

BEAUTY FORUM

HAUTNAH ERLEBEN! WWW.BEAUTY-FORUM.COM · EDITION D · 10/2010



Männersache

Treatments & Produkte
für Machos und Metros



Traumzeit

Quick Spa
für Genießer

25 JAHRE
**BEAUTY
FORUM**
HAUTNAH ERLEBEN!
25. International
Congress & Trade Fair
München
16.-17. Oktober 2010

Medical Esthetics

Regelmäßige Entspannung

Gesundheitselixier

Wer ständig gestresst ist, altert schneller – durchschnittlich um zehn Jahre – fühlt sich unwohl und wird unter Umständen krank. Mit regelmäßiger bewusster Entspannung lässt sich dies vermeiden. Der Clou: Sie lässt sich leicht ins Alltagsleben integrieren

Daerstress beeinträchtigt nicht nur Gesundheit und Wohlbefinden, sondern stellt auch eines der größten Gesundheitsprobleme unserer Zeit dar (siehe Kasten). Deshalb kommt der Entspannung eine große Bedeutung zu. In der Regel wirkt der Körper einer Stresssituation automatisch entgegen, indem er die Balance zwischen Aktivität und Ruhezustand herstellt. Dies beruht auf einem Wechselspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus. Das vegetative Nervensystem kon-

trolliert lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel. Im entspannten Zustand sinkt die Pulsfrequenz, der Atem wird gleichmäßig und langsam, die Gefäße weiten sich, wodurch sich die Durchblutung der Organe und der Haut verbessert. Im Körper stellt sich ein Wärmegefühl ein, das oft auch als Kribbeln in Händen oder Füßen wahrgenommen wird. Überdies beruhigt sich die Gehirnaktivität, nimmt die Synchronisation der beiden Gehirnhälften zu. Dadurch lassen

sich Informationen schneller aufnehmen und im Langzeitgedächtnis speichern; außerdem steigen das Konzentrationsvermögen und die Kreativität.

Aus dem Gleichgewicht

Bei vielen Menschen gerät das natürliche Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung jedoch schnell aus dem Gleichgewicht. Wird der Organismus starken oder vielen Stresssituationen hintereinander ausgesetzt, ist er nicht mehr in der Lage, diese auszugleichen. Hier wird es notwendig zu lernen, die eigene Anspannung bewusst abzubauen. Wie dies am einfachsten gelingt, ist individuell sehr verschieden. Prinzipiell sollte die Entspannungsmethode den persönlichen Lebensumständen und der jeweiligen Tagesverfassung angepasst werden. Dabei ist vor allem darauf zu achten, einen Gegenpol zu den Anforderungssituationen im Alltag herzustellen: So ist nach stundenlanger sitzender Tätigkeit nicht unbedingt völlige Ruhe – die oft mit Entspannung gleichgesetzt wird –, sondern eher Bewegung



DOWNLOAD

Treatments zur Entspannung

Unter www.beauty-forum.com/downloads finden Sie viele Behandlungstipps, bei denen Ihre Kunden sich richtig entspannen können, zum Herunterladen. Dazu einfach in der Suchfunktion Stichworte eingeben wie **achtsame Berührung**, **Sensitiv-Massage** oder **Chakren**.

Registrieren Sie sich dazu einfach als neuer Nutzer oder melden Sie sich mit Ihren bestehenden Zugangsdaten an.

Foto: NDeiLandFoto.com, brandlight



Eine Wohltat für Geist und Körper: Brille und Kopfhörer auf und für einen kurzen Moment dem Alltag entfliehen

notwendig, um in einen entspannten und ausgeglichener Zustand zu geraten.

Methoden zum Entspannen

Es gibt viele Aktivitäten, die sich als Nebeneffekt entspannend auf Körper und Gemüt auswirken: saunieren, ein Bad nehmen, sich massieren lassen, ausgedehnt spazieren gehen, malen, lesen oder Musik hören. Solche Tätigkeiten werden als **passive Entspannungsmethoden** bezeichnet.

Aktive Entspannungsmethoden dagegen erfordern bewussten Einsatz mit der Intention, körperliche und geistige Balance zu erreichen. Dazu zählen Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf und Nordic Walking. Aber auch durch Tanzen oder Kampfsportarten lässt sich Stress ideal bewältigen. Des Weiteren zählen sanfte Bewegungsformen wie Yoga, Tai-Chi, Qigong und progressive Muskelentspannung zu den aktiven Entspannungstechniken.

Menschen, die überwiegend geistig gefordert sind, profitieren zwar vom ausgleichenden Effekt eines körperlichen Trai-

nings, sie müssen darüber hinaus aber oft lernen, ihre Gedanken abzuschalten. An diesem Punkt setzen **mentale Entspannungsmethoden** i. d. R. an. Schon einfache Atemübungen können helfen, Anspannungen loszulassen und den Geist zu beruhigen. Verschiedene Meditationstechniken führen einen Schritt weiter, indem man so bewusst versucht, die Gedanken zu kontrollieren oder in einem gedankenlosen Zustand zu gelangen. Fantasiereisen dagegen regen zum Verweilen in Traumwelten an und lenken von belastenden Gedanken ab. Wer wenig Geduld oder Zeit hat und es als schwierig empfindet, auf diese Art abzuschalten, kann ähnliche Ergebnisse mittels moderner Entspannungstechnologie erreichen. Sogenannte Synchros bedienen sich Licht- und Tonimpulsen, die das Gehirn in entspannende Frequenzbereiche führen sollen. Teilweise sind solche Geräte komplementär auch mit Massagefunktionen kombiniert.

Einfach ausprobieren

Um herauszufinden, welche Entspannungsmethode einem zusagt und funktioniert, empfiehlt es sich, einfach verschiedene auszuprobieren. Da sich fast alle Techniken sofort positiv auswirken, lohnt sich die Suche und etwaige Überwindung. Bei regelmäßiger Ausübung lernt der Organismus, Stress automatisch über die erlernten Entspannungsreaktionen auszugleichen. Langfristig kann er die typischen Stresssymptome abbauen oder lässt diese erst gar nicht entstehen. ■

Zahlen, Daten, Fakten

Stress ist eines der größten Gesundheitsprobleme unserer Zeit

- Laut Weltgesundheitsorganisation büßt die deutsche Wirtschaft jährlich 50 Milliarden Euro wegen stressbedingter Krankheiten ein.
- Acht Millionen Deutsche leiden unter Migräne.
- Zehn Millionen sind von Schlafstörungen betroffen.

Weitere typische Symptome:

Atemstörungen, Tinnitus, Zähneknirschen, allgemeine Schwächung des Immunsystems, Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen bis hin zu Angstzuständen und Burnout-Syndrom.

Sabrina Sauer | Die Autorin hat einen Abschluss in „Popular Music and Sound Technology“ und führt zurzeit ihr Studium der zeitgenössischen Musik und Performance fort. Innerhalb der brain-light GmbH hat Sabrina Sauer bereits viele Geschäftsbereiche, u. a. PR und Messeorganisation, kennengelernt und ist aktuell für die Auslandskorrespondenz des Unternehmens zuständig