

Stresslevel Guide

nicht nur für HPU/KPU-Betroffene

Was ist Stress eigentlich?

Stress ist eine körperliche und psychische Reaktion auf eine Situation, die dein System als Herausforderung oder Bedrohung einstuft – egal, ob real oder nur gefühlt.

Er ist also kein "Ding", sondern eine Reaktion – und zwar eine uralte Überlebensstrategie.

Wie funktioniert Stress im Körper?

Wenn dein Gehirn (genauer: die Amygdala) etwas als Gefahr erkennt, wird eine Art Notfallprogramm aktiviert:

Der Hypothalamus im Gehirn schickt ein SOS-Signal

→ Die Nebenniere schüttet Adrenalin und Cortisol aus

→ Dein Körper stellt auf „Kampf oder Flucht“ um:

- Herz schlägt schneller
- Atmung wird flacher
- Verdauung wird gedrosselt
- Blutzucker steigt, Blutdruck steigt
- Muskeln spannen sich an

Das ist genial – kurzfristig! **Aber auf Dauer wird's zum Problem.**

Akuter Stress	Chronischer Stress
sinnvoll & überlebenswichtig	dauerhaft & gesundheitsschädlich
endet nach der Situation	hört nicht auf (z. B. durch Sorgen, Reizüberflutung, Erkrankungen)
Energie wird verbraucht	Energie staut sich – Entzündungen, Erschöpfung, Übersäuerung

Stress in deinem Körper

Warum macht Stress krank?

Weil der Körper in Daueralarm:

- nicht mehr regeneriert
- Nährstoffe verbrennt, statt aufzubauen
- Verdauung, Hormone & Immunsystem aus dem Gleichgewicht geraten
- Zellstress und stille Entzündungen entstehen – vor allem im Darm
- den Stoffwechsel wird blockiert

Und genau da setzt z. B. mein Säure-Basen-Reset an – er hilft, diesen Alarmmodus zu beenden.

Stress fördert Übersäuerung – und umgekehrt

Chronischer Stress (emotional, mental, aber auch körperlich) führt zur vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin.

Diese fördern die Bildung von Säuren im Körper, z. B. durch:
verstärkten Muskelabbau → Bildung von sauren Stoffwechselendprodukten
verlangsamte Entgiftung → Rückstau von Säuren
flachere Atmung → weniger CO₂-Abgabe → Säureanstieg im Blut

Ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt kann wiederum selbst ein Stressor für den Körper sein – ein regelrechter Teufelskreis.

Basische Ernährung entlastet den Organismus

Mit einem Säure-Basen-Reset nimmst du bewusst:

- mehr basenbildende Lebensmittel zu dir
- weniger säurebildende Lebensmittel
- → Das senkt die säurebedingte Belastung für Nieren, Leber und Darm – Organe, die bei Stress sowieso schon auf Hochtouren laufen.

Ergebnis:

Dein Körper kann besser regenerieren. Das nimmt inneren Druck raus.

„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“

Stress in deinem Körper

Warum steigt der Blutdruck bei Stress?

Wenn du gestresst bist, schüttet dein Körper Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Diese bewirken unter anderem:

- Deine Blutgefäße verengen sich (besonders in Haut, Verdauung und Extremitäten)
- Das Herz schlägt schneller und kräftiger
- Der Blutdruck steigt, um mehr Sauerstoff und Energie in „wichtige“ Bereiche wie Muskeln und Gehirn zu pumpen

Das ist ein uralter Schutzmechanismus – gedacht für echte Gefahren (z. B. Tiger vor der Höhle 🐅).

Und was passiert bei Dauerstress?

Bei dauerhaftem Stress bleibt dieser Zustand chronisch aktiviert:

- Blutgefäße bleiben enggestellt
- Das Herz arbeitet ständig auf Hochtouren
- Entzündungen entstehen im Gefäßsystem
- Der Blutdruck bleibt erhöht – auch in Ruhe
 - Das erhöht auf Dauer das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Organbelastungen (z. B. Nieren, Gehirn, Augen).

Was hilft?

