



Digitale Diät, Verabredungen mit

ENDLICH Neue Wege

HERZENSANGELEGENHEIT Wenn Sie glauben, zu wenig Zeit für sich zu haben: Treffen Sie regelmäßig eine Verabredung mit sich selbst und tragen Sie diese in Ihren Kalender ein. Und: Den Termin sollten Sie unbedingt einhalten

► **Umdenken** Der Experte empfiehlt: „Nehmen Sie sich mit Ihren Schwächen an. Verzeihen Sie sich Fehler. Es gehört zum Menschsein, unvollkommen zu sein. Die Leitfrage ist: ‚Komme ich in Gefahr, wenn ich das, was ich glaube, unbedingt tun zu müssen, nicht tue?‘ Leben Sie nach dem Motto: ‚Gut ist genug‘ und nutzen Sie das Wörtchen ‚Nein‘, um Grenzen zu setzen.“

► **Delegieren** Erstellen Sie eine Prioritäten-Liste – was muss sofort erledigt werden, was kann warten, wer kann mir helfen? Sie können im Job, aber auch in der Familie oder im Verein Aufgaben delegieren.

Digitale Diät

► **Informationsflut** Nicht nur im Job sind wir inzwischen immer erreichbar, sondern auch in der Freizeit. Daneben belastet die zunehmende Nachrichtenflut. Ein echter Zeitfresser: das Smartphone. Um nichts zu verpassen, aktivieren wir es im Schnitt 53-mal am Tag und unterbrechen dadurch unsere Tätigkeit alle 18 Minuten, so eine Studie der Universität Bonn.

► **Lese-Rationen** Zeitmanager raten, Mails nur zu festgelegten Zeiten, etwa alle Stunde, zu checken. Und abends, am Wochenende oder im Urlaub mal das Handy auszuschalten und nicht erreichbar zu sein.

Ausreichend Schlaf

► **Fester Rhythmus** Körper und Seele brauchen Strukturen. Halten Sie feste Schlafenszeiten ein und behalten Sie sie auch am Wochenende bei. Weichen Einschlaf- und Aufstehzeit von den üblichen stark ab, kommt der Biorhythmus durcheinander.

► **Loslassen** Stress hält wach, unter anderem, weil wir die Kontrolle behalten wollen und nicht loslassen können. Hilfreich ist es, sich Sorgen und Ärger von der Seele zu schreiben, um den Kopf freizubekommen – und dann noch mal darüber zu schlafen. Sieht man sich die Aufzeichnungen am anderen Tag erneut an, erscheinen die notierten Stressauslöser meistens weniger belastend.

► **Schlafplatz** Ob Computer oder Bügelbrett – alles, was irgendwie nach Arbeit aussieht, sollten Sie aus dem Schlafzimmer verbannen. Und auch darauf verzichten, bis in die Nacht aufs Tablet oder Smartphone zu starren. Das sind Ruheräuber – helles LED-Licht kann die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin bremsen und am Einschlafen hindern.

Druck kommt nicht immer von außen, sondern ist oft auch hausgemacht. So helfen Sie sich selbst

Die Anforderungen an die moderne Frau sind hoch: Sie soll den Haushalt schmeißen, eine gute Ehefrau und perfekte Mutter und top im Job sein. Kein Wunder, dass 63 Prozent der Frauen gestresst sind und knapp ein Viertel von ihnen unter Dauerdruck steht, wie eine Studie der Techniker Krankenkasse ergab. Allerdings gaben bei einer aktuellen Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) knapp ein Viertel der Befragten als größten Stressfaktor den Druck an, den sie sich selbst machen. Zweitgrößte Stressquelle: finanzielle Probleme, gefolgt von zu wenig Schlaf und Arbeitsbelastung. Viele klagen auch darüber, nicht genügend Zeit für sich zu

haben. Doch es gibt viele Wege, Stress abzubauen und sich Luft zu verschaffen.

