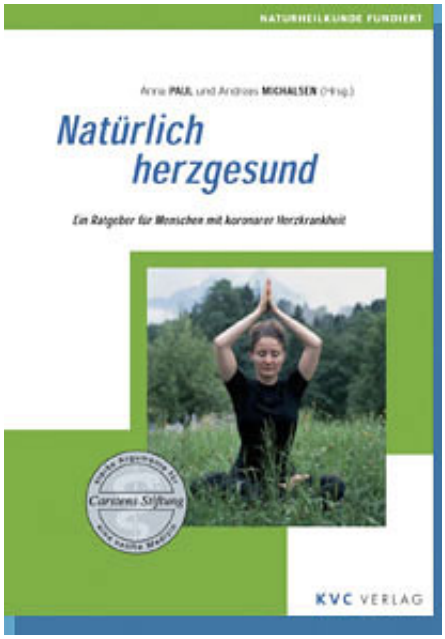
Paul / Michalsen
Natürlich herzgesund

Reading excerpt

Natürlich herzgesund
of Paul / Michalsen
Publisher: KVC Verlag (Natur und Medizin)



http://www.narayana-verlag.com/b4499

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

INHALT

Einleitung: Lebensstilentscheidungen für ein gesundes Herz *01*

Teil 1: Das Herz-Kreislaufsystem

Kapitel 1: Der Blutkreislauf 09

Kapitel 2: Das Herz und die Herzkranzgefäße 10

Teil 2: Die koronare Herzkrankheit (KHK)

Kapitel 1: Begriffserklärungen und Definitionen 13

Kapitel 2: Ursachen und Risikofaktoren 15
- Erhöhter Cholesterinspiegel 15
- Erhöhter Blutdruck 17
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) 17
- Nikotin- und Alkoholmissbrauch 18
- Psychosoziale Faktoren 18

Kapitel 3: Symptome einer koronaren Herzkrankheit 19
- Angina pectoris 19
- Herzinfarkt 20
- Herzinsuffizienz 20

Kapitel 4: Die konventionelle Therapie der koronaren Herzkrankheit 22
- Die medikamentöse Therapie 22
- Eingriffe an den Koronargefäßen (Revaskularisation) 23
- Koronarchirurgie 24

Exkurs Frauengesundheit
- Sind Herz-Kreislauferkrankungen ein Männerproblem? 27

Wenn der Taktgeber streikt -
Annemarie erzählt vom Rhythmus ihres Lebens
vor und nach dem Herzinfarkt 33

Teil 3: Lebensstilveränderung

Kapitel 1: Los geht's ... oder doch nicht?
Grundlagen der Lebensstilveränderung 39
Die Motivation 40
Klare, selbst formulierte und erreichbare Ziele 41
Krisenerfahrungen 41
Spaß 42

Kapitel 2: Lebensstilveränderung mit Selbsttest 45
Wie gesund ist mein Lebensstil? 45

Kapitel 3: Herzgesunde Ernährung 57
Mediterran genießen - auch in Deutschland 58
Grundregeln einer herzgesunden Ernährung 59
Wissenswertes zum Thema Fett 60
Was heißt „zu viel" Cholesterin? 61
Von falschen Fetten und richtigen Ölen 62
Milchprodukte und Fleisch 66
Häufiger Fisch und weniger Fleisch 66
Wissenswertes zum Thema Obst und Gemüse 67
Brot- und Getreideprodukte 70
Nüsse, Hülsenfrüchte und Samen 71
Gut gewürzt statt stark gesalzen 73
Süße Alternativen - weniger ist mehr 74
Getränke richtig ausgewählt 75
Die praktische Umsetzung 76

Kapitel 4: Herzgesunde Bewegung 81
Bewegungstherapie bei koronarer Herzkrankheit 82
Häufig gestellte Fragen zur herzgesunden Bewegung 82
Tipps für's Durchhalten 85

