

Entspannen in Sekundenschnelle

Prävention | Vagus-Übungen für den Notfall und den Alltag

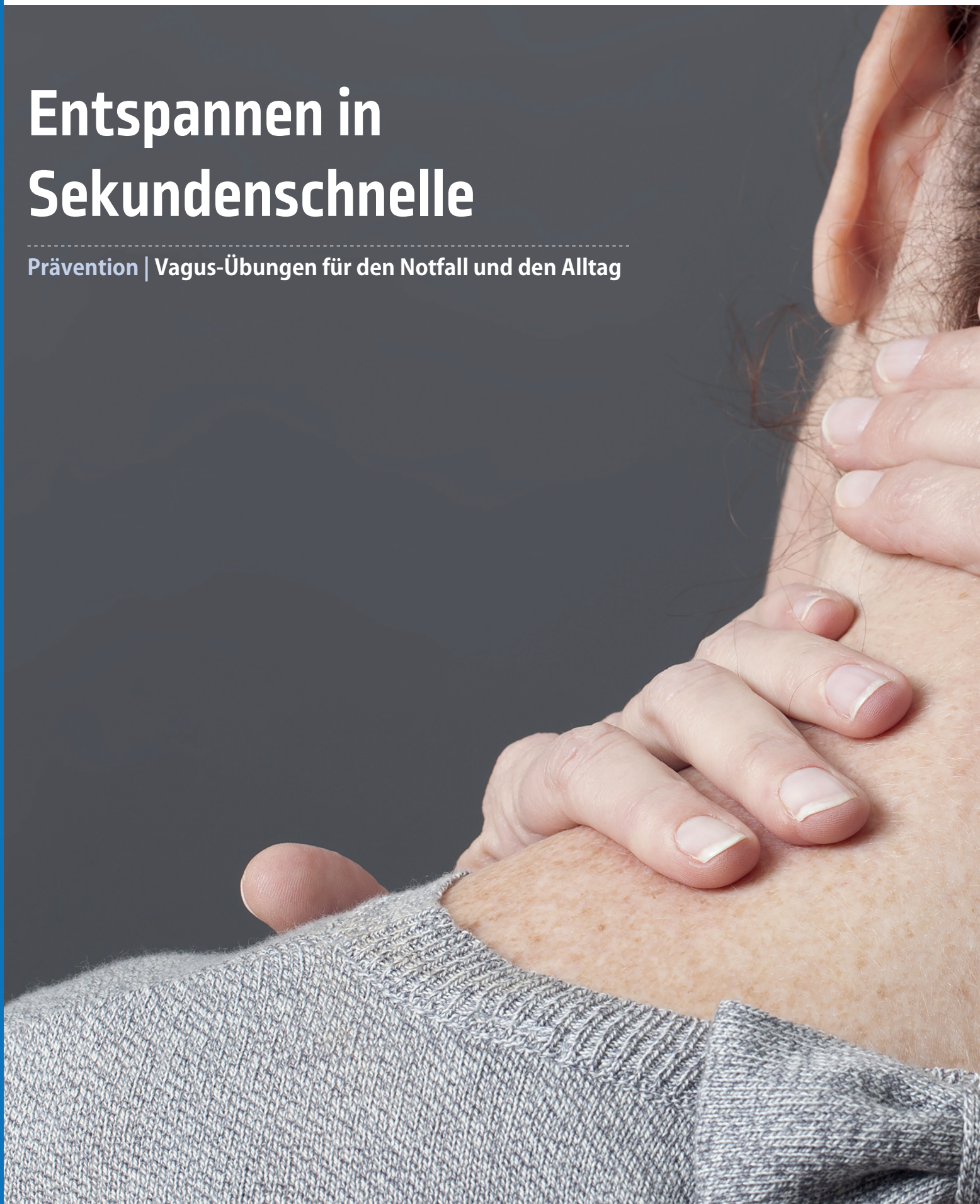




Foto: ©Yakov - Stockadobe.com



Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.

Prof. Dr. Gerd Schnack (+)
© Zeichnungen: W. Pfau

Wohl jeder kennt das Gefühl, sich in der Stressspirale verfangen zu haben. Manchmal verpassen wir den richtigen Zeitpunkt, um schnell wieder herauszufinden. Und dann reagiert auch noch der Körper mit Symptomen, die uns beunruhigen: schneller Herzschlag, flache Atmung, Muskelverspannungen. Erfahren Sie hier, wie Sie mit einfachen, gezielten Übungen sofort zu innerer Ruhe finden. Prof. Dr. Gerd Schnack, Experte auf diesem Gebiet, leitet Sie an.

Stress wirkt als Alarmsignal auf den menschlichen Körper und ruft ihn dazu auf, alle Leistungsreserven zu mobilisieren, um den täglichen Herausforderungen des Lebens optimal begegnen zu können. Die entsprechende Steuerungszentrale ist das autonome, vegetative Nervensystem, angesiedelt im Hirnstamm, der Übergangszone zwischen Rückenmark und Gehirn, einschließlich des limbischen Systems, das im Zwischenhirn lokalisiert ist und das Koordinationssystem zwischen Gedächtnis und den Emotionen darstellt.

