

# MGM

MEIN GESUNDHEITSMANAGER

## DER ONLINE FITNESSKURS



### KURSSTUNDE 9 - VEGETATIVES NERVENSYSTEM

# DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM

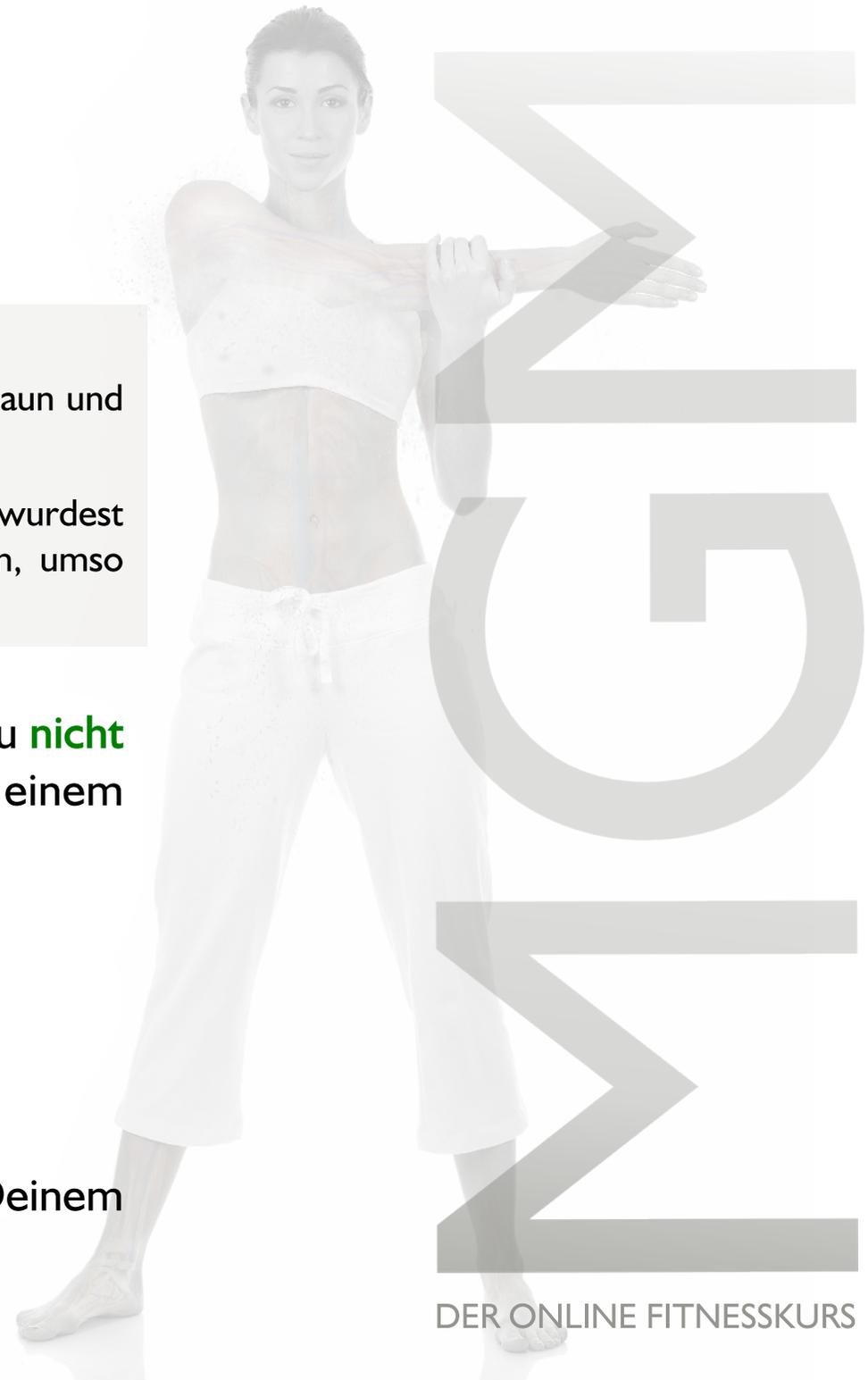
Kennst Du das,

1. Du gehst spazieren und plötzlich springt ein Hund gegen den Zaun und bellt Dich an – Du erschrickst!
2. Oder hattest Du schon einmal eine peinliche Situation und Du wurdest rot dabei? Und je mehr Du versucht hast dies zu verhindern, umso schlimmer wurde es!

