



## ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND SEELE

- AUSZEITEN FÜR DAS EIGENE ICH
- WIE SIE IHREN ALLTAG ENTSCHEUNIGEN 2
- YOGA
- MIT GEDULD UND ÜBUNG ZU INNERER GELASSENHEIT 5
- AMS-FOTO
- GANZ ENTSPANNT IM HIER UND JETZT 7
- SPORT IN DER KALTEN JAHRESZEIT
- GAR NICHT ERST IN SPORTLICHEN TIEFSCHLAF VERFALLEN 8
- DIE KRAFT DER GEDANKEN
- MIT AUTOGENEM TRAINING AUF ERHOLUNG UMSCHALTEN 11
- SCHWITZEN SIE GUT
- SAUNA – EIN KURZURLAUB VOM SCHMUDDELWETTER 14

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 5. Dezember 2012, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Schnupfensprays: In der Kürze liegt die Wirkung“.



Der direkte Klick:

[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) → AOK-Radioservice

Auszeiten für das eigene Ich

## Wie Sie Ihren Alltag entschleunigen und besser zur Ruhe kommen

**04.12.12 (ams).** Wenn der Bus morgens 20 Minuten zu spät kommt, ist für viele von uns der Tag schon gelaufen. Der wichtige Termin ist geplatzt, alle weiteren verschieben sich, der Rest muss nun in noch kürzerer Zeit erledigt werden. Unsere Tage sind voll mit To-do-Listen, von morgens bis abends ausgefüllt mit Dingen, die getan werden müssen. Wer ständig so lebt, fühlt sich gestresst und erschöpft. Wo bleibt das Ich? „Damit es nicht auf der Strecke bleibt, muss jeder für sich persönlich die Reißleine ziehen“, sagt Christel Hoyer, Diplom-Psychologin bei der AOK.

Alle reden von Entschleunigen, Achtsamkeit, Wellness für Körper und Seele. Die Kunst besteht aber darin, sich das nicht immer nur vorzunehmen, sondern es auch wirklich zu tun. „Es ist schwierig. Aber das Gute dabei ist: Um der Seele täglich einen Kurzurlaub zu verschaffen, braucht man weder viel Zeit noch großartige Erlebnisse“, so Hoyer. Körper und Seele sind eigentlich ganz bescheiden: Schon kleine Pausen oder kurze Aktivitäten machen uns ausgeglichener und zufriedener.

### Finden Sie Ihren eigenen Weg

Es gibt viele Tipps und Anleitungen, wie man sich diesen täglichen Seelenurlaub buchen kann. Wichtig ist es, den persönlich richtigen Weg einzuschlagen, sonst ändert sich nichts. Um herauszufinden, wo Sie stehen und was Sie für Ihr Wohlbefinden brauchen, können Ihnen folgende Schritte helfen:

- Finden Sie heraus, wie Sie sich im Alltag fühlen: Hetze ich mich selbst oder hetzen mich andere? Habe ich jeden Abend das Gefühl, wieder mein Programm nicht geschafft zu haben? Hatte ich heute Zeit für mich selbst oder habe ich nur Aufgaben abgearbeitet?
- Finden Sie heraus, ob Ihr Alltagsstress mit Ihren eigenen oder den Ansprüchen anderer an Sie zu tun hat: Nehme ich mir für den Tag zuviel vor? Sind meine Ansprüche zu hoch? Bin ich ständig telefonisch oder per Mail erreichbar – auch nach Dienstschluss?
- Finden Sie heraus, ob das Gefühl des Gehetztseins nur durch die Arbeit oder auch durchs Private entsteht: Habe ich zu viele Verpflichtungen? Mache ich viele Dinge nur, weil man sie von mir erwartet? Will ich perfekt als Mutter, Vater, Freundin sein?
- Finden Sie heraus, wovon Sie gerne mehr im Alltag hätten: Was macht mir Spaß? Sport und Bewegung, Freunde treffen, ein altes Hobby wieder aufnehmen?

