



Stress, lass nach!

Im Folgenden stellen wir verschiedene **Entspannungsübungen** vor, die sich nicht nur für PTA und Apotheker als Erholung vom Apothekenalltag eignen, sondern auch gestressten Kunden empfohlen werden können.



O b Yoga, Pilates oder Progressive Muskelrelaxation – Entspannungsübungen gibt es zu Genüge. Ärger mit Vorgesetzten, Konflikte in der Ehe oder Doppelbelastungen im Alltag, beispielsweise durch die Pflege eines Angehörigen, führen häufig zu Stress. Umso wichtiger ist es, regelmäßig durchzuatmen und zu entspannen, damit Körper und Geist in Balance bleiben. Stressreaktionen sind in einigen Situationen zwar überlebenswichtig, können dem Körper im Übermaß und vor allem auf Dauer jedoch schaden. Der Organismus setzt Stresshormone wie Adrenalin, Dopamin und Cortisol frei, die uns auf einen „Kampf“ vorbereiten. Die berühmte Flucht vor dem Säbelzahn tiger ist heutzutage nicht mehr notwendig, zusätzlich bleibt bei vielen Menschen die körperliche Bewegung aus, die dafür sorgt, dass die Stresshormone wieder abgebaut werden. Auf Dauer bleibt Stress nicht ohne Folgen und ruft unter anderem Schlafstörungen, Kopf- und Bauchschmerzen, Unruhe, Nervosität, Bluthochdruck sowie leichte Reizbarkeit hervor. Der Körper kann auch mit Verspannungen im Nacken oder Rücken, mit Tinnitus, Hörstürzen oder Hautausschlägen auf Stress reagieren. Außerdem wird das Immunsystem geschwächt.

Natürlich lässt sich Stress nicht komplett vermeiden und das muss auch gar nicht sein, doch es gibt verschiedene Maßnahmen im Alltag, die die Belastung senken können. Da es zahlreiche Entspannungsverfahren gibt, die sich positiv auf Stress und Belastungen beziehungsweise den Umgang damit auswirken, gilt es, zunächst ein passendes Verfahren auszuwählen. Die unterschiedlichen An-

sätze verfolgen das Ziel, den Körper und die Psyche zu stärken. Sie führen zu mehr Gelassenheit, zu einem erhöhten Wohlbefinden, zu einer besseren Aufmerksamkeit, zu einer stärkeren Immunabwehr sowie zu einer Senkung der Herzfrequenz und des arteriellen Blutdrucks.

Zwischendurch ein Nickerchen

Um Stress abzubauen und Energie zu tanken, eignet sich das sogenannte Power-Napping. Hierbei handelt es sich um einen kurzen Schlaf, der am Tage stattfindet und einem Leistungstief entgegenwirkt. Das Nickerchen sollte etwa 20 bis 30 Minuten dauern, denn in der ersten Zeit befindet sich der Schlafende in einem Leichtschlaf, bevor der Organismus in die tiefen Schlafphasen übergeht. Wer diese Zeit überschreitet, ist danach schlaftrunken, schlapper und müder als vorher. Australische Wissenschaftler von der School of Psychology an der Flinders University empfehlen einen Mittagschlaf mit einer Dauer von zehn Minuten, danach soll die Leistungsfähigkeit deutlich erhöht und die Müdigkeit stark verringert sein. Kaffeetrinker können auch vor dem Schlaf eine Tasse Kaffee trinken, denn das enthaltene Koffein wirkt erst nach einer halben Stunde und fungiert als Wachmacher. Für die Erholung ist vermutlich nicht der Schlaf an sich, sondern die Tatsache, dass eine Ruhepause erfolgt, verantwortlich.

Menschen, die sich regelmäßig ausruhen, profitieren gesundheitlich von den Auszeiten. Die Power-Naps schützen das Herzkreislauf-System und senken das Risiko für Herzkrankungen, außerdem bauen sie Stress ab, stärken das Immunsystem, verbessern die Stimmung und das Reaktionsvermögen.

Wertfreie Akzeptanz

„Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt: Heute. Hier. Jetzt.“ (Leo Tolstoj) Der Begriff „Achtsamkeit (mindfulness)“ ist heutzutage in aller Munde und es gibt zahlreiche Kurse, Bücher oder Trainings zu dem Thema. Was genau bedeutet das Konzept der Achtsamkeit?

