

Entspannung tut Not!

Methoden, Medien und Apps zur Entspannung

*„Lernt auf alle Fälle zu entspannen.“
Mata Amritanandamayi, genannt Amma*

In unserer modernen Gesellschaft scheint es immer Gründe zu geben noch mehr und noch länger zu arbeiten, auf einen Bildschirm zu sehen oder anderweitig angestrengt zu sein. Immer gibt es Aufgaben und immer ist etwas zu erledigen. Dabei kann leicht die Entspannung und Regeneration aus dem Blick geraten, was letztlich zu Überlastung und Krankheit führen kann. Daher ist es entscheidend die Entspannung zu einem festen Bestandteil des Tagesablaufs zu machen, um geistig und körperlich zu entspannen. Schon kurze Entspannungspausen von einzelnen Minuten machen einen Unterschied. Dazu soll hier eine Auswahl der zahlreichen Apps, Kurse und technischen Unterstützungen aufgezeigt werden.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema begann mit der Publikation von „Relaxation Response“ von Herbert Benson aus Harvard in den 70er-Jahren. In einem aktuellen Interview erzählt er von seinen Entdeckungen

» https://www.youtube.com/watch?v=_lbhkQujme4

Die wesentlichen Entspannungsverfahren sind: Autogenes Training, Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR), Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen, Meditation, Yoga und Biofeedback.

Allen Verfahren gemeinsam ist die Aktivierung des Parasympathikus und Reduktion der



Sympathikusaktivität. Die Krankenkassen bieten zum Teil umfangreiche Informationen und Übungen zur Entspannung an.

Autogenes Training

» www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/autogenes-training-eine-anleitung-zur-entspannung/



» www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/autogenes-training-2007064?tkcm=ab



Eine der bekanntesten und professionellsten Entspannungs-Apps ist Headspace
<https://apps.apple.com/de/app/headspace-meditation-schlaf/id493145008>



Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR), reduziert Stress durch Achtsamkeit

Das Originalprogramm, das an der University of Massachusetts Medical School von Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde findet sich hier:
» <https://mbsrtraining.com>



Ein kostenloser MBSR-Grundkurs:
» www.evidero.de/gelassenheit-durch-mbsr-erhalten



Deutsche MBSR-Lehrer und Kurse
» www.mbsr-verband.de/achtsamkeit/mbsr



Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson

Einführung und Erklärung:
» www.gesundheit.gv.at/leben/stress/progressive-muskelentspannung.html



Die AOK unterhält einen vielfältigen Entspannungsbereich mit Artikeln und Übungen.
www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/



Übungen zum Download bei der TK:

- » www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskulentspannung-zum-download-2021142



Progressive Muskelentspannung – Angebot der Barmer:

- » www.youtube.com/watch?v=RNYpAKy060M



Atemübungen

Die Barmer offeriert Einführung und Atemübungen:

- » www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psyche/psychische-gesundheit/richtig-atmen-1055858



Die TK bietet unter anderem Atementspannung mit Übungen zum Download:

- » www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126



Der Verlag Gruner & Jahr bietet mit Balloon eine umfangreiche App für Achtsamkeit und Entspannung, die auch von manchen Kassen bezahlt wird. www.balloonapp.de

gen mit wissenschaftlichem Know-how konzipiert wurden. Im besten Fall ist ihre Wirksamkeit durch Studien oder mit fundierten Untersuchungen des Angebots belegt. Beide Testsieger können diese Belege vorweisen und punkten mit einem gelungenen Gesamtkonzept zu Meditations- und Achtsamkeitsübungen sowie weiteren Funktionen, etwa Fantasiereisen oder Naturgeräuschen. Grundkurse sind in beiden Apps kostenlos:

Headspace aus Kalifornien zielt darauf ab Meditation und Achtsamkeit populär zu machen mit elegantem Design, inspirierenden Videoinhalten und Illustrationen. Für die geführten Meditationen können verschiedene Stimmen (auch Deutsch) ausgewählt werden, wobei die Sessions von wenigen Minuten bis zu ausführlichen Meditationen reichen. Es gibt sogar eine Integration in die Apple Watch.

- » www.headspace.com



Die App der Berliner Firma 7Mind bietet neben angeleiteten Meditationen auch Gedankenreisen, Klänge, Schlafgeschichten und Entspannungsübungen sowie zertifizierte Präventionskurse. Verschiedene Krankenkassen übernehmen oder bezuschussen die Kosten für ihre Mitglieder bei Nutzung der 7Mind-App.

- » www.7mind.de



Biofeedback

Als Beispiel seien hier die Sensoren und Anwendungen von HeartMath genannt, die auf Herzkohärenz basieren und deren Wirksamkeit für Wohlbefinden und Schlafverbesserung sowie Reduktion von Angst und Depression belegt ist.

- » www.heartmathdeutschland.de



Da Entspannung auch ein individueller Prozess ist und Vorlieben eine bedeutende Rolle spielen, ist wissenschaftliche Wirksamkeit nur die eine Seite. Wenn jemandem etwas beim Entspannen hilft, so hilft es eben. Das kann das Lieblingssofa sein oder eine bestimmte Musik. Hauptsache es wird dann auch regelmäßig genutzt um zu entspannen.

Besonders Musik kann bei der Entspannung helfen. Bewährt hat sich hier die Barockmusik (zum Beispiel Bach, Händel, Vivaldi). Naturgeräusche wie Meeresbrandung und Vogelgezwitscher können ebenfalls entspannend wirken. Hierzu ist der einfachste Zugang eine Suche nach „Entspannungsmusik“ auf YouTube, wo es Angebote für jeden Geschmack gibt.

Anregungen zu Entspannungspausen besonders auch vom Bildschirm finden sich auch in einem [vorhergehenden Artikel](#).

(Bayerisches Ärzteblatt, 5/2021, Seite 214)

Wie immer gibt es auch diesen Artikel als PDF mit Links zum Anklicken: www.bayerisches-aerzteblatt.de/aktuelles-heft.html



Sensoren und Apps zu Herzkohärenz und Herzfrequenzvariabilität bietet HeartMath an www.heartmath-deutschland.de/heartmath-apps/



Meditation

Die Stiftung Warentest hat einen eigenen Testbericht zu Meditations-Apps

- » www.test.de/Meditations-Apps-Test-5771056-0/



Qualitativ hochwertige Meditations-Apps bieten hochwertige Inhalte, wobei Kurse und Übungen

Autor

Dr. Marc M. Batschkus

Arzt, Medizinische Informatik Spezialist für eHealth, eLearning, Datenmanagement & macOS
E-Mail: mail@batschkus.de