

Seminar für Frauen mit Endometriose

Trainer-Manual

Teil 6: Bewegung und Entspannung

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Autorinnen:

Beate Wunderlich, Sportwissenschaften, Medizinische Hochschule Hannover
Brigitte Wehmer-Gädicke, Therapeutin, Medizinische Hochschule Hannover

Einführung in den Seminarteil Bewegung und Entspannung

Der chronische Unterbauchschmerz der Frau ist ein häufiges Beschwerdebild in der gynäkologischen Praxis. Es handelt sich dabei um Schmerzen im Unterbauch, die über einen längeren Zeitraum, mindestens 6 Monate, zurückverfolgt werden können. Sie können ein Folgezustand nach akuten Erkrankungen oder bei zyklusabhängigen Schmerzen ein typisches Symptom für Endometriose sein. Epidemiologische Untersuchungen aus dem anglo-amerikanischen Raum weisen auf eine Prävalenz (Häufigkeit) von 10–15% hin.

Die Folgen des chronischen Schmerzes bilden sich in der Seele und im Körper ab. Viele der Betroffenen zeigen psychische Reaktionen, wie Depressionen, Niedergeschlagenheit oder allgemeines Unwohlsein. Die einhergehenden körperlichen Beschwerden, insbesondere der Schmerz, führen häufig zu einer eingeschränkten körperlichen Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit.

Körperliche Bewegung ist für jeden Menschen wichtig. Dadurch wird das Immunsystem gestärkt. Schmerzpatienten brauchen jedoch unbedingt einen Ausgleich. Die Schmerzgrenze kann durch regelmäßige körperliche Bewegung nach oben verschoben werden. Neben den hier vorgestellten Übungen können aktive Sportarten und regelmäßige körperliche Bewegung die eigene Körperwahrnehmung schulen, das Immunsystem stärken und die Schmerzgrenze nach oben verschieben.

Der Körper bildet bei sportlicher Betätigung Endorphine, die ähnlich wie Opioide schmerzstillend wirken und zusätzlich auf natürliche Weise die Stimmung aufhellen. Allerdings schafft bei manchen Patienten auch erst die medikamentöse Schmerzbehandlung die Möglichkeit einer Bewegungstherapie oder sonstiger sportlicher Betätigung.

Wenn Schmerzen bei bestimmten Bewegungen auftreten, versuchen Patientinnen, diese Bewegungen zu vermeiden oder stark einzuschränken. Doch das Ruhigstellen verschlimmert auf Dauer den Schmerz, da sich Muskeln, die nicht bewegt werden, fortschreitend abbauen und sich Gelenkkapseln und Sehnen zusammenziehen. Die Folge ist, dass die Bewegung gar nicht mehr ausgeführt werden kann.

Vielen Patientinnen mit chronischen Schmerzen nützt ein gezieltes Training der Muskulatur durch Reha-Sport und Funktionstraining. Damit kann z.B. die Wirbelsäule wieder besser

stabilisiert werden, und Schmerzen, die durch Fehlhaltungen und Verspannungen entstehen, reduzieren sich.

Ein besonderer positiver Effekt von Wassersportarten liegt in dem entspannenden Effekt warmen Wassers und der oft größeren Beweglichkeit begründet. Bei Frauen mit Endometriose werden daher insbesondere Schwimmen, Sequenztraining, Aquarobic, Aquajogging und Bewegungsbad empfohlen. Empfohlene Entspannungsaktivitäten sind (Luna) Yoga, Tai Chi, gute Erfahrungen werden auch mit Bewegungsübungen aus dem Chi Gong oder auch Bauchtanz gemacht. Darüber hinaus gibt es andere Entspannungs- und Wahrnehmungs-techniken, z.B. Visualisierungen/ Fantasiereisen, Meditation, autogenes Training und progressive Muskelentspannung, die durch bewusste Konzentration die innere Anspannung der Tiefenmuskulatur des Bauches und des Beckenbodens während akuter Schmerzphasen lösen.

Einigkeit besteht in den positiven Eigenschaften auf den Körper durch körperliche Aktivität. Bewegung und Sport stellen keine alleinige Therapiemaßnahme dar, können aber die psychischen sowie körperlichen Leiden bessern. Auch andere Freizeitaktivitäten steigern die Lebensqualität und können bei Schmerzen helfen.

Die Entspannungs-, Bewegungs- und Körperwahrnehmungsübungen für Patientinnen mit Endometriose haben folgende Ziele:

- Begreifen des Sinn und Zweckes von Bewegung, Entspannung und Wahrnehmungsübungen bei Endometriose.
- Verstehen der Wechselwirkung von Bewegung und Entspannung auf das eigene, weibliche Körpergefühl und das gesamte Wohlbefinden.
- Kennenlernen von Übungen, die sich im Zusammenhang mit Endometriose bedingten Beschwerden bewährt haben und die eigenständig praktiziert werden können.
- Anhand praktischer Übungen die Wirkung auf das allgemeine Wohlbefinden wahrnehmen und begreifen.

Bitte achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, die Übungen sollten jeweils dem eigenen körperlichen Leistungsvermögen angepasst praktiziert werden. Bewusstes Ausatmen kann die Schmerzen reduzieren helfen, darüber hinaus sind bei Schmerzen alternative Bewegungen oder Lagerungen möglich.

