Führer

Guide: Wohlfühl-Ressourcen

S wie Sophrologie…

Ob Stress, Schmerzen, Angst, Abhängigkeit..., die Sophrologie nach Caycedo verfügt über Entspannungstechniken, die man den individuellen Bedürfnissen anpassen kann und die sich auch zur Persönlichkeitsentwicklung eignen.

Kristin Aubort

«Wir neigen heute dazu, den Körper wie eine Maschine zu behandeln: Was zählt, ist unsere Leistung und nicht, was wir empfinden. Um die Verbindung zwischen Körper und Geist wieder herzustellen, muss man dem, was der Körper erlebt, wieder Bedeutung geben:» «Nach dem Jogging setze ich mich zum Beispiel hin und beobachte, was ich gerade erlebe: mein Gesicht ist nass geschwitzt, meine Gliedmassen warm, der Herzschlag beschleunigt… Mein Bewusstsein nimmt wahr, was ich gerade erlebe, ich nehme das wohlige Empfinden des jetzigen Moments wahr.»

Nach einigen Ausführungen über die Entspannungsübungen, fordert uns die Sophrologin auf, uns korrekt auf unsere Stühle zu setzen und alle Auflagestellen des Körpers zu spüren (Rücken, Kreuz, Hände, Füsse), aber auch sämtliche Anspannungen und angenehmen Empfindungen. Ich schliesse die Augen und lasse mich von der Stimme der Sophrologin leiten. Meine Atmung wird immer ruhiger, ich fühle mich wohl, im Hier und Jetzt.

«Die Sophrologie gilt als das westliche Joga. Wie im Joga geht es auch hier darum, in sich hineinzuhorchen, um ein bestimmtes Problem zu lösen, etwa Schlaflosigkeit, oder für eine langfristige Arbeit an der eigenen Person», erklärt Annemarie Boos, Master in Sophrologie nach Caycedo. Vor acht Jahren wird der Marketingspezialistin klar, dass sie ihre persönliche Stresssituation ändern muss. «Ich sagte mir, dass ich etwas für mein Wohlbefinden tun müsse.» Auf der Suche nach einer Methode, die ihren Erwartungen und der hiesigen Lebensweise entspricht, entdeckt sie die Sophrologie nach Caycedo. Sie beginnt eine Ausbildung in der Schweiz und vertieft ihre Kenntnisse anschliessend durch ein Masterstudium bei Prof. Alfonso Caycedo, dem Gründer der Methode. «Sophrologie ist keine Therapie. Hingegen kann sich ein regelmässiges Training therapeutisch auswirken.» Impulse geben ihr diverse Entspannungsmethoden, etwa das autogene Training von Schulz, die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder auch Prof. Caycedos eigene, vor allem in Asien vorgenommene, Recherchen, bei denen er zahlreiche Zenmeister, Jogis und Lamas kennen lernt.

Fühlen statt denken

Als Neuropsychiater hat Prof. Alfonso Caycedo gelernt, im Unbewussten zu forschen. Seine Technik gründet aber auf dem Bewusstsein, der Wahrnehmung des Körpers und der in ihm verankerten Emotionen. „Wenn man sehr gestresst ist, nimmt man den Körper nicht mehr wahr; man ist nach aussen gerichtet und fühlt nicht mehr, was im Innern abläuft. Die Sophrologie lehrt uns, uns unserer Empfindungen und Gefühle bewusst zu werden und uns auf Empfindungen statt Gedanken zu konzentrieren. Wenn der Körper entspannt ist, ist es auch der Geist», erklärt Annemarie Boos.

«Stress, positiver wie negativer, ist der Motor des Lebens. Er begleitet unsere Existenz vom Moment der Empfängnis an», meint Annemarie Boos mit einem Lächeln. Nur müssen wir lernen, richtig mit ihm umzugehen, um das körperlich-geistige Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, das für unser inneres Wohlbefinden unabdingbar ist. «Die Sophrologie nach Caycedo kann man im Alltag überall praktizieren. Durch regelmässiges Training können Selbstvertrauen, Konzentration und Gedächtnis verbessert werden, aber auch der Schlaf und der allgemeine Gesundheitszustand. Man gelangt damit zu innerer Ruhe.»

«Die Atmung ist unser wertvollstes inneres Werkzeug! Die folgende Übung hilft dabei, ruhig zu werden: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie eine Hand auf den Bauch, die andere auf den Brustkorb. Atmen Sie tief ein bis in den Bauch und konzentrieren Sie sich auf diese Körperregion. Dann atmen Sie aus. Lassen Sie nach einigen Sekunden langsamen Ausatmens Ihren Körper von selbst wieder natürlich Luft holen. Dann atmen Sie wieder aus und lassen dabei auch Bauchluft ausströmen, indem Sie etwas kräftiger als sonst ausatmen, doch ohne zu forcieren.»

