

Gesundheits-Tram

Entspannung



Inhalt

Entspannt im Tram? Das geht!	3
Vorspeisen – zum Einstieg	4
Entspannung ist nicht einfach nichts	4
Anspannung und Entspannung	6
Entspannung konkret	8
Entspannen ja, aber wovon?	10
Die drei Phasen der Entspannung	14
Das Hauptgericht – zum Stärken	16
Entspannung und Erholung im Alltag	16
Und was hilft beim Entspannen?	16
Entspannungstechniken	21
Entspannung im Alltag	22
Gesund schlafen	25
Ein Zwischengang – zum Abkühlen	28
Ein paar Worte zum Stress	28
Die Nachspeisen – zum Dessert	32
Lachen und Lieben	32
Sex	33
Ansichtssache	34
Impressum	35

Übungen

Tipps



Entspannt im Tram? Das geht!

Von uns allen wird heute viel verlangt. Wir selber verlangen von uns täglich sehr viel. Keine Rede davon, dass wir zu wenig tun. Müssen wir das andere gar wieder richtig lernen? Das Abschalten, das Schlafen, das Entspannen? Das Gesundheits-Tram zeigt Ihnen dazu gerne Wege und Möglichkeiten. Entspannung ist wertvoll und fördert Ihre Gesundheit. Packen Sie einfach diese Broschüre ein, blättern Sie von Zeit zu Zeit darin, und nehmen Sie unser Angebot entgegen wie eine Auswahl Köstlichkeiten von einem Buffet. Wir würden uns darüber freuen.



Die Vorspeisen – zum Einstieg

Entspannung ist nicht einfach nichts

Die Seele baumeln lassen, ausschlafen, wieder einmal ungestört vor dem Fernseher sitzen oder einfach «abhängen», wie die Jugendlichen heute sagen – ist es das, was Sie persönlich unter Entspannung verstehen? Oder gehören Sie zu denen, die Entspannung bei der Gartenarbeit finden, beim Joggen oder beim Musizieren?

Tatsache ist, dass wir eine klare Trennung machen zwischen «arbeiten, leisten, etwas müssen» auf der einen Seite und «freie Zeit haben, etwas geniessen und tun, was wir wollen» auf der anderen Seite. Wir freuen uns auf den Feierabend und aufs Wochenende. Aber feiern wir auch? Und ist die Woche am Wochenende wirklich zu Ende? Und wir sehnen uns nach Ferien, freuen uns auf Erholung oder Abenteuer. Wir sehnen uns nach Einsamkeit, Zweisamkeit oder nach Gesellschaft. Oder nach «süßem Nichts-

tun»? Nur: Ist Nichtstun wirklich nichts tun? Und sind wir überhaupt noch zum Nichtstun fähig? Waren wir es je?

«Müssiggang ist aller Laster Anfang» heisst das Sprichwort, das lange vor der Erfindung von «Wellness» und «Work-Life-Balance» entstanden ist. Es hält sich erstaunlich hartnäckig. Genauso wie das Wort «Müssiggang» etwas älter wirkt, hat seine Bedeutung im Jahr 2007 nämlich etwas ganz und gar unzeitgemässes. Wir haben längst die Seite gewechselt.

Denkanstoss:

- Was tun Sie, wenn sie «nichts tun»? Und warum?
- Wann tun Sie am liebsten «nichts»?
- Wann fühlen Sie sich so richtig entspannt?
- Und was brauchen Sie dazu?



Anspannung und Entspannung

Alles Leben ist rhythmisch, und alles Leben ist prozesshaft. Alles ist in Bewegung und vieles beginnt immer wieder von vorn, auch im Alltag. Es reicht ja auch nicht, wenn wir uns einmal pro Jahr die Zähne putzen oder den Haushalt machen. Wir müssen es immer wieder tun. Und genauso ist es mit der Entspannung. Wer nur anspannt, dem fehlt bald etwas. Anspannung und Entspannung gehören zusammen. Beides ist immer wieder wichtig und nötig, im Wechsel.

Wir brauchen Anspannung und Entspannung im Laufe eines Tages, einer Woche, eines Monats, eines Jahres. Das ist eben wie einatmen und ausatmen. Nur das eine von beiden gelebt, bedeutet das Ende. Eine Dauerbelastung ist ebenso unnatürlich und schädlich, wie zu lange Phasen der Passivität und Unterforderung. Wir brauchen beides. Und wir brauchen Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung.

Wird dieses Gleichgewicht gestört, geht es uns nicht gut. Im schlimmsten Fall werden wir krank. Oder anders gesagt: Aktive Entspannung und bewusste Erholung fördern unsere Gesundheit.

