



ENTSPANNUNG & MEDITATION

**mit einer chronisch-
entzündlichen Erkrankung**

Inhalt

Vorwort	3
----------------	----------

Ruheinseln im Alltag	5
Tipps für mehr Achtsamkeit und Entspannung	

Achtsamkeit	6
Die Kunst, bewusst im Moment zu leben	

Wellness für zu Hause	7
Die Wohnung wird zur Wohlfühloase	

Meditation	9
Tipps und Übungen	

Progressive Muskelentspannung	14
nach Jacobson	

Qigong	16
Fernöstliche Bewegungsform	

Yoga	19
Körper und Geist	

Nützliches	22
Links & Adressen	

ENTSPANNUNG & MEDITATION

mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung



Liebe Patientin, lieber Patient,

der Alltag kann oftmals ganz schön schlauchen: Job, Kinderbetreuung, Haushalt, soziale Verpflichtungen. All das ist schon anstrengend genug. Kommt dann auch noch eine chronisch-entzündliche Erkrankung hinzu, kann es auch mal zu viel werden.

Deshalb ist es umso wichtiger, dass Sie sich zwischendurch Zeit für sich selbst nehmen. Bei jeder Auszeit können Sie Ihre Akkus aufladen und mit neuer Energie frisch wieder durchstarten.

Zum Glück gibt es zahlreiche Möglichkeiten und Methoden, wie Sie entspannen und Stress abbauen können. In dieser Broschüre haben wir eine Auswahl an praktischen Übungen und jede Menge hilfreiche Tipps für Sie zusammengestellt. Diese können Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren.

Wir wünschen Ihnen viele entspannende Momente!

Ihr Care+ Team



Einfach mal abschalten

Ständig klingelt das Telefon, trudeln E-Mails und Nachrichten ein. Wir sind immer und überall erreichbar. Doch diese ständige Erreichbarkeit setzt uns unter Druck und erzeugt Stress. Also: Ganz bewusst regelmäßig Handy ausschalten, Laptop zuklappen und für einige Momente die Ruhe genießen und neue Kraft tanken.

Ruheinseln im Alltag

TIPPS FÜR MEHR ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG

Regelmäßige Pausen

Gehören Sie auch zu den Menschen, die stets eine gut gefüllte To-do-Liste haben und ständig unter Strom stehen? Dann sind regelmäßige Pausen umso wichtiger.

Verlassen Sie für eine Weile die Tretmühle und gönnen Sie sich etwas Entspannung. Im Anschluss können Sie sich mit neuer Energie wieder ganz Ihren Aufgaben widmen.

Wie Sie Ihre Pause gestalten, hängt dabei ganz von Ihren persönlichen Vorlieben ab. Wichtig ist nur, sie sich bewusst zu nehmen – ein eilig vor dem Bildschirm verschlungenes Gebäck ist noch keine Pause.



Eine erholsame Pause können Sie beispielsweise so verbringen:

- *Machen Sie einen Spaziergang im Park.*
- *Genießen Sie in Ruhe eine Tasse Kaffee oder ein anderes Heißgetränk.*
- *Plaudern Sie ein wenig mit Ihrem Nachbarn oder Ihrer Kollegin.*
- *Machen Sie eine Entspannungsübung.*
- *Essen Sie etwas Leckeres und nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür.*
- *Hören Sie Musik.*
- *Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie Ihre Gedanken schweifen.*
- *Machen Sie einen kurzen Powernap.*



ACHTSAMKEIT

Die Kunst, bewusst im Moment zu leben

Achtsamkeit ist ein zentraler Begriff aus dem Buddhismus und gilt dort als Basis aller Meditationen. Denn Achtsamkeit bedeutet, mit Körper und Geist im Hier und Jetzt präsent zu sein. Dabei ist ein wichtiger Aspekt der Achtsamkeit, den Moment und das eigene Empfinden wahrzunehmen, ohne dies zu bewerten.

Das fällt uns Menschen oft schwer. Ständig kreisen unsere Gedanken um Vergangenes oder die Zukunft. Und wenn wir auf den Moment achten, bewerten wir ihn. Doch Sie können Achtsamkeit erlernen.

Positive Effekte

- Größere Stressresistenz: Der Abstand zu den eigenen Gedanken soll helfen, diese gelassener wahrzunehmen und Lösungen zu erkennen. Das macht resistenter gegen Stress.
- Positives Denken: Die Grundhaltung soll positiver und optimistischer werden. Negative Gedanken können besser verarbeitet und bewusst ins Positive gewendet werden.
- Größere Geduld: Achtsamkeit soll Entschleunigung mit sich bringen und so zu mehr Geduld führen.

