

PATIENTENINFORMATION „ENTSPANNUNGSVERFAHREN“

Warum Entspannungsverfahren?

Viele Erkrankungen wie Bluthochdruck, Reizmagen, Kopf- und Rückenschmerzen, Einschlafstörungen usw. werden durch Stress und Anspannung ausgelöst oder verstärkt. Entsprechend kann man durch entspannende Übungen eine Linderung oder Heilung dieser Erkrankungen herbeiführen. Die Erfolge dieser Therapien sind in zahlreichen Studien eindeutig belegt. Es konnte in den Untersuchungen eine deutliche Einsparung von Schmerzmitteln, Antidepressiva und Bluthochdruckmedikamenten beobachtet werden.

Welche Entspannungstechniken haben sich bewährt?

Aus der Vielzahl der Verfahren haben sich das autogene Training und die Muskelentspannung nach Jacobson als wirksam und leicht erlern- und durchführbar erwiesen.

Kurzvorstellung der einzelnen Techniken:

Autogenes Training: Die Übungen können im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden. In einer Art Selbsthypnose mit wiederkehrenden Sätzen, die man sich vorsagt, versenkt man sich immer tiefer in eine wohlige, tiefe Entspannung. Eine Übung dauert ca. 15 Minuten.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Die Übungen werden ebenfalls im Sitzen oder Liegen durchgeführt. Das Prinzip beruht auf einer bewusst herbeigeführten Anspannung und anschließenden Entspannung verschiedener Muskelgruppen. Diese Entspannungstechnik ist sehr leicht erlernbar und v.a. für Anfänger in puncto Entspannungsverfahren zu empfehlen.

Wie kann ich Entspannungsverfahren erlernen?

Die o.g. Techniken können leicht selbst erlernt werden. Im Buchhandel und dem Internet stehen umfangreiche Informationen hierzu zur Verfügung. Wir haben eine Auswahl von Informationsquellen im Internet für Sie zusammengefasst:

Unter www.schmerzakademie.de steht eine Anleitung zur Muskelentspannung nach Jacobson als Tondatei zum Herunterladen zur Verfügung

Unter <http://www.gesundheitpro.de/Autogenes-Training-So-gehts-Entspannung-A061205KOANP038309.html> finden Sie eine Anleitung zum autogenen Training als Videodatei

Unter www.wikipedia.de finden Sie umfangreiche Informationen zu Entspannungsverfahren mit zahlreichen Querverweisen (Links) und Literaturquellen

Was man beachten sollte?

Entspannungsverfahren sollten regelmäßig geübt werden. Umso häufiger man übt, umso leichter fällt es einem, sich auch in stressigen Situationen bewusst „herunterzufahren“, sich also zu entspannen.

Gute Besserung wünscht Ihnen Ihr Arzt!