

**Durchatmen** Wer Stress auf die Schnelle abbauen will, sollte sich auf den Moment konzentrieren und den Atem wahrnehmen.



## Tipp

Sie möchten bei eisigen Temperaturen am liebsten nur zu Hause bleiben? Gehen Sie trotzdem raus, das stärkt das Immunsystem.

# Achtsam durch die Festtage

Die Besinnlichkeit kommt während der Weihnachtszeit meist zu kurz. Dabei ist es in hektischen Momenten wichtig, auch an sich zu denken. Achtsamkeitslehrerin Beatrice Aschmann verrät ihre besten **TIPPS GEGEN STRESS**.

TEXT LISA MERZ

**G**uetsli backen, Projekte abschliessen und Geschenke besorgen – gegen Ende Jahr türmen sich die Aufgaben. «Speziell die Weihnachtszeit ist geprägt von grossen Erwartungen – im Job und in der Familie. Oft setzen wir uns auch selber unter Druck», sagt Beatrice Aschmann, Achtsamkeitslehrerin aus Zürich. «Viele verspüren dann das Bedürfnis, etwas zu ändern. Ein neues Jahr kann den Ausschlag geben, Neues auszuprobieren und etwas für sich zu tun. Meine Kurse sind zu dieser Zeit sehr gefragt.»

**Achtsamkeit lehrt**, wie man mit dem täglichen Stress besser umgehen kann. Beatrice Aschmann hält sich dabei an die MBSR-Methode. Die Abkürzung steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction» und

wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn aus den USA entwickelt. Das Ziel ist mehr Lebensqualität, eine andere Haltung gegenüber dem, was wir nicht ändern können. «Stress kann man nur schlecht eliminieren. Es gibt aber Methoden, um einen neuen Umgang damit zu finden», sagt Beatrice Aschmann.

**Als Erstes** sollte man wahrnehmen, was sich im Moment abspielt. Der Fokus liegt dabei auf den Gedanken, den Gefühlen, dem Körper. Das ist die Basis, um sich besser zu organisieren, auch mal etwas zu verschieben oder wegzulassen.

**Einfache Übungen** helfen, im Alltag gelassener zu werden. Die besten Tipps von Beatrice Aschmann:

1. Kommen Sie mit dem Atem in Kontakt. Das kann überall sein: im Büro oder an der Tramhaltestelle. Dafür hal-

ten Sie sich die Hand auf den Bauch und konzentrieren sich auf das Ein- und Ausatmen.

2. Baden Sie Ihre Augen. Dazu wärmt man seine beiden Handinnenflächen durch Reiben und legt danach sein Gesicht in die Hände. Die Augen öffnen und ein paar Minuten innehalten.

3. Schauen Sie wieder einmal in die Ferne und wechseln Sie die Perspektive. Die meiste Zeit fokussieren wir nur auf das Unmittelbare.



**Beatrice Aschmann**  
Achtsamkeitslehrerin in Zürich,  
[www.achtsamkeit-jetzt.ch](http://www.achtsamkeit-jetzt.ch)

## Medis töten Krebszellen ab

**Basel** Forscher der Uni Basel entdeckten vor zwei Jahren, dass ein Diabetesplus ein Blutdruckmedikament gezielt das Krebswachstum hemmt. Jetzt berichten sie, dass dieser Cocktail die Energieversorgung von Krebszellen kappt und sie so abtötet.

[www.unibas.ch](http://www.unibas.ch)

## Verdächtiger Magenkeim

**Shreveport** US-Forscher zeigen in einer aktuellen Studie, dass es Parkinson-Patienten besser geht, wenn sie nicht mit *Helicobacter pylori* infiziert sind. Der Magenkeim scheint die Erkrankung gleich in mehrfacher Hinsicht negativ zu beeinflussen.

[www.medical-tribune.ch](http://www.medical-tribune.ch)

## Die Welt der Farbenblinden

**Guernsey** Wie sieht die Umgebung aus, wenn man gewisse Farben nur schwer unterscheiden kann? Mit Hilfe einer speziellen Software wurden über dreissig Sehenswürdigkeiten fotografisch bearbeitet, die jetzt auf einer Webseite angeschaut werden können.

[www.lenstore.de/vc/farbwechsel](http://www.lenstore.de/vc/farbwechsel)