- Finden Sie heraus, wobei Sie sich besonders gut entspannen können; ein Bad, Massagen, Düfte, Stille, Nichtstun, Muße, Gespräche?

Die meisten von uns wissen sehr gut, wer oder was hinter ihnen her ist. Wer dem nicht entgegensteuert, fühlt sich ausgeliefert. Beim Gegensteuern ist es wie beim Sport: Wer sich gleich für den ersten Tag den Halbmarathon vornimmt, gibt schnell enttäuscht wieder auf. „Deshalb ist es wichtig, nicht überall gleichzeitig anzufangen, sondern mit einem kleinen, ganz konkreten Schritt“, sagt Hoyer.

## **Streichen Sie unwichtige Dinge**

Ein Beispiel: Sie streichen die unwichtigste Sache von Ihrer Aufgabenliste. Im Gegenzug gönnen Sie sich fünf Minuten Zeit für etwas, das Ihnen gut tut, was Ihnen persönlich wichtig ist oder/und Ihnen Spaß macht. So gewinnen Sie nicht nur Zeit für sich, sondern nehmen das ganz bewusst wahr. Hoyer: „Allein schon das Gefühl, sich in dieser Zeit um sich selbst zu kümmern, entspannt und macht ruhiger.“

## **Zeit für bewusste Achtsamkeit**

Wenn Sie möchten, nutzen Sie die Zeit beispielsweise bewusst für eine Achtsamkeitsübung, um zur Ruhe zu kommen:

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und schließen Sie die Augen. Schießen Ihnen Gedanken durch den Kopf? Womöglich Aufgaben, die gleich zu erledigen sind? Beobachten Sie das, ohne es zu bewerten. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem: Atmen Sie einige Male ruhig und tief. Erspüren Sie Ihren Körper dabei von Kopf bis Fuß. „Einfach!“, denkt man. Aber für die meisten ist es viel schwerer als erwartet. Die Gedanken schwirren – oft auch dahin, was als nächstes getan werden muss. „Achtsamkeitsübungen bringen uns ins Hier und Jetzt. Deshalb sind sie sehr nützlich, wenn es darum geht, im Alltag Ruhe zu finden“, betont Psychologin Hoyer. Dinge bewusst oder auch einmal bewusst langsam zu tun, hilft überhaupt dabei, den Alltag ruhiger anzugehen und ihn zu entschleunigen. Probieren Sie aus, was Ihnen hilft, zur Ruhe zu kommen:
- Wenn ich esse, dann esse ich: Lassen Sie die Zeitung liegen, schalten Sie den Fernseher ab.
- Gewesen ist gewesen: Wälzen Sie Dinge nicht mehr, die vorbei sind. Sie können sie sowieso nicht mehr ändern.
- Die Zukunft ist erst morgen: Versuchen Sie, nicht immer an das zu denken, was sein sollte oder könnte. Viele Gedanken werden unnötig, wenn man sich nur mit dem beschäftigt, was gerade ist.
- Einfach mal langsamer sein: Gehen Sie statt zu fahren, gehen Sie langsamer als üblich, essen Sie langsamer als üblich.

- Nichts tun: Lesen Sie nicht, surfen Sie nicht im Internet. Machen Sie sich eine Tasse Tee, setzen Sie sich ans Fenster und schauen Sie in den Himmel. „Das Nichtstun ist die schwerste Aufgabe überhaupt auf dem Weg zum entschleunigten Ich“, weiß die AOK-Expertin.

**Weitere Infos gibt es im Internet:**

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Programme > Alles in Balance

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Testen Sie sich > Erholungsstrategien-Test

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Programme > Stress im Griff

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Fitness und Wellness



Yoga

## Mit Geduld und Übung zu innerer Gelassenheit

**04.12.12 (ams).** Bei Yoga denken viele an komplizierte Verrenkungen und esoterische Erleuchtungsversuche. Das haben jedoch die Wenigsten im Sinn, die hierzulande Yoga praktizieren. Die meisten wollen ihre Körperbeherrschung und Beweglichkeit verbessern und sich entspannen. „Richtig angewandt, hat Yoga viele positive Effekte auf die Gesundheit und hilft vor allem, ausgeglichener zu werden“, sagt Jeannette Schwarzfeld-Schindler, Yoga-Lehrerin bei der AOK.

