

*Empfehlungen
für Ihre
Herz-
gesundheit*



Deutsche Gesellschaft für
Prävention und Rehabilitation
von Herz-Kreislaferkrankungen (DGPR) e.V.

Friedrich-Ebert-Ring 38
56068 Koblenz
Telefon: 0261 / 30 92 31
Telefax: 0261 / 30 92 32
E-Mail: info@dgpr.de
Internet: www.dgpr.de



Herzgesundes Entspannen

Überreicht von:

Wodurch wird Stress überhaupt ausgelöst?

Alle inneren und äußeren Anforderungen, die man als unangenehm, überfordernd oder bedrohlich erlebt, bewirken Stress.



- Beispiele für mögliche äußere Stress-Auslöser:
Lärm, Termindruck, Schichtdienst, ...
- Beispiele für mögliche innere Stress-Auslöser:
Sorgen, eigene Erkrankung, zu hoher Anspruch an sich selbst, ...

Ihr Körper wird durch Stress in eine Art Alarmbereitschaft versetzt, was langfristig das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen deutlich erhöhen kann.

Was verschafft erstmal schnelle Erleichterung?



- Tief durchatmen, (laut) seufzen, gähnen
- Situation kurz verlassen, an die frische Luft gehen
- „Dampf ablassen“: z.B. laut singen
- (innerlich) bis 10 zählen
- Stressmildernde Gedanken, z.B.:
 - „Ich habe schon so viel geschafft, das werde ich auch noch schaffen“
 - „Andere machen auch Fehler“
 - „Ich nehme das nicht persönlich“
 - „Eins nach dem anderen“
 - „Ich kann es nicht allen recht machen“

Was hilft langfristig gegen Stress?



Bauen Sie die Belastungen ab!

So kann es gelingen:

- **Regeneration fördern**, z.B. durch regelmäßige Bewegung und Entspannungstechniken, durch ausreichend Erholungspausen den ganzen Tag hindurch, genügend Schlaf.
- **Einstellungen und Bewertungen verändern**:
Fragen Sie sich, was schlimmstenfalls passieren könnte – und ob das wirklich so schlimm für Sie wäre.
Es gibt immer mehrere Blickwinkel auf eine Sache:
Suchen Sie immer auch nach deren positiven Seiten.
- **Arbeitsorganisation verbessern**:
Schauen Sie genau hin: Wo können Sie selbst allein etwas zur Entlastung tun? Und wo können Sie sich zur Hilfestellung vertrauensvoll beraten lassen?



Und: Pflegen Sie Freundschaften und genießen Sie kleine, schöne Dinge im Alltag, wann immer es geht.