Keine Selbstaussbeutung

► **Schluss mit Perfektionismus** Sich engagieren ist gut, und Stress in der richtigen Dosis kann sogar beflügeln. Doch er darf nicht in Selbstaussbeutung ausarten. Darunter leiden vor allem Perfektionisten. „Sie haben von klein auf gelernt, ihre Leistung mit ihrem Selbstwert gleichzusetzen. Anerkennung gab es nur, wenn sie perfekte Leistung vollbracht haben. Auch als Erwachsene leben sie danach. In ihren Augen ist nur der, der Leistung vollbringt und Erfolg hat, ein vollwertiger Mensch und liebenswert“, sagt der Mannheimer Diplom-Psychologe Dr. Rolf Merkle.



HANDY-FASTEN

Wer auf der Karner-Alm in Österreich digital detoxen will, muss sein Smartphone abgeben

Detox-Camps

Wer von Smartphone und Laptop eine Auszeit nehmen möchte, ist in einem „Digital Detox Camp“ gut aufgehoben. Hier lernt man unter anderem neue Strategien zur Bewältigung der digitalen Infoflut und wie man mehr Zufriedenheit ins (Arbeits-)Leben bringt. Die Camps werden z. B. im Juli in Kropsburg (Pfälzer Wald) und im September auf der Karner-Alm (Österreich)

sich selbst, Mut zur Unvollkommenheit

ENTSPANNT aus der Stressfalle

Zeit-Inseln für sich

► **Arbeitspausen** Bügeln, Kochen, Telefonieren – Frauen gelten als Meister im Multitasking. Doch das bringt Schnelligkeit ins Leben. Versuchen Sie, sich auf eine Arbeit zu konzentrieren und sie zu beenden. Und: Auch wenn alles gut durchorganisiert ist, braucht der Körper alle 90 bis 120 Minuten eine kurze Pause, um leistungsfähig zu bleiben. Nehmen Sie sich diese – und wenn Sie nur kurz aus dem Fenster sehen. Dr. Merkle's Tipp: „Erinnern Sie sich an einen traumhaften Platz aus dem letzten Urlaub oder konzentrieren Sie sich einige Minuten auf Ihren Atem.“

► **Kutscherhaltung** Auch sie hilft beim Abschalten: die Kutscherhaltung aus dem Autogenen Training. Dazu hinsetzen, Unterarme auf die Oberschenkel legen, den Kopf und Oberkörper hängen lassen. Dies

hat den Vorteil, dass es auch den gestressten Nacken und Rücken schnell entlastet.

► **Feste Verabredung** „Bauen Sie in Ihren Tagesplan Zeiträume ein, die Ihnen gehören“, empfiehlt der Experte. „In dieser Zeit dürfen Sie nur das tun, was Ihnen guttut.“ Das kann z. B. eine Massage sein oder ein Spaziergang im Grünen. Studien belegen, dass der den Blutdruck senken und die Seele wieder ins Lot bringen kann.

► **Kraftplatz** Suchen Sie sich einen persönlichen Rückzugsort, an dem Sie ganz ungestört Kraft tanken, nachdenken oder lesen können. Buchtipps: Michael Endes „Momo“, die höchst aktuelle Geschichte von den Zeitdieben.

UNSER EXPERTE

Dr. Rolf Merkle, Diplompsychologe, Mannheim

Autor von „So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen. Freundschaft mit sich schließen, den inneren Kritiker besiegen“ PAL Verlag, 12,80 Euro



Hier können Sie richtig gut abschalten

angeboten. Kosten: Ca. 400-500 Euro. Weitere Infos unter: www.thedigitaldetox.de

Schweige-Kloster

Kommunikations-Auszeiten, Stille und spirituelle Erholung vom Lärm der Welt bieten deutsche Schweigeklöster an (Das heißt übrigens nicht, dass kein Wort gesprochen wird). Häufig beteiligt man sich an der Haus- und Gartenarbeit. Es gibt auch Klöster, die Heilanzeigen und Gesundheitsprogramme anbieten. Nähere Infos finden Sie unter anderem auf www.kloster-auf-zeit.de.

