



Gesund leben:
Entspannung finden

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Vorwort

Ob bei der Arbeit, in der Freizeit oder der Beziehung: Stress ist heute nahezu allgegenwärtig und genießt einen ziemlich schlechten Ruf. Das aber völlig zu Unrecht, denn erst unter Stress läuft der Körper zur Hochform auf. Stressbedingt ausgeschüttete Hormone (z.B. Adrenalin) sorgen dafür, dass sich Herzschlag und Atmung beschleunigen und mehr Sauerstoff durch den Körper strömt. Körper und Geist sind bereit, „brenzlige“ Situationen zu meistern.

Heikel wird es, wenn der Ausnahme- zum Dauerzustand wird. Nimmt der Stress kein Ende, kann er krank machen. Die Palette der gesundheitlichen Probleme ist groß. Sie reicht von Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Unruhe, Magenbeschwerden, gereizter Haut, Verspannungen und Herzbeschwerden bis hin zum Herzinfarkt.

Wer die Warnsignale erkennt und ernst nimmt, kann gegensteuern, bevor Körper und Seele nicht mehr mitmachen. Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen, dass Stress Schaden anrichtet. Sorgen Sie für Ausgleich, bevor der Dauerdruck an Ihre Substanz geht.

Wie das am besten funktioniert, ist eine Frage des Typs. Wir stellen verschiedene Entspannungsarten vor und geben anschließend Tipps, wie jeder sein Gleichgewicht bewahren oder wieder finden kann.

Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



5. Auflage
Stand: 1. Januar 2017 · GK100159
© PRESTO Gesundheits-
Kommunikation GmbH
www.presto-gk.de

Entspannung ist Typsache

Jeder versteht unter Entspannung etwas anderes. Der eine findet im Autogenen Training seine Methode, der andere kann am besten beim Joggen Dampf ablassen und der Dritte benötigt lediglich ein warmes Bad, um zur Ruhe zu kommen. Wer also für mehr Gelassenheit und Balance in seinem Leben sorgen will, sollte zunächst herausfinden, zu welchem Entspannungstyp er gehört:

■ **Der gesundheitsbewusste Typ**

Der Gesundheitsbewusste legt Wert auf alles, was zur Gesundheit von Körper und Geist beiträgt. Dazu zählen auch Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Yoga. Er weiß, dass diese nachweislich helfen, Stress zu bewältigen und ist bereit, sie unter Anleitung systematisch zu erlernen. Unsere Tipps für Gesundheitsbewusste finden Sie ab Seite 4.

■ **Der sportlich-aktive Typ**

Er findet den Abstand vom Alltag bei Bewegung und Sport. Der Sportverein oder das Schwimmbad sind für ihn Orte der Entspannung. Hier kann er sich so richtig austoben und anschließend in der Sauna ausspannen. Ihm geht es in erster Linie nicht um die Gesundheit, sondern um Spaß und Freude an der Bewegung. Für sportlich-aktive Menschen geben wir ab Seite 6 einige Empfehlungen.

■ **Der Genießer-Typ**

Der Genießer braucht nicht viel, um zur Ruhe zu kommen. Er entspannt am besten mit einem guten Buch auf dem Sofa, einem Bad in der eigenen Wanne oder beim Essen in gemütlicher Runde. Gesundheitliche Aspekte sind ihm nicht so wichtig, Hektik und Lärm hasst er. Dafür genießt er umso mehr Ruhe und Gemütlichkeit. Wer sich zu den Genießern zählt, der wird sicher bei unseren Tipps ab Seite 8 fündig.

Techniken für mehr Gelassenheit – Tipps für Gesundheitsbewusste

Spezielle Entspannungsmethoden lassen sich gezielt als „Schutzschicht gegen Stress“ einsetzen. Sie helfen nicht nur beim Abschalten und Zur-Ruhe-Kommen, sondern können nachweislich psychosomatische Beschwerden wie Spannungskopfschmerz, Herz-Kreislauf-Störungen oder Rückenschmerzen lindern. Alle hier vorgestellten Entspannungsübungen lassen sich am besten unter fachlicher Anleitung in einem Kurs erlernen.

Unser Tipp

- *Es gibt keine allein richtige Methode. Probieren Sie daher aus, welche die für Sie angenehmste und effektivste ist. Nutzen Sie dafür unsere Gesundheitsangebote.*

Autogenes Training

Ziele des Autogenen Trainings sind Entspannung, Erholung, Leistungssteigerung, die Beseitigung vegetativer Störungen und vieler psychischer Fehlverhaltensweisen. Die Entspannung wird durch Autosuggestion herbeigeführt, das heißt durch intensive Vorstellung.

