

Sven-David Müller
Almut Müller

Anleitung zum entspannten Leben

Wie Sie entspannt,
glücklich, gesund
und ohne Müdigkeit
durch eine aktive
Zukunft gehen.

Gesundheitsförderung und probiotische
Medizin in Theorie und Praxis

DALASA
— VERLAG —



Die Autoren dieses Buchs:



Prof. PhDr. Sven-David Müller, M.Sc.

Sven-David Müller ist studierter sowie promovierter Naturwissenschaftler mit den Schwerpunkten Gesundheit und Ernährungsmedizin. Er zählt mit 210 Buchtiteln (14 Sprachen) zu den erfolgreichsten Ernährungsratgeber-Autoren und wurde für seine Verdienste um die Volksgesundheit – im Bereich Ernährungsaufklärung – mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Nach seinen Ausbildungen zum staatlich anerkannten Diätassistenten und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft folgten Studien in der angewandten Ernährungsmedizin und im Bereich Gesundheitswissenschaften und arbeitet beim Leibniz-Institut DSMZ (Deutsche Sammlung von Mikroorganismen und Zellkulturen) und ist Lehrbeauftragter an der Donau Universität Krems und der HOCHSCHULE FRESENIUS – Fachbereich Gesundheit & Soziales. Die Warschau Management Universität ernannte ihn zum Honorarprofessor am Institut für Gesundheitsmanagement.




Diplom-Pädagogin Almut Müller, B.A.

Almut Müller gehört zu den bekanntesten Entspannungspädagoginnen und psychologischen Beraterinnen in Deutschland. Nach einem Studium der Pädagogik (Schwerpunkte Psychologie und Erwachsenenbildung) arbeitet sie seit vielen Jahren in der Bildungsarbeit mit Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern. Sie schloss erfolgreich eine Ausbildung zur Entspannungstherapeutin, psychologischen Beraterin sowie ein Studium der Germanistik ab. Freiberuflich arbeitet sie seit vielen Jahren erfolgreich als Coach und Entspannungstrainerin.



Inhalt

04	Vorwort
09	Einleitung
	Kapitel 01
17	Gesundheit und Wohlbefinden
	Kapitel 02
27	Stress
	Kapitel 03
49	Entspannung
	Kapitel 04
59	Erschöpfung
	Kapitel 05
71	Konzentration
	Kapitel 06
81	Schlaf
	Kapitel 07
101	Das Potenzial von Probiotika für unsere Psyche
	Kapitel 08
123	Ernährung
148	Quellen- und Literaturverzeichnis



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Anleitung zeigen wir Ihnen, wie Sie in Zukunft entspannt, glücklich und gesund durch Ihr Leben gehen. Wir geben Ihnen ganz konkrete Tipps und Hinweise, wie Sie bei vollem Wohlbefinden in ein tolles neues Leben starten können. Wir haben viele Studien herangezogen, denn wir wollen Sie gut und wissenschaftlich fundiert informieren. Unsere Tipps sind alltagstauglich und bestens erprobt. Im Rahmen unserer täglichen Arbeit mit unseren Klienten haben wir festgestellt, welche Tipps und Hinweise besonders gut funktionieren. Und genau diese haben wir für Sie in diesem Buch zusammengefasst. Wir alle wollen gesund sein und Einschränkungen wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen einfach nicht in unserem Leben haben. Durch Stress werden immer mehr Menschen krank. Das war schon vor der Corona-Pandemie so. Jetzt hat der Stress, den wir täglich erleben, bedrohliche Ausmaße angenommen. Stress kann krank und dick machen. Mit unserem Programm und unseren Anleitungen entkommen Sie der Sackgasse Stress bestens.

Eine aktive Zukunft voller Glück. Klingt das für Sie etwas esoterisch? Genauso meinen wir es nicht. Es geht hier nicht um Räucherstäbchen, Duftkerzen und Co., sondern vielmehr um wissenschaftliche Erkenntnisse, die wir übersetzt haben, um ein Konzept für mehr Wohlbefinden zu entwickeln. Millionen Menschen leiden unter Müdigkeit, Stress, Konzentrationsschwäche und Co. Wer von uns ist schon gesund, so richtig gesund? Kaum einer. Und das gilt es, zu ändern. Die Forschung zeigt jeden Tag neue Ansätze für Therapien, die die Gesundheit und damit das Wohlbefinden fördern können.