Oder, wie es in einer Studie von Gesundheitsförderung Schweiz (www.gesundheitsfoerderung.ch) weiter heisst: «Entspannung ist ein lebenswichtiges Prinzip. Wichtig ist dabei die Dynamik des Wechsels.» Anspannung und Entspannung sind für den Körper kein Ausnahmezustand, sondern sie gehören quasi zu seinem Programm. Wichtig ist es, immer wieder einen Ausgleich zu schaffen.

Denkanstoss:

- Wann haben Sie diesen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung bewusst vorgenommen?
- Und wie haben Sie das gemacht?
- Was hat es Ihnen gebracht?
- Wann tun Sie dasselbe wieder einmal?
- Und wie fühlen Sie sich, wenn Sie daran denken?

Manchmal sind wir nicht diejenigen, für die wir uns halten. Oder nicht mehr. Wir denken beispielsweise, wir seien sportlich, weil wir «früher» viel Sport gemacht haben und «eigentlich» gerne Sport treiben. Aber wann genau haben wir uns zum letzten Mal mit Sport zum Schwitzen gebracht? Lange her? Dann hilft nur eines: Beobachten Sie! Wer sich selber beobachtet, erfährt mehr über sich und hat bessere Chancen, etwas zu ändern. Führen Sie Tagebuch. Notieren Sie sich über einen gewissen Zeitraum, was Sie gemacht haben, was Sie hätten tun wollen und warum es nicht dazu gekommen ist. Vergleichen Sie nach ein paar Tagen oder Wochen Ihre Eintragungen. Erkennen Sie ein Muster? Ein erkanntes Muster ist ein persönlicher Tipp – ein Tipp von Ihnen an Sie. Und dort, wo das Problem ist, ist oft auch die Lösung.

Entspannung konkret

Entspannung zu definieren, ist gar nicht so einfach. Im psychologischen Wörterbuch heisst es u.a.: «Entspannungszustände sind nicht mit den Schlafphasen gleichzusetzen. Entspannung geht mit wachem Verhalten einher, wenngleich auch die Schlafphasen subjektiv als entspannend erlebt werden.» Entspannung ist ein Prozess. Er zeigt sich im Körper sowie auch auf der psychischen und der mentalen Ebene.

Wenn wir entspannt sind, wird die Atmung ruhiger und regelmässiger. Die Muskulatur entkrampft sich, vor allem in Schultern und Nacken. Wir fühlen uns wohl, ruhig und gelassen. Körpergefühl und Stimmung verbessern sich. Lang-



fristig können wir sogar mit herausfordernden Situationen besser umgehen, wenn Entspannung auch zu unserem Alltag gehört.

Übung

Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin. Füsse parallel am Boden. Atmen Sie ein und ziehen Sie die Schultern nach oben. Kurze Pause. Beim Ausatmen lassen Sie die Schultern nach unten zu den Füssen fallen. Mehrmals wiederholen.

Forscher haben herausgefunden, dass auch spirituelle und soziale Komponenten zur Entspannung beitragen. Menschen, die in ein intaktes soziales Beziehungsgefüge eingebunden sind, können besser mit ungünstigen Bedingungen umgehen. Sie sind eher weniger überfordert und verspannt. Menschen, die Zugang zu spirituellen Ebenen suchen, sind eher entspannt, weil sie entsprechende Techniken wie Yoga oder Meditation üben, oder, weil sie sich mit übergeordneten Themen und Dingen beschäftigen und so ihren Ärger relativieren können.

Sie haben schon viel von Yoga und Meditation gehört und würden so etwas eigentlich auch gerne einmal ausprobieren? In Zürich kein Problem! Es gibt in der Zwischenzeit zahlreiche Angebote in der Stadt. Sie finden einiges übers Internet. Oder Sie fragen in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis. Sie werden staunen, wer alles schon Erfahrungen damit hat.

Entspannen ja, aber wovon?

Entspannung wird häufig auch mit dem Begriff Erholung gleichgesetzt. Und wir gehen automatisch davon aus, dass wir uns von Beanspruchung erholen müssen. Nun ist es aber so, dass sogar Unterforderung Stress auslösen kann. Dann bedeutet Erholung aber möglicherweise nicht Entspannung, sondern angeregte Aktivität. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen im Übrigen, dass aktive Erholung den Erholungsprozess stärker fördert als passive Erholung.

Bevor Sie neue Methoden für Ihren Alltag ausprobieren, Ihre nächsten Wochenend-Aktivitäten planen oder über Ihre nächsten Ferien nachdenken, fragen Sie sich: Wovon will ich mich erholen? Was fordert mich genau? So kommen Sie zu besseren Resultaten.