Viele kennen das sicherlich: Wenn einem das Bild seiner Liebesspeise vor Augen gehalten wird, läuft bereits das Wasser im Munde zusammen. Ähnlich wird im Autogenen Training gearbeitet. Hier werden Übungen zum Erleben von Wärme und Schwere, zur Beruhigung von Herzschlag und Atem, zur Mehrdurchblutung der Bauchorgane sowie zur Entspannung des Kopfes durchgeführt. Das Autogene Training erfordert systematisches, intensives und sehr regelmäßiges Üben.

Progressive Muskelentspannung

Bei dieser Methode wird die Entspannung durch wechselnde An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen erreicht. So lernt man, sich in kritischen Situationen früh genug zu entspannen, sodass Stresssituationen abgeschwächt oder verhindert werden. Die Progressive Muskelentspannung ist relativ rasch zu erlernen und erfordert zwar regelmäßiges, aber weniger häufiges Üben.

Hatha-Yoga

Hier geht es darum, die eigene innere Kraftquelle zu entdecken und zu aktivieren sowie Gelassenheit und seelisches Gleichgewicht zu erlangen. Hatha-Yoga besteht aus langsamen Bewegungen und Körperstellungen (Asanas) sowie Atemübungen (Pranayamas). Richtiges und bewusstes Atmen wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem, erhöht die Widerstandskraft der Organe und trägt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit bei.

Qi Gong und Tai Chi

Qi Gong und Tai Chi sind fernöstliche Methoden zur Kräftigung der Muskulatur, für mehr Beweglichkeit und Entspannung. Qi Gong ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl verschiedener Gesundheitsübungen, die seit alters her Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin sind. Tai Chi stammt ursprünglich aus der chinesischen Kampfkunst, sodass hier – im Gegensatz zu Qi Gong – auch unterschiedliche Kampfstile zur Anwendung kommen. Beide haben gemeinsam, dass durch sanft fließende Bewegungen sowie Atem- und Meditationsübungen die Lebensenergie Qi aktiviert und durch den Körper geleitet wird. Stauungen und Blockaden können so im Fluss der Lebensenergie gelöst werden. Die sanften Bewegungen eignen sich besonders für ältere und sportlich ungeübte Personen.

Bewusste Atemübungen

In Stress- oder Angstzuständen stockt häufig der Atem, er wird schneller und flacher. Statt in den Bauchraum, wird überwiegend in den Brustraum geatmet. Diese Hyperventilation bewirkt eine schlechte Sauerstoffversorgung des Körpers und Muskelkrämpfe.

Bei einer bewussten Bauchatmung ist der Atem ruhig und gleichmäßig. Der Körper wird ausreichend mit Sauerstoff versorgt, die Muskeln entspannen sich. Mit Atemübungen wird die Verlagerung von der Brust- zur Bauchatmung gelernt. Ziel ist es, die Atmung soweit zu beeinflussen, dass sie zur körperlichen und geistigen Entspannung beiträgt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für Menschen jeden Alters geeignet. Sie können überall und jederzeit angewendet werden.

Fit und aktiv gegen den Stress – Tipps für Sportbegeisterte

Körperliche Aktivität ist ein ausgezeichnetes Mittel, um abzuschalten und zu Problemen Abstand zu gewinnen. Denn durch Bewegung werden die während des Tages angesammelten Stresshormone abgebaut. Muskeln und Gelenke werden gelockert, der Kopf wird frei.

Dabei muss es gerade zu Beginn kein durchorganisiertes Trainingsprogramm sein: Schon längere Spaziergänge in einem höheren Tempo als gewöhnlich oder etwas intensivere Gymnastikeinheiten in den eigenen vier Wänden sind gute Möglichkeiten, um das Aktivitätskonto aufzufüllen. Zudem bietet der Alltag reichlich Gelegenheiten, so nehmen Sie wann immer möglich die Treppe anstelle des Fahrstuhls, erledigen Besorgungen zu Fuß bzw. mit dem Fahrrad und drücken sich nicht ums Gassigehen mit dem Familienhund.

Besonders geeignet sind die sog. „Entspannungs-Sportarten“, die durch wiederholende, gleichförmige Bewegungen gekennzeichnet sind. Dazu gehören beispielsweise Walking, Joggen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen oder Skilanglauf. Ihr Pluspunkt ist, dass sie auch Neueinsteigern einen behutsamen und schonenden Start ermöglichen.

