

Immunprogramm gegen Stress



Schon bald fordert die Weihnachtszeit – so schön sie auch sein mag – mit all ihren Vorbereitungen, Küchenaktivitäten und Familientreffen ihren jährlichen Tribut an Energie. Da ist es gar keine schlechte Idee, vorher noch mal tief Luft zu holen und zur Ruhe zu kommen. Von Mitte Oktober bis Mitte Dezember bietet Oberstdorf im Allgäu mit seinem „Resilienz take off“-Programm ein innovatives Arrangement zur eigenen Stressbewältigung. Gesundheitsreise.de sprach mit „Resilienz-Coach“ Ulrike Baldauf, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Burn-Out Beraterin, über den Umgang mit Stress und das Programm.

„Resilienz“ – darunter versteht man die Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Das sechstägige Programm „Resilienz take off“ in Oberstdorf soll helfen, die persönliche Widerstandsfähigkeit einzuschätzen und aufzubauen, um kräftezehrendem Stress mit neuer Energie entgegenzutreten. Bei maximal fünf Teilnehmern in einer Gruppe werden konkrete Maßnahmen zur gesunden Stressbewältigung aufgezeigt und in speziellen „Resilienz-Coach-Einheiten“ unter Anleitung ausgebildeter Therapeuten trainiert. Leichte körperliche Aktivitäten wie Gymnastik und Tai Chi unterstützen die Einheiten und helfen, den Kopf freizubekommen. Für Wohlbefinden sorgt das Kennenlernen der Kneipp'schen Naturheilkunde, bestehend aus den fünf Säulen „Bewegung“, „Wasser“, „Heilkräuter“, „Ernährung“ und „Lebensordnung“. Eine geführte Wanderung, das Hineinschnuppern in verschiedene Arten von Entspannungstraining sowie eine 30-minütige Massage ergänzen das Programm.

Frau Baldauf, Sie sind Coach beim „Resilienz take off“ in Oberstdorf. Wann sollte ich die Teilnahme am Stressmanagement-Programm in Erwägung ziehen?

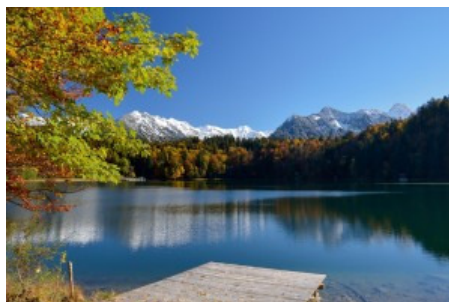
Wenn Sie merken, dass Sie aus einer Müdigkeit nicht mehr herauskommen, dass Ihre Akkus leer sind und Sie zwar regelmäßig Sport oder Yoga treiben, sich eine gewisse Energielosigkeit am nächsten Tag aber trotzdem wieder im Alltag bemerkbar macht.

Was sind Hinweise darauf, dass ich entschleunigen sollte, dem Stress in meinem Leben nicht mehr gewachsen bin?

Chronische Müdigkeit. Alarmsignale, die vom Körper ausgehen, wie Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafschwierigkeiten, Kopfweh, Druckgefühl in der Brust, Herzrasen, unerklärliche Übelkeit, Magendruck, Reizdarm, Harndrang, Rückenschmerzen. Selbstverständlich müssen diese Symptome erstmal gründlich medizinisch abgeklärt werden, damit sichergestellt ist, dass keine ernsthafte Krankheit in Verzug ist. Erst wenn der Arzt sagt, man könne keine körperliche Ursache feststellen, dann spricht sich die Seele über den Körper aus.

Kann ich tatsächlich, wie im Programm vorgesehen, in 5 Resilienz-Coach-Einheiten Methoden erlernen, um meine Widerstandsfähigkeit gegen Stress zu steigern?

Es ist immerhin ein Anfang, sich in dieser Woche in Oberstdorf wieder mit dem eigenen Körper und besonders mit der Natur zu beschäftigen, um aus dem Gedankenkarussell – oder ganz psychologisch ausgedrückt – aus dieser eventuell beginnenden Abspaltung der Gefühle von meinem Selbst herauszukommen. Seit über 30 Jahren vermiete ich selber Ferienwohnungen und es war und ist mir ein Anliegen, den Gästen mehr zu bieten, als eine schöne Unterkunft. Sie sollen nicht braungebrannt nach Hause kommen, um dann bald wieder ausgebrannt zu sein. Ich freue mich, dass Tourismus Oberstdorf das Resilienz-Arrangement mit einer Sporttherapeutin, einer Kräuterexpertin, einem Naturheilarzt und Physiotherapeuten gebündelt hat, damit alle Sinne wieder erweckt werden.



