

Begegnen Sie dem Stress

mit **Progressiver Muskelentspannung**
nach Jacobson



Entspannung leicht gemacht mit den 3 e's -
effektiv, leicht erlernbar, vielfältig einsetzbar

Vorwort

Eine zu hohe Stressbelastung ist ein weit verbreitetes Phänomen unserer allzu hektischen Zeit mit Reizüberflutung und Zeitdruck. War es in früheren Jahrhunderten vor allem körperliche Anstrengung, die dem Menschen zu schaffen machte, so hat sich dies heutzutage eher umgekehrt. Neben vielfältigen seelischen Faktoren wirken nun körperliche Inaktivität, langes Sitzen in einseitiger Position und dem zusätzlichen Druck, immer mehr leisten zu müssen, effektiver tätig sein zu sollen, auf Körper und Gemüt. Unbewältigte Probleme wandeln sich dabei in körperliche Verspannung und seelische Unausgeglichenheit. Was tun?

Viele Menschen haben sich bereits sagen lassen müssen: Entspann' dich, werde lockerer, lass dich vom Stress nicht auffressen oder pass' besser auf dich auf, sonst wirst du noch ernsthaft krank. Aber über das „wie“ herrscht meist großes Schweigen.

Dabei gibt es durchaus gute Möglichkeiten, dem entgegen zu wirken. Aber oft ist das, was an Entspannungsmethoden angeboten wird, zu aufwändig und zeitintensiv, zudem nicht immer gut verständlich oder praktikabel.

Hier soll Ihnen ein einfaches und leicht nachvollziehbares Konzept angeboten werden. Die Grundsätze dieses Kurses werden sein:

- leicht erlernbar
- auf gut untersuchter wissenschaftlicher Grundlage basierend
- rasch und effektiv wirksam
- ohne einen immensen Zeitaufwand durchführbar
- vielseitig und vielfältig einsetzbar

Mit diesem Kurs werden Sie den Anforderungen der modernen hektischen Umwelt viel leichter begegnen können!

Ein paar Worte zu mir: Ich bin praktische Ärztin mit einer zusätzlichen Ausbildung in naturheilkundlicher Medizin. Beim Münchner Arbeitskreis für Psychotherapie habe ich die **progressive Muskelrelaxation nach Jacobson** erlernt, um Patienten einer Klinik für Rehabilitation und Naturheilverfahren in diese Methode einzuüben. Dort war es auch meine Aufgabe, regelmäßig Schulungsprogramme zur Stressbewältigung durchzuführen. Daneben leitete ich langjährig Kurse an Volkshochschulen und den örtlichen Krankenkassen zu dieser Thematik.

Dabei fiel mir auf, dass die Methode der Muskelentspannung wirkungsvoll und weitgehend problemlos auch von Kursteilnehmern und Patienten erlernt werden konnte, die mit anderen Entspannungsverfahren, wie z. B. dem autogenem Training eher Probleme hatten.

Mein Anliegen ist nun, möglichst vielen stressgeplagten Mitmenschen diese äußerst effektive Methode nahezubringen. Die Erfahrung lehrt, dass schon Kinder im Grundschulalter fähig sind, eine solche Entspannungsmethode zu lernen. Dieser Kurs soll jedoch Jugendliche und Erwachsene jeglicher Altersstufen, Schüler der oberen Klassen und Studenten, junge Menschen in der Ausbildung und im Prüfungsstress, andere die im Berufsleben viel leisten müssen, solche, die privat mit Problemen überlastet sind, ansprechen. Aber auch diejenigen, die einfach nur gesundheitlich vorbeugen möchten oder sich selbst ein wenig verwöhnen wollen, sind aufgefordert mitzumachen.

Die gute Nachricht zuerst: Es gibt Lösungen, die lernbar sind, um Stressbelastung in Grenzen zu halten und die obendrein noch Vergnügen bereiten.

Von einer schlechten Nachricht kann eigentlich nicht die Rede sein, auch wenn es heißt – probier' es aus, übe diese Methode fleißig und regelmäßig, einmal, zweimal und dann immer wieder.

Eine alte ZEN-Weisheit besagt:

„Selbst ein Weg von 1000 Meilen beginnt mit einem Schritt“.

Ich versichere Ihnen: Es wird ein genüsslicher Spaziergang, von dem Sie erholt, aufgebaut und auch ein wenig weiser nach Hause kommen...