Zwei Beispiele für Vorgänge in Deinem Körper, die Du **nicht willentlich** beeinflussen kannst. Sie werden von einem **autonomen** System gesteuert:

- Dem **vegetativen Nervensystem**
- oder auch **autonomen Nervensystem**.

Autonom, weil es weitestgehend unabhängig von Deinem Willen und Deinem aktiven Zutun funktioniert.



# DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM

Das vegetative Nervensystem steuert viele lebenswichtige Körperfunktionen wie z.B.:

Atmung Bronchien Körpertemperatur

Verdauung Speichelfluss Regeneration

Stoffwechsel Erektion Innere Organe

Herzfrequenz Orgasmus u.v.m.

Blutdruck Pupillenfunktion

Gut, dass diese Prozesse automatisch ablaufen. Müssten wir sie aktiv steuern, hätten wir keine Kapazitäten für andere Dinge mehr!



# DIE BEIDEN HAUPTAKTEURE

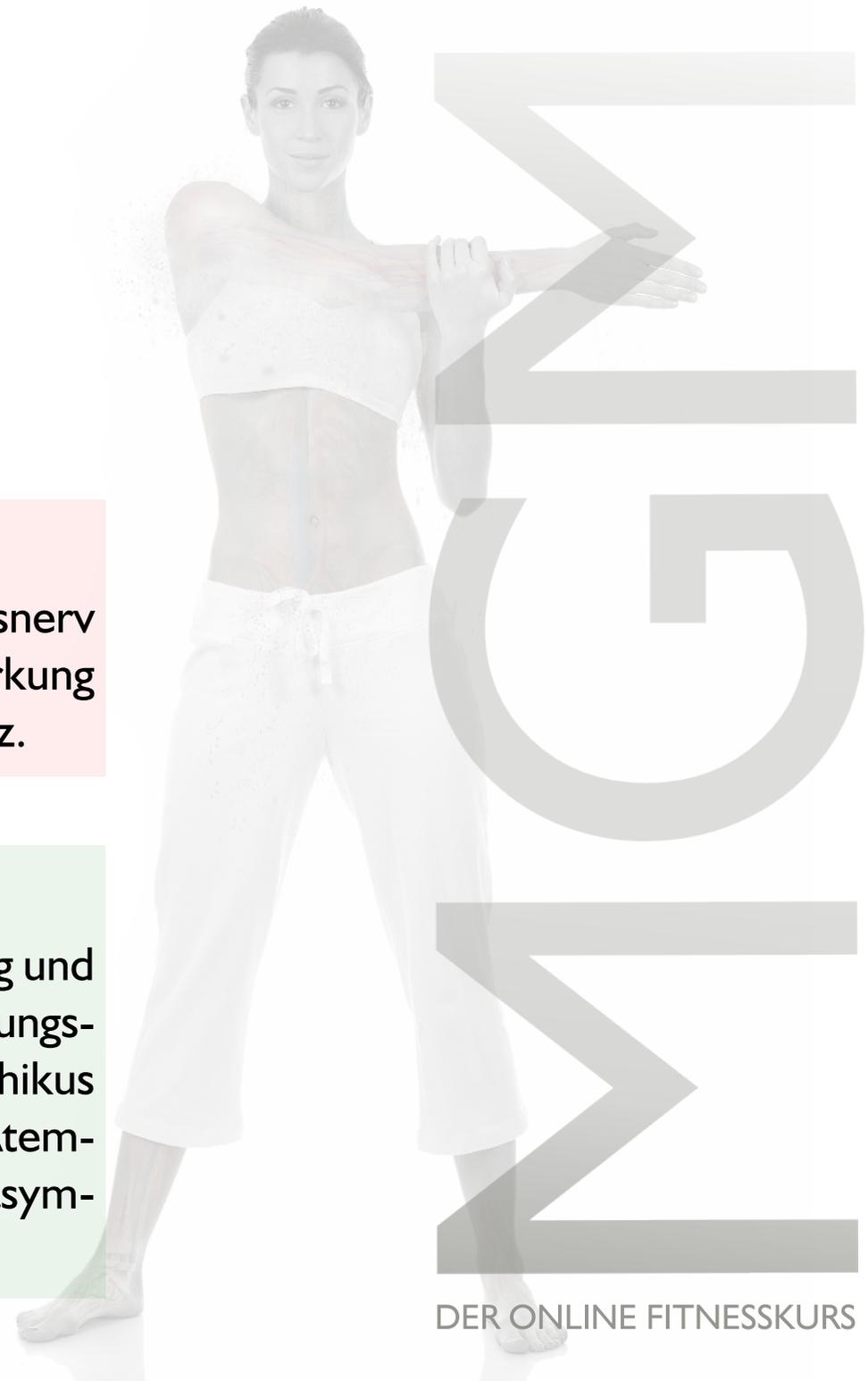
Grob gesagt nehmen Dir zwei Hauptakteure des vegetativen Nervensystems die Arbeit ab:

## DER SYMPATHIKUS

Der Sympathikus wird oft als Stress- oder Aktivitätsnerv bezeichnet, da er hauptsächlich eine aktivierende Wirkung hat. Wie z.B. Erhöhung von Herz- oder Atemfrequenz.

