

Was stresst Sie?	
Äußere Faktoren	Innere Faktoren

Die gute Nachricht:
Wahrnehmung und Bewertung entscheiden, nicht die Realität!

1. Stress entsteht im Kopf durch die eigene Wahrnehmung und **Bewertung!** (oh ja vs. ohje!)
2. Gefühle sind das Resultat eigener Gedanken!
3. Bitte glauben Sie nicht alles, was sie denken! ☺ (... schaff ich nicht, das geht nicht, ich bin zu / nicht ..)
4. Denkmuster kann man ändern!



- Dauerstress = Körper in Daueralarmbereitschaft = keine „Entwarnung“
- Dauerbombardement von Adrenalin führt zu Dysbalancen im Nerven-, endokrinologischen und Immunsystem (Zytokine etc.)
- Folgen: Schlafstörungen, Depression, Fatigue, Ängste, Schmerzen, Infekte, bis hin zu Autoimmunerkrankungen, Allergien etc.

Achten Sie auf Ihre Bewertungen & „Positivieren“ Sie Ihren inneren Dialog!

Wichtigster Mensch ...



ACT: Kämpfst Du noch oder lebst Du schon?

KAMPF

- gegen sich selbst ist nicht gewinnbar
- kostet extrem Kraft und Energie
- ↑ Stress, ↑ Leid, ↑ Schmerz
- fixiert Fokus auf Leid, Schmerz etc.
- Werte und das eigenen Leben werden aus den Augen verloren

→

Akzeptanz = Leben

ACT-Online-Kurs für chronische Schmerzen:
ratiopharm.hellobetter.de



Selbstfürsorge: Kümmern Sie sich um sich! = ↓ Stress, ↑ Glückshormone

Beschäftigen Sie sich (wieder) jeden Tag ein bisschen mit sich selbst:

- ✓ Was sind meine Bedürfnisse?
- ✓ Was tut mir gut?
- ✓ Tun Sie sich jeden Tag etwas Gutes!
- ✓ Positivtagebuch ◆
- ✓ Meditieren Sie und üben Sie Achtsamkeit
- ✓ Finden und ziehen Sie Ihre Grenzen! Weniger ist mehr!

Reizüberflutung und Stress abbauen:

Bilaterale Stimulation

- bilaterale Sounds (z.B. David Grand)
- Links-rechts-Bewegungen
- Schmetterlingstechnik



Rosenwurz- gegen Erschöpfung etc.

EULAR 2019: Vagusnerv-Stimulation lindert Rheuma!

Der Vagusnerv aktiviert den Parasympathikus:

- Sympathikus wird heruntergefahren
- Beruhigung, Regenerations- und Selbstheilungsimpulse
- senkt Blutdruck und Entzündungsaktivität
- 4 - 4 - 4 > Gurgeln, Summen, Singen

Wirkung auf den Körper:

- ❖ keimtötend auf Bakterien, Viren, Pilze,
- ❖ schmerzlindernd & entzündungshemmend, entspannend
- ❖ regen Zellreperaturen an, immunmodulierend, antiallergen

Limone, Ingwer, Melisse,
Lavendel, Pinien, Zimt,
Kamille, Weihrauch,
Zeder, Basilikum etc.

Wirkung auf die Psyche:

- ☺ stärkend, anregend, konzentrationsfördernd
- ☺ beruhigend, angstreduzierend, stimmungsaufhellend

- ☺ vermehrte Endorphin- und Serotoninausschüttung
- ☺ entzündungshemmend, schmerzlindernd, antibakteriell

Jasmin,
Ylang Ylang,
Wintergrün



Bergamotte,
Eschenrinde,
Lavendel

- ☺ stark muskelentkrampfend, entspannend,
- ☺ schmerzlindernd, blutdruckregulierend, schlaffördernd

Weitere SWK-Möglichkeiten mit Phytotherapie

Schmerz-, entzündungshemmend, abschwellend:

***ggf. Kontraindikationen abklären!**

- Äußerlich: Teufelskralle, Arnika, Weihrauch, Weidenrinde, Giersch
- Oral: Brennnessel, Weihrauch, Weidenrinde, Giersch, Kreuzkümmel-Muskat-Kurkuma-Pfeffer- Kombi

Phytodolor: Goldrute, Zitterpappel, Esche (max. 4 Wochen) Schübe / Fibro, Rheuma

MSM: schmerz-, entzündungshemmend, muskelentspannend, gegen Erschöpfung

Johanniskrautöl: schmerz-, entzündungshemmend v.a. für Sehnen-/ansätze