



Foto: Fotolia/Allaksandr Zabudzko

**KOSMETIK**  
international

9/2011  
www.ki-online.de

# Ruhepool

## Entspannen für mehr Lebensqualität

Stress kann einen um Jahre altern lassen und regelrecht krank machen: Migräne, Schlafstörungen, Tinnitus oder Zähneknirschen sind häufige Folgen – genauso wie depressive Verstimmungen, Angstzustände oder Burnout.

**A**ufgrund von stressbedingten Krankheiten büßt die deutsche Wirtschaft laut Weltgesundheitsorganisation jährlich 50 Milliarden Euro ein. Stress ist zu einem der größten Gesundheitsprobleme des 21. Jahrhunderts geworden. Welch hohe Bedeutung der Ent-

spannung zukommt, liegt somit auf der Hand. Diese erzeugt der Körper als Reaktion auf eine Stresssituation natürlicherweise automatisch: Das Wechselspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus stellt die Balance zwischen Aktivität und Ruhezustand her. Diese Teile des vege-

tativen Nervensystems kontrollieren die lebenswichtigen Funktionen wie Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel.

Im entspannten Zustand sinkt die Pulsfrequenz, unser Atem wird gleichmäßiger und langsamer, die Gefäße erweitern sich und sorgen damit für eine bessere Durchblutung von Organen und Haut. Im Körper stellt sich dadurch ein Wärmegefühl ein, das oft auch als Kribbeln in Händen oder Füßen wahrgenommen wird. Auch die Gehirnaktivität beruhigt sich, wobei die Synchronisation der beiden Gehirnhälften und die Alpha-Wellen-Aktivität zunehmen. Dadurch lassen sich Informationen schneller aufnehmen und im Langzeitgedächtnis speichern. Außerdem steigt das Konzentrationsvermögen und die Kreativität wird angekurbelt.

Durch die steigenden Anforderungen in Beruf und Privatleben, mit denen die meisten Menschen heut-



## In andere Sphären entschweben



Foto: Fotolia/Beboy

Wer wenig Geduld oder Zeit hat und es als schwierig empfindet abzuschalten, kann es auch mit modernen Entspannungstechnologien versuchen. Sogenannte Entspannungssysteme oder Synchronos induzieren über Brille und Kopfhörer Licht- und Tonimpulse, die das Gehirn zur Synchronisation anregen und es innerhalb von 15 Minuten in entspannende Frequenzbereiche führt. Teilweise werden diese Geräte zusätzlich auch in Kombination mit Ganzkörper-Massage-sesseln angeboten.

zutage fertig werden müssen, gerät das natürliche Verhältnis zwischen An- und Entspannung jedoch schnell aus dem Gleichgewicht. Wird der Organismus zu heftigen oder zu vielen Stresssituationen hintereinander ausgesetzt, ist er nicht mehr in der Lage, seinen Zustand selbst zu regulieren. Hier wird es dann notwendig zu lernen, die eigene Anspannung bewusst abzubauen. Wie sich dies am einfachsten erreichen lässt, ist allerdings individuell verschieden.

### Das passt zu mir

Die Wahl der Entspannungsmethode sollte den persönlichen Lebensumständen und der jeweiligen Tagesverfassung angepasst werden. Vor allem sollte man darauf achten, einen Gegenpol zu den Anforderungen im Alltag herzustellen: Wird etwa eine Tätigkeit ausgeübt, bei der man stundenlang sitzt, braucht man

also nicht unbedingt völlige Ruhe, die dem Begriff Entspannung übrigens oft gleichgesetzt wird, um einen entspannten und ausgeglichene Zustand zu erreichen, sondern Bewegung.

Es gibt viele angenehme Aktivitäten, die sich als Nebeneffekt entspannend auf Körper und Gemüt auswirken. In die Sauna gehen, ein Bad nehmen, sich massieren lassen, ein ausgedehnter Spaziergang, malen, lesen oder beruhigende Musik hören – all das wird instinktiv zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens ausgewählt und bietet einen Ausgleich zu den alltäglichen Anforderungen. Tätigkeiten dieser Art werden als passive Entspannungsmethoden bezeichnet.

Aktive Entspannungstechniken dagegen erfordern den bewussten Einsatz oder Fokus, damit man körperliche und geistige Balance erreicht. Dazu zählt z. B. Ausdauertraining wie Joggen, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf oder Nordic-Walking. Aber auch andere Sportarten wie Tanz oder Kampfkünste können ideal dafür sein, Stress zu bewältigen. Auch sanfte Bewegungsformen wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong oder Progressive Muskelentspannung zählen zu den aktiven Entspannungstechniken. Ein Übermaß an Stress wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auch auf das seelische Empfinden. Men-

schen, die überwiegend ihre geistigen Kapazitäten einsetzen, profitieren vom ausgleichenden Effekt körperlichen Trainings. Darüber hinaus müssen sie aber oft lernen, ihre Gedanken abschalten zu können. An diesem Punkt setzen mentale Entspannungsmethoden an. Schon einfache Atemübungen können helfen, den Geist zu beruhigen. Verschiedene Meditationstechniken führen einen Schritt weiter: Man versucht bewusst, Kontrolle über die eigenen Gedanken zu erlangen oder in einem Gedanken-losen Zustand zu verharren. Fantasiereisen regen zum Verweilen in Traumwelten an; das lenkt gezielt von stressigem Gedankentribel ab.

### Spaß am Testen

Es lohnt sich, die in Frage kommenden Entspannungsmethoden einfach auszuprobieren, um das individuell Passende zu finden. Fast alle Techniken machen bereits während der Durchführung Spaß und wirken sich sofort positiv aus – selbst wenn manche einen seltsamen Ruf haben. Übt man die Technik regelmäßig aus, lernt der Organismus zudem, Alltags-Stresssituationen automatisch mit den erlernten Entspannungsreaktionen auszugleichen. Das erleichtert es langfristig, Stresssymptome abzubauen oder gar nicht erst auftauchen zu lassen. ■

Sabrina Sauer, brainLight