In diesem Sinne: viel Spass beim Lesen und Üben!

Kapitel 1



Entspannung leicht gemacht mit den 3 **e**'s
effektiv, leicht **e**rlernbar, vielfältig **e**insetzbar

Kapitel 1 - den Rhythmus erfahren

Um im Berufsalltag mit seinen hohen Anforderungen bestehen zu können, brauchen wir eine Möglichkeit, aufgebrauchte Reserven auftanken zu können und darüber hinaus Energie auf Vorrat zu bunkern. Eine stets positive Sicht auf leidige Probleme in Beruf, Partnerschaft und Familie will uns nicht immer gelingen. Dennoch wissen wir, dass alles viel leichter zu bewältigen ist, wenn wir zuversichtlich und frohgemut gestimmt sind, aufgeschlossen und aufnahmefähig bleiben.

Ein Blick in die Zeitung oder auf die Nachrichten im Fernsehen zeigt uns diejenigen, die wir insgeheim manchmal bewundern: die "Macher" in Industrie und Wirtschaft, die "Strahlemänner" mit den Toppgehältern. Sehen sie etwa grau und abgespannt (oder angespannt) aus, seltsamerweise auch wenn berichtet wird, dass sie gerade Millionenbeträge in den Sand gesetzt haben?

Nein, sie wirken immer noch ruhig, gelassen und zuversichtlich!

Manch einer von uns fragt sich nun: wie machen diese Leute das eigentlich? Kann man sich diese ruhige, überlegen wirkende und überzeugende Ausstrahlung aneignen, kann auch **ich** das lernen?

Ich sage Ihnen: **JA**, man kann! - **Sie können das!**

Leider gibt es aber keine Garantie auf ein zusätzliches Millioneneinkommen...

Die guten Nachrichten lauten:

Es gibt gute Methoden,
innerlich ruhiger zu werden, gelassener und ausgeglichener.

Es gibt gute Lösungen,
die lernbar sind, um Probleme mit Stress in Grenzen zu halten.

Es gibt gute Möglichkeiten,
sich eine positive Lebenshaltung anzueignen, damit belastbarer und leistungsfähiger zu werden, kurzum: Sich rundum gut zu fühlen.

Manchen beneidenswerten Mitbürgern ist eine stets heitere gelassene Grundstimmung, eben eine positive Lebenseinstellung in die Wiege gelegt. Aber das bedeutet zum Glück nicht, dass man sich durch einen einfachen Lernprozess diesen idealen Voraussetzungen nicht deutlich annähern kann.

Ein **Baustein** dazu ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, eine nun schon ca 80 Jahre alte Entspannungsmethode, die sich bei uns zwar schon gut etabliert hat, an die aber immer wieder erinnert werden sollte.

Diese kann ich Ihnen ruhigen Gewissens empfehlen.

Es ist bekannt, dass viele aus dem Überangebot von Möglichkeiten nicht wissen, welche Form der Entspannung gerade für sie am besten geeignet ist. Mit diesem Kurs sind Sie auf dem richtigen Weg!

In vielen Tageszeitungen - auf der allerersten Seite - und im Internet war kürzlich eine Notiz zu lesen, Schüler und Studenten sollten besser auf Prüfungssituationen vorbereitet werden, damit ihnen Nervosität und Prüfungsangst nicht den Erfolg verderben. Und was wurde empfohlen? **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** und autogenes Training.

Deshalb lassen Sie uns mit der etwas einfacheren und schneller zu erlernenden Methode anfangen, um solche Stresssituationen erst gar nicht negativ in uns wirken zu lassen. Denn leider können durchaus ernst zunehmende Folgen aus unbewältigtem Stress entstehen.

Erhöhte Anforderungen im allzu hektischen Alltag mit Reizüberflutung und ständigem Zeitdruck führen insbesondere beim berufstätigen Menschen zu unangenehmen Nebenwirkungen.

Eine hohe Stressbelastung hat möglicherweise folgende Auswirkungen wie:

- große innere Anspannung
- Nervosität
- vermehrte Reizbarkeit
- Gefühl, nicht mehr abschalten zu können

Dies ist ein Teufelskreis, dem es entgegenzuwirken gilt!

Denn sonst drohen Schlafstörungen, allgemeine Verstimmtheit, ständige Müdigkeit bis hin zur Mutlosigkeit, Angstverhalten, Depression oder dem viel zitierten „burn-out Syndrom“.

