

# Tipps und Tricks

Sport	Sport ist wohl der Stresskiller schlechthin. Zu Recht, denn Sport baut Stress effektiv ab und sorgt für mehr Wohlbefinden. Besonders empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie Joggen oder Schwimmen.
Natur und frische Luft	Gehe nach draußen, so oft es nur geht. Genieße die Natur um Dich herum und die frische Luft. Ein Spaziergang kann wahre Wunder bewirken.
Sich mit Freund*innen treffen	Sprich mit einer Freundin oder einem Freund. Das lenkt ab. Aber rede dabei nicht nur über Deine Stress- und Angstgefühle, sondern wähle auch ein besonders schönes Thema.
Atemübungen	Die richtige Atmung kann tatsächlich eine Superkraft gegen Stress und Angst sein. Führe über den Tag verteilt mehrere Atemübungen durch. Du wirst überrascht sein, wie gut Dir das tut.
Dem Hobby nachgehen	Versuche Dich abzulenken. Gehe einer Tätigkeit nach, die Dir besonders viel Spaß macht.
Ausreichend Schlaf	Wer zu wenig schläft, bekommt seine Angst- und Stressgefühle nur schwer unter Kontrolle. Schlafe einmal richtig aus. Lasse Dich nicht vom Wecker wecken, damit Du testen kannst, wie viel Schlaf Dein Körper wirklich braucht.
Lachen	Wenn Du lachst, werden Glückshormone produziert. Das lockert und löst Verspannungen. Versuche so oft wie möglich herzlich zu lachen, auch wenn es dafür keinen Grund gibt.
Gesundes Essen	In stressigen Situationen sind bestimmte Lebensmittel richtig wertvoll – und damit ist nicht nur Schokolade gemeint. Besonders Hülsenfrüchte und Bananen erweisen sich als wahre Stresskiller.