Viele Menschen sind noch unsicher, wenn es darum geht, das Phänomen Stress zu verstehen. Die Mehrheit ist fest davon überzeugt, dass äußere Faktoren Stress verursachen, die nicht beeinflusst werden können.Tatsächlich entsteht Stress jedoch in den meisten Fällen durch die eigene Wahrnehmung und Erfahrung im Kopf. Das gilt natürlich auch für Stress bei Hashimoto.

Aber sind wirklich die Anderen schuld?

Du fragst dich vielleicht, was ich da erzähle. Du erlebst doch täglich, wie andere Menschen oder unangenehme Situationen dich stressen.

Lass mich dir eine kleine Geschichte erzählen, um meinen Standpunkt zu verdeutlichen.

Ein Mann wurde als Kind von einem Hund gebissen. Noch heute gerät er in Stress, wenn er einem Hund begegnet. Sein Herz beginnt zu rasen und er möchte am liebsten weglaufen. Der Hund ist ein Stressauslöser.

Betrachten wir nun eine zweite Person, die ein solches traumatisches Erlebnis nicht hatte. Diese Person zeigt keine Stresssymptome in Anwesenheit eines Hundes.Ist der Hund also wirklich ein Stressauslöser?

Was ich mit diesem Beispiel verdeutlichen möchte:
Stressreaktionen wie die oben genannten werden durch persönliche Erfahrungen geprägt.
Die Liste der Beispiele könnte endlos fortgesetzt werden. Ob es der nervige Arbeitskollege ist, der Stau nach der Arbeit oder die lange Schlange vor dem Bankautomaten – all diese Situationen bewerten wir bewusst oder unbewusst negativ.
Das Geheimnis liegt darin, dass es schwieriger ist, mit Stress umzugehen, wenn man annimmt, dass bestimmte Situationen von Grund auf stressig sind.

Denn sobald wir glauben, dass bestimmte Situationen stressig sind, verlieren wir an Handlungsspielraum. Wir nehmen eine Opferrolle ein und denken, dass wir keine Kontrolle über unser eigenes Stressempfinden haben.

Und wenn wir keine Kontrolle haben… warum sollten wir dann handeln?

Der erste und wichtigste Schritt ist also anzuerkennen, dass Stress in den meisten Fällen im Kopf entsteht und nur selten von äußeren Faktoren abhängig ist. Allein

dieses Verständnis kann Stresssymptome in bestimmten Situationen lindern; jedoch möchte ich dir in diesem Ratgeber weitere Techniken vorstellen, die dir helfen werden, deinen Stresspegel zu senken und besser mit Stress umzugehen.

Die Techniken und Tipps sind in zwei Kategorien unterteilt:

• Tipps und Tricks, die schnell zu einer Verbesserung deiner Situation führen werden.
• Techniken und Tipps, die etwas zeitintensiver sind, aber langfristig für ein stressfreies Leben sorgen werden.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Neuronale Netzwerke verändern
- Äußere Umstände, die wir nicht beeinflussen können
  - Sei glücklich mit dem was du hast
  - Selektive Ignoranz
    - Mach den Feierabend zum Feierabend!
    - Vorbereitung auf den Tag
    - Mythos Multitasking
  - Schlafstörungen eventuell durch Stress bei Hashimoto ?
    - Pflanzliche Einschlafhilfen Ein Tee aus beruhigenden Kräutern wie Johanniskraut, Baldrian, Kamille, Lavendel oder Melisse kann Wunder wirken. Genieße einen solchen Tee etwa eine

halbe Stunde vor dem Zubettgehen.
        - Vermeide komplexe Kohlenhydrate am Abend: Der Verzehr von komplexen Kohlenhydraten wie Vollkornprodukten kurz vor dem Schlafengehen kann die Verdauung beeinträchtigen und den Körper davon abhalten, sich zu erholen. Es ist am besten, den Kalorienbedarf vor 20 Uhr zu decken und späte Mahlzeiten zu vermeiden. Bei Hunger am Abend greife zu leicht verdaulichen Lebensmitteln wie Bananen.
        - Frische Luft Lüfte dein Schlafzimmer vor dem Schlafengehen und schlafe bei offenem Fenster, wenn es möglich ist. Keine Angst vor wenig Schlaf: Sorge dich nicht über zu wenig Schlaf. Das Grübeln darüber im Bett kann das Einschlafen erschweren.
        - Powernapping Wenn du tagsüber müde wirst, mache ein kurzes Nickerchen von maximal 30 Minuten.
        - Entspannen statt Schlafen Lege dich nicht mit dem Ziel ins Bett einzuschlafen, sondern um zu entspannen. Zwanghaftes Versuchen einzuschlafen kann das Gegenteil bewirken.
        - Nicht auf die Uhr schauen: Vermeide es zwanghaft auf die Uhr zu schauen, da dies Stress verursachen kann und den Einschlafprozess behindert. Kurze Wachphasen in der Nacht sind normal und kein Grund zur Sorge.
        - Den Stress wegreden Das Teilen von Stress mit einer vertrauten Person kann bereits eine spürbare Verbesserung der Stresssymptome bewirken. Eine Studie aus dem Jahr 2003, durchgeführt vom Psychologen Matthew Liebermann, bestätigt dies.
        - Positiv denken! Optimismus ist ein weiterer wichtiger Punkt, der sich selbst erklärt, aber dennoch erwähnenswert ist. Es ist wichtig, nicht immer vom Schlimmsten auszugehen. Denn dies führt dazu, dass wir uns bereits im Voraus stressen, obwohl das Ereignis noch nicht eingetreten ist.
- Techniken zum Umgang mit Stress bei Hashimoto
    - Ursachen bekämpfen und Verantwortung übernehmen
    - Meditation bei Hashimoto – einer der Tophelfer, um Stress zu bewältigen
    - Positiv Denken gegen Stress bei Hashimoto
    - Subliminale Botschaften genauso stark wie Meditation bei

Hashimoto
    - Sport und Bewegung
    - Ernährung & Mikronährstoffe
        - Vitamin-B
        - Vitamin-D
        - Vitamin-C
        - Magnesium
        - Verzicht auf Koffein
        - Grüner Tee statt Kaffee
        - Diäten
        - Tipps für Stress-Esser beispielsweise durch Stress bei Hashimoto
    - Übersäuerung durch Stress bei Hashimoto
        - Warum Stress bei Hashimoto zu Übersäuerung führt
        - Maßnahmen gegen Übersäuerung durch Stress bei Hashimoto
    - Basische Ernährung
    - Stress ist einer der Kreisläufe, die Hashimoto stark triggern
    - Zum Abschluss noch 2 tolle Mittelchen gegen Streß:
- Häufig gestellte Fragen zu Stress bei Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Neuronale Netzwerke verändern

Um die Techniken besser zu verstehen, ist es entscheidend, das Konzept der Neuroplastizität zu erfassen.