Andere wiederum sehen sich bedroht durch erhöhten Blutdruck, Übergewicht, Stoffwechselstörungen wie Zuckererkrankung (Diabetes mellitus), erhöhte Blutfette, erhöhte Harnsäure (Gicht) sowie in deren Folge Herzinfarkt oder (und) Schlaganfall.

Hier soll ein **einfaches, klares System** einer gut erlernbaren Entspannungsmethode entgegenwirken.

Zum Glück wird nicht jeder Interessierte, der diese Methode erlernen will, oben angegebene Symptome von Krankheitswert erfahren haben. Vielmehr möchte der eine oder andere sich einfach besser fühlen, leistungsfähiger sein, oder sich selbst etwas Gutes tun.

Er wird dann also **vorbeugend** eine Entspannungsmethode beherrschen, die ihm im Bedarfsfall zur Verfügung steht, mit der er sich bei allzu großer Belastung gut abreagieren kann. Sie sehen: der „brave“ Bürger baut vor.

Gesundheit ist ein kostbares Gut!

Doch dieses Gut ist leider zunehmend immer schwieriger finanzierbar. Also müssen wir viele Dinge selbst in die Hand nehmen. Und dazu gehört auf jeden Fall eine angemessene Gesundheitsvorsorge. Rechtzeitige und richtige Entspannung ist ein kleiner Baustein in diesem großen Konzept!

Wie ist Ihr Kurs zum Entspannen aufgebaut?

- Viele kleine, später ausgedehntere Übungsteile, die aufeinander aufbauen
- Grafiken und Übungskarten zum Nachmachen
- Übungen auch zum Anhören

Wir wollen den Text auflockern, so dass sogleich entlastend entgegengesteuert werden kann. Langatmige Erklärungen ziehen zwangsläufig erhöhte Aufmerksamkeit und Anspannung nach sich. Der Leser erschöpft dann leichter und hat keine besondere Lust mehr, sich der Thematik intensiv zu widmen. Deshalb soll die Praxis nicht zu kurz kommen.

Die praktische Übung ist ein wichtiger Schwerpunkt eines jeden Kapitels.

Zwischen den Übungsteilen möchte ich fließend die allgemeinen Grundlagen der Methode, ihren historischen Hintergrund, notwendige Erklärungen über die Abläufe und Reaktionen des Organismus unter Stress einfließen lassen, so dass letztlich eine kleine Schulung erfolgt, mit Stress besser umgehen zu können, ihn leichter und effektiver abbauen zu können.

Zunächst einmal muss geklärt werden, ob irgendwelche ernsthaften Probleme bestehen, die das Praktizieren dieser Entspannungsmethode für Sie persönlich verbieten würde. Das kommt zwar nur selten vor, sollte aber vorab angesprochen werden. Wenn Sie sich regelmäßig und intensiv mit dieser Entspannungsmethode beschäftigen wollen, fragen Sie Ihren Hausarzt, ob etwas gegen das Erlernen der Muskelentspannung nach Jacobson spricht. Wem die Muskelentspannung hilft und wer sie besser nicht praktizieren sollte, erfahren Sie in den angefügten Übersichtstabellen. Bitte lesen Sie diese sorgfältig durch.

(siehe Tabellen 2 bis 4 am Ende des ersten Kapitels)

Meinen einleitenden Worten soll nun - wie versprochen - ein erster Übungsteil folgen.

Übungsteil

Sie sitzen gerade am PC und lesen dieses Kapitel. Oder Sie haben sich dieses Kapitel ausgedruckt und haben diese Zeilen vor sich liegen. Lassen Sie uns nun zusammen beginnen.

Lehnen Sie sich in Ihrem Stuhl möglichst entspannt zurück, die Arme liegen auf Ihren Oberschenkeln, der Raum sollte ruhig sein. Schließen Sie die Augen noch nicht, das kommt erst später. Lesen Sie vor dem Mitüben den farblich abgesetzten Teil ein bis zweimal durch:

Übung 1

Schauen Sie in Ruhehaltung auf Ihre rechte Hand und Unterarm, fühlen Sie sich eine Zeitlang in diese Muskelgruppe hinein (ca 30 sek). Dann ballen Sie fest die Faust, ziehen Sie den Unterarm rechtwinklig an, sprechen Sie zuvor entweder laut oder denken Sie sich den Befehl: **anspannen jetzt!** (in diesem Moment Faust ballen, Unterarm anziehen) und verharren in dieser Haltung ca 5 - 7 sek (langsam zählen). Dann lassen Sie mit den Worten oder dem Denkprozess: **und loslassen** (übertreiben Sie ruhig) den Arm fallen und legen Sie ihn wie zuvor auf den Oberschenkel ab: fühlen Sie sich nun wieder in die Muskeln hinein (ca 30 sek lang).

