

# Entspannung für Ihren Magen

Die Progressive Muskelentspannung geht auf den amerikanischen Physiologen Edmund Jacobsen (1885-1976) zurück. Er erkannte, dass bei dauerhaftem Stress die Muskeln verspannen – und umgekehrt bei entspannter Muskulatur auch der Stress nachlässt. Seine Überlegung: Durch gezieltes Anspannen und bewusstes Entspannen bestimmter Muskelgruppen müsste daher eine tiefgehende „Relaxation“ eintreten. Ein einfaches Prinzip, das nachweislich funktioniert. Doch nicht nur Stress, auch vielen damit einhergehenden Beschwerden kann die Methode vorbeugen oder sie lindern – wie zum Beispiel eine gestörte Verdauung, einen nervösen Magen oder Reizmagern.

## Übung macht den Meister

Diese tiefe Muskelentspannung ist eine Fertigkeit, die man erlernen und verinnerlichen kann. Daher wird diese Form der Muskelentspannung auch »progressiv« genannt: Je häufiger man übt, desto mehr schreitet die Entspannung voran, desto leichter ist sie auch auf die Schnelle zwischendurch, zu erzielen. Führen Sie die Übungen regelmäßig durch, werden Sie recht schnell den Unterschied zwischen angespannter und entspannter Muskulatur spüren – und können gezielt im Alltag gegensteuern, wenn sich Anspannung in Ihrem Körper breitmacht.

## Das Prinzip hinter der Muskelentspannung

Alle Übungen beginnen mit einer Anspannungsphase. Durch den starken Kontrast zur folgenden Entspannung wird Ihnen bewusst, wie

sich beides anfühlt. Beim aktiven Anspannen wird das Blut aus den Gefäßen des Muskels gepresst. Umgekehrt, in der Entspannungsphase, weiten sich die Gefäße und werden wieder mit Blut gefüllt. Diese Pumpbewegung erhöht Menge und Geschwindigkeit des Blutflusses, die Muskeln werden besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Es entsteht ein Wärmegefühl. Sie werden ein Kribbeln und vielleicht eine gewisse Schwere spüren. All das ist gewollt und erhöht Ihr Bewusstsein für den Spannungszustand Ihrer Muskelpartien.

## Das brauchen Sie dafür:

Eigentlich nichts. Probieren Sie es einfach mal zu Hause aus: Am besten übt es sich in Ruhe im Liegen mit einem kleinen Kissen unter dem Kopf – es geht aber genauso gut im Sitzen, beispielsweise zwischendurch im Büro. Sorgen Sie gerade zu Beginn für äußere und innere Ruhe. Stellen Sie Ihr Telefon auf lautlos und bitten Sie auch Ihre Familie um Verständnis, dass sie für eine Weile mal nicht gestört werden wollen.

## Muskuläre Entspannung – so geht´s

Nacheinander spannen Sie einzelne Muskelgruppen zunächst an und entspannen sie danach wieder. Wir geben Ihnen auf der folgenden Seite eine Kurzanleitung für die Muskelgruppen **Brust, Bauch, Gesäß und Beine**. Diesen Übungen sind einfach durchzuführen und dauern etwa 15 Minuten. Ideal auch mal für zwischendurch, beispielsweise im Büro.

### **Pflichtangaben: Enzynorm® f.**

Überzogene Tabletten. **Wirkstoffe:** Pepsin vom Schwein (225 - 250 mg/Tablette, entsprechend 190 Ph.Eur. Einheiten Proteinaseaktivität) und Aminosäure-Hydrochlorid aus Rinderbluteiweißhydrolysat (250 mg/Tablette). Zur Unterstützung der Magenfunktion. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker).

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

## Start

Schließen Sie die Augen und atmen leicht ein und aus. Beobachten Sie das angenehme Gefühl der Schwere, das mit der Entspannung beim Ausatmen einhergeht.

## Brustkorb

**Anspannung:** Atmen Sie tief ein und halten Sie die Luft für kurze Zeit an. Beobachten Sie die Spannung.

**Entspannung:** Jetzt atmen Sie aus, lassen Sie den Brustkorb locker werden und lassen Sie die Luft von selbst ausströmen. Wiederholen Sie dies 3-4 Mal.

## Bauch

**Anspannung:** Nun spannen Sie die Bauchmuskeln an – ziehen Sie den Bauchnabel nach innen Richtung Wirbelsäule und halten Sie die Spannung fest.

**Entspannung:** Lassen Sie die Bauchmuskeln wieder locker. Mit jeder Ausatmung beobachten Sie Ihre Bauchdecke, wie sie sich leicht senkt.

**Anspannung:** Ziehen Sie den Bauch erneut ein und halten die Spannung fest. Anschließend drücken Sie den Bauch nach außen und halten auch diese Spannung fest. Dann den Bauch wieder einziehen und die Spannung fühlen.

**Entspannung:** Lassen Sie die Bauchmuskeln jetzt vollkommen locker. Bei jedem Mal Ausatmen beobachten Sie die Entspannung in der Brust und im Bauch. Versuchen Sie, alle Spannungen in Ihrem Körper zu loszulassen.

## Alle Übungen folgen immer dem gleichen Ablauf:

1. Anspannung.
2. Halten der Spannung für bis zu 30 Sekunden.
3. Entspannen.
4. In der Entspannung bleiben, weiter ruhig atmen und wahrnehmen.
5. Beobachten Sie die Entspannung und genießen Sie dieses Gefühl.  
Fragen Sie sich selbst: Wie fühlt es sich an?

## Gesäß

**Anspannung:** Konzentrieren Sie sich auf den unteren Rücken. Wölben Sie den Rücken und heben das Gesäß etwas vom Boden. Spüren Sie die Spannung entlang der Wirbelsäule.

**Entspannung:** Legen Sie das Gesäß wieder ab und entspannen den Rücken. Diese Entspannung lassen Sie dann übergehen auf Beine, Bauch, Brust, Schultern, Arme und Gesicht. Alle diese Körperteile werden immer lockerer und Ihre Entspannung tiefer und größer.

## Beine und Füße

**Anspannung:** Spannen Sie nun das Gesäß an. Drücken Sie das rechte Bein und die Ferse in den Boden. Halten.

**Entspannung:** Lassen Sie locker. Entspannen Sie Hüfte und Beinmuskeln und beobachten Sie, wie sich die Entspannung ausbreitet.

Nun machen Sie die Übung mit dem linken Bein

## Ende

Nehmen Sie am Ende der Übungen die Entspannung etwas zurück. Öffnen Sie die Augen, reckeln Sie sich und strecken Sie Arme und Beine in die Länge.