Februar/März 2014

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Stress testen, vermeiden und abbauen: Seiten 1 bis 3

Viele Entspannungsmethoden: Seite 4 bis 6

„Pilz der Unsterblichkeit“ und Muskeldehnungen: Seite 7

Die Wohnung gestalten nach dem Bagua - Teil 2: Seite 8

Stress abbauen und Entspannung finden

Die Hündin Leika ist äußerst aktiv. Sie rennt viel und weit. Sie würde - wenn man sie nur ließe - leidenschaftlich gerne jagen. Sie kommentiert jedes Geschehen in ihrer näheren und weiteren Umgebung laut bellend. Doch womit verbringt sie den weitaus größten Teil ihrer Zeit? Mit Nichtstun.

hs. Was Tiere und Kleinkinder perfekt beherrschen, müssen wir Erwachsenen oft wieder lernen: Zu jeder Anspannung gehört viel Entspannung.

Die Anspannung kommt meist ganz von alleine: Angst weist auf Bedrohungen hin. Ärger zeigt, was wir verändern sollten. Freude sagt uns, dass wir ein Ereignis genießen dürfen. Die Anspannung kann uns jedoch überfordern, wenn sie sehr stark ist oder vor allem länger anhält. Dann wird sie zum Stress. Wer von uns fühlt sich nicht irgendwie gestresst? Was wir gewöhnlich beklagen ist der sogenannte Disstress, also negativ empfundene Belastungen wie Zeitnot, Konflikte oder Sorgen. Weitaus schwieriger dürfte es sein, jemanden anzutreffen, der über „Eustress“ klagt. Darunter versteht man die besondere Anspannung aufgrund positiver Erlebnisse, etwa wegen eines Lottogewinnes oder der ersten Verliebtheit. Aber selbst in diesen Fällen schützt es uns vor Überforderung, wenn die Euphorie allmählich etwas nachlässt. Dann kann nämlich der Anspannung wieder die Entspannung folgen.

Anzeige

Tango

Bailarines de Tango Argentino
Elias y Margit Monrose

Mit Tango in den Frühling
Anfängerkurse über 6 Abende
Donnerstags, 20.45 Uhr,
ab 20. März oder
Freitags, 19 Uhr, ab 21.März
100 EURO pro Person
07305 92 73 97, 0179 237 90 27
mail@tangomonrose.de
www.tangomonrose.de

Entspannung ist notwendig, um erholt und gesund zu bleiben. Sie hilft, einen kühlen Kopf zu bewahren und das Richtige zu tun. Doch sie stellt sich, im Unterschied zur Anspannung, selten automatisch ein. Wir müssen uns oft um sie bemühen. Dafür gibt es viele Möglichkeiten und Methoden. Einige davon werden auf den folgenden Seiten vorgestellt.

Ihre Stressfrei-Strategie

„Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung“. Beobachten Sie sich also einige Tage oder gar Wochen: Wann und warum geraten Sie in Stress? Welche Gemeinsamkeiten haben diese Situationen? Unterscheiden Sie dann die Stressursachen - die sogenannten Stressoren - in äußere oder innere Einflüsse:

Als äußere Stressoren gelten beispielsweise Zeitmangel, unlösbar erscheinende Aufgaben oder Streitigkeiten. Überlegen Sie, wie sich diese konkreten Schwierigkeiten bewältigen lassen. Benötigen Sie etwa ein besseres Zeitmanagement, Kreativitätstechniken oder Konfliktberatung?

Oft machen Sie sich den Stress selbst, vor allem durch überhöhte Ansprüche und Ängste. Dann spricht man von inneren Stressoren. Was schafft hier Abhilfe? Sie können Ihre Erwartungen realistischer halten. Sie haben die Auswahl unter vielen geistigen und körperlichen Entspannungsmethoden. Vielleicht brauchen Sie auch eine ausgewogenere Ernährung, mehr Bewegung, ein Hobby oder einfach nur genügend Schlaf?

Wenn Sie so Ihre „Stressfrei-Strategie“ zusammen stellen, werden Sie rasch bemerken: Die Grenzen zwischen äußeren und inneren Stressoren sind fließend. Denn letztlich tragen wir den Schlüssel zur Lösung aller Probleme in uns selbst.

www.ab-tek.de

- Rissverpressungen
- Betonsanierungen
- Kellerabdichtungen
- Außenabdichtungen
- Flachdachabdichtungen
- PVC-Teichfolienverlegungen
- Balkon- und Terassenabdichtungen
- Abdichtung von Rohrdurchführungen

ab-tek
ABDICHTUNGSTECHNIK
Tel. 0173 / 27 41 637
E-Mail: info@ab-tek.de

Inhaber: Holger Graf, Oberer Wasserfall 4, 88487 Mietingen

Hipp Kampfkunst Ulm
... entdecke deine Kraft!
Die Familienkampfkunstschule in Ulm am Eselsberg
Selbstbehauptung · Bewegungskunst
Notwehrtraining

Box dich fit! Neue Gesundheits-Boxkurse –
für Männer ab 30 J.
0731 14059840
www.hipp-kampfkunst.de

Ihr persönlicher Stresstest

In dieser Checkliste sind einige Situationen geschildert. Welche davon verursachen bei Ihnen immer Stress? Tragen Sie für jede dieser Situationen in der Spalte „Punkte“ 3 Punkte ein. Überlegen Sie dann, bei welchen Situationen Sie häufig in Stress geraten? Dort vermerken Sie unter Punkte bitte eine 2. Und in welchem der geschilderten Fälle kommen Sie selten in Stress? Notieren Sie bei jedem dieser Fälle 1 Punkt. Löst eine Situation bei Ihnen gar keinen Stress aus, dann tragen Sie 0 Punkte ein. Anschließend zählen Sie alle eingetragenen Punkte zusammen. Vergleichen Sie nun Ihr Testergebnis mit den Auswertungen in der rechten Spalte.

Situation	Punkte
Sie verpassen den Bus, Zug oder ähnliches.	
Ihr Vorgesetzter lässt Sie zu sich rufen.	
Sie bekommen an Ihrem Arbeitsplatz eine neue Aufgabe zugewiesen.	
Sie müssen nach Feierabend noch einkaufen gehen.	
Sie haben Streit mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin.	
Ihnen wird bewusst, dass Sie bei Ihrer Tätigkeit große Verantwortung tragen.	
Sie haben akute Geldsorgen.	
Sie denken, dass Sie Ihre Arbeit sowieso nicht gut genug machen.	
In der Post ist ein Brief vom Finanzamt.	
Sie fühlen sich, als sei eine Grippe im Anmarsch.	
Sie fahren auf der Straße an einem Auffahrunfall mit Blechschaden vorbei.	
Sie müssen sich auf eine wichtige und dringenden Arbeit konzentrieren, als plötzlich das Telefon klingelt.	
Ihr Fernseher gibt genau während der Abendnachrichten den Geist auf.	
Ihrem Partner wird die Arbeitsstelle gekündigt.	
Es ist schon spät und Sie müssen noch bis morgen eine wichtige Präsentation vorbereiten.	
Sie merken, dass die Arbeit, die Sie gerade tun, für Ihr Empfinden noch nicht gut/exakt genug ist.	
Sie fühlen sich in Konkurrenz zu einer anderen Person.	
Sie müssen wichtige Erledigungen nach Prioritäten ordnen, wollen aber nichts aufschieben.	
Sie wachen nachts auf und können nicht mehr einschlafen, obwohl Sie sehr müde sind.	
Sie werden von Ihrem Vorgesetzten gebeten, wegen des hohen Arbeitsanfalls Überstunden zu machen.	
Sie wollen ein wichtiges und zeitraubendes Projekt noch zu Ende bringen, deshalb aber keinesfalls auf Ihre Freizeit verzichten.	
Sie fühlen sich in Vorstellungen und Ansprüchen gefangen, die Ihre Umgebung an Sie hat.	
Gesamtpunktzahl:	

Anzeige

Konflikte entspannter lösen!

Meinungsverschiedenheiten und Streitigkeiten können immer wieder auftreten. Entscheidend ist, wie wir mit ihnen umgehen.

In einer **Mediation** erarbeiten die Beteiligten mit mir eine einvernehmliche und tragbare Lösung. Sie gehen wieder aufeinander zu.

Dipl.-Kfm. Volker Krusche
Telefon: 0731 920 45 - 0
mehr unter **www.krusche-und-sohn.de**

Ihr Testergebnis:
22 bis 36 Punkte
Gratulation! Sie haben den Stress meistens im Griff und wissen, Ihre Kräfte gut einzuteilen. Sie spüren instinktiv, wo die innere Anspannung für Sie gut und nützlich ist und wo sie sich nicht lohnt, weil sich dadurch nichts ändern lässt. Gönnen Sie sich trotzdem immer wieder kleine Verschnaufpausen. Damit Sie weiterhin so schön entspannt bleiben, lesen und nutzen Sie die Empfehlungen auf diesen Seiten.