In unserem Kopf schwirren eine Reihe von Emotionen und Gedanken, sodass das Abschalten häufig schwer fällt. Menschen denken ständig daran, was morgen ist und sorgen sich um die Zukunft. Ein Weg zur Gelassenheit ist die Achtsamkeit, die durch das „Wahrnehmen ohne zu urteilen“ charakterisiert ist. Bei der Achtsamkeit handelt es sich um einen Bewusstseinszustand, der eine vorurteilsfreie Perspektive auf Handlungen, Gedanken und Gefühle darstellt, indem man eine beobachtende und akzeptierende Haltung einnimmt. Das Leben mit Achtsamkeit hat verschiedene Vorteile: Es führt zu positiveren Gedanken, zu mehr Geduld und Konzentration, zu weniger Sorgen sowie zu einer besseren psychischen Gesundheit.

Eine bekannte Achtsamkeitsübung ist der sogenannte Bodyscan. Dabei legt man sich auf einer Yoga-Matte in einer angenehmen Position auf den Rücken, schließt die Augen und konzentriert sich auf die einzelnen Körperteile. „Wie liegt der rechte Arm auf dem Boden? Wie ist seine Position? Wie fühlen sich die einzelnen Finger an?“ Mit derartigen Fragen scannt man die verschiedenen Körperbereiche ab, bevor die Übung mit einigen tiefen Atemzügen und dem Öffnen der Augen beendet wird. Weitere Achtsamkeitsübungen bestehen beispielsweise darin, beim Duschen die Berührung des Was-

sers bewusst zu spüren, sich beim Nichtstun nur mit sich selbst zu beschäftigen oder die Sinne (hören, riechen, schmecken, tasten und sehen) bewusst zu aktivieren. Grundsätzlich kann jeder Achtsamkeit erlernen, allerdings ist es häufig ein längerer Prozess, bei dem alte Gewohnheiten verändert werden müssen. Das Ruhen im Hier und Jetzt sollte so häufig wie möglich in den Alltag eingebunden werden, um schließlich automatisch achtsam zu leben und Gelassenheit aufzubauen.

„Unser Körper weiß immer den nächsten Schritt.“

Eine Methode gegen Stress und Belastung ist das Focusing, das von dem Psychologen Eugene T. Gendlin entwickelt wurde. Interessierte lernen beim Focusing, das eigene Bauchgefühl zu verstehen und Lösungen für Probleme, die Stress bereiten, zu entwickeln. Unterhalb der Emotionen existiert eine „körperliche Schicht“, der sogenannte „felt sense (gefühlter Sinn)“, der körperliches Behagen oder Unbehagen spiegelt. Anwender der Methode spüren in ihren Körper hinein (innere Orientierung) und entscheiden sich zu Schritten im Leben, die sich richtig anfühlen und die Weiterentwicklung fördern. Durch den „felt sense“ wissen Fokussierende, was richtig ist und was zu tun ist. Das Focusing stellt somit einen Prozess dar, durch den man erfährt, wie es einem mit einer bestimmten Lebenssituation geht. Man schenkt dem „felt sense“ Aufmerksamkeit, sodass dieser zu Bildern und Worten umgewandelt wird, die wiederum Veränderungs- und Handlungsschritte zur Folge haben. Focusing erlernt man in der Regel mit einer Anleitung, die auch via Telefon oder Videokonferenz möglich ist. ▶

WIR HABEN WAS BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN.



Mal drückt der Magen, mal ist einem übel. Mal hat man Durchfall, mal klappt's mit der Verdauung gar nicht. Und manche plagt sogar ein Reizdarm. Was auch immer es für Magen-Darm-Beschwerden sind, Klinge Pharma hat als Spezialist die passende Hilfe, damit es Ihren Kunden besser geht.

KLINGE
PHARMA

Gemeinsam für Gesundheit.

