

Stressbewältigung

Jeder kann zu jeder Zeit in Stress geraten, Du nicht ausgenommen. Stress gehört zum Leben, sollte aber kein Lebensstil sein. Die oft unsichtbaren Beschwerden müssen ernst genommen werden. Mit Stress richtig umzugehen, ist erlernbar.

Stress ist die Art, wie wir leiblich und emotional auf Veränderung reagieren, positiv oder negativ. Der eine fühlt sich durch eine neue Situation angenehm herausgefordert, der andere steht dauernd unter Strom, ist angespannt. Auslösende Situationen gehören zum täglichen Leben: im Verkehrsstau stecken, eine Diplomarbeit pünktlich abliefern, Erwartungen in der Familie ausgesetzt sein. Solche Anspannungen beeinflussen Leib, Gemüt und Geist: mangelnde Konzentration beim Lernen, Erschöpfung, lähmendes Kopfweh, langfristig sogar Geschwüre und Depressionen. Stressbedingt können sein Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaflosigkeit, Haarausfall, Hautreaktionen und Darmstörungen. Mentale Auswirkungen sind Wut, Teilnahmslosigkeit und Frustration. Eine gute Stressbewältigung lässt uns glücklicher leben.

Klinische Erfahrungen. Die 20-jährige Rosily leidet seit fünf Jahren unter Kopfschmerzen. Ich kontrolliere den Puls, erkundige mich nach ihrer Lebensweise, finde aber keine plausible Ursache für chronische Kopfschmerzen. Dann komme ich auf ihre mentalen Herausforderungen zu sprechen, bei Ayurveda ein wichtiges Gebiet. Sie



Beratung und Ayurvedakuren, auch bei stressbedingten Erkrankungen, bietet das Madukkakuzhy Ayurveda Gesundheitszentrum: info@ayurmahc.com

erzählt mir von ihrem Stress durch das Mathematikstudium. Ich spreche mit ihren Eltern, Rosily darf an eine Musikhochschule wechseln, was ihr eigentlicher Traum war: Danach hat sie nie wieder Kopfschmerzen und ist heute eine berühmte Playback-Sängerin in Kerala. Bei ihr konnte der Stress ohne jegliche Medizin aufgelöst werden.

Der 15 Jahre alte Kurian leidet seit vier Jahren an einem Reizdarm, mit sehr häufigem Stuhlgang, und hat bereits viele Ärzte konsultiert. Auf mich wirkt sein Gesicht gehetzt und

gestresst. Eine meditative Sitzung mit anschließender Diskussion hilft mir, die Stress-Ursache zu erkennen. Vor vier Jahren war er von zu Hause weg in ein entferntes Internat gegeben worden, was bei ihm den Stress ausgelöst hat. Nun darf er wieder bei seinen Eltern wohnen und eine nahe gelegene Schule besuchen. Jetzt fühlt er sich wohl und ist ein sehr guter Schüler.

Hier hatte Stress manifeste körperliche Leiden ausgelöst. Bei Ayurveda verschafft sich der Arzt in der Anamnese ein Gesamtbild des Patienten, bezieht auch Geist und Seele ein, um nicht nur die Symptome einer Erkrankung zu kurieren.

Stressbehandlung. Neben Tees und Diäten zur Entspannung helfen Mantras weiter, aufbauende Sätze: Verbanne die Angst! Brich mit ungesunden Gewohnheiten! Unterstützend wirken Yoga und Meditation. Ayurveda-Kuren verwenden Kräuteröl, Buttermilch, Milch und auch Wasser, um die Nerven zu beruhigen oder zu stimulieren.

Hier andeutungsweise einige Tipps, um leichte Stress-Situationen selber in den Griff zu bekommen. Nachhaltig wirkt nur eine persönliche Aussprache und Beratung, samt kontrollierter Einübung gesunder Verhaltensweisen – eben eine regelrechte Ayurveda-Kur.

Lerne es, dich durch richtiges Atmen zu entspannen! Akzeptiere Situationen, die nicht zu ändern sind! Führe vernünftige Selbstgespräche! Halte dich körperlich fit! Sei nicht übertrieben ehrgeizig! Teile deine Zeit ein! Ernähre dich bewusst! Entwickle eine positive Einstellung! So wirst du der Gestalter deines Lebens.

Dr. Jobin Jacob