

# Stress, LASS NACH ...

Wie man mit Entspannung Herz-Kreislauf-Leiden vorbeugt oder nach Erkrankung gesünder lebt

TEXT MAG. MONIKA KOTASEK-RISSEL

**W**ie kann man richtig entspannen? Wer diese Frage beantwortet haben will, muss sich zu allererst mit dem Gegenteil beschäftigen und darüber Bescheid wissen: Stress. Er ist übrigens nicht grundsätzlich schlecht für die Gesundheit. Trifft er akut und kurzfristig in kritischen Situationen auf, bereitet uns das keine Probleme. Es ist vielmehr ganz natürlich, dass unser Körper unter Druck mit Anzeichen wie etwa erhöhtem Herzschlag etc. reagiert.

Warum das so ist, wollten wir von Dr. Nidal Moughrabi, Arzt, DeHypnotherapeut und Meditationstrainer, wissen: „Stresssymptome sind evolutionär bedingt. Waren unsere Vorfahren auf einen Säbelzähntiger gestoßen, hieß es kämpfen oder flüchten. Daher war es wichtig, dass Stressreaktionen einsetzen und den Körper für die nächsten Schritte wappneten: Die Herzfrequenz stieg, die Muskeln wurden besser durchblutet, dafür sorgten Hormone wie Cortisol und Noradrenalin. Das Immunsystem fuhr hoch, weil der Mensch im Kampf hätte verletzt werden können. Verdau-

## DR. NIDAL MOUGHRABI

Arzt, DeHypnotherapeut  
und Meditationstrainer  
Webseite: <https://hypnomed.co>  
E-Mail: [info@hypnomed.co](mailto:info@hypnomed.co)



## EXPERTE

ung und Sexualfunktion wurden hingegen gleichsam abgestellt, weil sie in diesem Moment unwichtig waren. Kurze Zeit später war das Tier besiegt und zum Teil vielleicht schon als Steak gegessen. Dann ist der ganze Organismus wieder heruntergefahren und Entspannung setzte erneut ein.“

## CHEFS SIND DIE „SÄBELZÄHTIGER“ VON HEUTE

Auch heute noch reagieren wir in Stresssituationen auf dieselbe Art und Weise (abgesehen vom Essen des Säbelzähntiger-Schnitzels). Das ist ganz natürlich. Als problematisch gilt jedoch, dass die meis-

ten Menschen heutzutage nicht mehr hie und da, sondern chronisch Stress haben. „Dadurch findet ein Herunterfahren, ein Zur-Ruhe-Kommen, gar nicht mehr bis kaum statt. Wir sind ständig in Alarmbereitschaft, als ob uns permanent der erwähnte Säbelzahn tiger bedrohen würde. Heute ist das allerdings meist der Vorgesetzte – vor dem kann man aber nicht davonrennen“, erklärt der Mediziner auf humorvolle Art und Weise.

#### PERMANENTER STRESS MACHT (HERZ)KRANK

Das hat in weiterer Folge fatale Auswirkungen auf den Körper: Die Stresshormone wirken permanent. Immunreaktionen kommen durcheinander – Infekte, aber sogar auch Autoimmunerkrankungen treten häufiger auf. Dazu kommt die große Belastung für das Herz-Kreislauf-System. Ablagerungen verstopfen die Blutgefäße, Herzbeschwerden und -infarkt drohen. Auch Schlaflosigkeit und Unruhe machen sich breit. Dauerstress ist daher neben Rauchen, Bluthochdruck, starkem Übergewicht, fett- und kalorienreicher Ernährung etc. ein wesentlicher Faktor für die Entstehung eines Herzinfarkts. Die schädlichen Auswirkungen auf das Herz wurden mittlerweile immer wieder beforscht: „Für eine schwedische Studie wurden über 130.000 Menschen, die an stressbezogenen Erkrankungen (u. a. posttraumatischen Belastungsstörungen) litten, über Jahrzehnte beobachtet. Die Forscher fanden heraus, dass bei diesen Betroffenen kardiovaskuläre Erkrankungen um

64% häufiger auftraten. 70.000 gesunde Probanden wurden im Zuge einer englischen Studie begleitet. Jene, die verstärkt psychosozialen Stress ausgesetzt waren, hatten eine um 21% erhöhte Wahrscheinlichkeit zu sterben“, fasst Dr. Nidal Moughrabi zusammen.