Wussten Sie, dass Sie zwei Gehirne haben? Wir meinen damit nicht das Groß- und das Kleinhirn, sondern vielmehr das zweite Gehirn im Darm. Ja, im Darm. Hier leben 100 Billionen Bakterien. Sie leben mit uns in Symbiose. Es gibt eine direkte Verbindung zwischen dem Darm und dem Gehirn. Eine gesunde Darmflora macht uns glücklich und beugt Stress vor, während eine schlecht zusammengesetzte Darmflora uns stresst und sogar dick und krank machen kann. Umsorgen Sie also Ihre Darmflora und schädigen Sie sie nicht durch Antibiotika, Konservierungsstoffe und einen ungesunden Lebensstil. In einem gesunden Darm stecken Gesundheit und Wohlbefinden. Viele Studien beweisen das. Neben der Darmflora ist eine gesunde Ernährungsweise besonders wichtig für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden. Wir zeigen Ihnen fernab von Radikaldiäten eine gesundheitsbewusste leckere Art der Ernährung. Autogenes Training und sportliche Aktivität sind Grundlagen eines gesunden Lebensstils. Außerdem müssen wir einfach achtsamer mit uns umgehen und bewusster über unser Verhalten nachdenken. Wir müssen reflektieren, was wir tun, denn dann können wir uns ändern und uns einfach besser fühlen. Leiden Sie unter Stress und seinen Folgen? Wollen Sie endlich wieder ausgeruht in den Tag starten, weniger gereizt sein, sich aktiver und fitter fühlen? Dann können Sie mithilfe dieses Buchs noch heute in die Umsetzung gehen!


Denn eines ist sonnenklar: Niemand hat so viel Stress, um nicht etwas dagegen zu tun. Im Gegenteil: Jetzt erst recht! Oft sparen wir bei der Entspannung – bei Ruhepausen etwa oder einem gesunden Schlafrythmus – gerade dann, wenn wir am dringendsten Ruhe bräuchten. Gerade in Zeiten, in denen wir starken Stress empfinden, sollten wir „Stopp“ sagen, innehalten und unseren Alltag – und uns selbst – neu sortieren. Allen inneren und äußeren Widerständen zum Trotz.

Keine Angst: Sie müssen dafür nicht von heute auf morgen Ihr gesamtes Leben vollständig umkrempeln und sich selbst total neu erfinden! Zunächst reichen ein paar wenige Stellschrauben in Ihrem Alltag, um dem Stress adieu sagen zu können. Diese Stellschrauben stellen wir Ihnen hier in unserem Buch vor – basierend auf aktuellen Studien und der Auswertung gegenwärtiger Umfragen. Wir haben wissenschaftliche Erkenntnisse für Sie übersetzt. Voraussetzung, um die für Sie richtigen und passenden Stellschrauben zu finden, ist vor allem ein ehrlicher Umgang mit sich selbst, ein aufrichtiges Hinterfragen der Gestaltung Ihres Alltags und Ihres Umgangs damit! Vielleicht mag ein ehrlicher Blick die ein oder andere Überraschung zutage fördern und an manchen Stellen gar auf einen wunden Punkt treffen. Ganz sicher werden Sie in Ihrem Umfeld neben Anerkennung auch Gegenwind ernten. Mit all diesen Dingen sollten Sie rechnen. Sie mögen unter großem Stress und seinen gesundheitsschädigenden Folgen leiden, doch für Ihr Umfeld funktionieren Sie auf diese Weise recht angenehm und gut. Viele Menschen mögen Veränderungen daher nicht. Doch wenn Sie sich wirklich aufrichtig mehr Entspannung und weniger Stress in Ihrem Leben wünschen, werden Sie nicht ohne Veränderungen auskommen. Diese Veränderungen werden Ihnen guttun. Vergessen Sie das nicht. Auch wenn Ihr Umfeld vielleicht nicht begeistert reagiert. Übernehmen Sie endlich Verantwortung für sich und Ihre Gesundheit! Dazu haben Sie alles Recht! Schnell werden Sie während des Lesens feststellen,

