



ON STAGE

WANN

27.10.2019
13.45 UHR

WO

BUNTE STAGE

THEMA

RELAX

EXPERTEN- RUNDE

Neue Erkenntnisse zu Entspannung, Stressbewältigung und gesundem Schlaf



DR. ALEXANDRA KLEINER

ist Yoga Instructor und Inhaberin von „The Studio“ in München



HANS P. VRIENS

Der Ex-Red-Bull-Manager entführt mit „Snooze“ ins Schlummerland



CHRISTIAN FEIN

Mit seiner App „Mind.Mind“ zeigt der Coach richtiges Meditieren



JULIAN FICHTL

CBD-Experte und Gründer der

NEUE ACHTSAMKEIT
Auszeit am See, Yoga, Meditation und guter Schlaf helfen, Stress zu bewältigen

Langsam geht die Sonne hinter den Bergen auf und taucht den See in ein goldenes Licht. Nichts ist zu hören außer dem leisen Plätschern des Wassers. Innehalten, runterkommen, loslassen, durchatmen – Zeit, einfach mal abzuschalten! Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse leiden rund 80 Prozent aller 30- bis 50-Jährigen an emotionaler Erschöpfung. Die WHO (World Health Organization) nennt Stress sogar das größte Gesundheitsrisiko des 21. Jahrhunderts!

In der Arbeit, in der Beziehung oder auch in der Freizeit – kaum einer kann sich Stress entziehen. Körperlich gesehen ähnelt Stress einer Angstsituation: Der Puls steigt, man fängt an zu schwitzen. Der Körper mobilisiert alle möglichen Energiereserven, um leistungsfähig zu bleiben. Entspannung danach wäre wichtig und die Lösung, doch das Dumme daran: Wir haben das Loslassen verlernt. In Entspannungsphasen können wir uns nicht mehr wirklich erholen, weil ständig die Gedanken rattern. Die Folge sind z. B. Verspannungen, Müdigkeit oder gar Antriebslosigkeit. Spätestens dann ist es höchste Zeit, etwas zu verändern. Denn sonst sind gesundheitliche Folgen wie ein Burn-out absehbar. Doch Abschalten ist schwieriger, als Sie denken.

„Viele Menschen müssen erst wieder lernen, mit der Stille umzugehen. Denn wir haben uns eine unnatürliche, technische Welt geschaffen, die uns mit einer ständigen Beleuchtung und einem hohen Lärmpegel überreizt, stresst und krank

APP

MIND.MIND

RAUS AUS DEM KOPF und entspannt rein ins Leben. Die Meditations-App **Mind.Mind** begleitet Sie Schritt für Schritt durch die verschiedenen Stationen der Meditation und erklärt, worauf es dabei ankommt.



MIND.MIND Meditieren lernen in acht Wochen (ca. 8 €/Monat)

macht“, erklärt **Christian Fein**, Achtsamkeitscoach und Erfinder der Meditations-App

Mind.Mind, eines Acht-Wochen-Programms, das den Nutzer von Tag zu Tag in seine persönliche Meditationspraxis begleitet.

Wie man zu sich selbst zurückfindet, ist dabei Geschmackssache. Dem einen hilft es, im Wald die Gedanken schweifen zu lassen oder gar einen Baum zu umarmen, andere lieben die meditative Ruhe an einem einsamen See. Hilfestellungen gibt es viele. Neben Meditations-Apps wie „Mind.Mind“ oder

Mach doch mal **PAUSE!**



» GUTER SCHLAF MACHT GESUND UND SCHÖN

BamBu können z. B. auch Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung, Yoga und Co. helfen. „Hier ist Prävention besser als Intervention“, so Fein. „Am besten wäre es, wenn jeder mindestens 20 Minuten täglich meditieren würde, dann wird es zur Gewohnheit wie Zähneputzen.“

Worauf es dabei ankommt? „Im ersten Schritt geht es darum, den Fokus der Aufmerksamkeit bewusst zu steuern. Im zweiten, zu lernen, wie man seine Gedanken mit Distanz beobachtet.

Im dritten Schritt um Selbstannahme und Selbstliebe. Das alles geht nicht von heute auf morgen, aber schon nach zwei, drei Wochen grübelt man weniger, kann sich besser konzentrieren, ist weniger anfällig für Stress und schläft besser.“

Überhaupt, guter Schlaf ist das A&O: „Acht Stunden sind wichtig und ma-

Bull und Erfinder des Schlummerdrinks **Snooze**. „Immerhin schlafen neun von zehn Menschen schlecht, in der Regel ist Stress der Hauptgrund. Und das hat Auswirkungen. Nicht nur auf die Leistungsfähigkeit und Laune, sondern auch auf die Gesundheit. Schläft man weniger als vier Stunden, hat der Körper 70 Prozent weniger krebsbekämpfende Zellen, es bildet sich Plaque im Gehirn. Und die ist meiner Meinung nach Auslöser für Krankheiten wie Alzheimer und Demenz.“



BAMBU Die Meditations-App

Beim Runterkommen können auch pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel wie Johanniskraut, Passionsblume und Lavendel helfen oder Hanfprodukte mit CBD (Abk. für Cannabidiol), die Stress mindern – ohne die psychoaktive Wirkung von THC

STRESSBEWÄLTIGER SLEEPOVER

TIEFSCHLAF Die Mischung aus Quellwasser und Kräuternessenzen wie Passionsblume, Baldrian etc. in **Snooze** lässt herrlich schlummern. Auch Hanföle-Tropfen reduzieren den Stress und sorgen für besseren Schlaf.

1 Drink „Snooze sweet dreams happy days“, ca. 4 € 2 „CBD-Öl“ von Haly, mit CBD-Anteil von 5% ca. 35 €, mit 10% ca. 60 €



Beauty STAGE

styled by
WESTWIN