Kapitel 5: Herzgesunde naturheikundliche Selbsthilfestrategien 89
Kneipp-Therapie 89
Sauna 90
Massage 91
Nahrungsergänzungsmittel 91
Heilkräuter und -pflanzen 92

Kapitel 6: Herzgesunder Umgang mit Stress und Belastungen 95
Freude kultivieren 95
Bewusster Umgang mit Stress 96
Methoden der positiven Stressbewältigung 101
Bewusste Entspannung 106
Soziale Unterstützung 109
Empathie, Wertschätzung und Achtsamkeit kultivieren 111
Einfühlen und Mitschwingen 111

Teil 4: Ihr Weg zu einem herzgesunden Lebensstil - Anleitungen und Praxis

Kapitel 1: Das Verhalten mit Erfolg verändern - Fünf Stufen der Lebensstilveränderung 115

Kapitel 2: Ernährung und Rezepte 129
Frühstück 129
Brotaufstriche 130
Mittag-/ Abendessen 131
Nachtisch 140

Kapitel 3: Bewegung 143
Walking 143
Nordic Walking 144
Trainingsplan für den Einstieg 146
Dehnungsübungen 146

Kapitel 4: Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien **151**
Kneipp-Therapie 151
Die Dosierung des Wasserreizes 151
Der richtige Zeitpunkt 152
Ihr Kneipp-Plan bei Herzinsuffizienz 153
Waschungen 153
Güsse 155
Armbad 157
Wickel 157
Wassertreten 158
Tautreten 159
Trockenbürstung 159
Schröpfkopfmassage 159

Kapitel 5: Umgang mit Stress und Belastungen **163**
Achtsamkeit im Alltag 163
Entspannungsübungen 164
Progressive Muskelentspannung (PME) 165
Meditation 168
Body Scan 169
Qigong 170
Yoga 174

Danksagung **189**
Die Herausgeberin und der Herausgeber **191**
Literaturnachweis **193**
Bildnachweis **195**

LEBENSSTILVERÄNDERUNG

KAPITEL I

LOS GEHT'S ... ODER DOCH NICHT?
GRUNDLAGEN DER LEBENSSTILVERÄNDERUNG

Täglich Sport, sich gesund ernähren und auf regelmäßige Entspannungspausen im Alltag achten, die eigenen Grenzen erkennen und achtsam mit dem Körper umgehen - eigentlich ist gesundes Leben ganz einfach, oder?

Wer kennt nicht die guten Vorsätze, die nach anfänglicher Begeisterung am Alltag und dem „inneren Schweinehund" scheitern. Alte Gewohnheiten zu verändern, ist eine große Herausforderung, denn die Effekte eines gesunden Lebensstils zeigen sich meist erst nach längerer Zeit konsequenten Durchhaltens. Bei einer Tüte Chips oder einer Tafel Schokolade ist der Lustgewinn dagegen sofort spürbar. Die Gesundheitsverhaltensforschung beschäftigt sich schon länger mit diesem Dilemma und versucht, durch die Analyse der komplizierten Prozesse einer Lebensstilveränderung Strategien zu finden, mit deren Hilfe Gewohnheiten dauerhaft verändert und neue Verhaltensmuster in den Lebensalltag eingebaut werden können.

Man geht davon aus, dass der Mensch im günstigen Fall fünf Stufen durchläuft, wenn er ein Verhalten mit Erfolg langfristig verändern will. Am Beispiel der Raucherentwöhnung ist das gut zu erklären:

1. Stufe: Absichtslosigkeit- Sie haben nicht vor, irgendetwas zu ändern: „Ich rauche gerne."

2. Stufe: Absichtsbildung - Sie haben schon einmal über eine Veränderung nachgedacht, aber nichts konkret ins Auge gefasst: „Irgend wann höre ich auf zu rauchen."

3. Stufe: Vorbereitung - Sie haben eine konkrete Vorstellung und sind dabei, alles in die Wege zu leiten. Sie machen Pläne, wie Sie Ihre Ziele realistisch erreichen können: „Ich höre auf zu rauchen und habe für nächste Woche einen Termin zur Antiraucherberatung vereinbart."