Ihr Testergebnis:
37 bis 51 Punkte
Ihr Stressgefühl ist gut ausgeprägt, andererseits muten Sie sich auch eine ganze Menge zu. Achten Sie darauf, dass Sie rechtzeitig spüren, wann Ihnen etwas zu viel wird und Sie zu überfordern droht. Machen Sie immer wieder kleine Pausen und reagieren Sie möglichst schnell schon auf kleinste Anzeichen von Stress und Unwohlsein.

Ihr Testergebnis:
52 bis 66 Punkte
Sie haben ein hohes Stressempfinden und fühlen sich leicht bis an die Grenze Ihrer Leistungsfähigkeit und darüber hinaus gefordert. Für Sie ist es wichtig, sich klar zu machen, dass Sie Ihr Möglichstes tun, um die Anforderungen zu erfüllen: Mehr geht beim besten Willen nicht, ohne dass Sie sich Ihre Gesundheit und Ihre Lebensfreude völlig ruinieren. Die beste Voraussetzung für die Erhaltung bzw. Wiederherstellung Ihrer Leistungsfähigkeit liegt darin, dass Sie sich selbst nicht immer so oft unter Druck setzen, immer alles optimal erledigen zu wollen.

Anzeige

Anzeige

Lesetipps:
Wem verdanken wir unser Empfehlungen zu Stressabbau und Entspannung? Vielen Experten aus der Region und zwei sehr hilfreichen Büchern:

„Stress ade“ von Roland Geisselhart und Christine Hofmann, 5. aktualisierte Auflage 2011, Haufe-Verlag, München, www.haufe.de und www.taschenguide.de. Aus diesem kompakten und nützlichen Ratgeber stammt auch der Stresstest.

„Ich helf Dir bei Stress“ von Paul Mc Kenna, 1. Auflage 2013, Wilhelm Goldmann Verlag, München, www.goldmann-verlag.de. Dem überzeugenden Buch liegt auch eine Entspannungs-CD bei.

Wir verlosen je ein Exemplar der beiden Bücher. Wollen Sie an der Verlosung teilnehmen? Dann schreiben Sie uns das bis 28.2.2014 an www.lebensfreude-verlag.de, info@lebensfreude-verlag.de oder Hinterfeld 3, 88483 Burgrieden-Bühl. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Stress vermeiden und ..

Wie viel Stress mit meinen Hausaufgaben hätte ich mir früher ersparen können, wenn ich sie einfach gemacht hätte.

hs. So manche Sorgen lösen sich in Genugtuung auf, wenn wir ihre Ursache beseitigen, also beispielsweise lästige Aufgaben erledigen. Das gelingt umso besser, je weniger wir uns auf das Problem und je mehr wir uns auf dessen Lösung konzentrieren. Wir beklagen dann nicht die Anforderungen und Schwierigkeiten, sondern überlegen, wie wir sie am besten bewältigen. Wir sehen die Welt nicht in Problemen, sondern in Herausforderungen.

Eine solch entspannte Herangehensweise bezeichnet der Hypnosetherapeut Paul McKenna als „Worst-Case-Planung“, also Planung für den schlechtesten Fall. McKenna befragte - unter dem vielversprechenden Buchtitel „Ich mach Dich reich!“ - einige der Superreichen unserer Zeit. Sie schilderten, wie sie ihre oft millionenschweren Entscheidungen treffen:

1. Sie denken an ein Vorhaben oder Ereignis.
2. Sie fragen sich, was dabei alles schiefgehen könnte.
3. Sie überlegen sich für jedes mögliche Hindernis eine Lösung.

Wenn wir diese Worst-Case-Planung nach dem zweiten Schritt abbrechen, verharren wir in Sorgen. Machen wir jedoch den dritten Schritt, fühlen wir uns leichter.

Unsere Aufgaben können wir umso entspannter lösen, je besser wir unsere Zeit nutzen. Was gehört zu einem guten Zeitmanagement? Sich auf das Wesentliche konzentrieren, delegieren, vorausplanen und genug Freiraum vorsehen für Unerwartetes und Erholung.

Und wenn wir eine Schwierigkeit partout nicht bewältigen können? Dann hilft uns die Entscheidung, gelassen zu bleiben, also Dinge hinzunehmen, die sich nicht ändern lassen.

Über Zeitmanagement und Gelassenheit berichteten die Lebensfreude-Ausgaben vom September und Oktober 2013. Sie finden sich unter www.lebensfreude-verlag.de

.. sich aktiv entspannen

Ob wir eine Aufgabe lösen oder uns davon erholen wollen: Beides fällt uns leichter, wenn wir uns aktiv entspannen.

hs. Einige glückliche Zeitgenossen sind von Natur aus entspannt. Üblicherweise jedoch müssen wir uns die Entspannung regelrecht erarbeiten, uns aktiv und bewusst darum bemühen. Wir müssen uns - so widersprüchlich das auch klingen mag - aktiv entspannen.

Dafür gibt es viele Möglichkeiten. So viele, dass die Entspannungstrainerin Ulrike Patscheider aus Weißenhorn-Bubenhausen sogar Volkshochschulkurse gibt, um einen Überblick zu verschaffen. Die Kursteilnehmer testen die verschiedenen Entspannungstechniken und finden die für sie passende Methode. Welche das sein wird, hängt - so beobachtet Ulrike Patscheider - auch vom Wesen des Entspannungssuchenden ab:

Machertypen und sportliche Zeitgenossen wollen sich betätigen. Sie wählen oft fernöstliche Bewegungslehren wie Yoga, Qi Gong, Tai Chi bis hin zu Kampfsportarten. Sie mögen Techniken, bei denen sie ihre Muskeln gezielt einsetzen und lockern können. Dazu gehören auch die sogenannte „Progressive Muskelentspannung“, die Gymnastik und das daraus abgeleitete Pilates.
Kopfmenschen, ruhige Naturen und Denkertypen möchten verstehen, wie und warum die Entspannungsmethode wirkt. Sie schätzen vor allem Massagen, Meditationen und Atemtechniken, aber auch die Progressive Muskelentspannung.
Gefühlsorientierte, künstlerische Typen entspannen sich gerne über ihre Vorstellungskraft, über gedankliche Bilder und Fantasiereisen. Auch das „autogene Training“ liegt ihnen.

Allen Entspannungssuchenden gibt Ulrike Patscheider drei Empfehlungen mit auf den Weg: Die Entspannungstechnik zumindest anfangs regelmäßig üben, um sie dann im Ernstfall sofort parat zu haben. Sie möglichst unter Anleitung - also in Kursen und an Schulen - erlernen. Und sie vorher mit dem Arzt absprechen, wenn man etwa wegen Depressionen in Behandlung ist.

Anzeige

Christiane Mühmel, Coach für Ordnung und Struktur

Delegieren statt Rotieren

Ist das Auto kaputt, dann bringt man es selbstverständlich sofort in die Werkstatt. Das Auto ist ja wichtig, das braucht man doch! Wenn es einem selber nicht gut geht, alles zuviel wird, was macht man dann? Oft nichts.

cm. Man werkelt einfach weiter vor sich hin: „Ist ja nur der Stress momentan, wird schon wieder“. So versucht man sich gut zuzureden. Ja sind wir uns selber denn so wenig wert? Schreiben Sie doch mal alles auf, was in Ihrem Kopf an Aufgaben herumspukt! Dann überlegen Sie, was davon wirklich wichtig ist und was nur dringend aber unwichtig. Worauf können Sie verzichten, was delegieren, wobei um Unterstützung bitten? Sobald man den ersten Schritt getan hat, fängt man schon an, sich besser zu fühlen. Etwas endlich in Angriff zu nehmen, entlastet und beruhigt. Der Kopf wird wieder freier.

Denken Sie doch mal, wie gut Sie Ihr Auto behandeln, und gönnen Sie sich selber auch etwas. Zeit ist ein wundervolles Geschenk, dass man sich oft nur selber machen kann. Vielleicht geben Sie ja ein paar belastende Tätigkeiten einfach ab. Es ist keine Schande, gute Freunde oder Verwandte um Hilfe zu bitten. Wer das nicht möchte, kann sich vielleicht auch einen Dienstleister „gönnen“, der einen endlich von den lange vor sich hergeschobenen Aufgaben befreit. Ob Steuerberatung, Allround-Handwerker, Putzhilfe, Kinderbetreuung, Einkaufshilfe, etc. - für viele Dinge gibt es mittlerweile professionelle Unterstützung.

