

Ausgeglichen, fit und gesund

Im Spitzensport sind Entspannungstechniken ganz normal. Auch im Alltag kann man von diesen profitieren. Tipps für eine erholsame Entspannung von Geist und Körper.

MICHAELA PIRCHER

Hin und wieder Stress ist gut. Er macht sogar die „Würze des Lebens“ aus, wie Stressforscher Hans Selye es so trefflich formulierte. Evolutionstechnisch gesehen hatte Stress die Funktion, das Überleben des Menschen zu sichern. Es ist ein Millionen Jahre verankerter Verteidigungsmechanismus im ältesten Teil des Gehirns, dem Stammhirn, der nur zwei Alternativen kennt: Kampf oder Flucht. Stresshormone sorgen dafür, dass der Mensch augenblicklich in der Lage ist, zu reagieren. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Muskeln spannen sich an. „Dieser Vorgang erfolgt unbewusst“, sagt Katharina Schmid, Ärztin und Autorin: „Er kann von uns nicht willentlich gesteuert werden.“ Hätte der Steinzeitmensch jedes Mal überlegen und entscheiden müssen, ob er kämpfen oder fliehen soll, wäre er auf verlorenem Posten gewesen.

Dieser Ablauf im Körper kann, wenn er nur hin und wieder oder in Situationen, wo wir besondere Leistungen erbringen wollen, auftritt, sogar motivieren. Man spricht dann vom gesunden oder Eustress. Hält dieser Zustand jedoch über einen längeren Zeitraum an, kann das schwerwiegende Folgen für Gesundheit und Psyche haben. Man spricht in diesem Fall von Distress. Zu den körperlichen Beschwerden zählen u. a. Bluthochdruck, Herzprobleme, chronische Muskelverspannungen oder Schlafstörungen. Auch das Immunsystem wird geschwächt – ein Grund, warum viele Menschen bei Dauerstress krank werden. Die psychischen Probleme reichen von allgemeinen Erschöpfungszuständen über Depressionen oder Süchte bis hin zum Burn-out.

Allgemein gilt: Wann genau Stress als Belastung empfunden wird, ist individuell unterschied-

lich. Es gibt Personen, die von Natur aus belastbarer sind als andere. Trotzdem kann jeder seinen Stress abbauen und lernen, gelassener mit stressigen Situationen umzugehen.

Zu den einfachsten Techniken etwa gehört langsames Gehen. „Das signalisiert dem Gehirn: Es besteht keine Gefahr“, erklärt Katharina Schmid, „auch ein paar tiefe Atemzüge oder ein Lächeln können die Ausschüttung von Stresshormonen unterdrücken.“

Spezielle Entspannungstechniken haben einen zusätzlichen Vorteil: Sie synchronisieren die einzelnen Gehirnregionen und nehmen sozusagen den älteren Anteilen die Macht, die ja nicht in der Lage sind, mit Vernunft zu reagieren.

Für einen langfristigen Erfolg gibt es allerdings ein paar Voraussetzungen: „Man muss auch dazu

„Man muss die Entspannungstechniken regelmäßig machen.“

Christin Arzt, AMD Salzburg

gewillt sein, solche Techniken anzuwenden, und die Übungen regelmäßig machen“, betont die Arbeitspsychologin Christin Arzt vom Arbeitsmedizinischen Dienst (AMD) Salzburg. „Jeder muss dabei seinen eigenen Weg finden.“ Beim einen reiche schon ein körperliches Training, um Endorphine, also Glückshormone, freizusetzen und Stresshormone abzubauen. Andere wiederum kämen besser mit Yoga oder Meditation zurecht.

Speziell in Firmen setzt man hauptsächlich noch auf Bewegung als Ausgleich, immer öfter würden auch Entspannungsprogramme angeboten. Denn gerade Belastungen bei der Arbeit sind – neben Beziehungs- oder familiären Problemen – ein Hauptfaktor für Stress. Als ersten Schritt sollte man, rät die Psycho-

login, versuchen, Belastungen zu reduzieren bzw. in den Griff zu bekommen.

Danach sollte man für sich die passende Art der Entspannung herausfinden. Die Techniken funktionieren entweder auf mentaler oder körperlicher Ebene, wobei eines das andere nicht ausschließt. Wenn man lernt, den Geist bewusst zu entspannen, folgt der Körper hinterher und umgekehrt. Zu den verbreitetsten Techniken gehören:

Autogenes Training: Eine Art Selbsthypnose mit autosuggestiven Formeln. Kann helfen, Schmerzen zu lindern, Stress abzubauen und mit Ängsten im Alltag besser umzugehen.

Meditation wirkt allgemein zentrierend und zielt darauf ab, die Gedanken zu beruhigen. Es gibt verschiedene Formen der Meditation. Meist wird sie durch Musik unterstützt.

Atemübungen: In Stresssituationen ist die Atmung flach. Atmet man hingegen ruhig und tief, führt das augenblicklich zu einer Entspannung. Schon mit ein paar tiefen Atemzügen kann man den Blutdruck senken, Anspannungen lösen und die Konzentration verbessern.

