

## **Stressfrei leben: Doc Alina enthüllt ihre besten Geheimtipps!**

Die Medfluencerin Doc Alina erläutert effektive Stressabbau-Strategien und ihre Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.



**Es gibt keinen spezifischen Ort oder Adresse in dem gegebenen Text.** - Die angehende Ärztin und Medfluencerin Alina Walbrun, bekannt als „Doc Alina“, hat kürzlich in ihrem Ratgeber praktische Tipps für effektiven Stressabbau präsentiert. In einer Welt, in der wir ständig von Stressoren wie Lärm, übervollen To-Do-Listen und dem unaufhörlichen Piepen unserer Smartphones umgeben sind, stellt sich die Frage: Wie gehen wir mit diesem Druck um? Walbrun erklärt, dass chronischer Stress mit einer erhöhten Produktion des Stresshormons Cortisol einhergeht, was sowohl unsere physische als auch psychische Gesundheit erheblich belasten kann. Ein dauerhaft hoher Cortisolspiegel führt zu einem veränderten Stoffwechsel und kann sogar zu Muskelabbau und

einer Zunahme von Körperfett führen, da der Körper ungenutzte Energieträger in Fettzellen speichert, wie auf [drnicolecain.com](https://drnicolecain.com) berichtet wird.

## Cortisol und seine Auswirkungen

Cortisol ist ein entscheidendes Hormon, das in Stresssituationen freigesetzt wird und zur Regulierung des Stoffwechsels sowie der Immunantwort dient. Zu hohe oder zu niedrige Cortisolwerte können negative Effekte auf unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden haben. Ein anhaltend hoher Cortisolspiegel kann zu Angstzuständen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen führen. Spannend ist, dass Cortisolwerte einem natürlichen 24-Stunden-Zyklus folgen, der morgens am höchsten ist und über den Tag hinweg abnimmt. Störungen dieses Rhythmus, oft verursacht durch chronischen Stress oder unregelmäßige Schlafgewohnheiten, können zu ernsthaften psychischen Problemen führen.

In ihrem praktischen Leitfaden gibt Walbrun einfache Hacks weiter, um den Cortisolspiegel zu senken und das Stresslevel zu managen. Dazu zählen das Vermeiden des Smartphones direkt nach dem Aufwachen, um der Belastung durch blaues Licht und Nachrichten zu entkommen, sowie regelmäßige Bewegung und der Konsum von Vitamin-B-reichen Nahrungsmitteln, um das Nervensystem zu unterstützen. Zudem empfiehlt sie Techniken zur Atemregulation, die helfen, den Stress zu reduzieren und die Konzentration zu fördern. Diese einfachen Maßnahmen wirken sich nicht nur positiv auf den Cortisolspiegel aus, sondern auch auf die allgemeine mentale Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf tragen ebenfalls dazu bei, die negativen Auswirkungen von Stress zu minimieren, was auf der Plattform [oe24.at](https://oe24.at) hervorgehoben wird.

### Details

#### Ort

Es gibt keinen spezifischen Ort oder Adresse

| Details        |                                                                                                                                                                 |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | in dem gegebenen Text.                                                                                                                                          |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://drnicolecain.com">drnicolecain.com</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**