Empfehlungen, wie Sie optimal einsteigen

- *Überlegen Sie, welche Sportart Ihnen Spaß macht. Was trauen Sie sich zu? Welche körperlichen Fähigkeiten bringen Sie mit?*
- *Fordern, aber überfordern Sie sich nicht. Sonst kommt es schnell zu Verletzungen, Erschöpfung und Lustlosigkeit. 30 Minuten zwei bis drei Mal pro Woche sind ausreichend.*
- *Beginnen Sie mit fünf bis zehn Minuten Training und steigern Sie sich pro Woche um nicht mehr als zehn Prozent.*
- *Machen Sie sich bewusst, dass nicht das Erreichen einer bestimmten Leistung das Ziel der sportlichen Betätigung ist, sondern Lebensfreude und Wohlfühl. Ansonsten artet der Sport in Stress aus.*
- *Planen Sie regelmäßige, feste Zeiten ein. Tragen Sie diese als besonders wichtige Termine in Ihren Kalender bzw. in Ihr Smartphone ein.*
- *Bauen Sie kleine Tricks ein, damit Sie sich nicht von Sessel oder Sofa verleiten lassen. Treten Sie z. B. einem Sportverein bei oder verabreden Sie sich mit Freunden zu einem bestimmten Termin. Es wird Ihnen nicht so leicht fallen, feste Übungsabende abzusagen.*
- *Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt, bevor Sie mit dem Sport beginnen, insbesondere wenn Sie chronisch krank oder als Einsteiger über 35 Jahre alt sind. Er wird Sie untersuchen und über mögliche Einschränkungen beim Training aufklären.*

Ruhepausen im Alltag – Tipps für Genießer

Es muss nicht immer eine spezielle Entspannungsmethode oder ein ausgeklügeltes Fitnessstraining sein, um zur Ruhe zu kommen. Entspannung vom Alltag finden viele Menschen auch durch Musikhören, Lesen, Malen oder andere Hobbys. Das Besondere: Sie werden als positive Erlebnisse bewusst genossen und schaffen Ausgleich und Entspannung zwischendurch.

Gerade Menschen in Dauerbelastung finden häufig nur schwer aus ihrem Alltagstrott. Keine Zeit, heißt es häufig, und wird doch einmal ein früheres Interesse aufgegriffen, wird es meist schnell und ungeduldig durchgeführt. Doch gerade in rastlosen Zeiten ist es wichtig, aus den festgefahrenen Tagesabläufen auszubrechen und sich gezielt Mußestunden zu nehmen. Ein Termin mit sich selbst sollte einem so heilig sein wie ein wichtiger Termin im Berufs- oder Familienalltag. Ordnen Sie daher Ihre persönliche freie Zeit in die Kategorie für unaufschiebbar Wichtiges ein und halten diese verbindlich im Terminkalender fest. Wenn es schwer fällt, sich Extra-Zeit für eine Auszeit freizumachen, nutzen Sie Pausen in Ihrem Tagesablauf zum Lesen, Dösen oder Träumen.

Alle Dinge, die Spaß machen und die Sie ohne schlechtes Gewissen genießen können, bringen Ihnen die innere Balance zurück. Sie gewinnen Abstand zum Alltag und können gelassener mit Belastungen umgehen. Ideal sind solche „Zufriedenheitserlebnisse“, die den eigenen Interessen entsprechen, ohne großen Aufwand durchzuführen sind und regelmäßig praktiziert werden können.

Doch gerade diejenigen, für die das Wort Freizeit ein Fremdwort ist, wissen häufig nicht mehr, was sie machen können. Fragen Sie sich: Was habe ich früher gerne getan? Was würde ich machen, wenn ich viel Zeit hätte? Die Auszeit vom Alltag muss dabei nicht mit anspruchsvollen Freizeitaktivitäten gefüllt werden. Vielleicht konnten Sie sich früher bis spät in die Nacht in

spannende Schmöker vertiefen. Oder wollten Sie schon immer mal Ihren Garten auf Vordermann bringen? Viele finden auch in der gemeinsamen Freizeit mit Familie und Freunden Entspannung und Kraft für den Alltag.

Wer Mußestunden gezielt in seinen Tagesablauf einbauen möchte, hat dazu eine Fülle von Möglichkeiten: Musikhören, Gartenarbeit, ein Bad nehmen, Freunde treffen, Kochen, Handarbeiten, Sporttreiben, Spaziergehen, Spielen, Besuch von Kino, Theater, Museen und Ausstellungen oder einfach mal wieder ein Mittagsschlaf. Gerade die einfachen kleinen Dinge sind es, bei denen viele optimal abschalten können.

