

Top im Gesundheitsjob

Ingrid Kollak

Time-out

Übungen zur Selbstsorge und Entspannung
für Gesundheitsberufe

Mit 144 Abbildungen



Prof. Dr. Ingrid Kollak

Alice Salomon Hochschule Berlin

ISBN-13 978-3-642-41734-4

ISBN 978-3-642-41735-1 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-642-41735-1

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Medizin

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Susanne Moritz, Berlin

Projektmanagement: Ulrike Niesel, Heidelberg

Lektorat: Sirka Nitschmann, Werl-Westönnen

Fotos: Donald Becker und Ingrid Kollak

Zeichnungen: Claudia Styrsky, München

Projektkoordination: Barbara Karg, Heidelberg

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © AntonioGuillem/ Thinkstock

Herstellung: Fotosatz-Service Köhler GmbH – Reinhold Schöberl, Würzburg

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

Vorwort

In diesem Buch geht es um die bessere Einschätzung der eigenen Belastbarkeit. Denn viele Menschen fühlen sich dauerbelastet und dauergestresst. Vor diesem Hintergrund ist interessant, dass jede zweite, in einer aktuellen Umfrage befragte Person angab, im Urlaub dienstliche Emails zu lesen und jede dritte sagte, im Urlaub telefonisch Dienstgespräche zu führen. Offensichtlich nutzen die hier Befragten nicht einmal die ihnen gesetzlich zugestandene Erholungszeit. Sind diese befragten Personen so hoch motiviert oder unersetzbar? Müssen sie mit Ärger oder Nachteilen rechnen, wenn sie nicht jederzeit zu erreichen sind? Ist ihre Arbeit interessanter, als ihr Urlaub?

Die Fachdiskussion über Gesundheitsvorsorge kritisiert zu Recht, dass die Gesunderhaltung zu oft als persönliche Verhaltensänderung verstanden wird und zu selten das gesamte Arbeits- und Lebensumfeld in den Blick nimmt. Wie stark aber Verhaltensweisen und Verhältnisse miteinander verwoben sind, zeigt sehr deutlich das oben genannte Umfrageergebnis.

Dabei ist unbestritten, dass eine aktive und umfassende Gesundheitsvorsorge notwendig ist. Dafür spricht auch die enorme Zahl der psychischen Erkrankungen. Sie führten 2012 die Liste der Ursachen für Berufsunfähigkeit an. Darüber hinaus scheint die Einnahme von Psychopharmaka in Form von Beruhigung- und Aufputzmittel für zunehmend mehr Menschen selbstverständlich geworden zu sein. Jede 20. gesunde Person nimmt Medikamente zur Steigerung der Leistung oder Verbesserung der Stimmung ein.

Um etwas gegen die von vielen Menschen erlebte Dauerbelastung zu tun, sind öffentliche Diskussionen, Änderungen des Organisations- und Führungsmanagements in den Betrieben und Angebote im eigenen Lebensumfeld notwendig. Dieses Buch unterstützt diese Ansätze und bietet Übungen, die in der

betrieblichen Gesundheitsförderung, in Einrichtungen der Gesundheitsversorgung, in Schulen, Kindergärten, Stadtteilzentren und Sportvereinen sowie zu Hause durchgeführt werden können.

■ ■ Time-out!

Der Buchtitel und die Grafik auf der Titelseite sollen deutlich machen, dass Pausen zum Spiel gehören und zur Arbeit. Wer mitspielen will, muss sich erholen, Kräfte sammeln, das Vorgehen überdenken, Rückmeldungen einholen usw. Doch eine solche Zeit zur Erholung und Sammlung passt wohl nicht in unsere Zeit. Die eigene Kraft über den Tag, aber auch die Lebensphasen gut einzuteilen, klingt scheinbar weltfremd und ungewohnt. Damit wir Pause machen, müssen wir krank sein. Das wiederum kann ein sehr heftiger und unangenehmer Einschnitt ins Arbeitsleben sowie ins Leben allgemein sein. Also machen Pausen zur Entspannung und Erholung doch Sinn. Vielleicht sollten wir Pausen anders verstehen: als wichtige Aktivitäten oder besondere Fähigkeiten, die es zu erlernen gilt. Darum geht es auch in diesem Buch.

■ ■ Entspannungsübungen?

Haben Sie schon einmal einen Kopfstand gemacht? Können Sie Schattenboxen? Können Sie gezielt Ihre Muskeln anspannen und entspannen? Können Sie sich voll konzentrieren, wenn Sie es möchten? Gar nicht so leicht. Die Krankenkassen fassen diese Fähigkeiten unter Begriffen wie Entspannungsübungen und Entspannungsverfahren zusammen. Das trifft nicht den Kern dieser Übungen. Wesentlich ist das aktive Verstehen und Handeln, um Kraft zu mobilisieren und ausgeben zu können, aber auch um Energie zu sammeln und als Reserve vorzuhalten. Wissen über die Wirkung von Übungen und eine eigene Erfahrungen mit ihnen sind notwendig, um sie für sich einsetzen zu können. Das ist ein weiterer Inhalt, um den es hier geht.