## DER PARASYMPATHIKUS

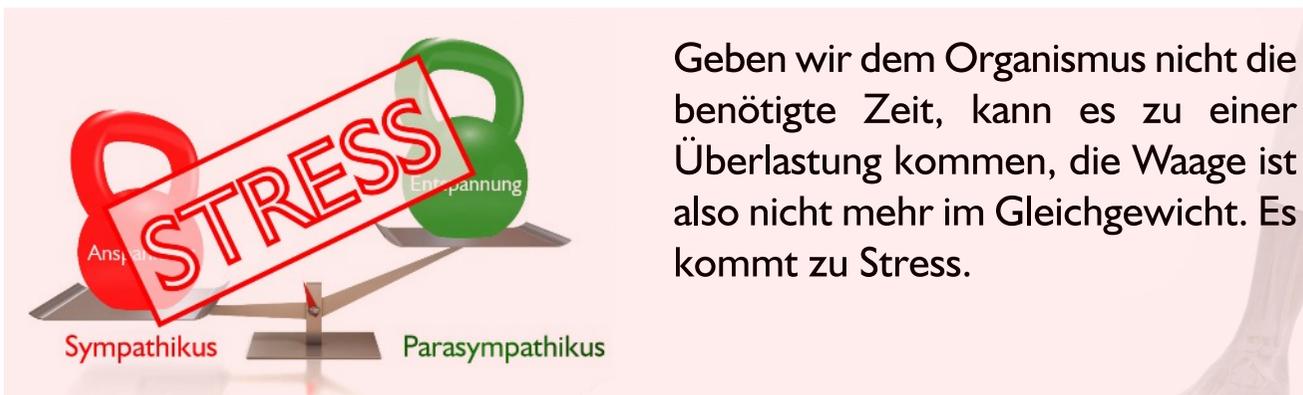
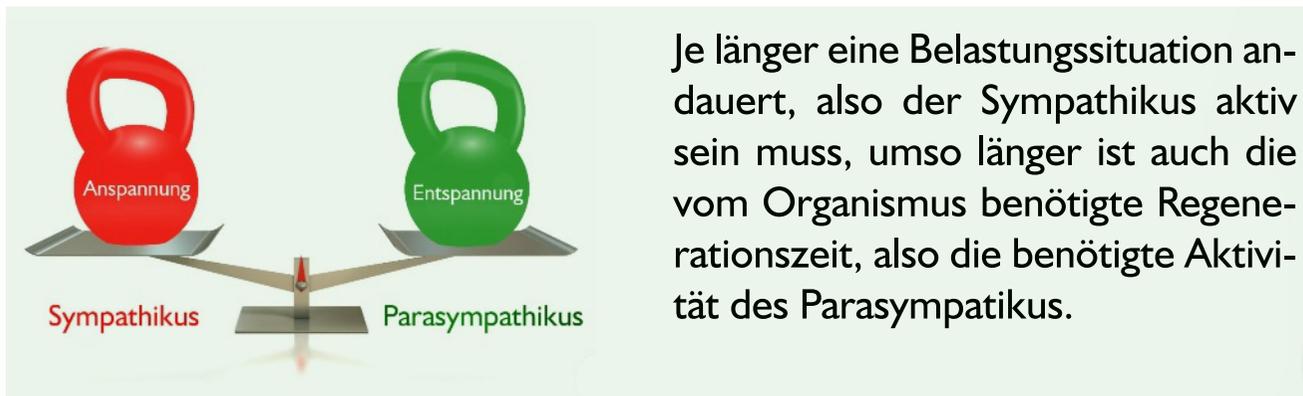
Der Parasympathikus dagegen ist eher auf Entspannung und Regeneration ausgerichtet. Daher wird er als Entspannungsnerv bezeichnet. Er ist als Gegenspieler des Sympathikus beispielsweise für die Verringerung der Herz- und Atemfrequenz wichtig. Eine wichtige Aufgabe des Parasympathikus ist u.a. die Verdauung.



