



GREENTECH

Greentech Balear ist ein Unternehmen für Photovoltaik, Heizung, Klimatisierung und Belüftung, das mit absoluter Professionalität alle Anlagen installiert, konfiguriert und einrichtet. Unser Anspruch ist es, Wohlbehagen zu erzeugen und dabei Energie einzusparen sowie die Umwelt zu schützen.

KLIMATECHNIK

Angenehme Kühle oder wohlige Wärme. Einzel-Raum-Lösungen oder Gebäudesteuerung. Ganz gleich, welche Umsetzung Sie hinsichtlich der Kälte-/Wärme- und Klimaanlage in Ihrem Gebäude anstreben – Greentech berät, installiert und wartet Ihre Klimatechnik. Gängige Geräte sofort lieferbar!



Von Santa Ponsa aus betreuen wir Sie inselweit mit der besten Deutschen Technik auf Mallorca und Ibiza.

Wartung/Kundendienst/Notdienst inselweit 

Photovoltaik | Klimatisierung | Heizung | Lüftung | Wärmepumpen
Badezimmersanierung | Schwimmbadwärmepumpen

GREENTECH BALEAR | MALLORCA & IBIZA
The Circle, Carrer Illes Canàries, 17 | 07183 Santa Ponsa
+34 644 450 672 | info@greentechbalear.com
www.greentechbalear.com



©Fisher Photostudio



Martina Effmert arbeitet in eigener Praxis in Düsseldorf. Ihr neues Buch heißt "Arbeiten ohne Angst" erschienen. Foto: Humboldt-Verlag

SOS gegen Stress: Entspannung mit 4711

Stress begegnet uns in fast allen Lebenssituationen. Die negativen Einflüsse bedeuten für viele eine enorme Belastung. Umso wichtiger ist es, dem schweren, emotionalen Ballast eine Waagschale entgegenzusetzen.

Wie wäre es, mit einer kleinen Auszeit? Die wenigsten von uns würden diesen Vorschlag ablehnen. Das regelmäßige Entkommen aus der Spirale der Anforderungen und Erwartungen ist überaus wichtig. Denn

Stress mit all seinen Facetten wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus.

Wir sprachen mit der Therapeutin und Heilpraktikerin Martina Effmert über Risiken von zu hoher Belastung und dem Mehrwert von Wellness und Entspannung.

■ **Warum sind Phasen der Ruhe und Entspannung so wichtig?**

Stress belastet den Körper, der Blutdruck steigt, Stresshormone werden ausgeschüttet, der Organismus läuft auch Hochtouren und wird ohne Auszeiten am Ende krank. Daher sind

diese so unendlich wichtig. Zum Beispiel auf Mallorca – fernab vom Alltag – mit erfrischender Meeresluft, am Strand, oder bei Spaziergängen in den Bergen.

■ **Was bedeutet Wellness psychologisch?**

Dachte man früher bei Wellness eher an die körperliche Erholung, wie Massagen, Aqua-Jogging oder Sauna-Gänge, so stehen heute auch Ernährung und ganz besonders psychologische Aspekte mit im Vordergrund. Das gestiegene Bewusstsein um die Wichtigkeit unserer mentalen Gesundheit und die Auswirkungen von Psychischen Belastungen auf unser körperliches Wohlbefinden, all diese Aspekte werden heutzutage im Wellness Bereich gesamtheitlich abgedeckt. Wellness - das ist ein Angebot an gesunde Menschen, um körperliche und seelische Gesundheit zu stärken und präventiv möglichen Erkrankungen zu begegnen. Aus psychologischer Sicht ein wichtiger Baustein zur psychischen Gesunderhaltung und Stärkung der Eigenverantwortung. In Stresssituationen fühlen wir uns häufig ausgeliefert, hilflos, oder machtlos. Aktiv für sich etwas zu tun, das bedeutet auch, in die Eigenverantwortung zu gehen – aus psychologischer Sicht ein wichtiger Aspekt. Um Ruhe und Erholung zu finden, sollten wir aktiv lernen uns zu entspannen, richtig zu ernähren und so die Balance im Alltag zu finden.

■ **Das allein reicht aus?**

Wellness allein hilft nur bedingt. Das ist ein bisschen so wie ein Make-up, das uns zwar schön aussehen lässt, aber nicht tief in die Haut eindringt. Entspannung und Erholung sind in diesem Rahmen nur kurzfristig, zu Hause, im Alltag wieder angekommen, ist das Wohlfühlgefühl schnell wieder dahin. Kommen jedoch zum modernen Wellness-Ange-

bot weitere Aspekte hinzu, dann wirkt das wie eine gute Salbe in tieferen Schichten, um bei dem Beispiel mit der Haut zu bleiben.

■ **Damit sind wir bei der Resilienz...**

Richtig. Ein modernes Wellness bietet Methoden, um die psychische Widerstandsfähigkeit nachhaltig zu stärken und so mit zukünftigem Stress besser umzugehen. Resilienz ist sozusagen das Immunsystem der Psyche, die uns durch Genetik und unsere Erziehung für unser Leben mitgegeben wurde. Es liegt in unserer Hand, uns im Laufe des Lebens weiterzuentwickeln und unsere Resilienz zu stärken, um zukünftige Herausforderungen und schwierige Situationen besser in den Griff zu bekommen.