Gemäss Verena Steiner («Energiekompetenz». Pendo Verlag, München und Zürich. 2005) unterscheidet Henning Allmer von der Sporthochschule Köln vier verschiedene Arten von Beanspruchung: Ermüdung, Routine, Stress, Frustration. Alle vier verlangen unterschiedliche Erholungs- und Ausgleichsmassnahmen.



Erholung und Ausgleich bei Energiemangel

Sie fühlen sich kraftlos und stellen einen Mangel an Energie fest. Das kann zwei völlig verschiedene Ursachen haben: Überforderung oder Unterforderung. Sind Sie kraftlos, weil Sie müde sind, steht Überforderung dahinter. Dann können Sie sich erholen durch Regenerieren und indem Sie Energie tanken. Fühlen Sie sich kraftlos, weil Sie in Ihrem Alltag eher unterfordert sind, stehen dahinter Routine und Monotonie. Dann finden Sie Ausgleich durch Abwechslung und indem Sie etwas Anregendes tun.



Erholung und Ausgleich bei Anspannung

Auch wenn Sie angespannt sind, können zwei völlig gegensätzliche Ursachen dahinter stehen: Nämlich auch Überforderung und Unterforderung, wie beim Energiemangel. Stress ist das Resultat von Überforderung und führt zu Anspannung. Erholung schaffen Sie in diesem Fall, wenn Sie entspannen, regenerieren und Energie tanken. Und auch Unterforderung kann zu Anspannung führen. Denn unterfordert sein frustriert. In diesem Moment schaffen Sie Ausgleich durch Erfolgserlebnisse und durch Tätigkeiten oder Aktivitäten, die Sie für sinnvoll halten bzw. die Ihnen Sinn geben.

Wovon will ich mich erholen? Was genau will ich ausgleichen? Diese Überlegungen zu machen, lohnt sich. Eine Möglichkeit, mehr darüber herauszufinden, ist der Wunschzettel. Schreiben Sie auf, was Sie tun würden, wenn Sie könnten, wie Sie wollten. Danach überlegen Sie, was es bräuchte oder was Sie dafür tun müssten. Vergleichen Sie in der Familie Ihre Fe-

rien- oder Freizeit-Wunschzettel und überlegen Sie gemeinsam, wo es ganz einfach ist, einen gemeinsamen Nenner zu finden. Beginnen Sie mit dem Einfachsten und gehen Sie Schritt für Schritt zum Schwierigen vor. Achten Sie darauf, dass jedes Familienmitglied mindestens einen Wunsch erfüllen kann.

Müssiggang

Und noch ein Wort zu einem alten Sprichwort: «Müssiggang ist aller Laster Anfang.» Keine Frage, der Satz entstand wohl sehr lange bevor es öffentlichen Verkehr und multimediale Kommunikation gab. Dennoch scheint er uns manchmal noch zu mahnen. Nur: Man muss nicht alles glauben, nur weil es alt und ein Sprichwort ist oder dem so genannten «Volksmund» entstammt. Vielleicht werden unsere Nachfahren einem Satz aus unserer Zeit dieselbe Bedeutung geben, zum Beispiel: «Entspannung ist genauso wichtig wie Anspannung.» Oder: «Entspannung gehört in den Alltag.» Daran könnten wir doch jetzt schon einmal arbeiten. Oder?

Die drei Phasen der Entspannung

Das kennen wir alle: Wir hatten es wahnsinnig streng, wir freuen uns auf die freie Zeit, und kaum sind die freien Tage da, wissen wir gar nicht so recht, was anfangen damit. Wir sind lustlos und ungemütlich und wissen nicht einmal genau warum.

Wer sehr beansprucht ist, muss deshalb aktiv von Beanspruchung auf Erholung oder Entspannung umschalten. Dafür braucht es die drei Phasen der Entspannung:



Phase 1: Abstand nehmen

Zuerst müssen wir Abstand gewinnen. Entweder durch körperliche Distanzierung, d.h. Bewegung. Oder wir distanzieren uns räumlich von der Beanspruchung, d.h. wir steigen in den Zug und fahren erstmal weg. Wir können uns aber auch emotional distanzieren, d.h. auf dem Heimweg den Ärger abschütteln, oder ganz bewusst an etwas anderes denken (das nennt man kognitive Distanzierung).

Phase 2: Erholen und entspannen

Erst dann, wenn ein Abstand geschaffen ist, sind wir bereit und offen und können Energie tanken. Erst dann können wir die Muskeln entspannen und unsere Gedanken neu ordnen. Damit das wirklich funktioniert, müssen wir uns zuerst überlegen, wovon wir uns erholen wollen.