Wellness für zu Hause

DIE WOHNUNG WIRD ZUR WOHLFÜHLOASE

Für einen Spa-Trip müssen Sie nicht weit reisen und auch nicht viel Geld ausgeben. Mit einfachen Handgriffen verwandeln Sie Ihre eigenen vier Wände in einen Wellness-tempel:



Wohlfühl-Atmosphäre



Entspannende Düfte



Den Körper verwöhnen

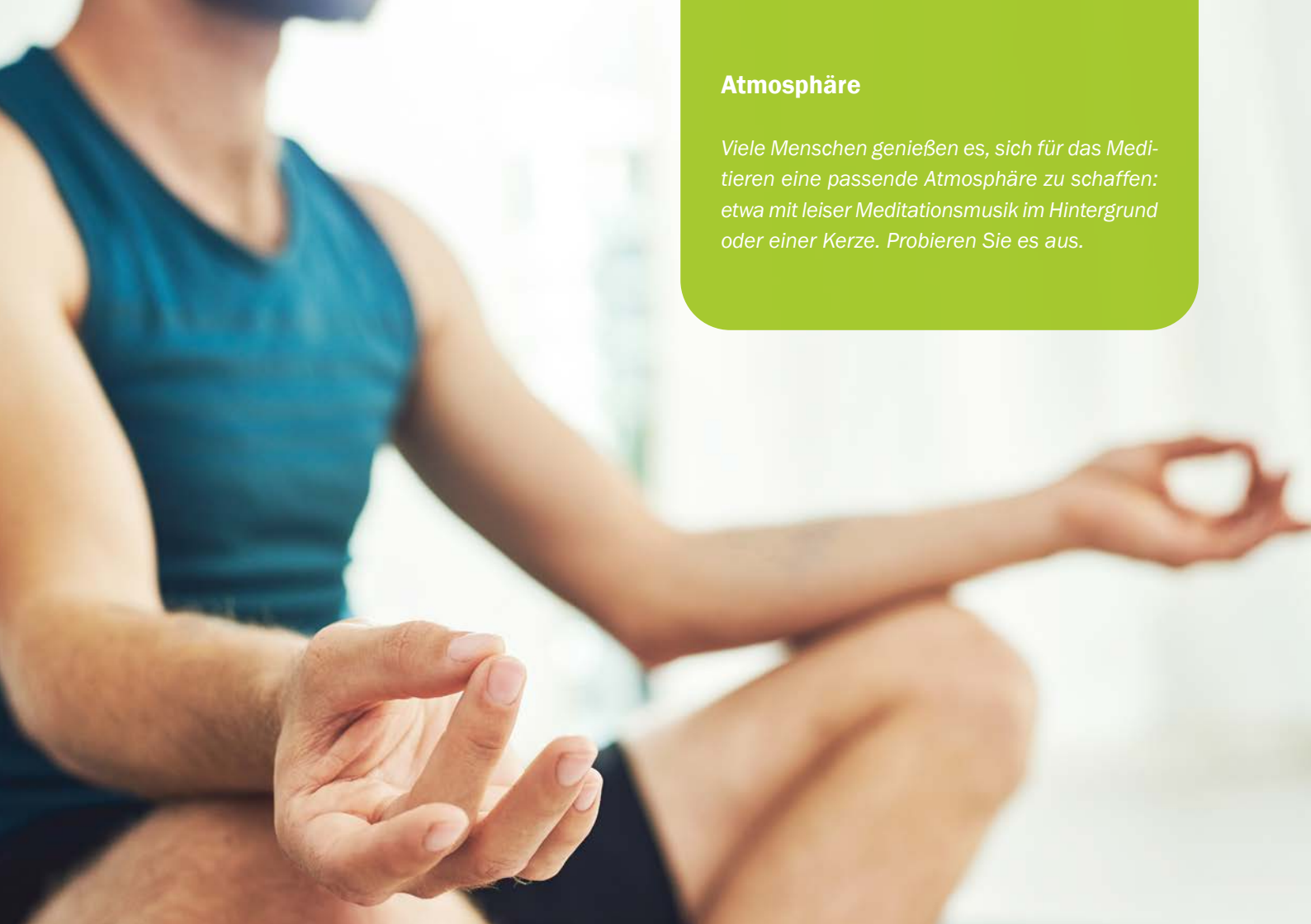


Einer Lieblingsbeschäftigung nachgehen



Sich etwas gönnen





Atmosphäre

Viele Menschen genießen es, sich für das Meditieren eine passende Atmosphäre zu schaffen: etwa mit leiser Meditationsmusik im Hintergrund oder einer Kerze. Probieren Sie es aus.