Diese Überlebenszentrale ist über zwei Leitungsbahnen mit den wichtigen Organzentren unseres Körpers verbunden, ungleichen „Brüdern“ vergleichbar: zum einen der Stress- und Leistungsnerv Sympathikus, zum anderen der Ruhe- und Entspannungsnerv Parasympathikus. Der Sympathikus versetzt in Sekunden das gesamte Leistungssystem in Anspannung, damit ein optimaler Energietransfer stattfinden kann:

- ▶ Er beschleunigt die Herzarbeit, erhöht die Schlagfrequenz und den Blutdruck.
- ▶ Die tiefe Bauchatmung wechselt in die schnelle Flankenatmung.
- ▶ Die allgemeine Muskelspannung nimmt zu.
- ▶ Die Magen-Darm-Passage wird ausgesetzt, weil im Moment der Gefahr die direkte Nahrungsverwertung nicht gefragt ist.

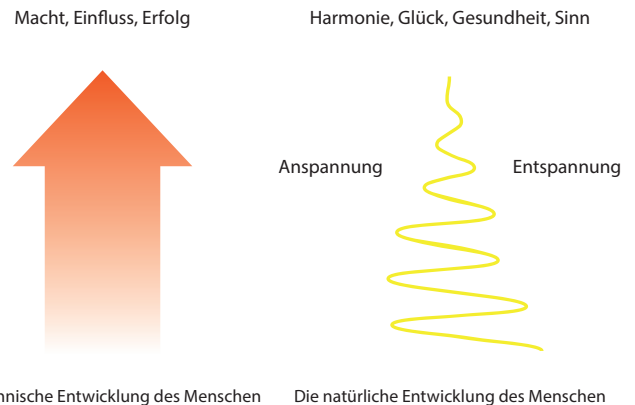
➔ Prof. Dr. med. Gerd Schnack (1934-2020)

Beginnt seine Karriere als Unfallchirurg; während des dramatischen Vietnam-Krieges ist er junger Kriegschirurg auf dem Hospitalsschiff „Helgoland“. Diese Eindrücke werden sein ganzes Leben beeinflussen. Nach einer langjährigen Tätigkeit in seiner Hamburger Unfallpraxis entscheidet sich Prof. Schnack, sich von der modernen, hochtechnisierten Medizin zu distanzieren und einen neuen Ansatz zu verfolgen, der Natur, Weisheit und Selbstbestimmung des Menschen vereinte. 1987 gründete er mit seiner Frau das erste Präventionszentrum Deutschlands. Er ist Autor von 22 Büchern und bekannt durch zahlreiche Fernsehauftritten. Sein Werk wird heute von seiner Tochter, Birgit Schnack-Iorio, Sozialwissenschaftlerin, und ihrem Mann, Francesco Iorio, philosophischer Berater, weitergegeben.



Kontakt: www.vagus-management.de

kürzester Zeit angestrebt, obwohl die Bionik (Wissenschaft aus Biologie und Technik) davor warnt, denn die Menschheit hätte sich den Irrweg der linearen Mechanik ersparen können.



Weil allgemeine Konsequenzen von zentraler Seite kaum zu erwarten sind, ist in dieser Notsituation jeder für sich selbst verantwortlich und hierbei soll dieser Artikel unterstützen.

Der natürliche Rhythmus von Anspannung und Entspannung

Diese allgemeine Mobilmachung des Körpers ist ein geniales Konzept und hat zu allen Zeiten dafür gesorgt, dass unser Überleben auf dieser Welt stets gesichert werden konnte. Selbst Kolumbus hätte ohne dieses „Kickstarter-System“ nie die neue Welt zu sehen bekommen!

Dieser Überlebensmechanismus funktioniert aber nur so lange reibungslos, wie in dieser bipolaren Welt das eine Extrem in regelmäßiger Folge vom gegensätzlichen Pol abgelöst wird.

Das bedeutet, nach überstandener Gefahr sollten alle Organsysteme wieder in ihre Ausgangslage, in die Homöostase, zurückkehren können. So entsteht ein natürlicher Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung, der bildlich von der logarithmischen Spirale geprägt ist, ein Schwingungszustand wechselnder Energieströme, der auf Harmonie, Kohärenz und Gesundheit ausgerichtet ist.

Alle Wachstumsprozesse der Natur gehorchen diesen gegensätzlichen Lebensbedingungen. Pflanzen, Blumen, einschließlich der riesigen Waldgebiete des Amazonas, winden sich – zwischen strikt zielorientierter und wieder etwas nachgebender Ausrichtung wechselnd – dem Sonnenlicht entgegen. Entsprechend fließen Flüsse in Form von Mäandern, Bögen und Schleifen, sie wurden allerdings von uns Menschen in enge, gerade Kanäle gezwungen... und inzwischen stehen ganze Landstriche unter Hochwasser.