Dem „Druck“ kann man, wie bereits erwähnt, nicht (ganz) entkommen. Aber man hat die Möglichkeit, aus einer permanenten Stressspirale wieder herauszukommen. Was kann man tun?

#### ENTSPANNEN – ABER WIE?

Nicht jede Methode ist für jeden Menschen geeignet. „Am wichtigsten ist, dabei

„  
Viele sind ständig in Alarmbereitschaft, als ob sie permanent ein Säbelzahn tiger bedrohen würde. Heute ist das allerdings meist der Vorgesetzte oder psychosozialer Stress.“

Spaß zu haben. Denn nur dann hält man durch und übt regelmäßig. Es macht etwa keinen Sinn, einen mehrtägigen Yoga-Kurs zu machen, wenn man dabei nur an seine schmerzenden Beine denkt. Einen Spaziergang in der Natur – am besten täglich – empfinden hingegen die meisten als entspannend. Allerdings rate ich dazu, das Handy nicht mitzunehmen oder zumindest stumm zu schalten.

Darüber hinaus fragt der Arzt oder Therapeut den gestressten Patienten idealerweise nach seinen Ressourcen bzw. Vorkenntnissen. Wer zum Beispiel bereits Erfahrung mit autogenem Training hat, ver-

Ein Spaziergang in der Natur sorgt für Entspannung. Handy aber auf stumm schalten!

folgt am besten diesen Ansatz weiter“, erklärt der Experte.

Schwer Herzranke sollten sicherheitshalber einen Arzt zu Rate ziehen, vor allem wenn sie sehr intensiv oder extrem Bewegung machen wollen. „Im Grunde gilt jedoch: Wer es zu Fuß ohne Weiteres in den 1. Stock schafft, darf jede Entspannungstechnik machen“, so der Arzt.

Das Gute an allen Entspannungsmöglichkeiten ist, dass es keine negativen Nebenwirkungen gibt. Und nicht nur Stress kann damit ein Schnippchen geschlagen werden. Sie wirken sich auch positiv auf Stimmung, Immunsystem, Altern und mehr aus.

# MEDITATION

”  
EINE SEHR WIRKSAME  
METHODE, DEN „AUSSTIEG“  
AUS DER STRESSSPIRALE  
ZU SCHAFFEN  
“

”  
*Es gilt als erwiesen,  
dass Meditieren  
Blutdruck und Herz-  
frequenz senkt.  
Ebenso den Level an  
Cortisol – dieses  
Hormon wird bei  
Stress-Patienten  
andauernd  
freigesetzt.*

“  
**E**ine sehr wirksame Methode, den „Ausstieg“ aus der Stressspirale zu schaffen, ist Meditation. „Ich schwöre darauf. Diese ist übrigens viel mehr als ein bloßes Mittel zur Entspannung. Menschen leben dadurch bewusster“, versichert Dr. Moughrabi. Mittlerweile gibt es mehr als 8000 Untersuchungen dazu. „Es gilt als erwiesen, dass Meditieren Blutdruck und Herzfrequenz senkt. Ebenso den Level an Cortisol – dieses Hormon wird bei Stress-Patienten andauernd freigesetzt und kann z. B. im Speichel nachgewiesen werden“, erklärt der Arzt und Meditationstrainer.