- ♥ Säure-Basen-Reset: Entlastet Gefäße und senkt Entzündungen
- 🧘 Atemtechniken & Pausen: Beruhigen dein vegetatives Nervensystem
- 🚶 Bewegung (sanft, regelmäßig): Baut Stresshormone ab
- 🌿 Nährstoffe und Ernährung: Unterstützen die Gefäßgesundheit
- 😴 Guter Schlaf: Senkt Cortisol und stabilisiert den Kreislauf

Entspannung ist also keine Faulheit, sondern medizinisch notwendig!

„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“

Was du tun solltest

Säure-Basen-Reset & Entspannung

Online
Kurs

Dein Säure-Basen-Reset

Ganz bequem von Zuhause kannst auch du deinen sanften Reset starten.

Du lernst Schritt für Schritte was deinen Körper übersäuert, was du im Alltag tun kannst und bekommst leckere Rezepte und praktische Tipps und Listen zum Download

[Klicke hier und erfahre mehr über deinen Säure-Basen-Reset](#)



Stresslevel senken

nicht nur aber auch für HPU/KPU-Betroffene

Was du tun kannst um deinen Stresslevel zu senken:

Datum:

Alltagspausen planen

Mini-Pausen einbauen: Stelle dir alle 1-2 Stunden einen Timer und nimm dir 5 Minuten Zeit für tiefes Durchatmen und gehe zumindest einige Schritte.

"Digitale Detox-Zeiten" einrichten: Plane tägliche Zeiten ohne Smartphone oder Laptop, besonders vor dem Schlafengehen ein. Insbesondere dann, wenn du schon sehr gestresst bist, stelle sicher, dass du nicht mehr für jeden erreichbar bist.

Spaziergang: Gehe dreimal täglich für 10 Minuten an der frischen Luft spazieren. Nutze z.B. die Mittagspause oder plane dir mittags eine Pause für den Spaziergang ein.

Entspannungsmethoden entdecken

Atemtechniken:

4-7-8-Methode: Ausatmen, bis die Lungen leer sind, 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden die Luft anhalten, 8 Sekunden ausatmen. Diese Technik beruhigt das Nervensystem. Die Methode hilft dabei: Angstzustände zu lindern, beim schnelleren/besseren einschlafen, Umgang mit Heisshungerattacken, Kontrolle von Ärger und Agressionen

Bauchatmung: Lege die Hand auf deinen Bauch und spüre, wie er sich bei jedem Atemzug hebt und senkt.

Verlängertes Ausatmen: Atme tief durch die Nase ein (zähle dabei bis 4). Atme doppelt so lange (z. B. bis 8) durch den Mund aus. Wiederhole für 2–5 Minuten. Das verlängerte Ausatmen aktiviert den Parasympathikus.

„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“

Stressmanagement

Entspannungsmethoden entdecken

Meditation oder Achtsamkeit:

Nutze Apps wie „Calm“ oder „Headspace“ für kurze geführte Meditationen. Übe 5 Minuten Achtsamkeit, indem du dich auf deinen Atem oder die Geräusche um dich herum konzentrierst.

Besonders zu empfehlen: Meditation-challenge.de verbindet Coaching und Meditation, was eine besonders langfristige und tiefe Wirkung hat.

Aktivierung Vagusnerv:

Summen oder Singen: Summen oder singen aktiviert die Stimmbänder, die direkt mit dem Vagusnerv verbunden sind. Wähle einen Ton, der für dich angenehm ist (z. B. ein tiefes "Om" oder ein Lied). Wiederhole das Summen für 5–10 Minuten. Die Vibrationen, die durch das Summen entstehen, stimulieren den Vagusnerv und fördern Entspannung.

Kälteexposition: Spritze dir morgens kaltes Wasser ins Gesicht oder nimm eine kalte Dusche. Alternativ kannst du ein kaltes Handtuch auf dein Gesicht oder den Nacken legen. Kälte stimuliert den Vagusnerv und kann helfen, Stress zu reduzieren.

Gähnen oder Kieferbewegungen: Simuliere bewusst ein Gähnen (auch wenn du nicht müde bist). Öffne und schließe langsam deinen Mund, bewege deinen Kiefer sanft hin und her. Gähnen entspannt den Kiefer und aktiviert indirekt den Vagusnerv.