Phase 3: Vorbereiten und annähern

Wenn wir dann so richtig schön entspannt sind, sollten wir uns langsam auf die Aufgaben vorbereiten, die uns erwarten. Erst so bekommen wir auch wieder Lust zum Weitermachen, uns zu engagieren, etwas zu leisten.

Das Hauptgericht – zum Stärken

Entspannung und Erholung im Alltag

Ideen, Vorsätze, Projekte und Übungen, die wir nicht in unseren Alltag integrieren können, haben einen schweren Stand. Unter Belastung und vermeintlichem Zeitmangel siegen die alten Gewohnheiten immer. Oder jedenfalls fast immer. Auf die Dauer bringt es uns mehr, eine Art «Kultur der Entspannung» zu lernen und zu leben. Das ist nachhaltiger. Wir müssen Entspannung und Erholung als wichtigen Teil unseres Lebens, unserer Lebensfreude und unserer Leistungskraft begreifen. So können wir Entspannung und Erholung Raum geben.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über Entspannungsmethoden und -techniken, über kleine, aber wertvolle Entspannungsübungen für den Alltag und über gesunden Schlaf.

Und was hilft beim Entspannen?

Bewegung

Das Thema taucht immer wieder auf, und es gehört zum A und O der Gesundheit: Bewegung. Für Ihre Gesundheit ist Bewegung entscheidend. Dabei brauchen Sie keine Weltrekorde zu laufen und keine teuren Ausrüstungen zu kaufen. Bewegung heisst auch Treppen steigen anstatt den Lift benutzen, eine oder zwei Tramstationen früher aussteigen und zu Fuss gehen, das Fahrrad nehmen statt das Auto, an einem



Sonntagnachmittag in den Wald oder an den See gehen anstatt vor dem Fernsehgerät zu sitzen. Oder nach dem Essen, nach einer Sitzung, vor dem Schlafengehen noch eine «kleine Runde um den Block» gehen .

Gesundheitsförderung Schweiz schreibt in ihrem Entspannungs-Bericht: «Viele Menschen stehen im Alltag einseitig unter psychischer Spannung. Die entsprechende körperliche Anspannung fehlt dabei weitgehend. Sie äussert sich häufig alleine in bestimmten Verspannungen und Haltungen.» Das heisst: Bewegung hilft dabei, Anspannung und Entspannung auszugleichen. Wer viel denken, viel kommunizieren und sich sehr konzentrieren muss, findet effizienten Ausgleich durch körperliche Bewegung. Bewegung wird in dem Moment zur aktiven Entspannung. Sie sollte ihrerseits nicht überfordern, sondern eher zu angenehmer Müdigkeit, geistiger Frische oder mehr innerer Ruhe und Entlastung führen.



Atmung

Die Atmung ist unser eigener, natürlicher Lebensrhythmus. Wir atmen in Anspannung und in Entspannung. An der Atmung erkennen wir, wie angeregt oder gar überreizt unser vegetatives Nervensystem ist. Angespannt ist unser Atem oft flach, das heißt wir atmen nur, in dem sich der Brustkorb ausdehnt und zusammen zieht.

Langsames und tiefes Ein- und Ausatmen bis in den Bauch entspannt. Der Puls wird langsamer, der Blutdruck senkt sich. Wir werden wacher und unser Muskeltonus wird fester.

Atmen kann man lernen. Natürlich atmet Ihr Körper von alleine, d.h. ohne, dass Sie in jedem Moment darüber nachdenken. Allerdings erweitern Sie, wenn Sie bewusst atmen lernen, Ihr Erfahrungsspektrum. Und ganz nebenbei haben Sie mit Atemtechnik ein Instrument zur Verfügung, das Ihnen auch einmal hilft, wenn Sie wütend sind. Oder traurig. Wenn Sie bewusst atmen lernen wollen, eignen sich dafür nicht

nur zahlreiche Atemtherapie-Angebote, sondern beispielsweise auch Yoga oder Singstunden.

Übungen

Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Atmen Sie langsam ein und zählen Sie bis fünf. Kurze Pause. Zählen Sie dann beim Ausatmen bis acht. Wiederholen Sie die Übung.

Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Drücken Sie beim Ausatmen die Lippen leicht aufeinander (wie pfeifen).

Fassen Sie mit dem Daumen und dem kleinen Finger einer Hand gleichzeitig links und rechts an Ihre Nase. Atmen Sie nun durch das eine Nasenloch ein, während Sie mit dem kleinen Finger das andere zudrücken. Kleine Pause. Danach atmen Sie durch das andere Nasenloch aus und drücken mit dem Daumen das erste Nasenloch zu. Ganz langsam.