Neuroplastizität beschreibt die Fähigkeit des Gehirns, sich an neue Situationen anzupassen, indem es neue Verbindungen knüpft und sich physisch verändert.

Erfahrungen und Lernprozesse führen dazu, dass das Gehirn seine anatomische Form verändert.
Dies kann anhand einer Studie von Professorin Eleanor Maguire vom University College London verdeutlicht werden.

In der Studie wurden die Gehirne angehender Taxifahrer in London vor und nach ihrer Ausbildung untersucht.
Diese Fahrer müssen sich in etwa 25.000 Straßen zurechtfinden und tausende Sehenswürdigkeiten kennen.

Es stellte sich heraus, dass die bestandenen Fahrer einen größeren posterioren Hippocampus hatten als die Fahrer, die nicht bestandenen hatten.
(Der posteriore Hippocampus ist für das Langzeitgedächtnis, räumliches Denken und Erinnerung zuständig.)

Durch das Lernen der relevanten Informationen hat sich also das Gehirn anatomisch verändert. Bei anhaltendem Stress reagiert das Gehirn ähnlich.

Der präfrontale Cortex, zuständig für Planung, Handeln und Denken, wird in Stresssituationen vorübergehend „abgeschaltet“, da wir impulsiv auf Gefahren reagieren müssen.

Wenn wir beispielsweise einem Bären im Wald begegnen, bleibt keine Zeit zum Nachdenken.

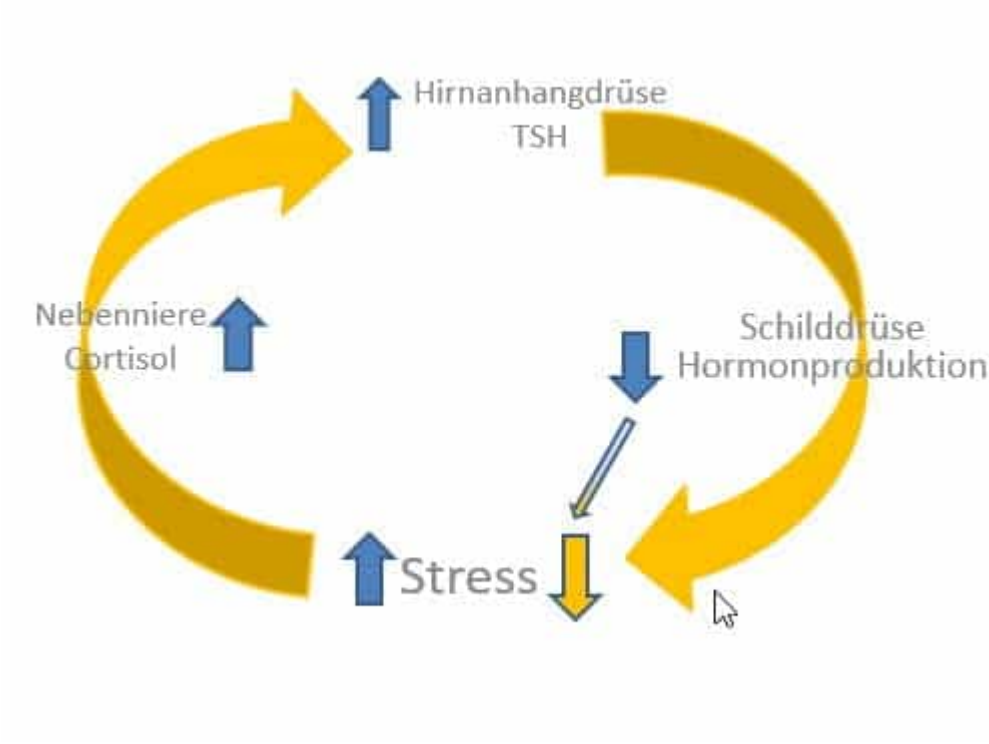


Das Gehirn entscheidet impulsiv über Kampf oder Flucht. Obwohl es heutzutage unwahrscheinlich ist, einem Bären zu begegnen, schaltet das Gehirn in Stresssituationen wie einem Streit in denselben Modus um.

Ich nenne das den **Stresskreislauf,** diesen habe ich in **--> meinem E-Book Hashimoto verstehen <–** näher beschrieben (Und hier kommt dann auch das Hormon Kortisol ins Spiel, welches ein Einflussfaktor auf die Schilddrüse ist.

Der präfrontale Cortex wird erneut „abgeschaltet“. **Bei chronischem Stress wird der präfrontale Cortex langfristig teilweise ausgeschaltet und trainiert sozusagen, dauerhaft abzuschalten.**

Der Körper verlernt den Umgang mit Stress und es entsteht zusätzlicher Stress. Gleichzeitig wird die Amygdala, das Stresszentrum des Gehirns, überaktiviert.



Der Stresskreislauf

Je mehr chronischem Stress wir ausgesetzt sind, desto mehr wird die Amygdala darauf trainiert, sich dauerhaft in Alarmbereitschaft zu befinden, was nach einer Weile dazu führen wird, dass du eine chronische Schilddrüsenunterfunktion haben wirst.

Daher ist es wichtig, durch spezielle Übungen und Techniken den Stress zu reduzieren und gleichzeitig aufbauend zu wirken. Diese Techniken können dazu beitragen, verlorene Verbindungen im Gehirn wiederherzustellen und sogar über ihren Normalzustand hinaus zu entwickeln.

Dadurch wirst du stressresistenter und lässt dich weniger leicht aus der Ruhe bringen.