MEDITATION

Tipps und Übungen

Klarer Kopf, mehr Energie

Meditation gilt als eine wunderbare Möglichkeit, den Geist zu beruhigen und sich zu fokussieren. Damit die Meditation auch gelingt, hier einige hilfreiche Tipps:

- Wählen Sie passende Kleidung: Sie sollte sich angenehm auf der Haut anfühlen, warm und gemütlich sein und nicht kratzen oder zu eng sitzen.
- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen. Sorgen Sie dafür, dass niemand Sie dort stört. Dies kann zum Beispiel ein Platz in Ihrer Wohnung sein, aber auch draußen auf einer Wiese.
- Finden Sie die für Sie angenehmste Position. Das kann im Sitzen mit übereinander geschlagenen Beinen sein, gemütlich in ein Kissen gelehnt oder im Liegen. Probieren Sie ruhig ein bisschen herum, bis Sie die beste Haltung gefunden haben.
- Seien Sie geduldig mit sich selbst. Geben Sie nicht gleich auf, wenn es mit dem Meditieren nicht auf Anhieb klappt. Meditation ist eine Übungssache. Gewähren Sie sich deshalb die Zeit, die Sie brauchen.
- Meditieren Sie regelmäßig. Idealerweise jeden Tag zu einem festen Zeitpunkt. Besonders zu empfehlen ist der frühe Morgen nach dem Aufstehen. Zu diesem Zeitpunkt ist der Geist noch ruhig und nicht von den Eindrücken des Tages geprägt.



Übungen

Atem-Meditation

Unser Atem ist unser ständiger Begleiter. Er versorgt den Körper mit Sauerstoff und gibt uns Lebensenergie. Die folgende Übung widmet sich diesem wichtigen Teil von uns.

1. Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Kommen Sie zur Ruhe.
2. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Nehmen Sie wahr, wie er sich anfühlt.
3. Konzentrieren Sie sich jetzt bewusst auf Ihre Atmung. Lassen Sie sie einfach fließen und versuchen Sie nicht, sie zu kontrollieren.
4. Spüren Sie Ihrem Atem nach und folgen Sie seinem Weg bis in Ihre Lungen. Fühlen Sie, wie sich Ihre Brust beim Einatmen hebt und beim Ausatmen langsam wieder senkt.

Führen Sie die Übung etwa zehn Minuten lang aus.

Geh-Meditation

Fällt es Ihnen schwer, lange stillzusitzen oder haben Sie nach einem langen Tag im Büro bereits zu viel gegessen? Dann ist diese Übung bestimmt etwas für Sie.

1. Gehen Sie ruhig und langsam in Ihrer Wohnung oder dem Garten auf und ab. Atmen Sie dabei tief ein und aus.
2. Konzentrieren Sie sich ganz bewusst aufs Gehen und blenden Sie Ihre Umgebung aus. Spüren Sie, wie sich Ihre Fußsohlen anfühlen, wenn Sie sie auf den Boden setzen und welche Muskeln in der Bewegung zum Einsatz kommen. Lauschen Sie Ihrem Atem und Herzschlag.

Führen Sie diese Übung etwa zehn Minuten lang aus.





Traumreise

Die Wiese

Eine Traumreise ist eine schöne Möglichkeit, den Alltag hinter sich zu lassen und in der Vorstellung an einen wunderschönen Ort zu reisen. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich die folgende Traumreise vorlesen.

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und setzen oder legen Sie sich entspannt hin – so wie es für Sie am angenehmsten ist.

Atmen Sie bewusst ein und aus. Folgen Sie Ihren langsamen Atemzügen, spüren Sie, wie sich Ihr Brustkorb hebt, wenn Sie einatmen, und sich beim Ausatmen wieder senkt.

– PAUSE –

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen auf einer sonnendurchfluteten Wiese. Ein Blütenmeer in sämtlichen Farben erstreckt sich vor Ihnen. Spüren Sie die warmen Sonnenstrahlen auf Ihrem Körper. Unter sich fühlen Sie den weichen Wiesenboden, der sich sanft an Sie schmiegt.