Yoga ist Teil der indischen Philosophie und wird seit über 3.000 Jahren betrieben. Die Entspannungstechnik besteht aus speziellen Körperstellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas). Fast alle Körperstellungen gibt es in leichten und schwierigen Varianten. „Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen“, erläutert Schwarzfeld-Schindler. Im Laufe der Zeit haben sich verschiedene Richtungen entwickelt. In Deutschland ist das körperbetonte Hatha-Yoga am weitesten verbreitet.

### Kombination aus Tiefenatmung und Bewegung

Richtig praktiziert, kräftigt Yoga Muskeln, Sehnen und Bänder und fördert die Beweglichkeit. Verspannungen lösen sich; davon profitieren besonders die Rückenmuskulatur und die Wirbelsäule. Die inneren Organe werden besser durchblutet, die Konzentrationsfähigkeit und die Körperbeherrschung verbessern sich. „Durch die richtige Kombination von Tiefenatmung und Bewegung lernt man außerdem, abzuschalten“, sagt Schwarzfeld-Schindler.

Grundsätzlich kann jeder Yoga lernen, der Zeit und Geduld mitbringt. Manche Übungen eignen sich allerdings nicht für Menschen mit bestimmten Krankheiten oder müssen abgewandelt werden. Am besten ist es, wenn Interessierte vorab mit ihrem Arzt sprechen. Das gilt besonders für chronisch Kranke und Schwangere.

„Wer Yoga erlernen will, sollte einen Kurs für Einsteiger besuchen“, rät Schwarzfeld-Schindler, „denn ohne fachkundige Anleitung besteht das Risiko, sich falsche Bewegungsabläufe anzugewöhnen.“ Alle, die unter Beschwerden oder einer bestimmten Erkrankung leiden, sollten den Kursleiter darauf hinweisen.

Krankenkassen wie die AOK, Volkshochschulen, Sportvereine, Fitnessstudios und spezielle Zentren bieten Yoga-Kurse an. Sinnvoll ist es, nach einer Schnupperstunde zu fragen – so können Anfänger herausfinden, ob Yoga überhaupt etwas für sie ist.

Bei der Auswahl eines Kurses sollten Einsteiger vor allem auf die Ausbildung des Lehrers achten; denn ein gut ausgebildeter Lehrer ist in der Lage, die Übungen gezielt an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer anzupassen. Da die Bezeichnung „Yogalehrer“ nicht gesetzlich geschützt ist, hat der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) Mindestanforderungen an die Ausbildung festgelegt. Nach einer vierjährigen Ausbildung, in der sie sich auch medizinisches und psychologisches Wissen aneignen, können sich die Absolventen „Yogalehrer/in BDY/EYU“ nennen und mit einem Zertifikat ausweisen.

## AOK informiert über Kurse vor Ort

Übrigens beteiligt sich die AOK an den Kosten für Yoga-Kurse, wenn bestimmte Kriterien erfüllt sind. Versicherte sollten sich daher bei ihrer AOK vor Ort erkundigen, bei welchen Kursen sie Kosten übernimmt oder ob sie eigene Kurse anbietet.

Yoga ist eine Entspannungstechnik, bei der man immer wieder innehält und in sich hineinspürt. „Die Technik erlernt man nicht von heute auf morgen. Übertriebener Ehrgeiz ist also fehl am Platz“, sagt Schwarzfeld-Schindler. Anfänger, die alle Übungen sofort beherrschen wollen, tun ihrem Körper nichts Gutes. Das Training sollte sich für sie gut anfühlen und nicht wehtun. Die Lehrerin empfiehlt Einsteigern, mit Hatha-Yoga zu beginnen. Diese Richtung enthält Bewegungen, die auch im Alltag vorkommen. Das Spektrum reicht von Vor-, Rück- und Seitbeugen, Drehungen und Sitzhaltungen über Gleichgewichts- und Atemübungen bis hin zur Meditation. Die Yogis lernen, aufrecht und rüchenschonend zu stehen und in die Hocke zu gehen. Vor jeder Übung lenken sie die Aufmerksamkeit auf sich und ihre Wahrnehmungen. „Das beruhigt und steigert die Konzentration“, so die AOK-Expertin. Außerdem atmen die Yogis bei jeder Übung tief ein und aus. Schwarzfeld-Schindler: „Nach dem Training fühlt man sich wunderbar ruhig und hat neue Energie.“