Durch die vorschnelle Anpassung an die Technik hat der Mensch allerdings seinen natürlichen Rhythmus verloren, aus der geschwungenen Spirale in ihrem ständigen Wechsel der Gegensätze entstand der gerade, dynamische Pfeil, in dem das Ziel direkt und schnell anvisiert wurde und wird. In dieser betonten Beschleunigung wird das Ziel auf geradem Wege und in

Der Parasympathikus – der vornehme Gentleman

Jeder von uns sollte sein Glück, vor allem aber seine Gesundheit, in dieser schnellen und hektischen Welt in die eigenen Hände legen. Sie brauchen hierfür lediglich zu wissen, wie Ihr Überlebenszentrum, das vegetative, autonome Nervensystem, grundsätzlich arbeitet und wie Sie sich hier mit einfachen Übungen „einklinken“ können.

Prinzipiell ist der Sympathikus der Kämpfer in uns, der sofort und unbändig auf jede Stressattacke reagiert. Dagegen ist der Parasympathikus ein „Gentleman“, der gern im Hintergrund bleibt und der auf die Lebensbühne des Menschen regelrecht gedrängt werden muss!

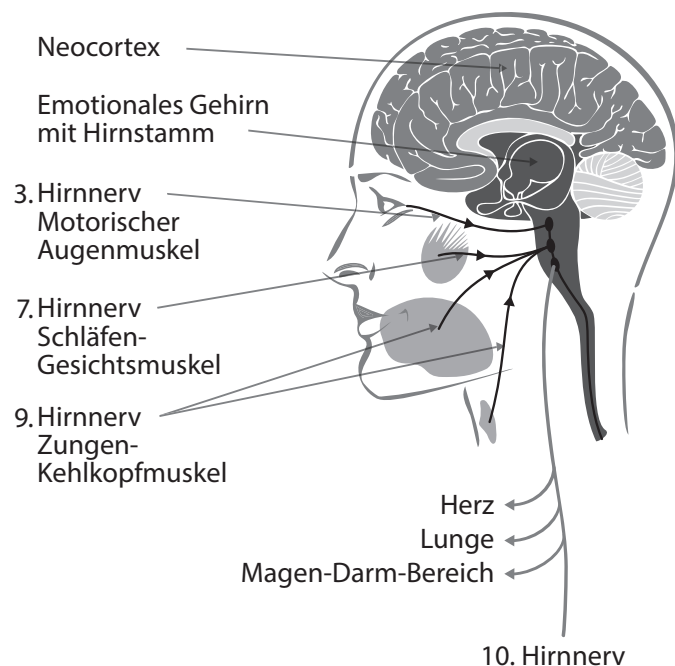
Diese vornehme Zurückhaltung im autonomen Ablauf kann aber durch jeden von uns überwunden und durchbrochen werden. Der Weg zu dieser Entspannungszentrale führt über drei bestimmte Hirnnerven, die nach außen verlagertes Hirngewebe darstellen und daher die Pforten zu dieser Zentrale öffnen können:

- ▶ Der 3. Hirnnerv, der motorische Augennerv (N. oculomotorius), erreicht sein Kerngebiet (Edinger-Westphal-Kern) im oberen Abschnitt des Hirnstamms.
- ▶ Der 7. Hirnnerv, der Nerv der mimischen Muskulatur (N. facialis), steuert den mittleren Abschnitt des Hirnstamms an.
- ▶ Der 9. Hirnnerv, der Zungen-Kehlkopfnerve (N. glossopharyngeus), endet im unteren Abschnitt des Hirnstamms.

Über zwölf Hirnnervenpaare verfügt unser Körper, aber nur diese drei führen neben den motorischen auch parasympathische Fasern, sodass ganz bestimmte Bewegungsvorgänge auch gleichzeitig eine Tiefenentspannung auslösen! Das gemeinsame Ziel der drei Hirnnerven ist im Südpol des Hirnstamms das Kerngebiet des 10. Hirnnerven, des Vagus (Nucleus dorsalis nervi vagi).

Dieser Vagus ist der eigentliche „Zeremonienmeister“ körperlicher Tiefenentspannung.

Er wird auch als „Vagabund“ unter den Nerven bezeichnet, weil er sich praktisch im ganzen Körper „umhertreibt“ und durch große Geflechte wichtige Organbezirke unter seiner Kontrolle hält: das Herz, die Lunge und den Magen-Darm-Bereich, aber nur bis zur linken Dickdarmflexur (Cannon-Böhmscher Punkt). Der Vagus ist damit der wichtigste Nerv im parasympathischen System, das somit auch gern mit Vagus umschrieben wird. Dieser 10. Hirnnerv belegt praktisch 75 Prozent aller parasympathischen Fasern!



Gegensteuern in Sekundenschnelle

Durch diese anatomische Situation haben wir die große Chance, der ständigen Flut unkontrollierter Stressreaktionen schnell und umfassend durch eine komplexe Tiefenentspannung zu begegnen, denn jeder von uns ist jederzeit in der Lage, den stressbedingten Bluthochdruck zu senken, die hohe Herzfrequenz unmittelbar abzusenken, die schnelle Atmung zu verlangsamen und zu vertiefen und gleichzeitig die allgemeine Muskelspannung zu reduzieren. Sogar das körperliche Abwehrsystem wird erneuert und die unterbrochene Magen-Darm-Passage wieder in Gang gesetzt.

