

# So leicht geht Entspannung

Must, sa voluptatur autat. Bis apicil eosam reicilleni od untiostr, officipsusam qui re nos poruptaqui voluptur, omnihillat eum aperibus aut alitias etur moluptatem dolupturita

As sum rem dolest eum em que sed ex exerchilit que voluptat endanih. Vid molestios es es ad

Foto: XXX

**2**020 war kein einfaches Jahr und hat seine Spuren hinterlassen. Wir fühlen uns mehr denn je gestresst, angespannt. Nimmt der Stress überhand, kann der Körper die Stresshormone nicht mehr abbauen. Das belastet unser Immunsystem, denn Stresshormone wie Cortisol sind starke Gegenspieler der körpereigenen Abwehr – das macht uns anfälliger für Infekte wie Corona, Grippe oder andere Atemwegserkrankungen. Daher sollten wir jetzt unbedingt für Phasen der Entspannung sorgen und zur Ruhe kommen.

Denn während wir im Ruhemodus sind, ohne Verpflichtungen, Termine und To-Do-Listen, kann unser Immunsystem sich erholen und neue Kraft sammeln. Schon kleine Ruheinseln und Auszeitmomente wie Musik hören, Spazierengehen, ein heißes Bad nehmen, in Ruhe ein Glas Tee trinken oder mit Muße ein Buch lesen entspannen, weil sie Zufriedenheitserlebnisse bringen und glücklich stimmen.

Es gibt aber auch aktive Techniken zur Entspannung wie die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training, der Body Scan oder Atemmeditationen.

Jede von ihnen ist unterschiedlich, doch allesamt wirken sie gezielt und systematisch auf den Organismus. Wie Studien aus den vergangenen Jahren zeigten, führen regelmäßige Achtsamkeitsübungen zur vermehrten Bildung von Antikörpern – bereits zehn Minuten Meditation am Tag können das Infektrisiko um 25 Prozent senken.

Wir stellen die vier effektivsten Entspannungstechniken vor, die sich einfach und ohne Hilfsmittel umsetzen und so oft wie möglich in den eigenen Tagesablauf integrieren lassen. →

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Nach dem amerikanischen Arzt und Psychophysiologen Prof. Edmund Jacobson, dem Erfinder der Progressiven Muskelrelaxation, gibt es folgende Grundmerkmale tiefer Entspannung: regelmäßige Atmung, normale Pulsfrequenz, entspannte Gliedmaßen, ruhige Augenlider und ein subjektives Gefühl angenehmer Ruhe. Dieses erreicht man durch das Jacobson's Prinzip: Anspannen, Loslassen und anschließend der gerade erlebten Entspannung nachspüren.

### SO GEHT'S:

Die Übungen kann man im Stehen oder Liegen vornehmen, der Atme fließt bewusste in den Brust- und Bauchraum. Nacheinander werden einzelne Körperpartien wie z.B. die Stirn, die Hände, Nacken- und Schulterpartie usw. jeweils fünf bis sieben Sekunden angespannt und anschließend abrupt wieder gelöst, dann spürt man der Lockerung eine Minute nach. Am Ende wird noch einmal der gesamte Körper mit allen Partien angespannt, gelockert und nachgespürt.

# 25 %

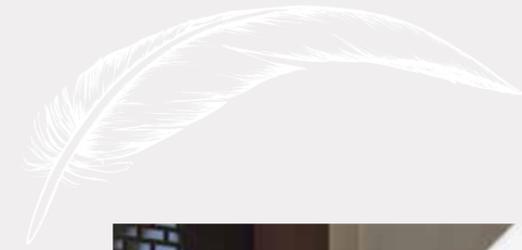
bereits zehn Minuten Meditation am Tag können das Infektrisiko um 25 Prozent senken.