# GLEICHGEWICHT

Die Aufgabe des vegetativen Nervensystems ist es, das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung aufrechtzuerhalten, d.h. Sympathikus und Parasympathikus in einem optimalen Verhältnis zueinander zu halten.

Wie bei einer Waage:



# RISIKOFAKTOR STRESS



schwächt das Immunsystem



Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Bluthochdruck



Schlaganfall und Herzinfarkt



Gewichtszunahme



Diabetes



Verspannungen und Kopfschmerzen



u.v.m.



# HÖRE AUF DIE SIGNALE

Unser Körper sendet uns Signale wenn er überlastet ist. Wir müssen sie nur als Warnsignale erkennen und auch ernst nehmen. Warnsignale sind u.a.:



Leistungseinbußen



Müdigkeit



Schlafprobleme



Nervosität



# ANGESTAUTE ENERGIE

Es gibt zwei Ur-Reaktionen des Körpers die sich über Jahrtausende hinweg bewährt haben: Flucht und Angriff. Das sind die zwei Möglichkeiten, die uns unser Körper in Stresssituationen gibt. Stand der Ur-Mensch also Auge in Auge mit der Gefahr – dem Mammut, dem Bären oder anderen Ur-Menschen, dann versetzte der Körper des Ur-Menschen ihn in eine erhöhte Leistungsbereitschaft:



- ! Herzfrequenzanstieg
- ! Blutdruckanstieg
- ! Atemfrequenzanstieg
- ! Leberaktivität
- ! Blutflusserhöhung
- ! Schweißdrüsenaktivität
- ! Hormonausschüttung
- ! Blutgerinnung