Hier die Anleitung dazu, wie Sie die drei Hirnnerven stimulieren und darüber den Vagus im Hirnstamm aktivieren:

1. Augenpressur: Sie reizen den 3. Hirnnerven durch die sanfte Augenpressur direkt am Schreibtisch mit abgestützten Ellbogen, dabei drücken die Handflächen gegen die geschlossenen Augen. Auf diese Weise wird hinter den Augen ein parasympathisches Nervenganglion stimuliert (Ganglion ciliare), das unmittelbar das Entspannungssignal an den Vagus im Hirnstamm weiterleitet. Dieser Alleskönner unter den Nerven beruhigt sofort Herz, Lunge und Bauchraum. Diese Form der Augenpressur wirkt sofort gegen müde Augen bei langer Bildschirmarbeit!

Singen ist gesund und wirkt meditativ, weil der 9. Hirnnerv stimuliert wird!

Singen Sie Lieder gegen den Stress unserer Tage, wählen Sie kurze Melodien und das in ständiger Wiederholung. In Afrika kennt man die Kraft, die aus der Wiederholung kommt, und eine Botschaft wird durch die Wiederholung erst wahr. Das wussten schon die alten Kirchenväter um Augustinus herum, es entstand auf diesem Wege das Psalmodieren, das „Kauen von Psalmen“. In unseren Kursen greifen wir besonders häufig auf eine Kurzmelodie mit hoher emotionaler Komponente zurück, gesungen von den „Comedian Harmonists“ bei ihrem letzten Konzert in Berlin, nachdem sie von den Nazis Auftrittsverbot in Deutschland erhalten hatten:

„Irgendwo auf der Welt gibt's ein kleines bisschen Glück und ich träum' davon schon jeden Augenblick, irgendwo auf der Welt gibt's ein bisschen Seligkeit und ich träum' davon schon lange, lange Zeit. Wenn ich wüsst', wo das ist, ging ich in die Welt hinein, denn ich möcht' einmal recht so von Herzen glücklich sein! Irgendwo auf der Welt fängt der Weg zum Himmel an, irgendwo, irgendwie, irgendwann!“

Meditative Musik entspannt dann besonders stark, wenn sie körpersynchron im Sinne der Isomorphie eingesetzt wurde – die Melodie atemsynchron im 16er-Tempo der Atmung und der Rhythmus herzsynchron im 64er-Takt zum Herzschlag –, sodass Musik und Körperhythmus zu einer Einheit verschmelzen können.



2. Augenkino: Die nächste Form der Tiefenentspannung gelingt mit der absoluten Naheinstellung des Auges (Nahakkommodation). Dafür müssen wir den Ciliarmuskel aktivieren, der die Rundung der Linse (analog zum Zoomen Ihrer Kamera) steuert, denn der Ciliarmuskel verfügt neben motorischen auch über parasympathische Fasern. In diesem Falle rufen Sie das „Cinema-interne-Programm“ der Vagus-Meditation auf.

Sie schließen die Augen und nehmen Ihre Augenlider von hinten ins Visier. Wechselnde Farben tauchen auf, wenn Sie vor allem vor einem hellen Fenster oder vor einer Leuchte sitzen. Auch die schwarzen Punkte („fliegende Mücken“) flitzen durch das Blickfeld, die Sie versuchen zu fixieren.

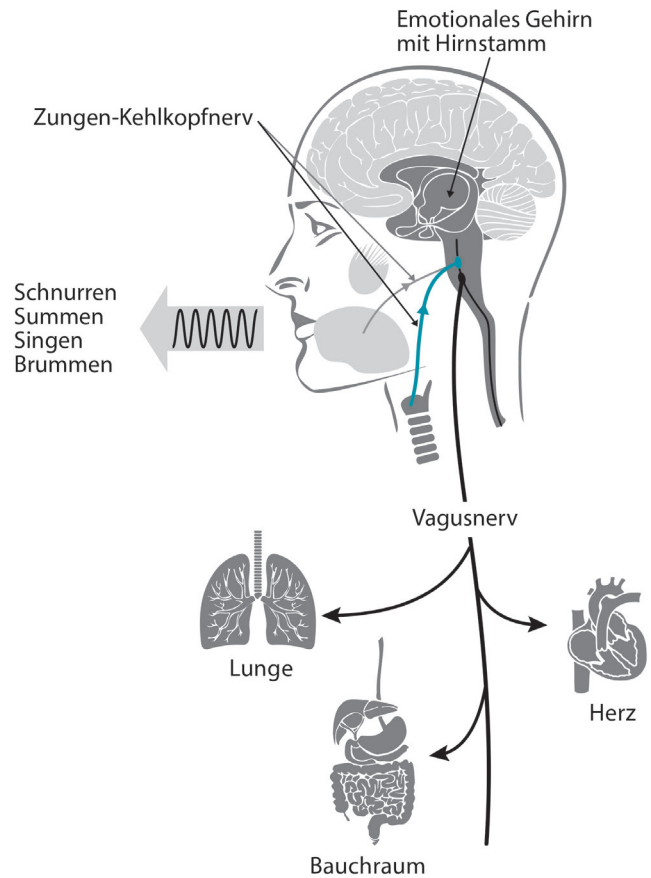
3. Doppelbilder: Auch das Abrufen von Doppelbildern entspannt. Jetzt bleiben die Augen geöffnet; zum Einüben beginnen Sie mit der Zeigefingerübung. Sie berühren mit dem Zeigefinger die Nasenspitze und blicken dorthin. Jetzt entfernen Sie den Zeigefinger armweit von den Augen und bei gleichzeitiger Betrachtung von Nasenspitze und dem entfernten Zeigefinger können Sie plötzlich zwei Fingerspitzen sehen, das lernt man sehr schnell. Und dann die Steigerung: Sie verdoppeln ein Bild an der Wand und vollführen jetzt mit den Augen eine Achtertour um beide Bilder herum (eine perfekte Übung, um zum Beispiel in einer Warteschleife nicht ungeduldig zu werden und in Stress zu geraten).

