

## Abschalten und Auftanken

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

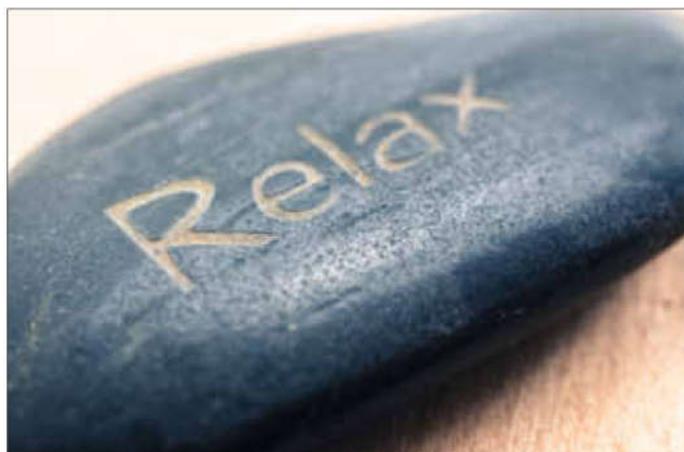
### Die besten Entspannungstechniken

Unser Alltag wird zunehmend schnelllebiger, weshalb viele Menschen die Kunst der Entspannung vernachlässigen. Das Handy auszuschalten und zur Seite legen oder gar Termine abzusagen fällt immer mehr Menschen schwer - das Pflichtgefühl zur ständigen Erreichbarkeit beherrscht häufig unsere Gedanken. Doch wer täglich unter Strom steht, tut seiner Gesundheit nichts Gutes. So zählen Stress und Überbelastungen zu den häufigsten Ursachen für Angststörungen und Erschöpfungsdepressionen. Nach Angaben der DAK sind psychische Erkrankungen die vierthäufigste Ursache für Krankschreibungen, von 2000 bis 2019 soll es bei den Fehltagen aufgrund von psychischen Erkrankungen insgesamt einen Anstieg um 137 Prozent gegeben haben.

### Entspannungstraining und Stressbewältigung

Wer endlich zur Ruhe kommen möchte, kann dafür verschiedene Entspannungsmethoden erlernen. In speziellen Kursen kann der Umgang mit alltäglichen Stresssituationen erlernt und das Erkennen der Ursachen geschult werden. Zusätzlich werden in diesen Kursen Strategien für eine gesunde Stressbewältigung vermittelt.

Unser Tipp: Achten Sie darauf, dass der Kursleiter über eine fundierte Ausbildung in dem speziellen Entspannungsverfahren verfügt. Häufig können Sie vor Beginn einer Kursreihe auch „Schnupperstunden“ absolvieren, um zu testen, ob sich das Verfahren für Sie gut anfühlt.



Um wirklich längerfristige Ergebnisse zu verspüren, sollte man die jeweilige Entspannungstechnik mehrmals pro Woche über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen einüben.

Wir stellen im Folgenden die besten Entspannungstechniken vor, die Ihnen helfen können, Ihr Stressempfinden positiv zu beeinflussen.

### Autogenes Training

Bei dem Autogenen Training liegt der Fokus auf der Konzentration und Wahrnehmung bestimmter Körperempfindungen. Beispiel: Liegen oder Sitzen und sich immer wieder sagen: „Ich bin ganz ruhig, mein rechter Arm wird schwer“ - und dabei die Aufmerksamkeit nur auf den rechten Arm und das daraus entstehende Gefühl richten.

Durch die gezielte Konzentration lassen sich unterschiedliche Empfindungen herbeiführen. Mit zunehmender Übung und Erfahrung ist der angestrebte Entspannungszustand immer besser zu erreichen. Wird das autogene Training richtig ausgeführt, können dadurch beispielsweise der Puls, die Durchblutung oder die Atmung beeinflusst werden. Doch autogenes Training kann noch mehr bewirken:

- Abbau von Muskelverspannungen
- Rückgang von chronischen Schmerzen, Kopfschmerzen und Migräne
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Verringerung von Konzentrationsstörungen
- Positiver Effekt bei psychischen Belastungen
- Mehr Gelassenheit und innere Ruhe

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Eine leicht erlernbare Methode zur Entspannung ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Bei dieser Art von Entspannung werden nacheinander alle Muskelpartien erst angespannt und dann wieder gelockert. Es wird bei kleinen Muskelbereichen (beispielsweise Handmuskulatur, Unterarm- oder Kiefermuskulatur) angefangen, bis hin zu den großen Muskelgruppen (Schulter-Nackenmuskulatur, Rückenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur). Der Wechsel zwischen An- und Entspannung sorgt bereits nach kurzer Zeit für ein angeneh-



mes Gefühl. Diese Entspannungsmethode ist besonders für Menschen geeignet, die erste Erfahrungen in Entspannungstechniken sammeln möchten. Auch die progressive Muskelentspannung kann den Herzschlag und die Atmung langsamer werden lassen, sowie die innere Ausgeglichenheit steigern.

