



Lipödem Selfcare **WORKSHOP**

mit Natalie Stark | mindbodylife.de

**Schmerzreduktion bei Lipödem
durch Stressreduktion**



Über mich | Natalie Stark

Diagnose in 2002

aktuell Lipödem Stadium II

- Gründerin von mindbodylife.de und dem Lipödem Podcast
- Bloggerin bei Frauensache
- Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin mit Schwerpunkt auf Lipödem



INHALT



1. Was ist Stress?
2. Was passiert durch Stress im Körper?
3. Was verursacht Stress?
4. Wie spüren wir Stress?
5. Die unterschiedlichen Stresstypen aus Sicht des Ayurveda
6. Stressreduktionstipps To Go

LET´S TALK ABOUT STRESS

Laut Ayurveda ist Stress einer der Hauptgründe für die Entstehung von Krankheiten

Stress, egal wodurch ausgelöst, lässt unser Nervensystem in einem Modus laufen, der eigentlich nur dafür gedacht ist, uns in Gefahrensituationen zu schützen.

Hierfür fährt unser Körper sämtliche Systeme nach oben, die wir für die Gefahrensituation brauchen. Gleichzeitig werden alle Systeme, die wir hierfür nicht brauchen nach unten gefahren.

Fühlen wir uns oft angespannt, aufgewühlt, gehetzt, verhindern wir, dass der Teil unseres Nervensystems, der für Regeneration, Stoffwechsel und Schlaf zuständig ist, seine Arbeit machen kann.



Was passiert dabei IM KÖRPER?



- Die Grundspannung in der Muskulatur steigt. Die Muskulatur wird besser durchblutet und im Blut zirkuliert mehr Zucker, um die Muskeln zu versorgen.
- Das Herz schlägt schneller, wir atmen schneller und flacher und unser Immunsystem wird hochgefahren (falls bei einer Verletzung Keime oder Bakterien in den Körper eindringen sollten).
- Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol durchfluten unseren Körper. Stress setzt somit große Energien frei, er versetzt uns in einen erhöhten Spannungszustand und verleiht uns für den Moment überdurchschnittliche Kräfte.
- Stresshormone bringen die Faszien (Teil des Bindegewebes) unter Spannung. Bei chronischem Stress verliert Faszien Gewebe durch die Dauerspannung seine Elastizität und es beginnt sich pathologisch zu verändern. Es verfilzt, verklebt und verhärtet.

WELCHE AUSWIRKUNG HAT STRESS AUF UNS?

Welche Auswirkungen hat Stress auf uns?

Zum Beispiel:

- Übersäuerung des Körpers
- verstärkte Lipödemschmerzen
- Schlafstörungen, schlechter einschlafen,
-> Tagsüber müde, energielos,
Konzentrationsschwäch
-> Tiefenreinigung in der Nacht fällt aus
- unausgeglichener Geist
- Angstzustände, Depression



BRAINSTORMING

**Erzähl mal, was verursacht
STRESS IN DIR?**

Es gibt unterschiedliche STRESSOREN



- **Akute Stressoren:** Abgabetermin der Steuererklärung, Straßenverkehr, Verspätung bei Terminen, Streit mit Partner oder Kindern, Verlust der Arbeitsstelle, Tod einer nahestehenden Person
- **Chronische Stressoren:** Pflege kranker Angehörige, Zukunftsängste im Betrieb, seinen Rang verteidigen müssen
- **Es gibt auch Gedankenmuster die stressen:** belastende Gedankengänge, Sorgen, Grübeleien sind innere Stressoren, die noch dazu kommen können und auch chronisch werden können.

BRAINSTORMING

Wie fühlt sich eigentlich
GESTRESST SEIN AN?

ÜBUNG

**Bist du bereit für einen
PERSPEKTIVWECHSEL?**

Die unterschiedlichen Stresstypen

AUS SICHT DES
AYURVEDAS

Was ist AYURVEDA ?



- Ayurveda bedeutet die Wissenschaft des Lebens und ist eine Gesundheitslehre, eine Heilkunde sowie ganzheitliche Lebensphilosophie.
- Der Ayurveda kommt aus der indischen Mythologie, ist bereits über 5000 Jahre alt und beschäftigt sich mit Körper, Geist und Seele
- Das wesentliche Ziel des Ayurveda ist es, einen Zustand der Einheit und Ausgeglichenheit zu verwirklichen und zu verkörpern. Ayurveda vereint alles unter einem Dach: Medizin, Wissenschaft, Weltanschauung, Kräuterkunde, Massagen, Ernährungslehre, Persönlichkeitsentwicklung, Meditation, Yoga, ect..
- Nach ayurvedischen Grundsätzen wird jeder Mensch einem bestimmten ayurvedischen Typen bzw. einer bestimmten Lebensenergie, zugeordnet. Diese Typen werden auch „Doshas“ genannt. Es gibt den Pitta-, Vata- und den Kapha-Typ

