

# Entspannung

## Aktiv gegen Stress

Dauerstress zehrt an den Nerven, treibt den Blutdruck hoch, lähmt die Verdauung und schwächt das Immunsystem.

Wenn wir körperlich und/oder geistig aktiv sind, dann spannen sich unsere Muskeln an. Nach der Aktivität sollen diese im Idealfall wieder in einen Zustand der Entspannung zurückkehren.

Gönnen wir unserem Körper keine Ruhepausen, indem wir ständig Vollgas geben, dann ist unser Aktivitätsniveau chronisch hoch und es kommt zu Muskelverspannungen und körperlichen Beschwerden wie etwa Bluthochdruck, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen oder Tinnitus. Und natürlich können eine psychische und körperliche Dauerbelastung und die damit verbundene Anspannung auch zu Schlafstörungen führen.

Anspannung entsteht aber auch, wenn wir ärgerlich oder ängstlich sind, uns bedroht und gehetzt fühlen. Auch Probleme und Sorgen versetzen uns in Anspannung. Dauern diese über Wochen oder Monate an, dann befinden wir uns in einem chronischen Zustand der Anspannung.

Abhilfe können hier verschiedene Entspannungsmethoden schaffen, die Sie im 1:1-Kontakt oder auch in einer kleinen Gruppe bei uns erlernen können.

**Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin**  
Ärztliche Leitung

Fachärztin für Neurologie  
Fachärztin für Psychiatrie  
und Psychotherapie  
Diplom-Psychologin  
Fachpsychologin Diabetes DDG  
Stress- und Businesscoach  
Lizenzierte Trainerin für Walking  
und Nordic Walking

**mcc** MEDICAL COMPETENCE  
CENTER WINTERHUDE  
Prävention - Stressmedizin - Psychodiabetologie

### Ärztehaus Winterhude

Hudtwalckerstr. 2-8  
22299 Hamburg  
Gartengeschoss/Souterrain  
Telefon: 040 - 46 48 18

[www.neurologiewinterhude.de](http://www.neurologiewinterhude.de)  
[www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de](http://www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de)

*Entspannung  
pur!*

Und so kommen Sie zu uns:  
U-Bahn- und Busanbindung  
U1 Station Hudtwalckerstrasse

Buslinien 20, 25 und 118  
bis Hudtwalckerstrasse



## Wirksame Techniken gegen innere Unruhe und Anspannung

## Autogenes Training

Sie suchen eine Entspannungsmethode, die schnell erlernbar, einfach durchzuführen und effektiv ist? Beim autogenen Training lernen Sie, sich selbst zu beeinflussen und dabei zu relaxen. Während die Übungen der Unterstufe vor allem zur Entspannung durchgeführt werden, dient die Oberstufe des autogenen Trainings zur vertieften Selbsterkenntnis und hilft Ihnen dabei, selbständig Lösungen für Probleme zu finden.

Durch den entspannenden Effekt der Übungen können sich Ängste und innere Blockaden lösen. Auch eine positive Wirkung auf das vegetative Nervensystem, welches beispielsweise Blutdruck, Herzschlag, Muskelfunktion, Verdauung und Schlaf steuert, ist nachgewiesen.



## Die Termine - die Kosten

Die aktuellen Termine sowie die Kosten entnehmen Sie bitte dem Einlegeblatt. Jeder Kurs gilt als anerkanntes Präventionsangebot. Ihre Krankenkasse unterstützt Sie möglicherweise finanziell. Wir helfen Ihnen gern bei den Formalitäten. Ein Anmeldeformular erhalten Sie in unserer Praxis oder auf unserer Internetpräsenz:

[www.neurologiewinterhude.de](http://www.neurologiewinterhude.de)

## Progressive Muskelentspannung

Seelische Belastungen und Stress verursachen eine oft unbewusste Anspannung unserer Muskulatur. Von dieser Beobachtung ausgehend entwickelte der amerikanische Arzt Edmund Jacobsen die progressive Muskelentspannung. Bei diesem Entspannungsverfahren kann das Wechselspiel von bewusstem An- und Entspannen der Muskeln einen positiven Einfluss auf die Psyche haben.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen funktioniert, indem Sie nacheinander 16 Muskelgruppen an- und entspannen: von Kopf bis Fuß, von den Gesichtsmuskeln über die Nacken- und Schultermuskulatur bis hin zu den Muskeln in den Unterschenkeln und Füßen.

Während der Anspannung werden die Muskeln vermehrt durchblutet. In der Entspannungsphase macht sich diese starke Durchblutung bemerkbar: Sie fühlen eine Wärme, die die Muskeln auf angenehme Weise durchströmt und muskuläre Verspannungen löst. Durch das bewusste Erleben wirkt sich die Entspannung auch psychisch aus. Bewährt hat sich die Progressive Muskelentspannung unter anderem zur Linderung von Schlafstörungen, Erschöpfungs- und Stresszuständen.



## 10 Tips für ganz Eilige

Zehn Strategien des britischen Psychologen Robert Wise gegen den Alarmzustand im Körper:

### 1. Ab ins Grüne!

Studien zeigen, dass schon der 30-minütige Aufenthalt in einer ruhigen und grünen Umgebung zur Entspannung Gestresster beitragen kann.

### 2. Entspannende Musik hören

Laut Studien sinkt der Blutdruck, wenn entspannende Musik gehört wird.

### 3. Eine Entspannungsmethode lernen

Entspannungstechniken tragen enorm zur inneren Ruhe bei, z.B. Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

### 4. Zeit mit Freunden verbringen

Die Anwesenheit von vertrauten Menschen hebt die Stimmung und bringt Gestresste auf andere Gedanken.

### 5. Anderen helfen

Studien zeigen, dass schon kleine Gesten eine große Wirkung aufs eigene Wohlbefinden haben.

### 6. Akzeptieren, was sich nicht ändern lässt

Wer lange über Vergangenes grübelt oder über Dinge nachdenkt, die nicht zu ändern sind, verschenkt wertvolle Ressourcen.

### 7. Mehr lächeln

Nehmen Sie das Leben nicht zu schwer – wer die Dinge mit einer gesunden Portion Humor sieht, ist weniger anfällig für Stress.

### 8. Mit Lavendel entspannen

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die meisten Menschen den Geruch von Lavendel entspannend empfinden.

### 9. Sich bewegen

Sport setzt Endorphine frei, körpereigene Glücksstoffe, die das Selbstbewusstsein stärken und die Entspannung fördern.

### 10. Öfter in den Himmel blicken

Nehmen Sie sich die Zeit, bei schönem Wetter ein paar Minuten auf einer Wiese zu liegen und in den Himmel zu schauen.