

## Tipps & Infos: Mehr Erholung für ein besseres und längeres Leben - diese Ratschläge sollte jeder beherzigen

**REGION.** Der Alltag kann hin und wieder eine echte Belastung darstellen. Was an sich nicht weiter schlimm ist, kann sich auf lange Sicht zu einem Problem entwickeln. Zumindest dann, wenn die Erholung viel zu kurz kommt. Sollte das der Fall sein, drohen im schlimmsten Fall Erkrankungen und damit einhergehend ein kürzeres Leben. Das muss nicht sein, denn bereits kleine Maßnahmen können einen großen Unterschied machen.



### Unser Schlafverhalten ist entscheidend für die Regeneration

Wie erholt wir während des Tages sind, hängt stark davon ab, wie wir in den letzten Tagen geschlafen haben. Während des Schlafs werden verschiedene Körperfunktionen reguliert und unsere Zellen erneuert. Vorausgesetzt, dass wir ausreichend lange und möglichst ohne Unterbrechungen schlafen. Was ziemlich simpel klingt, ist für viele Menschen eine große Herausforderung, da sie mit Schlafproblemen zu kämpfen haben. Glücklicherweise mangelt es nicht an Möglichkeiten, um entsprechende Probleme anzugehen und die wohl beste ist ein hochwertiges Bett. Zu einem hochwertigen Bett gehört nicht nur ein stabiles Bettgestell mit komfortabler Matratze, sondern auch [Kissen und Matratzentopper](#) sind wichtig. Bei der Auswahl von Kissen bieten sich möglichst ergonomische Formen an, die Nacken- und Wirbelsäule unterstützen. Zu weiche Kissen sind aufgrund der mangelnden Stützkraft hingegen keine gute Idee. Das gilt übrigens auch für Matratzentopper, die im Optimalfall möglichst dicht und fest sind. Sollte ein gutes Bett allein nicht ausreichen, bieten sich weitere Maßnahmen wie zum Beispiel [schlaffördernde Medikamente](#) an.

### Digitale Entgiftung beugt Überstimulation vor

Ein Leben ohne Smartphones, Tablets und vergleichbare technische Geräte ist angesichts ihres großen Nutzens nicht mehr vorstellbar. Generell birgt die [Digitalisierung viele Vorteile](#), aber sie geht auch mit einigen Nachteilen einher. Einer davon ist eine mögliche Überstimulation durch visuelle Reize, die in einem erhöhten Stresspegel einhergehen kann. Um das zu vermeiden, bietet sich gelegentlich eine digitale Entgiftung an. Bereits einige Stunden kompletter Abstinenz kommen unserer mentalen Gesundheit zugute.

### Soziale Interaktion als Quelle für emotionale Unterstützung

Wie glücklich wir sind, hängt von zahlreichen Faktoren ab, darunter Ernährung, Karriere und Wohnort. All das ist jedoch nicht so wichtig wie [soziale Kontakte](#). Es gibt viele Studien, die belegen, dass unser seelisches Wohlbefinden stark mit unseren Beziehungen zu anderen Menschen zusammenhängt. Wir sollten daher regelmäßig Zeit mit Familie und Freunden verbringen. Die damit einhergehende emotionale Unterstützung hilft uns dabei, besser mit Stress umzugehen.

# Entspannungsübungen helfen beim Abschalten

Manchmal können wir einfach nicht abschalten, da uns bestimmte Erlebnisse zu sehr beschäftigen. Das wiederum erschwert die Erholung und kann sogar in Schlafstörungen oder ähnlichen Problemen resultieren. Damit das nicht passiert, bieten sich [Entspannungsübungen gegen Stress](#) an. Zu den besten Entspannungsübungen gehören auditives Training, Meditation und progressive Muskelentspannung. Sie alle bergen ein großes Potenzial, müssen aber erst einmal erlernt werden.

## Manchmal braucht es einfach nur eine Pause

Alle zuvor genannten Ratschläge sind definitiv sinnvoll, wenn es um Erholung geht, doch manchmal braucht es gar nicht so viel. Tatsächlich entsteht Stress oft dadurch, dass wir einfach nicht genügend Pausen machen. Dabei reichen möglicherweise kurze Pausen von wenigen Minuten bereits aus, um den Stresspegel in den Griff zu bekommen. Warum also nicht einfach mal zurücklehnen?

von [Redaktion LeineBlitz](#)

Erstellungsdatum: 16. May. 2024, 07:06 Uhr  
Copyright © 2024, K3 Media, Pattensen.