Mehr Zeit - mehr Freizeit, mehr Raum - mehr Freiraum. Wer das erreichen möchte, findet beispielsweise Unterstützung bei Christiane Mühmel von „Raum und Zeit“. „Viele meiner Stammkunden nutzen meine Dienste mittlerweile auch zur Erledigung unliebsamer Tätigkeiten und lassen sich von mir persönlich und individuell unterstützen.“ So übernimmt Christiane Mühmel auch:

- fälligen Schriftverkehr und Anrufe
- komplette Neustrukturierung privater und gewerblicher Ablageordner, in denen man alles wieder findet
- Recherchearbeit und Beschaffung von Informationen
- Erstellung von Vorlagen und Tabellen, die das Leben übersichtlicher machen
- Vorbereitung der Steuererklärung oder der Abrechnung mit der Krankenkasse

Solch notwendige Aufgaben an jemand anderen übertragen, das entlastet und entspannt. Es schafft Freiraum und damit ein großes Stück mehr Lebensfreude für einen selbst.

Anzeige

Anspannung kann ganz schön entspannend sein

Sie muss dafür nur einige Voraussetzungen erfüllen: Sie muss uns fordern und von unseren Sorgen ablenken. Und ihr muss eine Entspannungsphase folgen.

hs. Am Sonntag, den 8. Dezember 2013, auf einem Taekwondo-Lehrgang in der Kampfkunstschule Hipp, hat Sylvia Morlock ihre Prüfung zum Blaugurt bestanden. Dabei hat sie auch einen Bruchtest absolviert, also ein Brett zertreten. Woran hat sie in diesem Moment wohl gedacht? Was sie am kommenden Tag im Geschäft alles erledigen muss? Wie es um ihr Bankkonto bestellt ist? Sie hat vermutlich an gar nichts gedacht beziehungsweise nur an das Brett. Sonst hätte sie es nicht klein gekriegt. Unmittelbar nach dem erfolgreichen Fußtritt kehrte sie zu ihrer Ruheposition zurück und entspannte sich ... bis zur nächsten Aktion.

Sylvia Morlock

In vielen Sportarten wird Stress dadurch abgebaut, dass sich An- und Entspannungsphasen ständig abwechseln. Auch im Boxen. Die Kampfkunstschule Hipp am Ulmer Eselsberg bietet neuerdings Boxkurse für Herren mittleren oder fortgeschritteneren Alters an. Geboxt wird nach festen Regeln und ohne Vollkontakt, also ohne das Ziel, den Partner wirklich zu treffen. Jeder soll am nächsten Tag ohne blaues Auge und mit heiler Nase zur Arbeit gehen können. Im Vordergrund stehen die Technik und eben der Stressabbau.

Nun kann Briefmarken auch sehr entspannend sein, obwohl es sich nicht gerade durch erhöhte körperliche An- und Entspannung auszeichnet. Hier wirkt die Ablenkung. Wer in Ruhe jede einzelne Briefmarkenzacke kontrolliert, vergisst den Rest der Welt.

Taekwondo-Meister Daniel Hipp

Fernsehen lenkt auch ab. Warum gilt es dann als ziemlich ungeeignet zum Stressabbau? Vielleicht weil es mit seiner raschen Bilderfolge neue Belastungen schafft, vor allem bei Dauerberieselung mit Mord und Totschlag?

In Norwegen gibt es jedoch Fernsehsendungen, die nur Landschaftsbilder zeigen. Entstanden sind die Bilder auf Zugfahrten oder Kreuzfahrten. Gezeigt wird im Originaltempo und ohne Kürzungen alles, was auf der Fahrt zu sehen war. Die mehrere Stunden oder Tage dauernden Filme über monoton vorbeiziehende Landschaften sind ein voller Publikumserfolg.

Es führen eben viele Wege zur Entspannung.

Entspannung in Bildern

Was uns belastet oder erfreut, sind nicht unmittelbar die äußeren Ereignisse. Entscheidend ist vielmehr, wie wir das Geschehen wahrnehmen und bewerten, welche Bilder wir mit ihm verbinden.

hs. Nun unterscheidet unser Unterbewusstes nicht zwischen Realität und Vorstellung. Wir können also unser Wohlbefinden dadurch beeinflussen, dass wir ein inneres Bild neu schaffen oder verändern. Wir können es beispielsweise verstärken, indem wir es uns intensiv ausmalen: Wir versetzen uns in das Bild, als ob wir es gerade erleben. Dann sprechen Psychologen von Assoziation. Ebenso ist es möglich, ein Bild immer mehr von außen und aus der Entfernung zu betrachten. Irgendwann hat es mit unserer Person eigentlich nichts mehr zu tun. Dies bezeichnet man als Dissoziation.
Viele Entspannungstechniken arbeiten mit Bildern: Positive werden assoziiert und negative dissoziiert. Oder sie werden umgewandelt, beispielsweise vom Ernsten-Bedrohlichen ins Belustigende, vom Betrüblichen ins Erfreuliche. Natürlich können auch völlig neue Bilder geschaffen werden und uns entspannen. Am besten gelingen die Reisen in die Bilderwelt, wenn wir vorher die Augen schließen und dreimal tief durchatmen.

Anzeige

keppler institut
feel happy & free - now
Ausbildung Coaching Training Vorträge
Erfolg und Lebensglück mit NLP
Werden Sie zum gezielten NLP Anwender und nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand
www.kepplerinstitut.de & 0173 636 92 67
Special Training am 22.2. oder am 12.4.:
Verwirkliche Deine Ziele!
Trance und Entspannungswochenende 22.+23. März

Film vor und zurück – die visuelle F(ast)P(hobia)C(ure)

mk. Wollen Sie Sorgen oder belastende Erinnerungen abbauen? Eine NLP-Methode hierfür erläutert Michael Keppler vom Kepplerinstitut. Dabei verweist er darauf, dass schwere traumatische Erfahrungen nur unter fachkundiger Beratung behandelt werden dürfen. Seine Erläuterung stellt natürlich nur einen Einblick dar und ersetzt kein Seminar zum Thema. „Fast Phobia Cure“ kann man übersetzen als „schnelle Phobienbehandlung“. Die Technik wird vor allem angewendet bei Erlebnissen, die immer wieder wie ein Film vor dem inneren Auge auftauchen und jemanden belasten. Sie hindern ihn also daran, ein erfülltes und angenehmes Leben zu führen. Stellen Sie sich vor: Sie sitzen gemütlich im Kino. Ein alter Schwarz-Weiß Film wird das letzte Mal gezeigt. Nun „schweben“ Sie aus Ihrem Körper heraus in den Projektionsraum. Durch die sichere Glaswand betrachten Sie sich selbst von hinten, wie Sie behaglich im Zuschauerraum sitzen und zur Leinwand blicken. Dort wird ein Film gleich das Ereignis zeigen, welches Sie belastet. Doch vorher kennzeichnen Sie zwei Stellen im Film: Die erste liegt einige Bilder vor dem belastenden Ereignis und die zweite etwas nach ihm. Dann werfen Sie die erste markierte Aufnahme als Standbild auf die Leinwand. Nun lassen Sie den Film laufen. Dabei stehen Sie ja sicher hinter der Glaswand. Sie beobachten sich selbst, wie Sie gemütlich im Kinosaal den Film ansehen. Wenn die zweite markierte Stelle erscheint, stoppt der Film. Der Augenblick, an dem Sie das belastende Ereignis überstanden haben, steht jetzt als Standbild auf der Leinwand. Anschließend lassen Sie den Film - Bilder und Ton - in höchster Geschwindigkeit rückwärts laufen. Verfolgen Sie alles in entgegengesetzter Richtung bis zum Anfangsstandbild. Sie wiederholen nun das Abspielen in noch höherem Tempo und lassen nebenbei witzige Musik laufen. Das schlechte Gefühl wird von mal zu mal schwächer. Wiederholen Sie den Vorgang zwischen drei und fünf Mal, in jeweils schneller werdender Abfolge und mit lauter werdender Slapstickmusik. Wenn Sie alles intensiv gemacht haben, sind die Gefühle, die Sie mit der gezeigten Erinnerung verbunden hatten, schwächer und schwächer geworden. Das alte negative Reiz-Antwort Muster ist geändert und ein gutes beziehungsweise besseres Gefühl stellt sich ein.

Fantasiereise

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich an einem schönen Platz in der Natur. Vielleicht kennen Sie einen solchen Ort, oder Sie erfinden ihn. Erleben Sie ihn mit allen Sinnen. Sehen Sie die eindrucksvolle Landschaft, hören Sie das Zwitschern der Vögel, spüren, riechen und schmecken Sie.

