

vigo

HEY, BABY!

So kommen Sie gesund und
sicher durch die Schwangerschaft

IN DIESEM HEFT

Antibiotika

Wunderwaffen mit Schwächen

Autogenes Training

Weg zu neuem Körpergefühl

Wie viel Benimm ist in?

Etikette unter der Lupe

DENK DICH GESUND

*Man stellt sich so lange etwas vor, bis es tatsächlich passiert. Das ist das Prinzip des **AUTOGENEN TRAININGS**. Es hilft nicht nur gegen Stress, sondern unterstützt auch die Therapie von Krankheiten wie Tinnitus und Bluthochdruck.*

TEXT: RENJA LÜER

Denken Sie jetzt bitte nicht an einen blauen Elefanten! – Hat nicht geklappt? Kein Wunder, denn wenn wir aufgefordert werden, etwas nicht zu denken, überhört unser Gehirn das Wort „nicht“ und führt uns genau das Verbotene vor Augen: zum Beispiel einen blauen Elefanten. Ebenso wirkungslos ist es, einem Menschen, der unter Tinnitus (Ohrpfeifen) leidet, zu empfehlen: Hör doch einfach nicht hin! Er wird seine Aufmerksamkeit dann erst recht auf das nervende Ohrgeräusch lenken.


Karin Greis leidet unter einem akuten Tinnitus und hat alles Mögliche dagegen unternommen – Infusionen, Sauerstofftherapie, Medikamente. Ohne Erfolg.

Das Pfeifen wurde immer stärker, ihre Nerven immer schwächer. Keine Tablette dämpfte den Ton im Ohr: „Wenn man plötzlich etwas hört, was sonst niemand wahrnimmt, zweifelt man erst einmal an seinem Verstand“, erzählt sie. Dabei hat der Verstand damit wenig zu tun. Tinnitus ist in erster Linie ein Symptom, die Ursache meistens Stress. Und dagegen wirkt nun mal keine Pille. Wie bei allen stressbedingten Krankheiten helfen aber Entspannungsmethoden, die Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Seit kurzem entspannt sich die tinnitusgeplagte Karin Greis in einem Volkshochschulkurs für autogenes Training (AT), empfohlen von ihrem Hausarzt Wolfgang Peters: „Wer sich auf sein

Problem konzentriert, wird es dadurch noch verschlimmern. Die Patientin braucht eine Entspannungsmethode, die ihre Gedanken im positiven Sinne auf ihren Körper lenkt und dadurch angenehme, entspannende Reaktionen erzielt“, erklärt der Spezialist für Naturheilverfahren aus Düsseldorf. Bisher hatte Karin Greis erfolglos versucht, das Ohrgeräusch zu ignorieren.

Das autogene Training lässt einen Tinnitus zwar nicht von heute auf morgen verschwinden, verschafft aber ein neues Körperempfinden durch bestimmte Gedanken und Leitsätze. „Autosuggestion“ nennt man diese Methode, die Körper und Geist beruhigen soll >>



TIPP
KURSDATENBANK DER
GESUNDHEITSKASSE

Wer Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation auf Dauer betreiben will, sollte einen Kurs besuchen, um die Grundlagen zu lernen. Im Internet findet jeder per Postleitzahlensuche das passende Angebot in seiner Nähe. Für AOK-Kunden übernimmt die Gesundheitskasse 80 Prozent (bis 75 Euro) der Gebühr für zertifizierte Kurse, wenn sie an mindestens 80 Prozent der Termine teilgenommen haben.

> www.aok.de/rh/bewegung



Foto: wdy/O. Herrmann

Autogenes Training will gelernt sein: Für Anfänger ist es ratsam, die Methode in einem Kurs zu lernen



Foto: wdy/O. Herrmann

>> und den Kern dieser Entspannungstechnik bildet. „Es heißt nicht umsonst autogenes Training – man muss regelmäßig üben, wenn es etwas nützen soll“, erläutert Dr. Klaus-Peter Mittmann, Allgemeinmediziner und Spezialist für Hypnose. „Bei dieser Methode übernimmt der Patient die Verantwortung für sein Wohlbefinden und seine Gesundheit.“ Wer eigenverantwortlich

>> Vereinfacht gesagt lassen sich mit autogenem Training Kopfschmerzen, Bauchweh, Nervosität und Tinnitus wegdenken. <<

handele, tue sich automatisch etwas Gutes. Das beschleunige den Heilungsprozess. „Ratschläge von anderen provozieren häufig Trotz, und wer sich nur auf Medikamente verlässt, bleibt passiv und begibt sich in eine gewisse Abhängigkeit“, erklärt der Mediziner den Unterschied zwischen selbst- und fremdbestimmter Heilung.