Sanfte Dehnübungen (z. B. Nackenrotation): Drehe deinen Kopf langsam nach rechts und halte für ein paar Sekunden. Drehe den Kopf nun langsam nach links und halte erneut. Wiederhole 5–10 Mal. Die sanfte Dehnung der Nackenmuskulatur kann den Vagusnerv entspannen.

„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“

Stressmanagement

Akupressur für den Vagusnerv

Hier sind einige Druckpunkte, die durch sanfte Massage oder Druck den Vagusnerv stimulieren können:

Druckpunkt 1: Ohrenmassage

Massiere den Bereich hinter den Ohren, besonders den Mastoidknochen (der kleine Knochenhöcker hinter dem Ohrläppchen).

Drücke sanft und mache kreisende Bewegungen für 1–2 Minuten.

Wirkung: Der Vagusnerv läuft teilweise durch diesen Bereich, und die Massage kann ihn beruhigen.

Druckpunkt 2: Ohreninnenseite

Reibe mit Daumen und Zeigefinger die Innenfalte der Ohrmuschel (den Concha-Bereich). Übe sanften Druck aus und mache kleine kreisende Bewegungen.

Massiere für 2–3 Minuten.

Wirkung: Die Ohrinnenseite steht direkt mit dem Vagusnerv in Verbindung.

Druckpunkt 3: Solarplexus (Plexus Solaris)

Lege zwei Finger direkt unter deinen Brustkorb (etwa in der Mitte des Rippenbogens).

Übe leichten Druck aus und atme tief ein und aus.

Halte den Druck für 1–2 Minuten.

Wirkung: Dieser Punkt steht indirekt mit dem Zwerchfell in Verbindung, das den Vagusnerv beeinflusst.

Druckpunkt 4: Kehle

Lege zwei Finger sanft auf die Mulde in der Mitte des Halses (über dem Brustbein, zwischen den Schlüsselbeinen).

Drücke leicht und atme ruhig.

Halte den Druck für 30 Sekunden bis 1 Minute.

Wirkung: Dieser Bereich aktiviert die Verbindung des Vagusnervs zur Stimmbox.

„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“

Stressmanagement

Lieblingsmusik

Lieblingsmusik, besonders wenn sie entspannt oder emotional berührend ist, stimuliert den Vagusnerv. Dies geschieht über den Hörnerv, der Signale an das Gehirn sendet und über das limbische System (emotionales Zentrum) den Vagusnerv aktiviert. *Folge:* Herzfrequenz und Blutdruck sinken, die Atmung wird ruhiger, und der Körper schaltet in einen entspannten Modus.

Senkung des Stresslevels (Cortisolreduktion)

Studien zeigen, dass das Hören von Musik, die wir lieben, die Ausschüttung von Cortisol (dem Stresshormon) senkt. Gleichzeitig wird die Produktion von Dopamin (dem „Wohlfühlhormon“) und Oxytocin (dem Bindungs- und Entspannungshormon) angeregt. Dies fördert Entspannung und ein Gefühl der Sicherheit.

Stimulierung von Vibrationen und Resonanzen

Musik, insbesondere Töne mit langsamen Frequenzen und harmonischen Klängen, erzeugt Vibrationen, die über die Stimmbänder (beim Mitsingen oder Summen) und das Gehör direkt den Vagusnerv beeinflussen. Lieblingsmusik regt dabei positive emotionale Assoziationen an, was den Herzfrequenzvariabilitätsindex (HRV) erhöhen kann – ein Zeichen für eine gute vagale Aktivität.

Verbesserung der Atmung

Wenn Menschen ihre Lieblingsmusik hören, passt sich die Atmung oft unbewusst dem Rhythmus der Musik an. Ruhige Musik (z. B. klassische Stücke oder Balladen) fördert eine langsame, tiefe Atmung, die den Vagusnerv zusätzlich stimuliert.

Emotionale Regulation

Lieblingsmusik aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn und hilft dabei, negative Emotionen zu regulieren. Dies reduziert psychischen Stress und stärkt die Resilienz gegenüber belastenden Situationen.

Positiv empfundene Emotionen (z. B. Freude, Nostalgie oder Entspannung) fördern ebenfalls die vagale Aktivität.

