

Entspannung und Schlaf

Zeit für eine Mediendiät:

Das alltägliche Zeitunglesen, Fernsehen, Radiohören, WhatsApp-Nachrichten checken, Soziale Medien durchstöbern, E-Mails lesen und beantworten führt oftmals zu einer Überflutung an Informationen. Immer mehr Menschen liegen vor dem Schlafengehen noch stundenlang mit Laptop und Smartphone im Bett und lassen sich von sozialen Netzwerken „beschallen“. Stopp – es wird Zeit zur Ruhe zu kommen! Genau diese Ruhe ist nämlich für deine Darmgesundheit maßgeblich wichtig!

Notiere dir hier die ersten 5 dieser Tätigkeiten die dir einfallen. Sei ehrlich zu dir selbst!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Nun bewertest du jede dieser Tätigkeiten mit Punkten von 1-5 in der Häufigkeit mit der du sie über den Tag hinweg machst.

1 = Eher selten

3 = Alle 3-4 Stunden

5 = Stündlich

Jede Tätigkeit, die du nun mit **3-5 Punkten** bewertet hast, reduzierst du nun, sodass du sie nur noch alle **3-4 Stunden** oder eher selten ausführst. Schaust du z.B. stündlich elektronisches Postfach (5 Punkte), machst du dies nun nur noch alle **3-4 Stunden**. Du wirst erstaunt sein, wie wenig du verpasst und wie viel mehr Zeit du plötzlich hast! Und du wirst erstaunt sein, wieviel negative Einflüsse dich gar nicht erst verstimmen oder aus deinem Konzept bringen!

Entspannungsübungen:

Atme deinen Stress weg

Setze dich aufrecht hin, verschließe das rechte Nasenloch mit deinem rechten Daumen. Die anderen Finger zeigen entspannt und gestreckt nach oben. Schließe deine Augen.

Durch das linke Nasenloch atmest du nun **26-mal** lang und tief ein und aus. Aktiviere unbedingt deine Bauchatmung bei dieser Übung.

Kerzenmeditation als schneller Helfer

Stelle eine Kerze vor dich und setze dich so bequem wie möglich hin. Suche dir auch gern einen Gegenstand aus, den du einige Minuten ganz intensiv und ohne Ablenkung anschauen kannst. Beginne dich **1 Minute nur auf das Kerzenlicht oder deinen Gegenstand zu konzentrieren**. Sobald irgendwelche Gedanken kommen, schicke sie weg. Lass sie in der Kerze verbrennen und verfolge wie dieser Gedanke im Rauch zur Decke steigt. Lass deinen Kopf leer werden.

Spannung zur Entspannung

Stress und Hektik sorgen auch dafür, dass sich unser Körper verspannt anfühlt. Hält dieser Zustand längere Zeit an, entstehen Verspannungen. Diese machen sich oft besonders in der Hals- und Nackenmuskulatur bemerkbar.

Nehme dir für diese Übung rund **10 Minuten Zeit** und lege dich bequem hin.

Atme tief ein und aus, spüre wie dein Körper angenehm schwer wird.

1. *Balle deine Hände für ein paar Sekunden zu Fäusten. Anschließend öffne und entspanne sie wieder.*
2. *Ziehe die Augenbrauen fest zusammen und entspanne sie wieder.*

3. *Ziehe die Schultern ganz weit hoch zu den Ohren und lasse sie dann tief nach unten sinken.*
4. *Ziehe deine Schulterblätter ganz fest zusammen, löse die Spannung und lasse sie wieder in den Boden sinken.*
5. *Spanne nun deine Beine & den Po fest an, löse die Spannung und lass deine Beine locker in den Boden sinken.*
6. *Ziehe deine Fußspitzen in Richtung deines Körpers und löse sie wieder.*

Wiederhole diesen Ablauf, bis dein Körper sich entspannt. Wie lange die Spannungsphasen andauern, entscheidest du.