Wirkungen von Entspannungsübungen oder Bewegung/ Sport auf das Körpergefühl oder das allgemeine Wohlbefinden:

- selbst aktiv werden für die eigene Gesundheit bzw. für den eigenen Körper
- bei regelmäßiger Übung kann die Schmerzgrenze nach oben verschoben werden
- durch Konzentration auf den eigenen Körper, können die Stresssymptome reduziert werden
- das allgemeine Wohlbefinden steigern, die Psyche; die Muskulatur und das Immunsystem stärken
- die Belastbarkeit in Stresssituationen erhöhen

Ein bewährtes Mittel, um Schmerzen zu mindern, sind Entspannungsaktivitäten und Entspannungsübungen. Zu diesen zählen z.B. Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, autogenes Training, Imaginationsverfahren oder Selbsthypnose. Auch Bewegung, Tanz- oder Kunsttherapie tragen zur Entspannung bei und können die Schmerztherapie unterstützen.

Allgemeine Auswirkungen von Bewegung und Entspannung auf den Organismus:

1. steigert das allgemeine Wohlbefinden;
2. stärkt die Psyche;
3. stärkt das Immunsystem;
4. (ver-) stärkt die soziale Teilhabe v.a. durch gruppendynamische Verfahren;
5. stärkt die (Tiefen-) Muskulatur und
6. stärkt die Belastbarkeit in Stresssituation.

Folgende Entspannungs- und Bewegungsaktivitäten können für Frauen mit Endometriose empfohlen werden:

Entspannungsübungen ohne Bewegungen:

1. Autogenes Training
2. Meditation
3. Progressive Muskelrelaxation
4. Qi Gong

Viele Frauen mit Endometriose können auf Grund ihrer innerlichen Anspannung während der Schmerzphasen kaum loslassen und entspannen. Um die Tiefenmuskulatur (z.B. die Bauchmuskulatur, die untere, mittlere und innere Beckenbodenschicht, etc.) aktiv aus der Anspannung zu lösen, eignen sich Entspannungsverfahren. Der positive Effekt des Lösen der muskulären Anspannung ist die geringere Ausschüttung von Stresshormonen und einer gleichzeitigen Reduktion des Schmerzes. Entspannungsverfahren lösen die Tiefenmuskulatur (z.B. die Bauchmuskulatur, die untere, mittlere und innere Beckenbodenschicht, etc.) aktiv aus der Anspannung. Der positive Effekt des Lösen der muskulären Anspannung ist die geringere Ausschüttung von Stresshormonen und einer gleichzeitigen Reduktion des Schmerzes.

Für eine Entspannung mittels einer bewussten Verspannungslösung ohne dabei die Muskulatur zu bewegen, eignen sich Entspannungsübungen, die sich nur auf den Körper und die Seele konzentrieren. Durch die Konzentration auf den eigenen Körper wird das Organsystem positiv beeinflusst und die Stresssymptome in der jeweiligen Situation (z.B. starker Schmerzzustand) werden reduziert. Je nach Spannungszustand sollen die Entspannungstechniken desensibilisieren oder mobilisieren. Hierzu zählen Techniken wie das Autogene Training, Meditation oder Qi Gong. Im Folgenden werden die progressive Muskelrelaxation und Atemübungen vorgestellt, die dem Qi-Gong angelehnt sind. Beide Verfahren gehen mit nur geringen Bewegungen einher.

Progressive Muskelrelaxation:

Die progressive Muskelrelaxation gehört zu den Verfahren der Entspannungsaktivitäten. Im Vordergrund steht ein Wechselspiel zwischen einer muskulären Anspannung und einer nachfolgenden Entspannung. Jede Körperpartie wird dabei nacheinander aktiviert.

Dieses Verfahren kann gut in den Alltag integriert werden. Es ist jederzeit und überall anwendbar.

Übungsanleitung:

1. Angesprochene Muskelgruppe entspannen, die Spannung 5-7 Sekunden halten, dann wieder entspannen (10-20 Sekunden)
2. Immer nur die angesprochene Muskelgruppe anspannen. Alle anderen Muskeln bleiben locker. Beim Anspannen der Muskeln nicht die Luft anhalten, achten Sie auf gleichmäßige Atmung.
3. Nicht über die Schmerzgrenze hinweg anspannen. Ist eine Muskelgruppe schmerzhaft, sollte diese nur leicht angespannt oder ganz ausgelassen werden.
4. Achten Sie auf Ihre Körperempfindungen während der Übung, vor allem auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.
5. Bequeme Sitzhaltung einnehmen, Beine leicht gespreizt, Arme auf Armlehne oder Oberschenkeln ablegen. Sitzhaltung kann während der Übung verändert werden.

Kurzform der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson:

- Bequeme Haltung, Augen schließen, entspannen, tiefer ein- und ausatmen, Atmung geschehen lassen
- Beide Hände zu einer kleinen Faust schließen
- Beide Oberarme an den Körper pressen
- Augenbrauen nach oben ziehen
- Ganzes Gesicht zu einer Grimasse schneiden
- Schultern nach oben ziehen
- Fußspitzen nach oben ziehen
- Aufmerksamkeit auf die ruhige Atmung richten, dann die Entspannung wieder beenden.

Langform der Progressiven Muskelentspannung:

Spannen Sie Ihre rechte Hand an, indem Sie eine Faust machen.
Spüren Sie die Anspannung?
Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los.

Spannen Sie nun Ihren rechten Arm an, indem Sie ihn leicht anwinkeln.
Fühlen Sie die Anspannung im Oberarm?
Halten Sie die Spannung kurz und entspannen Sie wieder.
Spüren Sie wie sich der Arm wieder entspannt, immer mehr und mehr?

Machen Sie nun mit Ihrer linken Hand eine Faust.
Mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los.
Lassen Sie die Muskeln in der Hand ganz locker werden.

Spannen Sie jetzt Ihren linken Arm an, indem Sie ihn leicht anwinkeln.
Fühlen Sie die Anspannung?
Nun lassen Sie wieder los.