Die Eigenverantwortlichkeit ist ein wesentliches Element für die Heilkraft des autogenen Trainings. Das bestätigt auch Dr. Julia Petmecky, Psychologin bei AOK Clarimedis: „Wer autogenes Training ausübt, nimmt Einfluss auf die Funktionen des Körpers. Das baut Stress ab und steigert gleichzeitig das Selbstwertgefühl.“ Sie empfiehlt die Autosuggestion vor allem Menschen, die sich im Alltag oder im Beruf nicht entspannen können. „Die Herausforderung dabei ist das ständige Üben. Nur dann stellt sich der Erfolg ein.“ Grundsätzlich könne jeder vom autogenen Training profitieren, auch Gesunde. Dr. Petmecky: „Es wirkt vorbeugend gegen Stress und sorgt dafür, dass bestimmte Symptome gar nicht erst auftreten.“ Dazu zählen Störungen des vegetativen Nervensystems, Kopfschmerzen, Angst und Reizmagen.

Was wir uns vorstellen, beeinflusst die Reaktionen unseres Körpers. Denkt man daran, wie man in eine Zitrone beißt, läuft das Wasser im Mund zusammen. Manche bekommen eine Gänsehaut, wenn sie an das Quietschen von Kreide auf einer Tafel denken.

Frisch Verliebte fühlen Schmetterlinge im Bauch. Das alles passiert von selbst, also autogen.

Beim AT lernt man, diese Fähigkeit gezielt zu nutzen und den Körper durch Gedanken zu steuern. Vereinfacht gesagt lassen sich Kopfschmerzen, Bauchweh, Nervosität oder Tinnitus wegdenken. Mit etwas Zeit, Geduld und viel Üben funktioniert das nahezu automatisch, denn: „Die im Kopf hervorgerufenen Bilder drängen auf Verwirklichung“, fasst Hypnose-Spezialist Dr. Mittmann das Heilprinzip zusammen. Praktisch sieht das so aus: Wenn ich regelmäßig trainiere, meinen Atem mit Hilfe des Leitsatzes „Ich bin ganz ruhig“ langsam fließen zu lassen, stellt sich dieser Effekt irgendwann von selbst ein, sobald ich mir die Formel ins Gedächtnis rufe. Bei täglicher Übung dauert es etwa ein halbes Jahr, bis man sich quasi auf Kommando entspannen kann.

AT hilft auch gegen Prüfungsangst, bei der Raucherentwöhnung und beim Abnehmen. Bestimmte Krankheitsbilder können mit Autosuggestion als begleitende Maßnahme ebenfalls therapiert werden. Neben Tinnitus und Bluthochdruck zählen dazu Angina Pectoris, Fibromyalgie, Magen-Darm-Beschwerden, Glaukom und Asthma. Nur Patienten mit schweren psychischen oder psychosomatischen Beschwerden sollten auf autogenes Training verzichten oder es nur unter ärztlicher Aufsicht praktizieren.

ÜBERBLICK
EINSATZGEBIETE:
AUTOGENES TRAINING ...

- ... hilft bei stressbedingten und mit psychischer Belastung verbundenen Beschwerden als therapiebegleitende Maßnahme – zum Beispiel bei Tinnitus, Bluthochdruck, Glaukom, Fibromyalgie, Angina Pectoris, Magen-Darm-Beschwerden oder Asthma.
- ... dient der Gesundheitsvorsorge, indem es Stresssymptomen vorbeugt.
- ... unterstützt die Stressbewältigung, denn durch die Entspannung sinkt der Stresshormonspiegel.
- ... hilft bei der Entwöhnung von Zigaretten und Alkohol.
- ... ermöglicht ein kurzes Abschalten zwischendurch.
- ... hält das vegetative Nervensystem gesund.
- ... stärkt das Immunsystem, weil durch die Entspannung die Zahl der Abwehrzellen steigt.
- ... unterstützt die Bewältigung persönlicher Probleme.
- ... hilft bei der Geburtsvorbereitung.