4. Stufe: Handlung - Sie haben mit einer Lebensstilveränderung an gefangen, sind aber erst seit ein paar Monaten dabei: „Ich rauche seit drei Monaten nicht mehr, denke aber noch regelmäßig daran."

5. Stufe: Aufrechterhaltung - Sie setzten die neue gesunde Verhalts weise schon länger als sechs Monate um, und das Neue ist fast zu einer Gewohnheit geworden: „Ich bin seit über einem halben Jahr Nichtraucher/in und kann es mir nicht mehr anders vorstellen."

Wenn eine Lebensstilveränderung sinnvoll erscheint, man damit Erfolg hat und von der sozialen Umgebung unterstützt wird, kann die Veränderung nacheinander diese Stufen durchlaufen. Es ist individuell sehr unterschiedlich, wie lange man in den einzelnen Stufen bleibt, und in jeder Stufe kann es einen Rückschritt in eine vorhergehende Stufe geben.

In den verschiedenen Stufen sind unterschiedliche Strategien nötig, um im Prozess der Lebensstilveränderung voranzuschreiten.

Die Motivation

Wichtig ist vor allem die Motivation. Wollen Sie wirklich etwas ändern, oder steht hinter diesem Wunsch nur Ihr Arzt, Partner oder Vorgesetzter? Das eigene Wissen um die Risiken bestimmter gesundheitsschädlicher Verhaltensweisen reicht meist nicht aus. Sie müssen die Notwendigkeit einer Änderung selbst einsehen. Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Bin ich wirklich von den Vorteilen einer Lebensstilveränderung über zeugt?
- Und vor allem: Traue ich mir wirklich zu, auf lange Sicht etwas zu ändern, auch wenn das zunächst mehr Aufwand und Überwindung kostet?

Aus der Forschung weiß man, dass es mit einer hohen Motivation sehr viel wahrscheinlicher ist, ein Verhalten dauerhaft verändern zu können. Wer von den Vorteilen des neuen Verhaltens überzeugt ist, ist gleich stärker motiviert, tatsächlich etwas anders zu machen als bisher, und dieses Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt den ganzen Prozess zusätzlich.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 / 974970 0
Leseprobe von A.Paul u.A.Michaelsen (Hrsg.) „Natürlich herzgesund“

Klare, selbst formulierte und erreichbare Ziele

Wenn die Motivation in ausreichendem Maß vorhanden ist, folgt im nächsten Schritt die konkrete Planung: Es müssen klare und vor allem erreichbare Ziele gesetzt werden. Hierbei ist es wichtig, dass Sie selbst Ihre Ziele formulieren, und zwar nach ausführlichem Abwägen aller möglichen Hindernisse von außen, aber auch der „inneren Barrieren". Es ist wichtig, möglichst konkret zu werden, sowohl in den Vorüberlegungen als auch in der Zielformulierung. Nicht „Ab nächste Woche gehe ich regelmäßig joggen", sondern „Montag, Mittwoch und Freitag gehe ich nach der Arbeit eine halbe Stunde zügig spazieren, auch wenn es regnet". Am besten verabreden Sie sich dazu mit Kollegen oder Freunden und nehmen die passende Bekleidung - auch die regenfeste - direkt mit zur Arbeit. Diese „barrierebezogene Strategieplanung", also eine Planung, die alle Eventualitäten berücksichtigt, hat sich in Studien der Forschungsgruppe um Ralf Schwarzer, Professor für Gesundheitspsychologie der FU Berlin, als erfolgreich erwiesen.