### Weitere Informationen im Internet:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Suche: Yoga

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Gesundheitsinfos > Gesundheitskurse vor Ort



Internetseite des Berufsverbandes der Yogalehrenden  
in Deutschland (BDY):  
[www.yoga.de](http://www.yoga.de)



## Ganz entspannt im Hier und Jetzt



Yoga liegt in Deutschland im Trend: Viele Menschen wollen durch die jahrtausendealte Entspannungstechnik ihre Beweglichkeit verbessern und mehr Gelassenheit für den Alltag gewinnen. „Durch die richtige Kombination von Tiefenatmung und Bewegung lernt man, abzuschalten“, sagt Jeannette Schwarzfeld-Schindler, Yoga-Lehrerin bei der AOK. Anfänger sollten einen Kurs bei einem gut ausgebildeten Lehrer besuchen, um die Bewegungsabläufe richtig zu erlernen. Versicherte können sich bei ihrer AOK nach Kursen in ihrer Nähe erkundigen. Sind diese als Präventionsleistung anerkannt, werden sie bezuschusst. Einige AOKs bieten auch selbst Kurse an. Mehr Infos dazu gibt es unter [www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Gesundheitsinfos > Gesundheitskurse vor Ort.

Foto: AOK-Mediendienst

**Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) (AOK-Bilderservice: Gesundheitstipps)**

Sport in der kalten Jahreszeit:

## Im Winter erst gar nicht in den sportlichen Tiefschlaf verfallen

**04.12.12 (ams).** Der Winter ist kalt und dunkel. Da kann man zusätzliche Glückshormone noch besser gebrauchen als in der hellen Jahreszeit. Wer das Sofa gegen Schlittschuhe, Schlitten oder Langlauf-Ski tauscht und sich in klirrender Kälte an der frischen Luft bewegt, bekommt viele davon. Kombiniert mit Entspannungs- und Wellness-Einheiten, profitiert man so nicht nur körperlich. Man gewinnt dem Winter auch die schönsten Seiten ab.

Wenn es kalt und schon nachmittags dunkel ist, fällt es umso schwerer, das Haus noch einmal für Sport zu verlassen. Umfragen zeigen immer wieder, dass sehr viele Menschen sportlich in den Winterschlaf verfallen – zumindest, was ihre Aktivitäten an der frischen Luft betrifft. „Aber man muss ja nicht unbedingt im Winter sein gewohntes Programm an Laufen, Walken, Radfahren oder Inlineskaten durchziehen. Schließlich gibt es im Winter auch tolle Alternativen“, sagt Dr. Stefanie Liedtke, Sportwissenschaftlerin im AOK-Bundesverband. Zum Beispiel:

### Schlittschuhlaufen – Winterersatz nicht nur für Inliner-Freunde

Auf zugefrorenen Seen unter blauem Himmel macht es am meisten Spaß, auf Kufen durch die Gegend zu fahren. Wenn die Temperaturen das nicht zulassen und die Seen nicht freigegeben sind, kann man seine Runden aber auch bei Musik in Eisstadien ziehen. Wer Inliner fahren kann, ist meistens auch schnell geübt beim Schlittschuhlaufen. Ansonsten bieten die Sportzentren in der Regel Kurse an. Oder man weicht auf Gleitschuhe zum Üben aus.

### Langlaufski – geht auch vor der eigenen Tür

Fürs Skifahren muss man nicht unbedingt in den Urlaub fahren. Sobald es einmal richtig geschneit hat und Waldwege oder Sportplätze mit Schnee bedeckt sind, kann man Langlaufski sogar vor der eigenen Haustür fahren.