ANGRIFF

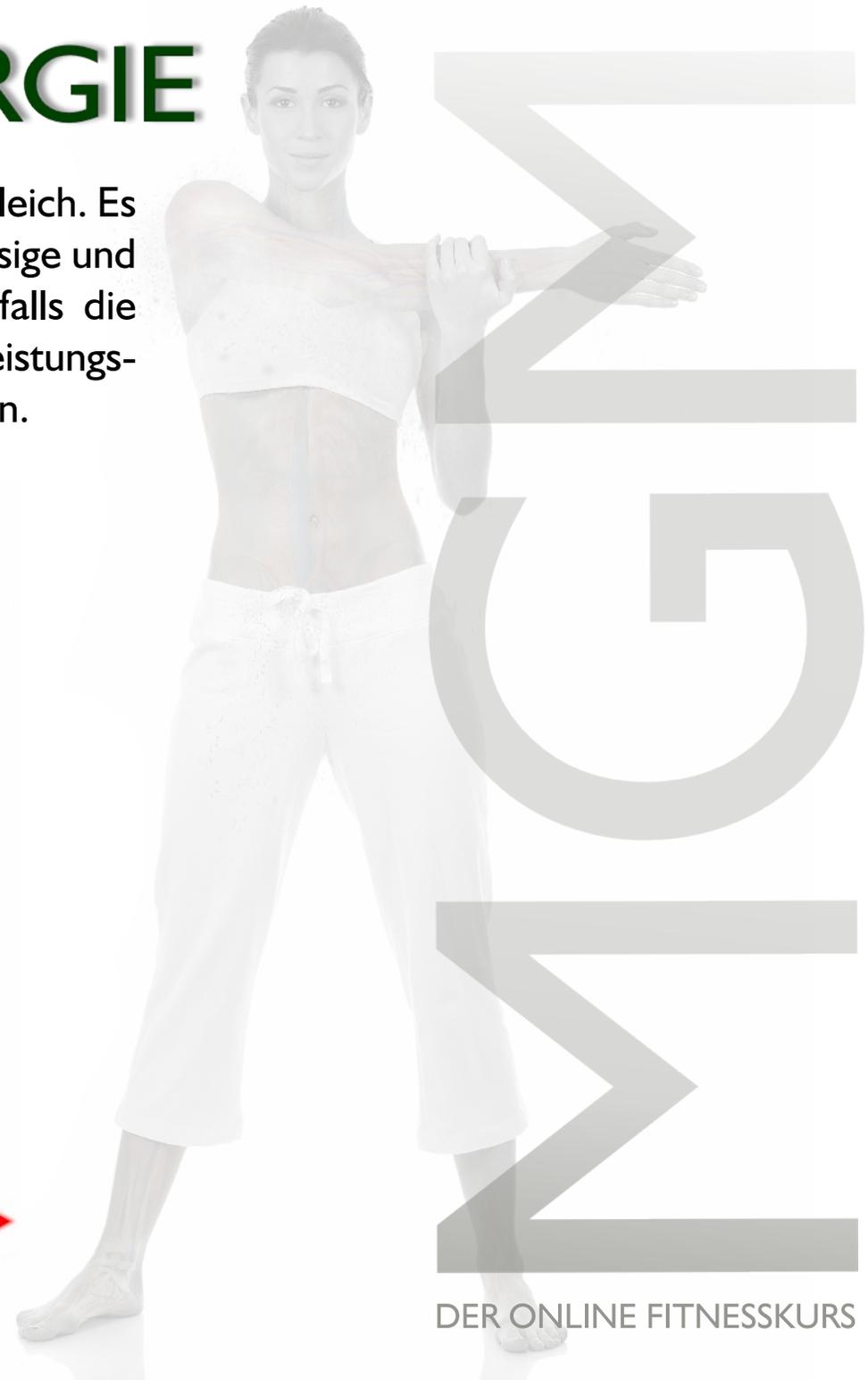


FLUCHT



# ANGESTAUTE ENERGIE

Auch heute reagiert unser Körper in Stresssituationen noch gleich. Es gibt zwar keine Mammuts mehr, allerdings viele andere stressige und belastende Situationen, in denen uns unser Körper ebenfalls die Optionen Flucht oder Angriff gibt. Uns somit ähnlich in Leistungsbereitschaft bringt wie zuvor beim Ur-Menschen beschrieben.



# ANGESTAUTE ENERGIE

In der Regel greifen wir unseren Chef nicht an oder steigen beim Stau aus und laufen einfach davon. Aber wir haben die Energie in uns, um zu reagieren. Und diese Energie muss raus!

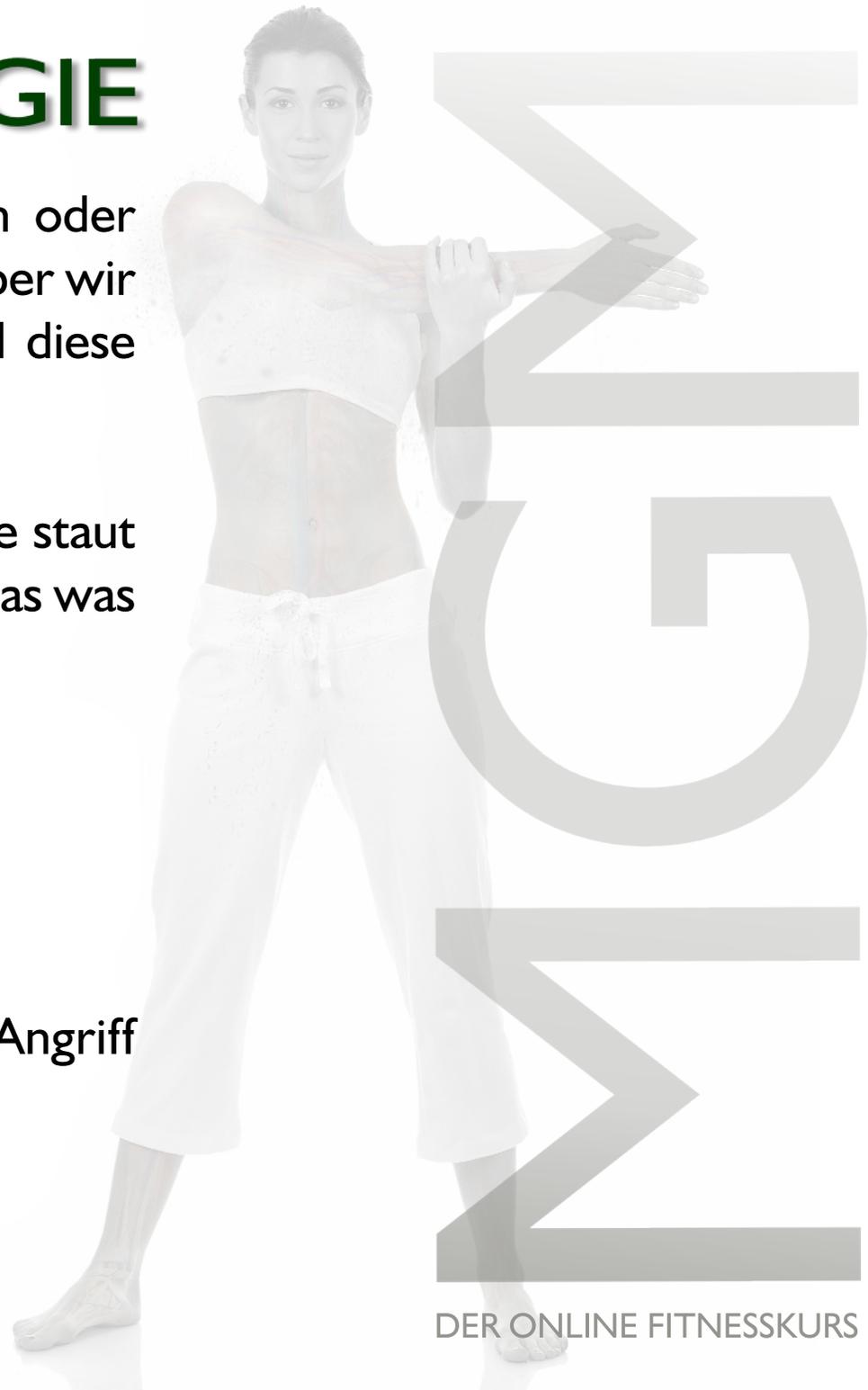
Leider machen wir dies viel zu selten. Die Energie staut sich an – es sei denn, wir geben unserem Körper das was er braucht:



Bewegung!



Wir simulieren dadurch quasi einen Angriff oder die Flucht.



# RUHEPHASEN

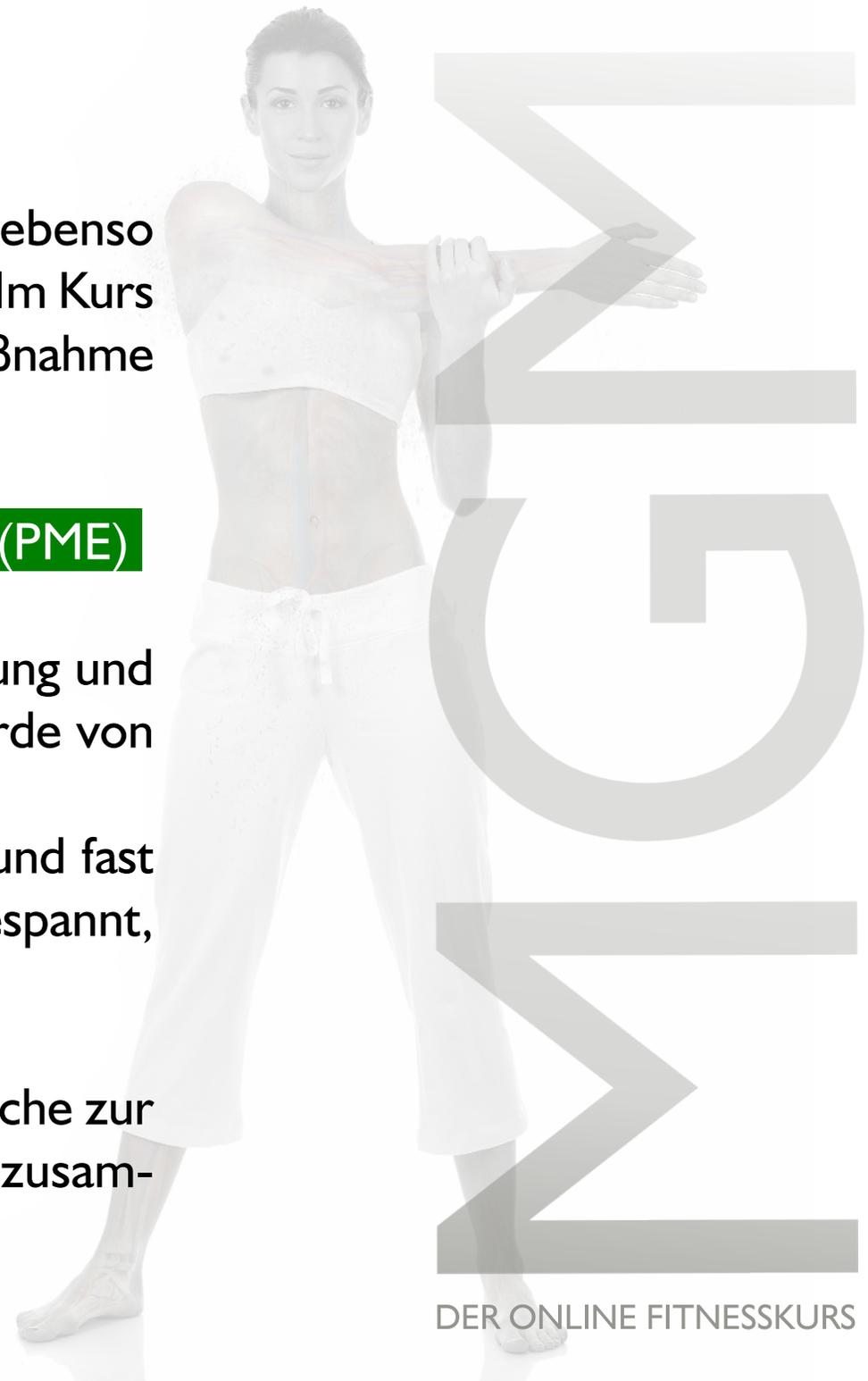
Dein Körper und Dein Geist brauchen aber ebenso Ruhephasen, um die „Akkus wieder aufzuladen“. Im Kurs hast Du hierzu eine geeignete Entspannungsmaßnahme kennen gelernt:

## DIE PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PME)

Die PME beruht auf dem Wechsel von Anspannung und Entspannung in der Muskulatur. Die Technik wurde von Edmund Jacobson entwickelt.

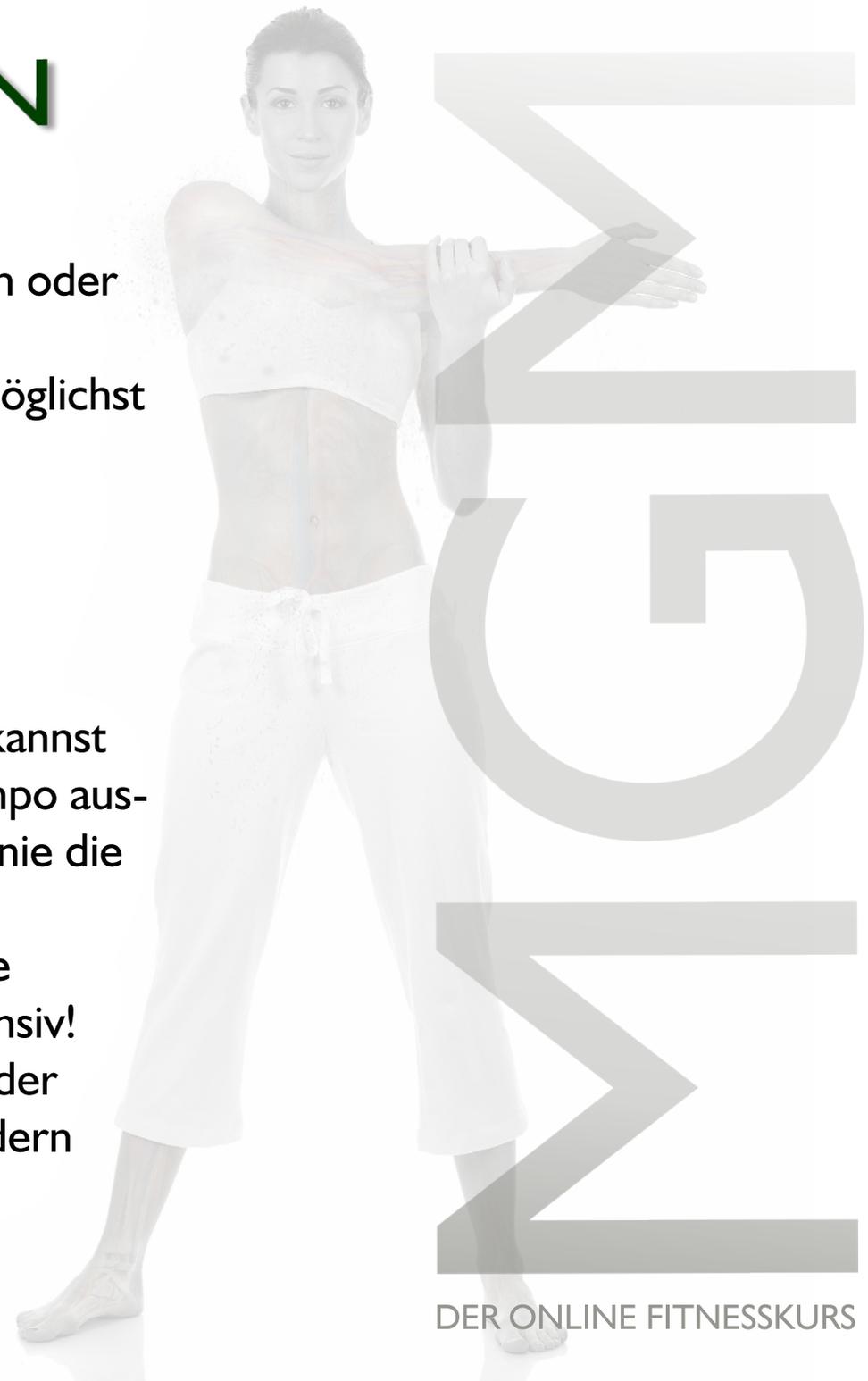
Das Schöne an der PME ist, dass Du sie immer und fast überall anwenden kannst, wenn Du Dich angespannt, gestresst oder unter Druck gesetzt fühlst.