Im nächsten Kapitel werde ich dir einige Tipps und Tricks geben, um bestimmte Situationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten, da wir alle Fehler machen können, wenn es darum geht, uns in stressauslösende Situationen zu bringen.

Äußere Umstände, die wir nicht beeinflussen können

Oft lassen wir uns von Umständen stressen, auf die wir keinen Einfluss haben. Sicherlich hast auch du dich schon über das Wetter oder die Benzinpreise geärgert. **Doch was bringt es uns, wenn wir uns über diese Dinge aufregen?** Hast du schon erlebt, dass der Regen aufgehört hat, nur weil man lange genug geflucht hat? Nein? Ich auch nicht! Wenn du dich also das nächste Mal in einer solchen Situation wiederfindest, frage dich, ob du etwas an dieser Situation ändern könntest. Wenn dies nicht der Fall ist, bewahre einen kühlen Kopf. Selbst kleine Umstände wie das Wetter können uns zur Weißglut bringen, was letztendlich dazu führt, dass wir durch den Stress alles negativ wahrnehmen.

Dieser negative Filter sorgt dann dafür, dass wir unnötigerweise jede Kleinigkeit schlecht bewerten und im Nu hat sich eine große Menge an Stress angesammelt. Es ist eine energetische Abwärtsspirale, die es aufzuhalten gilt.

Sei glücklich mit dem was du hast

Oftmals streben wir nach mehr, **ohne Dankbarkeit für das zu zeigen, was wir bereits erreicht haben.** Das bedeutet nicht, dass ein gesundes Maß an Ehrgeiz schlecht ist.



Es ist jedoch so, dass wir in einer Konsumgesellschaft immer öfter nach Dingen streben, die wir eigentlich nicht

benötigen. Wenn uns beispielsweise das Geld fehlt, um diese unnötigen Dinge zu kaufen, reagieren wir enttäuscht und gestresst.

Doch das muss nicht sein.

Erinnere dich daran, was im Leben wirklich zählt.

Viele Menschen verwechseln Konsum und Besitz mit Glück. Konsum führt nur zu einem kurzfristigen Glücksgefühl, das oft schon nach wenigen Tagen verfliegt. Der neu gekaufte Flachbildfernseher wird schnell zur Normalität.

Fokussiere dich lieber auf das Wesentliche: Gesundheit, Familie und ein gedeckter Tisch. Alles andere ist von geringerer Bedeutung.

Selektive Ignoranz

Du kennst es sicher auch. Du schaltest den Fernseher ein, um dich über das Weltgeschehen zu informieren. Doch oft fühlt man sich danach schlechter als zuvor.

Warum ist das so?

Ganz einfach: Positive Schlagzeilen bringen kaum Profit. Daher werden wir in TV, Internet und Zeitungen regelrecht mit negativen Nachrichten überflutet.

Wenn uns all das Leid der Welt vor Augen geführt wird, ist es kein Wunder, dass wir emotional reagieren und gestresst sind.Zudem vergeuden wir unnötig Zeit damit, diese Nachrichten zu konsumieren, die oft in die Kategorie „kann ich nicht ändern“ fallen. Um die Auswirkungen von Nachrichten selbst zu erleben, solltest du es vielleicht mal mit einer einwöchigen „Nachrichtendiät“ versuchen.

Du wirst überrascht sein, wie sehr du deine Nerven schonst. Die wirklich wichtigen Ereignisse wirst du früher oder später durch deine Mitmenschen erfahren.

Mach den Feierabend zum Feierabend!

Es ist heutzutage fast üblich, die Arbeit nach Feierabend mit nach Hause zu nehmen.

Laut der Stressstudie der TK aus dem Jahr 2016 ist der Job oder die Ausbildung der Hauptauslöser für Stress in Deutschland.

Insgesamt fühlen sich 46 % der Menschen in Deutschland durch ihre Arbeit gestresst. Männer (54 %) sind häufiger durch ihren Job gestresst als Frauen (39 %). Wenn wir uns diese Studie vor Augen halten, können wir erahnen, welchen Einfluss es auf unsere Psyche hat, wenn wir die Arbeit mit nach Hause nehmen.

Zusätzlich fühlen sich 34 % der Menschen in Deutschland durch die ständige Erreichbarkeit gestresst, was auch das Abrufen von berufsbezogenen E-Mails und das Beantworten von berufsbezogenen Anrufen nach Feierabend einschließt.

Wenn du zu diesen Personen gehörst, empfehle ich dir, komplett auf das Beantworten solcher Nachrichten zu verzichten. Falls du denkst, dass dies aufgrund der Wichtigkeit nicht möglich ist, versuche Folgendes: Lege ein einstündiges Zeitfenster fest, indem du E-Mails und Anrufe beantwortest.

Informiere deine Arbeitskollegen und deinen Chef über dieses Zeitfenster.

Außerdem kann ein Anrufbeantworter hilfreich sein. Du könntest zum Beispiel folgende Nachricht aufsprechen: „Es tut mir leid, dass ich Ihren Anruf momentan nicht entgegennehmen kann. Ich bin von [Uhrzeit] bis [Uhrzeit] wieder erreichbar."

Die gleiche Lösung gilt auch für dein E-Mail-Postfach. Suche einfach bei Google nach „Autoresponder" oder „Abwesenheitsnotiz". Dieser Autoresponder sendet dann automatisch eine E-Mail zurück, die mit einem individuellen Text versehen werden kann. Auf diese Weise sicherst du dir zumindest einen Großteil deines Feierabends für dich selbst. Besonders bei Stress bei Hashimoto ist dies sehr wichtig.

Vorbereitung auf den Tag

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Vorbereitung. Vermutlich kennt es jeder: Bevor man morgens zur Arbeit aufbricht, stellt man fest, dass man nicht gut vorbereitet ist. Man muss ein passendes Outfit auswählen, Essen für die Arbeit zubereiten, duschen und schließlich bei der hektischen Suche nach dem Autoschlüssel die Wohnung auf den Kopf stellen.

All das hätte man sich mit etwa 20 Minuten Vorbereitungszeit am Vorabend ersparen können.
Warum also morgens schon so gestresst sein, wenn es auch anders geht?

Stress entsteht oft in unerwarteten Situationen.

Durch vorausschauendes Handeln erhöhst du die Wahrscheinlichkeit, nicht überrascht zu werden. Auf diese Weise vermeidest du unnötige Hektik und Stress.