Kommen wir nun zum Gesicht.
Spannen Sie Ihre Stirn an, indem Sie Ihre Augenbrauen ganz leicht nach oben ziehen.
Lassen Sie die Anspannung kurz wirken.
Mit dem nächsten Ausatmen entspannen Sie wieder.

Spannen Sie jetzt Ihre Augen an, indem Sie diese leicht zusammendrücken.
Spüren Sie die Anspannung?
Beim nächsten Ausatmen lassen Sie die Augenmuskeln wieder ganz locker.

Pressen Sie nun leicht die Zähne zusammen.
Halten Sie diese Spannung kurz.
Nun entspannen Sie wieder.

Pressen Sie nun die Zunge leicht an den Gaumen.
Halten Sie die Spannung kurz.
Und entspannen Sie wieder.

Bewegen Sie nun Ihren Kopf leicht nach Vorne. Bringen Sie Ihr Kinn in Richtung Ihrer Brust.
Spüren Sie die Anspannung?
Beim nächsten Ausatmen entspannen Sie wieder.

Spannen Sie nun Ihre Nackenmuskeln an, indem Sie Ihre Schultern nach oben ziehen.
Fühlen Sie die Anspannung?
Nun lassen Sie wieder los.

Spannen Sie jetzt Ihren Rücken an, indem Sie den Bauch nach vorne schieben und ein leichtes Hohlkreuz machen. Fühlen Sie wie Ihre Muskeln sich anspannen?
Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los.

Spannen Sie nun Ihre Gesäßmuskulatur an.
Spüren Sie die Anspannung?
Nun wieder entspannen.

Kommen wir nun zu den Beinen.
Spannen Sie Ihren rechten Fuß an, indem Sie ihn leicht nach vorne beugen.
Halten Sie die Spannung kurz.
Und entspannen Sie wieder.

Spannen Sie Ihre rechte Wade an, indem Sie Ihren Fuß leicht nach oben ziehen.
Beim nächsten Ausatmen wieder entspannen.

Spannen Sie nun Ihren rechten Oberschenkel an.
Beim nächsten Ausatmen lassen Sie ihn wieder los.

Kommen wir nun zum linken Bein.
Spannen Sie Ihren linken Fuß an, indem Sie ihn leicht nach vorne beugen.
Fühlen Sie die Anspannung und lassen Sie wieder los.

Spannen Sie Ihre linke Wade an, indem Sie sie leicht nach oben ziehen.
Und nun entspannen Sie wieder. Lassen Sie alle Anspannung aus Ihrer Wade entweichen.

Zum Abschluß spannen Sie Ihren linken Oberschenkel an.
Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los. Lassen Sie die Muskeln in Ihrem Oberschenkel ganz locker und entspannt.

Kommen Sie nun aus der Entspannung zurück.

Strecken und räkeln Sie sich, wie morgens beim Aufstehen.

Atmen Sie tief ein und aus.

Öffnen Sie nun Ihre Augen.

Sie sind nun wieder ganz wach und frisch.

Atemübungen zur Körperwahrnehmung

Das Ziel dieser Übungen besteht darin, die entspannende Wirkung bewussten Atems am Beispiel einer praktischen Atemübung aus der traditionellen chinesischen Medizin und deren Wirkung zu erkennen:

- die bewusste, geführte Atmung stärkt die Wahrnehmung von Körpersignalen (eigene Schmerzgrenzen, Bewusstsein für angenehme und unangenehme Berührungen anderer usw.)
- Erweiterung des Lungenvolumens durch bewusste, regelmäßige Dehnungen
- die Vertiefung der Atmung
- einfache Möglichkeit der Entspannung
- positiver Beeinflussung von Stresssignalen (z.B. starke Schmerzen).

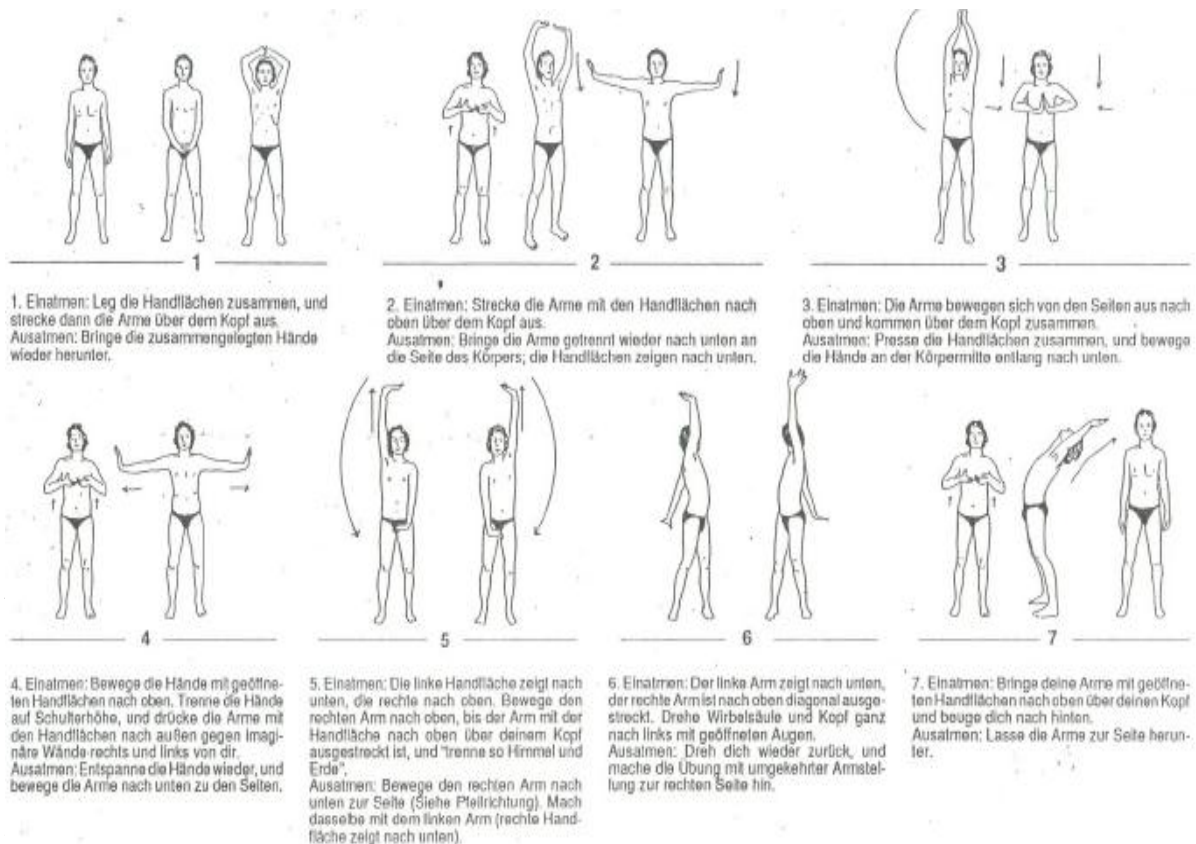
Die siebenteilige Atemübung unterstützt die bewusste Wahrnehmung des eigenen Atemrhythmus. Durch gezielte Dehnungen wird das Lungenvolumen erweitert und der Atem vertieft. Die Konzentration auf die Atmung stärkt die Wahrnehmung von Körpersignalen, zum Beispiel eigener Schmerzgrenzen oder dem Bedürfnis nach mehr räumlichem Abstand zu einem