Lenken Sie als nächstes Ihre Gedanken in die Muskeln des rechten Oberarms (30 sek), drücken Sie mit dem Befehl **anspannen jetzt** den Oberarm fest an Ihren Brustkorb an (5 - 7 sek), lassen Sie mit **und loslassen** los, legen Sie den Arm in die Ruheposition zurück und spüren sich wieder in die Muskelpartie hinein (ca 30 sek). Vielleicht fällt Ihnen nun schon eine Veränderung im rechten Arm vor der Anspannung zu nachher auf.

Nach einem kurzem Seitenvergleich von rechtem zu linkem Arm versuchen Sie dieselbe Übung auf der linken Seite. Sie könnten evtl. nun schon mit geschlossenen Augen üben. Ballen Sie fest die Faust, ziehen Sie den Unterarm rechtwinklig an, sprechen Sie zuvor entweder laut oder denken Sie sich den Befehl: **anspannen jetzt!** (in diesem Moment Faust ballen, Unterarm anziehen) und verharren in dieser Haltung ca 5 - 7 sek (langsam zählen). Dann lassen Sie mit den Worten oder dem Denkprozess: **und loslassen** den Arm fallen und legen Sie ihn wie zuvor auf den Oberschenkel ab: fühlen Sie sich nun wieder in die Muskeln hinein (ca 30 sek lang).

Lenken Sie als nächstes Ihre Gedanken in die Muskeln des linken Oberarms (30 sek), drücken Sie mit dem Befehl **anspannen jetzt** den Oberarm fest an Ihren Brustkorb an (5 - 7 sek), lassen Sie mit **und loslassen** los, legen Sie den Arm in die Ruheposition zurück und spüren sich wieder in die Muskelpartie hinein (ca 30 sek).

Spannen Sie abschließend im bekannten Rhythmus nochmals alle zuvor geübten Muskeln beider Seiten gleichzeitig an. Bewegen Sie nunmehr beide Arme kurz durch. Wenn Sie schon mit geschlossenen Augen geübt hatten, öffnen Sie sie. Sie sind damit bereits am Ende des ersten Übungsteiles.

Für diese erste Übung gibt es:
Übungsanleitung 1 am Ende dieses Kapitels zum Ausdrucken
Übungskarte 1 (auf PC-CD)
Audio-Datei auf der PC-CD (CD 1 – Track 1)
Audio-Datei für den CD-Spieler, falls Sie diese CDs mit dem Kurs erworben haben (CD 1 – Track 1)

Besprechung

Sie haben bei dieser kurzen, noch nicht vollständigen Übung erfahren, dass die progressive Muskelentspannung mit Kontrasterlebnissen arbeitet, eben dem Anspannen einer Muskelgruppe und dann wieder dem plötzlichen Loslassen. Es ist genau dieser Gegensatz, der dazu führt, dass sich Ihnen Entspannung besonders gut einprägt.

Als weiteres ist das intensive In-Sich-Hineinfühlen, also ein Körpererleben, wichtig.

Sie haben zudem wahrgenommen, dass fortschreitend nacheinander mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. So erklärt sich auch der Name der Methode die sie eben kurz kennengelernt haben: Progressive Muskelentspannung.

Die Übungen werden sich im weiteren auf den ganzen Körper ausdehnen.

Sie können im Sitzen üben, später werden Sie dies auch im Liegen nachvollziehen. Dann können Sie auswählen, was Ihnen besser gefällt. Ich möchte damit nur auf die **vielfältigen Variationsmöglichkeiten** hindeuten, die Sie nach Beherrschen der Methode auch selbständig vornehmen können.

Darüber hinaus kann schon diese erste Übung im Alltag ein klein wenig seelische Erleichterung mit sich bringen: Könnte es nicht sein, dass Sie bei der ersten Übung etwas von Ihrem Tagesfrust in die geballte Faust mit hineingelegt haben? Doch bevor Sie Ihrem geistigen „Gegner“ gedroht oder ihn sogar angegriffen haben, haben Sie sich wieder entspannt und damit abreagiert.