– PAUSE –

Sehen Sie den bunten Schmetterlingen zu, die vor Ihnen auf der Wiese tanzen. Mit einem sanften Summen fliegt eine Biene heran und lässt sich auf einer leuchtenden Blüte nieder. Lassen Sie all diese Eindrücke bewusst auf sich wirken.

– PAUSE –

Atmen Sie tief ein und nehmen Sie die angenehmen Gerüche der Wiese wahr. Riechen Sie die verschiedenen Düfte der Pflanzen? Sind sie eher würzig oder süß? Und welche Gerüche umschmeicheln Ihre Nase noch?

– PAUSE –

Ein leichter Wind kommt auf und streicht mit einem sanften Säuseln durch das Gras. Anmutig wiegen sich die Blüten vor Ihnen im Wind.

– PAUSE –

Atmen Sie noch einmal tief ein und aus. Öffnen Sie dann langsam die Augen. Recken und strecken Sie sich ausgiebig. Widmen Sie sich nun mit neuer Energie dem weiteren Tag.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung, kurz PMR, wurde vor knapp hundert Jahren vom US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Ziel dieses Verfahrens ist es, durch Anspannung Entspannung zu erzeugen. Denn nach jeder Anspannung ist der Muskeltonus geringer als davor und schließlich überträgt sich die Entspannung vom Körper auf den Geist. Dies gelingt, indem Sie einzelne Hauptmuskelgruppen in Ihrem Körper gezielt nacheinander bewusst an- und wieder entspannen. Üben Sie regelmäßig, idealerweise täglich 20 bis 30 Minuten abends vor dem Schlafengehen.

Generalisierungseffekt nutzen

Wenn Sie PMR erlernen, können Sie dadurch auch im Alltag für eine schnelle Entspannung sorgen. Ihr Körper gewöhnt sich an das bewusste Umschalten von An- auf Entspannung. Sie können den Effekt dann quasi auf Knopfdruck überall und jederzeit abrufen, zum Beispiel in einer stressigen Arbeitssituation: Ballen Sie kurz die Fäuste und zählen Sie innerlich bis zehn, bevor Sie sie wieder bewusst entspannen. Je länger und intensiver Sie PMR praktizieren umso stärker fällt der Effekt aus.



Übung zur Muskelentspannung

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und legen Sie sich bequem auf den Rücken. Atmen Sie tief und gleichmäßig. Lassen Sie Ihren Körper angenehm schwer werden.

1. Ballen Sie Ihre linke Faust und zählen Sie langsam bis fünf. Anschließend lassen Sie sie wieder locker und genießen Sie das Gefühl der Entspannung etwa 30 Sekunden lang. Verfahren Sie genauso mit der rechten Faust.
2. Ziehen Sie Ihre Schultern fünf bis sieben Sekunden lang hoch Richtung Ohren. Lassen Sie sie dann wieder fallen und entspannen Sie sich für 30 Sekunden.
3. Runzeln Sie die Stirn, pressen Sie die Lippen aufeinander und zählen Sie langsam bis sieben. Nun entspannen Sie sich wieder für 30 Sekunden.
4. Bleiben Sie noch ein paar Minuten liegen und genießen Sie das Entspannungsgefühl, bevor Sie sich recken, strecken und wieder aufstehen.

Qigong

FERNÖSTLICHE BEWEGUNGSFORM

Alles im Energiefluss

Qigong kombiniert Bewegungs- und Meditationsübungen mit bewusstem Atmen. Ziel ist es, Körper, Seele und Geist zu harmonisieren. Qi steht für den Atem und die Lebensenergie, während Gong Arbeit beziehungsweise Übung bedeutet. Im Qigong können Sie also Ihre Lebensenergie stärken.

Die Übungen sollen den Gleichgewichtssinn fördern und für ein verbessertes Körpergefühl sorgen. Die ruhig und konzentriert ausgeführten Bewegungen können Atmung und Kreislauf harmonisieren. Diese körperliche Entschleunigung überträgt sich automatisch auf den Geist.

TIPP

Sie interessieren sich für Taijiquan? Informationen und tolle Übungen zu dieser fernöstlichen Bewegungslehre finden Sie auf www.MeinCarePlus.de

Stehen, wie ein Fels in der Brandung

Damit Sie bei den zum Teil anspruchsvollen Bewegungsabläufen die Bodenhaftung nicht verlieren, ist ein ausbalancierter, dynamischer Stand essenziell:

1. Stellen Sie sich hüftbreit hin und setzen Sie Ihre Füße mit der ganzen Fläche auf den Boden. Gehen Sie ein wenig in die Knie, um Ihre Gelenke zu entlasten.
2. Richten Sie nun Ihre Wirbelsäule auf, dabei zieht der Kopf Richtung Himmel. Schultern und Arme hängen locker nach unten. Schauen Sie nach vorn in die Ferne, ohne etwas Bestimmtes zu fixieren.
3. Verlagern Sie Ihr Gewicht dynamisch von einem Fuß auf den anderen.

