



## Stress – werden Sie nicht sauer!

Zum Thema Stress gibt es zahlreiche Untersuchungen, und alle konnten zweifelsfrei belegen, dass lang andauernde Spannungszustände der Gesundheit schaden. Die Auswirkungen reichen von Muskelverspannungen, Panikattacken und Schlafstörungen über Schmerzsyndrome bis hin zur Schwächung des Immunsystems. Da im Stress der Kohlenhydratabbau vermehrt über den anaeroben Stoffwechsel erfolgt, ist Stress säurebildend.

**!** Da im Stress der Kohlenhydratabbau vermehrt über den anaeroben Stoffwechsel erfolgt, ist Stress säurebildend.

So hat man entdeckt, dass Informationen aus dem Gehirn in hormonelle Signale übersetzt werden, die dann in den Körper weitergeleitet werden. Die klassischen Stresshormone, die hier zum „Einsatz“ kommen, wie Adrenalin, Noradrenalin oder etwa Cortisol, steuern aber auch nahezu alle Organkreisläufe und Körperfunktionen. Wenn sie auf lange Sicht gesehen im Übermaß vorhanden sind, können sie krankhafte Veränderungen auslösen.

Die Wechselwirkung Psyche-Körper funktioniert natürlich auch in die andere Richtung: Ist der Geist entspannt, folgt immer auch der Organismus. Entspannung kann also über Gedanken/Konzentration oder über den Körper (Muskulatur, Atmung usw.) herbeigeführt werden. Dies kann man mit alltäglichen Methoden wie mit einem Spaziergang, Lesen oder Dösen ebenso erreichen wie mit speziellen Entspannungstechniken.

## Wenig Aufwand, viel Wirkung: Entspannungsmethoden für den Alltag

### Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Die vom amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson entwickelte progressive Muskelrelaxation beruht auf der Erkenntnis, dass angespannte Muskeln und eine darauf folgende Entspannung eine nervöse Erregung der Großhirnrinde verursachen

und – systematisch angewendet – zu einer Beruhigung des Zentralnervensystems führen. Mit dieser Technik soll der Übende lernen, wo seine Muskelverspannungen sitzen, um sie gezielt durch Entspannung zu beseitigen.

So geht's (vereinfacht dargestellt): Für wenige Sekunden spannt man nacheinander Hände, Arme, Füße, Beine, Brust, Schulter, Nacken und Gesicht bewusst an und entspannt sich anschließend wieder. Durch mehrmaliges Wiederholen dieser Übung sinkt die Spannung, die Muskeln werden locker.

### Das heiße Handtuch

Vielflieger kennen es aus dem Flugzeug, das „heiße Handtuch“ ist aber auch zu Hause leicht zu machen und bringt rasche Entspannung: Legen Sie ein in heißes Wasser getränktes Tuch für einige Minuten auf das Gesicht, wiederholen Sie den Vorgang einige Male.

### Gähnen

Die einfachste und wirkungsvollste Methode, Anspannung schnell zu reduzieren, ist Gähnen. Das hört sich vielleicht banal an, funktioniert aber! Denn beim Gähnen erhöht sich die Sauerstoffzufuhr, die Anspannung sinkt und die Konzentration verbessert sich. Einfach Unterkiefer fallen lassen und durch den Mund einatmen. Achten Sie dabei bewusst auf die Zwerchfellatmung, denn unter Stress reduziert sich das Luftholen auf den Brustbereich. Stellen Sie fest: Wie wandert der Atemstrom durch den Körper? Achten Sie bewusst auf den Bauch, trainieren Sie das Wölben und Senken der Bauchdecke, zählen Sie dabei beim Einatmen bis 4 und beim Ausatmen bis 6. Durch diese einfache Übung wird nicht nur Stress reguliert und verstärkt Kohlendioxid abgegeben, sondern auch der Blutdruck gesenkt.

Der Spruch „Use it, or loose it!“ (übersetzt: „Benutz' es oder verlier' es!“) gilt ganz besonders für die Atmung. Wer ständig flach

