

Problem Innere Anspannung

Sie kennen dieses Gefühl, innerlich zu vibrieren, unruhig zu sein und das Gefühl zu haben, „aus der Haut fahren zu müssen“ – aber nicht zu können. Manchmal gibt es auch unbewusste untergründige Anspannungen, welche sich scheinbar inkonkret in völlig unterschiedlichen Organgruppen äußern können.

Allgemein bekannt ist das Problem des „Spannungskopfschmerzes“ – ein Kopfschmerz, welcher eigentlich ganz anders ist als die anfallsartige Migräne.

Beim Spannungskopfschmerz resultieren in der Regel bandförmige, dumpfe Dauerkopfschmerzen, welche häufig recht lange anhalten und mittelstark sind. Teilweise sind diese Beschwerden auch im Halswirbelsäulenbereich angelagert bzw. steigen von dort aus auf.

Das Gefühl des „Kloß im Hals“ vor Aufregungen kennen wir alle – auch hier ist letztendlich die erhöhte Grundspannung die Ursache für das Empfinden (meistens deutlich verkrampfte Halsmuskulatur).

Herzstiche, dumpfes Orgengefühl in der linken Körperhälfte, Herzrasen, teils auch Herzstolpern können – wie wir alle wissen – durchaus ihre Ursache in einer starken inneren Anspannung haben; es ist selbstverständlich, dass organische Ursachen gerade in diesem Fall unbedingt und zielsicher ausgeschlossen werden müssen!

Auch das Gefühl „einen Stein im Magen zu haben“ ist uns als Korrelat einer Aufregung bzw. erhöhten inneren Grundspannung sehr wohl bekannt. Weniger bekannt in diesem Zusammenhang ist jedoch, dass auch das Sodbrennen (der Reflux) ein solches Symptom sein kann.

Als Grundursache all dieser Beschwerden besteht also eine innere Grundspannung; diese wirkt über das vegetative Nervensystem – ein eigenständiges Nervensystem, welches wir mit unserem Willen nicht beeinflussen können. Es gibt starke hormonelle Einflüsse auf dieses Nervensystem, betont durch die Adrenalin-Abkömmlinge, jedoch auch durch körpereigene Cortison und viele andere körpereigene Bodenstoffe bzw. hormonähnliche Substanzen.

Durch unsere Tätigkeiten, die Berufsanstrengungen und all den Ärger werden diese Substanzen vermehrt produziert; in unserer menschlichen Entwicklungsgeschichte hatte dieses die Aufgabe, uns „flucht- und kampfbereit“ zu machen. Heute ist dieses uns ja in physischer Hinsicht kaum noch möglich. Daher resultiert ein überflüssiger

„Hormonexzess“, welcher nur allmählich in der Nacht abklingt (klassisches Zeichen: Beschwerden zwischen 3 und 4 Uhr nachts, hellwaches Aufwachen.....).

Diesen Hormonexzess können wir nur durch körperliche Arbeit abarbeiten, dieses ist in der Regel nur durch Ausdauersport möglich.

Es sollte sich hierbei ausdrücklich nicht um eine „Kampfsportart“ (Ballspiele, Tennis) handeln, sondern um eine Ausdauersportart wie „Joggen“, „Walking“, „Ausdauerschwimmen“ oder Heimtrainer-Ergometrie.

Sie sollten bei diesem Sport nicht Leistungsgedanken („Rekordversuche“) hegen; Ziel ist eine kontinuierliche gleichmäßige Beanspruchung Ihres Herz-Kreislauf-Systemes.

Trainingsmaßstab ist dabei Ihre Herzfrequenz – der Pulsschlag. Dieser sollte sich an der unten stehenden Tabelle orientieren.



1-DAY-CHECKUP

STOP ... FOR HEALTH

Die Trainingsdauer sollte deutlich über 30 Minuten liegen, ideal wären ca. 45 bis 60 Minuten – und dieses 5 Mal die Woche!

Diese Maßgaben kommen vielen Menschen unrealistisch vor – wenn Sie sich jedoch einen Monat dazu zwingen, diese Vorgaben nach einer Eingewöhnungsphase zu erfüllen, dann werden Sie in aller Regel freiwillig weiter trainieren.

In diesem Sinne viel Ausdauer und Erfolg !

wünscht Ihnen

Ihr Praxisteam

Alter	Zielbereich 60-75%	Durchschnittl. max. Frequenz 100%
20	120-150	200
25	117-146	195
30	114-142	180
35	111-138	175
40	108-135	160
45	105-131	155
50	102-127	150
55	99-123	145
60	96-120	140
65	93-116	135
70	90-113	120

Zur Kenntnis genommen

Datum:.....

