

PURE STRESS RESISTENT PAKET



Stress bedeutet für jeden etwas anderes. Was für den einen Stress bedeutet, kann für den anderen ein großes Vergnügen sein. Ob Stress als positiv oder negativ empfunden wird, ist eine Frage der Bewertung, aber auch ein Resultat aus Erfahrung und Erlerntem.

Was geschieht im Körper in einer Stress-Situation?

- **Vorphase** (Schrecksekunde) = absolute Handlungsunfähigkeit. Alle Stoffwechselforgänge fahren herunter, um den Körper auf den Einsatz vorzubereiten.
- **Alarmphase** = der Körper schüttet Adrenalin und Noradrenalin aus und mobilisiert alle Energien. Der Blutdruck steigt, der Herzschlag beschleunigt sich und alle Muskeln werden aktiv.
- **Handlungsphase** = wir werden im Stress aktiv und handlungsfähig
- **Erholungsphase** = der Hormonspiegel wird normalisiert, die Energiereserven der Muskeln werden aufgefüllt. Der Körper geht zurück auf Normalfunktion.

Bei dauerhaftem Stress oder permanent hoher Belastung gelingt es dem Körper nicht mehr zur Normalfunktion zurückzukehren. Dann wird Stress chronisch und kann zu Erkrankungen führen. Vor allem der Stoffwechsel leidet unter dem dauerhaft hohen Adrenalin Spiegel, der von einem hohen Cortisolspiegel begleitet wird. Es kommt zu Übergewicht, Bluthochdruck, Konzentrationsstörungen, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen, Burnout, u.s.w.

- Existenzängste, Versagensängste
- Familiäre Streitigkeiten
- Umwelteinflüsse, z. B. Lärm, Luftverschmutzung
- Körperliche Probleme, z.B. Allergien, ständige Schmerzen, schwere Erkrankungen, Übergewicht
- Stress durch Zeitnot, Druck im Beruf, ...

Erster Schritt zur Stressbekämpfung

Die häufigsten Stressverursacher

- Lebensverändernde Ereignisse, z. B. Trennung, Heirat, Geburt eines Kindes, Jobverlust
- Kleine, alltägliche Ärgerei, welche in Summe zu viel wird

Finden Sie heraus, was Ihre Stressquelle ist. Beginnen Sie, diese Stressquelle zu bearbeiten. Es kann sein, dass Sie mehrere Aufgaben verteilen, ein anderes Bild oder eine andere Einstellung zu Ihrer Stressquelle bekommen, den Perfektionismus rausnehmen oder mit einer nahestehenden Person darüber sprechen.



So funktioniert die Stress Resistent-Kur

↳ **Die Identifikation der wichtigsten Stressoren ist der Anfang.** Im Idealfall kann man mit geeigneten Maßnahmen einige davon abschwächen oder ausschalten. In der Praxis ist dies nicht immer möglich. Daher braucht es zusätzliche Maßnahmen, die uns helfen einfach besser mit Stress umzugehen.

↳ Ansetzen kann man hier an drei unterschiedlichen Stellen, die man gemeinsam – quasi in einer Art konzertierten Aktion – angehen und bearbeiten kann.

↳ Schritt 1: Die richtige Ernährung

Jede Stresssituation verschlingt Unmengen an Vitaminen und Mineralstoffen. Allein bei einem 30-minütigen Streitgespräch verbraucht der Körper bis zu 350 mg Vitamin C. Starke Nerven, Ruhe und Gelassenheit sind unter anderem das Resultat einer Top-Versorgung mit geeigneten Nährstoffen. Schlüsselsubstanzen sind alle B-Vitamine (für starke Nerven), Vitamin C (schützt das durch Stress angeschlagene Immunsystem), Magnesium (das Anti-Stress-Mineral schlechthin) und Vitamin D. Die Aminosäure Tryptophan ist Baustoff für das Glückshormon Serotonin, das für Gelassenheit und Ausgeglichenheit zuständig ist. Ideal ist auch eine ausreichende Versorgung mit Omega-3.