4. Lachen mit den Augen: Dieses schöne Lachen führt uns Menschen zusammen. Es wird gesteuert vom 7. Hirnnerven, der auch mit dem Vagus in Verbindung steht. Sie aktivieren die Schläfenmuskeln und glätten damit durch die Verschiebung der Kopfhaut die Sorgenfalten über der Nasenwurzel, die auch Spannungskopfschmerzen bereiten können. Gleichzeitig pflegen Sie Ihre Lachfalten an den äußeren Augenrändern, die Sie nie durch ein „Face-lifting“ raffen lassen sollten. Über diesen Weg geht auch das „Augen lügen nicht“, denn auf diesem Kanal erreicht der 7. Hirnnerv das Herz, in dem unsere Persönlichkeit angesiedelt ist und das den „kleinen Prinzen“ ausrufen lässt: „Man sieht nur mit dem Herzen gut!“

5. Zungenstretching: Ein besonders hoher Informationsträger ist der 9. Hirnnerv, der Zungen-Kehlkopfnerve (N. glossopharyngeus), der die Beruhigung durch das „Zungenstretching“ ermöglicht. Wenn Sie verbal attackiert werden, bitte, antworten Sie nicht unmittelbar! Rufen Sie stattdessen den Vagus auf, so gewinnen Sie Zeit für die richtige Gegenantwort, gleichzeitig verlagern Sie die Zunge nach oben eingerollt an den harten Gaumen. Das gibt Ihrem Gesicht einen drohenden Ausdruck, Ihr Gegenüber geht schon in die Knie, während Sie sich unmittelbar entspannen!

Zungenstretching eignet sich auch gegen einen Tinnitus, wenn Sie gleichzeitig Kehlkopf vibrationen durchführen! Im Zentrum des 9. Hirnnerven stehen allerdings die Vibrationen des Kehlkopfes durch Schnurren, wie ein Kätzchen, Singen, wie eine Amsel, Summen, wie eine Biene, oder Brummen, wie ein Bär.

Kehlkopf vibrationen reizen den 9. Hirnnerven, der unmittelbar den Vagus stimuliert. Diese Schwingungen des Kehlkopfes verlängern gleichzeitig die Ausatmung, die deutlich vom Vagus bestimmt wird, die nächste Einatmung wird schon wieder vom Sympathikus belegt. Jetzt endlich wissen wir auch, warum das Singen so gesund ist und uns fröhlich stimmt, ganz nach dem Motto: „Wo man singt, da lass' Dich ruhig nieder, böse Menschen kennen keine Lieder...“

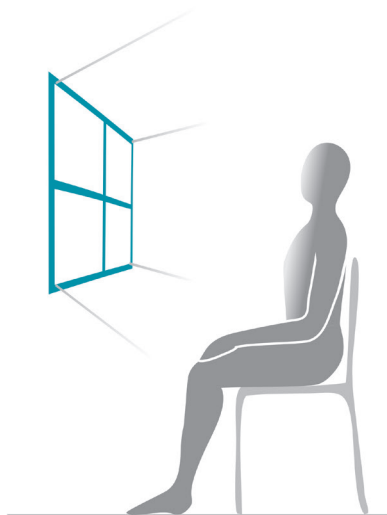


Die richtige Zeit für die Vagus-Meditation

Auch die Aufmerksamkeits-Kurve des Menschen verläuft rhythmisch zwischen Wellenberg und Wellental, die meisten Menschen schlafen nachts gegen vier Uhr am tiefsten, dann beginnt die Aufmerksamkeit, langsam mit Beginn des neuen Tages anzusteigen, sie ist erstmalig vormittags gegen elf Uhr am höchsten, senkt sich wieder und erreicht zwischen 13 und 14 Uhr ihr nächstes Tief. Wird dieser Abschwung nicht durch eine kurze Erholungspause ausgeglichen, so sind wir am späten Nachmittag nicht mehr in Hochform, sondern reagieren in vielen Situationen gestresst.

