

Aktivität und Ruhe: Zwischen diesen beiden Polen sollte sich unser Leben abspielen. Was in der östlichen Philosophie als Yin und Yang bezeichnet wird, kennt man in der westlichen Physiologie als das Gegensatzpaar von Sympathikus und Parasympathikus in unserem Nervensystem, wie Gernot Träger, Allgemeinmediziner und Yoga-Lehrer, erklärt. „Ist der Sympathikus aktiv, wird das Blut in Richtung Muskulatur verteilt, der Puls und der Blutdruck steigen ebenso an wie der Blutzucker – alles wird bereit gemacht

Aus der Anspannung in die Entspannung

für Angriff oder Flucht.“ Evolutionsbiologisch brauchte der Mensch diesen Stress zum Überleben – für den sinnbildlichen Kampf gegen den Säbelzahn tiger. Heute jedoch bleiben wir im Stress meist sitzen – „wir fangen mit dem stressverursachenden Chef ja keinen körperlichen Kampf an“, sagt Träger. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel nicht abgebaut, die Spiegel der Stresshormone Cortisol und Adrenalin bleiben hoch – die körperliche Aus-

lastung, um von der Aktivität in die Entspannung zu kommen, fehlt.

„In unserer Leistungsgesellschaft dominiert sehr oft der Sympathikus und dabei vor allem die geistige Rastlosigkeit – das spüren wir durch das Gefühl, für nichts mehr Zeit zu haben, durch Schlafstörungen Ängste, Verspannungen, Verdauungsbeschwerden und eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte“, sagt Träger. Und: Der Dauerstress mit einem konstant erhöhten Spiegel des Stresshormons Cortisol schwächt unser Immunsystem.

Wie Träger erklärt, kommt es bei chronisch gestressten Menschen in der Nacht zu

keinem Abfall des Kortisols mehr, der Blutdruck kann dauerhaft erhöht bleiben – und das kann langfristig nicht nur zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch zu Depressionen und Burn-out führen.

Der Gegenpol: Entspannung und Ruhe. Das ist die Zuständigkeit des Parasympathikus: „Ist dieser Teil des Nervensystems aktiv, wird das Blut in die Verdauungsorgane verteilt, der Blutdruck und der Puls sinken“, sagt Träger. Und: Im Zustand der Entspannung wird die Immunabwehr wieder aktiviert. „Je besser der Ausgleich zwischen diesen beiden Systemen, desto besser fühlen wir uns und desto gesünder sind wir“, sagt Träger.

Wie kann dieser Ausgleich nun gelingen? „Wir kennen viele östliche Traditionen, in denen der Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe



ÜBUNGEN

Mit Atmung entspannen

YOGA-WECHSELATMUNG

Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die linke Hand auf den linken Oberschenkel. Die rechte Hand heben, Zeigefinger und Mittelfinger beugen und auf den Daumenballen legen. Daumen, Ringfinger und kleiner Finger bleiben gestreckt: Die rechte

Hand zur Nase heben und mit dem Daumen sanft das rechte Nasenloch verschließen. Währenddessen durch das linke Nasenloch ausatmen. Danach atmen Sie durch das linke Nasenloch ein, verschließen dann das linke Nasenloch mit dem Ringfin-

ger, öffnen das rechte Nasenloch und atmen durch dieses aus. Dann atmen Sie durch das rechte Nasenloch ein, verschließen es mit dem Daumen, öffnen links und atmen durch das linke Nasenloch aus. Das entspricht einer Runde Wechselatmung.



SERIE
**Immungestärkt
durch den Winter**

Teil 1: Entspannung gegen Dauerstress

Chronischer Stress schadet dem Immunsystem und macht uns anfällig für Infekte. Mit gezielter Entspannung gelingt der Ausgleich.

schon seit Jahrtausenden ein Kernthema ist“, sagt Träger. Dazu zählen Yoga, Qigong oder Tai-Chi. Aber auch in der westlichen Tradition gebe es mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson oder dem autogenen Training gezielte Entspannungsmethoden.

„Eine der einfachsten und allgegenwärtigen Möglichkeiten sind bewusste Atemübungen“, sagt Träger – hier konnte in Studien gezeigt werden, dass diese das Immunsystem beeinflussen können und widerstandsfähiger gegen Kälte und Infekte machen. Mit Wechselduschen könne man sein Immunsystem außerdem gut trainieren und wieder daran gewöhnen, mit Kälte umzugehen – „da wir den Großteil unseres Lebens in gut temperierten Räumen verbringen, geht die Fähigkeit verloren, adäquat

auf Kälte zu reagieren“, sagt Träger.

Eine weitere gute Möglichkeit, um zu entspannen, ist laut Träger Ausdauertraining, und zwar im sogenannten aeroben Bereich – das heißt, dass man beim Laufen noch genug Luft hat, um sich unterhalten zu können. „Nach dem Ausdauertraining kommt es zu einer guten Aktivierung des Parasympathikus“, sagt Träger – tatsächlich müsse aber jeder einen Ausgleich finden, der seinem Naturell entspricht, unterstreicht Träger. Denn wirken könne jede Praxis nur, wenn sie regelmäßig durchgeführt wird.

„Unsere Medizin ist ausgezeichnet darin, akute Er-

krankungen zu behandeln. Doch bei langfristigen Lösungen für das Wohlbefinden der Menschen sind wir schlecht aufgestellt“, sagt Träger, wie auch die gesunde Lebenserwartung der österreichischen Bevölkerung zeigt. Hier sind wir europaweit mit 57 Jahren unter den schlechtesten Ländern. „Langfristiges Wohlbefinden gibt es nicht aus Spritzen und Tablettenschachteln“, sagt Träger, „sondern nur durch gute Lebensgewohnheiten.“



”

Langfristige Lösungen für Wohlbefinden und Gesundheit gibt es nur durch gute Lebensgewohnheiten.

Gernot Träger,
Allgemeinmediziner und
Yoga-Trainer

“



MUSKELENTSPANNUNG

Bei der progressiven Muskelentspannung werden Muskelgruppen im Körper gezielt angespannt und dann wieder entspannt. Setzen Sie sich entspannt hin, Sie können sich die Übungsfolge auch vorlesen lassen (ganze Abfolge finden Sie online unter

kleinezeitung.at/gesundheit). Beginnen Sie bei den Armen: Bilden Sie eine Faust und winkeln Sie Ihre Arme ab. Spannen Sie beide Arme an. Halten Sie die Spannung für fünf bis sieben Sekunden. Lassen Sie nun locker, halten Sie etwas inne und versuchen Sie,

Ihre Muskeln noch mehr zu entspannen – für 20 bis 30 Sekunden. Atmen Sie bei der Anspannung ein und beim Entspannen aus. Denselben Ablauf für Gesicht, Bauchmuskeln, Schultern und die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln wiederholen.

