



Stressabbau

Fast jeder klagt heute über Stress. Dabei wird oft vergessen, dass es sowohl positiven als auch negativen Stress gibt. Vom positiven darf es ruhig etwas mehr sein, denn bei ihm lösen sich herausfordernde Situationen durch Erfolgserlebnisse in einem Glücksgefühl auf – er wirkt anregend und stimulierend. Negativer Stress sollte hingegen vermieden werden, weil er Körper und Geist strapaziert – er wirkt aufreibend und belastend, besonders, wenn er zum Dauerzustand wird.

Welche Situationen oder Belastungen negativen Stress auslösen, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Stress ist eine sehr individuelle Empfindung, ebenso wie seine körperlichen und psychischen Auswirkungen. Sie reichen von Nervosität, Bluthochdruck oder Herz-Kreislaufbeschwerden über Muskelverspannungen, Rückenschmerzen bis hin zu Schlaflosigkeit, Immunsystem-Schwächung und Depressionen. Da Stress bei Multipler Sklerose vermutlich Schübe begünstigen kann, ist es umso wichtiger, geeignete Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer/m MS-Fachberater/in beraten, welche Methoden für Sie in Frage kommen und probieren Sie aus, was Ihnen gut tut.

In der Ruhe liegt die Kraft

Es gibt zahlreiche Entspannungsmethoden, die – bei regelmäßigem Training – zu mehr Gelassenheit verhelfen können. Ganz allgemein gesagt, kombinieren Sie körperliche und geistige Übungen, um die Selbstwahrnehmung zu schulen.

[Yoga](#), [Thai Chi](#) oder [Qigong](#) verbinden spezielle Körperhaltungen, geistige Übungen, sanfte Bewegungen und bewusste Atmung mit Tiefenentspannung. Das trainiert das Bewusstsein aber auch Muskulatur und Gleichgewichtssinn. [Meditation](#) und [Autogenes Training](#) stellen geistige Übungen und Vorstellungskraft in den Vordergrund, um Abstand vom Alltag zu gewinnen. [Feldenkrais](#) und [Eutonie](#), trainieren die Körperwahrnehmung, um Blockaden zu lösen oder ungünstige Bewegungsmuster zu beseitigen. Mit gezielter An- und Entspannung lockert die [Progressive Muskelentspannung](#) den Körper, während bei der [Atemtherapie](#)

bewusstes Ein- und Ausatmen zu innerem Ausgleich führt. Die **Klangschalen Massage** steigert Empfindungs- und Wahrnehmungsfähigkeit.

Gestalten Sie Ihren Alltag

Im Alltag gibt es häufig Situationen, die zu Stress führen können: Zeitnot, Ärger, Lärm, hohe Erwartungen an sich oder von andere. Finden Sie heraus, was Sie stresst. Überlegen Sie, wie Sie vorgehen oder reagieren können, um diese Stressfallen zu umgehen oder sie abzuschalten.

Einige Tipps:

- Hilfreich ist eine feste Struktur für den Tagesablauf. Feste Zeiten für regenerierende Pausen und schöne, entspannende Tätigkeiten sollten ebenfalls eingeplant (und eingehalten) werden. Praktisch und entlastend: eine tägliche Prioritätenliste.
- Wer seine Grenzen kennt, akzeptiert und beachtet, vermeidet Überforderung und kann leichter auch einmal „NEIN“ sagen. Wichtig: Hilfe annehmen lernen und Unterstützung oder Rücksichtnahme einfordern, wenn es nötig ist.
- Gehen Sie achtsam mit sich um. Dazu gehören auch genügend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeit sowie feste Essenszeiten. Essen Sie langsam und mit Genuss.
- Nichts ist entspannender, als verwöhnt zu werden. Genießen Sie, was Ihnen gut tut und gefällt: Bäder, Massagen, Aromatherapie, Thalasso, Dampfbäder, Sauna...

Bleiben Sie in Bewegung

Sport ist nicht nur ein gutes Ventil für den Stressabbau, er wirkt sich auch positiv auf die Multiple Sklerose aus. Bewegen Sie sich regelmäßig im Rahmen Ihrer körperlichen Möglichkeiten. Das Motto lautet: Fordern, aber nicht überfordern!

Psychologische Unterstützung

Wer immer wieder in die Stressfalle tappt, kann auch professionelle Hilfe in Erwägung ziehen. Besonders geeignet sind dafür: die „Kognitive Verhaltenstherapie“: sie hilft, eingefahrene Denkvorgänge und Verhaltensmuster zu verändern. „Stressmanagementtraining“: es sensibilisiert für körperliche Stressreaktionen und entschärft sie mit Entspannungstechniken. Oder auch ein „Achtsamkeitstraining“, das alle fünf Sinne aktiviert, um die Ausschüttung körpereigener „Wohlfühl-Hormone“ anzuregen.

Medizinische Unterstützung

Natürlich stehen auch gut verträgliche, teils pflanzliche Beruhigungsmedikamente zur Verfügung. Da sie aber lediglich das Symptom und nicht die Ursache kurieren, sollten sie nur kurzfristig und nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Längerfristig ist es besser, Bewältigungsstrategien gegen den Stress zu entwickeln.



Haben Sie weitere Fragen?

Das Aktiv mit MS Serviceteam steht Ihnen unter der E-Mail-Adresse info@aktiv-mit-ms.de oder unter der folgenden gebührenfreien Telefonnummer gern zur Verfügung: 0800-1 970 970

Wir sind montags bis freitags von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags von 8.00 bis 12.00 Uhr für Sie da. Oder besuchen Sie uns im Internet unter www.aktiv-mit-ms.de