

MY 21 – Tag 4

ENTSPANNUNG BRAUCHT ÜBUNG

Wussten Sie, dass Achtsamkeits- und Entspannungsübungen gerade bei älteren Personen innerhalb von wenigen Wochen zu einem Anstieg der natürlichen Killerzellen und reduzierten Virusinfektionen führen?

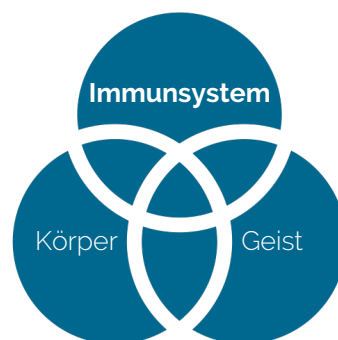
ERKENNE DEINE WERKZEUGE GEGEN STRESS!

WHY – Hintergrundinformationen

Unser Körper ist für die Bewältigung von Stress von Natur aus gut ausgestattet. Unsere Vorfahren haben ja immer wieder lebensbedrohliche Situationen gut bewältigt. Entscheidend ist allerdings, dass wir nicht in chronische Stress-Zustände gelangen und regelmäßig für ausreichend Entspannung und Regeneration sorgen.

Um Bluthochdruck, Magen-Darmproblemen, Störungen des Immunsystems, Depressionen, Angstzuständen oder Burnout vorzubeugen, ist es wichtig, einer längerfristigen stressbedingten Cortisol-Ausschüttung entgegenzuwirken. Ein gesunder Cortisolspiegel schützt die Organsysteme unseres Körpers gleichsam wie unsere Psyche. Deshalb ist die Fähigkeit sich zu entspannen so wichtig und hilfreich.

Schon **kurze Entspannungsübungen** können Körper, Geist, aber auch unser Immunsystem wieder fit machen, wie die oben genannte Studie zeigt. Auch andere Studien zeigten, dass z.B. autogenes Training nicht nur Angst verringert, sondern auch die sogenannten T- und B- Lymphozyten (wichtige Abwehrzellen) ansteigen lässt.



WHAT & HOW – Maßnahmen

4 schnelle SOS-Entspannungstipps

Soll es schnell gehen? Ein paar kurze Übungen und Maßnahmen können uns helfen auch zwischendurch immer wieder Kraft zu schöpfen:

Bauchatmung

Setzen Sie sich aufrecht hin, legen Sie die Hände auf den Bauch, und atmen Sie langsam und tief ein, während Sie bis „5“ zählen. Dann atmen Sie ebenso langsam wieder aus. Achten Sie dabei darauf, dass sich Ihr Bauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen wieder senkt.

Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

Massage

Reiben Sie mit kreisenden Bewegungen den Daumenballen der linken Hand mit dem Daumen der rechten Hand für 15 Sekunden. Wechseln Sie die Seiten. Massieren Sie dann Ihre Schläfen mit den Fingerspitzen für 10 Sekunden.

Wärme

Legen Sie einen heißen Waschlappen auf die Augen, lehnen Sie sich zurück, und genießen Sie es einfach.

Düfte

Die Geruchsnerve haben einen direkten Draht zum limbischen System, also zu unseren Gefühlen. Düfte eignen sich deshalb hervorragend zur Entspannung, etwa ätherische Öle wie Lavendel, Rose oder Jasmin. Schaffen Sie sich duftende Momente mit hochwertigen Duftkerzen, Körperölen oder mit einer Duftlampe.

Anmerkung: Tragen Sie nur dann ätherische Öle auf die Haut auf, wenn diese dafür geeignet sind. Dabei sollten ätherische Öle generell nicht pur verwendet werden, sondern beispielsweise mit Oliven- oder Mandelöl oder einer neutralen Körpercreme vermischt werden. Bei empfindlicher Haut kann es sonst zu Hautreizungen kommen.

Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der Erfolgsfrage

Wie haben Sie sich heute Entspannung gegönnt und wie haben Sie sich anschließend gefühlt?

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Literatur und weiterführende Links

Ratgeber-Tipp

Nestor J., *Breath - Atem: Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens*, Piper 2021

Sonja Panthöfer, *Entspannung für Kopfmenschen: Wie Körper und Geist zur Ruhe finden*. Kösel Verlag 2018.

Wissenschaft

Hall JE Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology (Guyton Physiology) Saunders 2015

Hidderley and Holt, A pilot randomized trial assessing the effects of autogenic training in early stage cancer patients in relation to psychological status and immune system responses 2014
Eur J Oncol Nurs

Kiecolt-Glaser et al. 1985; Psychosocial enhancement of immunocompetence in a geriatric population. Health Psychology

