

Handzettel zur 3. Donnerstagswanderung des SGV Aue-Wingeshausen
Wanderführer/innen: Margitta und Fritz Wied sowie Kornelia Hannebaum



Kornelia Hannebaum

Wanderführerin DWV und
Gesundheitswanderführerin, zertifiziert nach DWS
info@kornelia-hannebaum.de
Tel: 0170/9190587

Gesundheitswanderung zum Thema „Den Kopf freibekommen“

Warum ein solches Thema? Corona, Ukraine-Krieg und der normale Alltag! Die meisten Deutschen fühlen sich gestresst. Jeder empfindet das natürlich anders. Stress ist ein ursprünglich aus der Mechanik stammender Begriff und bedeutet „Druck, Anspannung“.

Wie bei dem Steinzeitjäger ist auch heute eine aktuelle Stressreaktion sinnvoll und kann bei akuter Gefahr lebensrettend sein. Stresshormone wie Noradrenalin werden ausgeschüttet. Erhöhte Energie ist bereitgestellt und hilft bei der Bewältigung der Anforderungen. Kein Problem, solange der Stress kommt und geht!

Krank macht der Stress, wenn er bleibt und das „Kopfkino“ nicht mehr aufhört: Bereitgestellte Energie in Form von Fett und Zucker werden nicht verbraucht und verstopfen die Blutbahn. Langanhaltende Belastungen ohne ausreichende Erholungspausen werden chronisch. Das Immunsystem ist geschwächt. Ungesunde Ernährung oder auch Alkohol oder Medikamente verstärken die Situation.

Was kann ich persönlich sofort verändern?

- 1.) Sei ehrlich zu dir selbst! Was stresst dich am meisten? Für deine Aufzählung bilde drei Kategorien:

Dinge, die ich beeinflussen kann!	Dinge, die ich abschwächen kann!	Dinge, die ich vermeiden kann!

- 2.) Ärger, Nervosität? Bring dich kurzfristig zum Schwitzen, indem du z.B. die Treppe 10x rauf und runter rennst!
- 3.) Bluthochdruck? Denke an 4711: Atme 4 Takte ein und 7 Takte aus, und das 11 Minuten lang!
- 4.) Schlafstörung? Die Entspannung nach Jakobson besteht aus dem bewussten Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur.
Sinnvoll ist es, das regelmäßig zu praktizieren. Wer eine 15minütige Anleitung braucht, gebe mir bitte seine Handynummer!
- 5.) Mach dich nicht abhängig von der Meinung anderer! Höre auf zu vergleichen!
- 6.) Überprüfe und reduziere gegebenenfalls deinen Anspruch an dich selbst! Gestehe dir Fehler ein! Niemand ist vollkommen.
- 7.) Du bist DU, wertvoll und einzigartig. Liebe dich selbst!

Viel Spaß!	Weitere Gesundheitswanderungen des SGV Aue – Wingeshausen finden im Herbst 2022 statt. Einzelheiten stehen im Wanderplan und werden zeitnah durch die Presse mitgeteilt.
------------	--