

**Entspannter leben:** Etwas Bewegung, die richtige Tagesplanung und natürliche Heilstoffe können helfen



## Das 7-Tage-Entspannungsprogramm

Exklusiv vom Experten entwickelt: Übungen, mit denen Sie in einer Woche wieder ruhiger werden



**Dr. Cyrus Sami:** Antistress-Arzt

**Morgens:** Ein guter Start in den Tag ist wichtig für die Entspannung.

**Übung 1:** Setzen Sie sich auf die Bettkante, Arme hinter den Rücken legen, mit einer Hand das andere Handgelenk umfassen. Arme langsam gestreckt heben, bis Sie Dehnung spüren.

**Übung 2:** Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit. Arme neben dem Körper nach vorn schwingen, Rücken gerade halten.

**Abends:** Aufrecht hinstellen. Rechte Fußsohle an die Innenseite des linken Oberschenkels führen, Hände vor der Brust zusammendrücken, nach oben strecken. Ein- und ausatmen, rechten

Fuß abstellen. Seitenwechsel. Anschließend auf den Rücken legen, Beine hüftbreit.

**Übung 1:** Arme neben den Oberkörper legen, Hände zu Fäusten ballen, fünf Sekunden halten, locker lassen.

**Übung 2:** Bauch einziehen, Spannung fünf Sekunden halten, locker lassen.

**Übung 3:** Gesäßmuskeln anspannen, fünf Sekunden halten, locker lassen.

**Übung 4:** Beinmuskulatur anspannen, fünf Sekunden halten, locker lassen.



**Antistress-Set:** Gratis zu bestellen unter: 0 72 21/50 11 23

## Die fünf häufigsten Symptome nervöser Unruhe

- 1 Nervosität und ständige Unruhe in den Gliedmaßen
- 2 Durch Nervosität und Stress bedingte Konzentrationsschwäche
- 3 Verminderte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit im Beruf, Privatleben
- 4 Müdigkeit und Erschöpfungszustände
- 5 Stimmungsschwankungen und permanente Gereiztheit

# Endlich wieder Ruhe

So besiegen Sie Stress und innere Unruhe, werden wieder ausgeglichener und können besser schlafen. Ein Antistress-Mediziner verrät seine besten Methoden

**W**ie immer war der Tag von Heidrun Stollmann (43) hektisch. Morgens Frühstück gemacht, die Kinder zur Schule gebracht und zum Halbtagsjob in die Anwaltskanzlei gehetzt. Der Nachmittag sah nicht besser aus. Abends fiel sie todmüde ins Bett – und wälzte sich schlaflos hin und her. „So geht das schon seit Jahren“, sagt sie. „Ich bin total erschöpft.“

Ein typischer Fall. Vor allem Frauen leiden zunehmend unter Stress und nervöser Unruhe –

ein Drittel fühlt sich heute gestresster als vor fünf Jahren (siehe r.). „Nervöse Unruhe schränkt die Lebensqualität massiv ein“, sagt der Münchner Antistress-Mediziner Dr. Cyrus Sami. „Anzeichen dafür sind Konzentrationsstörungen.“

**Antistress-Kurse.** Exklusiv für uns hat Dr. Sami ein Entspannungs-Programm entwickelt (s. Kasten oben rechts). Eine neue wissenschaftliche Studie aus den USA zeigt, dass die sogenannte achtsamkeitsbasierte Stressreduktion helfen kann. Mithilfe von Yoga-

übungen und Meditation wird das Gehirn quasi umprogrammiert. Dies wird in Antistress-Kursen gelehrt, oft kombiniert mit Techniken wie Progressiver Muskelentspannung. Die gesetzlichen Kassen kennen gute Anbieter – und zahlen meist bis 80 Prozent.

Viele Ruhesuchende greifen zusätzlich zu Schlafmitteln. Der falsche Weg. Besser sind Komplexhomöopathika, die Heilstoffe aus der Natur kombinieren (s. Kasten rechts) und tagsüber innere Unruhe lindern.

### Fühlen Sie sich gestresster als vor fünf Jahren?