**Rodeln: ein Spaß für Alt und Jung. [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)  
> Bilderservice > Sport und Bewegung**



Dazu braucht es mit ein wenig Übung nicht einmal eine Loipe. Eine anstrengendere Variante des normalen Skilanglaufens ist das Skaten, bei dem die Ski seitwärts ausgestellt werden, ähnlich wie beim Inliner-Fahren.

## **Rollski fahren – für Skifahrer ohne Schnee unter den Füßen**

Wintersport ohne Schnee unter den Füßen betreiben kann man mit Rollski. Sie sehen aus wie eine Mischung aus Inlinern und Langlaufski, die Rollen sind unter den skiähnlichen Brettern. Wie beim Skifahren sind dabei auch Stöcke im Einsatz.

## **Schlitten fahren – bringt auch Erwachsenen Spaß**

Bei Bewegung und frischer Luft muss man ja nicht immer nur an die Gesundheit denken: Der Spaß allein tut schon gut. Außerdem ist das ständige Wiederhochziehen des Schlittens nicht zu unterschätzen, was Anstrengung und Schwitzen betrifft.

## **Schneeschuh-Wandern – beim Winterwandern die Landschaft genießen**

Wenn es ein schönes Schneegebiet in der Nähe gibt, kann man mit den Schneeschuhen schön mitten durch den tiefen Schnee im Wald wandern. Die Alu- oder Kunststoffrahmen werden unter den Wanderschuhen befestigt und sorgen dafür, dass man nicht einsackt.

## **Curling oder Eisstockschießen – bewegen mit Schwung und Mannschaft**

Die beiden aus Schottland und den Alpen stammenden Sportarten ähneln vom Prinzip her dem Boule-Spielen. Bei beiden geht es darum, den so genannten Stein beziehungsweise Eisstock möglichst nah an einen bestimmten Punkt auf dem Eis zu befördern – und darin besser zu sein als das gegnerische Team. Mittlerweile gibt es solche Bahnen sogar schon bei Gaststätten, die sie eigens für ihre Gäste präparieren.

## **Schwimmen in Thermalbädern – auch im Winter schön warm**

Viele Thermalbäder haben ein Außenbecken, in dem man bei größter Kälte noch in sehr warmem Wasser seine Runden drehen kann. Wer für solche Arten von Wintersport nicht zu haben ist, der kann auch die meisten seiner

Sommer-Aktivitäten beibehalten. Grundsätzlich spricht für gesunde Menschen nichts dagegen, weiterhin Rad zu fahren, zu joggen oder auch Nordic Walking zu betreiben. Wer gesundheitliche Probleme hat oder lange keinen Sport gemacht hat, sollte vorher seinen Arzt um Rat fragen.

Wenn es draußen kalt ist, sollten Sie jedoch Folgendes beachten:

- Tragen Sie wenn möglich Funktionswäsche: Sie transportiert den Schweiß ab, so erkälten Sie sich nicht so leicht. Um besser gesehen zu werden, sollte die Kleidung auch Reflektoren haben.
- Tragen Sie Schuhe mit rutschfestem Profil, die auch Feuchtigkeit abweisen.
- Verlagern Sie bei Kälte das Dehnen, etwa nach dem Joggen, nach drinnen.
- Schützen Sie Ihren Kopf: Über ihn verliert der Körper besonders viel Wärme.
- Atmen Sie beim Sport durch die Nase. Dadurch sind die Aufwärmwege länger und die kalte Atemluft wird besser an die Körpertemperatur angepasst.

Auch wenn es vielleicht erst einmal schwer fällt, sich vom Sofa zu bewegen und nach draußen zu begeben – „Im Nachhinein ist man eigentlich immer froh, sich aufgerafft zu haben“, sagt Liedtke. Die Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung, deshalb frieren wir anschließend weniger. Sport und frische Luft stärken auch das Immunsystem, so werden wir nicht so schnell krank im Winter. Die Anstrengung setzt Glückshormone frei, der Winter erscheint nicht mehr so dunkel.

