



## Entspannungsmethoden

Negativer Stress ist heutzutage in unserer modernen Leistungsgesellschaft nahezu allgegenwärtig. Gesundheitliche Probleme können durchaus das Resultat von Stress und nervlicher Überbelastung sein. Dazu zählt ein geschwächtes Immunsystem, Bluthochdruck sowie ein erhöhtes Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte. Die Anforderungen des Lebens einerseits und gesundheitsförderliche Maßnahmen andererseits in ein Gleichgewicht zu bringen – darum geht es beim Kneippischen Element der Lebensordnung. Im Idealfall lebt der Mensch gesund und bemüht sich dabei auch um seelische Ausgeglichenheit, Stresstoleranz und soziale Kompetenz.

Jeder Mensch muss für sich entscheiden, welcher Weg und welche Methoden für ihn am geeignetsten sind, um die Psyche in Balance zu halten. Dabei helfen individuelle Rituale, wie beispielsweise abends ein Buch zu lesen, Gesellschaftsspiele zu spielen, sich mit Freunden zu treffen oder zu telefonieren und vieles mehr. Daneben gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Entspannungsmethoden, die Körper und Seele wieder in Einklang bringen können:

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung gelten als die klinisch bedeutsamsten Entspannungsmethoden. Das Autogene Training wurde in den 1930ern von Prof. Dr. med. Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Es ist ein autosuggestives Verfahren, wobei sich der Übende von innen entspannen soll, jedoch gleichzeitig äußeren Einflüssen unterliegt (z.B. durch einen Lehrer oder Tonträger). Durch die daraus resultierende konzentrierte Selbstentspannung wird im Idealfall auf neuronaler Ebene der Parasympathikus des Übenden aktiviert, der Sympathikus geschwächt – der Körper kann sich erholen.

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson basiert auf einem Wechsel zwischen An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Zentrales Element dieser Entspannungsmethode ist das Bewusstsein des Übenden für die subjektiv empfundenen Unterschiede zwischen An- und Entspannung. Regelmäßiger Stressabbau ist wichtig, aber, wie bereits angesprochen, eine individuelle Aufgabe.

Andere Entspannungsmethoden können sein: Ausdauertraining, Atemtherapie, Reflexzonen-therapie, Massagen, Yoga, Qigong, T'ai Chi, Pilates, regelmäßiges Saunieren – oder eben alles, was Ihnen Entspannung einbringt. Eine Studie der Universität Wisconsin/USA deutet zudem darauf hin, dass sich Entspannung langfristig positiv auf Gehirnfunktionen und Immunsystem auswirken kann. Um das Immunsystem zu stärken ist zusätzlich auch eine Abhärtung des Körpers mit Bewegung und Kaltwasserreizen sehr zu empfehlen.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)