Vagus-Siesta: Die Konsequenz lautet daher, mittags gegen 13 Uhr täglich 15 Minuten eine „Vagus-Siesta“ einzulegen. Aufrecht sitzend und möglichst vor einem hellen Fenster nehmen wir abseits des Trubels aufrecht auf einem Stuhl Platz. Wir schließen die Augen und konzentrieren uns auf den Farbwechsel hinter den geschlossenen Augen. Gleichzeitig folgen Kehlkopf vibrationen durch leises Schnurren, Summen, Singen und das bei betonter Ausatmung. Entspannung in Verbindung mit einem körperlichen Wohlgefühl stellt sich ein, die Zeit bleibt stehen. Grund dafür ist ein Dopamin-Flash (Kjaer et al., siehe Literatur) – das Glücks- und Leistungshormon Dopamin durchflutet den Körper und vermittelt uns ein neues Zeitgefühl, sodass man wie in Goethes „Faust“ ausrufen möchte: „Verweile doch, du bist so schön.“

Eine griechische Megastudie belegt, dass durch diese Form der Siesta am Mittag die Leistungsfähigkeit für den Resttag um 35 Prozent gesteigert werden kann und das bei gleichzeitiger Herz- und Kreislaufprävention von 37 Prozent.



Bei Ängsten aller Art: Prüfungsangst, Bühnenangst, Flugangst, Platzangst, Höhenangst, Lampenfieber. Ziehen Sie sich vor jeder Prüfung die letzten 15 Minuten auf einem Stuhl zurück, schließen Sie die Augen und rufen Sie Ihr „Cinema-interne-Programm“ ab. Parallel konzentrieren Sie sich auf wechselnde Kehlkopfvibrationen und das bei betonter Ausatmung. Der Dopamin-Flash verleiht Ihnen Zuversicht, Sicherheit und die notwendige innere Ruhe. So gelangen Sie leicht an Ihren Gedächtnisspeicher.

In Wartesituationen: Gegen Ungeduld im Wartezimmer hilft es wunderbar, ein Bild an der Wand zu fixieren, es zu verdoppeln und dabei mit den Augen beide Bilder in Achtertouren zu umkreisen. Sie können auch wiederholt die Augen schließen und sich auf das „Cinema-interne-Programm“ einstellen. Sie werden erstaunt sein, wie schnell die Zeit vergeht und „bedauern“ es, wenn Sie aufgerufen werden.

Schlafstörungen in der Nacht begegnen Sie mit Kehlkopfvibrationen, leise, um den Partner nicht zu stören. Das „Cinema-interne“ ist abgeschwächt, weil externe Lichtquellen in der Regel fehlen, aber mit der Zeit tauchen zarte Farben auf, ganz nach dem Motto: „Die Finsternis, die leuchtet.“

Depressionen, Burnout mit „Cinema-interne“ und Kehlkopfvibrationen behandeln, vielfach auch in Verbindung mit meditativer Musik, die möglichst atem- und herzsynchron gesteuert ist.

Bei Lenkradmüdigkeit auf der Autobahn sofort auf den nächsten Rastplatz, das Auto von innen abriegeln. Die Arme liegen seitlich auf den Lehnen, die Finger beider Hände sind maximal gestreckt und auf dem rechten Zeige- und Ringfinger hängen die Autoschlüssel. In tiefer Entspannung werden Sie wieder wach, die Schlüssel fallen zu Boden und Sie erreichen in jedem Falle Ihr Reiseziel zur rechten Zeit.

Seekrankheit ist eine echte Erkrankung, so fühlt man sich. Sie legen sich entspannt auf Ihre Liege und atmen gegen den Wellenrhythmus, wenn die Welle kommt, atmen Sie aus und im Wellental atmen Sie ein. Diesen Rhythmus begleiten Sie durch Kehlkopfvibrationen.

Unruhiges Publikum im Konzertsaal stört jede Aufmerksamkeit. Sie schließen die Augen und synchronisieren mit der Atmung unterschiedliche Melodieabschnitte. Dabei rufen Sie Ihren Farbfilm ab, oder verdoppeln Sie bei geöffneten Augen einen Gegenstand oder eine starke Lichtquelle im Konzertsaal.

Vor und nach belastendem Sport, direkt vor dem Start vor großem Publikum mit großer Erwartungshaltung, besonders in Situationen, wenn der Start verschoben wird. Wichtig beim Biathlon, wenn der Sportler mit hohem Leistungspuls an den Schießstand kommt. Intensive Kehlkopfvibrationen leise aber auch laut durch Brummen wie ein Bär oder schon bei Ansicht des Schießstandes leises Singen einer einfachen Melodie in ständiger Wiederholung, denn „Cinema-interne“ funktioniert hier nicht. Nach großen Belastungen verkürzt die Vagus-Meditation die Regeneration und die Wiederherstellung des Immunsystems.

Beim Bergsteigen in großen Höhen verkürzt die Vagus-Meditation die Zeit der Akklimatisation deutlich. Bei Übernachtungen in Berghütten ab 3.000 Meter Höhe ist die Schlafintensität deutlich verbessert, denn mit einem labilen Kreislauf oder bei schlechter Anpassung „steht man vielfach die Nacht über senkrecht im Bett“, „Cinema-interne“ und Kehlkopfvibrationen sind dann eine echte Schlafhilfe.