Sorgenkiste

Probleme lassen Sie schlecht schlafen? Stellen Sie sich vor: Neben Ihrem Bett steht eine große Holztruhe oder -kiste. Vor dem Schlafengehen öffnen Sie langsam den Deckel. Alle Sorgen und Ärgernisse legen Sie in die Truhe. Schließen Sie den Deckel. Am nächsten Morgen können Sie ihn wieder öffnen. Dann dürfen Sie alle Aufgaben und Belastungen herausholen, sofern sie noch da sind.

Bild: Thomas Denzel

Mehr Abstand

Erinnern Sie sich an eine belastende Situation, an etwas „Stressiges“. Stellen Sie sich alle Einzelheiten genau vor. Treten Sie nun rückwärts aus dem Bild, aus Ihrem Körper heraus, bis Sie sich selbst von hinten im Bild sehen. Schieben Sie dann das Bild weitere vier Meter von sich weg, bis es so aussieht, als würde jemand anderes die negative Situation erleben. Entfernen Sie daraufhin alle Farben. Es bleibt nur ein Schwarz-weiß-Bild übrig. Dieses verkleinern Sie noch. Anschließend lassen Sie es möglichst durchsichtig werden. Mit dem Bild dürften Sie nun deutlich schwächere Gefühle verbinden. Fragen Sie sich nun, ob Sie zu der dargestellten Situation eine Entscheidung treffen müssen. Wenn dies nötig ist, dann entscheiden Sie aus der neuen Ansicht.

Anzeige

Praxis Lebensfreude
Praxis für Psychotherapie nach HPG
Entspannung durch Atemübungen, Burnout-Beratung, Therapie bei Phobie, Zwang und AD(H)S, Paarberatung
Martin Schuler
Heilpraktiker für Psychotherapie, Burnout-Berater
89077 Ulm, Elisabethenstraße 8, Tel.: 0160 93 43 63 69
lebensfreude-ulm@gmx.de, www.lebensfreude-ulm.de
Gemeinsam mit Ihnen finde ich Lösungen, damit Sie wieder mehr Freude in und an Ihrem Leben haben!

Wir atmen sowieso

hs. Sie sitzen in einer wichtigen und stressigen Verhandlung und brauchen dringend etwas Entspannung. Sie werden wohl kaum eine Gymnastikmatte dabei haben, sie vor Ihren erstaunten Gesprächspartnern ausrollen und Dehnungsübungen beginnen. Sie werden sich auch nicht auf eine schöne Fantasiereise begeben, während die anderen munter weiter verhandeln. Dennoch können Sie sich unbemerkt entspannen: Indem Sie atmen.

Atemtechniken lassen sich leicht erlernen und sofort einsetzen. Sie sind unauffällig und wirken schnell. Und sie werden in vielen anderen Entspannungstechniken mit verwendet.

Wie entspannt man sich durch das Atmen am besten? Indem man möglichst tief durchatmet, also nicht nur mit den Brustkorb, sondern auch mit dem Bauch, das heißt mit dem Zwerchfell. Empfohlen wird meist, einzuatmen über die Nase und auszuatmen über den Mund oder auch über die Nase. Man kann dabei - soweit es die äußeren Umstände erlauben - die Augen schließen und sich bequem, aber aufrecht hinsetzen. Eine grundlegende Atemübung besteht beispielsweise darin, sich nur auf den Atemvorgang zu konzentrieren. Man beobachtet sich und seinen Körper beim Atmen. Zusätzlich kann man dabei in Gedanken jeden Atemzug zählen, von eins bis zehn und dann wieder von vorne. Bei anderen Atemübungen richtet man seine Aufmerksamkeit auf bestimmte Stellen im Körper oder außerhalb davon, beispielsweise beim Einatmen auf den Scheitel und beim Ausatmen auf die Fußsohlen. Schließlich gibt es Übungen, bei der man jedes Ein- und Ausatmen verbindet mit einem gedachten Satz oder mit einer Bewegung.

Vom Scheitel zur Sohle atmen

Beim tiefen Einatmen konzentrieren Sie sich auf ein Punkt knapp oberhalb Ihres Scheitels. Beim Ausatmen richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Boden unter Ihren Füßen. Lassen Sie so den Atem von oben durch Ihren Körper nach unten strömen.

Konzentration

Das in den 1930er Jahren entstandene autogene Training schafft Entspannung durch Konzentration: Man konzentriert seine Gedanken auf Formeln wie: „Ich bin ruhig, der rechte Arm ist angenehm schwer ...“. Wer diese Methode - möglichst unter Anleitung - erlernt, kann sich wirksam in Entspannungszustände versetzen.

Anzeige

Rita Mayer
07392-6599, 0176-54576182 · mayer-rita@web.de
Ute Schomaker
07392-17782· kiele.schomaker@googlemail.com
Hawaiianische Lomi Lomi
Diese Ölmassage ist ein Wechselspiel zwischen sanften und kraftvollen Berührungen, die zu einer tiefen Entspannung von Körper, Geist und Seele führen können.
Gönnen Sie sich dieses einzigartige, intensive Erlebnis!
2 Stunden Kurzurlaub ohne Kofferpacken.
Hawaiianische Lomi Lomi – eine wunderbare Geschenkidee!

Nichts denken?

hs. Bei der Meditation solle man nicht denken, heißt es. Deshalb sei sie sehr schwer. Stimmt das? Wir fragten die Mental- und Gesundheitstrainerin Mine Cakir. In ihrer Praxis Aurawell in Ulm gibt sie Meditationskurse.

Darf ich bei der Meditation nichts denken?

Mit Meditation können wir uns von belastenden Gedanken und damit von Stress befreien. Sie funktioniert aber nicht so, dass man sich hinsetzt und vornimmt: „Jetzt denke ich nichts mehr“. Das schaffen nur die wenigsten von uns. Die Meditation geht den umgekehrten Weg: Sie gibt uns Übungen, die wir leicht bewältigen können. Im Laufe einer solchen Übung werden die Gedanken dann von alleine verschwinden oder ins Positive gewendet. Ein Beispiel dafür ist die Übung „Ich atme ein, ich atme aus“ (siehe rechts).

Die Übung muss ich dann jeden Tag im stillen Kämmerlein machen?

In der Meditation müssen Sie gar nichts. Es gibt keinen Zwang. Sie sollten zwar in einer Lernphase von ein bis zwei Wochen regelmäßig jeden Tag üben. Doch dann können Sie Ihre Technik je nach Bedarf und Gelegenheiten anwenden, selbst in der Warteschlange vor der Supermarktkasse. Sie dürfen natürlich auch zu unseren Meditationskursen kommen. In der Gruppe macht es doppelt Spaß, sich zu entspannen und positiv aufzuladen.

Was lerne ich in den Meditationskursen?

Verschiedene Meditationstechniken, um Negatives loszulassen, Blockaden zu lösen und sich zu öffnen für Selbsterkenntnis, Vertrauen und Lebensfreude.

Anzeige

Meditationskurse
GESÜNDER UND ENTSPANNTER LEBEN
- Morgen Meditation
- Herz-Chakra-Meditation
- Chakra-Meditation
- Meditation für Anfänger

Weitere Infos zu den Meditationskursen sowie dem Meditationsurlaub findest du unter www.aurawell.com

ÖFFNE DEIN HERZ UND BEGEGNE DEM HIMMEL AUF ERDEN!
Erlebe Heilarbeit an einer der schönsten Küsten der Türkei!
HEILARBEIT-SEMINARE IM
Meditationsurlaub
VOM 01.06.2014 BIS ZUM 08.06.2014
Jetzt buchen!
NUR NOCH BEGRENZTER PLATZ!

Mine Cakir
Atelier für Bewusstseinsentwicklung und energetische Heilverfahren
Praxis aurawell
Kronengasse 4/3, 89073 Ulm
☎ 0731/7187562
oder 0170/4130218

„Ich atme ein, ich atme aus“

Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück. Stellen Sie Ihr Handy oder eine Uhr so ein, dass Sie nach fünf Minuten geweckt werden. Setzen oder legen Sie sich nun bequem hin. Sie können auch die Augen schließen. Atmen Sie tief und kräftig ein durch die Nase und aus durch den Mund. Bei jedem Einatmen sagen Sie in Gedanken: „Ich atme ein“. Bei jedem Ausatmen sagen Sie innerlich: „Ich atme aus“. Nach einer Weile werden Sie merken, wie belastende Gedanken verfliegen und Entspannung einkehrt. Machen Sie die Übung anfangs jeden Tag, mindestens eine Woche lang. Dann haben Sie diese Meditation soweit verinnerlicht, dass Sie sie auch flexibler nutzen können und nicht mehr missen wollen.

