

Neue Hoffnung auf Hilfe für Stressgeplagte

Liege soll binnen Minuten für Entspannung sorgen

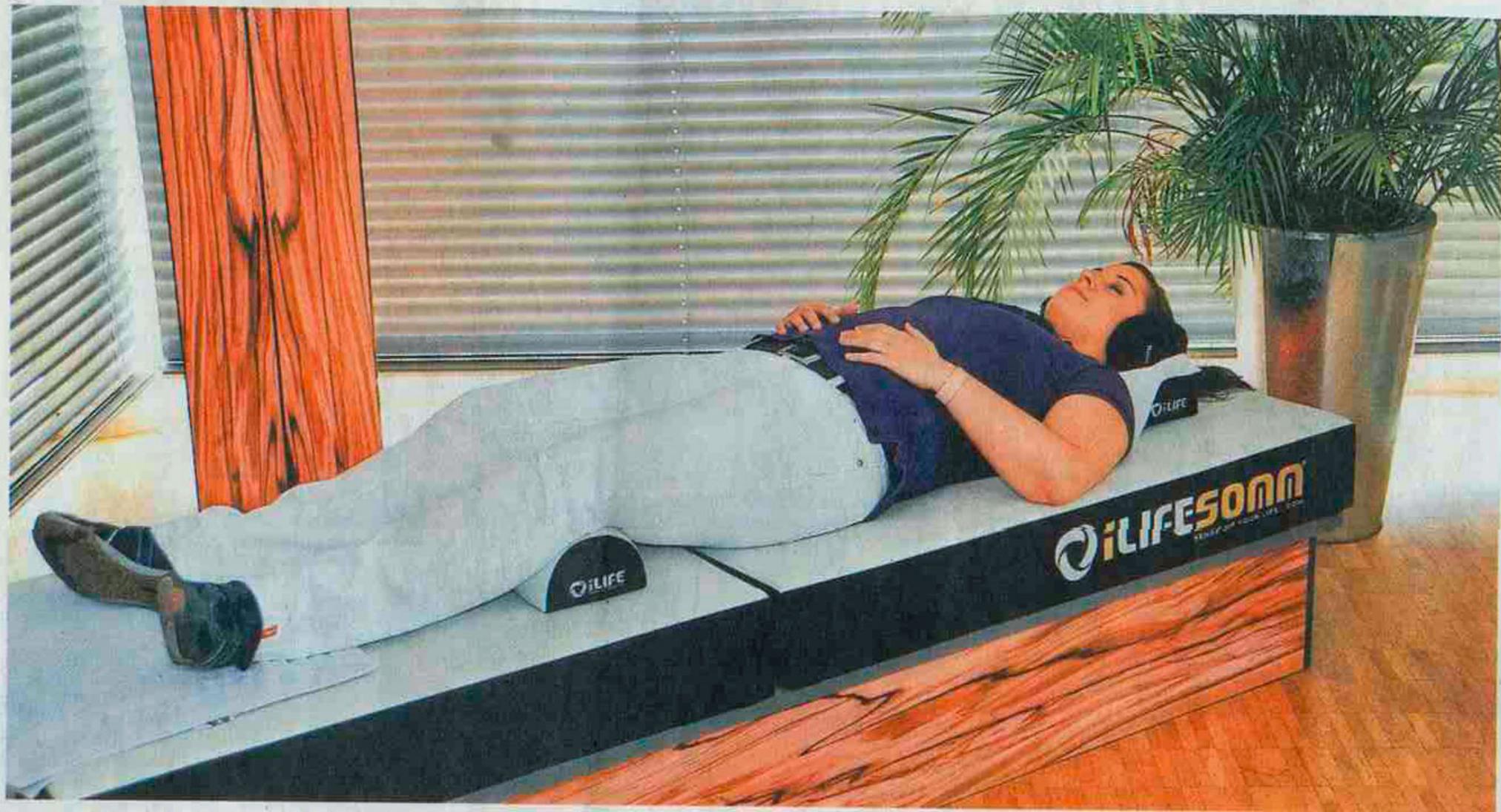
VON ASTRID MENHARDT

Schon Kinder leiden darunter, immer mehr Arbeitnehmer klagen über ihn und selbst der Urlaub kann dazu werden: Stress ist laut Weltgesundheitsorganisation WHO die größte Gesundheitsgefahr im 21. Jahrhundert. Dabei halten Experten bereits wenige Minuten täglich für ausreichend, um besser mit der steigenden Belastung in Beruf, Familie und Freizeit zurechtzukommen. Beispiele aus Nürnberg.

Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung zählen laut Stress-Expertin Barbara Müller zu den beliebtesten Methoden der Deutschen, um mit Unterstützung der Krankenkassen dem Stress entgegenzuwirken. „Die meisten Versicherten lassen sich bei der Auswahl vom Wellness-Aspekt leiten“, sagt die Diplompsychologin, die bei der AOK Bayern für den Bereich Stressbewältigung und Süchte zuständig ist.

