



Entspannung



Entspannt – lebt sich's leichter!

Die Balance von Anspannen und Entspannen
für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Informationen erhalten Sie u. a. bei

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
www.gesundheitsinformation.de

Bundesministerium für Gesundheit
www.gesund.bund.de

Sport pro Gesundheit
www.service-sportprogesundheit.de

Inhalt

Entspannen, gut für den ganzen Körper	3
Gestresst, angespannt, verspannt ...?	5
Die Seele baumeln lassen	6
Sich selbst verwöhnen Stress als Energiequelle Mit Spaß aktiv Aufwärmen und dehnen	
Progressive Muskelentspannung	8
Anspannen und Entspannen Beispiele für sieben Muskelgruppen	
Einfach entspannen	11
Bewusstes Atmen Reise durch den Körper	
Autogenes Training	13
Fernöstliche Methoden	15
Professionelle Anleitungen Yoga Hatha-Yoga Qigong TaiChi	



Entspannen – gut für den ganzen Körper!

Sehr geehrte Versicherte,
sehr geehrter Versicherter,

Sie möchten sich entspannen, weil Sie gestresst, angespannt oder verspannt sind? Übermäßige Stressreize führen zu einer enormen körperlichen und/oder psychischen Anspannung. Auch Fehl- oder Überbelastungen können als Ursachen in Frage kommen.

Anspannen und Entspannen gehören zum Leben wie Ein- und Ausatmen. Die richtige Balance ist die Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Dysbalancen können die Gesundheit negativ beeinträchtigen, besonders in Form von Kopfschmerzen, muskulären Verspannungen, Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen. Körper und Psyche bilden eine Einheit. Wenn Sie also Ihren Körper entspannen, wirkt sich dies günstig auch auf die Psyche aus und umgekehrt.

Dazu finden Sie in dieser Broschüre viele Tipps und Übungen, die Sie kurzfristig verwirklichen können; einige lassen sich sogar ganz nebenbei in Ihren Tagesablauf integrieren. Dazu zählt auch Bewegung in jeder Form.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihre **BKK**



Lassen Sie ggf. ärztlich abklären, welche Form von Bewegung bzw. Entspannung für Sie besonders vorteilhaft oder weniger geeignet ist.



Gestresst, angespannt, verspannt ...?

Packen Sie doch das Übel an der Wurzel!
Machen Sie sich bewusst, was Sie (übermäßig) stresst oder anspannt und wie sie dage-

gen vorgehen können, um eine Verbesserung zu erreichen. Dazu einige Beispiele:

Ursache	verändern will ich
Familie (z. B. Probleme mit Angehörigen, Verpflichtungen)	
Freizeit (z. B. Bewegung, Urlaubsgestaltung, Hobby)	
Arbeit/Tätigkeit (z. B. Arbeitsplatz, Arbeitsabläufe)	
Umwelt (z. B. Verkehr, Lärm)	
Gesundheit (z. B. Ernährung, Schlaf, Genussmittel)	
weitere Ursachen:	



Ein weiser Spruch

„Gott schenke mir die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann. Den Mut, Dinge zu ändern, die verändert werden müssen. Und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden!“ (Reinhold Niebuhr)



Die Seele baumeln lassen

Sie kennen diesen Ausspruch. Er zielt in Richtung wohlfühlen, abschalten, auftanken, entspannen! Gönnen Sie sich Dinge, die Sie gerne tun – bewusst und auch mal öfter, gerade wenn Sie „angespannt“ sind. Sich selbst etwas Gutes tun!

Stress als Energiequelle

Bewegung ist ein sehr gutes Ventil, um angestaute Spannungen, auch Frust, Ärger, Angst und Aggressionen abzubauen. Die Stresshormone werden so als Energiequelle genutzt, bevor sie sich in Form von Beschwerden und Schmerzen bemerkbar machen.

Genießen Sie dann die bald einsetzende Entspannung. Zusätzlich werden durch sportliche Aktivitäten „Glückshormone“, sog. Endorphine, ausgeschüttet, die zu einem regelrechten Stimmungshoch führen können.

Wählen Sie solche Aktivitäten, die zu Ihnen passen, die Ihnen Spaß bereiten. Vorweg gilt:

aufwärmen! Geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit, von Ruhe auf Bewegung umzustellen. Egal, ob spazieren gehen, laufen, Rad fahren, schwimmen usw.: Starten Sie langsam, beschleunigen Sie behutsam, wechseln Sie öfter das Tempo und lassen Sie alles jeweils langsam wieder ausklingen.