Anzeige

MONDIN
20. Februar 19-20.30 Uhr Informationsabend
in Senden, Augsburger Weg 1, rund um die Anwendung und Ausbildung zum Thema TRANSFORMATIONS-MASSAGE - eine Kombination aus tiefer Entspannung, Energiemassage, Herzenergie und 2-Punkt-Methode.
Matrix-2-Point-Basiskurs 4 Stunden 14.02.14 um 17.00 Uhr.
Praxis für energetische Therapien & Ausbildungen in Senden
Sandra Merkle Tel. 07307 / 95 30 13 www.massage-mondin.de

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Eine weitere körperorientierte Entspannungsmethode ist die „progressive Muskelentspannung“. Sie wurde in den 1930er Jahren entwickelt und arbeitet mit dem Wechsel von Muskelan- und -entspannung. Sie lässt sich einfach anwenden. Dennoch erlernt man sie am besten in einem Kurs. So ist die folgende Anleitung auch nur unvollständig:
Sie sitzen locker auf einem bequemen Stuhl. Mit der rechten Hand bilden Sie eine Faust. Sie spannen die Muskeln der rechten Hand und des Unterarmes möglichst stark an. Fühlen und halten Sie die intensive Spannung für etwa 5 bis 7 Sekunden. Dann lassen Sie los für rund 15 bis 20 Sekunden. Wiederholen Sie An- und Entspannung, wobei die zweite Erholungspause 30 bis 40 Sekunden dauert. Machen Sie nun dasselbe nacheinander mit 16 verschiedenen Muskelgruppen, vom Fuß bis zu den Augenbrauen. Zum Abschluss bleiben Sie einige Minuten entspannt sitzen. Nehmen Sie sich und alle Veränderungen wahr.

Entspannung im Körper

hs. Was passiert, wenn wir uns ärgern oder ängstigen? Der Körper spannt sich an. Was passiert, wenn sich der Körper entspannt? Ärger oder Angst können verfliegen. Neben Vorstellungskraft und Atem haben wir also noch ein weiteres gutes Instrument, um Stress abzubauen: Den Körper.

Anzeige

Wohlfühlmassagen
Auszeit
Martina Heckert
Wellnessmasseurin
Konstanzer Straße 4
89233 Neu-Ulm/Burlafingen
Tel. 0731 - 22795
www.auszeit-wellnessmassagen.de

Massagen

Nach einer guten Massage fühlen wir uns wie neu geboren: Ohne Stress, gelöst, unbelastet und offen für Neues. Massagen können nicht nur entspannen, sondern damit auch den Weg frei machen für positive Veränderungen in Körper und Geist. So bewirken Entspannungs-, Wellness- oder Wohlfühlmassagen meist mehr, als ihr Name verrät.

Es gibt viele Arten von Massagen. Berichtet hat die Lebensfreude schon über die sogenannten Transformationsmassagen (siehe www.lebensfreude-verlag.de).
Dabei setzt der Massierende gezielt seine Energie und spezielle Massagegriffe ein, um positive Veränderungen im Bewusstsein des Behandelten auszulösen. Dieser soll zurückfinden zu seiner „eigenen Ordnung“ , zu dem ursprünglichen Zustand der Zellen, des Körpers. Je mehr dies gelingt, umso ausgeglichener und zufriedener wird der Behandelte.

Anzeige

Entspannung durch energetische Therapien und Massagen
Transformations-massagen

Tanja van Acken
Kirchstrasse 43,
89155 Erbach
07305 / 928 953
kontakt@massage-matrix.de
www.massage-matrix.de

Harmonie aus Fernost

hs. In fast keinem Ratgeber zum Stressabbau fehlen die fernöstlichen Harmonielehren Yoga und Qi Gong. Denn sie setzen alles ein, was entspannen kann: Vorstellungskraft, Atem und Körperbewegungen. Dabei bestanden sie zunächst nur aus Meditations- und Atemübungen. Warum es dabei nicht blieb, erläutern uns Beate Hüfner und Gerlinde Kögel vom Illertissener Zentrum für Ruhe und Bewegung:

Sowohl in Indien, wo Yoga entstand, als auch in China, dem Land von Qi Gong, zeigte sich dieselbe Schwierigkeit: Beim langen ruhigen Meditieren drohte der Körper zu verkümmern. Deswegen musste auch er beschäftigt werden. So entwickelten sich in Indien die sanften Dehn- und Kräftigungsübungen des Yoga. In China waren die Zeiten wohl etwas unruhiger. Die dortigen Bewegungslehren kommen aus den Kampfkünsten. Elemente von Yoga oder Qi Gong finden sich mittlerweile in etlichen anderen Entspannungsmethoden. So wurde das autogene Training aus dem Yoga entwickelt.

Yoga und Qi Gong haben vieles gemeinsam, vor allem eines: Am besten erlernt man sie unter Anleitung, also in Kursen. Gerlinde Kögel vom Zentrum für Ruhe und Bewegung zeigt uns jedoch eine einfache Yoga-Übung. Diese lässt sich jederzeit einsetzen, um rasch Entspannung zu finden:

Anzeige

Zentrum für
Ruhe & Bewegung
Illertissen
Workshops · Beratung · Ausbildung
· Qi Gong · Yoga · AT
· Taiji · Tanz
· 5 Biologische Naturgesetze
Franz-Mang-Str. 7 · Illertissen
Telefon 07303 - 159 80 67
www.zentrum-ruhe-bewegung.de

Suchen Sie sich einen ruhigen und bequemen Platz. Nehmen Sie eine angenehme Körperhaltung ein. Sie können dabei stehen oder sitzen. Schließen Sie die Augen. Dann „erden“ Sie sich, das heißt: Spüren Sie bewusst den Stuhl, auf dem Sie sitzen, oder den Boden, auf dem Sie stehen. Beobachten Sie Ihren Atem, wie er durch die Nase einströmt und durch den Mund ausströmt. Kommen Sie so zur Ruhe und zu sich selbst. Nun öffnen Sie langsam Ihre Arme, immer weiter. Bringen Sie Ihren Oberkörper nach vorne. Atmen Sie dabei ein. Daraufhin schließen Sie langsam die Arme, bis Ihr Körper ganz in sich zusammen sinkt. Währenddessen atmen Sie aus. Nun breiten Sie wieder langsam die Arme aus ... Wiederholen Sie das Öffnen und Schließen mehrmals.

Entspannende Kampfkünste

Auch harte Arbeit kann entspannend sein. Denn im Chinesischen steht das Wort „Gong Fu“ für harte geduldige Arbeit. Es steht aber auch für Kampfkunst. Und Kampfkunst bietet viele Wege zu Entspannung und Harmonie.

hs. Eines der weltweit am meisten eingesetzten Gesundheitsprogramme ist das **Tai Chi**. Seine weichen und langsamen Bewegungsformen können Energieblockaden lösen und Stress abbauen. Und trotzdem sind sie - auch wenn es dem Laien nicht so erscheint - eine Kampfkunst, nämlich das chinesische Schattenboxen.

Eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin ist die Meditations- und Bewegungslehre **Qi Gong**. Man kann Qi Gong übersetzen mit: „Arbeit mit der Lebensenergie“. Seine gesundheitsfördernden Elemente finden sich in vielen Kampfkünsten, etwa im Tai Chi und im Gong Fu.

Anzeige

Gong Fu entstand vor anderthalb Jahrtausenden in China, in den Shaolin-Klöstern. Aus ihm entwickelte sich Kung Fu, erklären Jörg und Susanne Weidner vom Zentrum Chi Ulm/Neu-Ulm. Sie unterrichten „Redboat Gong Fu“. Diese Stilrichtung verdankt ihren Namenszusatz „rotes Boot“ der Tatsache, dass sie im China des 18. Jahrhunderts verboten war. Unterrichtet wurde dann heimlich auf einer roten Dschunke. Heutzutage kann man Gong Fu ganz offen und unbeschwert üben. Es beinhaltet die effektiven Selbstverteidigungstechniken des Kung Fu und die gesundheitsfördernden Übungen des Qi Gong. Diese Kombination macht es sehr geeignet, um Stress abzubauen und Gelassenheit zu finden: In den Techniken spannt man ständig seine Muskeln an, um diese gleich wieder locker zu lassen. Das ist bereits sehr erholsam. Außerdem arbeitet man mit Bewegungen, die Blockaden lösen und dazu verhelfen, seine Mitte und Ruhe leichter zu finden. Und man übt dies im Umgang mit Partnern. Man schult also eine Fähigkeit, die gerade im täglichen Leben häufig benötigt wird: Auch im oft turbulenten Umgang mit den Mitmenschen entspannt und ausgeglichen zu bleiben.