**As sum rem dolest eum** em que sed ex exerchilit que voluptat endanih. Vid molestios es es adit, tem et peliquasped eles esto

## AUTOGENES TRAINING

Sich jederzeit ohne Hilfsmittel entspannen, dauerhaft Stress abbauen ohne Nebenwirkungen – das klappt mit dem Autogenen Training, einer Methode, die ursprünglich aus der Selbsthypnose stammt. Mit der Kraft der eigenen Gedanken stellen Sie Ihren Körper auf Entspannung ein. So geht's: Autogenes Training beginnt mit Grundübungen zu Ruhe, Schwere und Wärme. Bei einer gedanklichen Reise durch den Körper wird die Aufmerksamkeit durch Sätze wie „Mein rechter Arm wird schwer“ oder „Meine Beine werden angenehm warm“ auf einzelne Körperpartien gelenkt. Die jeweiligen Partien werden dadurch gelockert und besser durchblutet, die Atmung wird regelmäßiger und tiefer, die Nerven entspannen. Es empfiehlt sich zu Beginn das Erlernen unter fachlicher Anleitung.



**As sum rem dolest eum** em que sed ex exerchilit que voluptat endanih. Vid molestios es es adit, tem et peliquasped eles esto

## „MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION“ (MBSR)

Im Hier und Jetzt sein – das ist der Kern der Achtsamkeit. Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion wurde in den 1970er Jahren vom amerikanischen Wissenschaftler und Mediziner Jon Kabat-Zinn entwickelt. Er kombinierte Meditationstechniken mit Yoga und bot dies in Form eines wissenschaftlich fundierten Programmes in Kliniken an zur Linderung von Stress, Ängsten und Schmerzen an. Inzwischen haben zahlreiche Studien gezeigt, das MBSR nicht nur mehr Gelassenheit bringt und den Blutdruck signifikant senkt, sondern auch die Bildung von Antikörpern zur besseren Immunabwehr ankurbelt.

### SO GEHT'S:

Das Achtsamkeitstraining kann man im Liegen, Sitzen oder Gehen ausführen – bei der Geh-Meditation etwa wird die Aufmerksamkeit ganz auf die Bewegung gerichtet. Während einer Sitzmeditation liegt die Wahrnehmung auf einer gleichmäßigen Atmung, dabei lässt man Gedanken und Gefühle kommen und gehen, ohne sie zu bewerten. Beim Body Scan geht es darum, den eigenen Körper von unten bis oben zu erspüren und mit sich selbst wieder in Verbindung zu kommen.



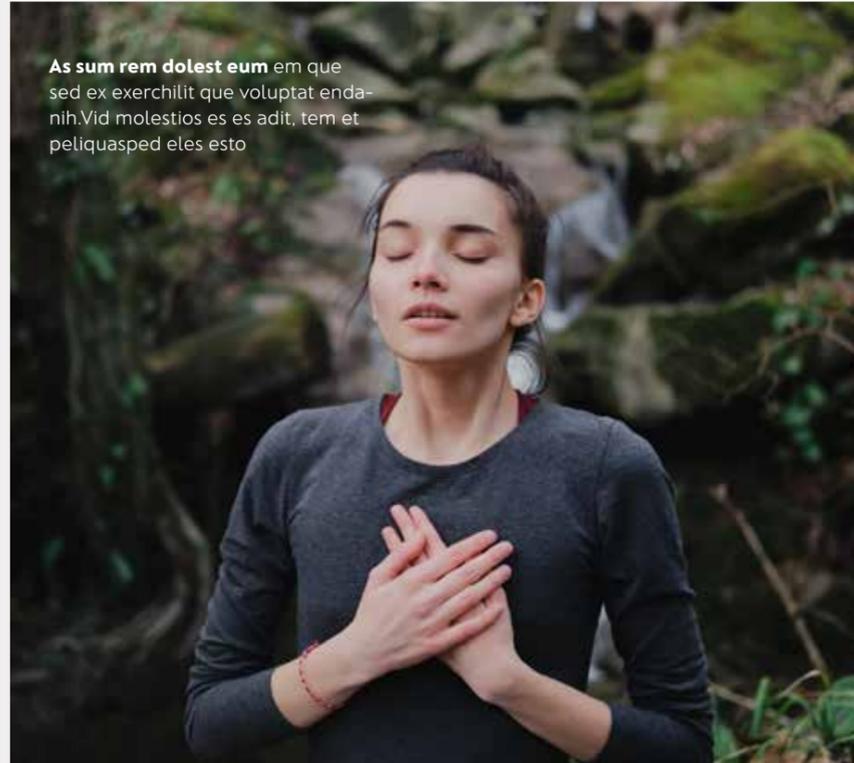
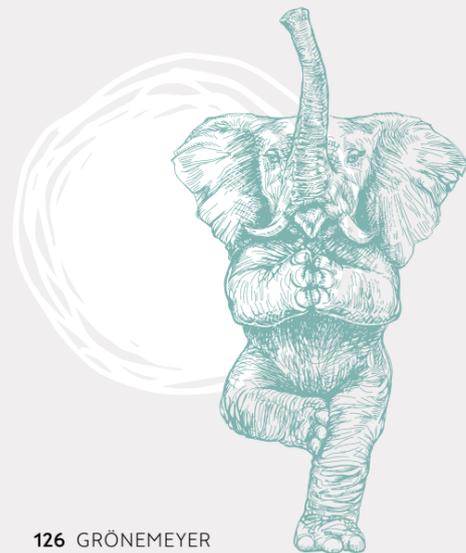
Foto: XXX, Illustrationen: Noun Project