Qigong Übung „Den Bogen spannen“

Nehmen Sie einen etwa hüftbreiten Stand ein. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Atmen Sie drei Mal tief ein und aus, bevor Sie mit der eigentlichen Übung beginnen.

1. Kreuzen Sie Ihre Hände mit gespreizten Fingern vor der Brust.
2. Schauen Sie in Richtung Ihrer Handflächen.
3. Schwenken Sie Ihre rechte Hand zurück, als ob Sie eine Sehne des Bogens greifen.
4. Gleichzeitig strecken Sie die Gegenhand zur Seite aus. Spreizen Sie dabei Daumen und Zeigefinger zu einem V. Ihr Blick folgt dieser Hand und atmen Sie dabei ein.
5. Öffnen Sie nun beide Hände und führen Sie sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
6. Dasselbe zur linken Seite.

Im Qigong gelten 16 Wiederholungen als ideal. Anfängerinnen und Anfänger sollten mit 4 bis 8 Wiederholungen starten und sich langsam steigern.





Yoga

KÖRPER UND GEIST

Yoga stammt ursprünglich aus Indien und gilt als eine Technik, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dabei kann jeder Yoga ausüben: junge und alte Menschen, gesund oder mit körperlichen Einschränkungen, denn die Übungen lassen sich individuell anpassen.

Yoga-Atmung

Yoga ist weit mehr als eine bloße Abfolge bestimmter Bewegungen, auch die bewusste Atmung ist ein zentraler Bestandteil. Durch die richtige Atmung kann sich die Wirkung der jeweiligen Übung voll entfalten.

Atmen Sie beim Üben immer durch die Nase ein und aus, der Atem sollte dabei langsam und entspannt fließen.

Brahmari Pranayama: Bienenatmung

Die Bienenatmung soll sehr beruhigend und ausgleichend wirken.

1. Setzen oder legen Sie sich entspannt hin und schließen Sie Ihre Augen.
2. Atmen Sie tief ein und atmen Sie dann mit einem Summton wieder aus. Der Mund bleibt dabei geschlossen.

Wiederholen Sie die Atemübung zehnmal.

Tipp: Um die Wirkung der Übung zu verstärken, können Sie währenddessen mit Ihren beiden Zeigefingern sanft auf den Ohrknorpel drücken.



Yoga auf dem Stuhl

Die nachfolgende Übung können Sie ideal zwischendurch, im Büro oder zu Hause ausführen.

1. Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl. Legen Sie die Hände locker auf den Oberschenkeln ab und stellen Sie die Füße hüftbreit auf.
2. Atmen Sie tief ein und aus und spüren Sie, wie der Bauch sich hebt und senkt.
3. Lassen Sie nun die Arme locker neben dem Stuhl hängen. Atmen Sie ein und heben Sie die Arme nach oben über den Kopf.
4. Atmen Sie aus und lassen Sie die Arme zur Seite nach unten sinken. Ihre beiden Arme beschreiben so beim Ein- und Ausatmen einen Kreis.

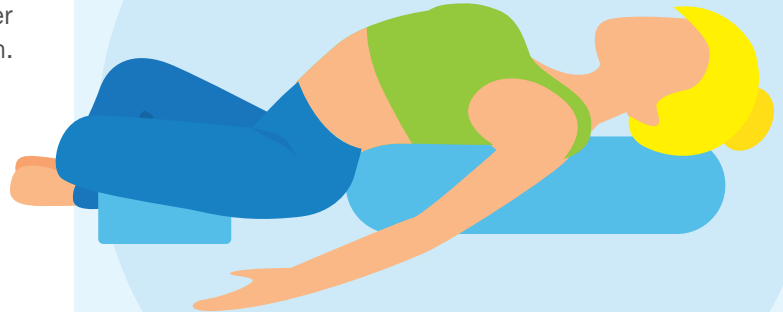
Folgen Sie dem Rhythmus Ihres Atems und wiederholen Sie die Übung zehnmal.

Liegender Schmetterling

Der Liegende Schmetterling schenkt Ihnen tiefe Entspannung und ist zum Beispiel perfekt für das Relaxen nach einem langen Tag geeignet.