Achtsamkeitstraining: Bewusstes Wahrnehmen von Gegenständen, Geräuschen oder Handlungen dient der Fokussierung und lenkt vom Stress, der häufig ja auch nur durch bestimmte Vorstellungen oder Gedanken ausgelöst wird, ab. Auch bewusstes Atmen gehört dazu.

Yoga: Körperliche Übungen, kombiniert mit Meditation, Atmung und Konzentrationsübungen.

Pilates stärkt besonders die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Dadurch können sich Anspannungen lösen.

Tai-Chi: Alte chinesische Kampfkunst, bei der der Körper ständig in Bewegung ist. Spannung wird auf- und wieder abgebaut. Das

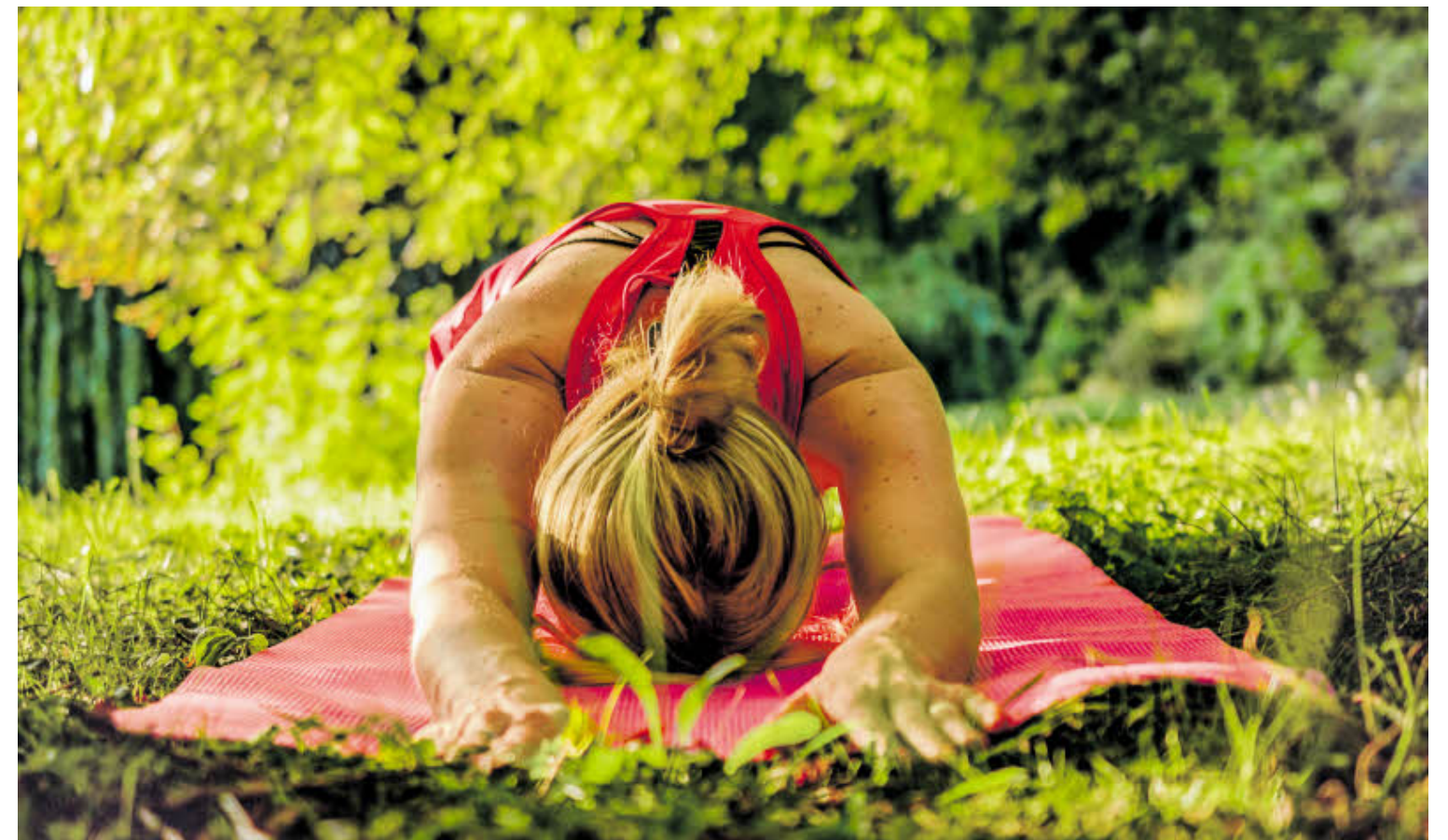
löst Blockaden und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System sowie die Atmung aus.

Qigong: Ebenfalls aus China. Spezielle Bewegungsabläufe, Atem- und Konzentrationsübungen zur Kräftigung der Lebensenergien.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Progressive Muskelrelaxation/PMR). Das bewusste Anspannen und Wiederlockerlassen einzelner Muskelgruppen aktiviert den „Ruhenerve“ Parasympathikus. Häufig unter fachlicher Anleitung durchgeführt, soll PMR besonders bei psychosomatischen Krankheiten, Angst- und Schlafstörungen helfen.