Musik hören

Entspannt das Musik hören? Und wenn ja, wann? Und mit welcher Musik? Mozart oder House? Volksmusik oder Rock? Die Antwort der Wissenschaftler heisst in etwa: Musik kann entspannen, muss aber nicht. Das heisst beispielsweise: Wenn jemand angespannt/aufgeregt ist, kann Musik von dem Gegenstand des Ärgers ablenken. Die Aufmerksamkeit geht woanders hin, und das hat eine entspannende Wirkung, sogar auf den Körper (abreagieren). Wenn also jemand sehr aktiv und sehr angespannt wird, baut diese Person die vorhandene Energie zuerst mit lauter oder schneller Musik ab. Danach tritt Ermüdung ein, und die Person kann mit ruhigerer Musik weiter entspannen.

Ist die Ausgangsspannung nicht so hoch und die Person weniger stark aktiviert, hilft langsame Musik zum Entspannen. Dadurch leitet sich die Aufmerksamkeit sanft auf anderes.

Durchforsten Sie wieder einmal Ihr CD-Regal. Greifen Sie bewusst ein Dutzend CDs heraus, die für verschiedene Stimmungen passen und überlegen Sie sich, wie Sie sie am treffendsten einsetzen können. So kommen Sie zu einer Art «musikalischen Hausapotheke»:

- Was passt zum Aufräumen und Haushalten?
- Was zum Aufstehen?
- Was hilft, in eine konzentrierte Stimmung zu kommen?
- Was hilft bei Ärger? Ungeduld? Unlust?

Soziale Kontakte

Hätten Sie gedacht, dass soziale Kontakte etwas mit Entspannung zu tun haben? Gesundheitsforschungen haben gezeigt, dass soziale Beziehungen ein erholsames «Heilmittel» sein können. Eine befriedigende Partnerschaft, familiäre und freundschaftliche Beziehungen sind oft wichtige Oasen. Eingebettet sein entspannt bzw. hilft, mit Anspannung und Gefordertsein besser umzugehen.

Entspannungstechniken

Es gibt viele verschiedene Entspannungstechniken, die Sie lernen können. Dazu gehören u.a. Autogenes Training, Yoga, Meditation, Arbeiten mit Imagination, Biofeedback, Hypnose, Progressive Muskelrelaxation (PMR). Erkundigen Sie sich in Ihrem Bekanntenkreis, bei Fachpersonen oder übers Internet.



Entspannung im Alltag

In der Schule

Der Körper sitzt im Schulzimmer, aber der Geist wandert immer wieder weg. Konzentration auf etwas anderes hilft oft, sich wieder zu konzentrieren.

Übungen

An beiden Ohrläppchen und am Ohrrand reiben. Macht wach!

Beim Aufgaben machen: Die Hände reiben, bis sie warm sind. Dann die Hände auf die Augen halten, so dass kein Licht einfällt. Drei Minuten so bleiben.

Ein kurzes Nickerchen (nicht länger als 10 bis 15 Minuten) wirkt manchmal Wunder. Achtung vor Zucker in Speisen und Getränken: Zucker gibt zwar zuerst rasant neuen Schub, wenn aber der Blutzuckerspiegel wieder sinkt, ist die Wirkung bereits verpufft. Bewegung wirkt länger.

Im Beruf

Ärger oder Langeweile können am Arbeitsplatz zu Spannungen und zu Anspannung führen. Wenn Ihnen «zum Davonlaufen» ist – tun Sie es, aber kommen Sie wieder zurück:

- Gehen Sie vor oder nach einer Sitzung mindestens 10 Minuten zu Fuss und lüften Sie den Kopf aus.
- Bringen Sie kurz Ihren Puls auf Touren, indem Sie im Treppenhaus zügig von unten bis zuoberst eilen. Bei Bedarf mehrmals.
- Machen Sie doch schnell eine kleine Gedankenreise. Schliessen Sie einen Moment die Türe, setzen Sie sich hin, schliessen Sie die Augen, atmen Sie durch und erinnern Sie sich an eine schöne Situation. An einen Sonnenstrahl auf ihrem Gesicht? An einen Kuss? Tanken Sie Freude!

In der Freizeit

Auch Ferien und Freizeit können Anspannung, Ärger oder gar Stress auslösen oder verstärken. Überlegen Sie, wann Sie was brauchen. Ob Sie gleich losfahren wollen oder zuerst noch einen Tag für sich zuhause brauchen. Und anstatt in der Familie alle von der eigenen Linie überzeugen zu wollen: Untersuchen Sie alle Wünsche, machen Sie eine Auslegeordnung und stellen Sie das Programm so zusammen, dass alle möglichst ebenso zu ihren Freiräumen und eigenen Rhythmen kommen, wie alle zusammen zu einem gemeinsamen Ziel und Fahrplan.