Vomex A® Dragees 50 mg, überzogene Tabl.: **Wirkst.:** Dimenhydrinat. **Zusammensetz.:** 1 Dragee enthält 50 mg Dimenhydrinat. **Sonst. Bestandt.:** Mikrokrist. Cellulose, Lactose-Monohydrat, Calciumhydrogenphosphat-Dihydrat, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), hochdisp. Siliciumdioxid, Magnesiumstearat, Hypromellose, arabisches Gummi, Hyprolose, Talkum, Sucrose, Macrogol 6000, Calciumcarbonat, Titandioxid, Eisen(III)-hydroxid-oxid x H₂O, Eisen(III)-oxid, Carminsäure-Aluminiumsalze, Carnaubawachs, Bienenwachs. **Anwendungsgebiet:** Zur Prophylaxe u. symptomatischen Therapie v. Übelkeit u. Erbrechen unterschiedl. Genese, insbes. v. Kinetosen. **Hinweis:** Dimenhydrinat ist zur alleinigen Behandlung v. Zytostatika-induzierter Übelkeit u. Erbrechen nicht geeignet. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen d. Wirkstoff, andere Antihistaminika od. einen d. sonst. Bestandt., akuter Asthma-Anfall, Engwinkelglaukom, Phäochromozytom, Porphyrie, Prostatahyperplasie mit Restharnbildung, Krampfanfällen (Epilepsie, Eklampsie). Anwendung unter besonderer Vorsicht bei: eingeschränkter Leberfunktion, Herzrhythmus-störungen, Hypokaliämie, Hypomagnesiämie, Bradykardie, angeborenem langen QT-Syndrom od. klinisch signifikanten kardialen Störungen (insbes. koronare Herzkrankheit, Erregungsleitungsstörungen, Arrhythmien), Anwendung v. Arzneimitteln, d. QT-Intervall verlängern od. zu einer Hypokaliämie führen, chron. Atembeschwerden, Asthma, Pylorusstenose. **Nebenw.:** *Sehr häufig:* Somnolenz, Benommenheit, Schwindelgefühl, Muskelschwäche. *Häufig:* anticholin. Begleiterscheinungen, Magen-Darm-Beschwerden, Stimmungsschwankungen, paradoxe Reaktionen (wie Unruhe, Erregung, Schlaflosigkeit, Angstzustände, Zittern), allergische Hautreaktionen, Lichtempfindlichkeit d. Haut, cholestat. Ikterus. *Häufigkeit nicht bekannt:* Blutzellschäden, Schlafstörungen, Medikamentenabhängigkeit. **Warnhinw.:** Enthält Lactose, Sucrose (Zucker). **Weitere Hinw.:** s. Fachinformation. Apotheekenpflichtig. **Stand:** 02/2019-1. Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland **Gelsectan®**, Medizinprodukt Kl. IIa, €€ 0476. Hersteller: Devintec SAGL, Via Berna 9, 6900 Lugano, Schweiz. Vertreiber Deutschland: Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland, Stand: Rev.01-02.

► **Ruhig atmen** Viele Menschen neigen dazu, in stressigen Situationen flach zu atmen. Folglich kommt es zu einem Sauerstoffmangel, der das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit mindert. Mit einer Atemtherapie, die im Rahmen einer Physiotherapie erfolgt, ist es möglich, die richtige Atemtechnik zu erlernen und verschiedene positive Ef-

perwahrnehmung zu unterstützen und die Atmung zu erleichtern.

Eine Übung der Atemtherapie ist die Lippenbremse. Raten Sie Kunden, durch die Nase einzuatmen und gegen den Widerstand der gespitzten Lippen wieder auszuatmen. Die Lunge entleert sich langsam und Betroffene atmen wieder ruhig. Bei der Zwerchfellatmung at-

mung zu entschleunigen und zu entspannen, kann man dabei auch auf dem Rücken liegen und die Hände locker auf den Bauch legen.

Ganz relaxt Meditation hat sich zum Trend entwickelt und immer mehr Menschen schwören auf die positiven Effekte des Entspannungsverfahrens. Tatsächlich stellt Meditation eine

stand herbeizuführen, den sie als Stille, Leere, Im-Hier-und-Jetzt-sein oder als Frei-von-Gedanken-sein beschreiben. Doch auch nach jahrelanger Übung stören Gedanken und Emotionen häufig die Konzentration beim Meditieren, daher ist es wichtig, eine beobachtende Perspektive zu Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen einzunehmen. Klassischerweise ver-



© fizkes / iStock / Getty Images

Beim Body-Scan reist man gedanklich durch den Körper und lenkt die Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Körperbereiche.

