



## AOK-Gesundheitstipp: Die besten Entspannungsmethoden

Jeder Mensch kann aktiv etwas tun, um seine psychische Gesundheit zu stärken und ständiger Überbelastung entgegenzuwirken. Entspannungsübungen sind bei Stress besonders effektiv, denn sie sind eine sanfte Methode um zur Ruhe zu kommen, Stresshormone abzubauen und die Energiereserven zu füllen.

### Warum Entspannungstechniken bei Stress helfen

Es kann zwar ganz schön sein, nach einem langen Tag die Füße hochzulegen und sich vom Fernseher berieseln zu lassen, aber so richtig entspannt fühlen Sie sich nach einer solchen Feierabend-Beschäftigung nicht. Innere Spannung baut sich nicht von selbst ab, denn Aktivität ist hier das Zauberwort.

Es muss aber nicht gleich der Crosstrainer sein – Entspannungsübungen tun es auch. Bei leichten Bewegungsabfolgen, Meditations- und Atemübungen fährt das vegetative Nervensystem herunter. Anspannungen lösen sich, weil Körper und Geist im Moment verweilen und auf eine Sache fokussiert sind. Regelmäßig angewendet haben Entspannungstechniken nicht nur einen kurzzeitigen Effekt, sondern stärken die Widerstandsfähigkeit und unterstützen dabei langfristig besser mit Stress umzugehen.

**Es gibt zahlreiche einfache, aber sehr wirksame Methoden, die Ihnen helfen zu entspannen und Ihre psychischen sowie körperlichen Ressourcen zu stärken. Probieren Sie einfach aus, welche Ihnen liegen:**

### Yoga

Die unterschiedlichen Übungen kombinieren Körperstellungen (Asanas) und Dehnungen mit Atemübungen. Dadurch werden Körper und Geist gleichermaßen trainiert. Während die Asanas und die tiefen Dehnungen Muskeln, Bindegewebe und Bänder entspannen, schult das kontrollierte Atmen Ihre Achtsamkeit und versetzt Sie in einen Zustand der inneren Ruhe.

### Autogenes Training

Auch das autogene Training basiert auf der Wechselwirkung zwischen Körper und Geist und wirkt wie eine Selbsthypnose. Indem Sie sich auf den Körper konzentrieren, suggerieren Sie sich selbst (autogen) eine tiefe Entspannung. Das vegetative Nervensystem, das für Atmung, Blutdruck und Kreislauf zuständig ist, wird dadurch positiv beeinflusst.

## Progressive Muskelentspannung

Stress und Verspannungen können sich gegenseitig verstärken. Die Progressive Muskelentspannung setzt genau hier an: Im Liegen oder Sitzen spannen Sie nacheinander die Muskeln verschiedener Körperregionen an, um sie kurz darauf wieder zu entspannen. Mit dieser Entspannungsmethode lassen sich innere Unruhe, Erregungszustände und Verspannungen lindern.

## Meditation und Achtsamkeit

Meditationsübungen unterstützen dabei, sich auf den Moment zu konzentrieren, negative Gedankenspiralen zu lösen und gedankliche Klarheit zu finden. Meditations-techniken und -übungen schulen zudem die Achtsamkeit, die es erleichtert sich des eigenen emotionalen und körperlichen Zustands bewusst zu werden.

## Atemtherapie

Starker Stress führt zu einer ungesunden, flachen Atmung. Eine Atemtherapie kann helfen, das zu verhindern. Durch bewusstes Atmen lösen Sie außerdem Muskelverspannungen, steigern Ihre Vitalität und verbessern unter anderem die Durchblutung Ihres Körpers.

## Sauna & Co: wohltuend und gesund

Der gesundheitsförderliche Aspekt der Sauna ist inzwischen unumstritten. Mehrere Studien konnten die positive Wirkung des Schwitzens auf das Immunsystem und die Haut belegen. Der Dampf, in Kombination mit ätherischen Ölen wie Eukalyptus, ist aber nicht nur für den Körper gut, sondern macht auch den Kopf frei. Neue Erkenntnisse aus Finnland deuten darauf hin, dass das Saunabaden über die reine Entspannung hinaus mit weiteren gesundheitlichen Vorteilen verbunden sein kann.

## Sie wollen dem stressigen Alltag entfliehen?

### Dann ab in die Therme oder gönnen Sie sich ein paar Wohlmomente zuhause.

Wählen Sie Ihr AOK-Geschenk zum Entspannen: Mit den AOK-Bonuskarten für die Thermen in Bad Wörishofen oder Schwangau verlängern wir Ihren Aufenthalt um eine kostenfreie Stunde. Oder sichern Sie sich unser Überraschungs-Wellness-Set für zuhause.

**Sichern Sie sich kostenfrei  
Ihr AOK-Wellnessgeschenk!**



Einfach QR-Code scannen, mitmachen und Sie erhalten ein AOK-Wellnessgeschenk Ihrer Wahl per Post.