Mythos Multitasking

Wenn du glaubst, dass Multitasking eine effektive Methode ist, um mehrere Aufgaben gleichzeitig und mit hoher Qualität zu erledigen, muss ich dich leider enttäuschen.

Multitasking wurde bereits als Mythos entlarvt und führt zusätzlich zu unnötigem Stress.

Unser Gehirn ist nicht in der Lage, mehrere komplexe Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen.
Was Menschen als Multitasking empfinden, ist lediglich ein schneller Wechsel zwischen den verschiedenen Aufgaben.
Abgesehen davon, dass wir uns dadurch unnötigem Stress aussetzen, sind die Ergebnisse von „Multitasking“ unterdurchschnittlich.
US-Forscher der Universität Utah haben dies in einer Studie untersucht.

Die Teilnehmer sollten gleichzeitig im Fahrsimulator fahren und telefonieren. In einem weiteren Test mussten sie auch noch SMS schreiben während des Fahrens. **Das Ergebnis: Die Leistungsfähigkeit sank um mindestens 40 % und die Stresswerte stiegen erheblich an.** Die Fehlerquote entsprach etwa der eines alkoholisierten Fahrers mit einem Alkoholwert von 0,8 Promille.

Verzichte daher bewusst auf Multitasking-Versuche und arbeite stattdessen deine Aufgaben nacheinander nach Priorität ab. Auf diese Weise wirst du die einzelnen Aufgaben gründlicher und stressfreier erledigen können.

Schlafstörungen eventuell durch Stress bei Hashimoto ?

Wenn wir unter anhaltendem Stress leiden, ist der Schlaf oft einer der ersten, die darunter leiden. Ein guter Schlaf ist entscheidend den Stressabbau. Wenn unser Schlaf jedoch gestört ist, bleibt der Stress bestehen und durch die fehlende Ruhe und Entspannung entsteht neuer Stress.

So geraten wir schnell in einen Teufelskreis. Um diesem zu entkommen, hier sind einige Tipps und Tricks, die dir beim Einschlafen helfen können:

Pflanzliche Einschlafhilfen
Ein Tee aus beruhigenden Kräutern wie Johanniskraut, Baldrian, Kamille, Lavendel oder Melisse kann Wunder wirken. Genieße einen solchen Tee etwa eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen.

Vermeide komplexe Kohlenhydrate am Abend:
Der Verzehr von komplexen Kohlenhydraten wie Vollkornprodukten kurz vor dem Schlafengehen kann die Verdauung beeinträchtigen und den Körper davon abhalten, sich zu erholen. Es ist am besten, den Kalorienbedarf vor 20 Uhr zu decken und späte Mahlzeiten zu vermeiden. Bei Hunger am Abend greife zu leicht verdaulichen Lebensmitteln wie Bananen.

Frische Luft
Lüfte dein Schlafzimmer vor dem Schlafengehen und schlafe bei offenem Fenster, wenn es möglich ist.
Keine Angst vor wenig Schlaf: Sorge dich nicht über zu wenig Schlaf. Das Grübeln darüber im Bett kann das Einschlafen erschweren.

Stehe jeden Morgen zur gleichen Zeit auf
Stelle deinen Wecker und stehe jeden Morgen zur gleichen Zeit auf, auch wenn du nur wenig geschlafen hast. Dies hilft dabei, einen gesunden Schlafrhythmus zu etablieren.

Powernapping
Wenn du tagsüber müde wirst, mache ein kurzes Nickerchen von maximal 30 Minuten.

Entspannen statt Schlafen
Lege dich nicht mit dem Ziel ins Bett einzuschlafen, sondern um zu entspannen. Zwanghaftes Versuchen einzuschlafen kann das Gegenteil bewirken.

Nicht auf die Uhr schauen:
Vermeide es zwanghaft auf die Uhr zu schauen, da dies Stress verursachen kann und den Einschlafprozess behindert. Kurze Wachphasen in der Nacht sind normal und kein Grund zur Sorge.

Den Stress wegreden
Das Teilen von Stress mit einer vertrauten Person kann bereits eine spürbare Verbesserung der Stresssymptome bewirken. Eine Studie aus dem Jahr 2003, durchgeführt vom Psychologen Matthew Liebermann, bestätigt dies.

Die Studie zeigt, dass Stresssymptome deutlich gelindert werden, sobald man seinen Stress in Worte fasst.

Dies liegt an der Region im Gehirn, die für die Verarbeitung von Sprache zuständig ist. Wenn die Aktivität in diesem Hirnareal steigt, nimmt gleichzeitig die Aktivität in der Hirnregion ab, die für das Erleben von emotionalem Stress verantwortlich ist. Daher kann es hilfreich sein, beim nächsten Mal, wenn du gestresst von der Arbeit nach Hause kommst, mit deinem Partner oder deiner Familie über deinen Arbeitstag zu sprechen. Denn wie bekannt ist, geteiltes Leid ist halbes Leid.

Positiv denken!
Optimismus ist ein weiterer wichtiger Punkt, der sich selbst erklärt, aber dennoch erwähnenswert ist. Es ist wichtig, nicht immer vom Schlimmsten auszugehen. Denn dies führt dazu, dass wir uns bereits im Voraus stressen, obwohl das Ereignis noch nicht eingetreten ist.

Wir verharren dann gewissermaßen mit unseren Gedanken in der Zukunft und gehen mit einer negativen Grundhaltung an die Sache heran, was unser Stressempfinden sensibilisiert und unser Stresslevel insgesamt erhöht. Zudem neigen wir dazu, in Grübelei zu verfallen, wenn wir ständig pessimistisch sind.

Einmal in diesem Grübel-Loch gefangen zu sein, macht es schwer, wieder herauszukommen. Optimismus hilft dir dabei, dein Ziel mit größerer Wahrscheinlichkeit zu erreichen, da du nicht beim ersten Rückschlag aufgibst.

Techniken zum Umgang mit Stress bei Hashimoto

Im folgenden Abschnitt möchte ich dir wissenschaftlich fundierte Techniken vorstellen, mit denen du deinen Traum von einem stressfreien Leben verwirklichen kannst.