Wer anschließend noch die Abwehrkräfte des Körpers stärken möchte oder einfach nur Wärme tanken möchte, der ist nach dem Sport in der Sauna gut aufgehoben. Wer im Winter nicht in Tiefschlaf versinkt, sondern sich weiter bewegt und für entspannende Momente sorgt, der übersteht die kalte Jahreszeit in jeder Hinsicht besser. „Und“, so die AOK-Expertin: „Im Frühjahr muss man dann nicht wieder ganz von vorne anfangen.“

Weitere Informationen unter:  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Fitness und Wellness  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Programme > AOK-Sportpartner



Die Kraft der Gedanken

## Mit autogenem Training auf Erholung umschalten

**04.12.12 (ams).** Stellen Sie sich vor, Sie beißen genüsslich in eine Praline – läuft Ihnen dann auch schon beim bloßen Gedanken das Wasser im Munde zusammen? Was wir uns vorstellen, beeinflusst die Reaktionen des Körpers. Beim autogenen Training lernt man, die eigene Vorstellungskraft gezielt zu nutzen und den Körper durch Gedanken zu steuern. „Auf diese Weise ist es möglich, nachhaltig zu entspannen und stressbedingte Beschwerden zu lindern“, sagt Nicole Lazar, Diplom-Psychologin bei der AOK.

Der Berliner Arzt Johannes Heinrich Schultz hat das autogene Training (AT) in den 1920er und 1930er Jahren als eine Technik der Selbsthypnose entwickelt. Er hatte herausgefunden, dass die meisten Menschen allein mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft auf Erholung umschalten können.

Statt durch äußeren Einfluss wie bei der Hypnose ist es also möglich, das Gefühl der Tiefenentspannung auch selbst (autogen) herbeizuführen. Dabei setzt der Körper Selbstheilungskräfte frei. „Mittlerweile ist autogenes Training eine weit verbreitete, bewährte Entspannungstechnik und auch medizinisch anerkannt“, sagt Diplom-Psychologin Lazar.

### Mit dem Willen körperliche Veränderungen bewirken

Wer die Methode praktiziert, lernt, das vegetative Nervensystem mit seinem Willen positiv zu beeinflussen. In der Grundstufe besteht AT aus sechs Übungen: Schwere, Wärme, Atem, Herz, Bauch und Stirn. „Wenn sich die Übenenden auf bestimmte Formeln konzentrieren, können sie dadurch körperliche Zustände wie Ruhe, Schwere, Wärme oder einen ruhigen Atem erst körperlich und dann auch psychisch als Entspannung erleben“, weiß Lazar. Die Übungen bewirken tatsächliche Veränderungen im Körper. Stellt man sich beispielsweise vor, dass der rechte Arm warm wird, weiten sich dort die Blutgefäße – dadurch fühlt sich der Arm warm an. Die Empfindung der Schwere kommt durch Muskelentspannung zustande.

### Für Kinder und Erwachsene geeignet

AT können sowohl Kinder als auch Erwachsene erlernen. Lediglich für Patienten mit psychischen oder psychosomatischen Beschwerden eignet sich die Technik nicht. „Wichtig ist, regelmäßig zu üben“, sagt die AOK-Psychologin.

Dann hat AT viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit: Es hilft dabei

- Verspannungen zu lösen,
- innere Unruhe, Schlaf- und Konzentrationsstörungen zu mindern oder zu beseitigen,
- abzuschalten,
- das Immunsystem zu stärken,
- persönliche Probleme zu bewältigen, das Selbstwertgefühl zu stärken,
- von Zigaretten und Alkohol loszukommen,
- Ängste zu lindern, zum Beispiel vor einer Prüfung.

Außerdem eignet sich AT bei bestimmten Krankheitsbildern als therapiebegleitende Maßnahme – etwa bei ständigen Ohrgeräuschen (Tinnitus), Bluthochdruck, grünem Star (Glaukom), Schmerzen im Brustraum etwa infolge einer Herzkrankheit (Angina Pectoris), Magen-Darm-Beschwerden und Asthma.