ekte zu erzielen. Dazu gehören die Steigerung der Leistungsfähigkeit und Konzentration, die Verbesserung des Wohlbefindens und der Vitalität, die Verminderung von Müdigkeit und Erschöpfung sowie die Lösung von Muskelverspannungen. Die Atemtherapie umfasst verschiedene Techniken, um die Kör-

perwahrnehmung zu unterstützen und die Atmung zu erleichtern. Eine Übung der Atemtherapie ist die Lippenbremse. Raten Sie Kunden, durch die Nase einzuatmen und gegen den Widerstand der gespitzten Lippen wieder auszuatmen. Die Lunge entleert sich langsam und Betroffene atmen wieder ruhig. Bei der Zwerchfellatmung at-

wirksame Methode dar, um zu entspannen und Stress abzubauen. Der Begriff leitet sich von dem lateinischen Wort „meditatio“ ab und bedeutet „Ausrichtung zur Mitte“. Der Fokus liegt auf der tiefen Atmung, die zu einer inneren Ruhe führt. Meditierende versuchen einen Bewusstseinszu-

stand herbeizuführen, den sie als Stille, Leere, Im-Hier-und-Jetzt-sein oder als Frei-von-Gedanken-sein beschreiben. Doch auch nach jahrelanger Übung stören Gedanken und Emotionen häufig die Konzentration beim Meditieren, daher ist es wichtig, eine beobachtende Perspektive zu Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen einzunehmen. Klassischerweise ver-

Sichere Desinfektion & hygienische Pflege für die Hände.

Neu vom Desinfektions-Experten Linola sept

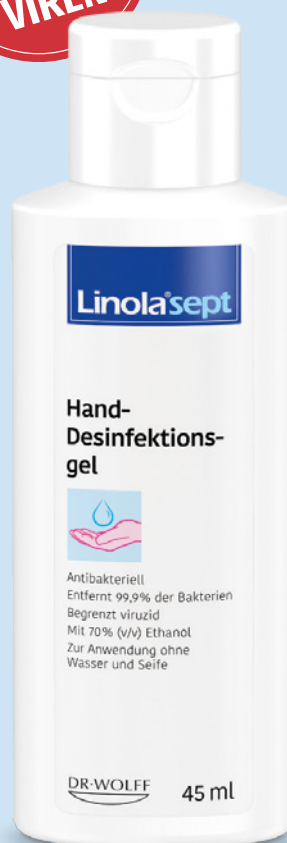
Gründliche Handhygiene ist nach wie vor oberstes Gebot, um sich vor Viren und Bakterien zu schützen. Besonders unterwegs, wenn Wasser und Seife nicht verfügbar sind. Dank des hohen Ethanolgehalts sind das Hand-Desinfektionsgel und der Hand-Hygiene-Balsam das sichere Duo für unterwegs.

Desinfizieren mit Linola sept Hand-Desinfektionsgel:

- Schützt mit >70 Vol. % Ethanol gemäß Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO
- Inaktiviert behüllte Viren wie Influenza-Viren und Coronaviren (wirkt begrenzt viruzid)
- Entfernt sicher 99,9% aller Bakterien
- Sicherer Schutz in 30 Sekunden bei gründlicher Anwendung
- Hautschonend – auch bei beanspruchter Haut geeignet
- Ideal für unterwegs



Auch erhältlich von Linola sept:
Milde Hand-Hygiene-Reinigung, 200 ml (PZN 16618417)



UVP 3,45 €
PZN 16606503



UVP 6,95 €
PZN 16626061

Pflegen mit Linola sept Hand-Hygiene-Balsam*:

- Pflegend und desinfizierend
- Entfernt 99,9% der Bakterien
- Mit 20% Ethanol
- Für hygienisch gepflegte Hände

Biozidprodukte vorsichtig verwenden.

Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

Sicherheitshinweise: Flüssigkeit und Dampf entzündbar. Von Hitze, heißen Oberflächen, Funken, offenen Flammen sowie anderen Zündquellenarten fernhalten. Nicht rauchen. Darf nicht in die Hände von Kindern gelangen. Verursacht schwere Augenreizungen. BEI KONTAKT MIT DEN AUGEN: Einige Minuten lang behutsam mit Wasser spülen. Eventuell vorhandene Kontaktlinsen nach Möglichkeit entfernen. Weiter spülen. Behälter dicht verschlossen halten. An einem gut belüfteten Ort aufbewahren. Kühl halten. Entsorgung des Inhalts / des Behälters gemäß den örtlichen / regionalen Vorschriften. Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel 33532 Bielefeld, GERMANY

