

Stressreduktion im Therapiezentrum Wald

02.09.2019, 10:19 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Business Doctors*

Stress und psychische Belastungen belasten unser Gesundheitssystem, die Wirtschaft, wie auch die einzelnen Unternehmer in einem täglich wachsenden Ausmaß. Alleine in Österreich haben die dadurch erwachsenden jährlichen Kosten bereits 39 Milliarden Euro erreicht. Prävention ist nun das Gebot der Stunde. Stressreduktion ohne Psychopharmaka, oder teure Therapien die sich nun mal die Wenigsten leisten können, können Sie einfach im Wald erfahren.

Wenn der Klimawandel spürbar wird

Nach dem relativ langen und depressiv machenden kühlen Winter, in dem wir Ihnen auch sagten, wie Sie der Winterdepression entgegen können, oder diese zumindest reduzieren können, stehen wir nun durch den prompt hereinbrechenden Sommer mit noch nie dagewesenen Hitzerekorden vor einer neuen, für unsere Breiten vollkommen ungewohnten Herausforderung, mit der Hitze zu Rande zu kommen. Der Klimawandel beginnt definitiv spürbar zu werden und wir stehen dieser Entwicklung teilweise völlig unvorbereitet gegenüber. Stress durch Hitze, ein Faktum mit dem wir lernen müssen umzugehen.

Wir haben uns daher gedacht, dass wir Ihnen nachfolgend mit den besten Tipps gegen den Hitzestress, zu Hause und am Arbeitsplatz helfen diese Tage, aber auch die oft schlaflos machenden Nächte helfen. Der Stressreduktion mit einem Spaziergang im Wald, der nichts kostet, haben wir auch einen Teil der Tipps gewidmet, ist das doch eine Medizin die im Gegensatz zu zahllosen Nahrungsergänzungsmitteln, die zwar sehr teuer sind, aber wenn überhaupt, wenig Wirkung zeigen.

Gesund bleiben, auch wenn die Hitze quält – Stress Resilienz kann gelernt werden

Trotz ungewohnter Hitze, haben wir heuer doch noch nie dagewesen zahlreiche Tropennächte gehabt, die schlaflose Nächte zur Folge hatten und damit die stets zunehmenden psychischen Belastungen weiter verschärfen. Ist die Situation ab 29 Grad ausweglos, oder haben Sie die Möglichkeit dem zunehmenden Hitzestress etwas entgegen zu halten. Wir sagen Ihnen hier dass es leichter ist als Sie denken, wenn Sie ein paar einfache Regeln befolgen. Wir sagen Ihnen auch wie Sie dem Hitzeschlag entkommen können, ob Sie nun an die Klimaerwärmung glauben, oder nicht. Es ist ein Faktum, dass wir es noch nicht gelernt haben mit der Hitze umzugehen. Stressresilient zu werden und zu sein hilft aber nicht nur bei der ungewohnten Hitze, vielmehr auch darüber hinaus, wenn Sie die folgenden Regeln, wie Ernähren, richtig bewegen und Ihre Ruhezonen, soweit als irgend möglich auch zu kühlen Zonen zu gestalten, auch weiterhin beachten.

Entdecken Sie die heilenden und erholsamen Kräfte des Waldes

Ein Tag im Wald kann Ihren Stresslevel um bis zu 50% reduzieren. Nehmen Sie ihre Headsetts aus den Ohren, wenn Sie, was sich immer mehr Städter wünschen, dem Trubel und der Hektik wie auch der ständigen Reizüberflutung der Stadt zu entfliehen. Dazu ist der Wald ein einzigartiges Refugium, denn die einzigartige Atmosphäre des Waldes lässt uns ganz natürlich zur Ruhe kommen und bewirkt, dass:

- Die Produktion der Stresshormone, wie z.B. Cortisol auf ganz natürliche Weise abnimmt. Schon hier zeigt sich dass Sie schnell und leicht auf irgendwelche Pharmakeuten verzichten können.
- Der Adrenalin Spiegel sinkt, sie werden schnell ruhiger
- Der Blutdruck normalisiert sich. Bluthochdruck, vielfach hervorgerufen durch Stress zu wenig Bewegung und falsche

Ernährung normalisiert sich. Wenn Sie das weiterhin auch konsequent machen, werden Sie auch nach diesem durch die ungewohnte Hitze ausgelösten Antistressprogramm auf Ihre Blutdruckmittel verzichten können. Ich habe es so geschafft und nehme seit Jahren keine Blutdruckmittel mehr, mache aber regelmäßig meine wunderbar entspannenden Waldtherapien.

- Die Anzahl der Herzschläge pro Minute verringert sich. Gesund älter zu werden soll nicht mehr Ihr Problem sein.
- Der für Ruhe sorgende Teil unseres Nervensystems, der Vagus – Nerv wird im Wald aktiviert.
- Ein Waldspaziergang aktiviert auch Ihr Immunsystem, wie ein Forscherteam in Japan herausgefunden hat.
- Die bei einem Waldspaziergang aktivierten Killerzellen sind auch eine Waffe in der Abwehr von Krebszellen.

Sie sehen also was der Wald alles für Ihre Gesundheit tun kann. Er ist die beste Medizin, ohne schädliche Nebenwirkungen, die üblicherweise in weiterem Konsum von Pharmaprodukten bekämpft werden.

Stress und psychische Belastungen

Stress und psychische Belastungen verschlingen in Österreich rund ein Drittel des Gesundheitsbudgets und führen zu zunehmenden Burnouterkrankungen.

Fordern Sie kostenlos Informationen zu den steigenden Kosten

Siehe Clip zu einem Einsparungspotential v. € 39 Milliarden: <https://youtu.be/qTW2yiOWoso>
Infos zu den Studien, dem Einsparungsrechner unter daublebsky@business-doctors.at

Die gute Nachricht zum Schluss:

Menschen sind bei Wärme produktiver als bei Kälte, fand der US Forscher Alan Hedge heraus. 25 Grad Raumtemperatur reduziert die Fehlerquellen auf 10% gegenüber einer Raumtemperatur von nur 20%.

Portrait

Die Business Doctors sind Vordenker, Wegbereiter und Know-how-Träger in den Bereichen Sozial- und Gesundheitsmarketing. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf dem Spezialthema Stress- und Burnoutprävention sowie Präsentismus (krank am Arbeitsplatz).

News-ID: 1059253 • Views: 335 (Stand: 11.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1059253/Stressreduktion-im-Therapiezentrum-Wald.html>