



Detox für die Psyche und den Körper

Die Reizüberflutungen nehmen ständig zu. Jeden Tag trudeln unzählige E-Mails, Meldungen von Social Media Kanälen wie Facebook, Instagram oder WhatsApp ein, im Auto, in Geschäften oder in Lokalen werden wir mit akustischen Reizen in Form von Nachrichten oder Musik dauerbeschallt. Dr. Angelika Reitböck, Referentin für Vorsorge- und Gesundheitsmanagement, rät deshalb zu physischem und psychischem Detox!

Das Telefon läutet, unzählige Nachrichten überschwemmen das Smartphone und weil keine Zeit mehr zum Kochen bleibt, wird auch noch ungesund gegessen. „Süßigkeiten mit hohem Palmölanteil, frittierte Speisen in minderwertigen, gesättigten Fetten gebraten und Fast Food mit exzessiven Kohlenhydratanteilen sowie Geschmacksverstärkern sägen zusätzlich an unserem Untergang“, sagt Dr. Angelika Reitböck, Ärztin für Allgemeinmedizin und Fachärztin für Dermatologie in Steyrling. Deshalb rät die Medizinerin zu einem Detox, um Luft, Ruhe und Entspannung in unser Leben zu bringen und gibt folgende Tipps:

- Wenn Sie nach der Arbeit nach Hause kommen, legen Sie gleich alle Taschen, Zeitungen und Einkäufe ab. Schlüpfen Sie in ein bequemes Outfit und drehen Sie draußen eine flotte Runde zu Fuß, möglichst ohne zu telefonieren. Ob diese zehn Minuten oder länger dauert, spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass Sie sich und

Ihrem Körper diese kleine Auszeit gönnen!

- Führen Sie ein Selbstmonitoring von Bildschirm- und Online-Zeiten durch – viele erleben dabei eine herbe Überraschung! Stoppen Sie Handy- und Computertätigkeiten bis spätestens zwei Stunden vor Beginn der Nachtruhe.
- Bringen Sie ausreichend Freiräume, Luft und Entspannung sowie Phasen von Muße und Erholung in Ihr Leben. Bauen Sie diese in Ihre tägliche Routine ein, auch wenn sie situationsbedingt manchmal nur wenige Minuten dauern können!
- Wunderbar entspannende Tätigkeiten sind außerdem das Saunieren, Yoga, Tanzen, Karten/Spiele spielen, Krafttraining, Kochen etc. ■

„Sie sollen Freude daran haben und am besten wirkt die Entspannung, wenn sie diese Dinge halbwegs regelmäßig und bewusst machen. Nur so können Sie sich für eine kurze Zeit ausklinken aus dem Rad der Zwänge! So wird der physische und psychische Detox zu einem ‚rise and shine of your glorious true self!‘“



Foto: AKOÖ

Dr. Angelika Reitböck, Ärztin für Allgemeinmedizin und Fachärztin für Dermatologie in Steyrling

Celia Ritzberger, BA MA