## ATMEN

„Was macht Sie persönlich glücklich?“ wurde der Dalai Lama einmal gefragt. Seine Antwort: innere Ruhe. Auch tagsüber loslassen, eine Zeit nur für sich, ohne Ablenkung, bedeutet Urlaub für das Gehirn und den stressgeplagten Körper. Der einfachste Weg dazu führt über die Atmung, denn durch gezielte Atemübungen lässt sich nicht nur Stress einfach wegatmen, auch die Atmungsmuskulatur wird gestärkt, der gesamte Körper besser mit Sauerstoff versorgt und Studien haben gezeigt, dass regelmäßiges Atemtraining bei der Therapie von Atemwegs- und Lungenerkrankungen eine positive Wirkung hat.

### DIE 4-6-8 ATEMÜBUNG FÜR ENTSPANNUNG

Setzen oder stellen Sie sich dazu aufrecht hin, die Schultern sind locker, eine Hand liegt auf dem Bauch. Nun atmen Sie durch die Nase in den Bauch, möglichst, ohne dass sich der Brustkorb hebt. Ausatmen. Zählen Sie beim nächsten Einatmen in den Bauch bis vier, dann halten Sie die Luft an und zählen dabei bis sechs. Anschließend atmen Sie aus und zählen dabei bis acht. Mindestens fünf Mal wiederholen. ● **Claudia Rieß**



As sum rem dolest eum em que sed ex exerchilit que voluptat endanih.Vid molestios es es adit, tem et peliquasped eles esto

## DIE BESTEN APPS ZUM MEDITIEREN

(für iOS und Android)



Id magnam id et et molore **velessit** as maioration conecatis magnis dolor sumquam deligendel inulla ne pedit volorporem que reptibus atur



**Die Achtsamkeits-App** bietet für Einsteiger Achtsamkeitsreisen kostenlos, für mehr Angebote beträgt das Monats-Abo 9,99 (auf deutsch)



**Headspace** ist die meist genutzte Meditations-App, allerdings auf englisch. Fr 9,95 pro Monat erhält man un terschiedliche



Bei **Calm** meditiert man ebenfalls auf englisch, untermalt von Bildern und Musik, für 9,99 pro Monat erhält man z.B. Meditationenzum Einschlafen oder den Body-Scan.



Bei **7Mind** dauert jede Meditation sieben Minuten lang, gesprochen auf deutsch, sieben Tage Grundlagenmeditation sowie der Stress-Kurs sind umsonst, anschließend ab 1,99 pro