Gelassenheit in schweren Zeiten

Die Vagus-Meditation ist ein „Kind des Vietnamkrieges“! Angeregt wurde ich als Kriegschirurg auf dem deutschen Hospitalschiff „Helgoland“ in Saigon und DaNang durch die vorherrschende Gelassenheit dieser Menschen bei extremen Kriegsbedingungen. Dazu gehörten auch die Kinder, die nicht nur sehr geschickt aus unseren Infusionsbestecken Hubschrauber fast originalgetreu nachbilden konnten, sondern die auch mit sehr viel Geduld die Verbandswechsel bei großen Napalmverbrennungen über sich ergehen ließen.

Zurück in Deutschland habe ich dann Anatomie- und Physiologiebücher studiert und dabei stieß ich auf den „Großen Ruhenerven“, den Vagus. Bereits im Januar 1973 folgte die erste Sendung beim Bayerischen Fernsehen zusammen mit dem führenden deutschen Sinologen Prof. Paul Ulrich Unschuld zur Meditation mit dem Thema „Anregungen aus Asien“.

Meine Erfahrungen aus Vietnam waren Anregungen, in keiner Weise habe ich die Meditation buddhistischer Prägung kopiert. Im Gegenteil: durch die Vagus-Meditation erhielt diese Tiefenentspannung ihre neuro-physiologische Grundlage.

healthstyle 

Mehr zum Thema

Das Literaturverzeichnis erhalten Sie über die healthstyle-Redaktion.



Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.

c/o Ingrid Käppel

Markt 5 • 08468 Reichenbach

Tel.: 03765 717330 • E-Mail: info@lipundlymph.de • www.dgppev.de

Mitteilung des Vorstandes

Aufgrund der Corona-Pandemie muss die satzungsmäßig vorgesehene Mitgliederversammlung 2020 auf noch unbestimmte Zeit verschoben werden.

Leser/-innen, welche Mitglied in der DGPP e.V. werden möchten, bitte ich, einen Blick auf unsere neue Website www.dgppev.de zu werfen und mit unserer Geschäftsstelle Kontakt aufzunehmen.

Dr. Dieter Riebe

Neues aus der Wissenschaft

Wer glücklich ist, wird seltener krank

Glück und Zufriedenheit wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.

Im Juni 2020 veröffentlichten amerikanische Forscher in der Zeitschrift „Psychological Science“, dass persönliche psychologische Therapien, aber auch Online-Therapien, das Wohlbefinden im Verlauf eines 12-wöchigen Programms bei Studienteilnehmern steigern und gleichzeitig sich die Krankheitstage der Teilnehmer während des Programms und bis drei Monate nach der Studie verringern.

Gesunde Menschen können häufiger glücklich sein. Die Studie zeigt, dass umgekehrt Glück auch einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben kann.

Wer zufrieden mit sich und seiner Umgebung ist, wird auch seltener krankgeschrieben.

155 Erwachsene im Alter zwischen 25 und 75 Jahren wurden für die Studie nach dem Zufallsprinzip entweder einer Wartelisten-Kontrollgruppe oder der zwölfwöchigen psychologischen Therapie zugeordnet. Persönliche Stärken, Werte und Ziele wurden von den Teilnehmern in den ersten drei Wochen des Programms identifiziert. Anschließend konzentrierten sich die Teilnehmer in den nachfolgenden fünf Wochen auf Achtsamkeit und Regulation ihrer Emotionen sowie negativer Denkmuster. In den letzten vier Wochen erlernten die Teilnehmer Techniken, welche Dankbarkeit, positive soziale Interaktionen und Gemeinschaft fördern.

Die wöchentlichen Module enthielten anerkannte Instrumente zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens. Zur Anwendung

kamen jeweils eine einstündige Lektion mit Informationen und Übungen, eine Schreibaufgabe (z.B. Tagebuch) und eine aktive Komponente, wie z.B. eine geführte Meditation. Die wöchentlichen Module wurden entweder von einem Therapeuten geleitet oder über eine Online-Plattform abgeschlossen.

Am Ende des Programms und drei Monate später bewerteten die Teilnehmer zusammen mit den Forschern erneut ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit.

Quelle:

Kostadin Kushlev, Samantha J. Heintzelman, Lesley D. Lutes, Derrick Wirtz, Jacqueline M. Kanippayoor, Damian Leitner. Does Happiness Improve Health? Evidence From a Randomized Controlled Trial. Psychol Sci. 2020 Jul;31(7):807-821. doi: 10.1177/0956797620919673. Epub 2020 Jun 24.

Sport verjüngt das Gehirn

Bei älteren Menschen kann durch sportliche Aktivitäten das Nachlassen geistiger Fähigkeiten verlangsamt werden.

Amerikanische Forscher berichten in der Zeitschrift „Science“, dass körperliches Training die Produktion eines Leberenzym stimuliert und ins Blut freisetzt. Dieses Enzym fördert indirekt die Neubildung von Neuronen (Nervenzellen) und so eine Verbesserung der kognitiven Hirnfunktionen (geistige Fähigkeiten).

Körperlich aktive ältere Menschen produzieren größere Mengen des Leberenzym als gleichaltrige weniger aktive Menschen.