Es gibt auch andere Entspannungsmöglichkeiten wie beispielsweise *Yoga, Qi-Gong, Tai-Chi* oder verschiedenste **Meditationsformen**. Taste dich durch die Übungen und entscheide, was dir am besten gefällt.

Positive Affirmation für die Gesundheit

Kennst du den schönen Satz:
„Energie folgt der Aufmerksamkeit“

Lass diesen Satz einmal auf dich wirken....

Um die Bedeutung nun einmal bildlich zu untermalen:

- Wenn die Sonne hellstrahlend scheint und der Himmel leuchtend blau ist, du aber mit gesenktem Kopf auf den grauen Asphalt schaust, wirst du das Licht der Sonne und das blau im Himmel nicht wahrnehmen.

Wenn du deine Aufmerksamkeit auf negative Dinge richtest oder von äußeren Einflüssen richten lässt, werden auch deine Energie, dein Antrieb und deine Emotionen eine negative Richtung einschlagen.

- Lerne deine Aufmerksamkeit auf positive Dinge und Einflüsse zu richten!
- Entwickle ein Bewusstsein dafür!
- Nimm ganz Bewusst wahr, wenn deine Aufmerksamkeit in eine negative Richtung geht und ändere dann ganz gewollt diese Richtung!

- So werden auch deine Energie, dein Antrieb und deine Emotionen eine positive Richtung einschlagen. Du wirst es merken.

Nutze diese Übung, um ein Bewusstsein für eine positive Aufmerksamkeit zu entwickeln.

- *Nimm dir 5-10 Minuten Zeit für die Ausführung der Affirmation.*
- *Setze dich an einem ruhigen Ort in einer aufrechten und angenehmen Position hin.*
- *Atme tief ein und wieder aus.*
- *Schreibe 2-4 Affirmationen auf einen Zettel, mit denen du arbeiten möchtest.*
- *Stelle dir eine Stoppuhr auf deine gewünschte Zeit von 5-10 Minuten ein.*
- *Lege den Notizzettel mit deinen 2-4 positiven Affirmationen vor dich.*
- *Starte die Stoppuhr.*
- *Lese deine Affirmationen aufmerksam und verinnerliche sie.*
- *Wenn du magst kannst du sie auch mit achtsamer Stimme sagen.*
- *Fange an, immer wieder die Augen zu schließen, bis du die Affirmation nicht mehr abliest.*
- *Atme während der Affirmation ruhig und tief. Konzentriere dich auch die Sätze und versuche nicht mit den Gedanken abzuschweifen.*
- *Wenn andere Gedanken kommen, lenke sie in eine positive Richtung und kehre zu deinen Sätzen zurück.*

20 positive Affirmationen als Anregung für dich:

1. *Ich bin wertvoll.*
2. *Wohlbefinden und Kraft durchfluten mich.*
3. *Ich lasse alles los, was ich nicht mehr brauche.*
4. *Ich versorge meinen Körper mit gesunden Lebensmitteln.*
5. *Ich bin voller Energie und Lebenskraft.*
6. *Ich vertraue mir selbst.*
7. *Mein Körper ist stark und gesund.*
8. *Ich behandle meinen Körper behutsam und liebevoll.*
9. *Ich achte auf meinen Körper und registriere seine Botschaften.*
10. *Ich atme tief, ruhig und entspannt.*

11. *Jeder Tag ist ein Tag voller Hoffnung, Glück und Gesundheit*
12. *Ich bin kraftvoll, energisch und voller Vitalität.*
13. *Jeder Tag, der vergeht, hat mein Körper mehr Energie und ist immer gesünder.*
14. *Jede Zelle meines Körpers erneuert sich und fühlt sich gut an.*
16. *Ich befreie mich jetzt von Angst und zerstörerischen Zweifeln. Ich lasse jetzt los.*
17. *Ich bin stolze Gärtner/in eines wunderschönen und vielfältigen Gartens in meinem Körper.*
18. *Ich lasse all meine Schmerzen aus der Vergangenheit los.*
19. *Das Leben darf leicht sein.*
20. *Ich darf mich selbst achten und wertschätzen.*

Sicher fallen dir noch ganz viele Affirmationssätze ein, notiere sie dir und arbeite das nächste Mal mit ihnen.

