

## Auch einmal entspannen: Detox für die Psyche und den Körper

Susanne Winter, MA, Tips Redaktion, 30.12.2018 12:14 Uhr



**STEYRLING.** 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 Steyrling 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, Ärztin für Allgemeinmedizin und Fachärztin für Dermatologie in Steyrling rät deshalb zu einem Detox, um Luft, Ruhe und Entspannung ins Leben zu bringen.

### Kleine Auszeit gönnen

„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.

### Für ausreichend Freiräume, Luft und Entspannung sorgen

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: „Bringen Sie ausreichend Freiräume, Luft und Entspannung sowie Phasen von Muße und Erholung in Ihr Leben. Wunderbar entspannende Tätigkeiten sind das Saunieren, Yoga, Tanzen, Spiele spielen, Krafttraining und Kochen.“ Das wichtigste bei all diesen Dingen: „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!“