#### MEDITIEREN EIGNET SICH FÜR GESUNDE UND HERZKRANKE

Diese Methode eignet sich daher sowohl zur Vorbeugung von Herzleiden als auch dann, wenn man bereits Probleme

mit der „Pumpe“ hat. Das hat etwa eine Studie an Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) gezeigt. Dabei sind die großen Adern verengt, die den Herzmuskel mit Sauerstoff versorgen, Ursache sind Ablagerungen in den Blutgefäßen. „Diese Probanden wurden auch mit sogenannter transzendentaler Meditation behandelt. Nach fünf Jahren stellten die Experten fest, dass bei diesen Studienteilnehmern – im Vergleich zur Kontrollgruppe – 48% weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle aufgetreten waren. Es gibt kein einziges Medikament, das diesen beeindruckenden Erfolg erzielen kann“, berichtet Dr. Moughrabi.

#### WAS IST MEDITIEREN GENAU?

Die meisten haben schon von Meditation gehört und vielleicht irgendwelche „komisch sitzenden Menschen“ mit seltsamen Fingerhaltungen vor Augen. Was man darunter aber genau versteht und wie diese funktioniert, ist vielen nicht klar. Dazu der Experte: „Meditation ist eigentlich etwas ganz Leichtes und ein natürliches Phänomen. Es bedeutet, ‚im Hier und Jetzt‘ zu sein. Das sind wir allerdings meistens nicht, weil unsere Gedanken gerne herumwandern. Nahezu 50% der Wachzeit befinden wir uns in der Vergangenheit oder Zukunft. Wenn wir grübeln oder Ärger mit dem Chef haben, der uns beschäftigt, sind wir im Gestern. Sorgen wir uns um die Zukunft, befinden wir uns im Morgen. Exzessive Nutzung von Smartphone und Computer heizt die Gedanken zusätz-

Mit geschlossenen Augen wertfrei seine Gedanken zu beobachten ist der erste Schritt zur Meditation.

lich richtig an, dadurch wird es immer schwieriger, nur im Hier und Jetzt zu sein. Auf diese Weise verpassen wir die Hälfte unseres Lebens und schöne Momente, die gerade geschehen.“

#### MEDITATION ERLERNEN

Wer Interesse hat, die Technik zu erlernen, kann fürs Erste Folgendes probieren: „Setzen Sie sich mit geschlossenen Augen hin und beobachten Sie wertfrei Ihre Gedanken. Alles darf da sein, versuchen Sie nicht, etwas wegzudrängen, aber hängen Sie ihnen auch nicht nach. Wenn Sie abdriften, dann kommen Sie wieder zurück zum Beobachten. Nach einer Weile werden die Gedanken ein klein wenig „leiser“. Meditieren Sie anfangs 15 Minuten am Tag, später können Sie sich steigern“, rät der Arzt, Hypnotherapeut und Meditationstrainer.

## MEDITATIONSÜBUNGEN VOM EXPERTEN

### 1 MIT „GIBBERISH“ DEN KOPF FREI BEKOMMEN

Abschalten fällt den meisten von uns schwer, weil so viele Gedanken im Kopf kreisen. Versuchen Sie daher, störende Überlegungen mit „Gibberish“ (englisch für Wörter ohne Bedeutung) hinauszuerwerfen. So funktioniert's: Sprechen Sie 15 Minuten lang in einer Fantasiesprache oder in einem Kauderwelsch und drücken Sie auf diese Weise ungefiltert alles aus, was gerade „da“ ist: Gedanken, Emotionen, Ängste etc. Reden Sie laut hörbar (dafür sollten Sie am besten alleine sein). Keine Pause machen und keine Worte benutzen, die Sie kennen. Bewegen Sie sich dabei, gestikulieren Sie und hören Sie sich selbst zu. Wenn Ihnen nichts einfällt oder Ihnen diese Übung unsinnig vorkommt, sagen Sie genau das – aber eben in der Fantasiesprache. Das Ganze darf auch laut und intensiv sein! Danach für 15 Minuten hinsetzen, die Augen schließen und beobachten, was jetzt gerade in Ihnen da ist. Diese Übung gilt als ideal am Ende des Arbeitstages.