Diese Methoden erfordern zwar etwas Zeit und Disziplin, sind jedoch äußerst wirksam in ihrer Anwendung.

Ursachen bekämpfen und Verantwortung übernehmen

Obwohl das Empfinden von Stress oft mit der eigenen Wahrnehmung zusammenhängt, gibt es dennoch Dinge, die man aktiv angehen sollte, um langfristig Stress zu reduzieren. Bestimmte Situationen können zu chronischem Stress führen, und es ist wichtig, diese nicht einfach hinzunehmen.
In solchen Fällen stehen meist zwei Optionen zur Verfügung: Entweder versucht man die Situation zu ändern oder man entfernt sich aus ihr. Beispiele hierfür sind der Arbeitsplatz und Beziehungen.

Obwohl man seinen Arbeitsplatz selbst gewählt hat, bedeutet das nicht, dass man Mobbing oder ein unverhältnismäßiges Arbeitspensum akzeptieren muss.
In solchen Fällen ist es ratsam, das Gespräch zu suchen und die Situation anzusprechen. Wenn beispielsweise das Arbeitsvolumen untragbar wird, kann man dies dem Vorgesetzten mitteilen und um eine Lösung bitten.

Sollte keine Einigung erzielt werden, liegt es an einem selbst, Verantwortung für die eigene Situation zu übernehmen. Man kann sich entscheiden, den Job zu kündigen oder sich parallel nach einer neuen Stelle umzusehen.

Es mag zunächst schwerfallen, aber langfristig ist es besser, sich aus einer belastenden Situation zu lösen als dauerhaft unter Stress zu leiden. Indem man Verantwortung übernimmt und handelt, tritt man aus der Opferrolle heraus und gewinnt Kontrolle über sein Leben zurück. Es ist wichtig, die Schuld nicht bei anderen zu suchen und stattdessen selbst Entscheidungen zu treffen.

Wenn eine Beziehung unglücklich macht oder ein Job gehasst wird, liegt es an einem selbst, Maßnahmen zu ergreifen. Suche immer erst das Gespräch, da dies oft bereits zur Lösung des Problems beitragen kann. Oftmals können Missverständnisse durch offene Kommunikation ausgeräumt werden. Handeln statt in der Opferrolle verharren ist der Schlüssel zur Stressbewältigung und persönlichen Weiterentwicklung.

Hierzu habe ich sehr sehr ausführlich in meinem Beitrag über die **--> Transformation des inneren Kindes <–** geschrieben.

Meditation bei Hashimoto – einer der Tophelfer, um Stress zu

bewältigen

Die meisten Menschen haben bei dem Gedanken an Meditation das Bild einer Person im Schneidersitz vor Augen, bei der sich Zeigefinger und Daumen berühren. Zudem wird oft angenommen, dass es beim Meditieren darum geht, einfach nichts zu tun. Dies ist jedoch nicht ganz korrekt. Meditation befasst sich vielmehr mit der Technik des Eintauchens in sich selbst und dem Erlernen, sich nicht von Gedanken kontrollieren zu lassen.

Je weniger man während der Meditation tut, desto lauter wird die Gedankenwelt im Kopf und man lässt sich leichter von den Gedanken mitreißen. Das Ziel ist es, die Gedanken lediglich zu beobachten, anstatt sie zu bewerten, und sie wie Wolken vorüberziehen zu lassen.

Diese Technik ist besonders wichtig, da viele psychische Leiden wie Stress, Depressionen, Angst- und Panikattacken oft durch mangelnde Kontrolle über die eigenen Gedanken entstehen.

Wenn wir keine Kontrolle über unsere Gedanken haben, geraten wir schnell in emotionale Tiefs, aus denen wir nur schwer wieder herausfinden. Wir beginnen zu grübeln und betrachten alles durch einen negativen Filter.

Durch Meditation lernen wir, die Kontrolle über unsere Gedanken zu behalten und selbst zu entscheiden, an welchen Gedanken wir festhalten möchten und welche wir lieber ziehen lassen.

Obwohl Meditation oft mit Esoterik in Verbindung gebracht wird, gab es in den letzten Jahren viele wissenschaftliche Studien über die Wirkung und Erfolge von Meditation. Eine Studie der Carnegie Mellon University aus dem Jahr 2014 zeigt beispielsweise, dass bereits drei 25-minütige Sitzungen Achtsamkeitsmeditation an aufeinanderfolgenden Tagen ausreichen können, um psychologischen Stress effektiv abzubauen. Dies ist nur eine von vielen Studien.

Es ist schwierig, das Phänomen der Meditation vollständig zu beschreiben. Es ist wichtig die Grundlagen der Meditation zu verstehen und bald in der Lage zu sein, Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Um die volle Wirkung der **Meditation bei Hashimoto** zu erzielen, ist es wichtig, regelmäßig zu meditieren – idealerweise jeden Tag zur gleichen Zeit.

Zudem kann eine längere Meditationsdauer einen verstärkten Effekt haben.

Positiv Denken gegen Stress bei Hashimoto

Positive Affirmationen sind kurze Sätze oder Phrasen, die laut ausgesprochen und wiederholt werden.
Auf den ersten Blick mag dies nicht besonders vielversprechend erscheinen, aber sobald du den Wirkungsmechanismus verstehst, ändert sich deine Perspektive. Positive Affirmationen basieren auf Autosuggestion, was bedeutet, dass du dein Unterbewusstsein trainierst. Um dir die Anwendung dieser Methode zu verdeutlichen, hier ein Beispiel: Nimm dir täglich 5 Minuten Zeit und stelle dich vor den Spiegel. Nimm eine entspannte und aufrechte Haltung ein. Wiederhole eine Phrase wie zum Beispiel: „Ich bin stressfrei.“ Lasse am Ende des Satzes oder der

Phrase 1-2 Sekunden Ruhe einkehren, um das Gesagte zu verarbeiten. Wiederhole diesen Satz oder diese Phrase für 5 Minuten. Integriere diese positiven Affirmationen in deinen Tagesablauf, idealerweise jeden Tag zur gleichen Zeit.

