

## **Gemeinschaftspraxis (BAG)**

**Dr. med. Roger Lux**

**Dr. med. Christina Lux**

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: [info@gemeinschaftspraxis-lux.de](mailto:info@gemeinschaftspraxis-lux.de), [www.gemeinschaftspraxis-lux.de](http://www.gemeinschaftspraxis-lux.de)

---

# **Entspannung - Tipps zu Entspannungsverfahren**

Stress macht krank - wir alle spüren das. Die unterschiedlichen Entspannungsmethoden helfen, mit Stress besser umzugehen.

Hiermit stellen wir Ihnen die wichtigsten und wissenschaftlich untersuchten Entspannungsmethoden vor:

### **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR):**

Bei der PMR werden nacheinander verschiedene Muskelgruppen kurz leicht angespannt und dann bewusst entspannt. In einer Abfolge geht man so durch den Körper, so dass man immer weiter in eine tiefe Entspannung hineinkommt. Die PMR, die sitzend oder liegend für 20 Minuten ausgeübt wird, heißt auch Entspannung nach Jacobsen. Ein Kurs dauert 10 Wochen a 1 Stunde pro Woche

### **Autogenes Training (AT):**

Beim autogenen Training wiederholt man innerlich bestimmte Formeln wie "mein Arm ist ganz schwer", oder "mein Arm ist ganz warm" in einer bestimmten Reihenfolge. Das führt tatsächlich zu der entsprechenden Empfindung in dem Körperteil und zu einer weitergehenden Entspannung. Das AT wird 2 bis 3-mal für 10- 15 Minuten sitzend ausgeführt. Ein Kurs dauert etwa 10 Wochen mit je 1-1,5 Stunden pro Woche.

### **Biofeedback:**

Beim Biofeedback ist man an ein kleines Gerät angeschlossen, das z. B. eines der körperlichen Anzeichen von Entspannung wie niedrigeren Blutdruck, höhere Hauttemperatur und höheren Hautwiderstand misst und über Ton- oder Farbänderung rückmeldet. Dadurch lernt man nach und nach, den Körper noch mehr in Richtung Entspannung zu trainieren. Es wird mehrmals am Tag für 5- 15 Minuten trainiert. Ein Kurs dauert 6- 14 Wochen mit je 1 - 1,5 Stunden pro Woche.

**Achtsamkeitsmeditation (MBSR):**

Bei der MBSR wird eine nichtwertende beobachtende Haltung gegenüber den momentan erlebten körperlichen Empfindungen oder gerade gedachten Gedanken eingenommen bzw. trainiert. Eine solche Haltung wird z.B. gegenüber den an den Nasenflügeln gefühlten Empfindungen des Luftstroms beim Ein- und Ausatmen eingenommen. Der Kurs dazu geht mit je 2 Stunden pro Woche über 8 Wochen. Man übt 1- 3- mal täglich sitzend mit geschlossenen Augen oder auch beim Gehen im Alltag.

**Yoga:**

In bestimmten teils einfachen, teils komplizierten körperlichen Stellungen, Asana genannt, verweilt man und hält längere Zeit inne bei ruhiger Atmung. Dies führt zu körperlicher und geistiger Entspannung. Die Abfolge der Stellungen, die meist auf dem Boden ausgeübt werden, dauert 5-20 Minuten und wird in einem Kurs von etwa 1,5 Stunden pro Woche über 6-10 Wochen gelernt. Atemübungen - Pranayama - und Meditationsübungen gehören teilweise auch dazu.

**Transzendente Meditation (TM):**

Die TM ist eine einfache, geistige Technik, die in einem Kurs von 7- mal etwa 1- 1,5 Stunden gelernt wird. Man übt die TM zweimal pro Tag für 15- 20 Minuten bequem sitzend mit geschlossenen Augen aus. Bei der TM wird mithilfe eines inneren Kluges - Mantra genannt - die gedankliche Aktivität Schritt für Schritt verringert, bis die Aktivität der Gedanken ganz zur Ruhe kommt und ein Zustand reinen Bewusstseins erfahren wird.

Viel Erfolg!

Ihr Praxisteam Lux