* Kosmetikum



► einheitlich, allerdings gibt es bei vielen Meditationsarten deutliche Hinweise auf die gesundheitsförderlichen Auswirkungen. Meditation verbessert das Wohlbefinden, reduziert Stress und stärkt die Psyche sowie das Immunsystem. Vermutlich wirkt das Verfahren Arthritis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes Typ 2 entgegen – wissenschaftlich nachgewiesen ist das allerdings nicht. Menschen, die regelmäßig meditieren, sind entspannter, konzentrierter und achtsamer. Wer mit der Meditation beginnt, lässt sich am besten in der ersten Zeit unterstützen, beispielsweise in einem Achtsamkeitszentrum oder Yoga-studio. Häufig fühlen sich Anfänger bei der Meditation abgelenkt, der Lehrer gibt ihnen ein individuelles Feedback und hilft ihnen dabei, die Erfahrung richtig einzuordnen. Atemmeditationen sind für Anfänger gut geeignet, die Aufmerksamkeit liegt dabei zunächst auf der ein- und ausströmenden Luft. Schweben die Gedanken ab, kehren Meditierende immer wieder zur Beobachtung der Atmung zurück. Eine Alternative zum Atmen kann ein Mantra sein, das gedanklich wiederholt wird, ebenso wie eine Visualisierung, auf die sich der Meditierende konzentriert.

Körperübungen aus Indien

Yoga hat sich in den letzten Jahren zur Trendsportart entwickelt. Tirumalai Krishnamacharya, der Vater des modernen Yogas, formulierte treffend: „Jeder kann Yoga üben, der atmen kann.“ Für gestresste Menschen ist die Aktivität ideal, denn sie soll Körper, Geist, Seele und Atem ins Gleichgewicht bringen und zu mehr Gelassenheit führen. Die Meditationstechnik umfasst die

unterschiedlichsten körperlichen und geistigen Übungen und erzielt die Verbesserung der Fitness, der Gesundheit sowie der Selbsterkenntnis. Die körperlichen Übungen (Asanas) sind durchaus anstrengend und werden mit Meditationstechniken kombiniert.

Allerdings ist Yoga nicht gleich Yoga und es existieren unzählige Stile, die aus den traditionellen Praktiken hervorgegangen sind. Das Hatha Yoga ist beispielsweise dadurch gekennzeichnet, dass die Übungen langsam ausgeführt werden und in erster Linie entspannen. Yin Yoga eignet sich, um Verspannungen zu lösen – dafür müssen die Asanas über mehrere Minuten gehalten werden. Ein weiteres Beispiel für einen Yoga Stil ist das Kundalini Yoga, bei dem man mithilfe von Körper- und Atemübungen den Körper zu spüren lernt. Asanas, Pranayama (Atemübungen), Dhyana (Meditationstechniken), Savasana (Entspannungstechniken) und Mudra-Bandha (Konzentrationstechniken) verbinden den Körper mit dem Geist, der Seele und dem Atem. Um das Ziel „Eins mit sich selbst zu sein“ zu erreichen, bedarf es eines regelmäßigen Trainings sowie der Einhaltung verschiedener ethischer Grundregeln, zu denen Einstellungen wie Ehrlichkeit, Selbstdisziplin oder Gewaltlosigkeit gehören.

Der Ausübung von Yoga werden ebenfalls positive gesundheitliche Effekte, etwa bei Hypertonie, Rücken- und Nackenschmerzen oder Depressionen, nachgesagt. Beim Yoga sowie bei der Meditation konzentrieren sich die Ausübenden auf die Atmung, wobei die Gedanken beim Yoga noch stärker auf die Bewegungen gerichtet sind. Bei der Meditation passiert es in der Regel häufiger, dass Ge-

danken im Kopf herumschwirren und den Zustand stören. Keineswegs sollte man sich Vorwürfe machen, wenn das Besinnen nicht so funktioniert, wie man es sich erhofft hat. Stattdessen nimmt man den störenden Gedanken am besten aktiv auf, macht ihn sich bewusst und lässt ihn dann an sich vorbeiziehen.

Hahaha! Es klingt albern, ist es aber nicht: Beim Lachyoga (Hasya-Yoga) liegt der Fokus auf dem Lachen, das bewusst und ohne einen Grund provoziert wird. Der Leiter einer Gruppe erzählt keine Witze, sondern die Teilnehmer lachen aus einem Gefühl von Wohlbefinden heraus, um insgesamt wieder mehr zu lachen und durch die entspannende Wirkung Probleme zu vergessen. Lachen ist die beste Medizin: Das Immunsystem wird stimuliert, Schmerzen werden reduziert, außerdem senkt Lachen das Herzinfarktrisiko und hilft bei Bluthochdruck sowie gegen Stress. Kunden, die regelmäßig lachen, bauen zusätzlich Spannungen und Ängste ab.