Krisenerfahrungen

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Vorbeugung eines Rückfalls: Fast jedem passiert ein Rückfall in frühere Verhaltensweisen. Zum Beispiel fällt die im Sommer eingeführte Gewohnheit, regelmäßig spazieren zu gehen, manchmal dem herbstlichen Dauerregen zum Opfer. Solche Rückfälle sind zunächst nicht schlimm und teilweise sogar verständlich. Wichtig ist allerdings der Umgang damit! Denken Sie nicht gleich: „Es hat alles keinen Sinn, ich schaffe es einfach nicht", sondern überlegen Sie, woran es gelegen hat, wie sich solche Ausrutscher künftig vermeiden lassen und wo Sie sich noch mehr Unterstützung holen können. Krisenerfahrungen sind wichtig und können Ihnen helfen, Ihre persönliche Veränderungsstrategie weiter auszuarbeiten. Sie können sich z.B. für die Wintermonate in einem Fitnessstudio anmelden.

Spaß

Ein letzter wichtiger Punkt: Vergessen Sie nicht den Spaß bei der Sache! Gesundes Verhalten muss und darf kein Pflichtprogramm oder eine weitere Alltagsbürde sein! Suchen Sie sich aus dem Spektrum gesunder Verhaltensweisen zunächst diejenigen aus, die Ihren Neigungen entgegenkommen und versuchen Sie, die Barrieren möglichst niedrig zu halten. Eine Lebensstiländerung vorzunehmen heißt immer, eine Gewohnheit zu ändern, und hierzu braucht unser Körper und unser Geist genügend Zeit. Änderungen im Verhalten brauchen mindestens ein halbes Jahr, bis sie vom Gehirn nicht mehr als ungewöhnlich und fremd wahrgenommen werden, und erst nach ca. einem Jahr kann man von einer Gewohnheit sprechen, die gefühlsmäßig „normal" ist.

Im folgenden Kapitel haben Sie die Möglichkeit, zu testen, wie es um Ihren ganz persönlichen Lebensstil bestellt ist.

Das Wichtigste in Kürze: Es ist besser, im Vorfeld etwas mehr Zeit zu investieren und zu überlegen, welche neuen Verhaltensweisen man etablieren will (und vor allem wie!). Wenn Pläne und Ziele zu hoch angesetzt sind, laufen Sie Gefahr, nach kurzer Zeit wieder abzubrechen. Klären Sie folgende Fragen, bevor Sie „zur Tat schreiten":

- Welches Verhalten möchte/muss ich wirklich ändern (eine Hilfe kann hier der Selbsttest im nächsten Kapitel sein)?
- Wenn es mehrere Verhaltensbereiche sind: Mit welchem fange ich an?
- Was sind die Vorteile des neuen Verhaltens (z.B.: Ich unternehme selbst etwas, um einen erneuten Infarkt zu vermeiden! Ich fühle mich besser!)?
- Was könnte mich daran hindern, das neue Verhalten dauerhaft in meinen Alltag zu integrieren (z.B.: Die Familie ist dagegen, die Ernährung umzustellen.)?
- Wer oder was kann mich dabei unterstützen, das neue Verhalten durchzuhalten (z.B. mein Partner, der mit mir abends spazieren geht)?

Wichtig: Versuchen Sie vor allem, eine positive Einstellung zu den neuen Verhaltensweisen zu entwickeln und diese nicht von vornherein nur als Pflichtprogramm zu betrachten. Das wird Ihnen den

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 / 974970 0
Leseprobe von A.Paul u.A.Michaelsen (Hrsg.) „Natürlich herzgesund“

KAPITEL 5

HERZGESUNDE NATURHEILKUNDLICHE SELBSTHILFESTRATEGIEN

Aus dem Methodenspektrum der europäischen Naturheilkunde eignen sich bei Herzerkrankungen eine Reihe von Behandlungsmethoden, die Sie selbst durchführen können und die wir im Folgenden vorstellen.

Kneipp-Therapie

Die nach dem Allgäuer Pfarrer Sebastian Kneipp benannte Kneipp-Therapie ist ein wichtiger Bestandteil der naturheilkundlichen und physikalischen Therapie. In ihrer Wirksamkeit ist die Kneipp-Therapie für viele Indikationen auch von der modernen wissenschaftlichen Medizin anerkannt. Bisherige Untersuchungen legen nahe, dass auch bei Herzerkrankungen die Kneipp-Therapie nützlich ist.