anderen Menschen. Die Übungen bieten eine einfache Möglichkeit der Entspannung und positiver Beeinflussung von Stressignalen.

Bitte führen Sie die Übungen in Ihrem Tempo durch, d.h. ohne den Atmen zu steuern.

Allgemein zur Vorbereitung:

- Stehen Sie aufrecht, die Füße in Schulterbreite auseinander
- Seien Sie locker in den Knien und entspannen Sie den Kiefer
- Lassen Sie Atmung und Bewegung zusammenfließen
- Atmen Sie durch die Nase in den Bauche ein
- Atmen Sie durch den Mund aus, immer wenn der Körper sich ausdehnt oder öffnet
- Wiederholen Sie jede Übung dreimal
- Bleiben Sie immer entspannt, ohne Anspannung oder Unbehagen im Körper
- Tragen Sie lockere Kleidung, besonders um die Taille herum



Gruppenangeboten erlernen.

Entspannungsaktivitäten:

1. Yoga, vor allem Luna Yoga
2. Tai Chi

Praktische Übungsanleitung aus dem (Luna) Yoga

Luna Yoga steht in seinen Wurzeln in der Tradition des Yoga, das in seinem Ursprung "verbinden, vereinigen, zusammenfügen" bedeutet. Luna Yoga beinhaltet in seinen Grundelementen neben den klassischen Haltungen aus dem Hatha-Yoga spezielle Übungen für die Kräftigung der Beckenorgane. Der Stamm dieser Übungen gründet sich auf Aviva Steiner, Tänzerin und Körpertherapeutin aus Israel. Ende der sechziger Jahre entdeckte Aviva Steiner, dass bestimmte Bewegungsabläufe den weiblichen Zyklus beeinflussen, die Fruchtbarkeit steigern und bei Männern die Spermienqualität verbessern. Auf dem sexual-medizinischen Kongress in Tel Aviv 1994 stellte sie die Ergebnisse ihrer Untersuchungen vor und stieß auf große Resonanz. Die Methode ist inzwischen bei der Weltgesundheitsorganisation in Genf und beim Population Committee in Washington international anerkannt. Adelheid Ohlig, Yoga-Lehrerin aus Deutschland und Schülerin von Aviva Steiner erweiterte die Methode und kombinierte sie mit Bewegungselementen verschiedener Volksstämme. Diese verband sie mit Yoga-Übungen und begründete so Anfang der 80er Jahre das Luna Yoga. Durch eine regelmäßige Übungspraxis können Frauen ihre Selbstheilungskräfte anregen und Linderung in verschiedensten Unterleibsbeschwerden erfahren. Ein tägliches Üben von 20 Minuten kann dabei bereits nach einigen Wochen seine Wirkung zeigen. Geübt wird mit Wohlbefinden und Leichtigkeit und einem langsamen Aufbau von Beweglichkeit. Für die Auswahl an Übungen gilt es, in sich hinein zu spüren und die Übungen auszuwählen, die Freude machen.

Mit Yoga soll ein Zustand der inneren Einheit und Harmonie erreicht werden. Mit Hilfe der Asanas (Körperübungen, in denen eine zeitlang ausgeharrt wird und die auf diese Weise dazu beitragen, Muskelstärke und Körperbewusstsein zu entwickeln) werden Verspannungen wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt, die inneren Organe gekräftigt und die seelische Ausgeglichenheit und geistige Konzentration gefördert. Die Lebensenergie (Prana) soll so wieder aktiviert und zum Fließen gebracht werden. So können Beschwerden abgebaut und kann Krankheiten vorgebeugt werden.