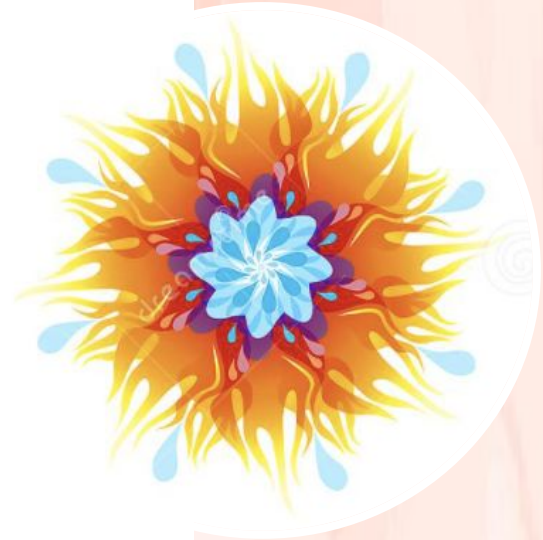
DER PITTA STRESSTYP

Feuer + Wasser



Pitta-Typen sind Macher. Zielstrebig wird alles angepackt und durchgezogen. Stress entsteht hier oft aus eigenem Druck. Durch Leistungs- und Wettbewerbsgedanken entsteht oft der Hang zu Perfektionismus.

- Greifst du gerne zu Kaffee oder anderen Helferlein um Leistungsfähig zu bleiben?
- Bist du oft Ungeduldig und reagierst sehr unmutig auf Kritik?
- Hast du das Gefühl ein dünnes Nervenkostüm zu haben?
- Neigst du zu emotionalen Ausbrüchen?
- Hast du regelmäßig Herz-Kreislaufbeschwerden?
- Leidest du oft an Sodbrennen oder Magenproblemen?
- Bekommst du unreine Haut wenn du dich gestresst fühlst?.





So reduzierst du PITTA STRESS

- Iss regelmäßige Mahlzeiten.
- Vermeide stark gewürzte und scharfe Speisen
- Verzichte auf stimulierende Substanzen wie Alkohol, Nikotin und Kaffee
- Versuche Wettbewerbsgedanken loszuwerden
- Lege bewusste Pausen ein und versuche beruhigende Atemübungen oder Meditation in deinen Alltag einzubauen.
- Kühlende Massagen mit Kokosöl bringen dich runter

DER VATA STRESSTYP

Äther + Luft



Bei Vata zeigt sich Stress zunächst oft als Energiebooster. Du bist Feuer und Flamme für etwas und stürzt dich in die Sache rein. Mit der Zeit fühlst du dich ausgelaugt und wirst müde. Vata-Typen fällt es besonders schwer dann eine Pause einzulegen. Dadurch können oft schon Kleinigkeiten dazu führen, dass du komplett aus dem Gleichgewicht kommst.

- Bist du oft unkonzentriert, nervös oder unruhig?
- Plagen dich Ängste und Unsicherheitsgedanken?
- Bist du sehr Sprunghaft was deine Entscheidungen betrifft?
- Hast du nervöse Angewohnheiten wie Nägelkauen, Finger und Fusswackeln etc.?

Wird deine Verdauung unregelmäßig und du neigst zu Verstopfung?

- Kannst du schlecht schlafen?
- Vergisst du zu essen und verlierst an Gewicht?





So reduzierst du VATA STRESS

- regelmäßige und langsame Mahlzeiten
- Ruhe, Routinen und Stabilität: erdende Tätigkeiten, die Stabilität vermitteln (Spaziergänge, Handarbeit, Schwimmen)
- bewusster Tages-Nacht-Rhythmus
- ausgleichende Yogahaltungen (Yin-Yoga)
- Vermeide zu viele äußere Reize & Reizüberflutung
- warme Ölmassagen

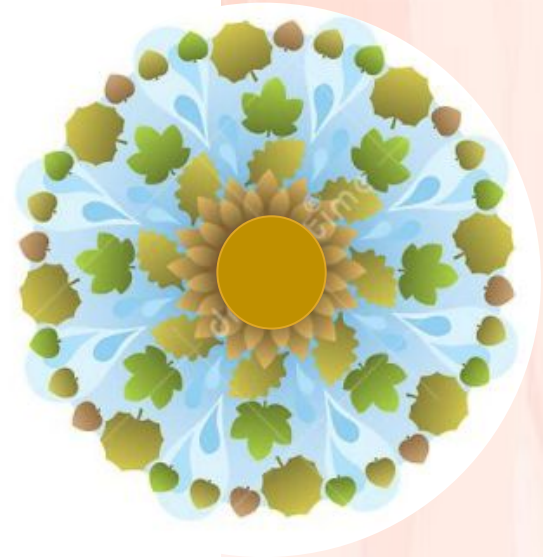
DER KAPHA STRESSTYP

Erde + Wasser



Der Kapha-Typ ist chronischem Stress gegenüber am resistantesten ist. Er ist meist sehr strukturiert, geerdet und geduldig. Kapha-Typen lieben regelmässige Tagesabläufe, sind gründlich, geraten nicht zu schnell in Hektik und lassen sich nicht so leicht unter Druck setzen.