Beim Lachyoga führen die Ausübenden Lach-, Atem- Dehn- und Bewegungsübungen durch. Menschen, die Lachyoga betreiben, lachen beispielsweise unter der Dusche, tauschen ihr Lächeln großzügig in einer Gruppe aus oder schauen in den Spiegel, während sie erst leise und schließlich lauter lachen. Das willentliche Lachen geht nach und nach in ein automatisches Lachen über und wirkt befreiend. Wer anfangs Hemmungen hat, sollte rhythmisch in die Hände klatschen und dabei Ho-ho-ha-ha rufen und sich langsam in das Lachen hinein begeben. Der Körper unterscheidet nicht zwischen einem echten und einem gekünstelten Lachen, physische

und psychische Nutzen sind demnach identisch.

Power in the house Zum Entspannen empfiehlt sich auch ein weiteres ganzheitliches Training, bei dem der Fokus auf Atmungs- und Bewegungsübungen liegt: die Pilatesmethode. Die Belastungsintensität der Kräftigungs- und Dehnungsübungen ist individuell wählbar, sodass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene gefordert werden können. Beim Pilates steht die Kontrolle von Körper und Geist im Vordergrund, die volle Konzentration soll stets den Übungen gewidmet werden. Sie werden im Sitzen, Liegen, Stehen oder im Vierfüßlerstand durchgeführt und trainieren vor allem die tief liegende Muskulatur verschiedener Körperbereiche wie Po, Beine, Arme, Rücken, Bauch oder Schultern. Durch die bewusste Ausführung konzentrieren sich Ausübende auf sich selbst und vergessen die Sorgen des Alltags, sodass sich ein entspannendes Gefühl einstellt. Gleichzeitig trägt die tiefe Ein- und Ausatmung ebenfalls zum Wohlbefinden bei, Teilnehmer atmen durch die Nase ein und über den Mund aus. Ursprung der Bewegungen beim Pilates ist das Powerhouse, welches die Bezeichnung für die tiefe Rumpfmuskulatur darstellt. Jede Übung wird fließend und langsam durchgeführt, zwischendurch lockert man die Muskulatur. Anfänger sollten die richtige Technik am besten in einem Kurs erlernen, später lässt sich das Wohlfühltraining problemlos zuhause durchführen.

Muskelentspannung - so geht's Relaxen ist auch mit dem Verfahren der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson möglich. Die Teil- ►

Der Care+ Patientenservice

So vielfältig wie das Leben mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung

Unterstützt und inspiriert Patienten mit rheumatischen Erkrankungen sowie chronisch-entzündlichen Darm-, Haut- und Augenerkrankungen:



MITTEN IM LEBEN

Kinderwunsch, Karriere und Reisen



LUST STATT FRUST

Sex als Schmerzstiller



RUNDUM INFORMIERT

Therapie mit Anti-TNF Biosimilars von Biogen



UP TO DATE

Spannende Events und Termine



SMART UND MOBIL

Apps, die den Alltag erleichtern



ALLES ZUM NACHLESEN

Patientenbroschüren

Jetzt den kompletten Service entdecken auf:

[MeinCarePlus.de](https://www.meincareplus.de) >



ÜBER BIOGEN

Die Biogen GmbH ist eines der ältesten unabhängigen Biotechnologie-Unternehmen der Welt. Seit über 40 Jahren entwickelt es bahnbrechende Therapien für Menschen mit Alzheimer, Multipler Sklerose, chronisch-entzündlichen Erkrankungen sowie weiteren seltenen, genetischen und neurologischen Krankheiten. Auch in Zukunft bleibt es das treibende Ziel von Biogen, Patienten ein aktives und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

► nehmer sollten dabei zunächst eine entspannte (liegende oder sitzende) Position einnehmen und tief ein- und ausatmen. Einzelne Muskelgruppen werden daraufhin etwa fünf Sekunden lang angespannt und schließlich wieder entspannt – durch die vorausgehende Anspannung nehmen Ausübende die folgende Entspannung deutlicher wahr. Man beginnt beispielsweise mit der Anspannung der Hand, es folgen der Unterarm, der Oberarm, der andere Arm, die Stirn, die Augenpartie, die Nase, der Mund, der Nacken, die Schulter, der Rücken, der Bauch sowie die Beine. Ausübende fokussieren sich auf die Entspannungsphasen, genießen diesen Zustand einige Minuten und leiten dann die Aufmerksamkeit aus dem Körper hinaus, wobei sie sich recken und strecken können.