■ ■ Übungen von Kopf bis Fuß

In diesem Buch werden Übungen in Text und Bild beschrieben, die alle Regionen des Körpers ansprechen. Zu jeder Haltung und Bewegung werden die Wirkungen erklärt und Hinweise zum richtigen Üben gegeben.

Die Übungen stammen aus dem Kreis der von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannten Verfahren. Sie verbessern das Körpergefühl und beugen Krankheiten vor. Sie dienen aber nicht nur zur Gesunderhaltung, sondern sie sind auch bei Gesundheitsproblemen, wie z. B. Kopfweh, Rückenschmerzen und Schlafstörungen wirksam. Wer Erfahrungen mit den Übungen hat, kann sie sogar bei akuten Schmerzen und Angstgefühlen einsetzen. Diese Übungen ersetzen keine Therapie, schaffen aber Hilfe, unterstützen die Heilung und fördern die Gesunderhaltung.

Darüber hinaus spricht das Buch über Übungszeiten, Kleidung und Ausrüstung, motiviert für Hilfsmittel und Übungsjournale zur Unterstützung der Übungspraxis und gibt Hinweise auf Adressen und weitere Literatur. Tabellen und Comics helfen dabei, entspannt einen Überblick zu bekommen.

Am Ende noch ein kurzer Hinweis zur Schreibweise. Es gibt Übungen, die Namen haben wie z. B. der Elefant, die Spinne und das Kamel. Das grammatikalische Geschlecht ist damit gleichmäßig verteilt. Dann gibt es noch Übungen, die heißen Sternengucker und Held. Die werden zur Abwechslung mit Heldinposition und Sternengucker bezeichnet. Das erscheint mir fair, da doch viel mehr Frauen üben, Männer aber auch angesprochen werden sollen.

Ingrid Kollak

Im März 2014

Über die Autorin



Ingrid Kollak ist Professorin für Pflegewissenschaft an der Alice Salomon Hochschule (ASH) in Berlin. Sie unterrichtet im Bachelorstudiengang Gesundheits- und Pflegemanagement sowie im Masterstudiengang Management und Qualitätsentwicklung im Gesundheitswesen und leitet den Masterstudiengang Biografisches und Kreatives Schreiben.

Sie ist anerkannte Yogalehrerin (BDY) und war von 1/2004 bis 12/2011 Autorin der monatlichen Yoga-Kolumne in »Heilberufe – Das Pflegemagazin«. Zudem ist sie Herausgeberin und Mitautorin des Buchs »Burnout und Stress – Anerkannte Verfahren zur Selbstpflege in Gesundheitsfachberufen« (2008). In der Pocket-Reihe »Top im Gesundheitsjob« hat sie das Buch »Schreib's auf! Besser dokumentieren in Gesundheitsberufen« (2011) geschrieben. In englischer Sprache gibt es von ihr zum Thema Entspannungsverfahren die Bücher »Yoga for Nurses« (2009), »Yoga and Breast Cancer – A Journey to Health and Healing« (2011) und »Yoga XXL – A Journey to Health for Bigger People« (2013).

Darüber hinaus ist sie anerkannte Case-Management-Ausbilderin (DGCC) und wissenschaftliche Leitung des Zertifikatskurses »Care und Case Management in humandienstlichen Arbeitsfeldern« (DGCC und ASH).

Inhaltsverzeichnis

1	Time-out!	1
1.1	Entspannung und Erholung erlernen	2
1.2	Richtig üben	7
1.3	Für wen sind die Übungen gedacht?	13
1.4	Praktische Hinweise	15
2	Übungen von Kopf bis Fuß	21
2.1	Den ganzen Körper entspannen und strecken	21
2.1.1	Ruheposition	22
2.1.2	Palme im Liegen	24
2.1.3	Baum im Liegen	25
2.2	Vorsorge und Behandlung von Schmerzen im unteren Rücken	27
2.2.1	Knie seitlich neigen	28
2.2.2	Knie zur Brust	29
2.2.3	Hocke	30
2.3	Arthrosen vorbeugen und deren Heilung unterstützen	32
2.3.1	Hüftgelenksrotation	33
2.3.2	Arme und Beine strecken und beugen	34
2.3.3	Schultern heben und senken	36
2.3.4	Hüften heben und senken	37
2.3.5	Beine in Seitenlage heben und senken	38
2.3.6	Spinne	40
2.4	Schultern und Arme beweglich und schmerzfrei halten	41
2.4.1	Nadel und Faden	42
2.4.2	Unterarme beugen und Oberkörper rotieren	44
2.4.3	Schaukeln mit den Armen um die Knie	45
2.5	Übungen für Kopf und Hals – bei Schiefhals wieder in die Bewegung kommen	47
2.5.1	Kopf zur Seite drehen	48
2.5.2	Kopf zur Seite neigen	49
2.5.3	Hand-Blick-Koordination	51

