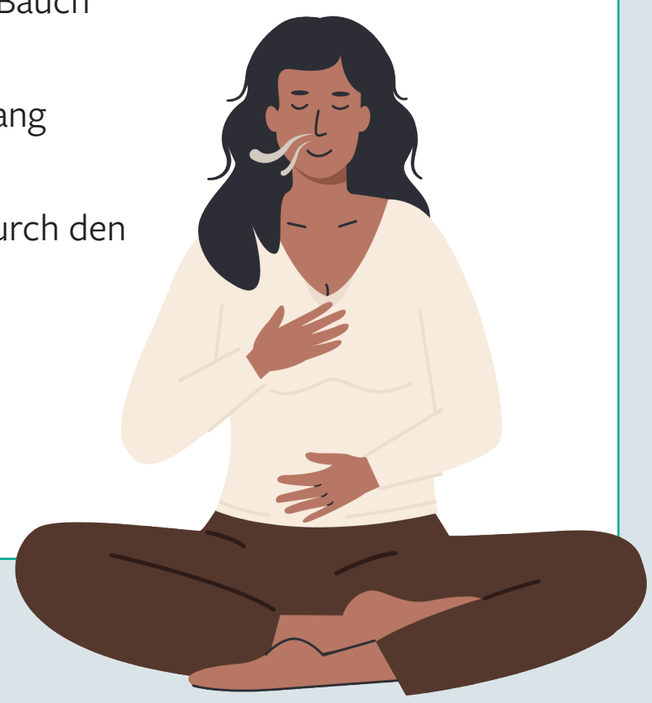
5 Tipps zur Entspannung bei Stress und Bluthochdruck

Bluthochdruckprävention – ich mach mit!

Anhaltender Stress wird nicht nur als belastend empfunden, sondern wirkt sich negativ auf das Nervensystem aus: Das Herz schlägt schneller, der Schlaf ist gestört, der Blutdruck steigt. Folgende Entspannungstechniken können helfen zur Ruhe zu kommen:

4-6-10 Atmung

- Setze oder lege dich hin, lege eine Hand auf den Bauch, die andere Hand auf den Brustkorb.
- 4 Sekunden lang in den Bauch einatmen.
- Den Atem 6 Sekunden lang anhalten.
- 10 Sekunden langsam durch den Mund ausatmen.
- Atmungsintervalle für mindestens 5 Minuten wiederholen.



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

- Angelehnt auf einen Stuhl setzen, Füße fest auf den Boden. Augen schließen, die Hände locker auf den Oberschenkel ablegen.
- 2- bis 3-mal ruhig ein- und ausatmen und den Fokus auf die Atembewegung lenken.
- Eine Hand zur Faust ballen, bis die Muskeln deutlich zu spüren sind, dabei ruhig weiter atmen.
- Spannung 5–10 Sekunden halten. Nicht krampfen.
- Ausatmen und Spannung lösen, Faust öffnen, Hand und Arm ca. 30 Sekunden ruhen lassen.
- Seite wechseln und wiederholen. Fortführen mit weiteren Muskelgruppen, inklusive Gesicht. **Tipp:** Mit Anleitung lernt es sich leichter.

Schmetterlingsumarmung

- Lege deine Hände überkreuzt auf dein Brustbein und verschränke deine Daumen.
- Nun klopfe abwechselnd mit deinen Händen auf dein Brustbein, variiere gerne die Stärke oder den Rhythmus.
- Atme dabei langsam in den Bauch ein und länger wieder aus. Diese Atmung vertieft die Entspannung.
- Senke die Arme wieder, wenn du das Gefühl hast, dass es genug ist.

Achtsamkeitsmeditation

- Suche einen ruhigen Ort, z.B. in der Natur.
- Nimm eine bequeme Sitzposition ein und halte den Rücken gerade, um konzentriert zu bleiben.
- Schließe die Augen und konzentriere dich auf die Geräusche in deiner Umgebung.

Waldbaden

- Schließe die Augen, nimm dir 5 Minuten, um im Wald anzukommen.
- Schlendere langsam los.
- Bleib immer wieder stehen, um die Eindrücke der Natur komplett aufzusaugen.
- Lass idealerweise dein Handy zuhause oder stell es auf stumm.