dass wir Entspannung als viel mehr verstehen, als nur die Vermittlung von Methoden oder Entspannungstechniken. Entspannung ist und kann so viel mehr. Wenn Sie sie ernst nehmen und zum Teil Ihres Alltags werden lassen, ist und wirkt sie allumfassend. Entspannung kann sich wie ein wohliges Gefühl in Ihrem Leben ausbreiten. Ein Zaubermittel? Nein, das wäre sicher zu magisch. Leider gibt es keinen Hokuspokus-Spruch, der Ihnen den Weg zu Ihrer Entspannung einfach abnimmt. Sie werden selbst auf Spurensuche gehen müssen. Probieren Sie aus, verändern Sie etwas, vor allem: Bleiben Sie geduldig und konsequent dran. Entspannung wirkt über das reine Tun hinaus. Sie kann eine Haltung uns selbst und unserem Leben gegenüber sein. Wenn sie aktiv und bewusst ausgeübt wird, ist sie niemals Zeitverschwendung. Und genau das wünschen wir Ihnen, liebe Leserinnen und liebe Leser! Dass Sie einen bewussten und aktiven Weg für sich und Ihre Gesundheit finden, dass Sie den Mut und die Geduld haben, auch bei Gegenwind und in turbulenten Zeiten dranzubleiben und immer wieder zur Entspannung zurückzukehren. Gehen Sie dabei stets gut mit sich um. Das sollten Sie sich wert sein!

Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, melden Sie sich bei uns. Wir helfen Ihnen gerne weiter und sind dankbar für Ihre Rückmeldungen, um unser Buch für die Zukunft immer weiter zu verbessern. Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben viel Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden!

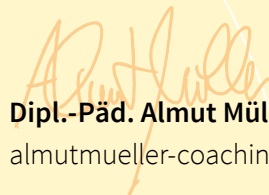
Ihr



PhDr. Sven-David Müller, M.Sc.

sdm@svendavidmueller.de

Ihre



Dipl.-Päd. Almut Müller, B.A.

almutmueller-coaching@email.de



The background is a solid light orange color. It features three large, thin white circles that overlap each other. One circle is in the top left, another is in the top right, and a third is in the bottom left. The word "Einleitung" is centered in the middle of the page.

Einleitung

Gesundheit und Wohlbefinden wünschen wir uns alle. Und doch stellen wir oftmals fest, dass Stress, Müdigkeit, Konzentrationsmangel und andere Probleme unser Leben allzu oft beeinflussen. All das führt nicht gerade zu Wohlbefinden. Vielmehr ist manchmal sogar die Gesundheit gefährdet.

Von Übergewicht über Diabetes mellitus bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch Depressionen reicht das Spektrum der Krankheiten, die uns ereilen. Wer ist schon vollständig gesund und könnte jeden Tag frisch und frei sagen: „Ich fühle mich durch und durch wohl und gesund!“. Kaum jemand. In unserem Buch finden Sie viele Anleitungen und Anregungen für ein gesundes Leben voller Wohlbefinden. Gleich zu Beginn stellt sich die Frage: Was ist eigentlich Gesundheit?



„Ohne Gesundheit und Wohlbefinden ist alles nichts.“ Arthur Schopenhauer

Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wie folgt definiert: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen, körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ Jeder dritte von uns hat beispielsweise Schlafstörungen. Schon allein damit ist keine vollständige Gesundheit gegeben. Und wer morgens müde erwacht, fühlt sich oft den ganzen Tag erschlagen und nicht wohl. Das Wort „Gesundheit“ stammt vom germanischen „gasunda“ ab, das so viel bedeutet wie „stark“ und „kräftig“. Wir möchten in den Dialog mit Ihnen einsteigen: „Wie geht es Ihnen?“

Auf diese in unserem Alltag oft gehörte Frage antworten wir nicht selten mit: „Ganz gut, nur etwas stressig zurzeit.“ Mal anders gefragt: Erinnern Sie sich an Zeiten, in denen Sie keinen Stress empfunden haben? In denen alles in Ordnung war, Sie nichts weiter als den aktuellen Augenblick im Kopf hatten und auch Ihr Körper sich gesund und gut anfühlte?