2.6	Schultern entspannen und Spannungskopfschmerzen vermeiden und lindern	53
2.6.1	Elefant	54
2.6.2	Arme in einer Ebene rotieren	55
2.6.3	Große Geste	57
2.7	Entlastung der Wirbelsäule durch Stärkung der Rücken- und Bauchmuskeln	58
2.7.1	Kleine Schaukel	60
2.7.2	Ellbogen ans Knie	61
2.7.3	Halbes Boot	62
2.8	Den Atemraum vergrößern und die Durchblutung fördern	64
2.8.1	Tiger	65
2.8.2	Kamel	66
2.8.3	Hase	68
2.9	In Schwung kommen und Energie gewinnen	69
2.9.1	Tiger	70
2.9.2	Berg	70
2.9.3	Baby	72
2.9.4	Ruheposition	72
2.9.5	Lola	73
2.10	Hilfe bei müden und brennenden Augen	75
2.10.1	Nah-Fern-Sehen	76
2.10.2	Liegende Acht	77
2.10.3	Die Augen entspannen und blinzeln	79
2.11	Mehr Beweglichkeit durch dehnbarere Beinmuskeln	80
2.11.1	Pyramide	81
2.11.2	Oberkörperrotation in der Vorbeuge	83
2.11.3	Knie in der Vorbeuge strecken und beugen	85
2.12	Den Rücken strecken und aushängen lassen	86
2.12.1	Standposition	87
2.12.2	Fersensitz	88
2.12.3	Schildkröte	89
2.12.4	Oberkörper, Schultern und Kopf aushängen lassen	90
2.13	Kraft schöpfen und aus sich heraus gehen	92
2.13.1	Becken kreisen	93
2.13.2	Oberkörperrotation	94
2.13.3	Seitbeuge im Stand	95

2.13.4	Heldinposition	97
2.13.5	Sternengucker	99
2.14	Für die Knie- und Handgelenke sorgen	101
2.14.1	Knie im Stand rotieren	102
2.14.2	Knie in der Rückenlage rotieren	103
2.14.3	Handlotus	104
2.14.4	Handgelenke beugen und strecken	105
3	Innere Balance	107
3.1	Eine gute Balance finden	107
3.1.1	Palme	108
3.1.2	Baum	110
3.1.3	Heldinposition mit gebeugten Beinen	111
3.2	Sich auf sich selbst konzentrieren	113
3.2.1	Drehsitz	114
3.2.2	Hüftrotation im Liegen	116
3.2.3	Arme und Beine anspannen und loslassen	117
3.3	Die innere Beckenmuskulatur festigen	119
3.3.1	Schulterbrücke	120
3.3.2	Ausgleichshaltung: Knie zur Brust	122
3.3.3	Schmetterling	123
3.4	Gesichtsmuskeln entspannen – Gesicht und Ohren massieren	125
3.4.1	Anspannung und Entspannung der Gesichtspartien	126
3.4.2	Gesichtsmassage	128
3.4.3	Ohrmuscheln kneten	129
3.4.4	Gehörgänge öffnen und schließen	130
3.5	Asthma vorbeugen und seine Heilung fördern	131
3.5.1	Nasen-Wechsel-Atmung	132
3.6	Einen guten Schlaf finden	133
3.6.1	Beine gegen die Wand lehnen	135
3.6.2	Durch den Körper wandern	137
3.6.3	Fuß-Arm-Kopf-Koordination	138
3.7	Die Konzentration verbessern und abschalten	139
3.7.1	Die Atemluft an den Nasenflügeln spüren	140
3.7.2	Meditation im Gehen	141
3.7.3	Meditation im Sitzen	142

4	Notfallübungen	145
4.1	Übungen bei akuten Schmerzen im unteren Rücken . . .	146
4.1.1	Hocke	146
4.1.2	Seitliche Neigung der Knie	148
4.1.3	Knie zur Brust	149
4.2	Übungen bei akuten Schmerzen in den Knien	150
4.2.1	Knie im Stand rotieren	151
4.2.2	Knie in der Rückenlage rotieren	152
4.3	Übungen bei akuten Schmerzen in Schultern und Nacken	153
4.3.1	In der Rückenlage den Kopf zur Seite drehen	153
4.3.2	Arme strecken und beugen	154
4.3.3	Schaukeln mit den Armen um die Knie	155
4.4	Übungen bei akuten Atembeschwerden und Unruhe	157
4.4.1	Nasen-Wechsel-Atmung	157
	Serviceeteil	159
	Literatur	160
	Stichwortverzeichnis	161