Kneipp-Therapie im engeren Sinne umfasst Wasseranwendungen wie Teilbäder, Wickel oder Güsse (z.B. ein kalter Knieguss zur Erfrischung bei müden Beinen und gestauten Venen), die auch einfach zu Hause durchgeführt werden können. Bekannt ist auch das sogenannte Wassertreten. Neben ihren speziellen Wirkungen vermitteln die Wasseranwendungen bei regelmäßiger Ausübung ein gesteigertes Wohlbefinden und dienen der Steigerung der Abwehrkräfte des Körpers.

Der wichtige Faktor bei Wasseranwendungen ist der kurze, kräftige, richtig dosierte und platzierte Reiz mit kaltem Wasser. Die erfrischende Wirkung beruht auf dem Temperaturunterschied zwischen Körper und Wasser und auf dem Druck, den das Wasser auf den Körper ausübt. Wasser ist ein besonders günstiger Vermittler von Wärme und Kälte. Anwendungen mit kaltem Wasser sollen den Organismus nicht auskühlen, sondern lediglich anregen, sich selbst wieder aufzuwärmen. Auch Blutgefäße und vegetative Nerven reagieren auf den Wasserreiz. Dabei verengen sich die Blutgefäße zu Beginn des kalten Reizes, um sich danach länger anhaltend weit zu stellen.

Da bei Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und oft auch bei koronarer Herzkrankheit eine nachteilige allgemeine Engstellung der Gefäße vorliegt, ist eine verbesserte Gefäßregulation, wie sie durch Kneipp-Anwendungen erreichbar ist, möglicherweise besonders nutzbringend.

! Sie sollten nicht mit kalten Güssen beginnen, sondern anfangs vor allem warme und langsam temperaturansteigende Fuß- und Armbäder durchführen.

In der Therapie des Bluthochdrucks hat sich die Kneipp-Therapie mit kalten Güssen sowie Wassertreten als wirksam erwiesen. Bei täglicher regelmäßiger Anwendung von Kneipp-Güssen und Teilbädern lassen sich bei vielen an Bluthochdruck erkrankten Menschen die Blutdruckwerte senken. Hier haben sich vor allem die kalten Kniegüsse und Schenkelgüsse und das temperaturansteigende Armbad bewährt. Die kalten Güsse sind besonders morgens erfrischend und lindern zudem Beschwerden durch Krampfadern.

Sauna

Ergänzend sinnvoll, v.a. bei Herzschwäche (Herzinsuffizienz), ist die maßvolle Nutzung der Biosauna. Bei Saunatemperaturen von 60 bis 80 Grad entsteht durch die Gefäßerweiterung und Mehrdurchblutung von Körper und Haut eine deutliche Entlastung für das Herz.

! Wichtig ist bei allen Herzerkrankungen, kein kaltes Tauchbad nach der Sauna durchzuführen. Durch das kalte Tauchbad entsteht ein sofortiger starker Blutdruckanstieg, der das Herz deutlich belastet.

Das Saunabad ist durch seine entspannende Komponente und seinen erholsamen Effekt für Herzpatienten durchaus empfehlenswert. Jedoch sollten einige Faktoren dabei beachtet werden:

- Nach einem Herzinfarkt sollten Sie 12 Wochen nicht saunieren.
- Empfohlen werden danach moderate Temperaturen von 60 bis maxi mal 80 Grad.

Bleiben Sie in den ersten Minuten auf den unteren Stufen.
Machen Sie keine Aufgüsse.
Übertreiben Sie die Dauer nicht.
Trinken Sie während der Saunabäder und zwischen den Durchgängen keinen Alkohol.
Achten Sie auf ausreichende Ruhezeiten zwischen den Saunagängen.

! Nicht in die Sauna gehen sollten Patienten mit bestehender dekompensierter Herzinsuffizienz, instabiler Angina pectoris, unkontrolliertem Bluthochdruck und Aortenstenose.