Ergänzend zu den Übungen zuhause ist es zumindest für den Anfang empfehlenswert sich in Kursen oder Einzelstunden fachliche Beratung und Anleitung zu holen. Folgende Wirkungen werden beschrieben:

- Körperliche Wirkungen allgemein
 - die Beweglichkeit und Stärkung des Körpers werden gefördert
 - das Bindegewebe wird gefestigt und die Durchblutung von Haut und Organen gestärkt
 - die Körperhaltung, die innere Aufrichtung wird verbessert und Bewegungsmuster harmonisiert
 - die Rückenmuskulatur und die Beweglichkeit der Wirbelsäule werden gestärkt
 - Atemrhythmus und Atemfluss vertiefen und verfeinern sich
- Körperliche Wirkungen speziell
 - die Beckenorgane werden gestärkt und besser durchblutet
 - Menstruationsspannungen werden abgebaut
 - die Genitalorgane erfahren eine bessere Durchblutung
 - die Brustmuskulatur wird ausgeglichen und gestärkt
 - Muskeln, Sehnen, Bänder der Lendenwirbelsäule, des Becken und Gesäßes werden gekräftigt
 - mit der Entspannung von Beckenraum und Organen entwickelt sich mehr Vitalität und Lustempfinden
 - Genitalorgane und Lymphe werden angeregt und gut durchblutet
 - Bindegewebe und Bauchmuskeln werden gestärkt
 - der Beckenboden wird gekräftigt bzw. entspannt und elastischer
- Geistige / emotionale Wirkungen
 - die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert
 - es führt zu Stressabbau und besserem Umgang mit Stressfaktoren

Die Übungsreihe aus dem Luna Yoga löst muskuläre Spannungen der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, was Schmerzen reduziert und ein positives Körpergefühl unterstützt. Das hat einen guten Effekt auf das gesamte Wohlbefinden.

Beim Üben ist zu beachten, dass die Entspannungsphasen zwischen den Übungen mindestens genauso lang sind, wie die Dehnungsphasen. Die Übungen werden mit bewusstem Einsatz des Atmens praktiziert. Die Dehnung sollte immer nur mit der Ausatmung ausgeübt werden, damit sie eine größere Wirkung und Entspannung bewirkt.

Eine einfache und unkomplizierte Übung ist die ***Knieschaukel***. Sie bringt eine sehr beruhigende und entspannende Haltung, besonders für den unteren Rücken und den Bauch. Sie wirkt ausgleichend auf die inneren Organe und kann so z.B. Verdauungsprobleme mildern.

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen nach unten.
- Die Beine anziehen und die Füße hüftbreit aufstellen. Der Rücken liegt flach auf der Matte.
- Heben Sie die Knie in Richtung Bauch, sodass die Oberschenkel senkrecht zum Boden sind. Die Knie von oben mit den flachen Händen fassen.
- Beim Ausatmen die Beine langsam an den Oberkörper heranziehen. Die Hände bleiben dabei auf den Knien. Beim Einatmen die Beine wieder langsam zurückbewegen.
- So lange wiederholen, bis Sie deutlich spüren, dass Ihr Atem ruhiger geworden ist. Anschließend strecken Sie die Beine aus und spüren in der Entspannungshaltung nach.



Abbildung 1: Ausgangslage für Knieschaukel und Beckenschaukel

Die **Kuschelmassage** ist eine ähnliche Übung, nur dass Sie mit dem gesamten Körper ganz sacht von rechts nach links und wieder zurück schaukeln. Schwingen Sie nur ganz sanft und leicht, dafür aber fließend hin und her. Dabei wird die Kreuzbein-Steißbeinregion (Bezugspunkt für Beckenorgane) massiert. Das tiefe Atmen nicht vergessen.

Bei der **kleinen Beckenschaukel** werden die Beine auf dem Rücken liegend so aufgestellt, dass die Knie nach oben zeigen.

- Mit der Ausatmung Bauch-, Becken- und Beckenbodenmuskulatur anspannen und den Rücken in den Boden drücken.
- Beim Einatmen wird durch ein kleines Hohlkreuz das Becken nach vorn gekippt, d.h. die Hüftknochen zeigen nun in Richtung der Oberschenkel.
- Mehrmals im eigenen Atemrhythmus schaukeln, dann wieder in jeder einzelnen Stellung mit ein paar Atemzügen innehalten.

Die kleine Beckenschaukel hat eine besondere Wirkung auf die Eierstöcke.

Als sehr entspannende Übung bei Menstruationsbeschwerden wird der **Schmetterling** empfohlen. Daneben wird die Oberschenkelmuskulatur gedehnt, die Schultern geöffnet und die Atmung verbessert. Die Übung beruhigt die Nerven und hilft, mit Stress besser umzugehen.

- Legen Sie ein bis zwei große Kissen auf den Boden hinter sich. Setzen Sie sich vor die Kissen und ziehen Sie die Beine an, die Füße flach nah am Po aufstellen.
- Den Oberkörper nach hinten auf die Kissen sinken lassen. Die Beine öffnen, die Knie fallen zur Seite. Die Fußsohlen berühren sich. Die Arme liegen locker neben dem Körper auf dem Boden, die Handflächen zeigen nach oben oder unten, ganz wie Sie mögen.
- Diese Haltung sollte rundum angenehm sein. Postern Sie gegebenenfalls mit weiteren Kissen oder gefalteten Decken unter dem Kopf oder den Knien nach.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Bleiben Sie in dieser Haltung, so lange Sie mögen (mindestens fünf tiefe Atemzüge lang).
- Anschließend die Beine strecken und über die Seite wieder aufsetzen.



Abbildung 2: Entspannung in der Schmetterlingshaltung

Eine weitere sehr angenehme Übung ist die *Schildkröte*. Diese Übung hilft, nach einem aufregenden Tag besser einzuschlafen, die Gedanken werden beruhigt. Schultern und Nacken entspannen sich völlig, der Rücken wird gedehnt und gleichzeitig werden die inneren Organe auf sanfte Weise angeregt.