Foto: wbf/O. Herrmann

Karin Greis trainiert seit einigen Wochen täglich etwa 15 Minuten. „Ich lenke meine Aufmerksamkeit langsam durch meinen Körper und sage innerlich Sätze wie ‚Mein Kopf ist kühl‘, ‚Mein Arm ist schwer‘ und ‚Mein Bauch ist warm.‘“ Die Formeln sollten keine Konjunktive wie „könnte“ oder „würde“ und keine negativ besetzten Wörter enthalten. Statt „Ich habe keine Angst“ formuliert man positiv „Ich bin mutig“. Als Abschluss kann man sich etwas ausdenken, das den individuellen Wünschen entspricht – zum Beispiel: „Ich schaffe die Prüfung!“ Die Abschlussformel von Karin Greis lautet: „Ich achte die Geräusche der Natur.“ Ihr Tinnitus ist zwar noch da, aber sie nimmt ihn seltener wahr. ▽



vigo ONLINE

Hilfe zur Selbsthilfe: Entspannungstechniken

Im Internet erfahren Sie, wie verschiedene Entspannungstechniken – etwa autogenes Training, Yoga oder Feldenkrais – funktionieren. Eine Bildergalerie zeigt Massage-techniken, die beim Abschalten helfen. Im Videobeitrag „Die Atemschule“ gibt Atemlehrerin Maria Carreras Tipps zum richtigen Ein- und Ausatmen.

www.vigo.de/entspannung

Anzeige

Die ersten €uromünzen aus Estland!

Sensation!

✓ Sensation: Estland wird als neues Euroland zum 1.1.2011 den Euro als offizielles Zahlungsmittel einführen!

✓ Die ersten Euro-Münzen aus Estland (8 Münzen: 1 Cent bis 2 Euro) bereits heute reservieren!

✓ Bankfrische Qualität!



nur € 6,95

Die offizielle 1-Euro-Münze San Marino 2010

nur € 1,-!

• Offizielle 1-Euro-Münze San Marino 2010!

• Bankfrische Qualität, offizielles Zahlungsmittel!

• Zum Geldwert tauschen € 1,- gegen € 1,-!

• Lieferung mit Zertifikat und Münzkapsel!

Impressum: Sir Rowland Hill (Stamps) Limited (Gesellschaft) für alle und neue Philatelie m.H. & Co. KG

Ja, bitte liefern Sie mir folgende Startausgaben und monatlich eine weitere Ausgabe aus der jeweiligen Sammlung unverbindlich zur Ansicht. **Ich habe bei jeder Lieferung ein 14-tägiges Rückgaberecht!**

Zzgl. € 3,95 Versandkostenanteil (Porto, Verpackung, Versicherung)

1. Den ersten Euro-Münzsatz Estland 2011 in prägefischer Qualität zum Sonderpreis von nur € 6,95! (Ausgabe: voraussichtlich Januar 2011)

1a. Dazu: Die passende Präsentationskassette für nur € 1,95!

2. Die offizielle 1-Euro-Münze »San Marino 2010« zum Tauschpreis von nur € 1,-!

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Unterschrift _____ hww/9vh

Bitte ausfüllen, ausschneiden und einsenden an:

SRH · Buchhorstblick 7a · 38162 Weddel
Oder einfach per Fax an: 0 53 06 / 50 90

Anzeige



Schule kann Spaß machen.

Freude und Erfolg durch bessere Konzentration

Mangelnde Konzentration ist einer der Hauptgründe für schwache Leistungen und Frustration in der Schule. In den letzten Jahren gibt es immer mehr Hinweise darauf, dass Ernährungsdefizite dabei eine wichtige Rolle spielen, insbesondere ein Mangel an Omega 3.

OMEGA IQ ist eine spezielle Nahrungsergänzung mit einem einzigartigen Naturextrakt und wichtigen Vitaminen zur gezielten Versorgung mit wichtigen Bausteinen für Gehirn und Nervenzellen.

Anwenderbefragungen haben gezeigt, wie gut **OMEGA IQ** helfen kann: **75% der Eltern stellten schon nach kurzer Zeit deutliche Verbesserungen von Konzentration und Lernverhalten fest.**

Das neue „**OMEGA IQ junior**“ ist mit seinen Minkapseln ideal geeignet für Kinder in den ersten Schuljahren.



OMEGA IQ in Apotheken oder direkt von FORUM VITA
Kennenlernangebot: 06136 758717 oder www.forumvita.de.