Sie haben **klug** gehandelt! Ein Angriff wurde vermieden, Sie haben den Überblick behalten. Und Sie haben gleich damit begonnen, gegenzusteuern, dem Frust entgegen zu wirken, anstatt ihn in sich reinzufressen!

Ausblick mit kleiner „Hausaufgabe“: Bis zum nächsten Kapitel üben Sie einmal am Tag (jedoch keinesfalls häufiger als dreimal täglich) diese oben beschriebene kurze Entspannungsübung. Sie dauert schließlich höchstens nur 5 Minuten. Beobachten Sie anschließend zunächst Ihre körperlichen Reaktionen:

Hier einige Beispiele für körperliche Reaktionen die Sie beobachten können:

- Fühlt sich der Arm nach der Übung irgendwie anders an als zuvor?
- Ist es ein neues Erlebnis für Sie, Ihren Arm intensiv wahrzunehmen?
- Gibt es Unterschiede zwischen rechter und linker Körperhälfte?

Wenn Sie mögen, können Sie auch einige Erfahrungen über Ihr seelisches Befinden hinzufügen.

Beispiele für gefühlte Reaktionen:

- Sind Sie ein wenig ruhiger geworden?
- Sind Geschehnisse des vergangenen Tages, über die Sie sich vorher noch geärgert haben, auf einmal nicht mehr so wichtig?
- Sind Sie einfach „aufgeräumter“ gestimmt?

Dies sollen aber nur Anregungen sein, wie und was Sie empfinden könnten. Schließlich reagiert jeder Lernende individuell auf seine Entspannungsübung.

Unweigerlich erhebt sich die Frage: Welche Veränderung kann überhaupt wahrgenommen werden, wenn Sie zum allerersten Mal so etwas praktizieren? Sie wären nicht der Erste und Einzige, wenn Sie sich eingestehen müssten: „Eigentlich habe ich gar keine besondere Veränderung an mir gespürt.“

Zum einen haben Sie ja gerade erst angefangen, sich selber intensiv zu erfahren, zum anderen können Sie noch keinen Übungseffekt ausschöpfen.

Legen Sie vor allem Wert auf den rhythmischen Ablauf von An- und Entspannung. Das ist zunächst das Allerwichtigste, was Sie sich einprägen.

(siehe auch Tabelle 1 über den Zeirhythmus am Ende des ersten Kapitels)

Sie könnten sich auch eine kleine Liste machen, was Sie sich von dieser Entspannungsmethode erwarten und warum Sie sich damit aufrüsten wollen. Vielleicht kann Ihnen dann später ein Vorher- und Nachhervergleich zeigen, dass es sich wirklich für Sie gelohnt hat, mitzumachen und vor allem bei der Stange zu bleiben. (siehe dazu Tabellen 2 und 3 am Ende des ersten Kapitels)

Haben Sie noch Probleme, sich den Ablauf dieser Übung vorzustellen oder Befürchtungen, etwas falsch zu machen? Keine Bange!

Unsere „virtuelle“ Übungsteilnehmerin auf den Übungskarten zeigt Ihnen „Schritt-für-Schritt“ in einzelnen Bildern, wie Sie Ihre erste Übung durchführen können. Sie finden die Bilder auf der Übungskarte.

Tipp: Drucken Sie diese Übungskarte einfach aus. Dann haben Sie die Übung immer griffbereit, auch wenn Ihr PC mal nicht eingeschaltet ist.



Aber halt! Denken Sie bitte nicht, Sie müssten sich zum Üben nun auch so ein karibisches Insel-Kostüm besorgen. Dies wurde nur ausgewählt, um verschiedene Bewegungsabläufe bzw. Muskelanspannungen besser sichtbar zu machen. Sie selber üben in lockerer Alltagskleidung. Wenn Sie sich unbedingt zum Üben umziehen wollen (was absolut nicht notwendig ist für den Übungserfolg) wählen sie Ihren Haus- oder Jogginganzug.

