

# Präventionstipps

## Abkürzungen:

GS Prof. Dr. Gerd Schnack

## A

### **Atemgesteuertes Ausdauertraining Tanzjogging auf dem Minitrampolin** **als tägliches Bewegungs-Ritual mit hohem Erinnerungswert!**

#### **Vor jeder Dusche die richtige Stressantwort!**

Tägliches Tanzjogging entsteht durch die enge Verknüpfung dieser wichtigen Stressantwort mit der täglichen Dusche, so dass nach einer Eingewöhnung von ca. 4 Wochen Sie das eine ohne das andere nicht mehr lassen können!

Präventionsmanagement für ein stressabbauendes Ausdauertraining auf dem Minitrampolin:

- Täglicher Stressabbau durch Tanzjogging zwischen 15 –oder 30 Minuten vor dem Duschgang am Abend
- Für Vielbeschäftigte täglich von Montag bis Donnerstag bei geschlossenem Zeitfenster 30 Minuten Tanzjogging mit Musikmotivation.
- Vor einem Theater- oder Kinobesuch 15 Minuten Ausdauertraining, danach Duschvorgang unter Verzicht des Abendbrots, evtl. ein Snack in der Theaterpause
- Am langen Wochenende ab Freitag ist das Zeitfenster für viele geöffnet für radeln, schwimmen, joggen oder wandern im Freien, alles Aktivitäten, die viel Zeit benötigen. (GS)

## D

### **Dynamisches Gegenschwung-Stretching**

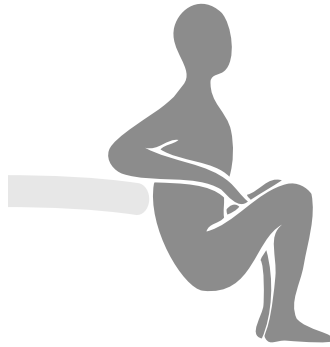
Gegenschwung-Stretching im 2-Stunden - Rhythmus bei anhaltender Arbeit über jeweils 20 Sekunden pro Gelenkeinheit ist das Gebot der Stunde an jedem Arbeitsplatz. (GS)

## H

### **Hängebrücken-Ritual**

#### **Mit der wiederholten Hocke durch den Stressalltag**

Die hängende Hocke als "" morgens am Bettrand, als Impuls für den Tag zu Wiederholung in allen Wartezeiten, weil hierdurch allein der Bandscheibendruck deutlich gesenkt werden kann. (GS)



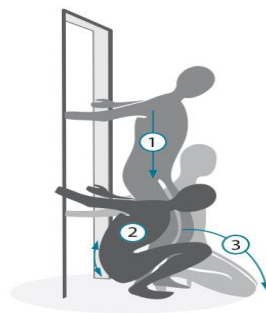
## K

### **Kreuzhang-Ritual zur Öffnung der ständig verriegelten Schultergelenke Dehnungspositionen bei monotoner Arbeit**

**Alle zwei Stunden in Verbindung zum Toilettengang folgt das "Kreuzhang-Ritual".** Sie stehen mit dem Rücken zum Türrahmen schrittweit davor und legen beide gestreckten Arme so nach hinten, dass die maximal gestreckten Finger mit den Handflächen in Schulterhöhe seitlich im Türrahmen liegen, die Hände nach außen gedreht, Finger weisen nach hinten, die Daumen nach oben.

**1.Stufe** mit leichter Dehnungsverstärkung der Schultern durch eine leichte Kniebeuge.

**2.Stufe** in der tiefen Kniebeuge rutschen die Hände im Türrahmen nach unten, die Füße stehen parallel am Boden und die **Fersen stehen fest auf dem Untergrund**. Sie verlagern den



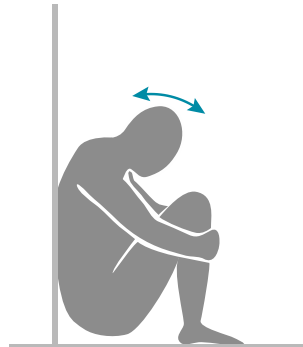
Oberkörper nach vorn zur **Dehnungsverstärkung in den Schultern und runden maximal den Rücken zur Dehnung der Rückenmuskeln, der Waden und der Achillessehnen.**

**3.Stufe** mit Körperverlagerung so weit nach vorn, dass die Kniegelenke den Boden erreichen. **Hierbei erfolgt die maximale Dehnung der beugeseitigen Schultermuskeln, der Achillessehnen und der gesamten Fußsohle einschließlich aller Zehenbeuger, optimal wirksam gegen den Fersensporn.** (GS)

## N

### **Natur-richtige Hocke**, unsere "Kauer-Power-Position"

Die natur-richtige Hocke aus unserer Kinderzeit ist wieder erlernbar! Es braucht ein wenig Geduld!