Anzeige

Wasser schöpfen

Susanne Weidner demonstriert eine entspannende Qi Gong-Übung:

Sie stehen aufrecht mit leicht gebeugten Knien. Sie fühlen sich schwer und mit dem Boden verbunden, wie wenn Ihre Füße im Sandstrand einsinken. Nun senken Sie die Arme. Bewegen Sie die Hände aufeinander zu, als ob Sie Wasser schöpfen. Die Handinnenflächen zeigen nach oben. Dabei bleiben Sie aufrecht stehen und atmen ein. Heben Sie - weiter einatmend - die Hände bis zur Brust. Sie drehen dann die Hände und führen sie nach unten. Atmen Sie dabei ständig aus. Wenn die Arme beinahe wieder gestreckt sind, beginnen Sie, einzuatmen und neues Wasser zu schöpfen.

Anzeige

Erholung beginnt zu Hause

hs. Warum freuen wir uns darauf, nach Hause zu kommen? Bestimmt auch deshalb, weil wir uns dort entspannen können. Nun gibt es viele Möglichkeiten, unser Heim erholsamer zu gestalten: Ordnung strahlt Ruhe aus, Pflanzen beleben, ein gutes Raumklima erfrischt ... und es können eine Sauna oder eine Infrarotwärmekabine auf uns warten.

Was ist der Unterschied zwischen Sauna und Infrarotkabine? Die Sauna erwärmt die Luft des Raumes und damit auch ihre Insassen. Die Infrarotkabine erwärmt nur den Körper, und zwar dann, wenn ihre Strahlen auf ihn treffen. Die Strahlen dringen etwas in den Körper ein und verursachen eine wohlige Tiefenwärme. Infrarotkabinen gelten als schonend und gesundheitsfördernd. Sie arbeiten nicht mit Dampf, verursachen also keine Feuchtigkeit. Deswegen lassen sie sich in jedem Raum aufstellen, selbst im Schlafzimmer. Und sie sparen Energie, weil man sie nicht vorheizen muss.

Entspannungs-Buchtipp von Heiko Müller aus der Bücherwelt Senden

John Strelecky: “Das Café am Rande der Welt“

dtv Verlag ISBN 978-3-423-209694 € 7,95

hm. John, ein gestresster Manager, will unterwegs nur kurz eine Rast einlegen. Vom Schicksal geführt, landet er im Café am Rande der Welt. Alles beginnt für John mit dem Lesen der Speisekarte, in der neben der Auswahl der Tagesmenüs drei Fragen gestellt werden: Warum bist du hier? Hast du Angst vor dem Tod? Führst du ein erfülltes Leben? Etwas verwundert, doch auch voller Neugier, möchte er nun dieses Geheimnis ergründen und erfährt dabei eine Reise zu seinem eigenen Selbst ... Ein spannendes, humorvolles, berührendes und zum Nachdenken anregendes Buch. Unterstrichen wird die Geschichte durch stimmige Illustrationen.

Anzeige

Wichtiger Hinweis: Unsere Berichte und Empfehlungen können weder psychotherapeutische Beratung noch Ärzte, Heilpraktiker und Medikamente ersetzen. Sie sollten solche Hilfe beanspruchen, falls Sie etwa durch Gefühle überwältigt werden oder Beschwerden haben. Das gilt vor allem bei ernsthaften oder länger andauernden Beschwerden. **Wir - Verlag, Herausgeber und Autoren der Lebensfreude - übernehmen keine Garantie und schließen eine Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.**

Tag der offenen Tür am 15. 2. in der Praxis LichtPuls

Balance durch Energiearbeit

hs. Wir sind ausgeglichen und stark, wenn uns unsere Energie ungehindert durchströmt. Diesem Grundprinzip folgen nicht nur die fernöstliche Medizin, sondern auch immer mehr westliche Behandlungsmethoden. Beispiel dafür ist die Energiearbeit der Praxis Lichtpuls. Sie hat zum Jahresanfang neue Praxisräume bezogen in der Glasgasse 12 in Ulm. Hier beschäftigen sich die Bioenergietherapeuten Clemens und Corinna Reizel intensiv mit dem Energiefeld ihrer Klienten. Sie bearbeiten es mit dem Zweck, Blockaden zu lösen und so positive Entwicklungen zu ermöglichen. Die Veränderungen können körperlich zu spüren sein, zu neuen Einstellungen führen und einen besseren Umgang mit den äußeren Lebensumständen ermöglichen.

Zusätzlich zur Einzelberatung bieten die Bioenergietherapeuten einige Seminare an. Beispielsweise am Samstag, den 22. Februar, zu „Balance und Ausgeglichenheit“. Dabei werden auch Techniken vermittelt, die man zuhause eigenständig üben kann. Was sind das für Techniken, wie kann man sie sich vorstellen? Das erläutern Clemens und Corinna Reizel am Samstag, den 15. Februar, an einem Tag der offenen Tür in der Praxis LichtPuls. Geöffnet sind die neuen Räume von 13 bis 17 Uhr, um 15 Uhr findet ein Vortrag statt.

Impressum Lebensfreude
Herausgeber und Verlag, verantwortlich für Anzeigen und Redaktion: Lebensfreude-Verlag Dr. Helmut Schomaker (hs), Hinterfeld 3, 88483 Burgrieden, www.lebensfreude-verlag.de, info@lebensfreude-verlag.de, 0173 31 88 511.
Auflage: 92.770 Exemplare
Erscheinungsweise: zweimonatig.
Druck: DHW Druckhaus Waiblingen Remstalbote GmbH. Für die Herstellung wird Recycling-Papier verwendet. Beiträge und Fotos, auch auszugsweise, dürfen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages verwendet werden. Der Verlag, der Herausgeber und die Autoren der Lebensfreude schließen jegliche Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.

Anzeige

Anzeige

HIPP PHYSIOTHERAPIE

...damit's Ihnen gut geht!

Physiotherapie · Osteopathie · Podologie
Ergotherapie

4 x im Raum Ulm
Safranberg 0731 2403288
Ehinger Tor 0731 2403739
Böfingen 0731 2060899
und neu ab März in Thalfingen!
Therapie – unsere Leidenschaft
und Ihre Chance!
www.hipp-physiotherapie.de

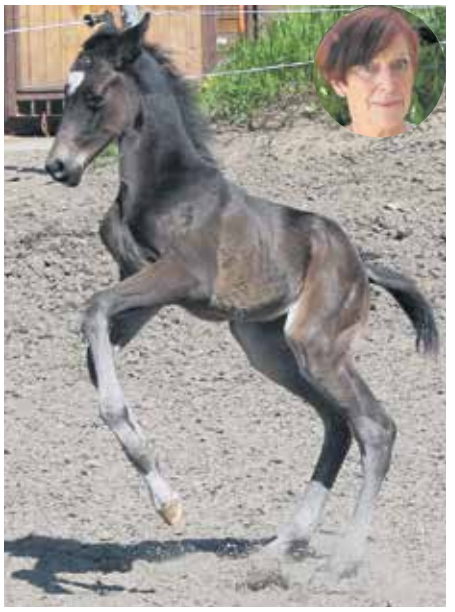
Osteopathie

Leben ist Bewegung

hs. „Was ist Osteopathie?", fragt sich der unbedarfte Zeitgenosse. Hat sie etwas mit Physiotherapie zu tun? Denn manche Physiotherapeuten bieten auch Osteopathie an. Und was die Physiotherapie leistet, ist bekannt: Gymnastik, Massagen und andere Therapien, bis beispielsweise Rücken- oder Ischiasschmerzen verschwinden. Fast jeder gestresste Herr im fortgeschrittenen Alter denkt dankbar an die Hilfe durch Physiotherapeuten zurück. Wie nun die Osteopathie arbeitet, das erklärt uns Daniel Hipp. Auch er und seine Frau Daniela sind Physiotherapeuten und Osteopathen.

