Das „A und Omm“ für innere Ordnung

Mehr Gesundheit durch Entspannung

Die heilsame Macht der Meditation

Von den durchschnittlich 15 Fehltagen, die jeder Deutsche pro Berufsjahr ansammelt, **entfallen laut der Krankenkassen 2,5 Tage auf psychische Beschwerden.** Stress ist im heutigen Alltag immer verbreiteter. Viele Menschen wissen schlichtweg nicht, wie sie „richtig abschalten“. Eine Möglichkeit zur Stressbewältigung bietet das Meditieren.

Ein verbreiteter Anfängerfehler ist es, einzuschlafen.

Mehr Wohlbefinden und weniger Unruhe

Stand die Meditation früher noch in einem religiösen Kontext zu fernöstlichen Glaubenslehren, ist sie in der heutigen westlichen Welt vor allem als Praxis zur Entspannung verbreitet. **Ziel ist, den Geist zu beruhigen und letztlich aus diesem Zustand der Stille konzentrierter in den Alltag zurückzukehren.** Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen den Nutzen: Gehirnscans beweisen, dass die Meditation zu einer Veränderung der Hirnstruktur führt. Sie mindert das Stressempfinden, steigert das Wohlbefinden, stärkt das Gedächtnis, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und wirkt sich somit positiv auf Alltagsprobleme aus. Von Einschlafstörungen über innere Unruhen und Depressionen bis hin zu Übergewicht, Migräne oder sogar Herz-Kreislauferkrankungen: **Die Anwendungsgebiete im therapeutischen Bereich sind hier äußerst vielseitig.**

Schnelle Anleitung für Anfänger

Wer sich noch nie im Meditieren versucht hat, es aber unbedingt einmal versuchen möchte, sollte sich zunächst einen ruhigen Ort suchen, an dem man ungestört ist. Anschließend setzt man sich mit gestrecktem Rücken aufrecht auf einen Hocker oder im Schneidersitz auf den Boden, einen Teppich oder ein Kissen. Die Hände beziehen auf den Knien oder dem Schoß Position. Der Blick richtet sich nach unten. Normalerweise werden die Augen halb geschlossen, Anfänger dürfen sie jedoch auch ganz schließen. Die eigentliche Meditation beginnt mit der Konzentration auf die eigene Atmung. **Statt zu denken, versucht man nun, bewusst zu atmen und sich komplett darauf zu konzentrieren** – dem Atemrhythmus gehört die gesamte Aufmerksamkeit, abschweifende Gedanken werden wieder in die richtige Bahn gelenkt. Sind die Atmung ruhig und die Gedanken still, befindet man sich bereits in der Meditation. Durch ein langsames Öffnen der Augen und einem kurzen Strecken beendet man den Entspannungszustand schließlich wieder.

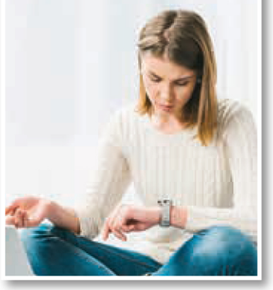
Hilfsmittel wie Klangschalen helfen Einsteigern.

Häufige Fehler

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen: Einen meditativen Entspannungszustand zu erreichen, ist leichter gesagt als getan. Im Buddhismus spricht man hierbei von den „fünf Hindernissen“. Zu diesen gehören etwa der Zweifel, der sich in Gedanken wie „Ich weiß nicht, ob ich das richtig machen“ äußert, sowie die gedankliche Unruhe – beispielsweise, wenn man über den nächsten Großeinkauf nachdenkt. Auch Trägheit, das Ermüden während der Meditation und der Widerwillen, bei dem man sich selbst einredet, dass das Ganze „Blödsinn“ sei, zählen zu den Hindernissen. Zu guter Letzt sollte man sich nicht von Verlangen ablenken lassen – darunter fallen Gedanken à la „Ein Kaffee wäre jetzt schön“. Diese hinderlichen Gedanken lassen sich mit viel Geduld abtrainieren. Das kann allerdings dauern: **Einigen gelingt dies bereits nach wenigen Wochen, andere brauchen hierfür Jahre.** Sich selbst unter Druck zu setzen, ist in jedem Fall kontraproduktiv.

