

Fehlende Entspannung macht krank ► Gesundheitscoach Ingrid Partl gibt Tipps:

# „Stress ist nichts Schlechtes“

Viele Menschen klagen über Stress! Dabei gehört Stress zum Leben dazu und ist an und für sich nichts Schlechtes. Im Gegenteil! „Unser Stresssystem dient dazu, die Leistungsreserven des Körpers zu

aktivieren, sobald wir eine konkrete Aufgabe körperlicher oder geistiger Art zu bewältigen haben“, sagt Gesundheitscoach Ingrid Partl im „Krone“-Gespräch. Aber es gibt guten und schlechten Stress...

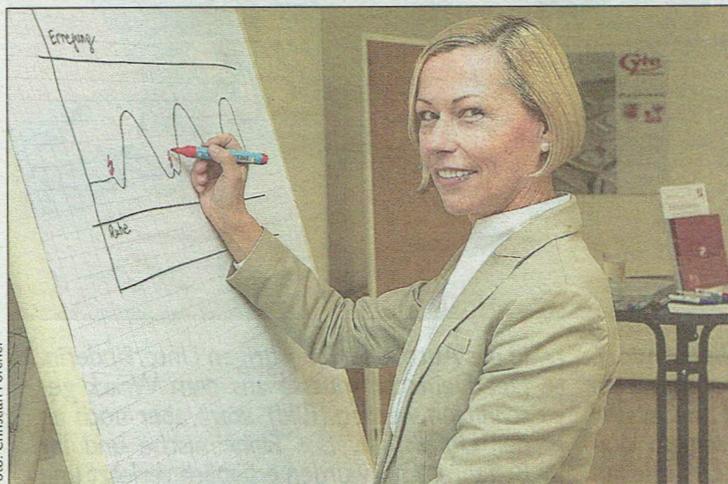
man Entspannen lernen und üben kann – wie Autofahren oder Kochen“, so Partl weiter. Es gibt eine ganze Menge Angebote und Möglichkeiten. „Eine sehr effektive

VON MARKUS GASSLER

So wie es gutes und schlechtes Essen gibt, gibt es neben dem „Normalstress“ auch den „schlechten“ Dauerstress. „Dauerstress, verbunden mit der Unfähigkeit, sich zu entspannen und seine Gedanken abzuschalten, führt zur vollkommenen körperlichen und geistigen Erschöpfung. Was uns krank macht ist daher nicht der Stress, sondern fehlende Erholung und Entspannung“, weiß Ingrid Partl.

Erholung lässt sich aber nicht aufschieben und schon gar nicht ansparen. „Die gute Nachricht ist aber, dass

und für jedermann leicht zu erlernende Methode ist beispielsweise die ‚progressive Muskelrelaxation‘, die eine sofortige Entlastung für Körper und Psyche bewirkt“, sagt Gesundheitscoach Ingrid Partl. Wenn man den Druck von außen nicht verändern kann, muss man eine passende Strategie entwickeln. Am Thema Stressbewältigung und Selbstfürsorge führt daher kein Weg vorbei! Weitere Infos: [www.ingrid-partl.com](http://www.ingrid-partl.com)



Ingrid Partl weiß, wie man schlechten Stress am besten abbaut