

WEB-TIPP

von
Angelika Reitböck
Allgemeinmedizinerin



Foto: Foto Walter

Entspannung: Detox für Psyche und Körper

Die Reizüberflutungen nehmen ständig zu. Unzählige E-Mails und Meldungen von Social Media Kanälen trudeln ein. Im Auto, in Geschäften oder in Lokalen wird man mit akustischen Reizen dauerbeschallt. Angelika Reitböck, Referentin für Vorsorge- und Gesundheitsmanagement aus Steyr-ling, 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. Angelika Reitböck rät deshalb zu einem Detox, um Luft, Ruhe und Entspannung ins Leben zu bringen.

„Wenn Sie nach der Arbeit nach Hause kommen, legen Sie gleich alles ab, schlüpfen in ein bequemes Outfit und drehen draußen eine flotte Runde zu Fuß, möglichst ohne zu telefonieren. Wie lange diese Runde dauert, spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass Sie sich und Ihrem Körper diese kleine Auszeit gönnen“, weiß die Medizinerin.

Zudem rät die Ärztin zu einem Selbstmonitoring von Bildschirm- und Online-Zeiten. „Stoppen Sie Handy- und Computertätigkeiten bis spätestens zwei Stunden vor Beginn der Nachtruhe“, so Angelika Reitböck.

*Der komplette Artikel
ist unter www.tips.at/f/3492
online.*