Mehr Infos auf:

- www.sophro.ch und www.sophrologiezentrum.com
- Lektüre: Christiane Oppikofer: Bewusst Sein, Harmonie und Gesundheit durch Sophrologie, Tobler Verlag

Wohlfühl-Rezepte

A wie Aromatherapie

Joëlle Christen, Apothekerin, und Eliane Zurcher, pharmazeutisch-technische Assistentin der pharmacieplus du rond-point, Genf, über diese Therapie: «Bei Stress empfehlen wir gern die Aromatherapie, die auf ätherischen Ölen basiert. Viele davon, zum Beispiel Bitterorange, Ylang-Ylang, Lavandinpflanze oder Basilikum, haben eine beruhigende Wirkung und helfen vor allem auch bei Einschlafproblemen. Doch Vorsicht: Ätherische Öle wirken stark! Es werden nur kleine Mengen in genau vorgeschriebenen Dosen verwendet. Je nach Indikation, Lebenssituation und Gesundheitszustand der Patientin oder des Patienten werden sie oral, über die Haut, rektal oder via Zerstäuber verabreicht. Bestimmte Öle sind für Schwangere und Kinder aber ungeeignet, andere wiederum können die Haut oder gewisse Organe reizen. Daher sollte man sich vor einer Aromatherapie von einer Fachperson, zum Beispiel dem Apotheker, beraten lassen. Er kann Mischungen zubereiten, die auf die Bedürfnisse der jeweiligen Person zugeschnitten sind.

Wenn Entspannung durch die Beine geht…

Rosenholz, Rosmarin, Pfefferminze, Lavendel Aspic, Bitterorange... In Macademia-Pflanzenöl gelöst und als Fussmassage verwendet, lindert diese Mischung körperliche Anspannungen und vertreibt Schweissgeruch. Lassen Sie sich vor Ihrem Apotheker beraten.

Sch wie Schokolade oder…

Schokoladeüberzug

Eine gute Nachricht für Hobbykonditoren, die auf ihre Linie achten, und Berufskonditoren ist die Lancierung des weltweit ersten Schokoladeüberzugs «Noir 60%» mit dem Süssstoff Stevia (eine Pflanze, die kalorienfrei süsst), ohne Zuckerzusatz. Geniessen Sie jetzt bedenkenlos eine Tafel dunkle Schokolade 70%, auch sie mit Stevia gesüsst.

Mehr Infos

- http://shop.chocolat-villars.com.

Herumgefragt

Sich etwas Gutes tun: Was heisst das für Sie? Die Redaktion befragte Mitarbeitende des pharmacieplus-Netzes.

Diane Brunner Jeannet, Apothekerin in der pharmacieplus de châtelaine, in Châtelaine (GE)

Am besten entspanne ich mich beim Gärtnern. Ich habe zum Glück einen grossen Garten, weit ab von allem, mit Blick auf die Berge und die Pferde gleich nebenan auf der Wiese. Hier kann ich, fern vom städtischen Trubel, auftanken. Beim Gärtnern kann ich auf angenehme Weise körperlich aktiv sein. Ich kann dabei ungestört nachdenken und finde so viel einfacher Lösungen. Pflanzen sind etwas Lebendiges; ich betrachte und pflege sie gerne, genau so wie ich mich bei meiner Arbeit in der Apotheke gern um Menschen kümmere. Ich habe auch gelernt, in Symbiose mit meinem Garten zu arbeiten, die Natur machen zu lassen und Blumen zu pflanzen, die Insekten und Vögel anziehen… Inzwischen habe ich auch viele Arzneipflanzen. Dieses Thema interessiert mich sehr, und in der Apotheke kann ich es in die Praxis umsetzen.

Pierre Bossert, leitender Apotheker der pharmacieplus et orthopédie de montreux, in Montreux (VD)

Wenn ich angespannt bin, zwinge ich mich dazu, Angefangenes zu beenden und erst danach zu überlegen, was die Anspannung ausgelöst hat. Meist finde ich den Grund heraus und versuche zu relativieren. Bei Stress, vor allem arbeitsbedingtem, hilft mir Meditieren oder Sport treiben. Mein Sternzeichen ist Fische, vielleicht fühle ich mich deshalb so wohl im Wasser. Schwimmen kann man auf der ganzen Welt; das Wasser trägt den Körper, ohne dass er ins Schwitzen kommt. Ich schwimme mindestens zweimal pro Woche und mache Crawl, Brust-, Rücken- sowie Delphinschwimmen. Auch beim Eintauchen in einen Film nach einem anstrengenden Arbeitstag kann ich abzuschalten. Doch nichts geht über die Momente, die ich mit meiner Freundin verbringe: Mit ihr vergesse ich alles rundherum und kann richtig auftanken!

