

(Praxisstempel)

Infozept

für: _____

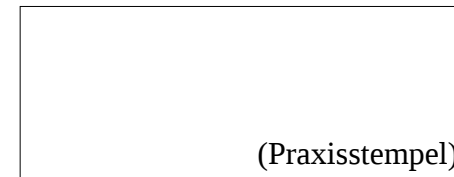
Was kann ich gegen übermäßige Anspannung tun?

Folgende Übungen können **im Sitzen** wie **im Liegen** durchgeführt werden. Stimmen Sie sich auf die Übungen ein, z.B. mit friedvoller Begleitmusik. Wählen Sie dann eine oder mehrere Entspannungsmethoden:

- Stellen Sie sich in einer entspannenden und angenehmen Szene vor.
- Spannen und entspannen Sie für ca. 4 sec die Armmuskeln an und entspannen dann für ca. 16 sec. Führen Sie dies nacheinander auch für Nacken, Schultern, Bauch und Beine durch.
- Atmen Sie konzentriert, langsam und tief und sprechen im Geiste mit: "Ein" und "Aus". Zählen Sie beim Einatmen bis "3", beim Ausatmen bis "4".
- Nach den Übungen nehmen Sie die Entspannung zurück, wenn Sie nicht direkt einschlafen wollen. Augen auf, tief atmen, Hände ballen, Arme fest beugen. Sagen Sie sich: "Ich fühle mich frisch und erholt."

Am besten erlernt man die Übungen zur oben beschriebenen „progressiven Muskelrelaxation“ in einem entsprechenden Kurs.

Praktizieren Sie die Entspannungsübungen regelmäßig wenigstens 3 x täglich für 5 –10 Minuten. Die Atemübungen lassen sich auch gut in den Alltag einbinden, z.B. nach dem Zähneputzen.



(Praxisstempel)

Infozept

für: _____

Wie kann ich meine körperlichen Aktivitäten steigern?

Um regelmäßig körperlich aktiv zu werden, sind folgende Punkte hilfreich: Überlegen Sie, welche Art von Bewegung, welcher Sport Ihnen Spaß macht, was Sie von früher kennen oder was gut in Ihren Tagesablauf passt. Legen Sie verbindliche Zeiten fest und fangen Sie mit einem Pensum an, das Sie auch bewältigen können.

- Sie können sich belasten, bis sich Atmung und Puls beschleunigen und Sie merken, dass Ihnen wärmer wird. Aber: Vermeiden Sie starkes außer-Puste kommen oder Belastung bis zur schweren Erschöpfung.
- Ein Maß dafür ist: Nach der Belastung sollte Ihre Atmung normal sein und Sie sollten sich wohl fühlen.
- Bewegen Sie sich lieber öfter und nicht zu lange oder angestrengt.
- Die einzelne Belastungsphase soll aber 10 Minuten nicht unterschreiten, ideal ist 3 Mal pro Woche 30 Minuten oder ein täglicher flotter Spaziergang oder Nordic Walking von 1 Stunde.
- Erwarten Sie anfangs oder nach längerer Inaktivität nicht zu viel von sich, aber trauen Sie sich zu, langsam Ihre Belastung zu steigern.
- Ihr Körper gibt Ihnen Signale für die richtige Belastungsdosierung. Achten Sie darauf!

Wir beraten Sie gerne, welche örtlichen Angebote für Sie geeignet sind und ob Ihre geplante körperliche Aktivität bzw. Sportart für Sie empfehlenswert ist.