



Mentale Gesundheit ganzheitlich fördern

Klar, Stress ist lästig – aber er ist auch ein völlig normaler Teil des Lebens. Zum Glück gibt es effektive Ansätze, um ihn zu bewältigen. Die Wahl des passenden Ansatzes hängt davon ab, wie sich Stress bei dir auswirkt.

Auf den folgenden Seiten haben wir für die von euch am häufigsten genannten Beschwerdecluster zielgerichtete Empfehlungen entwickelt. Das sind:

- A. Körperliche Stresssymptome
- B. Frustration
- C. Unruhe und Schlafstörungen
- D. Erschöpfung

Wichtig: Wenn du Fragen hast oder eine vollständig individualisierte Empfehlung von uns möchtest, dann melde dich bei uns. Dafür sind wir da.

Viele Grüße

Das Team von Noah Therapies

Körperliche Stresssymptome

Ansatz	Empfehlung	Weiteres
Mind-Body-Medizin	<p>Energiepsychologie (EFT-Klopftechnik) – fördert Entspannung, hilft für Stressabbau.</p> <p>Täglich, morgens und abends; bei akutem Stress 5-15 Minuten je Sitzung, mind. 4 Wochen</p>	Link
Ernährung	<p>Magnesium und Omega-3-Fettsäuren - entspannen Muskeln und Nervensystem, wirken entzündungshemmend.</p> <p>Täglich Mandeln, Sonnenblumenkerne oder Haferflocken sowie Lein- oder Walnussöl (z.B. im Salat)</p> <p>2x wöchentlich fettreicher Fisch (Lachs, Makrele)</p>	Link
Phytotherapie	<p>Melisse (Melissa officinalis) – entspannt Muskeln und das Nervensystem.</p> <p>Täglich, als Tee, 1 Tasse, abends</p>	Link¹
Supplements	<p>Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) – wirkt entzündungshemmend und entspannt das Nervensystem.</p> <p>Täglich, 1 Kapsel, morgens und abends</p>	Link¹
Sport & Bewegung	<p>Yoga - hilft, körperliche Spannungen zu lösen und Stress abzubauen.</p> <p>2-3x wöchentlich, Yin oder Hatha, 20 Minuten</p>	Link

Frustration

Ansatz	Empfehlung	Weiteres
Mind-Body-Medizin	<p>Journaling bzw. Therapeutisches Schreiben – hilft, Frust loszulassen und eine positive Perspektive zu fördern.</p> <p>Schreibe deine Gedanken und Gefühle auf. Reflektiere belastende Ereignisse und halte mind. drei positive Dinge fest.</p> <p>Täglich, 5-10 Minuten, morgens oder abends</p>	Link
Ernährung	<p>Tryptophan – stabilisiert die Stimmung und mindert Frustration.</p> <p>Kombiniere Vollkornnudeln oder Naturreis mit Tryptophanreichen Lebensmitteln wie Kürbiskernen, Cashewkernen oder Banane (z.B. warmer Haferbrei mit Banane und Zimt)</p> <p>Täglich, abends</p>	-
Phytotherapie	<p>Johanniskraut (Hypericum perforatum) – stabilisiert die Stimmung und mindert Frustration.</p> <p>Täglich, als Tee, 1x morgens, mind. 4 Wochen</p> <p>Bei Medikamenteneinnahme nur nach ärztlicher Rücksprache.</p>	Link¹
Supplements	<p>Vitamin B – fördert die Serotoninproduktion und unterstützt die Stressbewältigung.</p> <p>Täglich, 1 Kapsel, morgens</p>	Link¹
Sport & Bewegung	<p>HIIT (High-Intensity Interval Training) - kann helfen, Stresshormone abzubauen und Endorphine freizusetzen.</p> <p>2-3x wöchentlich, 15 Minuten, morgens</p>	Link

Unruhe und Schlafstörungen

Ansatz	Empfehlung	Weiteres
Mind-Body-Medizin	<p>Selbsthypnose – beruhigt den Geist, fördert den Schlaf.</p> <p>Suche einen ruhigen Ort, schließe die Augen und atme tief ein und aus. Stelle dir vor, dass du in einer beruhigenden Umgebung bist, wie einem Wald oder am Strand. Wiederhole einen Satz wie „Ich lasse los und fühle mich sicher.“</p> <p>Täglich oder bei Bedarf, 5-15 Minuten</p>	Link
Ernährung	<p>Schlaffördernde Lebensmittel - helfen, den Schlaf zu verbessern.</p> <p>Ergänze deine Mahlzeiten mit gedünstetem Spinat, Süßkartoffeln oder einer Handvoll Mandeln. Vermeide abends Koffein, Zucker, fettige oder scharfe Speisen und Alkohol. Ein leichtes Abendessen einige Stunden vor dem Schlafengehen ist ideal.</p> <p>Täglich, abends</p>	-
Phytotherapie	<p>Passionsblume (Passiflora incarnata) - beruhigt das Nervensystem und fördert den Schlaf.</p> <p>Täglich, als Tee, 1 Tasse, abends</p>	Link¹
Supplements	<p>Magnesium-Bisglycinat - fördert die Muskelentspannung, beruhigt das Nervensystem.</p> <p>Täglich, 2 Kapseln, abends</p>	Link¹
Sport & Bewegung	<p>Abendliche Entspannungsübungen oder Tai Chi - beruhigen das Nervensystem und fördern das Einschlafen.</p> <p>Täglich, 20 Minuten, abends</p>	Link

Erschöpfung

Ansatz	Empfehlung	Weiteres
Mind-Body-Medizin	<p>Herzfrequenzvariabilität (HRV) steigern - stärkt das Nervensystem und gibt Energie.</p> <p>Atme 4 Sekunden lang tief in den Bauch ein, halte kurz die Luft an und lasse sie dann 6 Sekunden lang langsam entweichen.</p> <p>Täglich, 5-10 Minuten, morgens oder abends</p>	-
Ernährung	<p>Vollkornprodukte und eisenreiche Lebensmittel - fördern den Energiestoffwechsel und helfen gegen Müdigkeit.</p> <p>Umsetzung: Starte mit einem Frühstück aus Vollkornbrot mit Hummus oder Avocado und einer Handvoll Walnüsse. Ergänze deine Mittagsmahlzeit mit eisenreichen Lebensmitteln wie Linsen, Kichererbsen oder Roter Bete.</p>	-
Phytotherapie	<p>Rosmarin (Rosmarinus officinalis) - belebt und steigert die Energie.</p> <p>Täglich, als Tee, 1 Tasse, morgens</p>	Link¹
Supplements	<p>Ashwagandha (Withania somnifera) – hilft, Energie zu steigern und Stressresistenz zu verbessern.</p> <p>Täglich, 1 Kapsel, morgens und abends</p>	Link¹
Sport & Bewegung	<p>Morning Walks - aktivieren den Kreislauf, unterstützen den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus.</p> <p>Täglich, 20-30 Minuten, morgens</p>	-

Weitere Hinweise

1) Wir empfehlen grds. nur Produkte, von deren Qualität, Nutzen und Preis-Leistungsverhältnis überzeugt sind. Gleichzeitig unterhalten wir Partnerschaften mit vertrauenswürdigen Herstellern, um unseren Kund:innen Preisvorteile zu ermöglichen. Dazu können Sie die folgenden Codes benutzen.

- Biogena ([Link](#)): AD1357774 - 25€ Preisnachlass (Mindestwert 75€)
- Sunday Natural ([Link](#)): TAN75921 -10% Preisnachlass