Die Forscher fanden im Blutplasma aktiver Mäuse 30 Proteine, die im Blut inaktiver Mäuse kaum vorhanden waren, u.a. das in der Leber gebildete Enzym Gpld1, eine Phospholipase.

Ein künstlich erhöhter Blutspiegel dieses Enzyms hatte in Versuchen mit Mäusen einen ähnlichen positiven Effekt auf die Hirnfunktionen wie ein mehrwöchiges Training im Laufrad. Hierfür entnahmen die Forscher den Mäusen Blut, denen sieben Wochen lang ein Laufrad zur Verfügung stand. Anschließend wurde älteren Mäusen mit geringer körperlicher Aktivität innerhalb von drei Wochen achtmal intravenös das Blutplasma injiziert.

Diese Behandlung bewirkte bei den älteren Mäusen eine verstärkte Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus (Teil des Gehirns) und verbesserte Lern- und Gedächtnisleistungen bei Verhaltensexperimenten im Wasserlabyrinth. Die Mäuse mit einer hohen Enzym-Konzentration im Blut schnitten im Labyrinthtest besser ab. Das Alter der Blutspender spielte für diesen Effekt keine Rolle.

Mäuse, die aufgrund einer genetischen Veränderung vermehrt diese Phospholipase bilden, zeigen ebenfalls im Alter auch ohne Lauftraining eine vermehrte Neubildung von Neuronen mit einer verbesserten Hirnfunktion.

Da die Phospholipase die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden kann, wirkt das Leberenzym indirekt. Vermutlich werden biochemische Reaktionen in den Skelettmuskeln, in der Leber oder im Fettgewebe ausgelöst mit Entstehung von Botenstoffen, welche im Gehirn wirksam sind.

Wahrscheinlich sind diese neuen Ergebnisse nach Aufklärung des genauen Wirkmechanismus auf den Menschen übertragbar. Denkbar wäre ein Wirkstoff, der die Produktion des Leberenzym erhöht und so die Hirnalterung bremst.

Quelle:
Alana M. Horowitz et al. Blood factors transfer benefits of exercise on neurogenesis and cognition to the aged brain", Science Vol. 369, Issue 6500, pp. 167-173, 10 Jul 2020, DOI: 10.1126/science.aaw2622.

Dr. Dieter Riebe
(Präsident der DGPP e.V.)



CD1: Aufbruch in mein neues Leben

Wie bekomme ich den Spagat hin zwischen Familie, Arbeit und Freizeit, ohne mir ein Bein auszureißen? Ist mein Liebesleben nicht bemitleidenswert? Habe ich den üblichen Blues oder bin ich therapiereif? Mein Leben braucht ein Update! Dringend!! Sei begrüßt, liebe Schicksalsgefährtin. Ich bin Conny - Psychologin, Coach und Yogalehrerin. Nach ultimativem Job-Frust habe ich einen Neustart gewagt und verwirklichte meine Herzensprojekte. I live my dream! Willst auch Du wieder Liebe, Lust und Leidenschaft spüren? Dir Deine Wünsche erfüllen? Selbst

Einfluss auf Dein Leben nehmen? Ich helfe Dir! Mit dieser CD schenke ich Dir Mut, Motivation und Antrieb, befreie Dich aus dem verschnarchten Dasein, lasse in Dir Selbstliebe reifen und unterstütze Dich, die Frau zu werden, die Du schon immer sein wolltest. Auf geht's in ein Leben voller Freude, Selbstbestimmung und Eigeninitiative! Dich erwarten zahlreiche Tipps und Wegweiser, Übungen und heilsame Meditationen, die Dich in Deine natürliche, lustvolle Lebenskraft zurückbringen.

Audio-CD 58 Min. 15,00 €

CD2: Mein Weg zu mehr Selbstliebe

Schon wieder eine Falte im Gesicht! Und diese Schlupflider ... Das Kleid geht gar nicht bei dem Schwabbelbauch! Außerdem habe ich dicke Beine, ständig Hunger, Bad Hair Day, Cellulite. Brüchige Nägel und ebensolche Beziehungen machen mich depri. Der Lack ist runter. Deep shit point! Keine Panik, Hilfe naht:

Ich freue mich sehr, liebe Schicksalsgefährtin, dass wir uns auf der zweiten „Ganz Frau sein“-CD mit dem Top-Thema „Selbstliebe“ wiederbegegnen! Mit der Selbstliebe verhält es sich seltsam: Vorsichtshalber beginnen wir erst damit, wenn wirklich alles ans uns stimmt. Also nie. Wie abgefahren ist das, bitte?! Auf dieser CD findest Du viele wertvolle Anregungen und Wegweiser zur Selbstliebe. Ich führe Dich ichwärts und schenke Dir 10 Bausteine für Dein neues „I love myself“-Fundament. Dazu gibt es Meditationen und Körperübungen, die Deine Selbstliebe aktivieren und Dich wieder in liebevollen Kontakt mit Dir selbst bringen. Ich wünsche Dir viel Freude beim Hören und Mitmachen. Genieße Dein neues „Ganz Frau sein“!



Audio-CD 60 Min. 15,00 €

healthstyle 
Gesundheit als Lifestyle

www.healthstyle.media