Auch Musik in einer bestimmten Art und Weise kann sich positiv auf den Schlaf, die Gehirntätigkeit und die Darm-Hirn-Achse auswirken. Sogenannte binaurale Musik kann die Beruhigung des Nervensystems (Parasympathikus) fördern und die Bildung von Serotonin, GABA und Dopamin unterstützen. Somit kommt die Darm-Hirn-Achse in ein besseres Gleichgewicht.

Hier findest du ein paar YouTube Links dieser Musik:

- <https://www.youtube.com/watch?v=bljCNQT5BNU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=i52pWPcU-bE>
- https://www.youtube.com/watch?v=yKhh4k4_seA

Höre sie gerne einmal bei den Entspannungsübungen oder auch einmal beim Einschlafen.

Aktivierende Massage für deinen Darm

Wusstest du, dass du deinen Dickdarm mit einer sanften Massage wunderbar aktivieren und bei seiner Arbeit unterstützen kannst?

Durch leichte massierende Druck- und Schubbewegungen kannst du die sogenannte „Darm-peristaltik“ (Darmbewegung) fördern und verbessern und somit auch Entgiftungsprozesse

des Darms unterstützen.

Der Übergang vom Dünndarm in den Dickdarm fängt rechts unten am Schambein an, verläuft dann innen an der Hüfte entlang, bis nach oben rechts unter den Rippenbogen. Von dort verläuft er unter dem Rippenbogen entlang auf die linke Seite und am Ende des linken Rippenbogens hinunter, an der linken Hüftinnenseite vorbei in Richtung Schambein und dann zum „Hinterausgang“.

In dieser Richtung des Uhrzeigersinns findet auch der Abtransport deiner „Müllabfuhr“ statt und ist somit auch die Richtung der aktivierenden Massage.

Wichtig für die Massage:

- *Trage lockere Kleidung .*
- *Führe die Massage direkt auf der Haut aus.*
- *Benutze beide Hände.*
- *Massiere langsam.*
- *Der Druck sollte spürbar, aber nicht unangenehm sein.*
- *Ein sanfter „Griff“ in das Gewebe ist unterstützend und gut für die Faszien.*
- *Massiere immer im Uhrzeigersinn.*
- *Massiere mit einer Schubbewegung nach oben und einer Druckbewegung nach unten.*
- *Atme immer in den Bauch tief und ruhig ein und aus, sodass dieser sich hebt und senkt (der Brustkorb bewegt sich nicht).*

Ausführung der Massage:

- *Lege dich bequem auf den Rücken, stelle die Beine leicht auf oder lege ein Kissen unter deine Kniekehle.*
- *Lege beide Hände flach auf den Bauch und atme 5x tief und ruhig ein und aus, sodass der Bauch die Hände deutlich hebt und senkt.*
- *Geginne dann rechts unten mit im Uhrzeigersinn kreisenden und schiebenden Bewegungen dich langsam nach oben zu arbeiten.*
- *Gehe dann unter dem Rippenbogen entlang und am Ende des Rippenbogens nach unten in Richtung Innenseite der Hüfte.*
- *Von dort massierst du zum linken Schambein hin aus.*
- *Diese Runden wiederholst du 10x.*
- *Solltest du an der einen oder anderen Stelle einen gewissen Druck spüren, als wenn dort „etwas“ fest sitzt, verweile mit der Bewegung an dieser Stelle.*
- *Lege Abschließend wieder beide Hände flach auf den Bauch und atme 5x tief und Ruhig ein und aus, sodass der Bauch die Hände deutlich hebt und senkt.*
- *Natürlich kannst du nun auch eine weitere Massage-Runde beginnen.*

Diese schöne Selbstmassage kannst du gleichzeitig als kleines Entspannungs- und Pflegeritual nutzen.

Gönne dir dazu ein gut duftendes und pflegendes Massageöl mit möglichst natürlichen Inhaltsstoffen.