### 2 TANZEN

Die einfachste Bewegungsübung der Welt nennt sich tanzen. Wirklich jeder kann es (nur Mut, man muss sich dabei ja nicht beobachten lassen). Stellen Sie sich dafür Ihre persönliche Playlist mit schwungvollen Liedern zusammen. Die ersten 15 Minuten bewegen Sie sich einfach drauflos. Am besten ist es, dabei Kopfhörer zu benutzen. Probieren Sie das Ganze auch einmal mit einer Augenbinde, legen Sie aber sicherheitshalber gerollte Handtücher oder Pölster vor die „gefährlichen Bereiche“ in Ihrem Zimmer. Danach hinsetzen: Für 15 Minuten die Augen schließen und in sich hineinhorchen.

### 3 DER ATEM

Diese Übung können Sie mit und auch ohne vorangehende Aktivität ausprobieren. Setzen Sie sich bequem hin, und beobachten Sie Ihren Atem mit geschlossenen Augen. Spüren Sie genau hin, während Sie normal atmen. Dann lenken Sie den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit auf die kurze Pause am Ende der Ausatmung, wenn der Atem für einen ganz kurzen Augenblick stillsteht, und auf die Pause am Ende der Einatmung. Setzen Sie diese „innere Beobachtung“ für 15 Minuten fort. Wenn Sie womöglich Gedanken ablenken, bringen Sie einfach immer wieder den Fokus der Aufmerksamkeit sanft zu diesen zwei Punkten zurück.

### 4 DIE ATEMSCHAUKEL

Atmen Sie die ganze Zeit normal, und beobachten Sie dabei den Atem für 15 Minuten gemäß den folgenden 4 Phasen:

- » Mit geschlossenen Augen sitzen und dem eigenen Atem zuhören.
- » Dann legen Sie den Fokus der Beobachtung auf den Anteil der Einatmung, der bis in den Bauch hineingeht. Eventuell eine Hand auf dem Bauch platzieren.
- » Dann legen Sie den Fokus der Beobachtung auf die Ausatmung bzw. den Atem, der bei leicht geöffnetem Mund durch Mund/Lippen hinausströmt.
- » Nun verbinden Sie diese beiden Beobachtungspunkte, also Bauch und Mund bzw. Mund und Bauch. Wie eine Schaukel oder ein Bogen schwingt der Atem zwischen Ihrem Bauch und Mund hin und her.

## Fallstricke gewusst wie umgehen

TIPPS VON  
DR. NIDAL MOUGHRABI:

#### ABDRIFTEN

Das Abdriften der Gedanken ist völlig normal. Sobald Sie es bemerken – wunderbar. Kommen Sie wieder zurück zum reinen wertfreien Beobachten. Dieser Vorgang wird am Anfang Hunderte Male passieren. Versuchen Sie keinesfalls, nicht zu denken. Das kann niemand am Anfang.

#### SITZPOSITION

Verharren Sie bequem mit aufrechter Wirbelsäule. Sie müssen nicht wie Buddha sitzen, und auch die Finger brauchen keine bestimmte Position. Es ist egal, wie es aussieht. Außer wenn Sie es unbedingt auf Instagram oder anderen Plattformen posten wollen – aber das hat mit Meditation ohnehin nichts zu tun.

#### DER TRICK MIT DER AKTIVITÄT

Einfach nur ruhig zu sitzen fällt vielen Menschen schwer – auch das ist normal. Ein simpler Trick wäre, eine Aktivität vorangehen zu lassen. Jeder kennt das vom Sport, dass man sich hinterher ruhiger fühlt (wobei man in der Meditation wesentlich tiefer entspannt). Der indische Mystiker und Meditationslehrer Osho hat auf dieser Basis die „Aktiven Meditationen“ erfunden, die es dem modernen und gestressten Menschen leichter machen. Die meisten der Vorschläge links stammen von ihm (1 und 3) oder beruhen auf seinen Ideen (2 und 4).