Acht Minuten auf der Liege

Auf angenehme Weise abschalten können Stressgeplagte neuerdings auch auf einer Multifunktionsliege eines Liechtensteiner Unternehmens. Dieses empfiehlt, zweimal täglich mindestens acht Minuten auf der vibrie-



Diese Anti-Stress-Liege verspricht völlige Entspannung innerhalb weniger Minuten. Das Geheimrezept heißt „Sensorische Oszillierende Multi-Modulation“ und steht für eine Kombination aus einem Magnetfeld, Mikrovibrationen und entspannenden Klängen. Foto: oh

renden Auflage zu verbringen, um den Körper ins Gleichgewicht zu bringen und beispielsweise Blockaden zu lösen. Die zusammenklappbare Liege kombiniert Mikrovibrationen mit

Klängen und einem Magnetfeld und vereint so drei Therapiewege, die einzeln bereits seit längerem zur Entspannung eingesetzt werden. Wer schon mal im Fitnessstudio auf einer der modernen Rüttelplatten gestanden hat, die die Tiefenmuskulatur trainieren, hat eine erste Ahnung davon, wie sich die sogenannte „Sensorische Oszillierende Multi-Modulation“ (SOMM) anfühlt. Während die Impulse sanft verschiedene Körperzonen stimulieren, ertönt über Kopfhörer eigens hierfür komponierte Entspannungsmusik, Vogelgezwitscher oder Wasserplätschern.

Keine Termine nötig

„Ich brauche keinen Termin und keinen Therapeuten; jeder kann sich nach seinen individuellen Bedürfnissen zurückziehen“, resümiert Anette Dannhorn, die über ihre Agentur pr+mehr in Nürnberg die Liegen vertreibt und selbst überzeugte SOMM-Anwenderin ist. Insbesondere Unternehmen und deren Mitarbeiter könnten von der Anschaffung eines Systems profitieren, so die auf betriebliche Gesundheitsvorsorge spezialisierte Beraterin. Schließlich gäbe es in fast allen größeren Firmen ein – meist ungenutztes – Krankenzimmer mit

einer Liege, die entsprechend umfunktioniert werden könnte. Weitere Einsatzorte sieht Dannhorn zum Beispiel in Hotels, Fitnessstudios, Parfümerien oder bei Veranstaltungen.

Bisher keine Langzeitstudien

„Stress und Stressbewältigung sind letztlich etwas Subjektives“, sagt Kardiologe Martin Laser. „Jeder muss selbst spüren, was ihm guttut.“ Das könne zum Beispiel Meditation, bewusstes Essen oder eben das Ausruhen auf der genannten Liege sein. „Es ist schwierig, das SOMM-System in Bezug auf seinen langfristigen Nutzen zu beurteilen, weil es dazu noch keine Studien gibt“, erläutert der Mediziner. Wissenschaftlich fundierter sei es da, eine sogenannte Biofeedback-Übung zu erlernen, die durch langsames und tiefes Ein- und Ausatmen Herzschlag und Atmung in Einklang bringen soll. „Die Technik ist den alten asiatischen Meditationen entnommen, hat im Gegensatz dazu aber den Vorteil, dass sie ohne den spirituellen Charakter und mit weniger Zeit auskommt“, fasst Laser zusammen. Ideal wären zweimal täglich fünf Minuten Training, die sich bei Bedarf auch auf zwei Minuten verkürzen ließen.

Ein neues Messgerät, das den Puls aus der Hand aufnimmt, kann Stressgeplagte bei der Gesundheitsvorsorge unterstützen: Leuchtet die Kugel rot, sind Herzschlag und Atmung außer Takt; erst wenn beide wieder synchron arbeiten, gibt ein grünes Licht Entwarnung. „Der Mensch soll früher erkennen, dass Körper und Geist zu erhalten sind“, erklärt Taek-Won-Do-Lehrer und Kommunikationstrainer Matthias Bär die dahinter stehende Philosophie. Mit seiner jahrelangen Erfahrung als Kampfsportler und Verkaufstrainer will er Menschen Wege aufzeigen, wie sie ihr inneres Gleichgewicht finden können. Weil dazu oft professionelle Unterstützung nötig sei, soll die Kugel nur über ausgebildete Trainer wie Bär in den Markt gebracht werden.

Regelmäßiges Training nötig

Wer erst mal die richtige Atemtechnik beherrsche, könne diese laut Laser problemlos in den Alltag integrieren: „Der langfristige Erfolg ist jedoch nur gewährleistet, wenn regelmäßig und über einen längeren Zeitraum hinweg trainiert wird“, mahnt der Mediziner, der in seiner Praxis viele Patienten behandelt, die unter stressbedingten Beschwerden leiden.



Kommunikationstrainer Matthias Bär (li.) und Internist Martin Laser zeigen eine Kugel, die ermittelt, wie gestresst jemand ist. Foto: Astrid Menhardt