

Entspannen durch Anspannen

Wem nützt Entspannungstraining?

- Besonders gut ist es für Menschen mit hohem Spannungsniveau geeignet. Diese "Innere Anspannung" kann sich äußern in Schlaflosigkeit, unspezifischen Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen oder "allgemeinem Unwohlsein", "innerer Unruhe" "Nervosität" und unbestimmten Ängsten

Was passiert beim Training?

Es werden in bestimmter Reihenfolge **16 Muskelgruppen** erst angespannt, die Spannung gehalten und dann abrupt losgelassen. Die Wahrnehmung wird gezielt auf die fühlbaren Unterschiede gelenkt. Die einleitende Anspannung soll dazu dienen, die Muskelspannung anschließend **unter** das üblicherweise im Wachzustand herrschende Grundspannungsniveau, das senken zu können. Vorstellbar ist dies wie bei einem Pen-

Historisches

Der Physiologe Edmund Jacobson entdeckte bei seinen frühen Untersuchungen, daß bei Spannungsgefühl (Angst) eine Muskelkontraktion (Muskelanspannung) beteiligt ist und daß diese **Angst** aufgehoben werden kann, wenn die **muskuläre Spannung** beseitigt wird.

Er entwickelte in den Jahren von 1908-1934 ein Training, bei dem durch **systematische An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen** und durch den Lernvorgang der Unterscheidung der daraus resultierenden Gefühle eine fast völlige Beseitigung jeder Muskelspannung und damit verbunden nachweislich ein Zustand **tiefer Entspannung** eingeleitet und erlebt werden konnte.

del, das erst in die eine Richtung gezogen wird, um dann mühelos und von selbst in die andere Richtung zu gleiten.

"Spannungslosigkeit" ist ebenso ein Zustand, der sich nur spontan einstellt.

Weiter soll durch An- und Entspannung die deutliche Unterscheidung dieser beiden Zustände erleichtert werden.

Gezielt entspannt (immer im Sinne von "Spannung loslassen") wird bei den Übungen die **Skelettmuskulatur**. Ihr folgend entspannt sich bei fortgeschrittenem Training aber auch die glatte, unwillkürliche Muskulatur (= Muskulatur der inneren Organe).

Ziele:

Ziel des Trainings ist jedenfalls eine (Wieder)Herstellung der vegetativen Balance, das heißt ein Ausgleich zwischen den stimulierenden Anteilen ("Angriff und Flucht"), die ja auch immer mit einer Anspannung in der Skelettmuskulatur einhergehen, und den beruhigenden Anteilen (z.B. der Verdauung) des autonomen (nicht dem Willen unterliegenden) Nervensystems.

Heutige Form

Heute wird eine verkürzte Form der Progressiven Muskelentspannung praktiziert: Es genügen heute **8 geleitete Übungseinheiten**, um die Grundkenntnisse zu erwerben und die Methode selbständig weiter anwenden zu können.

Dr. Büscher besitzt die **Qualifikationen** zur Durchführung von Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und Hypnose seit 1987.

Die **Kursgebühren** betragen € 90. Als Vorbeugungsmaßnahme handelt es sich nicht um eine Kassenleistung. Allerdings wurde eine **Kostenbeteiligung** im Rahmen von §§ 20 Abs. 1 und 2 SGB V (Gesundheitsförderung) beantragt und von mehreren Krankenkassen zugesagt

Messbare Folgen im Rahmen eines erfolgreichen Trainings:

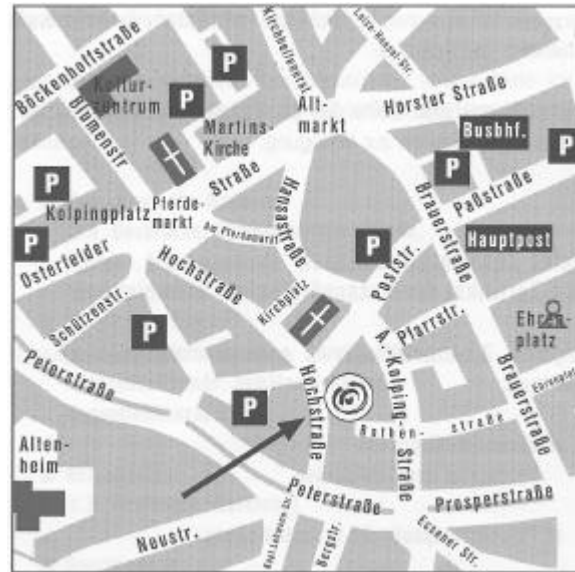
- eine Senkung des Blutdruckes,
- eine Senkung der Leitfähigkeit der Haut,
- eine Senkung des Sauerstoffverbrauches,
- eine periphere Gefäßerweiterung,
- eine Senkung der Herzfrequenz,
- eine Senkung der Atemfrequenz,
- eine Senkung der Körpertemperatur,
- eine Synchronisation der Hirnströme.

DR. MED. KARL-GEORG BÜSCHER
Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin, Sportmedizin
Präventionsmedizin



Progressive Muskelentspannung

(nach Jacobson)



DR. MED. KARL-GEORG BÜSCHER
Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin, Sportmedizin
Präventionsmedizin



Hochstraße 20, 46236 Bottrop
Telefon 0 20 41-76 40 22 Telefax 0 20 41-9 96 94 45
Mobil: 0172-2560461

Email: info@dr-buescher.de
<http://www.dr-buescher.de>

Terminprechzeiten

Mo. 9.00 - 11.00 und 15.00 - 17.00
Di. 9.00 - 11.00 und 15.00 - 21.00
Mi. 9.00 - 11.00
Do. 7.30 - 11.00 und 16.00 - 18.00
Fr. 9.00 - 11.00 und 14.00 - 15.00

zusätzliche Termine nach Vereinbarung
Telefonsprechstunde täglich 12.00—12.30
Spezialsprechstunde Di. 15.00—18.00
Hausbesuche nach telefonischer Vereinbarung

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für das Programm „**Progressive Muskelentspannung**“ zum 10.2.2005 an.
Zeit und Ort : donnerstags 19.00 bei Vitalis, Hochstr. 20, Bottrop

Die Inhalte sind mir aus dieser Informationsbroschüre bekannt.

Die **Teilnahmegebühr** von €90 ? habe ich heute auf das Konto Nr. 5215772001 bei der Volksbank Bottrop, BLZ 42461435 ? lege ich als Scheck bei. (? : Zutreffendes bitte ankreuzen)

Mir ist bekannt, daß die Anmeldung erst mit der Zahlung wirksam wird.

Name Vorname Straße PLZ Ort

Ort Datum Unterschrift

Acht Übungsstunden Beginn:
Donnerstag, 10.2.2005, 19.00
Leitung: Dr. med. K.-G. Büscher
Info unter 02041-764022