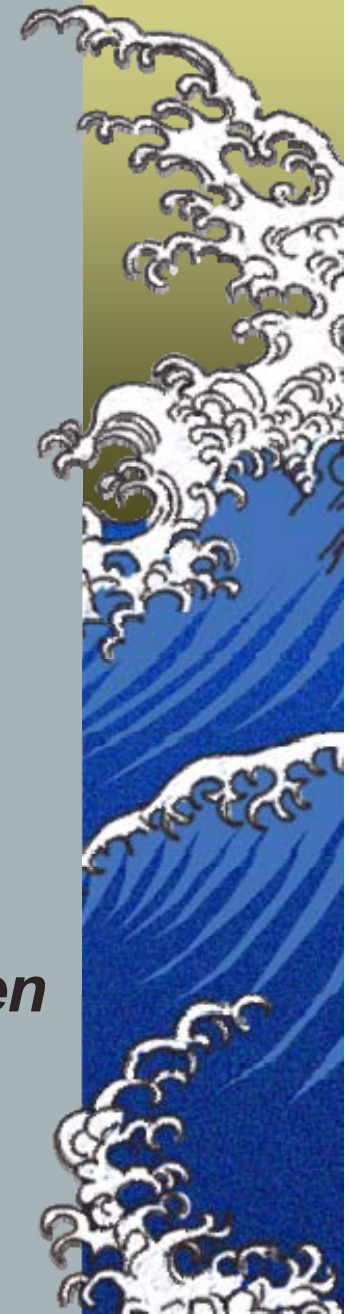


Theorie und Praxis der Entspannungsverfahren WS 08/09

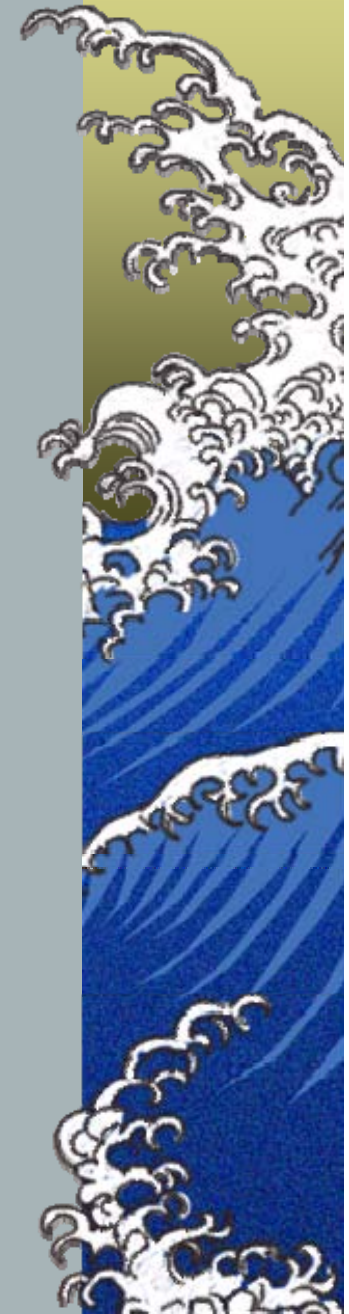
- *Begrüßung , Vorstellung*
- *Seminarprogramm für das Semester*
- *Prüfungsanforderung*
- *Erste Definition, Stellenwert im Alltag*
- *Belastung → Krankheit - Stresskaskade*
- *Effekte / Indikationen / Kontraindikationen*
- *Das IPEG-Verfahren im Wasser*
- *Bewertung / Rating von Entspannungsmethoden*
- *Fragen, Diskussion, Ausblick*



Dr. med. Adalbert Olschewski-Hattenhauer

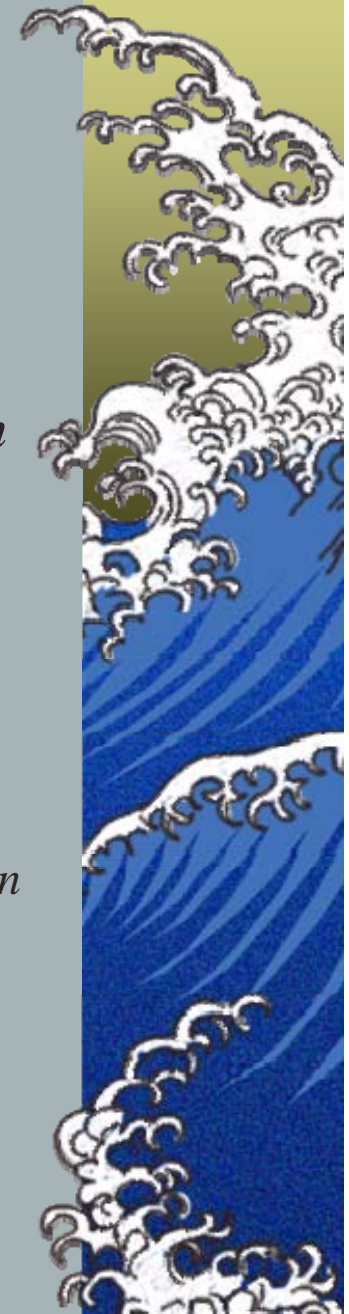
Facharzt für Innere Medizin, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin,
Naturheilverfahren, Rehabilitationswesen

