

Beerentraube und Rosenwurz, die zur Pflanzengruppe der Adaptogene zählen, enthalten. Bei Adaptogenen handelt es sich um biologisch aktive Pflanzenstoffe, die dem Körper die Anpassung an erhöhte körperliche und emotionale Stresssituationen erleichtern sollen. Nahrungsergänzungsmittel sowie andere Naturprodukte sind auch online zu finden. Die in diesen Nahrungsergänzungsmitteln enthaltene spezielle Pflanzenkombination soll die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhöhen. Eine weitere **Alternative, um Stress vorzubeugen**, ist das sogenannte Achtsamkeits-Training. Bei diesem Wellness-Trend geht es darum, Stress, Erschöpfung und Burnout vorzubeugen. Das Training findet entweder im Fitnessstudio oder im Rahmen von Fitness-Kursen statt. Der Schwerpunkt liegt bei dieser Trainingsform auf bewussten, langsamen Bewegungen. Die Workouts werden anschließend mit achtsamer Meditation beendet. Gegen Stress am Arbeitsplatz helfen die Überprüfung des eigenen Terminkalenders sowie das Delegieren von Aufgaben, die ebenso gut von Dritten erledigt werden können. Hohe Erwartungen an sich selbst sollten kritisch hinterfragt werden. Häufig entstehen Stresssituation durch zu großen Zeit- und Termindruck. Um Stress abzubauen, wird empfohlen, auch einmal „Nein“ zu sagen und Probleme anzusprechen, bevor die Situation eskaliert. Damit der Alltag nicht mit Terminen überladen wird, ist ein effizientes Zeitmanagement, das auch persönliche Freiräume berücksichtigt, von großer Bedeutung. Im Urlaub, an Wochenenden und Feiertagen sollte ausreichend Zeit zur Entspannung und Erholung eingeplant werden. Eine gute Schlafhygiene mit regelmäßigen Schlafenszeiten hilft ebenfalls dabei, die Auswirkungen von Stress zu mindern und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Wer Familienleben und Freundschaften pflegt und sich Zeit für sich selbst nimmt, kann mit stressigen Herausforderungen wesentlich besser umgehen.