Vor über 130 Jahren entwickelte der US-Amerikaner Andrew Taylor Still eine Behandlungsmethode, deren Namen er zusammensetzte aus zwei griechischen Worten: „Osteon" - das heißt „Knochen" - und „Pathos", übersetzt von Pessimisten mit „Leiden" und von Optimisten mit „Leidenschaft". Für Still waren die Knochen deshalb so wichtig, weil sie alle im Körper wirkenden Kräfte widerspiegeln. Er empfahl aber nun nicht, direkt die Knochen zu bearbeiten. Das wäre für den Behandelnden doch zu anstrengend und für den Kunden eher schmerzhaft. Stattdessen arbeiten Osteopathen vorwiegend mit den Geweben, und zwar mit allen, welche auf die Knochen Auswirkung haben. Wie können wir uns diese Arbeit vorstellen? Daniel Hipp schildert sie an einem Beispiel: Eine Kundin konnte ihren Arm nur schwach anheben, obwohl keine Muskelverspannungen oder ähnliches festzustellen waren. Daniel Hipp erspürte ganz leicht mit seinen Händen, ob und wo Blockaden im Gewebe bestehen. Er fand die Störquelle bei einer verhärteten Narbe im Bauchraum. Dort begann er, mit vorsichtigen Berührungen das Gewebe in eine andere, entspanntere Position zu verschieben. So „normalisierte" er es wieder: Die Dame konnte ihren Arm nach der ersten Sitzung schon auf halbe Höhe anheben. Nach der zweiten Sitzung war der Arm wieder frei beweglich. Und Beweglichkeit ist für Osteopathen sehr wichtig. Das folgt aus ihren drei Basisprinzipien: Der Körper bildet eine Einheit aufeinander abgestimmter Teile. Er will sich selbst heilen. Er muss beweglich sein. Denn Leben ist Bewegung.

Pilz der Unsterblichkeit



hs. Rechts sehen Sie Heracles, einen Hengst im Alter von zwei Wochen, und die stolze Besitzerin, Friederike Wagener vom Kräuterhaus Wagener. Einige Monate später war sie eher verzweifelt. Denn das Fohlen aus edelster Zucht hatte sich an der Wirbelsäule verletzt. Es schwankte beim Gehen, wie wenn es betrunken wäre. Vier Tierärzte wurden befragt und konnten nicht helfen. Sie sahen bei dem abgemagerten Tier keine Überlebenschancen. Da wurde Friederike Wagener selbst aktiv: Sie massierte das Fohlen an der Wirbelsäule, sie gab ihm Kräuter und vor allem chinesische Vitalpilze. Mit ihnen behandelte sie schon ihre Rheumabeschwerden. Warum sollten man die Pilze dann nicht auch bei Heracles einsetzen? Mittlerweile ist Heracles fünf Jahre alt, ein kräftiges und ausgeglichenes Pferd, das gerade zugeritten wird. Von Beschwerden keine Spur.

Reishi

Was sind das für Vitalpilze, die natürlich längst zum Sortiment des Kräuterhauses Wagener gehören? Pilze wurden schon immer von Heilkundlern eingesetzt, auch von Hildegard von Bingen. Die traditionelle chinesische Medizin verwendet bestimmte Pilzsorten, um beispielsweise Heuschnupfen, Rheuma oder Schuppenflechte zu behandeln. Friederike Wagener empfiehlt, solche Kuren mit dem Arzt abzusprechen und ungefähr ein Vierteljahr dauern zu lassen. Danach sollte man für ein halbes Jahr aussetzen. Manche Pilze lassen sich auch vorbeugend einsetzen, um die Abwehrkräfte zu stärken. Dazu gehört vor allem der Reishi, der „Pilz der Unsterblichkeit".

Anzeige

SCHMERZFREI IST MÖGLICH!

Schmerz ist kein Schicksal, das Sie ertragen müssen.

- Die neuartige LNB SCHMERZTHERAPIE kann in über 90 % der Schmerzzustände besonders schnell und sicher die Tür zu einem schmerzfreien Leben öffnen.*
- Auch bei „austherapierten" Fällen.
- Ohne Medikamente, ohne Operationen, ganz natürlich!

www.liebscher-pracht.de

* LNB Anwendungsstudie 2009 – 2012, 3.194 Schmerzverläufe

Kommen Sie zum kostenlosen Vortrag! Am Mittwoch, 5.3. um 19.30 Uhr im Institut enerChi, Ulm/Wiblingen, Weihungstraße 39.

Roland Liebscher-Bracht, Begründer der LNB SCHMERZTHERAPIE

LNB SCHMERZTHERAPIE nach Liebscher & Bracht
ZERTIFIZIERT bis 2014

Claus Anton Mayer
Heilpraktiker und LNB Qualitätspartner
Neue Straße 91, 89073 Ulm
Tel. 0731 9213447, www.heilpraktiker-mayer.de

Schmerzen wegdehnen

Angenommen, unser Körper will uns helfen. Warum tut er dann so oft weh? Damit tut er uns ja nun wirklich keinen Gefallen. Oder doch? Die LNB Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht hat auf diese Fragen eine sehr ermutigende Antwort.

hs. Sie versteht den Schmerz als Alarmsignal. Er warnt vor Schäden und fordert uns auf, etwas dagegen zu unternehmen. Wie ein Wecker, der morgens klingelt, damit wir aufwachen und aufstehen. Was machen wir als erstes, wenn der Wecker ertönt? Wir drücken die Austaste. Auch die LNB Schmerztherapie stellt als erstes den Schmerz ab. Dazu ermittelt der Therapeut, welche Muskeln, Sehnen und Bänder den Schmerz auslösen. Dann drückt er mit dem Finger auf diese „Engpassstellen". Der Druck signalisiert dem Körper, dass seine Botschaft angekommen ist. Allein mit dieser Schmerzpunktpressur lassen sich 90 % solcher Schmerzen wie Migräne, Rückenschmerzen und Arthroseschmerzen in Minuten verringern.

Was machen wir dann, wenn der Schmerz weg ist? Etwa nichts? Das wäre dasselbe, wie wenn wir uns wieder ins Bett legen, sobald wir den Wecker beruhigt haben. Wir ignorieren damit seine Aufforderung, aktiv zu werden. Ein guter Wecker klingelt in kurzer Zeit erneut und heftiger als vorher. Genauso würde sich der Körper wieder mit Schmerzen bemerkbar machen, wenn wir nichts unternehmen. Er will, dass wir die Schmerzursachen feststellen und beheben. Das LNB Behandlungskonzept untersucht deswegen fünf Einflussgrößen: Fehlende oder einseitige Bewegung, chemische Störungen im Körper, Einflüsse der Umwelt und psychische Belastungen. Dann ergreift der Therapeut Sofortmaßnahmen, und er entwickelt einen langfristigen Therapieplan. Dabei spielt das Dehnen stets eine wichtige Rolle: Die Engpassstellen werden vor allem gedehnt, zuerst durch den Therapeuten, später in Übungen durch den Patienten selbst. Warum ist die Dehnung so wichtig? Vergleichen wir unseren Körper mit einem Zelt: Die Zeltstange in der Mitte ist die Wirbelsäule. Die Schnüre vorne und hinten, welche die Zeltbahnen zu Boden ziehen, sind dann die Bauchmuskeln und die Rückenmuskeln. Nun ziehen wir an der vorderen Schnur, sprich: die Bauchmuskeln verkürzen sich. Die Zeltstange beziehungsweise Wirbelsäule gerät unter Druck und verbiegt sich. Was unternehmen wir dagegen? Die Rückenmuskeln stärken? Dann ziehen wir ja an der hinteren Schnur, und die arme Zeltstange biegt sich noch mehr durch. Besser wäre es doch, einfach die vordere Schnur zu lockern, also die Bauchmuskeln zu dehnen. Wir werden dadurch wieder aufrecht und können die Entspannung genießen.

Anzeige

Pilzkapseln bei uns erhältlich!
Nähere Informationen unter 07302/6311,
info@daskraeuterhaus.de oder Sie besuchen uns
auf dem Ulmer Wochenmarkt!

Ihre Familie Wagener

Anzeige

Dr. med. Wolfgang Gans
Facharzt für Psychotherapeutische Medizin

Schamanisches Reisen
Ihr Leben verändern durch die Kraft der Bilder
Gruppenreisen donnerstags 20 Uhr – Voranmeldungen erbeten
Silcherstraße 36 | 89231 Neu-Ulm | Tel. 0731 87429
www.praxisdrwgans.de | w.gans@praxisdrwgans.de

Schamanisches Reisen:

Ameisen sind stark

wg. Der Kursleiter trommelt. Seine Gruppenteilnehmer hören entspannt sitzend zu. Ihre Augen sind geschlossen. Vorstellungen und Bilder tauchen in ihnen auf. Auch der Kursleiter sieht vor seinem inneren Auge Bilder. Denn der rhythmische Klang des Instrumentes versetzt alle in trance-ähnliche Zustände. Nach etwa dreißig Minuten kann jeder seine Erlebnisse schildern. Einzelne davon werden nun in sogenannten Aufstellungen bearbeitet oder auch nachgespielt. Dabei werden verschiedene Aspekte herausgearbeitet, die für den Träumer und dessen Lebenssituation besonders wichtig erscheinen. So verändert kehrt man zurück in sein tägliches Leben. Ungefähr auf diese Weise verläuft eine schamanische Gruppenreise bei dem Psychotherapeuten Dr. Wolfgang Gans.