SCHILDKRÖTE ALS VORBILD

Sie kommen langsam, aber sicher voran und können uralte werden



Raum der Stille

Wer genug vom Großstadtlärm hat, kann ihn kurzfristig auch in einem „Raum der Stille“ hinter sich lassen. Gibt es (u.a. für Touristen) z. B. im Hauptbahnhof Hamburg oder im Brandenburger Tor in Berlin.

Relax-Oasen am Flughafen

Falls Sie mal in Amsterdam-Schiphol umsteigen müssen: Der Flughafen bietet ein Spa, eine Bibliothek, ein Kunstmuseum und einen Airport Park – Entspannung pur. Airport-Spas gibt es auch in Frankfurt und München. Und 800 Meter vom Hamburger Flughafen lockt eine tolle Schwimhalle.



TOLLES ERGEBNIS

Durch das Verdampfen mit der sog. „Closure FAST“-Methode verschwinden die Krampfadern ganz ohne Narben: Mit Radiowellen wird die Venenwand erhitzt, die unschöne Krampfader schrumpft in sich zusammen

Schonend, schnell
und ohne Narben

Krampfadern einfach wegdampfen

Die Verästelungen schimmern bläulich-violett durch die Haut: Krampfadern sind erweiterte Venen, die sich nicht mehr zurückbilden. In leichten Fällen sind sie ein optisches Problem, doch rasch können Spannungen und starke Schmerzen auftreten.

Viele Therapien

Volksleiden Ein riesiger Therapiemarkt umwirbt die Patienten mit unterschiedlichsten Methoden. Eine neue, vielversprechende und schonende Variante – ohne große Schnitte und Vollnarkose – ist das Verdampfen, die sog. „Closure FAST“-Methode (engl. „schneller Verschluss“).

Schneller Eingriff

Ambulante Behandlung Mittels einer Ultraschallkontrolle wird zunächst festgestellt, welche Venenabschnitte betroffen sind. Dann platziert der Arzt durch einen winzigen Schnitt einen Spezial-Katheter an der erkrankten Vene. Eine örtliche Betäubung wird anschließend in das umliegende Gewebe gespritzt. Die Katheterspitze wirkt wie eine Art Tauchsieder: Mit an sich ungefährlichen Radiowellen erhitzt sie die Venenwand auf 120 Grad. Die besteht zu großen Teilen aus Kollagen und schrumpft dann so ähnlich wie ein sehniges Stück Fleisch in der Pfanne. Dadurch verschließt sich das krankhaft erweiterte Gefäß. Die Behandlung dauert, je nach Schwere der Erkrankung ca. 30 bis 60

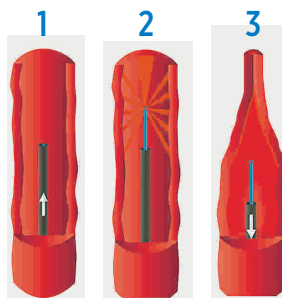
Minuten pro Bein. In der Regel können die Patienten nach 1-2 Tagen ihren üblichen Aktivitäten nachgehen.

Kosten Die Behandlungskosten betragen ca. 1.500 Euro pro Bein. Private Kassen übernehmen diese in der Regel. Zunehmend zahlen auch die gesetzlichen Kassen die Methode.

Hilfe in Eigenregie

Selbst aktiv werden Wer sich regelmäßig bewegt und Übergewicht reduziert, fördert den Abfluss in den Venen und verhindert, dass das Venenleiden weiter fortschreitet. Zudem kann man so neuen Krampfadern vorbeugen. Kalte Wassergüsse beschleunigen den Blutfluss in den Venen und regen den ganzen Kreislauf an.

SO WIRD DIE KRANKE VENE GEHEILT



- 1 Kranke Vene wird punktiert, und der Katheter eingeführt
- 2 Vene wird durch Radiofrequenz-Energie auf 120 °C erhitzt
- 3 Vene verschließt sich, der Katheter wird entfernt