Kampfkunst zu Ausruhen

Tai Chi Chuan, ein Volkssport aus China, verbindet Elemente der Selbstverteidigung mit Meditation und Bewegung. Durch das harmonische, tänzerische Schattenboxen sowie durch die Bauchatmung bauen Aktive Stress ab und fördern die Entspannung. Die alles umfassende Energie im Tai Chi ist das Qi, diese wird durch das regelmäßige Praktizieren gestärkt. Das Qi fließt frei im Körper, stärkt und regeneriert den Menschen. Durch die Körperwahrnehmung, die Körperbeherrschung, die innere Harmonie, die fließenden Bewegungsabläufe sowie die tiefe Atmung nimmt der Energiezustand zu. Die Muskulatur, die für die jeweilige Übung benötigt wird, ist angespannt, alle anderen Muskeln befinden sich im Ruhezustand. Die genau festgelegten Bewegungsabläufe im Tai Chi bezeichnet man als Formen. Es

gibt außerdem verschiedene Partnerübungen, aus denen sich bei Fortgeschrittenen ein freier Kampf entwickeln kann. Beim Tai Chi ist der Rücken gerade, der Kopf aufgerichtet, während Ellbogen und Schultern locker herunter hängen. Die Taille ist ebenfalls locker, damit die richtige Gewichtsverteilung gelingt.

Relaxen auf Druck Zur Entspannung dient auch ein Verfahren, bei dem man selbst passiv ist: Die Reflexzonenmassage. Ein Druck auf den Finger oder den Zeh kann helfen, Selbstheilungskräfte zu aktivieren, die Durchblutung zu unterstützen oder gar Schmerzen zu lindern. Die Methode beruht auf der Vermutung, dass jedem Körperteil und jedem Organ ein Reflexpunkt an unseren Ohren, unserer Fußsohle, dem Fußrücken, der Handinnenfläche und dem Handrücken zugeordnet ist. Der amerikanische Mediziner Dr. William H. Fitzgerald teilte den Organismus in Längs- und Querzonen ein und entwickelte auf Händen und Füßen eine entsprechende „Landkarte“. An diesen Reflexzonen orientieren sich Therapeuten bei der Stimulierung von Körperteilen und Organen. Die Handreflexzonenmassage eignet sich jedoch auch gut zur Selbstbehandlung. Durch den Druck auf die Hautbereiche aktiviert der Masseur die Nerven, welche die inneren Organe und Körpersysteme versorgen. Die Grifftechniken

der Reflexzonenmassage können unangenehm sein und Druckschmerzen verursachen, dies soll ein Zeichen dafür sein, dass eine Störung des komplementären Körperteils vorliegt. Die Behandlung der Druckpunkte trägt zur Entspannung bei und soll zur Verbesserung von leichten Organ- und Funktionsstörung beitragen. Aller-

ringeren Skalenwert erreichen, anderenfalls führt man das Klopfen noch einmal durch. Weisen Sie unter Umständen auch Ihre Kunden darauf hin, dass derartige Verfahren eine medizinische Behandlung nicht ersetzen und bei physischen und psychischen Erkrankungen ein Arztbesuch erforderlich ist.

Lachen ist die beste Medizin: Beim Lachyoga werden Ängste und Spannungen abgebaut.

dings hat die Methode ihre Grenzen – bei ernsten Erkrankungen sollte man stets einen Arzt konsultieren. Die Klopfakupressur ist leicht zu erlernen und bietet eine sanfte Selbsthilfe bei Stress, Selbstzweifeln oder Ängsten. Die eigenen Hände dienen hier als Werkzeug: Mit den Fingerspitzen von Zeige- und Mittelfinger klopft man auf bestimmte Meridianpunkte, die auf der traditionellen chinesischen Medizin basieren. Gleichzeitig fokussiert man die Aufmerksamkeit auf die negativen Emotionen einer bestimmten Situation (zum Beispiel bei Flugangst), bewertet den Schweregrad auf einer Skala von 1 bis 10 und formuliert einen Satz zur Selbstakzeptanz („Ich habe starke Flugangst, trotzdem akzeptiere ich mich, wie ich bin.“). Alle Meridianpunkte werden jeweils siebenmal abgeklopft, während man den Leitsatz in Kurzversion laut ausspricht („Meine Flugangst“). Danach bewertet man das Problem erneut und wiederholt den Klopfdurchgang. Die aktuellen Probleme sollten nun einen ge-