Sie beginnen mit der Hocke vor der Wand, umarmen beide Kniegelenke, die Sie maximal an die Bauchwand drücken, dabei verlagern Sie den Kopf nach vorn zwischen die Kniegelenke. Wenn Sie jetzt wiederholt die Waden anspannen und wieder lockern, ca. 1 Minute lang, dann gewinnen Waden und Achillessehnen schnell an Länge, Sie werden mit der natur-richtigen Hocke bald belohnt. (GS)

## **P**

### **PC-Arbeit in Hockstellung**

**Mit der wiederholten Hocke durch den Stressalltag.**

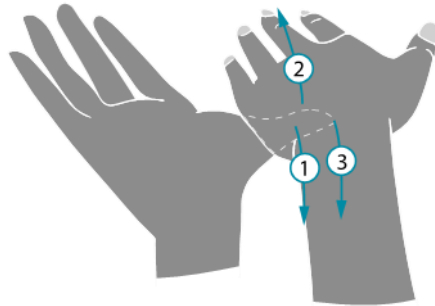


Halbe und ganze Hocke bei der Arbeit am PC mit unveränderter Tastenposition der Hände. (GS)

# S

## Smartphone-Daumen-Ritual

### Dehnungspositionen bei monotoner Arbeit

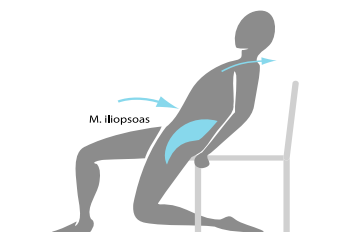
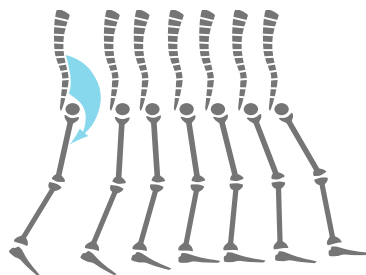


- ① Passive Dehnung
- ② Exzentrische Anspannung
- ③ Nachdehnung

7 Sekunden maximale Streckung des rechten Daumens durch den Gegendruck mit der linken Hohlhand, danach 7 x Anspannung-Entspannung der gedehnten Beugesehne. Im dritten Schritt nochmalige Nachdehnung und Sie werden schnell spüren, dass hierdurch die Beugesehne am stärksten entlastet werden kann. Wiederholung mit der Gegenseite.

## Storchenbein-Ritual

### Das Gebot der Stunde bei langem Sitzen lautet " Storchenbein-Ritual " vor jedem Aufstehen vom Stuhl!



Sie sitzen am vorderen Stuhlrand halten Sie sich seitlich mit den Händen und verlagern das rechte Bein unter dem Stuhl so nach hinten, dass der überstreckte Fußrücken weit nach hinten auf den Boden drückt. Jetzt kippen Sie den Oberkörper maximal nach hinten, ohne jedoch ins Hohlkreuz zu fallen. Beim Faszien-Stretching schwingen Sie jetzt ca. 7 x den Oberkörper vor und zurück, Wiederholung der Gegenseite. (GS)

# V

## **Vagus-Episoden**

können im schnellen Stressalltag überall in ständiger Wiederholung praktiziert werden, Sie wirken sogar im Konzertsaal bei einem unruhigen Publikum, wenn man sich gezielt auf die Musik einstellen will. Tägliche "Vagus-Episoden" sind aber ein Muss:

### **1. Präventions-Gebot 15 Minuten Vagus-Meditation in der Mittagspause**

- Mittags nach dem Essen 15 Minuten Vagus-Meditation an jedem Arbeitsplatz, zu Hause und auf Reisen.
- Sie erleben unmittelbar eine Leistungssteigerung für den Resttag um 35 % bei gleichzeitiger Herz-Kreislaufprävention von 37 %.