- Setzen Sie sich bequem auf die Erde. Die Füße stehen in einem bequemen Abstand zum Po auf dem Boden.
- Nun die Knie zur Seite fallen lassen, die Fußsohlen berühren sich.
- Beim Einatmen die Arme über den Kopf heben.
- Beim Ausatmen nach vorne beugen, dabei die Hände von innen nach außen unter die Beine schieben. Die Hände an die Füße (Knöchel, Unterschenkel) legen. Der Rücken ist gerundet.
- Den Blick nach unten richten, Kopf und Schultern sind locker. Tief atmen. Etwa vier bis fünf lange Atemzüge halten – bis Sie das Gefühl haben, zur Ruhe gekommen zu sein.
- Anschließend langsam aufrichten, die Beine strecken, die Arme locker hängen lassen. Mit geradem Rücken nachspüren.



Abbildung 3: Schildkröte

Eine bekannte und für die aktive Entspannung nach einem langen Berufsalltag Übung ist die *Katze*. Sie trainiert alle Rückenmuskeln, flexibilisiert die Wirbelsäule und kräftigt die Oberschenkel.

- Knien Sie sich in den Vierfüßlerstand. Die Hände im Abstand der Schultergelenke auf den Boden aufsetzen. Die Finger spreizen. Die Knie faustbreit auseinander.
- Den Po so heben, dass die Oberschenkel senkrecht sind. Das Gewicht des Körpers ist auf Knien und Händen gleichmäßig verteilt.
- Beim Ausatmen den Rücken rund machen, dabei das Steißbein einziehen. Der Blick geht zu den Knien. Der Brustkorb hebt sich, Kopf und Dekolleté zeigen nach vorne. Der Rücken bildet einen harmonischen Bogen vom Steißbein bis zum Hinterkopf.
- Beim Ausatmen wieder in die Katzenbuckel-Haltung gehen.
- Etwa fünfmal wiederholen.



Abbildung 4: Katze mit Buckel

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Liegen haben, können Sie durch Kissen, Rollen oder Decken oder das Aufstellen Ihrer Beine die Auflage des Rückens verändern und die Bauchdecke entspannen. Sind Bewegungsteile schmerzhaft oder nur eingeschränkt möglich, sollten Sie die Übung kleinschrittiger und mit bewusstem Ausatmen üben. Gehen Sie bitte nicht über Ihre Schmerzgrenze.

Die *Entspannungshaltung* (auch Totenhaltung) ist – sofern nichts anderes angegeben ist – auf dem Rücken liegend. Die Beine sind ausgestreckt und etwas geöffnet, die Füße sind locker. Die Arme liegen lang neben dem Körper die Handflächen nach oben. Die Halswirbelsäule strecken, indem Sie das Kinn ein wenig in Richtung Brustbein senken. Die Gesichtsmuskeln entspannen, die Augen schließen und tief einatmen. Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, wie Ihr Körper in

den Boden sinkt. Normal weiter atmen und beobachten, wie der Atem kommt und geht, ganz von selbst. Bleiben Sie etwa fünf bis zehn Minuten lang so. Wenn das Liegen Probleme bereitet, können Kissen oder ähnliches unter dem Kopf die Haltung angenehmer machen. Eine Entlastung für Bauch und Rücken ist die Variante, bei der die Unterschenkel auf einem Stuhl abgelegt werden.



Abbildung 5: Entspannungslage als Abschluss und zum Nachspüren der Übungen

Auch Yoga hat sich dem Thema Atmung angenommen. Hier eine kurze Übung, die überall – auch am Arbeitsplatz – gut durchgeführt werden kann und die bei Verspannungen im Bauchbereich hilfreich sein kann. Sie können die *Bauchatmung* entweder im Liegen auszuführen – dazu legen Sie sich auf den Rücken und strecken Arme und Beine von sich – oder im Sitzen.

- Sie liegen oder sitzen und legen beide Hände auf Ihren Bauch. Ihre Hände sind die Wegweiser für die Atemluft.
- Atmen Sie durch die Nase tief und ganz langsam ein und lassen Sie die Atemluft ebenso tief in den Bauch hineinströmen. Der Bauch hebt sich während der Einatmung.
- Atmen Sie dann durch die Nase wieder aus und lassen Sie die Atemluft ganz langsam und gleichmäßig herausströmen. Ihr Bauch senkt sich bei der Ausatmung.
- Finden Sie zunächst Ihren eigenen Atemrhythmus. Danach atmen Sie mindestens fünf Minuten in Ihrem eigenen Rhythmus immer im Wechsel ein und aus.
- Lassen Sie die Hände auf dem Bauch liegen und beobachten oder folgen Sie dem Atemfluss – je nachdem, ob Sie sitzen oder liegen.
- Nach einer Weile schließen Sie die Augen und spüren nur noch Ihrem Atemfluss hinterher.

Bewegung

1. Aqua-Gymnastik
2. Schwimmen
3. Ausdauertraining, wie Nordic-Walking, Joggen, Fahrrad fahren

Beispielhaft sollen einige der genannten Entspannungs- und Bewegungsaktivitäten vorgestellt werden.

Übungen mit dem Pezzi Ball

Wahrnehmungsübung (kann auch auf einem Stuhl durchgeführt werden)

Achtung! Alle Übungen sollten mit einem geraden Rücken durchgeführt werden.