Je nachdem welchen Maßstab wir ansetzen, können wir Stress als Dauerzustand betrachten, der ab und zu unterbrochen wird. Etwa im Urlaub, wenn wir uns am Strand in unseren Lieblingsroman vertieft haben – vorausgesetzt, wir sind gut eingecremt, haben etwas zu trinken dabei und es sind keine anderen Strandbesucher vor Ort, die uns auf die Nerven gehen.

Wenn wir Stress als etwas verstehen, das einen Organismus aus einem ausgeglichenen, ruhenden Zustand in einen unruhigen versetzt, könnte so ziemlich alles Stress sein. Wir sitzen gemütlich in einem Sessel, trinken Tee und lesen Zeitung. Und dann klingelt es an der Tür – ist das Stress? Oder wir haben unsere Hausarbeit verrichtet, können endlich abends die Füße hochlegen, da kommen uns Gedanken an bevorstehende Aufgaben – ist das Stress?

Okay, das scheinen banale Alltäglichkeiten zu sein. Gehen wir eine kleine Stufe weiter: Unser Umzug steht wenige Tage bevor, wir haben noch keinen Käufer für unsere Sofagarnitur gefunden und das Umzugsunternehmen hat den Termin noch nicht bestätigt. Abgesehen davon ist unser halber Hausrat noch nicht in Kartons verpackt – ist das Stress?

Unser Chef will, dass wir nächste Woche in der Vollversammlung unser neues Marketingkonzept präsentieren. Und wir haben mit der Vorbereitung der Präsentation noch nicht begonnen – ist das Stress?

Was genau meinen Sie, wenn Sie sagen: „Ich habe Stress.“? Bevor Ihnen all diese Fragen Stress verursachen, können wir Sie beruhigen:

Ja, alles kann Stress auslösen. Die Ursachen von Stress sind so individuell wie auch das empfundene Ausmaß und unser Umgang damit. Es gibt keine allgemein gültige Antwort auf die Frage: „Was stresst?“ Denn das Empfinden von Stress ist eng verknüpft mit unserer eigenen Geschichte, unseren Erfahrungen und unseren Erwartungen, Ansprüchen und Zielen. Will ich immer allem und allen in meinem Umfeld gerecht werden? Erlaube ich mir Fehler? Welche Erwartungen habe ich an mich, an meinen Beruf, an mein Familienleben? Wie gehe ich mit Situationen um, die mir neu sind, oder in denen es Konflikte gibt? Fordere ich immer mehr von mir, und sage mir, ich muss durchhalten oder bin ich in der Lage, „Stopp“ oder „Nein“ zu sagen? Wie gut kümmere ich mich um mein eigenes Wohlbefinden? Ihr individuelles Stressempfinden hängt sehr stark von den Antworten auf all diese Fragen ab.

Allerdings lassen sich im Körper – unabhängig von diesen individuellen Ursachen – immer die gleichen Reaktionen und Abläufe beobachten. Egal, ob Sie Stress empfinden, weil Sie im Wartezimmer des Zahnarztes sitzen oder weil Sie an der Kasse im Supermarkt feststellen, dass Sie Ihr Portemonnaie vergessen haben: Im menschlichen Körper laufen seit Urzeiten die gleichen Vorgänge ab. Werfen wir einen Blick hinein.

Unser Stress- sowie Entspannungsempfinden werden von unserem vegetativen Nervensystem reguliert und gesteuert. Es besteht aus zwei Gegenspielern: dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Wann immer einer der beiden aktiv ist, hat der andere Pause. Niemals können beide gleichzeitig arbeiten. Dabei haben sie komplementäre Aufgaben: Der Sympathikus ist für alles Aktive zuständig und befähigt uns zu Leistung, indem er beispielsweise den Blutdruck und die Herzfrequenz erhöht und dafür sorgt, dass sich unsere Muskulatur anspannen kann. Er erhöht unsere Leistungsbereitschaft und baut Energiereserven ab. Der Sympathikus bereitet unseren Organismus

also auf eine Aktivitätssteigerung vor. Genau die gegenteilige Aufgabe hat unser parasympathisches Nervensystem. Es drosselt unser Tempo und ist für die Regeneration sowie den Aufbau von Kraftreserven verantwortlich. Es kurbelt Stoffwechselforgänge sowie Verdauung an und wir können uns mit seiner Hilfe gut erholen. Am aktivsten ist der Parasympathikus, während wir schlafen. Die Wichtigkeit des Schlafs im Zusammenhang mit Stressabbau ist somit nicht zu unterschätzen, sodass wir diesem Thema hier ein eigenes Kapitel widmen.