Fantasiereisen sind eine Art gelenkter Tagtraum. Von einem Sprecher angeleitet, begibt man sich an imaginäre Orte, wobei man sich seine Umgebung möglichst plastisch vorstellen soll. Auch positive Suggestionen werden damit gern kombiniert, da sie im Entspannungszustand noch besser wirken.

Für das Gehirn ist es im Übrigen unerheblich, ob man eine Erfahrung real macht oder nur in seiner Vorstellung, wie Katharina Schmid betont: „Je intensiver man dabei fühlt, desto mehr glaubt das Gehirn, man erlebe die Situation gerade wirklich.“ Diese Tatsache wiederum kann man dazu nutzen, um Verbesserungen in seinem Leben zu erreichen. Man stellt sich zum Beispiel vor, dass man vom Chef oder Kollegen Lob für seine Arbeit erhält, oder sieht sich selbst glücklich und strahlend. Im Spitzensport sind derartige mentale Techniken eine wichtige Ergänzung zum körperlichen Training. Ziele, zum Beispiel ein Sieg, werden visualisiert und intensiv gefühlt, um sie später wahr werden zu lassen. Wie bei den diversen Entspannungstechniken gilt auch hier: Der Erfolg kommt mit der Regelmäßigkeit der Übungen.



Diverse Entspannungsübungen sind ein guter Ausgleich für belastende Alltagssituationen.

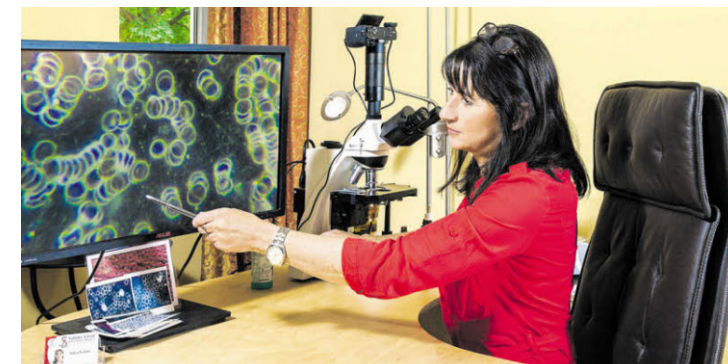
BILD: SN/PIXABY

Ein Tropfen Blut, der Weg zum Ziel

In der Naturheilpraxis Sabine Linek wird die Dunkelfeld-Diagnose angewandt.

Bereits in seiner Jugend wurde bei Michael R. eine Wachstumsstörung der Wirbelsäule festgestellt, welche zu einer schmerzhaften Fehllage führte. Die Ärzte erteilten ihm Sportverbot, was für ihn damals sehr belastend war. Heute ist Michael R. überzeugt, dass dies die Krankheit verstärkt hat. Der reduzierte Muskelaufbau bewirkte, dass die Brustwirbelsäule steif wurde, die Lendenwirbelsäule dagegen überbeweglich. Die Rückenschmerzen, die durch diese Haltungsschäden auftraten, wurden unerträglich, Medikamente und Operationen brachten keine Erleichterung.

In Deutschland und den meisten europäischen Ländern der westlichen Welt gibt es hervorragende Ärzte, denen ein breites Spektrum an medizinischer Tech-



Heilpraktikerin Silvia Kalina mit Dunkelfeld-Mikroskopie. BILD: SN/LINEK

nologie zur Verfügung steht. Immer mehr Patienten finden trotz dieser Technik keine dauerhafte Linderung ihrer Beschwerden.

Heute versucht Michael durch gezielten und dosierten Sport gegen die ständigen Schmerzen anzukämpfen. Und er fand den Weg zu Sabine Linek, die einen besonderen Weg einschlägt,

wenn es um die Behandlung ihrer Patienten geht. Die von ihr ausgebildeten Heilpraktikerinnen wenden zur Diagnose die Dunkelfeld-Mikroskopie an: Ein Tropfen Blut wird in hoher Vergrößerung analysiert. Dabei gilt es, sich mit diesem Tropfen Blut ein Gesamtbild zu schaffen. Nach der Diagnose stellt die Heilpraktikerin für Mi-

chael eine individuelle Behandlung zusammen, deren Grundlagen die von Sabine Linek unter dem Namen SanaZon-Therapie zusammengefassten Methoden sind. Die besondere Kombinations-Behandlung konnte bereits vielen Patienten helfen. Auch Michael R. empfindet nach Sabine Lineks SanaZon-Therapie ein neues, besseres Körpergefühl.

Kontakt und Informationen

Naturheilpraxis Sabine Linek

Passauer Str. 39a
D-94086 Bad Griesbach
Tel.: 0049/85 32/927 33 15
WWW.LINEK-
NATURHEILPRAXEN.DE