„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“

Stressmanagement

Praktische Tipps

- Höre täglich deine Lieblingsmusik, besonders in stressigen Momenten oder während Entspannungsphasen.
- Singe oder summe mit, um die Vibrationen und die Stimulation des Vagusnervs zu verstärken.
- Nutze beruhigende Musik (z. B. Naturgeräusche, klassische Musik oder Entspannungslieder) vor dem Schlafengehen.
- **Achte auf den Rhythmus:** Langsame, gleichmäßige Rhythmen fördern die Entspannung effektiver als schnelle oder hektische Musik.

EXTRATIPP:

Klangschalenthherapie

Die Wirkung einer Klangschale auf deinen Körper und dein Stresslevel, wenn sie auf den Solarplexus gestellt und angeschlagen wird

Die Anwendung von Klangschalen auf deinem Solarplexus, einem zentralen Energie- und Nervenzentrum im Körper, hat tiefgreifende körperliche und psychische Effekte. Diese beruhen auf der Kombination von Vibrationen, akustischen Reizen und energetischer Stimulation. Im Folgenden findest du die wichtigsten Wirkungen:

Physische Wirkung: Vibrationen und Resonanz

Lokale Vibrationen: Wenn die Klangschale angeschlagen wird, erzeugt sie Schwingungen, die durch deine Bauchdecke in den Körper übertragen werden. Diese Vibrationen erreichen die Organe im Bauchraum, einschließlich deines Zwerchfells, Magens und deiner Leber.

Massageeffekt: Die sanften Schwingungen wirken wie eine innere Massage. Sie können Verspannungen im Gewebe lösen und die Durchblutung fördern, insbesondere im Bereich des Solarplexus und der umliegenden Organe.

Lösung von Blockaden: Da dein Solarplexus ein zentraler Knotenpunkt des vegetativen Nervensystems ist, können die Schwingungen Blockaden lösen und die Energie wieder in Fluss bringen.

„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“

Stressmanagement

Wirkung auf deinen Stresslevel

Beruhigung des Nervensystems: Dein Solarplexus ist eng mit dem Sympathikus (aktivierender Teil des Nervensystems) und dem Parasympathikus (entspannender Teil des Nervensystems) verbunden. Die Schwingungen stimulieren den Vagusnerv, der in diesem Bereich stark vernetzt ist, und aktivieren den Parasympathikus. Das senkt deinen Stresslevel und fördert Entspannung.

Reduktion von Cortisol: Die tiefen, harmonischen Klänge der Klangschale können nachweislich die Ausschüttung von Cortisol (Stresshormon) reduzieren. Gleichzeitig wird die Produktion von Entspannungshormonen wie Dopamin und Serotonin gefördert.

Entspannter Atem: Die Vibrationen und Klänge können unbewusst deine Atmung vertiefen, besonders weil der Solarplexus in der Nähe des Zwerchfells liegt. Eine langsamere, tiefere Atmung verstärkt die Entspannung zusätzlich.

Emotionale Wirkung

Lösung von emotionalem Stress: Dein Solarplexus wird auch als "Sitz der Emotionen" bezeichnet. Viele Menschen speichern in diesem Bereich Stress, Ängste oder negative Gefühle. Die Klangschalen-Vibrationen können dabei helfen, diese emotionalen Spannungen zu lösen und ein Gefühl der Leichtigkeit und Gelassenheit zu fördern.

Förderung des inneren Gleichgewichts: Die harmonischen Klänge wirken beruhigend auf dein limbisches System, das für Emotionen zuständig ist. Dies kann das Gefühl von Sicherheit und Stabilität stärken.

Energetische Wirkung

Harmonisierung des Solarplexus-Chakras: In der Chakren-Lehre steht der Solarplexus für Selbstbewusstsein, Willenskraft und innere Stärke. Die Klangschale kann helfen, dieses Chakra auszugleichen und Blockaden zu lösen, die oft mit Unsicherheit oder Stress verbunden sind.

Förderung des Energieflusses: Die Schwingungen breiten sich wellenförmig durch deinen Körper aus und können den Energiefluss entlang der Wirbelsäule und zu anderen Chakren harmonisieren.

„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“

Stressmanagement

Stress im Alltag abbauen

Stress durch Organisation minimieren: Schreibe To-Do-Listen und priorisiere nur 1-3 Aufgaben pro Tag. Plane „Pufferzeiten“ ein, um unerwartete Herausforderungen besser bewältigen zu können.

