

von

**Dr. Christian Eglseer**



## Maßnahmen zur Stressbewältigung

Stressreduktion: Zuerst gilt zu überlegen, welchen Stress mache ich mir selbst und welcher wird von der Gesellschaft scheinbar, welcher tatsächlich auferlegt? Es dürfte nicht schwer fallen, den eigenen Stress rasch und stark zu reduzieren beziehungsweise zu beseitigen. Wenn man ergründet hat, welchen Stress die Gesellschaft einem scheinbar auferlegt hat, kann auch dieser rasch abgebaut werden. Übrig bleibt jener Stress, dem wir heute leider fast alle mehr oder weniger ausgesetzt sind. Aber auch dieser lässt sich, wenn schon nicht beseitigen, reduzieren.

### Vom „Vollgas runterkommen“

Um vom „Vollgas runterzukommen“ nehmen Sie sich Zeit, Zeit ganz persönlich für sich. 15 Minuten können vollkommen ausreichen. Alles, außer Kalorienzufuhr (Essen und trinken), ist erlaubt. Machen Sie einen Spaziergang und genießen Sie die kleinen Freuden des Lebens. Betrachten Sie die Blumen am Wegrand und riechen Sie daran. Hören Sie bewusst das Gezwitscher der Vögel. Hören Sie gute, entspannende Musik oder lesen Sie ein Buch. Sie könnten sich auch einfach zurücklehnen, die Augen schließen und an schöne Erlebnisse denken.

Mit diesen Empfehlungen verabschiede ich mich bis Mitte Jänner von Ihnen und wünsche Ihnen erholsame und stressfreie Weihnachtsfeiertage.



**Dr. Christian Eglseer**

**Facharzt für Innere Medizin**

Amstetten, Wagmeisterstraße 46

Ordinationszeiten: Mo., 14 – 17

Uhr, Di., Mi., Do., 8 – 12 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Tel. 07472/67264

Hotline: Tel. 0664/3404505

IHRE Gesundheit ist UNSER Anliegen

**[www.dr-eglseer.at](http://www.dr-eglseer.at)**

Anzeige