Den Rücken entlasten

Zu Beginn ist es möglich, dass man beim Meditieren Rückenschmerzen bekommt, weil man sich vielleicht zu sehr verspannt. Hier kommen Hilfsmittel wie spezielle Kissen und Schemel ins Spiel. Sollten die Beschwerden allerdings nicht verschwinden, ist ein Arztbesuch ratsam.



Zur Eingewöhnung sollte man immer um dieselbe Zeit meditieren.

Selbst informieren

Viele Menschen sind bei einer Meditation gerne für sich, während andere das Gefühl haben, ihr Ziel in der Gruppe schneller zu erreichen. Wer neu in der Materie ist, kann mit der Anmeldung für einen Meditationskurs nichts falsch machen, da man hier eine detaillierte Anleitung erhält. Aber Achtung: Solche Kurse darf in Deutschland jeder anbieten, da es keine einheitlichen Ausbildungsrichtlinien gibt. Deshalb sollte man in jedem Fall auf ein entsprechendes Zertifikat achten, das dem Kursleiter eine gewisse Qualifikation bescheinigt. In der heutigen Zeit des Internets kann man sich natürlich auch selbst schlau machen – beispielsweise **durch Videos oder frei herunterladbare Apps für das Smartphone. Natürlich gibt es im Handel auch eine Reihe von Büchern zu dem Thema.** Wie in beinahe allen anderen Bereichen des Lebens gilt letztendlich aber auch bei der Meditation: Probieren geht über Studieren.

Fakt

Jeder zehnte Bundesbürger nimmt sich täglich die Zeit zur Meditation. 21 % aller Deutschen haben noch nie meditiert.

Fotos: AdobeStock / WavebreakmediaMicro

Fieber senken

Diese Tricks helfen dem Körper bei der Regenerierung

Schweißausbrüche, Gliederschmerzen, Schüttelfrost – Fieber äußert sich in vielen unangenehmen Symptomen. Diese Tipps unterstützen den Körper bei der Bekämpfung.

✚ **Essigstrümpfe** regen die Durchblutung an und beschleunigen die Hitzeabgabe. Dafür werden Kniestrümpfe aus Baumwolle in einer Mischung aus vier Teilen Wasser und einem Teil Apfelessig eingeweicht, ausgedrückt und angezogen. Die Beine wickelt man in eine Decke ein und verharrt ca. 45 bis 60 Minuten.

✚ **Honig** ist als natürliches Antibiotikum bekannt. Wer zwischendurch einen Teelöffel isst, stärkt sein Immunsystem.

✚ **Trinken** wirkt der Dehydration im Fieberzustand entgegen. Pro Stunde sollte man ein Glas Wasser oder Tee zu sich nehmen.

Frauen: Drahtesel richtig einstellen

Fahren ohne Schmerzen

Radfahren sollte gesund sein und Spaß machen. Tatsächlich aber passiert es gerade zu Saisonbeginn immer wieder, dass nach einer längeren Tour der Po schmerzt, Rücken und Nacken verspannt sind, die Hände kribbeln oder „einschlafen“.

Foto: Hypervital/Getty

Diese Probleme entfallen bei einer auf den Nutzer abgestimmten Radgeometrie. Für Frauen ist es besonders wichtig, per „Bikefitting“ den Sitz ergonomisch passend einstellen zu lassen. Denn ihr Steißbein etwa ist typischerweise beweglicher als beim Mann, zudem sind sie im Durchschnitt eher kleiner. Zur richtigen Sitzposition und zum passenden Sattel bei gebrauchten und neuen Rädern beraten spezialisierte Fachhändler, dabei kommt ein Physiotherameter zum Einsatz.
Unter www.die-sattelkompetenz.de gibt es ein bundesweites Verzeichnis von Fachhändlern und Gesundheitszentren, die den Service anbieten. Zum vereinbarten Termin sollte man sein Rad mitbringen.