Massage

Viele Menschen mit Herzproblemen leiden gleichzeitig unter Beschwerden durch Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule, der Schulter-Halsmuskulatur und unter muskulären Verspannungen am Oberkörper. Oftmals führen auch Narben nach Herzeingriffen zu eingeschränkter Atmung. In der naturheilkundlichen Praxis kann durch Massagen und zum Teil auch selbst durchgeführte Knetungen und Massagegriffe das muskuläre Gewebe gelockert werden. Hierdurch vermindern sich Schmerzen, und die Atmung wird freier. Dies ist auch günstig für das Herz. Zu empfehlen sind besonders die klassische Massage oder die Bindegewebsmassage. Solche Massagen kann man allerdings nicht selbst durchführen.

Durch den Gebrauch von sogenannten Glas-Vakuum-Gläsern (Schröpfgläser) ist eine effektive Massage, z.B. durch den Partner, aber auch zu Hause möglich. Die Schröpfkopfmassage wird in China und Indien vielfältig und erfolgreich bei muskulären Rückenverspannungen eingesetzt (im Praxisteil finden Sie eine Anleitung).

Nahrungsergänzungsmittel

Man kann, auch um die Qualität und Menge der Blutfette positiv zu beeinflussen, Fischöl- oder Algenkapseln, Floh- oder Leinsamen sowie

KAPITEL 5
UMGANG MIT STRESS UND BELASTUNGEN

Achtsamkeit im Alltag

Neben Methoden der bewussten Entspannung, der Stressbewältigung und Bewegung hat es sich als sinnvoll erwiesen, den Alltag so zu gestalten, dass sich immer wieder Phasen der nach außen orientierten Aktivität und des nach innen gerichteten Spürens abwechseln. Nur so sind wir in der Lage einzuschätzen, welche Entscheidungen wir treffen müssen, um den Bedürfnissen unseres Organismus gerecht zu werden und damit es uns gut geht. Sollten wir jetzt ein Glas Wasser trinken? Sollten wir für einen Moment vom Bürostuhl aufstehen und uns strecken? Sollten wir jetzt die Schultern loslassen, die Wirbelsäule aufrichten und einem tiefen Atemzug Raum geben? Sollten wir in Ruhe und einer angenehmen Umgebung essen und wahrnehmen, wie es uns schmeckt? Sollten wir aufhören, zum zehnten Mal durchzuspielen, was wir gestern in der Auseinandersetzung mit dem Chef hätten sagen sollten? Sollten wir den kurzen aber schönen Sonnenschein auf dem Herbstlaub an der Birke vor dem Fenster wahrnehmen? Nehmen wir unsere Sinne wahr, hören wir, riechen wir, sehen wir?

Es sind diese Entscheidungen, mit denen wir - meist ohne uns dessen bewusst zu sein - dazu beitragen, ob wir Freude oder Leid erleben.

Einladungen zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag

(nach Saki Santorelli, Center for Mindfulness, University of Massachusetts, Medical School):

- Nehmen Sie sich auf dem Weg zur Arbeit ein paar Minuten Zeit, auf Ihren Atem zu achten. Gehen Sie mit Aufmerksamkeit durch den Kör per. Wo sind Verspannungen? Sind die Schultern hochgezogen? Bewegt sich der Bauch beim Atmen?
- Am Arbeitsplatz angekommen, achten Sie darauf, wie Sie Ihre Arbeitskollegen begrüßen - mit einem Lächeln, nur so dahin gesagt oder gar