- Fühlst du dich innerlich gehemmt? Bist du weniger aktiv und fühlst dich antriebslos oder sogar lethargisch?
- Du bist gerne für dich und ziehst dich immer mehr zurück?
- Befindest du dich in einer Art Schockstarre? (!!!) Vorsicht. Dies kann sich in eine Depression entwickeln.
- Nimmst du in letzter Zeit immer mehr an Gewicht zu?
- Hast du öfters Heißhungerattacken und Essanfälle?
- Leidest du an chronischen Verschleimungen? Ständiger Schnupfen oder ähnliches.
- Du hast Wassereinlagerungen und fettige, unreine Haut?



So reduzierst du KAPHA STRESS



- leichte Speisen, ggf. Entlastungs- oder Fastentage
- Gewichtsabnahme & Geweberegeneration
- Entschlacken und Entgiften
- Wärme
- Stoffwechselanregen durch aktivierende Massagen
- viel Bewegung und Aktivität
- aktivierendes Yoga
- Stoffwechselstimulierende Atemübungen

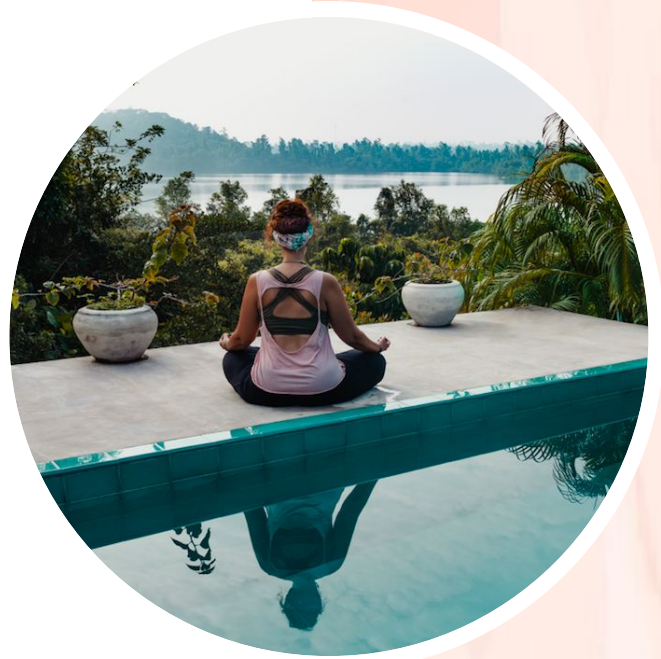


Stressreduktion

TIPPS TO GO

STRESSREDUKTION TIPPS TO GO

1. Routine schaffen
2. Weniger Smartphone, mehr Me-Time
3. Meditation und Atemübungen
4. Mach den inneren Frieden zu deiner Priorität.



ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG ZUR STRESSREDUKTION

- Stress erkennen
- Gedanken stoppen
- Gedanken umlenken



ATEMÜBUNG

GEDANKEN STOPPEN
FOKUS VERLEGEN

FINGERÜBUNG

GEDANKEN UMLENKEN

FRIEDEN BEGINNT BEI MIR!

ROUTINEN SCHAFFEN

Morgenroutine

- Öl ziehen & Zunge reinigen
- Ölmassage oder Garshan Massage
- 10 Minuten aktivierende Bewegung
- Meditation
- heißes Wasser trinken
- Atemübung
- lege fest wie du dich heute fühlen willst

AUFGABE: Suche dir 2 Punkte für deine Morgenroutine aus.



ROUTINEN SCHAFFEN

Abendroutine

- Smartphone & Laptop in den letzten 2 Stunden aus
- sanfte Dehnungen, Yin Yoga
- Lymphomat
- heißes, beruhigendes Getränk
- Basenbad
- Fussmassage
- Journaling / Tag reflektieren / Lesen

AUFGABE: Suche dir 2 Punkte für deine Abendroutine aus.



DEINE (VIRTUELLE) GOODIE BAG

- **Schau in deine Goodie-Bag:** Dort findest du ein Zahnöl, einen Rabattcode für meinen Ayurveda Online Kurs und den Link zu deiner virtuellen Goodie Bag.
- **Schau in deiner virtuelle Goodie-Bag:** www.mindbodylife.de/goodie-bag/
Dort findest du den Link zum kostenfreien Ayurveda-Detox-Flow, Gutscheine und viele weitere Empfehlungen für deine Morgenroutine, ein E-Book mit ayurvedischen Beauty Rezepten für deine Me-Time , Podcastfolgen zur Stressreduktion und Meditationsapps.

VIELEN DANK!



*Was immer wir selbst tun können,
um unsere Gesundheit zu stärken,
wirkt besser als das was andere
für uns tun!*

David Frawley,
Autor über Ayurveda und Hindu Philosophie