Medikamentöse Unterstützung Stress führt bei einigen Menschen zu körperlichen Symptomen wie beispielsweise Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Bauchkrämpfen. Die vorgestellten Entspannungsmethoden lindern die Symptome, wenn die Beschwerden mit einer entsprechenden Stressbelastung assoziiert sind. PTA und Apotheker können Kunden mit einem hohen Leidensdruck zur Überbrückung Arzneimittel empfehlen (bei Bauchbeschwerden Paracetamol und/oder Butylscopolamin oder bei Kopfschmerzen Wirkstoffe wie etwa Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen). Dauerhaft sollten sich Betroffene allerdings um die Beseitigung der Ursache bemühen und sich ärztlich untersuchen lassen. In den meisten Fällen ist es hilfreich, ein Entspannungsverfahren für sich zu finden, um dauerhaft besser mit Stress umgehen zu können. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*

Akuter Husten? Jetzt leitliniengerecht¹ beraten!

Explizite

Leitlinien-
Empfehlung¹



Gut durch
den Tag.



Zur Schleimlösung bei
Atemwegserkrankungen



Lösung 100 ml

Löst den Schleim.

Ideal auch
für die Nacht.



Stilt den Reizhusten.

¹ Kardos et al. Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin zur Diagnostik und Therapie von Erwachsenen Patienten mit Husten; Pneumologie 2019; 73 143-180

Silomat® DMP INTENSIV gegen Reizhusten. Wirkstoff: Dextromethorphanhydrobromid-Monohydrat 30 mg/Hartkapsel. Sonst. Bestand.: Mikrokristalline Cellulose, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Gelatine, Titandioxid (E171). **Anw.-geb.:** Zur symptomatischen Behandlung des Reizhustens. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil, gleichzeitige Anwendung von MAO-Hemmern, Asthma bronchiale, COPD, Pneumonie, Ateminsuffizienz, Atemdepression, Stillzeit, chronischer Husten, Kinder unter 12 Jahren. Nur nach Nutzen-Risiko-Abwägung: eingeschränkte Leber- und Nierenfunktion, Mastozytose, Einnahme von Antidepressiva, Schwangerschaft, produktiver Husten mit erheblicher Schleimproduktion (z. B. zystische Fibrose), erheblich eingeschränkter Hustenreflex. **Nebenw.:** Überempfindlichkeitsreaktionen, fixes Arzneimittelexanthem, Schwindelgefühl, Somnolenz, Vertigo, undeutliche Aussprache, Nystagmus, Fatigue, Halluzinationen, bei Missbrauch Entwicklung einer Abhängigkeit, Verwirrtheit, Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Obstipation, Erbrechen, Dystonie, Warnhinw.: Nicht mehr und nicht länger einnehmen als empfohlen. Enthält Lactose. Apotheckenpflichtig. **Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. Stand:** Oktober 2019, SADE.BISO8.17.05.1098(2)

Mucosolvan® Hustensaft 30mg/5ml. Wirkst.: Ambroxolhydrochlorid. Sonstige Bestand.: Benzoesäure, Hydroxyethylcellulose, Sucralose, Aromastoffe (enth. Propylenglycol), gereinigtes Wasser. **Anw.-geb.:** Sekretolytische Therapie bei akuten und chronischen bronchopulmonalen Erkrankungen, die mit einer Störung von Schleimbildung und -transport einhergehen. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen einen Inhaltsstoff. Nur auf ärztliche Anweisung; Kinder unter 2 Jahren, Schwangerschaft, Stillzeit, beeinträchtigte Nierenfunktion, schwere Lebererkrankung, gestörte Bronchomotorik, größere Sekretmengen. **Nebenw.:** Überempfindlichkeitsreakt., anaphylakt. Reakt. incl. anaphylakt. Schock, Angioödem, Juckreiz, Hautausschlag, Urtikaria, schwere Hautreakt. (incl. Erythema multiforme, SJS, TEN, AGEP), Geschmacksstörungen, Übelkeit, Taubheitsgefühl im Mund, Erbrechen, Diarrhö, Dyspepsie, Bauchschm., Mundtrockenh., Trockenh. im Hals, Sialorrhö, Taubheitsgef. im Rachen; Dyspnoe, Fieber, Schleimhautreakt. **Warnhinw.:** Enthält Benzoesäure und Propylenglycol. Apotheckenpflichtig. **Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. Stand:** Dezember 2019