Auf den folgenden Seiten haben wir das Wesentliche zur Vorbereitung und Durchführung der PME zusammengefasst.



# PME DURCHFÜHREN

- Suche Dir einen ruhigen Ort.
- Du kannst die PME grundsätzlich immer im Sitzen oder im Liegen durchführen.
- Wir empfehlen Dir, für die folgenden Übungen möglichst eine liegende Position einzunehmen.
  - Lege Dich auf den Rücken,
  - Deine Arme liegen locker neben dem Körper,
  - Deine Beine sind ausgestreckt,
  - Deine Füße sind entspannt.
- Sobald Du eine bequeme Position gefunden hast, kannst Du die Augen schließen und ruhig in Deinem Tempo aus- und einatmen. Atme durchgehend weiter - halte nie die Luft an!
- Der Reihe nach spannst Du dann unterschiedliche Muskeln leicht an - mache dies bitte nicht zu intensiv!
- Solltest Du in einzelnen Muskeln Beschwerden oder Schmerzen haben, so spanne diese nicht an, sondern stelle dir die Anspannung nur vor.



# PME DURCHFÜHREN

- Die PME geht normalerweise ca. eine Stunde. Dies ist nicht immer und überall machbar, daher führen wir eine Kurzform der PME durch.
- Die PME basiert auf einem Wechsel von Anspannung und Entspannung. Halte bei den folgenden Übungen ca. 10 Sekunden die Anspannung während Du danach ca. 30 Sekunden entspannst.
- Folgende Muskeln/Muskelpartien/Bereiche wollen wir an- und entspannen:

- Hände:** Balle Deine Hände zu einer Faust und entspanne diese wieder.
- Armvorderseite:** Beuge Deine Ellbogen und spanne Deine Bizepse an und entspanne diese wieder.
- Armrückseite:** Ziehe dazu Deine Fingerspitzen nach oben und strecke Deinen Arm komplett durch und entspanne diesen danach wieder.
- Schultern:** Ziehe deine Schultern in Richtung Ohren und entspanne diese wieder.
- Nacken:** Drücke Deinen Hinterkopf in die Matte und entspanne diesen wieder.
- Gesicht:** Spanne dein Gesicht an indem Du die Stirn in Falten legst und Deine Lippen aufeinander presst. Entspanne Dein Gesicht danach wieder.
- Rückenmuskulatur:** Spanne Deine komplette Rückenmuskulatur an und entspanne diese wieder.
- Bauchmuskulatur:** Spanne Deine Bauchmuskeln an und entspanne diese wieder.
- Gesäß und Oberschenkel:** Spanne Deine Gesäßmuskulatur an und drücke Deine Fersen in den Boden und entspanne alles wieder.
- Unterschenkelrückseite:** Spanne Deine Wadenmuskulatur an, strecke Deine Zehenspitzen dabei nach unten und entspanne danach alles wieder.
- Schienbeinmuskulatur:** Spanne diese an, indem Du die Zehenspitzen anziehst und entspanne diese wieder.



# PME DURCHFÜHREN

- Lasse am Ende der PME Deine Augen noch für ein paar Sekunden/Minuten geschlossen.
- Fange dann langsam an, Deine Arme und Beine zu bewegen.
- Strecke Dich immer mehr - gerne kannst Du Dich recken, wie wenn du morgen aufwachst.
- Recke und strecke Dich immer mehr, bis du das Gefühl hast wieder ganz wach zu sein.
- Öffne jetzt Deine Augen.
- Gerne kannst Du Dich dann nochmal recken und strecken.
- Du bist nun wieder wach und frisch.

Wir entspannen uns im Alltag viel zu selten! Nutze die PME, um auch in Deinem Alltag mal eine Ruhepause einzubauen!