### **2. Präventions-Gebot nachts bei jeder Schlafstörung**

- Nachts liegt der Schwerpunkt der Vagus-Meditation bei den Kehlkopfvibrationen, Sie konzentrieren sich auf die Ausatmung, dazu schnurren Sie leise, das betont den Vagus, der bei der Ausatmung vorherrscht.
- Im Dunkeln sind alle Katzen grau, auch beim Cinema-interne", aber langsam erscheint ein leichtes Grün oder Blau, unterstützend kann eine helle Nachttischlampe wirken.
- Sie können auch im Frühling-Sommer mit der aufgehenden Sonne meditieren, wenn das Zimmer nach Osten weist, die dann erlebte Energiesteigerung ist gewaltig, von der Sie den ganzen Tag profitieren können.

### **Weitere Vagus-Episoden im Stressalltag:**

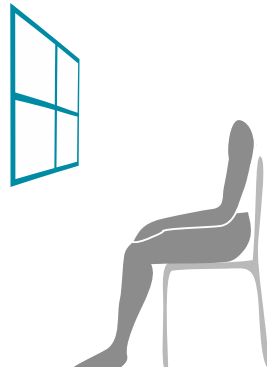
- Bei Start und Landung im Flugzeug besonders bei Turbulenzen
- Gegen Seekrankheit, am Wellenberg ausatmen, im Wellental einatmen
- Gegen die "Ungeduld- des nicht-warten-Könnens" in jedem Wartezimmer
- Gegen die gefährliche "Lenkradmüdigkeit" auf der Autobahn
- Gegen Ängste aller Art, besonders aber bei Prüfungs- und Auftrittsängste
- Bei allen Schmerzzuständen, im Krankenhaus, denn diese Zeit besteht bevorzugt aus Warten
- Im Sport vor allen großen Herausforderungen und zur schnellen Regeneration nach extremen Belastungen
- Im Konzertsaal gegen ein unruhiges Publikum

**Vagus-Meditation** in jeder Mittagspause und in der Nacht bei Schlafstörungen.

### **1. Entspannungskanal Licht**

**1.1** Sitzen in der aufrechten Aufmerksamkeitshaltung auf einem Stuhl vor einem hellen Fenster, schießen die Augen und beobachten dann mit Aufmerksamkeit, was hinter den geschlossenen Augen abläuft, nämlich ein "Cinema-interne-Film" wechselnder Farben, oft beginnend mit Gelb, Rot, Blau, Violett, das spontan wechselt.

Auf diese Farben konzentrieren Sie sich.



**1.2** Plötzlich tauchen kleine Flugobjekte in diesem Bildschirm auf, die oft mit hoher Geschwindigkeit durch das Bild flitzen, nehmen Sie diese "fliegenden Mücken" ins Visier, damit verstärken Sie die allgemeine Entspannung.

**1.3** Beim "Cinema-interne" können Sie wechselweise auch über 7 Sekunden die zarte Augenpressur mit den warmen Handflächen (vorher reiben) vornehmen, wodurch die Entspannung weit betont wird, weil Sie hierdurch das parasympathische Ganglion ciliare hinter den Augen reizen. Lassen Sie die Augen stets geschlossen und wenn Sie jetzt die Pressur beenden, erleben Sie unmittelbar das "Cinema-interne-Programm" deutlicher und intensiver, wodurch die Tiefenentspannung nachhaltig gesteigert werden kann.

## **2. Entspannungskanal Klang**

Ihren inneren Film begleiten Sie mit Kehlkopfvibrationen, Sie schnurren, wie ein Kätzchen, summen, wie eine Hummel, singen wie ein Zeisig oder Sie brummen laut vernehmbar, wie ein Bär.

Mit diesen Kehlkopfvibrationen konzentrieren Sie sich automatisch auf die Atmung allgemein, auf die Ausatmung im Besonderen, denn auf die kommt es an, weil nur in der Ausatmung der Vagus überwiegt, die Einatmung wird bereits wieder vom Sympathikus bestimmt. Sie schnurren und brummen mit extrem langer Ausatmung, damit folgen Sie den elastischen Faszienkräften des Brustkorbes, die bei der Einatmung katapultartig vorgespannt wurden, so dass die Ausatmung nur noch ein Loslassen ist.



So entsteht ein ganz spezielles Licht-Klang-Szenario, in das Sie gelegentlich über 7 Sekunden ein Zunge-Stretching einfließen lassen können, Sie verlagern die Zunge bei geschlossenen Augen weit nach vorn, rollen Sie nach oben ein und heften Sie an den vorderen, oberen Gaumen, so dass Sie **die Zugkraft bis in die Ohren hinein spüren, eine hervorragende Hilfe gegen Tinnitus.** (GS)