Atemübung und Mobilisation für einen ausgeglichenen Darm

Besonders unser Bauch, genauer gesagt die Nerven von Magen und Darm, reagieren auf positive und negative Einflüsse mit Entspannung, Anspannung oder Verspannung.

Die folgende Atem- und Mobilisationsübung kann dir wunderbar helfen das Spannungsverhältnis oder in Fachsprache sogenannte „vegetative Nervensystem“ im Magen- und Darmbereich wieder in ein positives Gleichgewicht bringen.

Wichtig für die Übung:

- *Trage lockere Kleidung.*
- *Habe etwas Platz um deinen Sitzplatz herum, sodass du dich gut vor und seitlich beugen kannst.*
- *Mache die Übung am besten Barfuß.*
- *Atme immer durch die Nase ein.*
- *Atme immer durch den Mund aus.*

Ausführung der Übung:

Atmung:

- *Setze dich aufrecht und angenehm auf einen Platz (Stuhl, Sofaecke, Hocker, Gymnastikball).*
- *Lege beide Hände flach auf den Bauch.*
- *Atme tief und ruhig durch die Nase ein, sodass dein Bauch sich in deine Hände wölbt.*
- *Atme durch den Mund aus, sodass sich der Bauchnabel nach innen zieht und du eine leichte Aufrichtung der Wirbelsäule spürst.*
- *Achte darauf, dass dein Brustkorb ganz ruhig bleibt.*
- *Widerhole diese Atmung 8x*

Mobilisation Seite:

- *Atme tief und ruhig durch die Nase ein, der Bauch wölbt sich leicht nach außen.*
- *Atme durch den Mund aus und neige dich mit langgestrecktem Arm nach rechts unten.*
- *Atme ein und richte dich wieder auf.*
- *Atme aus und neige dich mit lang gestrecktem Arm nach links unten.*

- *Atme ein und richte dich wieder auf.*
- *Wiederhole diese Abfolge 3x.*

Mobilisation gebeugte Rotation:

- *Lege deinen rechten Arm an die Außenseite deines linken Oberschenkels.*
- *Dein linker Arm fällt locker nach unten.*
- *Atme tief und ruhig durch die Nase ein, der Bauch wölbt sich leicht nach außen.*
- *Atme durch den Mund aus und neige dich mit lang gestrecktem Arm schräg nach links unten.*
- *Atme ein und richte dich wieder auf.*
- *Lege deinen linken Arm an die Außenseite deines rechten Oberschenkels.*
- *Dein rechter Arm fällt locker nach unten.*
- *Atme aus und neige dich mit lang gestrecktem Arm schräg nach rechts unten.*
- *Atme ein und richte dich wieder auf.*
- *Wiederhole diese Abfolge 3x.*

Mobilisation aufrechte Rotation:

- *Lege beide Hände mit gespreizten Fingern seitlich an deinen Hinterkopf.*
- *Atme tief und ruhig durch die Nase ein, der Bauch wölbt sich leicht nach außen.*
- *Atme durch den Mund aus und drehe dich zur rechten Seite.*
- *Atme ein und drehe dich wieder zur Mitte.*
- *Atme aus und drehe dich zur linken Seite.*
- *Atme ein und drehe dich zur Mitte zurück.*
- *Wiederhole diese Abfolge 3x.*

Mobilisation Beugung:

- *Lege beide Hände mit gespreizten Fingern seitlich an deinen Hinterkopf.*
- *Atme tief und ruhig durch die Nase ein, der Bauch wölbt sich leicht nach außen.*
- *Atme durch den Mund aus und rolle dich Wirbel für Wirbel nach vorne unten ab.*
- *Atme ein und rolle dich Wirbel für Wirbel wieder auf.*
- *Wiederhole diese Abfolge 3x.*

Schließe diese Übung mit **3 ruhigen und tiefen Atemzügen** ab.

Diese Übung eignet sich sehr gut als **Entspannungsritual** vor dem Schlafen.

Mache dir vielleicht auch eine schöne und entspannende Musik dazu an.