



Stress und Essen

Mag.^a Jasmin Haberstroh
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

Kirchbacher Straße 5, 8431 Gralla

Gesundheitscenter Gralla

0664/4248068

jasmin.haberstroh@gmx.at

www.praxis-haberstroh.at

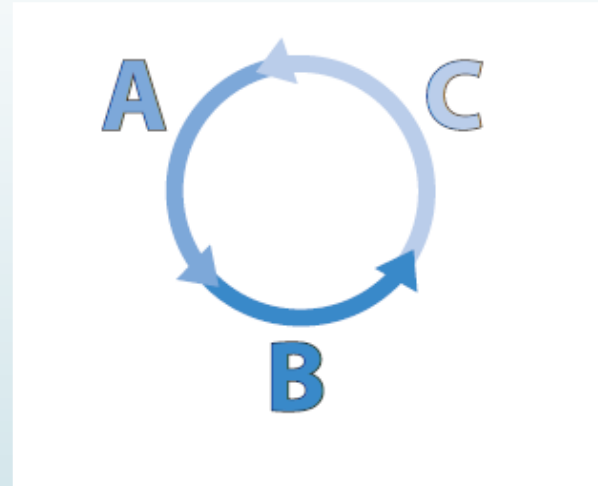
A dark blue arrow points to the right from the left edge of the slide. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.

Emotionsregulation durch Essen

- ▶ Negative Gefühle lösen Essattacken aus
 - ▶ Stress
 - ▶ Langeweile
 - ▶ Zorn
 - ▶ Anspannung
 - ▶ Traurigkeit

Teufelskreismodell

Auslöser



Konsequenz

Verhalten

Teufelskreismodell





Macht Stress krank?

Was ist



?

▶ Eustress (der „gute“ Stress):

- Verliebt sein
- Achterbahnfahren
- Geburt eines Kindes
- Hochzeit
- Prüfung



▶ Distress (der Stress, der krank macht):

- ▶ Der Darm kennt keinen Unterschied



Stresssymptome

- ▶ Körperlich
- ▶ Psychisch
- ▶ Verhaltensebene



Macht Stress krank?

Auswirkungen von chronischem Stress

- Verschlechtert die Stimmung
- Schwächt das Immunsystem
- Fördert Entzündungen
- Mitauslöser verschiedener chronischer Erkrankungen
 - Chronisch entzündliche Darmerkrankungen und Reizdarm
 - Rheumatische Erkrankungen
 - Hauterkrankungen
- einer Verdopplung der Schübe bei Multipler Sklerose
- In Verdacht für ein erhöhtes Risiko für verschiedene Krebserkrankungen
- Auslöser und Verschlechterung Tinnitus

„Stress macht man sich nur selber“



Raus aus dem Hamsterrad!





**Ich habe keine Zeit für eine Pause,
Erholung, Genuss!**

Brauche ich das? Ist das wichtig?

Work-Life Balance





Mit Entspannung gegen Stress



Entspannung

- Was sind Dinge, die Ihnen gut tun?
 - Was sind Dinge, die sie gerne machen?
 - Was macht Ihnen Spaß?
 - Was bringt Sie zum Lachen?
 - Was entspannt Sie?
-
- **Wann haben sie das das letzte Mal getan?**






Entspannungstechniken

- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Genusstraining
 - Riechen
 - Sehen
 - Hören
 - Spüren
 - Schmecken
- Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- NADA (spezielle Ohrakupunktur/Ohrakupressur)
- Antistressklopfen
- Atementspannung



Atementspannung

- Bequeme Sitzhaltung
- Tief durch die Nase einatmen und langsam durch den Mund ausatmen
- Versuchen Sie in den Bauch zu atmen
- Die Bauchatmung ist die entspannte Atmung
- Eine Hand auf den Bauch eine auf die Brust legen
- Bauch als Luftballon vorstellen
- 6-3-6 Atmung
- Gleich lange ausatmen wie einatmen
- Drei mal täglich zur Spannungsreduktion



**Was tun Sie sich heute
noch Gutes?**



**Danke für die
Aufmerksamkeit!**