- Becken nach vorne und hinten kippen,
- Becken kreisen, nach rechts und links schieben, nach vorne und hinten
- Beckenbodenmuskulatur anspannen und entspannen
- An den Innen- und Außenflächen des Oberschenkels mit der Handinnenseite rauf und runter fahren

Zur Lockerung des Beckens

Aufrecht sitzen, Beine in 90° auf dem Boden, Knie abwechselnd nach vorne schieben, Oberkörper bleibt gerade und bewegt sich möglichst nicht mit



Zur Dehnung der Oberkörpervorderseite (Brücke)

Auf Pezzi-Ball mit dem Rücken legen, Körper in eine Waagerechte bringen, imaginäre Pflaumen pflücken, leicht mit dem Oberkörper dabei nach hinten und vorne rollen.

(Alternative: ohne Pezzi-Ball, auf dem Boden rücklings liegen und Pflaumen pflücken.)



Dehnung der seitlichen Muskulatur (Bogen)

Legen sie sich seitlich über den Ball, dabei wird die untere Hand auf dem Boden abgestützt und die Füße bleiben in Bodenkontakt, ziehen Sie nun den oberen Arm über den Kopf in Richtung Boden.

(Alternative: ohne Pezzi-Ball siehe Übung Dreieckspose)



Zur Lockerung und Dehnung der seitlichen Bauchmuskulatur

Auf den Rücken legen, Beine sind in 90° angewinkelt und liegen auf dem Ball, nun seitlich die Beine wegfallen lassen, dabei dürfen sie nicht den Boden berühren



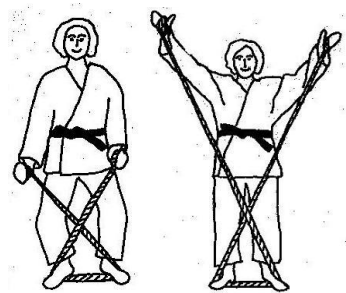
Übungen mit dem Thera-Band

Aufwärmen

Im Stand abwechselnd schwingen, dabei stehen Sie locker in den Knien aufrecht auf dem Thera-Band, beide Enden in den Händen und schwingen auf und ab.

Rücken/Latissimus

Derselbe Stand wie vorherige Übung, nun das Band über Kreuz in die Hände nehmen und abwechselnd die Hände mit dem Band diagonal noch oben nehmen.



Unterer Rücken, Arme

Aufrecht auf dem Stuhl sitzen, Thera-Band unter den Po, Oberkörper etwas nach vorne geneigt, und mit den Armen nach vorne ziehen.

Unterer Rücken

Gerader Stand im Ausfallschritt, Thera-Band unter vorderen Fuß, Thera-Band nach vorne führen

Brust/Schultergürtel (Flankendehnung)

Partnerweise nebeneinander stehen, Thera-Band über den Köpfen hinweg und abwechselnd den Arm an der Körperseite hinunterführen.

Schulter (Öffnung)

Gerader Stand im Ausfallschritt, Thera-Band unter den vorderen Fuß, Arme mit dem Thera-Band nach hinten führen.

Dehnungsübungen

Zur Dehnung der seitlichen Bauchmuskulatur

Auf den Rücken legen, den rechten Arm zur Seite ausstrecken, das rechte Bein anwinkeln und über das linke „fallen“ lassen. Kopf dreht leicht nach rechts – dann die Seiten wechseln. Die linke Hand kann zur Intensivierung das rechte Knie weiter herunterdrücken.

Nutzen: Drehung im Lenden- und Halswirbelbereich, dadurch Stoffwechsel-aktivierung und Abtransport von Schlacken, Linderung von Rückenschmerzen, vor allem im unteren Rücken.

Alternative: Füße hüftbreit aufstellen und zur Seite fallen lassen. Arme sind weit ausgestreckt. Wärmflasche bei Bedarf in den Kreuzbeinbereich legen.

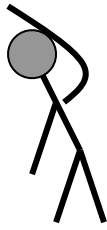


Dreieckspose

Eine Hand gleitet seitlich das Bein hinunter, während der andere Arm hoch über den Kopf hinweggestreckt wird. Der Körper neigt sich leicht zu der gegenüberliegenden Seite. Auf diese Weise wirkt das seitliche Strecken noch intensiver.

Zusatz: Das Bein, welches vom Arm berührt wird, wird mit einer kleinen Drehung nach außen gestellt, so dass die Fußspitze im 90° Winkel zum anderen Fuß zeigt. Nun den ausgestreckten Arm nach oben zeigen lassen und mit dem Kopf hinterher schauen.

Nutzen: Massage der Leber, Lungen und anderer innerer Organe. Diese Übung beseitigt wirksam Fettpolster der Bauch- sowie Hüftgend. Sie hat positive Auswirkungen auf die Haut, indem sie Pickel, Furunkel und Ausschläge beseitigt und ihrer Gesichtshaut einen besonderen Glanz verleiht.



Tapferkeitshaltung

Die Füße etwa 50cm voneinander entfernt in Vorgrätschstellung. Biegen Sie den Rumpf mit hochgestreckten Armen nach hinten, die Handflächen gegeneinander gepresst. Das vordere Bein wird leicht gebeugt, während das hintere gestreckt bleibt. Atmen sie völlig normal und verbleiben sie in dieser Stellung für 20 Sekunden. Wechseln sie die Beinstellung.

Nutzen: Diese Haltung hilft bei Verstopfung und Blähungen und dehnt die Bauchmuskulatur.

Hüft- und Beckenmobilisation

In den Vierfüßlerstand, gerader Rücken, ein Bein gerade nach hinten ausstrecken, nun mit diesem Bein abwechselnd nach links und nach rechts am Körper vorbeiführen.