Als weiteres „Schmankerl“ können Sie sich die „Übung zum Eingewöhnen“ (Audio-Datei) anhören und einige Male mit dieser Hilfestellung üben. Setzen Sie aber später immer Ihren Ehrgeiz dahingehend ein, auch ohne dieses Hilfsmittel auszukommen. Es ist wirkungsvoller und besser nur mit Ihren eigenen „Befehlen“ zu üben. Das macht Sie unabhängig von einem Tonträger und macht das Entspannungserlebnis intensiver. Außerdem können Sie dann die Übung besser variieren und auf Ihre eigenen persönlichen Bedürfnisse abstimmen. Für den Einstieg ist das Üben mit den Audio-Dateien allemal einfacher. Der Rest kommt dann ganz von selbst!

Im nächsten Kapitel können Sie über den Zeitrhythmus hinaus lernen, Ihre Atmung mit in die Übung hineinzunehmen. Weiterhin werden Sie etwas über die wesentlichen zusätzlichen Effekte dieser Methode erfahren.

Zum Ausdrucken und Üben:

Übungsanleitung 1

für den Einstieg in das selbstständige Üben

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Üben nur mit den Armen

Ziel: Kurzentspannung, Festigen des Lernprozesses, bei Aggressionsstau

Einnehmen einer bequemen Körperhaltung im Sitzen, Augen schließen

Nachfolgend üben mit:

1. rechte Hand und Unterarm
2. rechter Oberarm
3. linke Hand und Unterarm
4. linker Oberarm
5. beide Arme gleichzeitig

Arme durchbewegen, Augen öffnen

Für diese erste Übung gibt es auch:

Übungskarte 1 (auf PC-CD)

Audio-Datei auf der PC-CD (CD 1 – Track 1)

Audio-Datei für den CD-Spieler, falls Sie diese CDs mit dem Kurs erworben haben (CD 1 – Track 1)

Tabelle 1 - Der Zeitrhythmus

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Muskelgruppe vorfühlen | ca 30 Sekunden |
| 2. Muskelgruppe anspannen | ca 5 - 7 Sekunden
<i>Signalwort: anspannen jetzt</i> |
| 3. Loslassen | ca 1 Sekunde
<i>Signalwort: und loslassen</i> |
| 4. Muskelgruppe nachspüren | ca 30 Sekunden |

Zeitliche Abfolge (in Sekunden)

30	-	5 – 7	-	1	-	30
<i>Neue Muskelgruppe</i>						
30	-	5 – 7	-	1	-	30
<i>Neue Muskelgruppe</i>						
30	-	5 – 7	-	1	-	30
<i>... usw...</i>						

Tabelle 2*Anwendung der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson im seelischen Bereich*

1. Abbau vermehrter Nervosität und innerer Anspannung
2. Verbesserung der Körperwahrnehmung
3. Stressabbau
4. Stimmungsaufhellung
5. besseres Zeitmanagement
6. Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein aufbauen
7. Verbesserung des Schlafverhaltens
8. Angstlösung
9. Unterstützung bei Suchtbekämpfung, z.B. Raucherentwöhnung
10. Allgemeine Gesundheitsvorsorge
11. bessere Lebensqualität

Tabelle 3

Weitere Anwendungsmöglichkeiten der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, insbesondere bei körperlichen Beschwerden wie:

1. Chronische (nicht akute) Wirbelsäulenprobleme
2. Spannungskopfschmerzen
3. Migräne
4. Schlafstörungen
5. Angsterkrankungen
6. Unterstützend bei bestimmten chronischen Schmerzgeschehen (nur nach ärztlicher Beratung!)
7. unterstützend bei bestimmten Magen- Darmerkrankungen (z.B. Speiseröhrenkrämpfe, Verkrampfungen im Dickdarmbereich- zitiert nach Jacobson)

Tabelle 4

*Bei welchen gesundheitlichen Störungen darf progressive Muskelentspannung nach Jacobson **nicht** geübt werden*

1. bei bestimmten inneren Erkrankungen wie:
schwerer, schlecht einstellbarer Bluthochdruck, schwere Herzmuskelschwäche, bekanntes Aortenaneurysma (= Gefäßaussackung der Hauptschlagader)
2. bei chirurgischen Erkrankungen:
ca 3 Monate nach operativen Eingriffen im Brust- oder Bauchraum
3. bei Muskel- und Gelenkerkrankungen wie:
akuter Bandscheibenvorfall, sog. „Hexenschuss“, akutes Muskel- oder Gelenkrheuma, sowie bei „Muskelschwund“
4. Bei Unklarheiten auf jeden Fall vorher den Haus- und Facharzt fragen