### Hatha-Yoga

Das traditionelle, altindische Übungssystem Yoga hat mittlerweile durch Berichterstattung in den Medien einen neuen Bekanntheitsgrad erlangt. Die beliebteste Variante stellt Hatha-Yoga dar. Einsteiger profitieren von dem ganzheitlichen System des Hatha Yoga, denn es umfasst fünf Säulen; Körperstellungen, Atemübungen, positives Denken und Meditation, Tiefenentspannung sowie richtige Ernährung. Die Körperstellungen (Asanas) kräftigen, dehnen und entspannen die Muskulatur, Atemübungen beruhigen und vertiefen den Atemvorgang. Generell ist ein Merkmal von Hatha Yoga, dass die Asanas über eine längere Zeit gehalten werden. Durch die Meditation soll man zur Ruhe kommen und somit sich selbst sowie seine Gefühle bewusster erleben. Das Wohlbefinden, welches durch Stress beeinträchtigt ist, wird durch das regelmäßige Praktizieren von Hatha Yoga positiv beeinflusst. So können Muskelverspannungen und andere körperliche Beschwerden abnehmen. Ziel ist es, Körper und Geist in Harmonie zu bringen und für künftige stressige Situationen mental besser gerüstet zu sein.



- Entspannung der Muskulatur und des Nervensystems
- Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule

Beim **Qigong** werden Elemente des Kampfsports als langsame, fließende Bewegungen ausgeführt. Man kann sich Qigong daher als eine Art meditativer Bewegungsform vorstellen. Wer regelmäßig Qigong ausführt, kann vielerlei positive Auswirkungen auf die physische und seelische Gesundheit erwarten:

- Verbesserung der Lebensqualität
- Abbau von inneren Spannungen und Muskelverspannungen
- Verbesserte Wahrnehmung des Körpers und seiner Empfindungen
- Beruhigung des Geistes und mentale Entspannung
- Abbau von Ängsten und psychischen Belastungen
- Bessere Beweglichkeit der Gelenke
- Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule

Es gibt also eine Vielzahl von Möglichkeiten, welche Ihnen dabei helfen, dem Alltag für einen Moment zu entfliehen, stressige Situationen schneller zu bewältigen und künftig entspannter mit Stress-Situationen umgehen zu können. Machen Sie den ersten Schritt auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und finden Sie Ihre persönliche Balance von Anspannung und Entspannung... Ihr Körper und Ihr Geist werden es Ihnen danken.

#### Quellen:

AOK - Die Gesundheitskasse (2020). *Autogenes Training: Wie es wirkt und wie man es erlernt*. Zugriff am 01.09.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/3o1RCTv>

AOK - Die Gesundheitskasse (2020). *Qigong - Tiefenentspannung für Körper und Geist*. Zugriff am 01.09.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/3hVjK6W>

AOK - Die Gesundheitskasse (2020). *Tai Chi- meditativer Kampfsport*. Zugriff am 01.09.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/3tZWFFN>  
Gesundheit.de (2018). *Entspannungstechniken gegen Stress und Angst*. Zugriff am 01.09.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/39u9IEV>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



#### Weitere Infos:

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)



### Tai Chi und Qigong

Zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung eignen sich die traditionellen Methoden der chinesischen Bewegungskunst Tai Chi und Qigong. Die mit Bedacht ausgeführten Übungen sollen helfen, durch Verbesserung des Energieflusses („Qi“ oder „Chi“) mehr innere Ruhe zu finden sowie das körperlich-seelische Abwehrsystem zu stärken.

**Tai Chi** ist ursprünglich eine Kampfsportart aus China und gehört - genau wie Qigong - der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) an. Beim Tai Chi soll die sogenannte Lebensenergie gestärkt werden, die wiederum eine positive Wirkung auf die Gesundheit ausübt. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der eigenen Körperwahrnehmung. Das regelmäßige Durchführen entsprechender Übungen kann dabei mentale Entspannung bewirken und die Körperkräfte harmonisieren. Darüber hinaus können folgende Effekte erzielt werden:

- Erhöhung der Körperwahrnehmung und Korrektur von Haltungseffern

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum**  
Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.