Im Alter

Sie denken, wer nicht mehr arbeitet, braucht sich auch nicht mehr zu entspannen? Aber woher auch! Anspannung und Entspannung sind Lebensrhythmen wie Einatmen und Ausatmen.

- **Zufriedenheit entspannt.** Wenn Sie merken, dass Sie sich angespannt fühlen oder unnötig über etwas, über jemanden aufregen: Schliessen Sie die Augen und stellen Sie sich einen Ort oder eine Situation vor, wo Sie das letzte Mal ganz zufrieden und ruhig waren.
- **Freude entspannt auch.** Wenn Sie merken, dass Sie die Stirn runzeln und vor sich hin grummeln: Denken Sie an eine komische Situation – und lachen Sie noch einmal von Herzen darüber.

Gesund schlafen

Und jetzt zu einem eigentlich erfreulichen Stichwort, das aber für einige Menschen ein trauriges Kapitel ist: Schlaf. Wer gut schlafen kann, ist König oder Königin. Wer nicht gut schläft, ist oft arm dran. Schlaf- und Beruhigungsmittel helfen nur kurz und sind auf Dauer schädlich. Was tun? Lernen Sie wieder schlafen! Sie können das sogar in Kursen und Trainingsgruppen tun. Der psychiatrisch-psychologische Dienst der Stadt Zürich stellt solche Angebote zur Verfügung. Die entsprechenden Kurse können sogar im Rahmen der Grundversicherung Ihrer Krankenkasse abgerechnet werden.

Wenn Sie sich selber helfen wollen und können, dann beherzigen Sie die nachfolgenden Regeln der Schlafhygiene.

Die Regeln für einen guten Schlaf

- Jeden Tag zur gleichen Zeit zu Bett gehen und zur gleichen Zeit aufstehen.
- Am Tag nicht länger als 30 bis allerhöchstens 60 Minuten schlafen.
- Kein Schläfchen mehr nach 15 Uhr.
- Gönnen Sie sich am Abend eine leichte körperliche Betätigung wie etwa einen Spaziergang, ruhige Gartenarbeit, eine halbe Stunde auf dem Hometrainer. Aber keine grossen Anstrengungen!
- Abends kein Koffein, kein Nikotin und kein Alkohol. Alkohol lässt einen zwar schneller in Schlaf fallen, aber er wird schnell abgebaut, und so erwacht man wieder und kann nicht mehr einschlafen.
- Zwei bis drei Stunden vor der Schlafenszeit kein schweres Essen mehr zu sich nehmen.
- Nach dem Nachtessen nichts mehr trinken, damit man die Nachtruhe nicht durch den Gang zur Toilette stören muss. Ausnahme: Wenn ein Glas Milch oder ein Tee zum Einschlafritual gehört.
- Abends stimulierende Orte meiden.
- Abends keine aufregenden Fernsehsendungen konsumieren.
- Eine Zubett-Routine einführen und einhalten.
- Das Bett nur für Schlaf und Sex benutzen. Zum Entspannen tagsüber sind Sofa oder Sessel besser geeignet.
- Kein TV im Bett.



- Im Schlafzimmer ein schlafförderndes Klima schaffen, d.h. kühle Temperatur (allenfalls eine wärmere Decke anschaffen), Dunkelheit (Vorhänge, Läden, Schlafbrille), Ruhe (evtl. Ohrpfropfen benutzen), gute Matratze, wenig Mobiliar und Gegenstände im Schlafzimmer aufstellen (weniger ist mehr!), keine auf- und anregenden Farben einsetzen (Orange, Rot), bewusst eine Oase der Ruhe schaffen.
- Wenn Sie sich hinlegen ganz bewusst an etwas Angenehmes, Ruhiges denken.

Vergleichen Sie Ihre Schlafgewohnheiten mit den obigen Regeln für einen guten Schlaf. Was könnten Sie noch verbessern? Und wann nehmen Sie es an die Hand?

Ein Zwischengang – zum Abkühlen

Ein paar Worte zum Stress

«Ich bin im Stress», sagt so mancher Erwachsene. «Stress' mich nicht!» sagen viele Jugendliche. Und wir alle leiden manchmal und immer wieder unter «zu viel von allem». Und so nennen wir es Stress, wenn wir das Gefühl haben, dieses Zuviel nicht oder nicht mehr bewältigen zu können. Stress ist ein Schlagwort im Alltag. In der Psychologie ist der Begriff Stress seit rund 40 Jahren populär. Ob eine Belastung als Stress erlebt wird oder nicht, hängt davon ab, wie jemand seine Situation einschätzt und seine Möglichkeiten, damit gut umzugehen.