Es spielt keine Rolle, ob das Gesagte wahr oder falsch ist. Es geht darum, das Unterbewusstsein dazu zu bringen, die Aussage aufzunehmen und als Wahrheit anzuerkennen. Dadurch verändern sich deine unterbewussten Reaktionen signifikant. Es ist entscheidend, dass die positiven Affirmationen täglich praktiziert werden, da das Unterbewusstsein der primitivere Teil unseres Gehirns ist, der durch kontinuierliche Wiederholungen beeinflusst werden kann.

Die Phrasen sollten kurz und positiv formuliert sein. Wenn du beispielsweise finanzielle Probleme hast, solltest du sagen: „Ich bin reich.“ anstatt „Ich werde nicht arm sein.“ Das Wort „nicht“ wirkt negativ auf das Gehirn und sollte vermieden werden. Zudem sollten die Phrasen immer mit „Ich bin“ beginnen, um eine persönliche Verbindung herzustellen. Die Formulierungen sollten zeitlich in der Gegenwart stattfinden, also nicht „Ich werde…“ sondern „Ich bin…“. Je spezifischer die Phrase ist, desto wirkungsvoller ist sie!

Subliminale Botschaften genauso stark wie Meditation bei Hashimoto

Diese Art der Meditation ist besonders effizient. Ich persönlich mag sie sehr, weil sie im Hintergrund bei der Arbeit, beim Sapziergang oder wobei auch immer gemacht werden kann.

Das Wort „subliminal“ bezieht sich auf Reize oder Informationen, die unterhalb der bewussten Wahrnehmungsschwelle liegen. Bestimmte Botschaften bzw. Affirmationen werden während der Meditation verwendet, um das Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen, ohne dass sie vom bewussten Geist direkt wahrgenommen werden.

Dies dient dazu, dein Unterbewusstsein zu programmieren oder zu trainieren, um positive Veränderungen im Denken, Fühlen und Verhalten zu fördern.

Ein passendes Paket zum Thema Gelassenheit habe ich auch schon für dich gefunden **--> Du findest es hier <–**

Sport und Bewegung

Sport und Bewegung sind wichtige Mittel, um Stress effektiv zu bekämpfen. Viele Menschen glauben fälschlicherweise, dass man dem Stress am besten entgegenwirkt, indem man sich ausruht und die Füße hochlegt.

In Wirklichkeit ist jedoch das genaue Gegenteil der Fall. Wenn wir uns ausruhen und die Füße hochlegen, sinken unsere Atmung und unser Blutdruck. Obwohl dies zunächst positiv erscheinen mag, ist es klüger, sich zu bewegen, da Bewegung und Sport vermehrt Glückshormone produzieren. Diese Glückshormone haben die Fähigkeit, die angesammelten Stresshormone zu neutralisieren.

Verbringen wir nach stressigen Situationen unsere Zeit auf der Couch, kann der Körper diese Stresshormone nur langsam abbauen und bleibt in einem anhaltenden Alarmzustand. Wenn du also nach einer stressigen Situation wirklich zur Ruhe kommen möchtest, s**chnapp dir deine Laufschuhe und gehe für 30-60 Minuten in einem ruhigen Tempo laufen.** Nicht nur dein Stresspegel wird sinken, sondern auch dein Herz-Kreislauf-System wird davon profitieren. Du wirst schnell feststellen, welchen Unterschied Bewegung machen kann.

Leider bewegen sich heutzutage viele Menschen aufgrund ihres Jobs nur wenig. Nach der Arbeit fühlen sie sich dann oft erschöpft und müssen sich „ausruhen“. **Die WHO empfiehlt mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche.** Es ist wichtig, dies in deinen Tagesablauf zu integrieren und Bewegung oder Sport zur Routine zu machen.

Versuche zunächst täglich 30 Minuten Sport zu treiben – egal ob Kraft- oder Ausdauertraining. Hauptsache ist, dass du dich bewegst. Selbst ein Spaziergang kann einen deutlichen Unterschied machen. Übrigens haben die meisten Handies einen eingebauten Schrittzähler, der hilft mir gewöhnlich, denn ich versuche mindestens 10.000 Schritte täglich zu gehen.

Ernährung & Mikronährstoffe

Ein oft unterschätzter Faktor im Umgang mit Stress ist die Ernährung. Wenn wir unter Stress stehen, läuft unser Körper auf Hochtouren und benötigt daher eine erhöhte Zufuhr von Energie, Wasser und Mikronährstoffen. Besonders wichtig ist die Versorgung des Körpers mit Mikronährstoffen, da sie dazu beitragen, dass wir besser mit Stress umgehen können. Ein Mangel an diesen Nährstoffen kann

zusätzlichen Stress verursachen. Da ich weder Mediziner noch Ernährungsberater bin, darf ich aus rechtlichen Gründen keine Dosierungsempfehlungen geben. In diesem Fall kann dir jedoch eine Fachperson weiterhelfen.

Nun zu den wichtigsten Mikronährstoffen, die helfen können, Stresssymptome zu lindern:

Vitamin-B

B-Vitamine, insbesondere Vitamin B1, B6 und B12, spielen eine entscheidende Rolle beim Nervenwachstum, der Nervenregeneration und der allgemeinen Nervenfunktion. Ein Mangel an diesen Vitaminen kann zu Stress und Depressionen führen. Eine australische Studie aus dem Jahr 2011 zeigt, dass die Einnahme eines Vitamin-B-Komplexes die Symptome von Stress, Angststörungen und Depressionen signifikant lindern kann. Aber auch Haarausfall und dünne Nägel können durch einen Vitamin B Mangel verursacht sein.

Wichtige Vitamin-B-Lieferanten sind zum Beispiel Feldsalat, Huhn, Grünkohl und Sesam.

Vitamin-D

Ein Mangel an **--> Vitamin D (mehr dazu hier) <-** kann zu Stress führen und das Stressempfinden verstärken. Es ist schwierig, einen Vitamin-D-Mangel allein durch die Ernährung zu beheben. Am besten tankt man Vitamin D in den Sommermonaten durch Sonnenbäder und ergänzt es in den Wintermonaten als Nahrungsergänzungsmittel. Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel im Blut kann beim Arzt getestet werden.

