

Entspannung – Baustein einer gesunden Lebensführung

Wir erwarten von uns, jeden Tag gesund und damit voll leistungsfähig und belastbar zu sein. Doch wir lernen nicht, wie eine gesunde Lebensführung funktioniert.

Neben einer vitalstoffreichen, natürlichen Ernährung und regelmäßiger Bewegung ist Entspannung eine der wichtigen Säulen für eine ausgeglichene, gesunderhaltende Lebensführung.

Pausen „aushalten“

In unserer schnellen, hektischen Leistungsgesellschaft müssen wir Entspannung trainieren. Stille, Langsamkeit und Muße sind als Genuß- und Energiegeber wieder zu (er-)lernen, wenn es bereits schwierig geworden ist, 10 Minuten in Ruhe auf dem Sofa zu sitzen, und Nichts zu tun - ohne Fernseher, Radio oder Internet. Es gilt, äußere Reize zu reduzieren, da diese uns eher anstrengen als entspannen. Die visuellen und auditiven Reize aus Internet und TV fördern unsere innere Unruhe und verhindern das körperliche Entspannen, da die Stresshormone im Körper dadurch nicht abgebaut werden, sondern je nach Reiz sogar noch zunehmen können. Üben Sie das Abschalten von äußeren Reizen, dazu gehört auch das Handy. 24-Stunden- Erreichbarkeit verhindert die innere Einkehr, das Innhalten und Durchatmen für wenige, aber bewusste Minuten.

„Passive“ Entspannung

Entspannung ist über unsere verschiedenen Sinneswahrnehmungen zu finden. Körperbezogene Maßnahmen haben hierbei einen besonderen Stellenwert, da durch verschiedene Reizmöglichkeiten Ihr Körper mit Entspannung

reagiert. Beispiele hier sind Körperberührungen in Form von Massagen oder der Kontakt zu Tieren. Die Massage führt über die Lockerung des Gewebes und der Muskeln auch zu einer Entspannung im Geiste. Ebenso wirkt z.B. das Streicheln von Hunden oder Katzen häufig sehr beruhigend. Gleichförmige, sich wiederholende Bewegungen in Kombination mit Berührung, hier das Fell, holt uns von unserer inneren Geschwindigkeit wieder herunter. Oftmals erreichen Sie ähnliche, beruhigende Gefühle auch durch regelmäßiges Kopfhautbürsten mit einer Naturhaarbürste. Eine weitere Möglichkeit der passiven Reiz-Regulation sind verschiedene Anwendungen mit Wasser, der Kneippschen Hydrotherapie. Ein warmes Fußbad kann wohltuend wirken und die Gedankenflut im Kopf im wahrsten Sinne des Wortes „in die Füße ziehen“. Je nach Situation erreichen Kaltreize denselben Effekt: fließendes, kaltes Wasser über die Handgelenke kühlt über das vegetative Nervensystem auch unser Gedankenwirlwarr. Entspannung über unseren Geruchssinn ist eine einfache Möglichkeit, inne zu halten, die Augen zu schließen und einem Duft oder Aroma nachzuspüren. Wie appetitanregend ist das Aroma von frischen Orangen, wie bezaubernd kann der Duft einer Rose sein. Holen Sie sich diese natürlichen Duftgeber in Ihren Alltag und trainieren Sie, bewusst diesen Duftreiz wahrzunehmen, in sich aufzunehmen

und zu genießen. Schließen Sie dabei für wenige Minuten die Augen.

Individuelle Ruheinseln

Neben den passiven Entspannungsmöglichkeiten gibt es eine Vielzahl von kleinen Möglichkeiten, Ihren Alltag ruheorientierter zu gestalten. Zu einem gesunden Alltag gehören regelmäßige kurze Pausen, möglichst alle 90 Minuten. Länger ist unser Geist meist auch nicht in der Lage, sich auf ein Thema oder eine Aufgabe zu konzentrieren. Eine kurze Tätigkeitsunterbrechung ist nach dieser Dauer daher immer ratsam. Wählen Sie aus einem Strauß von Möglichkeiten, die für Sie in der Situation passende Variante aus: 10 Minuten an die frische Luft, eine Tasse Tee, der Blick aus dem Fenster in die Natur oder auf ein Urlaubsfoto, das bewusste Hören von einem geliebten Musikstück oder auch sich einfach einen Moment zurücklehnen, die Augen schließen und 3x tief ein und ausatmen. Erlauben Sie sich (wieder) das innere Sammeln und die Erfahrung, dass Sie nach jeder kurzen Pause etwas gelöster den nächsten Tagesabschnitt erleben.

Entspannungsverfahren

Autogenes Training ist sehr hilfreich z.B. in der Linderung von Nervosität, Stress- und Schmerzbelastungen oder Erschöpfung. Durch Autosuggestion von z.B. Wärme- oder Schwereempfinden be-

einflussen Sie Ihr inneres Anspannungs-/ Entspannungslevel. Alternativ kann Ihnen z.B. bei Bluthochdruck, Migräne oder Schlafstörungen die Progressive Muskelentspannung helfen. Muskeln entspannen zu lernen, bedeutet, auch im Kopf loszulassen. Beide Methoden können Sie in akuten Situationen jederzeit anwenden. Bei regelmäßiger Übung werden Sie stressresistenter und beugen stressabhängigen Krankheiten vor.



Kirsten Müller, Sozialwissenschaftlerin M.A., arbeitet als krankenkassen-zertifizierte Entspannungskursleiterin und Stressmanagement-Trainerin nach §20 SGBV. Sie führt u.a. Burnout-Präventionsseminare durch (multimodale Stressbewältigung, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training). Zusätzlich ist sie als ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB in der Prävention von ernährungsbedingten Erkrankungen tätig.

Details unter www.meer-fasten.de