## Technik unter Anleitung erlernen

Sinnvoll ist es, die Entspannungsmethode unter Anleitung eines Experten zu erlernen. Der Trainer sollte eine Grundausbildung als Psychologe oder Psychotherapeut haben oder ein entsprechend fortgebildeter Arzt sein. Viele Bildungseinrichtungen, Volkshochschulen und Krankenkassen bieten Kurse an. „Erkundigen Sie sich am besten bei Ihrer AOK vor Ort, welche Kurse es gibt oder inwieweit Kursgebühren übernommen werden“, empfiehlt Lazar.

Es dauert eine Zeitlang, bis Anfänger die Technik beherrschen. Sie sollten daher bereit sein, nach einem Kurs mehrere Monate lang regelmäßig zehn Minuten am Tag zu üben. Wer täglich trainiert, kann nach etwa einem halben Jahr „auf Kommando“ entspannen, wenn er an Leitsätze wie „Ich bin ganz ruhig“ denkt.

AT lässt sich im Liegen oder Sitzen üben, möglichst in bequemer Kleidung und an einem ungestörten Ort. „Beenden Sie jede Übung, indem Sie die Hände zu Fäusten anspannen, die Arme anwinkeln, ein paar Mal tief durchatmen, sich räkeln, die Augen öffnen und sich sagen, dass sie nun wieder ganz entspannt weitermachen können“, rät die AOK-Psychologin. Insgesamt arbeitet man mit positiven und angenehmen Vorstellungen. Wer hinterher einschlafen will, kann allerdings auf diese „Rücknahme“ verzichten. Lazar erklärt einige grundlegende Übungen:

### Schwereübung

Dabei soll sich das betreffende Körperteil schwer anfühlen. Dadurch entspannt sich die Muskulatur. Die Formeln können lauten:

- Mein rechter/linker Arm wird angenehm schwer.
- Mein rechtes/linkes Bein wird angenehm schwer.
- Ich bin ganz ruhig.

## Wärmeübung

Durch das Wärmegefühl weiten sich die Blutgefäße im angesprochenen Körperteil. In der Folge wird die Muskulatur stärker durchblutet. Die Formeln:

- Mein rechter/linker Arm wird angenehm warm.
- Mein rechtes/linkes Bein wird angenehm warm.
- Ich bin ganz ruhig.

## Atemübung

Die Konzentration ist auf einen natürlichen Atemfluss gerichtet. Dadurch kehrt Ruhe ein, die Anspannung löst sich. Die Formeln lauten beispielsweise:

- Der Atem kommt und geht.
- Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig.
- Ich bin ganz ruhig.

Weitere Infos gibt es im Internet:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Gesundheitsinfos > Gesundheitskurse vor Ort  
[www.aok.de/stress-im-griff](http://www.aok.de/stress-im-griff)



[www.dg-e.de](http://www.dg-e.de) > Entspannungsverfahren > Autogenes Training



Schwitzen Sie gut

## Sauna – ein Kurzurlaub vom tristen Schmuddelwetter

**04.12.12 (ams).** Lust auf einen Kurzurlaub vom Schmuddelwetter? Wie wäre es denn da mit Sauna oder Dampfbad? Dort kann man Wärme tanken, die Abwehrkräfte stärken und entspannen.

Ob finnische Sauna oder römisches Dampfbad – beides ist beliebt und hat seine Fans. Den Unterschied machen Temperatur und Luftfeuchtigkeit aus. In der Sauna gibt es sehr hohe Temperaturen von 70 bis 80 Grad Celsius. Das Dampfbad mit höchstens 50 Grad Celsius ist kühler. Im Dampfbad wiederum ist die Luftfeuchtigkeit höher. In der Luft bilden sich dort sogar sichtbare Tröpfchen. Die milde Variante der Sauna ist die Bio-Sauna, bei der die Raumtemperatur um die 55 Celsius beträgt.