Vitamin-C

Wer unter Stress steht, verliert innerhalb von 15 Minuten 300-350 mg Vitamin C. Dieses Vitamin ist ein wichtiger Gegenspieler des Stresshormons Cortisol und ein unverzichtbarer Baustein unseres Immunsystems. Ein Mangel an Vitamin C kann das Immunsystem schwächen und uns anfälliger für Infektionskrankheiten machen. Acerolapulver aus der Acerola-Kirsche eignet sich gut als natürliche Quelle für Vitamin C. Weitere wichtige Lieferanten sind Paprika, Grünkohl, Zitrusfrüchte, Spinat und Brokkoli.

Magnesium

Magnesium ist ein äußerst wichtiger Mikronährstoff, wenn es um den Umgang mit Stress geht. Es wird nicht umsonst, als das „Salz der inneren Ruhe“ bezeichnet. Wenn der Körper Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin ausschüttet, wird Magnesium aus den Zellen verdrängt und über den Urin ausgeschieden. Magnesium spielt eine entscheidende Rolle für unser Herz-Kreislauf-System und erhöht die Stresstoleranz. Es hemmt die Erregungsweiterleitung der Nerven, die Stress verursachen können. Wenn wir aufgrund von Stress Magnesium verlieren, sinkt gleichzeitig unsere Stresstoleranz. Ohne eine ausreichende Zufuhr von Magnesium entsteht ein Teufelskreis: Das Stressempfinden nimmt zu und wir sind schneller gestresst.

Magnesium kann sowohl über die Nahrung als auch durch Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden. Bei Stress bietet sich jedoch die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels an, da der Bedarf an Magnesium in stressigen Situationen stark steigt. Lebensmittel, die reich an Magnesium sind, umfassen Bananen, Amaranth, Kürbiskerne, Hülsenfrüchte, Sesam, Quinoa und Kakao.

Wenn du dich dafür entscheidest, Magnesium in Form eines Nahrungsergänzungsmittels einzunehmen, solltest du beachten, dass es verschiedene Präparate gibt, die sich in ihrer Wirkung unterscheiden können. Eine zusätzliche Einnahme von Kalium verbessert die Aufnahme von Magnesium. Vermeide es, Magnesium zusammen mit Milchprodukten einzunehmen, da diese die Aufnahme hemmen können. Ideal ist es, Magnesiumpräparate vorzugsweise abends einzunehmen, da sie oft eine beruhigende Wirkung haben. Um die Aufnahme zu verbessern, sollte das Präparat während einer Mahlzeit eingenommen werden.

Mehr zum Thema Mikronährstoffe, das in meinen Augen eins der 5 wichtigsten Themen im Umgang mit Hashimoto ist, findest du **--> hier <–**

Verzicht auf Koffein

Viele Menschen greifen morgens zu einem Kaffee, um in Gang zu kommen. Dies liegt oft daran, dass der Schlaf nicht ausreichend oder erholsam war. Der Griff zum Kaffee zur Bekämpfung von Müdigkeit kann jedoch ein großer Fehler sein, insbesondere wenn man bereits gestresst ist. Das im Kaffee enthaltene Koffein signalisiert den Nebennieren die Produktion des Stresshormons Adrenalin, was zu

zusätzlichem Stress führen kann. Zudem verringert Koffein die Produktion des Glückshormons Serotonin im Gehirn.

Grüner Tee statt Kaffee

Grüner Tee enthält ebenfalls Koffein, aber auch die Aminosäure Theanin, die eine beruhigende Wirkung auf Körper und Geist hat. Theanin hilft bei der Produktion des Neurotransmitters GABA, der für die Hemmung von Reizen im Zentralnervensystem verantwortlich ist.

Diäten

Bei Diäten mit einem hohen Kaloriendefizit schaltet der Körper in den „Überlebensmodus“, da ihm signalisiert wird, dass nicht genügend Nahrung vorhanden ist. Dies führt zur Ausschüttung von Stresshormonen. Stress kann bei manchen Menschen Heißhunger auslösen und bei Appetitlosigkeit.

Wenn du eher zu den „appetitlosen“ Typen gehörst, empfiehlt es sich, mehrere kleine Mahlzeiten anstelle von drei großen über den Tag zu verteilen und möglicherweise das Kaloriendefizit zu verringern.

Tipps für Stress-Esser beispielsweise durch Stress bei Hashimoto

- **Trinken statt essen**
  Unter Stress verlieren wir vermehrt Flüssigkeit und das Durstgefühl kann beeinträchtigt sein. Wasser kann als „Magenfüller“ dienen und Heißhungerattacken unterdrücken.
- **Hunger oder Appetit?**
  Oft essen wir aus Langeweile oder Frust. Lerne, echten Hunger von Appetit zu unterscheiden.
- **Mehrere kleine Mahlzeiten statt wenige Große**
  Durch regelmäßige kleine Mahlzeiten signalisierst du deinem Körper, dass ausreichend Nahrung vorhanden ist und es kommt seltener zu Heißhungerattacken.
- **Ausreichend Wasser trinken**
  Laut einer Forsa-Umfrage der Techniker Krankenkasse vergisst jeder dritte Deutsche und 40 % der Berufstätigen in stressigen Phasen ausreichend zu trinken.
  Flüssigkeitsmangel stellt nicht nur eine zusätzliche Belastung für Körper und

Geist dar, sondern kann auch dazu führen, dass die benötigten Mikronährstoffe nicht oder nur verzögert an ihre Zielorte gelangen. Sportler empfehlen einen Liter Wasser pro 20 kg Körpergewicht. Du wirst schnell feststellen, wie sehr sich der Wasserhaushalt auf dein körperliches und geistiges Wohlbefinden auswirken kann.

- **Dunkle Schokolade als Stress-Killer**
  Dunkle Schokolade mit einem **hohen Kakaoanteil (mehr dazu --> hier <-)** (70 % oder mehr) regt die Ausschüttung von Serotonin, unserem Glückshormon, an. Zudem enthält dunkle Schokolade deutlich weniger Zucker als Vollmilchschokolade. Sie kann dazu beitragen, Cholesterinwerte zu senken und die Fettverbrennung zu fördern. Dennoch sollte man es mit dem Verzehr in Maßen halten und dunkle Schokolade genießen.

Übersäuerung durch Stress bei Hashimoto

Damit der Körper seine Prozesse ordnungsgemäß durchführen kann, benötigt er den richtigen pH-Wert, der auf einer Skala von 0 bis 14 gemessen wird. Ein pH-Wert von 7 gilt als neutral, niedrigere Werte als sauer und höhere Werte als basisch. Der ideale pH-Wert des Blutes liegt bei 7,4, und schon eine geringe Abweichung kann Schäden verursachen.