Sich selbst verwöhnen

- Hobbys (spielen, basteln, malen, schreiben)
- Kino-/Theaterbesuch
- singen, lesen, musizieren, lachen
- Rätsel lösen
- ein entspannendes Bad
- den Körper verwöhnen
- mit Freunden ausgehen, Gespräche
- einen Ausflug unternehmen
- ein Saunabesuch
- Spazieren gehen



Aufwärmübungen

- Schultern lockern (z. B. abwechselnd nach vorne und hinten kreisen)
- Füße und Fußgelenke mobilisieren (z. B. im Wechsel auf die Fußballen stellen, wieder absenken, dann auf die Fersen stellen und Fußspitzen nach oben ziehen; abwechselnd Füße kreisen)
- Rücken mobilisieren (z. B. Rumpf nach links und rechts drehen, leichte Kniebeugen)

Mit Spaß aktiv

Finden Sie zuerst heraus, welche Sportart Ihnen am meisten Spaß bereitet, nehmen Sie mehrere Sportarten in Ihr Bewegungsprogramm auf. Lassen Sie sich ggf. von Fachkräften (z. B. Sportlehrer, Physiotherapeut) beraten. Schließen Sie sich einer Gruppe Gleichgesinnter an (z. B. Bekannte, Freunde, Sportverein, Volkshochschule, Lauftreff), weil es mehr Spaß macht. Anfangs nicht überfordern und das Programm langsam steigern. Nach dem Training „downcoolen“ und die belasteten Muskeln dehnen!

Beispiele Stretching

Tipps: Bei den Übungen sollten Sie zwar ein deutliches Ziehen spüren, das Sie gut aushalten können, jedoch keine Schmerzen. In der Dehnstellung bleiben Sie etwa 20–30 Sekunden. Grundsätzlich sollten alle Übungen, die für eine Körperseite beschrieben sind, auch für die andere Seite erfolgen.

Oberschenkelvorderseite (Im Sitzen)

- Im Halbsitz (nur auf einer Gesäßhälfte) rechten Fuß über dem Sprunggelenk fassen, die Ferse an das Gesäß ziehen und dort halten
- Jetzt rechtes Knie so weit nach hinten führen, bis in der Muskulatur an der Oberschenkelvorderseite eine Spannung zu spüren ist



Oberschenkelinnenseite

- Breitbeinig mit gestreckten Knien hinstellen, die Fußspitzen zeigen nach vorne
- Jetzt das Körpergewicht zur Seite auf das linke Bein verlagern
- So tief in die Hocke gehen, bis in der Muskulatur der Oberschenkelinnenseite des gestreckten rechten Beines eine Spannung zu spüren ist





Progressive Muskelentspannung

Eine innere psychische Anspannung ist meist verbunden mit körperlicher muskulärer Verspannung. Ein leicht erlernbares Entspannungsverfahren ist die Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson.

Der amerikanische Neurologe Edmund Jacobson (1885–1976) beobachtete Anfang des 20. Jahrhunderts, dass Muskeln, die kurz angespannt und dann bewusst gelöst werden, anschließend viel entspannter sind als vor dieser Übung. Dabei wirkt die Kraft der Gedanken, zusammen mit der körperlichen Übung, insbesondere auf verspannte Muskeln. Die Progressive Muskelentspannung (PME) kann auch Kopfschmerzen, nervöse Einschlafstörungen, Bluthochdruck und Angstzustände lindern.

Anspannen und Entspannen

Während der Anspannung wird das Blut aus den Blutgefäßen gedrückt, durch die Ent-

spannung erweitern sich die Gefäße stärker, dadurch kommt es zu einer besseren Durchblutung.

Nehmen Sie sich für die Übungen eine Viertelstunde Zeit. Am besten üben Sie an einem ruhigen Ort, bei leiser angenehmer Musik und zwar im Liegen; mit leichten Abänderungen auch im Sitzen oder Stehen.

Sie spannen jeweils eine bestimmte Muskelgruppe für fünf bis acht Sekunden an, achten dabei darauf, wie Sie die Anspannung empfinden. Sie lassen dann wieder locker und machen sich anschließend 20 bis 30 Sekunden bewusst, wie sich die Muskelgruppe entspannt anfühlt. So lernen Sie relativ rasch den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahrzunehmen, um im Alltag gezielt Verspannungen durch Loslassen zu verhindern und abzubauen.

Atmen Sie ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und den Mund aus. Das Ganze