„Egal, ob Sie in die finnische Sauna oder in ein römisches Dampfbad gehen, beide Schwitzvarianten regen Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel an und senken den Blutdruck“, sagt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Außerdem kann die Wärme gegen Kopf- und Rückenschmerzen helfen, Muskelverspannungen lösen und rheumatische Beschwerden sowie Gelenk- und Gliederschmerzen lindern. „Durch den Wechsel von Heiß und Kalt gewöhnt sich der Körper außerdem an die Temperaturschwankungen zwischen drinnen und draußen. Daher ist Saunieren im Winter besonders gut“, so Maroß. Und auch der Haut tut es gut. Beim Schwitzen erweitern sich die Poren und überschüssiger Talg tritt aus. Dadurch weichen Verhornungen auf und die Haut wird besser durchblutet. Sie sieht rosig aus und fühlt sich zarter an.

Um die positiven Effekte des Saunierens zu nutzen, sollten Anfänger eher mit einer milden Saunavariante starten. Folge falschen Ehrgeizes kann ein Kreislaufkollaps sein. Menschen mit gesundheitlichen Problemen sollten vorher beim Hausarzt abklären, ob der Besuch in Sauna oder Dampfbad schadet. Auf keinen Fall in die Sauna dürfen Menschen mit Fieber oder erhöhter Temperatur, da sonst die körpereigene Temperaturregulation aus dem Gleichgewicht gerät und der Körper zu stark belastet wird.



**Sauna im Winter: Eine Wohltat für Körper und Seele.**  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > Bilderservice > Wellness

## Richtig schwitzt, wer ...

- für drei Saunagänge etwa zwei Stunden Zeit einplant.
- nicht mit leerem Magen, aber auch nicht direkt nach dem Essen in die Sauna geht.
- die Sauna unbedeckt betritt und vor dem Betreten der Sauna geduscht hat – und zwar nicht nur aus hygienischen Gründen, sondern auch, um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen. Nach dem Duschen gut abtrocknen, denn trockene Haut schwitzt besser.
- ein warmes Fußbad vorab nimmt, denn das bereitet den Körper auf die Wärme vor.
- ein großes Badetuch auf die Sitzbank legt, damit kein Schweiß auf Holz tropft. Übrigens: warme Luft steigt nach oben. Sauna-Anfänger sollten sich daher auf die unteren Bänke legen.
- sich in den letzten zwei Minuten eines Saunagangs senkrecht setzt, um Schwindel oder Ohnmacht zu vermeiden. Zusätzliche Beinbewegungen verhindern, dass das Blut in den Unterkörper sackt.
- die Sauna rechtzeitig verlässt, wenn er sich nicht wohlfühlt: Ein Saunagang dauert zwischen acht und zwölf Minuten, keinesfalls über 15 Minuten.
- nach Verlassen der Sauna immer kalt oder lauwarm duscht. Der Duschstrahl sollte von den Füßen aufwärts zum Oberkörper führen. Wer mag kann danach noch ins kalte Tauschbecken gehen.
- nach Saunagang und Dusche zwei Minuten an die frische Luft geht. Ein warmes Fußbad ist nach dem Abkühlen auch empfehlenswert – und dann für 20 bis 30 Minuten ruhen. Wer entspannen will, kann sich in den Ruheraum zurückziehen.

Übrigens: Nach dem intensiven Schwitzen muss der Flüssigkeitshaushalt wieder ausgeglichen werden. Deshalb viel Wasser oder Saftschorlen (keinen Alkohol) trinken (mindestens ein Liter) und zwar nach dem letzten Saunagang.

Mehr zum Thema „Fitness und Wellness“ unter  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > „Fitness und Wellness“



**Dialog-Fax: 030/220 11-105**  
**Telefon: 030/220 11-202**

**AOK-Medienservice**

Informationen des AOK-Bundesverbandes [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

**Redaktion**  
**AOK-Mediendienst**  
**Rosenthaler Straße 31**  
**10178 Berlin**

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Adressenänderung**

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: \_\_\_\_\_

Ich will den **Informationsvorsprung von drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail**:

@

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per E-Mail** an folgende Adresse:

@

**Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.**

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_