Hinweis

- *Als Faustregel lässt sich aufstellen: Wer überwiegend „mit dem Kopf“ arbeitet, braucht eine aktive körperliche Erholung. Wer überwiegend körperlich tätig ist, sollte für geistige Entspannung sorgen. Doch Vorsicht: Tätigkeiten zur Entspannung sollten nicht in Freizeitstress ausarten!*

Extra-Tipp für Genießer: einfach mal abtauchen

Schon die alten Römer und Griechen wussten um die entspannende Wirkung eines Vollbades. Ihre ausgeprägte Badekultur diente daher nicht nur der Körperpflege, sondern in erster Linie zur Belebung von Körper und Geist. Auch heute ist für viele ein Bad im warmen Wasser das Nonplusultra. Der Blutdruck sinkt, die Atmung wird tiefer, Muskeln werden stärker durchblutet und Verspannungen lösen sich. Doch nicht nur der Körper wird verwöhnt. Das wohlig warme Wasser streichelt die Seele und lässt den Alltagsstress vergessen. Um das zu genießen, braucht es keine große Thermenlandschaft. Ein Bad in der eigenen Wanne verschafft Ihnen eine kleine Auszeit vom Alltag und lädt Sie mit neuer Energie auf.

Checkliste für ein Entspannungsbad

So verwandeln Sie Ihr Badezimmer in eine Wohlfühl-Oase:

- Thermometer zum Prüfen der Wassertemperatur
- Wasserfestes Kissen, das sich an der Wanne festsaugt
- Naturschwämme und Bürsten zum Abreiben
- Badezusätze mit entspannender Wirkung
- Vorgewärmte Handtücher und Körperlotion
- Bademantel oder Freizeitkleidung für Nachher – zum Reinschlüpfen und Wohlfühlen
- Praktisch und unverzichtbar für Leseratten ist eine Badewannenablage mit Glas- und Kerzenhaltern sowie integrierter Buchstütze
- Nicht vergessen: Aromalampe mit Lieblingsduft, Kerzen für weiches und gedämpftes Licht, entspannende Musik im Hintergrund, Blumen und Pflanzen ...

Weniger heiß, weniger lange

Auch wenn ein Vollbad viele positive Effekte auf Körper und Seele hat, schadet allzu häufiges und ausgiebiges Baden der Haut. Das warme Wasser entzieht ihr Fett und Feuchtigkeit, schäumende Pflegemittel verstärken diesen Effekt noch. Öfter als einmal in der Woche sollte man sich diesen Luxus daher nicht gönnen. Ideal ist eine Badezeit von 15 bis 20 Minuten bei einer Wassertemperatur von 35 bis 37 °C. Denn zu lange und zu heiße Bäder belasten Herz und Kreislauf.

Anschließend heißt es eincremen und so der Haut die Feuchtigkeit und das Fett zurückgeben. Warm eingekuschelt in Bademantel und Wolldecke kann man es sich danach auf dem Sofa gemütlich machen. Das Ruhen in liegender Position und mit höher gelagerten Beinen für etwa 30 Minuten ist ideal.

Mehr Wohlfühl durch ätherische Öle

Wer zusätzlich sein Badewasser mit den richtigen ätherischen Ölen versieht, verstärkt den Wohlfühl-Effekt. Hierbei handelt es sich um Pflanzenduftstoffe, die auf Körper und Geist unterschiedliche Wirkungen haben können. Die flüchtigen Moleküle lösen je nach Herkunft Glücksgefühle, Entspannung oder Aufmunterung aus und wirken darüber hinaus entkrampfend, schleimlösend oder keimhemmend. Zu den ätherischen Ölen mit entspannender Wirkung zählen u.a. Rose, Lavendel, Melisse, Johanniskraut und Baldrian.

Duftende Badezusätze selbst gemacht

Aromabäder gibt es fix und fertig im Handel als Öl-, Salz-, Sprudel- oder Schaumbad. Sie lassen sich aber auch im Handumdrehen selbst herstellen – mit Zutaten, die in jedem Kühlschrank oder jeder Vorratskammer zu finden sind. Die edlen Aromaöle erhalten Sie in der Apotheke oder im Naturwarenhandel, verwenden Sie aber nur 100 % naturreine ätherische Öle. Schon fünf bis zehn Tropfen auf ein Vollbad reichen aus. Mischen Sie das Öl mit mindestens zwei Esslöffeln Milch, Sahne, Meersalz oder Honig und geben erst diese Mischung in die Badewanne. So schwimmt das Öl nicht nur auf der Oberfläche, sondern verteilt sich optimal im gesamten Badewasser.

Unser Tipp

Für ein beruhigendes Lavendelbad bei trockener Haut werden benötigt: ½ Tasse Milch, ½ Tasse Sahne, 1 Esslöffel Honig, 4 Tropfen Lavendelöl, 2 Tropfen Bergamotteöl, 1 Tropfen Rosenöl

Und so geht's: Die Milch zusammen mit der Sahne erwärmen, anschließend den Honig und die ätherischen Öle unterrühren. Den Badezusatz ins einlaufende Badewasser geben.

Wir beraten Sie gern!

Das Faltblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Angebote, Informationen und Tipps zu Stressbewältigung und Entspannung? Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern oder nennen Ihnen kompetente Ansprechpartner.

IKK-Servicetelefon

📞 **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.