■ **Wann merke ich, dass Stress für mich selbst belastend wird?**

Prävention ist hier das beste Mittel. Spätestens bei ersten, wiederkehrenden Symptomen sollte man innehalten und reflektieren, welche Stressfaktoren einem gerade das Leben erschweren. Zuerst muss die Erkenntnis da sein, dass man sich in einer belastenden Situation oder einer Überforderung befindet. Anhaltender Stress kann krank machen und beispielsweise Schlafstörungen, Ängste, Depressionen, oder Herz-Kreislauf-Krankheiten begünstigen. Ganz wichtig ist aber, Probleme stets medizinisch abzuklären.

■ **Wie finde ich zu neuer Kraft?**

Sofortmaßnahme Nummer Eins ist sicherlich die At-

mung. Tief ein-, und ruhig und langsam ausatmen. Dazu gibt es eine kleine Eselsbrücke: Die heißt "4711", wie das bekannte "Echt Kölnisch Wasser". Das bedeutet, beim Einatmen langsam bis 4 zählen, beim Ausatmen bis 7. Der Herzrhythmus ist mit der Atmung gekoppelt. Durch das bewusste Atmen schon über nur 11 Atemzüge findet des vegetativen Nervensystems auf Dauer wieder in die Balance.

■ **Ist die Form der Erholung, die man wählt, individuell?**

So verschieden wir sind, so individuell ist auch die Form der Erholung. Deshalb gilt es ganz persönlich zu klären, was genau Entspannung bedeutet und welcher Entspannungstyp man ist.

www.effmert-coaching.de

Richtig entspannen ist eine Frage des Typs

Der sportliche Entspannungstyp

Hier wird Bewegung in Entspannung umgewandelt. Gar nichts tun, das fällt ihm oder ihr schwer. Dieser Typ braucht sportliche Aktivitäten in jeglicher Form, wie Schwimmen, Joggen, Boxen, Radfahren, um über die körperliche Verausgabung zur geistigen Ruhe und Entspannung zu kommen. Für diesen Typ sind z.B. die Progressive Muskelrelaxation (PME) nach Jacobsen, Klopftechniken, wie EFT oder PEP, und Sauna eine gute Abrundung.

Der kreative Entspannungstyp

Er oder sie erholt sich bei Angeboten wie Malen oder Musizieren, Meditation mit Klangschalen, geführten Meditations- und Traumreisen, oder in Schreibwerkstätten. Yoga, Tai-Chi oder autogenes Training sind geeignet. Das alleine oder in Gruppen, mit Rückzugsmöglichkeiten.

Der gesellige Entspannungstyp

Er oder sie braucht die Gruppe, das kann beim Sport, beim Tanzen oder gemeinsamen Ausflüge, Besichtigungen oder geführten Wanderungen in der Natur sein. Wichtig ist, neue Erfahrungen in der Gemeinschaft erleben, neue Dinge ausprobieren. Der gesellige Typ entspannt auch bei anregenden Gesprächen und Diskussionen und beim meditativen Tanzen.

Der Genießer-Typ

Mit all seinen Sinnen dabei sein: Musik, gutes Essen bei Kerzenschein, gesundes Trinken, ein entspannendes Bad, Massagen, ein schönes Buch. Der Genuss-Typ möchte sich in der Auszeit gerne etwas gönnen. Häufig steht hier auch die Ruhe im Vordergrund. Kurze Spaziergänge, meditatives Gehen oder Gärtnern. Dazu jegliche Arten von Wellnessangeboten wie Sauna, Jacuzzi oder Thermalbäder.

- KRANKENVERSICHERUNG
- GEBÄUDE- UND HAUSRATVERSICHERUNG
- AUTOVERSICHERUNG
- BOOTSVERSICHERUNG

EIN STARKER PARTNER

WIR FINDEN FÜR SIE DIE BESTE KRANKENVERSICHERUNG

Denise Latocha & Sassan Mikhtchi

Krankenversicherungen / Geschäftsversicherungen / Bau- & Haftpflichtversicherungen / Autoversicherungen / Bootsversicherung / Gebäude- & Hausratversicherung / + UVM

+34 971 699 096 · info@iberiaversicherungsmakler.com · www.iberiaversicherungsmakler.com

iberiastrom.com // +34 971 100 777

5 GUTE GRÜNDE FÜR DEN WECHSEL DES STROMANBIETERS

1. **Keine Vertragsbindung** - Wechsel ist jederzeit sofort möglich
2. **Zuverlässiger deutscher Service** - wir sprechen Deine Sprache
3. **100% grüner Strom** durch Solar, Wind- und Wasserkraft - garantiert
4. **Einfach und unkompliziert** - 1. Vergleichsangebot, 2. Vertrag, 3. neuer Strom
5. **Interessante Ersparnisse** - bei Strom - und Gas

ODER GLEICH UNABHÄNGIG WERDEN

6. **Photovoltaik** - neuester Stand der Technik
7. **Moderne Ladestationen** für E-Autos - Privat, Hotels, etc.

IBERIA Energy & Solar ist ein Bereich von IBERIA Versicherungsmakler - Ihrem führenden deutschen Versicherungsberater für alle Versicherungen in Spanien