Isabelle Henning, pharmazeutisch-technische Assistentin bei der pharmacieplus de cortot, in Nyon (VD)

Ich liebe alle manuelle Arbeiten und entspanne mich dabei herrlich. Ich kann so auch vom Alltag Abstand nehmen. Es ist einfach meine Art zu meditieren. Wenn ich zum Beispiel Schmuck kreiere oder auf Porzellan male, lasse ich meinen Empfindungen und Gefühlen freien Lauf. Das wirkt sich auf die Formen, Farben und Materialien aus, die ich wähle. Ich koche auch gerne. Auch da habe ich es mit Mischungen und Dosierungen zu tun, wie im Beruf... Ich werde dabei ruhig und gelassen. Wenn ich einen Kreativitätsschub habe, «muss» ich jeden Abend etwas kreieren. Letztes Jahr habe ich am Weihnachtsmarkt von Nyon einen Stand mit weissem Tüll und Kerzen dekoriert und meinen Schmuck verkauft. Ich diskutiere auch sehr gerne mit den Kunden, genau wie in der Apotheke!

Sandrine Leuba*, Assistentin bei der pharmacieplus de cortot, in Nyon (VD)

Wobei ich mich entspanne? Beim Sport! Ich jogge und unterrichte Nordic Walking. Ich bin Mitglied des Clubs «Les gobe-bitume» des «Stade de Genève»: Das ganze Jahr hindurch organisiert jeweils ein Läufer ein Training am Ort seiner Wahl. So lernt man die unterschiedlichsten Orte zwischen Genf und dem Waadtland kennen. Ich tue Dinge, die mir gut tun und versuche zu relativieren: Manche Leute können nicht mehr sportlich aktiv sein, andere stecken vielleicht in einem Tief… Manchmal sage ich mir beim Rennen, dass ich nun einige Kilometer für diese oder jene Person renne; es ist wie ein positiver Gedanke, den man jemandem schickt. Bei solchen Sportarten im Freien kann man die Natur bewundern; es ist fast wie meditieren, und das beruhigt mich. Eine sportliche Herausforderung ist immer befriedigend und gibt ein gutes Gefühl, auch wenn sie mit Stress verbunden ist.

*Die Website von Sandrine: www.happy-nordic-walking.ch.

Nebi Fazliu, Assistentin bei der pharmacieplus Tell Apotheke, in Basel (BS)

Ich gehe dreimal pro Woche ins Fitness. So bleibe ich körperlich in Form. Ich bin sehr motiviert, weil ich weiss, dass ich mich ohne diese Aktivität in meiner Haut unwohl fühle. Deshalb bewege ich mich! Nach dem Fitness gehe ich ein- bis zweimal pro Monat zum Entspannen in die Sauna und halte mich mindestens 15 Minuten darin auf. Nach diesem ruhigen Moment nehme ich ein Bad. Ich kann das jedem weiter empfehlen, denn es ist eine Wohltat für Körper und Geist, eine Gelegenheit, abzuschalten und sich zu entspannen.

COMPEED® verdeckt, heilt[1] und schützt!

Kein Verschmieren – kein Verrutschen.

Reduziert das Risiko einer weiteren Ansteckung aus der Wunde.[2]

COMPEED® Herpesbläschen-Patch heilt die Wunde gezielt und vergleichbar schnell wie Aciclovir-Creme (5%)[3].

7 Vorteile in einem Patch!

1. Fördert die Wundheilung
2. Verdeckt sofort
3. Mindert das Schmerzgefühl
4. Reduziert Rötungen & Schwellungen
5. Lindert Kribbeln, Jucken & Brennen
6. Verringert Bläschenbildung, beugt Krusten-/ Schorfbildung vor
7. Reduziert das Risiko weiterer Ansteckungen aus der Wunde

1) Fördert die Wundheilung 2) Bitte beachten Sie die Hygiene-Hinweise in der Packungsbeilage. 3) Karlsmark T, Goodman JJ, Drouault Y, Lufrano L, Pledger GW. Randomized clinical study comparing COMPEED® cold sore patch versus acyclovir cream for cold sores in European populations. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2008;22(10):1184-1193.

Compeed®
Nichts kann dich stoppen.

Filtert keine Schadstoffe aus der Luft, aber löst zähen Schleim bei Erkältungshusten.

Angenehmer BROMBEER-GESCHMACK

SANDOZ
a Novartis company
Eine gesunde Entscheidung

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Sandoz Pharmaceuticals AG, Hinterbergstrasse 24, 6330 Cham 2, Tel. 041 748 85 85, www.generika.ch