Stress kann eine Ursache für Übersäuerung sein, die wiederum zu neuem Stress führen kann.

Oft entwickelt sich eine Übersäuerung über Jahre hinweg und wird erst spät erkannt. Symptome können Kopfschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit sein. Ein Arztbesuch oder PH-Teststreifen aus der Apotheke können helfen.

Warum Stress bei Hashimoto zu Übersäuerung führt

Durch Stress verändert sich der Hormonhaushalt im Körper, da vermehrt Hormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet werden. Diese Stresshormone beeinflussen Atmung, Durchblutung und Verdauungssystem. Wenn diese körperlichen Vorgänge gestört sind, kann es zu Übersäuerung kommen. Bei gestressten Menschen gelangt aufgrund schneller und flacher Atmung nicht genug Sauerstoff ins Blut, der jedoch benötigt wird, um saure Abfallprodukte aus dem Körper zu transportieren. Die geringere Sauerstoffversorgung führt zudem zu einer erhöhten Milchsäureproduktion und somit zur Übersäuerung.

Maßnahmen gegen Übersäuerung durch Stress bei Hashimoto

Der sicherste und nachhaltigste Weg zur Bekämpfung von Übersäuerung ist die Umstellung der Ernährung. Es gibt grob gesagt „basenbildende“ und „säurebildende“ Lebensmittel. Eine basenüberschüssige Ernährung wird empfohlen, um einer Übersäuerung entgegenzuwirken.

Diese Ernährungsweise besteht aus basischen und sauren Lebensmitteln, wobei die basenbildenden Lebensmittel überwiegen sollten. Es ist wichtig zu beachten, dass nicht alle säurebildenden Lebensmittel schlecht sind; es gibt gute und schlechte Säuren. Eine rein basische Ernährung kann beispielsweise bei kurzfristiger Entgiftung hilfreich sein. Zum Thema Übersäuerung habe ich natürlich auch einen ausführlichen Beitrag erstellt, den du **--> hier <-** lesen kannst.

Basische Ernährung

Ich habe übrigens auch ein Kochbuch mit zahlreichen Rezepten zum Nachkochen, die dir beim Entschlacken, Entgiften und deiner Detox-Kur helfen können. Die Rezepte sind lecker, vielseitig und einfach zuzubereiten. Darüber hinaus enthält das Buch viele wertvolle, fachlich fundierte Informationen über den Säure-Basen-Haushalt. Endlich ein Kochbuch, das auch die wissenschaftliche Seite berücksichtigt.

Und das Basenkochbuch „Basisch lustvoll speisen“ ist im gleichen liebevollen Design, wie das **--> „Hashimoto Kochbuch“ <-** erstellt. Ein Bestellformular habe ich dir unter der folgenden Tabelle verlinkt.

Eine Tabelle mit basen- und säurebildenden Lebensmitteln kann dir dabei helfen, deine Ernährung entsprechend anzupassen.

Basenbildend	Gute Säurebildner	Schlechte Säurebildner
Äpfel	Hafer	Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft
Ananas	Hirse	Eier aus konventioneller Landwirtschaft
Aprikosen	Erdnüsse	Quark
Himbeeren	Hülsenfrüchte	Joghurt
Kiwis	Vollkornreis	Käse
Kirschen	Dinkel	Fertigprodukte aller Art
Brokkoli	Roggen	Zucker
Grüne Bohnen	Buchweizen	Kaffee
Blumenkohl	Quinoa	Alkohol

Kartoffeln	Amaranth	Milch
Paprika	Grüner Tee	Kohlensäurehaltige Produkte
Champignons	Mais	Eis
Mandeln	Sonnenblumenkerne	Weißmehl
Gurken	Kokosnuss	Softdrinks

Zum Thema Stress findest auch Informationen auf dieser Webseite

Stress ist einer der Kreisläufe, die Hashimoto stark triggern

Es ist wichtig, Hashimoto zu verstehen, um besser damit umgehen zu können, hol dir deshalb am besten mein E-Book Hashimoto verstehen.

Zum Abschluss noch 2 tolle Mittelchen gegen Streß:

- **Mariendistel,** sie stärkt die Leber und hilft ihr aktiv, um bei der Stressbewältigung zu helfen
- **Rosenwurz**, auch dies ist ein toller Stoff, der sogar beim Burnout eingesetzt werden kann

Häufig gestellte Fragen zu Stress bei Hashimoto

Wie wirkt sich Stress konkret auf Hashimoto aus?

Chronischer Stress hält den Körper dauerhaft in Alarmbereitschaft und kann Entzündungsprozesse begünstigen. Bei Hashimoto kann das bestehende Beschwerden zusätzlich verstärken.

Was bedeutet es, neuronale Netzwerke zu verändern?

Durch wiederholte Gedanken- und Verhaltensmuster bilden sich im Gehirn feste neuronale Bahnen. Bewusstes Üben neuer, gesünderer Reaktionsmuster kann diese Netzwerke mit der Zeit verändern.

Wie gehe ich mit äußeren Umständen um, die ich nicht beeinflussen kann?

Nicht alles im Leben lässt sich kontrollieren. Der Fokus auf das, was im eigenen Einflussbereich liegt, sowie Akzeptanz für das Übrige, kann helfen, Stress zu reduzieren.

Welche Rolle spielt der Feierabend für die Stressregulation?

Eine klare Grenze zwischen Arbeit und Freizeit hilft dem Nervensystem, tatsächlich abzuschalten und sich zu erholen – ein wichtiger Baustein, um chronischen Stress zu vermeiden.

Kann Meditation bei Hashimoto wirklich helfen?

Meditation ersetzt keine medizinische Behandlung, wird aber von vielen Betroffenen als hilfreich beschrieben, um das Nervensystem zu beruhigen und besser mit stressigen Situationen umzugehen.

Das könnte dich auch interessieren

Stress bei Hashimoto - 3 effektiv unterstützende Heilpflanzen →
Mit Rosenwurz das Immunsystem entlasten →
Bachblüten – warum sie auch bei Hashimoto hilfreich sind →