Können Sie beschreiben, was in den Sitzungen bei Ihnen passiert?

In einem Achtsamkeitstraining lernen die Teilnehmer ihre eigene Wahrnehmung wieder zu erspüren, das heißt, wie und mit welchem Körpergefühl bin ich da. Es wird zum Beispiel erklärt was der Unterschied zwischen Gefühl und Empfindung ist. Wir werden auch lösungsorientiert arbeiten: wenn es angebracht ist, stellen die Teilnehmer sich eine belastende Situation etwa am Arbeitsplatz vor und wir gehen auch hier wieder in das Körpergefühl, wie und wo sich Unbehagen im LEIB (Körper, Geist und Seele) zeigt, um dann in eine bereits bekannte oder in der Resilienz-Woche erlernte Entspannungsmethode hineinzugehen und den Unterschied genauestens festzustellen. Eine Lösung des tatsächlichen Problems wird es selbstverständlich nicht geben, aber die Woche in Oberstdorf soll Ansätze sichtbar machen

Hinterlassen Sie eine Nachricht

besser umzugehen.

Warum kann man mit leichter körperlicher Bewegung oder Entspannungstechniken Stress abbauen?

Stress (körperlich und psychisch) löst im Zwischenhirn biochemische Reaktionen aus. Über das Blut gelangen Botenstoffe in die Nebennierenrinden (Cortisol), was wiederum für unseren Grad an Blutzucker verantwortlich ist. Das kann, wenn es nicht durch aktive Bewegung neutralisiert wird, auch zu Diabetes führen. Durch regelmäßige Bewegung und individuell erlernte Entspannungstechniken flaut die Hormonausschüttung ab und der Regelkreis normalisiert sich. Ein gutes, wenn auch ein nicht ganz passendes Beispiel sind für mich Fußballspieler auf dem Feld: Schießen sie ein Tor, dann schlurfen sie nicht mit hängendem Kopf herum, nein, sie reißen die Arme hoch, rennen herum – und bauen somit den Stress, den sie zuvor hatten, gleich ab.

Weitere Infos zum Programm:

Das „Immunprogramm gegen Stress – Resilienz take off“ ist ab 289 Euro pro Person zuzüglich Übernachtung beim Wunschgastgeber buchbar. Zentraler Treffpunkt für die Aktivitäten ist das Oberstdorf Haus in der Ortsmitte. Weitere Informationen zu Programm und Buchung finden Interessierte **hier**.



Zur Expertin: Ulrike Baldauf ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Burnout-Beraterin. Weitere Infos zu ihren Seminarangeboten: www.baldauf-oberstdorf.de

Bildnachweis: Tourismus Oberstdorf, Ulrike Baldauf

Veröffentlicht am: **2. Oktober 2014** [<http://www.gesundheitsreise.de/blog/immunprogramm-gegen-stress/>] von **Gabriela Beck, Gabriela Beck auf Google+**

Kategorie: **Ratgeber**

Themen: **Im Grünen, In den Bergen, Regeneration, weniger Stress**

Thematisch passende Inhalte zum Beitrag



Walser SommerVital 5
Tage



**Einstiegsangebot -
Stressfrei Leben - 3 Tage**
3 Tage



Goldener Wanderherbst 4
Tage



Über Gabriela Beck

Als Reisejournalistin mit Schwerpunkt Gesundheitstourismus interessiere ich mich für alles, was Körper, Geist und Seele guttut. Auf meinen Reisen probiere ich neue Treatments und Trendsportarten aus, entdecke die schönsten Medical-Wellness-Refugien, führe Interviews mit Fachleuten. In meinen Blog-Artikeln lasse ich Sie gerne an meinen Erfahrungen teilhaben, verrate Ihnen Tipps und Tricks der Experten und gebe Ihnen Anregungen für Ihren nächsten Gesundheitsurlaub.

Zeige alle Beiträge von Gabriela Beck →

Hinterlassen Sie eine Nachricht