"Nein" sagen lernen: Vermeide Überforderung, indem du dich auf das konzentrierst, was dir wirklich wichtig ist.

Formuliere klare, aber höfliche Absagen, z. B.: „Ich würde gerne helfen, habe aber aktuell keine Kapazitäten.“

Reize reduzieren:

Verwende Ohrstöpsel oder Noise-Cancelling-Kopfhörer bei Überforderung durch Lärm.

Gestalte einen Rückzugsort (z. B. ein gemütliches Zimmer), wo du dich entspannen kannst.

Ernährung und Stress

Blutzuckerschwankungen vermeiden: Iss regelmäßig kleine, ausgewogene Mahlzeiten mit hochwertigem Eiweiß, gesunden Fetten und nutze bei den Kohlenhydraten auf jeden Fall eher die komplexen Kohlenhydrate aus Hülsenfrüchten, Pseudogetreide, Gemüse und Obst.

Magnesiumreiche Lebensmittel: Unterstütze dein Nervensystem durch Nüsse, Samen, Bananen, Spinat oder die entsprechenden Ergänzungen bei Bedarf.

Adaptogene Kräuter: Probiere Ashwagandha, Rhodiola oder Ginseng (optimalerweise nach Absprache mit einem Therapeuten).

Rituale für besseren Schlaf

Abendroutine: Vermeide Bildschirmzeit 1-2 Stunden vor dem Schlafen.

Schreibe vor dem Schlafengehen positive Gedanken oder eine Dankbarkeitsliste.

Beruhigende Getränke: Trinke Kräutertees (z. B. Melisse, Kamille oder Lavendel) vor dem Schlafengehen.

Schlafumgebung optimieren: Dunkelheit, Stille und eine Temperatur von 16-18 °C fördern besseren Schlaf.

„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“

Stressmanagement

Natur als Entspannungsfaktor

Verbringe täglich Zeit im Freien, selbst wenn es nur ein kurzer Spaziergang ist.

Praktiziere „Waldbaden“: Gehe bewusst und langsam durch den Wald, atme tief ein und achte auf die Geräusche und Gerüche der Natur.

Selbstfürsorge stärken

Positive Routinen etablieren: Starte den Tag mit einer kurzen Meditation, einem kleinen Stretching oder einem inspirierenden Zitat.

Zeit für Hobbys einplanen:

Widme dich Aktivitäten, die dir Freude bereiten, z. B. Malen, Musizieren oder Lesen.

Tagebuch schreiben: Nicht immer ist es möglich, die Dinge, die einen belasten mit jemandem zu teilen oder zu besprechen. Um sie dennoch loszuwerden, eignet sich das Schreiben eines Tagebuches. Schreibe zuerst dein Tagebuch und dann notiere die positiven Dinge,

3 Dinge: notiere zu den drei Dingen, für die du dankbar bist auch drei Dinge, über die du dich heute gefreut hast

Dankbarkeitsübungen: Schreibe täglich drei Dinge auf, für die du dankbar bist.

Gedankenreisen: Nutze die Kraft deiner Gedanken und “male” dir deine Welt bunt, fantastisch und sei happy damit.

Manifestieren: Manifestiere in deinen Gedanken positive Glaubenssätze für dich

Unterstützung suchen

Sprich mit Gleichgesinnten (z. B. in meiner HPU-Facebook-Gruppe).

Nutze meine therapeutische Angebote zum Coaching oder Beratungsgespräch.

Sabrina Pfützner

Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Mentorin

„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“

Stressmanagement

Langfristige Vorteile

Die regelmäßige Anwendung der Klangschale auf deinem Solarplexus kann:

- Chronischen Stress reduzieren.
- Dein Verdauungssystem beruhigen (besonders bei stressbedingten Beschwerden wie Reizdarm).
- Dein allgemeines Wohlbefinden und deine Körperwahrnehmung stärken.
- Deinen Schlaf verbessern, indem dein Körper in einen tiefen Entspannungszustand versetzt wird.

Anwendungshinweise

Vorbereitung: Lege dich bequem hin und platziere die Klangschale vorsichtig auf deinem Solarplexus (oberhalb deines Bauchnabels, unterhalb deines Brustbeins).