Guter Stress / schlechter Stress

Nicht jede Form von Stress ist ungesund. Es gibt sozusagen «guten Stress» (genannt «Eustress») und «schlechten Stress» («Distress»). Guter Stress ist eine Art Kraft und Antrieb. Er hilft uns, Aufgaben zu bewältigen, Herausforderungen anzunehmen und Ziele zu erreichen. Er ist eine Form von Anspannung und Ansporn. Wenn wir mit dieser Energie eine Aufgabe bewältigen, sind wir nachher mit uns zufrieden oder sogar glücklich. Schlechter Stress bewirkt das Gegenteil. Er schränkt uns ein, er vermindert unsere Leistungsfähigkeit, er kann frustrieren und sogar krank machen. Schlechter Stress kann entstehen, wenn wir uns überfordert fühlen, aber genauso auch dann, wenn wir unterfordert sind.



Wenn auf der einen Seite das Zuviel steht, ist auf der anderen Seite oft ein Zuwenig anzutreffen. Als Gründe für die Überforderung gelten oft: Zu wenig Zeit, zu wenig Geld, zu wenig soziale Kontakte. Stress ist heute ein gesellschaftliches Problem, das alle Altersgruppen betrifft, insbesondere auch Jugendliche.

Übung

Zählen Sie für sich je drei Situationen oder Beispiele von gutem Stress und schlechtem Stress auf. Vergleichen Sie!

Stress-Symptome

Stress zeigt sich auf verschiedene Arten und auf verschiedenen Ebenen. Häufigste Körpersymptome sind u.a. Rücken- und Kopfschmerzen, aber auch Müdigkeit, Schlafstörungen, Herzbeschwerden und Verdauungsprobleme.

Gesundheitsförderung Schweiz sagt dazu: «Man nimmt an, dass Stress zur Entstehung von mehr als der Hälfte aller Krankheiten beiträgt.»

Stressoren

Haben Sie das Wort Stressoren schon einmal gehört? Stressoren sind Situationen, Ereignisse oder täglich wiederkehrende kleine Ärgernisse, die Stressreaktionen auslösen können.

Stressoren gibt es im Beruf und am Arbeitsplatz (Zeitdruck, Mobbing, Angst vor dem Arbeitsplatzverlust), in der Schule (Angst zu Versagen, Angst vor Mitschülern), in der Familie (Sucht, Streit usw.), in der Freizeit (zuviel abgemacht, zuwenig Zeit fürs Hobby etc.). Auch ganz Persönliches wie etwa die Angst vor dem Älterwerden kann ein Stressor sein.

Gesundheit und der Stress

Unser Körper ist eigentlich eine «Wundermaschine». Er kann vieles, und er leistet vieles ganz «automatisch». So ist das auch, wenn uns etwas stresst. Zuerst wird Alarm gegeben, d.h. alle

verfügbaren körperlichen und seelischen Energien werden mobilisiert. Sie sollen die Bedrohung (den Stressor) abwehren. Wenn der oder die Stressoren aber nicht wieder verschwinden und der Stress bleibt, leistet unser Organismus weiterhin Widerstand. Er beginnt, sich daran zu gewöhnen. Die Stress-Symptome werden «normal». Dafür reagieren wir auf neue Stressoren viel heftiger. Zum Beispiel: Wenn die Situation am Arbeitsplatz dauerhaft stresst, haben wir viel weniger Nerven, wenn wir ein Tram nicht mehr erwischen. Wird der Stress chronisch, kann der Organismus irgendwann nicht mehr dagegen ankämpfen. Er wird müde, verliert seine Kräfte und bricht irgendwann zusammen.

Wer lange vorher Entspannung zum ebenso wichtigen Bestandteil seines Alltags macht, hat viel bessere Chancen, Belastungen zu ertragen und auszugleichen. Entspannung ist in diesem Sinne Gesundheitsförderung, die Sie aus ihren eigenen Kräften tun.

Nicht nein sagen können, kann zu Überforderung und schliesslich zu Stress führen. Nein sagen muss man allenfalls lernen. Ein «Zaubertrick» in solchen Situationen heisst: Zeit gewinnen, Raum schaffen, nicht sofort antworten. Bitten Sie um Bedenkzeit, sagen Sie, dass Sie zurückrufen. Beantworten Sie eine Anfrage nicht umgehend, sondern atmen Sie mindestens zuerst einmal tief durch – oder gehen Sie auch in diesem Fall schnell die mittlerweile berühmte Runde um den Block.