mürrisch? Ist der Schreibtisch so aufgestellt, dass Sie sich wohl fühlen können?
Versuchen Sie, in der Mittagspause möglichst den Arbeitsplatz zu verlassen, um an einem anderen Ort zu essen. Wenn Sie essen, schmecken Sie jeden Bissen. Lektüre nehmen Sie dabei besser nicht zur Hand. Das Gespräch beim Essen sollte sich möglichst nicht um Arbeitsthemen drehen. Vielleicht essen Sie auch einmal ohne Gespräch. Ist nach dem Mittagessen noch ein wenig Zeit? Wie wäre es statt Kaffee und Zigarette mit einem Spaziergang? Wie fühlt sich die Luft auf der Haut an? Kitzeln die Sonnenstrahlen Sie auf der Haut? Zu Hause angekommen, wechseln Sie am besten in andere Kleidung, um einen bewussten Abstand zur Arbeit zu bekommen. Wenn Sie mit Ihrer Familie zusammenleben, begrüßen Sie Ihre Lieben ganz bewusst.
Nutzen Sie Ihre Freizeit zum bewussten Ausgleich und zur Erholung. Verzichten Sie auf „unverdauliche" Nachrichten und verwenden Sie Zeit, Aufmerksamkeit und Zuwendung auf sich selbst, auf Ihre Familie und Freunde.

Entspannungsübungen

Praktische Vorraussetzungen für die Durchführung von bewusster Entspannung

»Schaffen Sie sich eine ruhige Umgebung ohne Unterbrechungen: Telefon abschalten, Mitbewohner um Ruhe bitten etc. Nehmen Sie eine komfortable Haltung ein: Mit gerader Wirbelsäule auf dem Stuhl sitzen, mit geradem Rücken auf einem Kissen im Schneidersitz oder bequem auf dem Boden liegen. Nehmen Sie eine passive geistige Haltung gegenüber Gedanken, Gefühlen und anderen Wahrnehmungen ein. Legen Sie den Fokus auf das „Sein", nicht auf das „Tun": Freiheit von Erwartungen und Anstrengungen - bewusste Entspannung ist nicht zielorientiert. Beobachten Sie die Tendenz, Erfahrungen miteinander vergleichen zu wollen. Jede Entspannungssituation ist neu und einzigartig, und das Ziel ist es, diese Unterschiede zu akzeptieren.

[1] Praktizieren Sie Selbstakzeptanz und Freundlichkeit zu sich selbst. > Entspannen Sie jeden Tag am gleichen Ort und schaffen Sie bestenfalls eine angenehme oder schöne Atmosphäre.

Progressive Muskelentspannung (PME)

Die Progressive Muskelentspannung, kurz PME, wurde von Edmund Jacobson in den 1930er Jahren entwickelt. Er setzte sie vor allem in der Arbeit mit Menschen ein, die unter Ängsten litten. Heute gilt die PME als weltweit wissenschaftlich am besten untersuchtes Entspannungsverfahren. Sie ist leicht erlernbar und für zahlreiche Beschwerden einsetzbar. Bei der Progressiven Muskelentspannung werden nacheinander verschiedene Muskelgruppen angespannt und entspannt. Dabei lernt man, sich auf die Gefühle von Anspannung und Entspannung zu konzentrieren und erreicht schließlich eine Reduzierung des Muskeltonus. Als ganzheitliche Entspannungstechnik ermöglicht die PME dem Übenden eine tiefe Selbstwahrnehmung.

Das Verfahren beruht auf folgenden Grundannahmen:

* Hat ein Mensch Angstgefühle, werden diese Gefühle immer von einer Muskelanspannung begleitet.
* Nach einer bewussten Muskelanspannung kann eine bessere Muskelentspannung eintreten.
* Sind die Muskeln entspannt, kann nicht gleichzeitig Angst empfunden werden.

Angespannte Muskeln sind nicht nur Begleitsymptome der Angst. Auch wenn der Mensch „im Stress" ist, zählt eine erhöhte Muskelanspannung zu den zentralen Stress-Symptomen. Durch die gelernte Entspannung und Konzentration sowie die geschulte Selbstwahrnehmung lernt man auch, Stresssymptome zu reduzieren und die Lebensqualität zu erhöhen.

Paul / Michalsen

Natürlich herzgesund

Ein Ratgeber für Menschen mit koronarer Herzkrankheit

196 pages, pb
publication 2008

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com