Diese Stresskiller in die Ernährung einbauen:

- **Nüsse** sind reich an Vitamin B und eine absolute Nervennahrung
- **Bananen und dunkle Schokolade** (über 70 %) enthalten Tryptophan. Wichtig: nur in geringen Maßen konsumieren, sonst bewirkt es das Gegenteil und führt zu Übergewicht.
- **Joghurt** enthält Kalium und Magnesium – gemischt mit Vitamin C-haltigen Früchten ideal

- **Sprossen, Wildkräuter, Zitrone** sind super Antioxidantien-Lieferanten
- **Avocado** bringt uns Vitamin B1, Magnesium und Kalium
- **Fisch** hochwertige Omega-3-Fettsäuren
- **Quinoa** ist reich an Eisen, Magnesium und Eiweiß – quasi ein perfektes Anti-Stress-Kügelchen
- **Haferflocken** reich an Vitamin B1 und Tryptophan

Diese Grundregeln tragen zusätzlich dazu bei den Körper stressresistent zu machen:

- Mindestens 2,5 Liter Wasser am Tag
- So wenig Kaffee wie möglich
- Kaum Zucker
- Wenig scharfe Gerichte
- Ballaststoffreiche Kost (Getreide und Gemüse) um den Insulinspiegel niedrig zu halten

↳ Schritt 2: Bewegung

Bewegung macht gute Laune! Diese Erfahrung machen besonders Ausdauersportler – denn dabei schüttet der Körper Glückshormone aus, unter anderem das wertvolle Serotonin. Am besten funktioniert das **an der frischen Luft**, denn auch das Sonnenlicht trägt zur Serotoninbildung bei. Auch im Winter sollte man so oft wie möglich an die frische Luft gehen!

Ideal: 30 Minuten am Tag, auch wenn es nur ein flotter Spaziergang ist. Am besten man nutzt die Mittagspause um hier ganz aktiv abzuschalten. **Drei mal pro Woche sollte man zusätzlich leichten Ausdauersport machen.** Auch hier gilt: nicht in den nächsten Stress verfallen und sich einem unnötigen Leistungsdruck unterwerfen. Genuss vor Leistung ist die Devise!

↳ Schritt 3: Mentales Training, Entspannung, Meditation

Es gibt unzählige Studien, die die positiven Auswirkungen von Meditation und Achtsamkeitstraining belegen. In der Meditation übt man sich darin im Hier und Jetzt zu verweilen. Ohne Gedanken an das Gestern und ohne Gedanken an das Morgen. Dies ist am Anfang – gerade in stressigen Zeiten – nicht ganz einfach. Mit regelmäßiger Übung schafft man es jedoch, mit ein paar bewussten Atemzügen herunterzukommen und den Geist zu entspannen.

Die **Zen Lounge bietet in Salzburg** einen idealen Anlaufpunkt um die Zen Meditation zu erlernen und regelmäßig auszuüben. Infos zu den Einführungsabenden findet man unter www.zenlounge.at!



*Eine gute Versorgung mit Lebensmitteln ist die Basis, reicht aber noch nicht aus, um wirklich durchschlagende Erfolge zu erzielen. Der Mehrbedarf muss durch ein Mehr an Nährstoffen ausgeglichen werden. Das **PURE** Vitalstoffpaket ist genau auf dieses „Mehr“ abgestimmt. Wir empfehlen folgende Dosierung:*

PURE MAGNESIUM KOMPLEX

1 Messlöffel, vor dem Schlafengehen

In diesem Komplex steckt viel mehr als eine ausgeklügelte Kombination aus verschiedenen Magnesiumquellen (für eine optimale Verfügbarkeit). Ausgewählte B-Vitamine, Taurin, Kalium und Inositol bilden das perfekte Entspannungsprodukt.

Ziel: gute Regeneration, guter Schlaf, Erholung

PURE VITAMIN B KOMPLEX

täglich 1 – 3 Kapseln

Die B-Vitamine sorgen für starke Nerven und einen reibungslosen Stoffwechsel. B-Vitamine wirken am besten im Verbund und sollten daher idealerweise als Komplex eingenommen werden.

PURE ANTIOXIDANS +

täglich 2 Kapseln

Neben hochdosiertem, gepuffertem Vitamin C enthalten diese Kapseln zusätzlich den Wirkstoff OPC, Quercetin und Rutin, die zu einem gut funktionierendem Immunsystem beitragen.

PURE VITAMIN D

täglich 1 – 3 Tropfen

Die optimale Dosierung von Vitamin D hängt stark von der Jahreszeit und dem bestehenden Vitamin D Spiegel ab. Zur Orientierung: 1 Tropfen (= 1000 I.E.) unterstützt dabei, einen guten Vitamin D Spiegel zu halten. Bei zu niedrigem Spiegel sollte nach Absprache mit Arzt bzw. Fachmann höher dosiert werden.

