



Neurotransmitter

hochACHTUNG

Cortisol, oft als „Stresshormon“ bezeichnet, spielt eine wesentliche Rolle bei der Bewältigung von Stress. Es wird von den Nebennieren ausgeschüttet, wenn dein Körper eine Bedrohung oder Belastung wahrnimmt, und hilft dir, in Stresssituationen schnell zu reagieren. Wenn du gestresst bist, steigt der Cortisolspiegel, um deinen Körper mit Energie zu versorgen, indem Zucker und Fett freigesetzt werden, damit du kämpfen oder flüchten kannst. Doch langfristig erhöhte Cortisolspiegel können negative Auswirkungen auf deine Gesundheit haben, wie Schlafstörungen, Gewichtszunahme, erhöhte Anfälligkeit für Infektionen und sogar Depressionen.

Cortisol sorgt also kurzfristig dafür, dass du leistungsfähig und aufmerksam bleibst, doch wenn es durch chronischen Stress dauerhaft erhöht bleibt, erschöpft es deinen Körper.

Ursachen für ein Cortisol-Ungleichgewicht:

- **Dauerhafter Stress:** Chronischer Stress führt zu einer konstanten Überproduktion von Cortisol, was zu körperlicher Erschöpfung führt.
- **Schlechter Schlaf:** Zu wenig Schlaf oder unregelmäßiger Schlafrhythmus verhindert die richtige Regulierung des Cortisolspiegels.
- **Ungesunde Ernährung:** Eine Ernährung, die zu wenig Nährstoffe wie Vitamin C oder Omega-3-Fettsäuren enthält, kann ebenfalls zu einem Ungleichgewicht führen.

Saphira, der Glücksdrache, kennt die Bedeutung von Balance. Während sie manchmal die Energie des Feuers nutzen muss, um ihre Schätze zu schützen, weiß sie auch, wann es Zeit ist, loszulassen und in die Entspannung zu gehen. Wenn du merkst, dass dein Cortisolspiegel zu hoch ist, kannst du dir vorstellen, wie Saphira ihren Atem beruhigt und ihren Blick wieder auf die Dinge richtet, die wirklich wichtig sind. So wie Saphira ihr inneres Gleichgewicht zwischen Kampf und Ruhe findet, kannst auch du lernen, dein Stressniveau zu regulieren, um in Harmonie mit dir selbst zu bleiben.

1. **Achtsamkeit und Meditation:** Regelmäßige Meditation beruhigt das Nervensystem und hilft, Cortisol zu senken.
2. **Ausreichend Schlaf:** Sorge für einen regelmäßigen und tiefen Schlaf, um Cortisol natürlich zu regulieren.
3. **Bewegung:** Moderate Bewegung wie Yoga, Spaziergänge oder Schwimmen reduziert den Cortisolspiegel auf natürliche Weise.
4. **Atmung:** Tiefe Atemübungen (z.B. die Herzkohärenz-Atmung) beruhigen das Nervensystem und fördern Entspannung.
5. **Soziale Bindungen:** Zeit mit Freunden und Familie sowie Umarmungen und Gespräche senken nachweislich den Cortisolspiegel.
6. **Musik:** Beruhigende Musik, wie z.B. Binaurale Klänge, kann nachweislich helfen, Cortisol zu senken.
7. **Lachen:** Lachen löst Endorphine aus und reduziert gleichzeitig Cortisol.
8. **Natur:** Zeit in der Natur (z.B. Waldbaden) wirkt entspannend und senkt den Cortisolspiegel.
9. **Tee trinken:** Kräutertees wie Kamille und grüner Tee helfen, Stress zu reduzieren.
10. **Körperpflege:** Achtsame Rituale wie eine entspannende Dusche oder das Auftragen deines Lieblingsparfums.

Diese Ansätze helfen dir, wie Saphira, das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu finden, und so deinen Cortisolspiegel zu senken, um dich wieder gestärkt und ausgeglichen zu fühlen.

Brachenduft

Lavendelsäckchen



Lavendel – Ein duftender Helfer für dein Wohlbefinden

Willkommen zu einer weiteren wundervollen Möglichkeit, deinen Körper und Geist zu entspannen und Selbstfürsorge zu leben. Heute widmen wir uns der beruhigenden und stresslindernden Kraft von Lavendel. Wusstest du, dass der Duft von Lavendel wissenschaftlich nachgewiesen den Cortisolspiegel senken kann? Das bedeutet, er hilft dir, Stress abzubauen und mehr innere Ruhe zu finden. Mit einem selbstgemachten Lavendel-Duftsäckchen kannst du dir diese wohltuende Wirkung ganz einfach nach Hause holen. Lass uns gemeinsam in die Welt der entspannenden Aromen eintauchen und deinem Alltag eine duftende Portion Entspannung schenken.

Anleitung für ein Lavendel-Duftsäckchen:

Materialien:

- Kleines Baumwollsäckchen oder ein selbstgenähter Stoffbeutel
- Getrocknete Lavendelblüten
- Optional: Einige Tropfen ätherisches Lavendelöl

Schritte:

1. Fülle das Säckchen mit den getrockneten Lavendelblüten.
2. Für einen intensiveren Duft kannst du ein paar Tropfen ätherisches Lavendelöl hinzufügen.
3. Verschließe das Säckchen gut.

Platziere das Duftsäckchen in deinem Schlafzimmer, auf deinem Nachttisch oder in deinem Meditationsbereich, um von der beruhigenden Wirkung zu profitieren.