1. Setzen Sie sich hin und platzieren Sie ein Kissen oder eine zusammengerollte Decke unter Ihren Rücken. Legen Sie ein zweites Kissen für Ihren Kopf bereit.
2. Lassen Sie sich nun sanft nach hinten sinken. Wenn Sie bequem liegen, legen Sie die Fußsohlen aneinander und lassen Ihre Knie zur Seite fallen. Sie können Ihre Knie auch mit zwei Kissen unterstützen.
3. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch oder strecken Sie Arme und Hände zur Seite aus. Schließen Sie die Augen. Lassen Sie den Atem ruhig fließen.

→ Bei Rückenproblemen halten Sie unbedingt Rücksprache in Ihrer fachärztlichen oder physiotherapeutischen Praxis, bevor Sie diese Übung ausprobieren.



Nützliches

LINKS & ADRESSEN

Weitere Entspannungsübungen

Weitere tolle Übungen, zum Beispiel für Taijiquan und Qigong, finden Sie auf → www.MeinCarePlus.de

Unterstützungsangebote

Viele Krankenkassen bieten Apps und Kurse zur Entspannung und Stressbewältigung an.

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, zertifizierte bzw. qualitätsgeprüfte Präventionskurse anderer Anbietenden zu besuchen, die Ihre Krankenkasse bezuschusst. Eine Übersicht solcher von einer Prüfstelle zertifizierten Kurse bekommen Sie bei Ihrer Krankenkasse. Organisationen für Patient*innen, etwa die Deutsche Rheuma-Liga, veranstalten gelegentlich Online-Seminare zu Entspannung und Meditation.

Das passende Angebot finden

Es gibt zahlreiche Apps, die Ihnen bei der Entspannung und Stressbewältigung helfen können. Um die passende App zu finden, überlegen Sie im Vorfeld, was genau Sie suchen und welche Kriterien für Sie von Bedeutung sind: Soll es eine Meditations- oder eine Yoga-App sein? Und was wäre Ihnen beispielsweise bei einer Meditations-App wichtig? Präferieren Sie eine weibliche oder eine männliche Stimme? Haben Sie klare Vorstellungen, fällt die Auswahl leichter.

App Rheuma-Auszeit

Diese App der Deutschen Rheuma-Liga unterstützt Menschen mit Rheuma durch praktische Empfehlungen und Übungen aus den Bereichen Entspannung und Bewegung. Sie finden Sie im Apple App Store oder im Google Play Store.

Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre kann und soll das vertrauensvolle persönliche Gespräch mit einer ärztlichen Fachkraft nicht ersetzen. Sie ist als ergänzende Basisinformation zu verstehen.

Bitte besprechen Sie Ihre individuelle Situation stets mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.

Bildnachweis

Das verwendete Bildmaterial stammt von folgender Online-Bilddatenbank:

istockphoto.com
adobestock.com
shutterstock.com

Biogen ist alleiniger Eigentümer dieser Fotos.

Quellen und weiterführende Informationen

Deutsche Rheuma-Liga: Tipps zur Entspannung: „Erholungsinseln in den Alltag einbauen“. <https://www.rheuma-liga.de/detailseite/tipps-zur-entspannung-erholungsinseln-in-den-alltag-einbauen> (abgerufen am 02.11.2023).

Österreichisches Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz - Gesundheit.gv.at: Progressive Muskelentspannung. <https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/progressive-muskelentspannung.html> (abgerufen am 02.11.2023).

Die Care+ Welt Rundum gut versorgt

Profitieren Sie von unserem Servicepaket aus Website, App und Broschüren:
Für Ihre Gesundheit perfekt aufeinander abgestimmt.



Care+ Broschüren für Patient*innen

Erhältlich in Ihrer fachärztlichen Praxis oder bequem über
MeinCarePlus.de herunterladen oder nach Hause bestellen

**Unser kostenfreier
Patient*innenservice**

☎ 089 99617 700



Erfahrungsberichte von Betroffenen

Lernen Sie unsere Blogger*innen im
Podcast „Achtung, entzündlich“ hautnah
kennen.



Die Care+ App

Ihr smarter Begleiter mit
exklusiven Features



MeinCarePlus-Website

Das Plus für Ihre Gesundheit

MeinCarePlus.de >



Biogen GmbH
Riederburger Straße 7 • 81677 München • www.biogen.de



Biogen engagiert sich
weltweit für **Klimaschutz**
und **Nachhaltigkeit**