachtszeit eine echte Hilfe.

Weitere Informationen sowie aktuelle Artikel rund um die Themen Gesundheit und Aktivität finden Sie jede Woche neu auf www.myjogstyle.de.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Matthieu Valk
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands
Mail: matthieu.valk@eu.omron.com
Mobil: +31 (0) 23 55 44 700

Presseservice

Team Werbelabel
Roermonder Straße 279
41068 Mönchengladbach

Phone: 02161/304 - 1183
Fax: 02161/304 – 1540
Mail: presse@werbelabel.de
URL: www.werbelabel.de