Anschlagen: Verwende einen Filzklöppel und schlage die Klangschale sanft an. Wiederhole dies in einem regelmäßigen Rhythmus.

Dauer: Lass die Schale 5–10 Minuten lang klingen und spüre, wie sich die Vibrationen in deinem Körper ausbreiten.

Achtsamkeit: Schließe die Augen und konzentriere dich auf die Klänge und die Empfindungen in deinem Körper.

Fazit

Das Anschlagen einer Klangschale auf deinem Solarplexus wirkt auf verschiedenen Ebenen. Es beruhigt dein Nervensystem, löst körperliche und emotionale Spannungen und bringt deine Energie in Balance. Diese einfache, aber wirkungsvolle Technik ist ideal, um Stress zu reduzieren und einen Zustand tiefer Entspannung und innerer Harmonie zu fördern.

„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“

Stresslevel senken für HPU/KPU-Betroffene

Warum Menschen mit HPU/KPU besonders sensibel auf Stress reagieren

Menschen mit HPU/KPU haben oft ein besonders empfindliches Nervensystem, welches häufig dauerhaft überreizt ist. Nicht etwa weil sie „sooo empfindlich“ sind, sondern weil ihr Körper biochemisch anders mit Stress umgeht.

Aufgrund der Stoffwechselbesonderheiten fehlen ihnen wichtige Mikronährstoffe, die an der Stressverarbeitung beteiligt sind – insbesondere Zink, Vitamin B6 und Mangan.

Auch die Organfunktionen, das Hormon- und Immunsystem sind beteiligt, die Entgiftung und die Methylierung sind in der Regel gestört, was dazu führen kann, dass Stress buchstäblich im Körper „steckenbleibt“

Typische Stresssymptome bei HPU/KPU, die sich oft schon bei geringem Stress beobachten lassen:

- Reizbarkeit, innere Unruhe, ggf. Herzrasen
- Chronische Erschöpfung, Müdigkeit, Antriebslosigkeit trotz Schlaf
- Konzentrationsschwierigkeiten, schlechtes Kurzzeitgedächtnis
- Überempfindlichkeit auf äußere Reize wie Geräusche, Licht, Gerüche, Wetter
- Magen-Darm-Beschwerden, Unverträglichkeiten
- PMS oder hormonelle Schwankungen, Schilddrüsenunterfunktion
- Autoimmunerkrankungen
- Histaminprobleme, Intoleranz, MCAS

HPU/KPU-Betroffene erleben Stress oft körperlicher – z. B. durch Darmprobleme, Schwindel oder Blutdruckschwankungen. Das liegt daran, dass ihre Nebennieren, Mitochondrien und der Histaminabbau besonders leicht überfordert sind.

Eine gezielte Stressreduktion ist bei HPU bzw. KPU nicht nur wohltuend, sondern notwendig für den Heilungsweg.

„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“

Stresslevel senken für HPU/KPU-Betroffene

Was HPU(KPU-Betroffene bei der Stressreduktion beachten sollten

Viele gängige Methoden funktionieren, müssen aber angepasst werden. Hier einige kurze Tipps

Empfehlung Ergänzung für HPU/KPU

Atemübungen	besonders hilfreich bei Reizüberflutung und Mastzellproblemen
Bewegung	sanft und regelmäßig statt intensiv – zu viel kann überfordern
Schlafhygiene	wichtig, da viele HPU-Betroffene unter Unverträglichkeiten und Cortisol-Dysbalancen leiden
Stress-Tagebuch	wichtig zur Selbstbeobachtung – Trigger erkennen und reduzieren

Bei dieser Erkrankung spielen weitere Faktoren und unzählige Symptome bzw. Folgeerkrankungen eine entscheidende Rolle. Schau dir hierzu meine kostenlose Masterclass an.

Wenn du eine ziemlich instabile Gesundheit und viele verschiedene Beschwerden hast, könntest du an einer HPU bzw. KPU erkrankt sein.

Checkliste

Stressmanagement

Datum:

Markiere dir in dieser Checkliste, welche Maßnahmen du bereits für dich getestet hast, welche dir gut tun, welche du bereits für dich ausschließen kannst.

