

*HEILPRAXIS  
ROLLETSCHKE*

# Heilung durch Natur

**Natürliche  
Heilmethoden  
für dich**

[naturheilpraxis-rolletschke.de](http://naturheilpraxis-rolletschke.de)

hinzufügen

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Doch chronischer Stress kann Körper und Seele belasten. Die gute Nachricht: Schon kleine Änderungen im Alltag können helfen, besser zu entspannen. Hier zeige ich Ihnen ganz konkrete Wege – einfach, wirksam und natürlich.

## 1. Magnesium – Das Anti-Stress-Mineral

Magnesium trägt zur normalen Funktion von Nerven und Muskeln bei und wirkt beruhigend auf das Nervensystem.

### So versorgen Sie sich gut:

- **Täglich auf den Teller:** Vollkornprodukte, Nüsse (v.a. Mandeln), Bananen, Spinat, Hülsenfrüchte
- **Tipp:** Ein Müsliriegel mit Haferflocken und Nüssen ist der perfekte Snack gegen Stress.
- **Alternative:** Bei erhöhtem Bedarf kann ein Magnesiumpräparat (z. B. Magnesiumcitrat) in Absprache mit Arzt oder Apotheker sinnvoll sein.
- **Tipp:** Gönnen Sie sich in Stresszeiten eine Infusion mit Magnesium und Vitamin B Erhältlich in der Naturheilpraxis Rolletschek

### Weitere hilfreiche Nahrungsergänzungsmittel bei Stress

- Vitamin B, Vitamin C, Zink und Eisen
- L-Theanin (auch im Grüntee enthalten) kann die GABA Produktion erhöhen
- GABA
- Rosenwurz, Ashwagandha oder Ginseng

## 2. Richtig atmen – Entspannung auf Knopfdruck

Die Atmung ist ein mächtiges Werkzeug zur schnellen Stressregulation.

### Probieren Sie die 4-6-8-Methode:

1. **Einatmen** durch die Nase – 4 Sekunden
2. **Luft anhalten** – 6 Sekunden
3. **Ausatmen** durch den Mund – 8 Sekunden  
→ 5 Minuten täglich senken spürbar Puls und Anspannung.

**Extra-Tipp:** Legen Sie sich eine Hand auf den Bauch – bei richtiger Bauchatmung hebt sich diese beim Einatmen leicht.

---

### 3. Beruhigende Tees und Tinkturen – Hilfe aus dem Pflanzenreich

Natürliche Kräuter wirken sanft beruhigend auf Körper und Geist. Besonders empfehlenswert:

- **Zitronenmelisse** – gegen innere Unruhe, Einschlafprobleme
- **Lavendelblüten** – bei nervöser Anspannung
- **Passionsblume oder Baldrian** – zur Abendentspannung

**Anwendung:** 1–3 Tassen täglich frisch aufgegossen, idealerweise ohne Zucker.

**Ritual-Tipp:** Teetrinken bewusst zelebrieren – als kleine Auszeit.

**Extra-Tipp:** Tee- und Tinktur Mischungen gegen Stress erhältlich in der Naturheilpraxis Rolletschek

---

### 4. Bewegung im Alltag – Stress einfach weglaufen

Regelmäßige Bewegung senkt den Cortisolspiegel (Stresshormon) und hebt die Laune.

**Kleine Schritte, große Wirkung:**

- 20–30 Minuten Spaziergehen täglich
  - Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto
  - Yoga oder Dehnübungen am Abend zur inneren Ruhe
- 

### 5. Digital Detox – Erreichbarkeit bewusst begrenzen

Dauerhafte Erreichbarkeit erhöht den Stresspegel – besonders durch Nachrichten und soziale Medien.

**So schützen Sie sich:**

- Push-Nachrichten ausschalten
  - "Offline-Zeiten" festlegen (z. B. ab 20 Uhr)
  - Handyfreie Zonen: Schlafzimmer & Esstisch
-

## 6. Schlaf als Kraftquelle – erholen statt erschöpfen

Stress und schlechter Schlaf bedingen sich oft gegenseitig.

### Tipps für besseren Schlaf:

- Feste Schlafenszeiten
- Einschlafrituale (z. B. warme Dusche, Lavendelöl, Entspannungsmusik)
- Keine Bildschirmzeit 1 Stunde vor dem Schlafen

---

## 7. Licht und Schwingung für mehr Balance

Stress erschöpft – nicht nur mental, sondern auch körperlich. Zwei sanfte Naturheilverfahren können helfen, das Nervensystem wieder zu regulieren:

 **Lichttherapie** mit warmem Rotlicht oder speziellen Biophotonenlampen wirkt tief entspannend, fördert die Durchblutung und unterstützt den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus – wichtig für besseren Schlaf und innere Ruhe. Das Near-Infrared geht zudem tief auf die Zellebene und aktiviert die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zelle.

 **Magnetfeldtherapie** nutzt pulsierende elektromagnetische Impulse, um Zellstoffwechsel, Regeneration und Stressverarbeitung auf körperlicher Ebene zu unterstützen. Viele spüren schon nach wenigen Anwendungen mehr Ausgeglichenheit und Energie.

Beide Methoden sind angenehm, nebenwirkungsfrei und in der **Naturheilpraxis Rolletschek** Teil eines ganzheitlichen Stressmanagements.

## 8. Den Parasympathikus aktivieren

Unser „Ruhe-Nerv“, der **Parasympathikus**, bringt Körper und Geist in einen Zustand tiefer Entspannung – wenn man ihn lässt. Schon einfache Übungen wie **sanfte Kopfdehnungen, Kältereize im Gesicht** oder bewusstes, **langsames Ausatmen** können helfen, aus dem Stressmodus auszusteigen.

Noch gezielter lässt sich der Parasympathikus durch die **externe Vagusnerv-Stimulation** ansprechen – eine sanfte, moderne Methode zur Stressregulation. Oder man gönnt sich eine Behandlung aus **Aromaölmassage, kombiniert mit Fußreflexzonenstimulierung, Shiatsu und Release-Massage**.

**Alles buchbar bei:**