Die Nachspeisen – zum Dessert

Lachen und Lieben

Der Mensch ist nun ja nicht nur zur Leistung begabt, sondern auch zur Freude und zum Genuss – wobei damit nicht gesagt sei, dass einem die eigene Leistung keine Freude und/oder Genuss bereiten kann. Aber gerade in Zeiten von Anspannung tut es gut, sich an die eigene Heiterkeit und Leichtigkeit zu erinnern.

- Schenken Sie sich selber ein Lächeln. Tun Sie es mehrmals pro Stunde und dann jeweils mehrmals hintereinander. Wenn es hilft, denken Sie dabei an etwas Angenehmes. Versuchen Sie, sich freundlich und versöhnlich zu fühlen, während Sie sich innerlich zulächeln. Oder noch besser: Denken Sie daran, sich selber zu mögen.
- Schenken Sie jemand anderem ein Lächeln. Es bringt nichts, sich über die (anderen)

mürrischen Menschen im Tram zu ärgern – denn damit würden Sie nur die Menge der mürrischen Menschen im Tram um eine Person vergrößern. Blicken Sie jemandem in die Augen, etwa beim ein- oder aussteigen, und schenken Sie dieser Person ein Lächeln. Die Wahrscheinlichkeit, dass es erwidert wird, ist gross. Nicht nur im Tram übrigens.

Sex

Ein Wort noch zur Sexualität. Sex ist, wie so vieles, eine Medaille mit zwei Seiten. Auch Sex ist, wie einatmen und ausatmen, Anspannung und Entspannung. Das kann entspannend sein, einerseits. Aber auch sehr belastend werden. Ohne Entspannung von Belastung gibt es keine neue, freudige Anspannung und ebensolche Entspannung. Sexuelle Unlust kann durchaus ein Stresssymptom sein. Entspannte Sexualität benötigt Zeit und Aufmerksamkeit – und zwei Menschen, die präsent sind im Hier und Jetzt.

Ansichtssache

Stellen Sie sich vor: Nach dem Skirennen, die Siegerin wird interviewt. Der Reporter fragt, was ihr Geheimnis gewesen sei, das sie zum Sieg geführt habe. «Ich habe es einfach gewusst», sagt die Siegerin, «ich war mir so sicher».

Die Sonne braucht nicht erst zu scheinen, damit wir anschliessend fröhlich sein können. Oder der Lottogewinn eintreffen, damit wir uns reich fühlen können. Manchmal können die Dinge auch genau umgekehrt funktionieren. Wer denkt, «das geht bestimmt schief», erhöht bestimmt seine Chancen, dass er zwar versagt, aber dafür recht bekommt. «Jemandem gut zureden» hat als Ausdruck etwas leicht Anrühliches, weil es nach «überreden» tönt. Und was ist mit «sich selber gut zureden?» – Nichts dagegen einzuwenden, oder?

Schreiben Sie sich ein paar Programm-Sätze auf, die Ihnen gut tun. Tragen Sie den entsprechenden Zettel bei sich. Sagen Sie sich die Sätze in Gedanken immer wieder. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Sätze positiv formulieren («Wir werden es schaffen») und keine Negation einbauen («Wird schon nicht schief gehen.»). Oder wie wäre es mit dem Satz: «Ich kann das»? Oder: «Es geht mir gut.» Oder: «Ich bin ganz entspannt». Verbunden mit einem Lächeln wirkt der letztgenannte Satz manchmal Wunder.



Impressum

Kontakt:

Gesundheits-Tram, Postfach 9321, 8036 Zürich
info@gesundheits-tram.ch
www.gesundheits-tram.ch

Projektleitung: KILO&GRAMM GmbH

Text: Christine Loriol, www.argument.ch

Weiterführende Links und Information:

www.gesundheitsfoerderung.ch
Der Bericht «Entspannung – Grundlagen zum Thema unter einer gesundheitsförderlichen Perspektive» (R. Goetschel, 2002) steht als PDF zum Herunterladen zur Verfügung.

Die Regeln für einen gesunden Schlaf hat Evelyne Vuilleumier vom Psychiatrisch-Psychologischen Dienst der Stadt Zürich formuliert.

Konzept:

Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich UGZ

Druck:

Druck auf RecyStar (100% Recyclingpapier)



Ernährung

Juni 2006

Atmung

September 2006

Bewegung

Dezember 2006

Entspannung

März 2007

Umwelt

Juni 2007

Ein Projekt von:



LUNGENLIGA ZÜRICH

**Gesundheitsförderung
Kanton Zürich**



Stadt Zürich
Umwelt- und Gesundheitsschutz