Wenn wir uns unter Druck fühlen, ständig Leistung von uns erwarten und auf Daueraktivität eingestellt sind, ist der Sympathikus aktiv. Je weniger Pausen er hat, und der Parasympathikus das Ruder übernehmen könnte, desto stärker wirkt sich dies unmittelbar auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus. Unser Puls- und Herzschlag sind dauerhaft erhöht, unser Blutdruck steigt, die Atmung wird flach und hektisch und unsere Verdauung streikt. Dass dieser Zustand auf keinen Fall andauernd sein sollte, liegt auf der Hand. Mögliche gesundheitliche Probleme sind Herz-Kreislauf-Störungen, Herzinfarkte, Bluthochdruck, Schlaganfälle, Verdauungs- und Schlafstörungen – und dies sind nur einige der körperlichen Folgen. Auch unsere Psyche findet keine Entlastung und Erholung mehr. Wir fühlen uns mehr und mehr erschöpft, sind gereizt und überdreht. Schlimmstenfalls können Angststörungen und Depressionen auftreten.

Grundsätzlich brauchen wir beide – den Sympathikus und den Parasympathikus. Der eine verhilft uns zu Leistung und Konzentration, der andere zu Ruhe und Erholung. Das eine geht ohne das andere nicht. In diesem ausbalancierten Zustand ist ein gesundes Leben möglich. Allerdings leben wir heute nur selten in dieser Ausgeglichenheit. Nach Belastungen erlauben wir uns selten genügend Ruhe. Oftmals ist unser Alltag so vollgestopft, wir sind überlastet und es droht Erschöpfung. Und wir sind Getriebene unserer modernen Gesellschaft: Unsere

Freizeit wird auf unzähligen Fotos festgehalten, soll Social-Media-tauglich sein. Mit unseren Urlaubs-, Feierabend- und Hobbyfotos wollen wir immer noch einen gewissen Status zeigen, wollen Likes und anerkennende Kommentare.

Daher soll es in diesem Buch um Folgendes gehen: Wir wollen Sie unterstützen, wieder in einen ausbalancierten Zustand zu gelangen, in dem Leistung und Erholung, Konzentration und Ruhe möglich sind. So können Sie gesund werden und bleiben. In Ihrem Alltag muss es Möglichkeiten zur Erholung und Regeneration geben, sonst werden Sie über kurz oder lang an Stressfolgen erkranken. Oder bereits vorhandene Symptome werden chronisch. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich täglich wohler fühlen können. Wir geben Ihnen eine Anleitung für Gesundheit und Wohlbefinden. Denken Sie dabei nicht nur an Ihre Psyche, den Stress, die Entspannung oder den Schlaf. Wir führen Sie auch in die Welt der wissenschaftlichen Studien ein und zeigen Ihnen ganz aktuelle Ansätze für ein gesundes Leben. Wussten Sie, dass unser Darm, vielmehr die Bakterien in unserer Darmflora, mit dem Gehirn korrespondieren? Ja, es gibt eine Darm-Hirn-Achse. Gesundheit und Wohlbefinden stecken auch im Darm – eben in der Darmflora. Wir erklären Ihnen, wie medizinisch relevante Probiotika Ihnen helfen können, stressresistenter zu werden und mehr Wohlbefinden in Ihren Alltag zu bringen. Die Werte von gesunder Ernährung und richtiger Entspannung dürfen nicht unterschätzt werden. Daher haben wir im Buch auch kleine Übungen angeführt, die Sie sofort in Ihren Alltag einbauen können. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt und Apotheker beraten, welche Probiotika aus der Apotheke für Sie und Ihre Darmflora optimal sind.

Und jetzt geht es los. Auf jeder Seite finden Sie Tipps und Informationen für ein stressbefreiteres Leben, für mehr Wohlbefinden.