Dabei mit dem Kopf hinter her schauen und beim Seitenwechsel darauf achten, dass das Bein einen Halbmond beschreibt.

Nutzen: Diese Übung lockert und kräftigt die Becken- und Hüftregion. Verspannungen in diesem Bereich können hierbei gelockert werden.

Die Welt erkunden“

Körper in Rückenposition bringen, beide Beine sind aufgestellt, Reis-Säckchen erst auf dem linken angewinkeltem Knie, dann auf dem Fußrücken und zum Schluss auf die Fußsohle. Am Ende versuchen, mit dem Reis-Säckchen die Körperposition zu verändern. Von der Rückenlage in die Bauchlage.

Nutzen: Verbessert die Beweglichkeit in der Hüfte und im Becken sowie Verbesserung der Koordination.

Aqua-Gymnastik

Aquajogging – Water Running

Die Grundbewegung des Aquajoggings entspricht dem normalen Bewegungsablauf beim Laufen an Land. Bei der – weniger anstrengenden – Grundtechnik hat lediglich der Ballen Kontakt mit dem Boden, die Ferse wird leicht abgesenkt, Knie und Fußgelenk sind nur ganz leicht gebeugt. Ein Fuß hat immer Kontakt mit dem Boden. Bei der sportlicheren Technik werden die Knie stärker gebeugt, die Ferse wird näher in Richtung Po gezogen und auch vollständig abgesenkt, so dass der Fuß den Boden berührt. Die Arme bewegen sich gegengleich zu den Beinen, die Ellbogen sind leicht angewinkelt.



Pool-Nudel Brust-Stretch

Ausführung: Bei dieser **Aufwärm- und Dehnübung**, die sie fit für das nachfolgende Aquatraining macht, legen Sie sich mit dem Bauch auf das Wasser und stützen sich mit den Händen auf die unter Ihrem Körper liegende Pool-Nudel. Beugen Sie die Arme, bis die Pool-Nudel den Brustkorb berührt. Verharren Sie etwa 20 Sekunden lang in dieser Dehnposition.

10-15 Wiederholungen

Nutzen: Regt den Kreislauf an und dehnt die Brustmuskulatur sowie den Schulter-gürtel.



Pool-Nudel Po-Push

Ausführung: Stützen Sie die Hände auf der Pool-Nudel ab, und machen sie einen Ausfallschritt, so dass die Beine wie eine Schere auseinander stehen. Hüpfen Sie unter Wasser von einem Bein auf das andere. Wenn Sie die Füße beim Hüpfen strecken, wird die Übung noch intensiver.

Nutzen: Der Po-Push stärkt sowohl die Rumpfmuskulatur als auch die Muskeln der Oberschenkel und natürlich des Pos



Pool-Nudel Nacken-Relax

Ausführung: Setzen Sie sich aufrecht auf die Pool-Nudel, und fahren Sie mit den Beinen Rad. Die Arme strecken Sie dabei nach vorn, die Handflächen liegen auf der Wasseroberfläche. Die Arme ziehen Sie im Halbkreis bis auf Schulterhöhe nach hinten und bringen Sie anschließend wieder vor den Körper. Die Handflächen schneiden dabei durch das Wasser.

Nutzen: Diese Übung ist geeignet für die Lockerung der Brust-, Nacken- und Schultermuskulatur.



Pool-Nudel Rückenzug

Ausführung: Legen Sie die Pool-Nudel unter den Rücken und die Arme locker auf die Pool-Nudel-Enden. Drücken Sie diese nach unten, bis sie unter Wasser zusammentreffen. Um die Balance zu halten, fahren sie mit den Beinen leicht Rad.

Nutzen: Streckt die Brustmuskulatur und stärkt den Rumpf und den Rücken.



Aqua-Nia Happy Jump

Ausführung: Stellen sie sich mit hüftbreiten gegrätschten und leicht gebeugten Beinen ins brusthohe Wasser, und strecken sie die Arme nach oben. Die Hände sind dabei gefaltet. Gehen Sie tief in die Knie, und drücken Sie die gefalteten Hände nach unten in Richtung Schwimmbeckenboden. Atmen Sie dabei langsam aus. Springen Sie anschließend kraftvoll nach oben aus dem Wasser, strecken Sie die Arme wieder über den Kopf, und öffnen Sie sie.

Nutzen: Weckt Energie und streckt den gesamten Körper.



Weitere Informationen

Yoga:

<http://www.yoga-vidya.de>

<http://www.yoga.de>

Die Volkshochschule Hannover bietet zudem einige Yoga-Kurse an unter:

www.vhs-hannover.de.

Für weiteres Interesse an Luna Yoga kann ich das Buch „Die Bewegte Frau – Luna Yoga. Für Gesundheit und Lebenslust“ von der Luna Yoga Gründerin Adelheid Ohlig empfehlen. Dieses Buch gibt es z.B. über www.amazon.de für 10€ zu kaufen.

Flexi-Bar

Den Flexi-Bar Stab kann man bei Karstadt-Sport oder anderen Sportfachgeschäften erwerben. Unbedingt darauf achten, dass der Stab original ist und nicht in China o.ä. produziert wurde. Der Wert für einen original Stab beläuft sich bei ca. 90€. Zu erkennen sind die Fälschungen an dem Fehlen des *Flexi-Bar*-Schriftzuges auf dem Stab. Weitere Informationen können Sie auf den Seiten www.flexi-bar.de einsehen.

Redondo-Ball

Der Redondo-Ball von TOGU ist ein weicher Gymnastikball, welcher im Fachhandel ab 6€ zu erwerben ist. Der Ball eignet sich gut für Übungen der Lendenwirbel- und Halswirbelsäule.