Und solche Reisen bewirken etwas? Dr. Gans beantwortet diese Frage mit einem Beispiel: In einer Sitzung tauchte für eine Frau das Bild der Ameise auf. Diese Teilnehmerin litt unter einer starken Abhängigkeit: Ihr Geliebter war zugleich ihr Arbeitgeber. Sie nahm aus der Sitzung die Erkenntnis mit, dass Ameisen zwar klein, aber sehr stark sind. Immerhin können sie das Vielfache ihres Körpergewichtes tragen - wer sonst kann das schon? Es gelang nun der Frau, sich zu lösen. Sie wandte sich einem Mann zu, der um sie warb. Später fand sie auch eine neue, bessere und besser bezahlte Stelle. Sie konnte unabhängig werden.

Anzeige

Insektenschutzgitter
Lichtschachtabdeckungen
Seit 20 Jahren fertigen wir erfolgreich auf über 500 m² Produktionsfläche mit modernster Technik Insektenschutzgitter und Lichtschachtabdeckungen „System Neher“ nach Maß.

Bei uns erhalten Sie alles aus einer Hand: Die Beratung vor Ort, unsere präzise Fertigung und natürlich Anlieferung und Montage.

Kaiser-Insektenschutzgitter für Türen, Fenster, Lichtschächte:
• ästhetisches Design
• edle Materialien
• hochwertige Verarbeitung
• perfekte Maßanfertigung
• dauerhafte Funktion

ab sofort Winterrabatt 10 %
bis 28.02.2014

KAISER
Kaiser Insektenschutzgitter
Inhaber: Wolfgang Kaiser
Hittistetter Straße 16, 89250 Senden / Witzighausen
Tel.: +49 7309 929510 · Fax: +49 7309 929511
info@insektenschutz-kaiser.de · www.insektenschutz-kaiser.de

Karin B. Stein, Feng Shui-Expertin in Illerkirchberg:

Mit dem Bagua durch die Wohnung - Teil 2

Anzeige

Vitale Räume–Vitale Menschen!
- Ganzheitliche Beratung fürs Geschäft und Privat
- Energetische Analysen mit E-Smog- Messung
- Feng Shui Gartenplanung – Ihr Kraftplatz!
- Feng Shui und Geomantie Seminare

Feng Shui Institut Stein
Bergstraße 21, 89171 Illerkirchberg
Tel. 07346-9205889 www.feng-shui-stein.de

hs. Können wir unsere Beziehung fördern, indem wir an einer bestimmten Stelle der Wohnung ein gemeinsames Foto von uns und unserem Partner aufhängen? Nach der Ansicht der Feng Shui-Expertin Karin B. Stein ist das sehr wohl möglich.

Denn die chinesische Harmonielehre Feng Shui untergliedert eine Wohnung in neun gleiche Teile; dargestellt wird dies im sogenannten Bagua. Jeder der Wohnungsteile symbolisiert nun einen wichtigen Lebensbereich, beispielsweise die Partnerschaft. Wenn wir einen Wohnungsteil positiv gestalten, fördern wir den zugehörigen Lebensbereich.

Reichtum	Ruhm Ansehen	Beziehungen Ehe
Familie Gesundheit	Tai Chi Mitte	Kinder Kreativität
Wissen	Karriere	Hilfreiche Freunde Mentoren

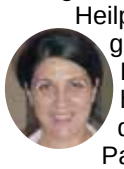
Den Eingang eines Hauses oder einer Wohnung ordnet das Bagua dem Bereich Karriere oder Lebensweg zu. Über diesen und die drei weiteren Bereiche wurde bereits in der letzten Ausgabe der Lebensfreude berichtet. Gegenüber vom Wohnungseingang liegt der Bereich **Ansehen**. Er steht für unsere Anerkennung von außen, die „Power“ unseres Auftretens und die Geselligkeit. Hier können wir beispielsweise Bilder oder Sprüche aufhängen, die unsere Lebensphilosophie oder unsere Leidenschaften ausdrücken. Wenn wir im Uhrzeigersinn weitergehen, folgt der **Beziehungsbereich**. Dort empfehlen sich Symbole der Gemeinsamkeit: Zwei kleine Figuren, ein Hochzeitsfoto ... Mancher Single, der sein Bett in die Beziehungsecke stellte, blieb nicht mehr lange Single. Den anschließenden Bereich **Kinder und Kreativität** schmücken wir am besten bunt, freundlich, mit selbstgemalten Bildern. Geeignet ist alles, was Freude und Ideenreichtum verkörpert. Dann kommt der Wohnungsteil, in dem sich unsere Unterstützung von außen ausdrückt, also der Bereich **hilfreiche Freunde**. Ihn können wir bestärken durch Bilder unserer Förderer und Vorbilder, durch deren Bücher oder Zitate. Außerdem empfehlen sich - wie eigentlich in jedem Bereich - gesunde Pflanzen. Die **Mitte** unserer Wohnung sollte schön aufgeräumt sein. Sie symbolisiert unsere eigene Mitte. Gerade hier will die Energie frei fließen.

Ozontherapie: „Unverändert gut“

Anzeige

Die Wahrheit liegt im Blut
Leiden Sie an folgenden Krankheiten?
◊ Hoher Blutdruck, Durchblutungsstörungen o.a. Bluterkrankungen
◊ Burnoutsyndrome, Bakterien, Pilze und Viren
◊ Funktionsstörungen der Leber durch verschiedenste Krankheiten
◊ Erschöpfungszustände, Erkrankungen der Schilddrüse
◊ Allergien sämtlicher Art , Borreliose, Arthrose u. a.
Mit einem Tropfen Vital-Blut (1.700-facher Vergrößerung) erkennen wir Ihre Belastungen, die zur Erkrankung führen können.
Durch die Ozon-Sanum-Therapie nach Prof. Dr. Enderlein könnten Sie die Gesundheit wieder erlangen.
Naturheilpraxis SURACE
Naturheilpraxis Surace
Nelly-Sachs-Str. 6 – 89134 Blaustein
Tel. 0731 950 11 09
praxis@naturheilpraxis-surace.de
www.naturheilpraxis-surace.de

hs. Das sauerstoffhaltige Ozon ist ein reinigendes Gas. Die Heilpraktikerin Angela Surace in Blaustein behandelt damit das Blut ihrer Patienten, um es von Bakterien, Viren und Pilzen zu befreien. Der Sauerstoffgewinn dient auch dazu, die Durchblutung zu fördern und das Immunsystem zu stärken. Die Lebensfreude hat darüber schon berichtet. Dabei schilderte eine an Multiples Sklerose erkrankte Patientin, dass es ihr gut geht und sie keine Beschwerden hat, seitdem sie mit Ozon und homöopathischen Präparaten behandelt wurde. Das war vor vier Monaten. Nun hat die Lebensfreude die Patientin gefragt, wie es ihr jetzt geht. Die Antwort: „Unverändert gut, ohne Beschwerden.“



Sicherheit entspannt - auch im Bad

Anzeige

hu. Wo müssen Sie am meisten auf Ihre Sicherheit achten: Im finsteren einsamen Wald, in der nächtlichen U-Bahn oder in Ihrem heimeligen Badezimmer? Vermutlich im Badezimmer. Denn dort klettern Sie über Wannenränder, besteigen rutschige Duschen ... und das ein- oder mehrmals am Tag. Dieter Unseld von BadeQuell aus Neenstetten empfiehlt, rechtzeitig Vorsorge zu treffen: Duschmatten können verrutschen und sind schlecht zu reinigen. Eine Antirutschbeschichtung schafft Sicherheit. Sie ist schnell anzubringen und günstig, hygienisch und ästhetisch. Diese farblose Beschichtung kann auf Wannen- und Duschboden, auf Fliesen, glatten Böden und Treppen aufgetragen werden. Damit Sie keine Hürden überwinden müssen, lassen Sie doch nachträglich eine Tür in die bestehende Badewanne einfügen oder Duschwannen zu bodengleichen Duschen umbauen. Halte- und Klappgriffe sowie Handläufe sorgen für weitere Sicherheit. So können Sie entspannt Ihr heimeliges Bad genießen.

Barrierefrei baden oder duschen!

- Einbau Badewannentür
- Umbau Wanne zur Dusche
- Badsanierung nach Maß
- Antirutsch-beschichtungen
- Bade- und WC-Hilfen

Badumbau ohne neu zu fliesen
BadeQuell
Fa. Dieter Unseld
89189 Neenstetten · Leimengrube 1
Tel. 07340-9184449 · www.badequell.de