Nutze die Ideen jeweils für einen längeren Zeitraum. In nur wenigen Tagen lassen sich die langfristigen Effekte nicht einschätzen

Habe Geduld mit dir und deinem Stresslevel.

Nimm dir Zeit um herauszufinden, was dir gut tut.

Alltagspausen planen

- Mini-Pausen einbauen:** Stelle alle 1–2 Stunden einen Timer. Nimm dir 5 Minuten Zeit für tiefes Atmen oder bewege dich kurz.
- Digitale Detox-Zeiten:** Plane tägliche Zeiten ohne Smartphone oder Laptop, besonders vor dem Schlafengehen.
- Spaziergänge einplanen:** Dreimal täglich 10 Minuten an die frische Luft gehen, z. B. in der Mittagspause.

Entspannungsmethoden entdecken

- Atemtechniken:** 4-7-8-Methode: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen.
- Bauchatmung:** Hand auf den Bauch legen und die Hebung und Senkung bewusst wahrnehmen.
- Verlängertes Ausatmen:** Einatmen (z. B. 4 Sekunden), doppelt so lange ausatmen (z. B. 8 Sekunden).

Meditation/Achtsamkeit:

- 5 Minuten Achtsamkeit:** auf Atem oder Geräusche in der Umgebung konzentrieren.
- Meditation-challenge: Meditation in Verbindung mit kurzen Coachingeinheiten
- Apps wie „Calm“ oder „Headspace“ nutzen.

„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“

Stressmanagement

Vagusnerv aktivieren

- **Summen oder Singen:** Ein tiefes „Om“ oder ein Lied für 5–10 Minuten summen/singen.
- **Kälteexposition:** Kaltes Wasser ins Gesicht spritzen oder eine kalte Dusche nehmen.
- **Gähnen oder Kieferbewegungen:** Simuliertes Gähnen und sanftes Bewegen des Kiefers.
- **Sanfte Dehnübungen:** Nackenrotation (Kopf langsam nach rechts/links drehen, jeweils einige Sekunden halten).

Akupressur für den Vagusnerv

- **Ohrenmassage:** Kreisende Bewegungen hinter den Ohren, besonders am Mastoidknochen.
- **Ohreninnenseite massieren:** Innenfalte der Ohrmuschel für 2–3 Minuten reiben.
Solarplexus-Punkt: Zwei Finger direkt unterhalb des Brustkorbs sanft drücken und tief atmen.
- **Kehle massieren:** Leichter Druck auf die Mulde über dem Brustbein (30 Sekunden bis 1 Minute).
- **Solarplexus:** Massiere direkt unter deinen Brustkorb mit leichtem Druck. Halte den Druck für 1-2 Minuten.

Musik & Klang nutzen

- **Lieblingsmusik hören:** Besonders in stressigen Momenten oder vor dem Schlafengehen.
- **Mitsingen/Summen:** Vibrationen verstärken die Wirkung auf den Vagusnerv.
- **Beruhigende Musik:** Langsame Rhythmen wie klassische Musik oder Naturgeräusche wählen.
- **Klangschalentherapie:** Klangschale auf den Solarplexus stellen, Schwingungen wahrnehmen.

Stressmanagement

Was nimmst du dir für die nächsten 4 Wochen vor? Plane hier wann du welche Technik in deinen Alltag integrieren möchtest?

Wie kannst du dich motivieren um durchzuhalten?

Notiere hier konkrete Maßnahmen, wie du dich an die Veränderung, die du anstrebst am besten erinnern kannst um sie im Alltag nicht zu vergessen oder zu vernachlässigen. Gerade die ersten Wochen sind oft eine Herausforderung.

Deine Ziele,

die du durch diese wichtigen, unterstützenden Maßnahmen erreichen kannst:

- Chronischen Stress reduzieren, Nervensystem beruhigen.
- Schlafqualität verbessern.
- Verdauungssystem beruhigen, Entzündungsneigung senken
- Säureä-Basen-Haushalt stabilisieren
- Allgemeines Wohlbefinden und Resilienz stärken.

Tipp: Beginne mit kleinen Schritten und finde heraus, was dir am besten hilft, nachhaltig entspannter zu leben!

Bei Fragen bin ich gern für dich da.

Sabrina Pfützner

Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Mikronährstoffexpertin, Mentorin