- ▲ *IPEG-Institut Heidelberg*
- ▲ *Medizinischer Leiter der Heidelberger Akademie
für Gesundheitsbildung (HAG)*
- ▲ *Ärztliche Praxis*
- ▲ *Seminarreferent, Coaching*
- ▲ *Buchautor*
- ▲ *Homepage: www.ol-ha.de*
- ▲ *E-mail:*
 - ▲ Olschewski@HAG-HD.de
 - ▲ Info@Olschewski-Hattenhauer.de
- ▲ *Tel.: Institut 06221 – 6570029*
- ▲ *Tel.: Praxis 06221 – 163524*



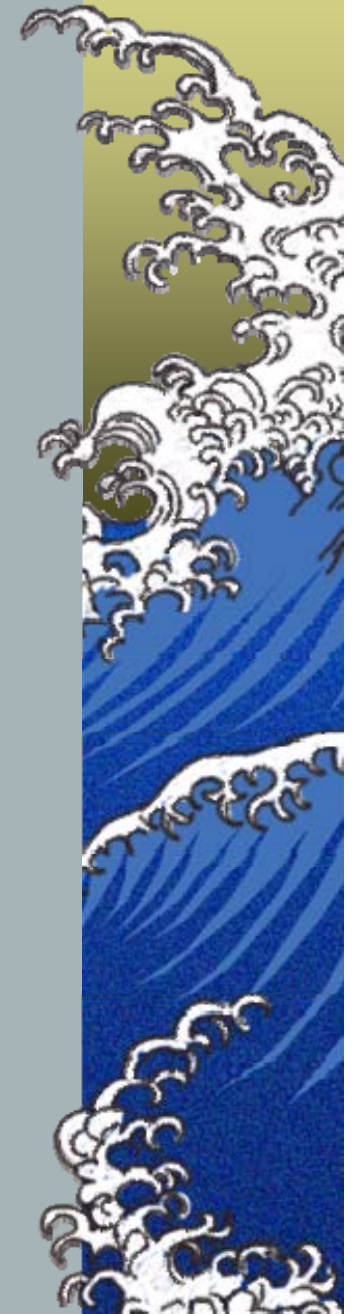
Seminarprogramm Semester 08/09

- ▲ 16.10. *Einführung*
- ▲ 23.10. *Autogenes Training 1*
- ▲ 30.10. *Autogenes Training 2*
- ▲ 06.11. *Progressive
Muskelentspannung:
Geschichte, Theorie etc.*
- ▲ 13.11. *PM: neue Verfahren*
- ▲ 20.11. *PM: integrative Verfahren*
- ▲ 27.11. *PM:
IPEG Verfahren Wasser*
- ▲ 04.12. *Atementspannung*
- ▲ 11.12. *Aktivierung*
- ▲ 18.12. *Intervention bei
emotionalen Krisen*
- ▲ 10.01. *Eigene moderne
Übungsverläufe*
- ▲ 17.01. *Curricula*
 - ▲ *Rauchen*
 - ▲ *Rückenschule*
 - ▲ *Gewichtsregulation*
 - ▲ *Hypertonus, KHK*
- ▲ 24.01. *Eigene Curricula*
- ▲ 31.01. *Fragen, Ausblick
etc.*



Prüfungsanforderung

- ▶ *Innerhalb von 2 Semestern einmal Anleitung der gesamten Semestergruppe*
- ▶ *Wechselseitige Gegenseitige Anleitung mit einer Person aus der Semestergruppe*
- ▶ *Gegenseitiges feedback und Rating*



Belastung, Stress → Krankheit

- **Belastung** (z.B. Konflikte, beruflicher / familiärer Bereich)
- **Angriff , Jagdsituation** (auch z.B. Sonderangebote)
- **Reizüberflutung, Informationsüberfluß**
(Telefon, Fernsehen, Printmedien, Computer)



Stress



Stress - Kaskade

Stress



innere Anspannung



körperliche Verspannung



Störung im Bereich des autonomen Nervensystems



Störung körperlicher und psychischer Rhythmen



Verlust des natürlichen Rhythmus (Spannung/Entspannung)



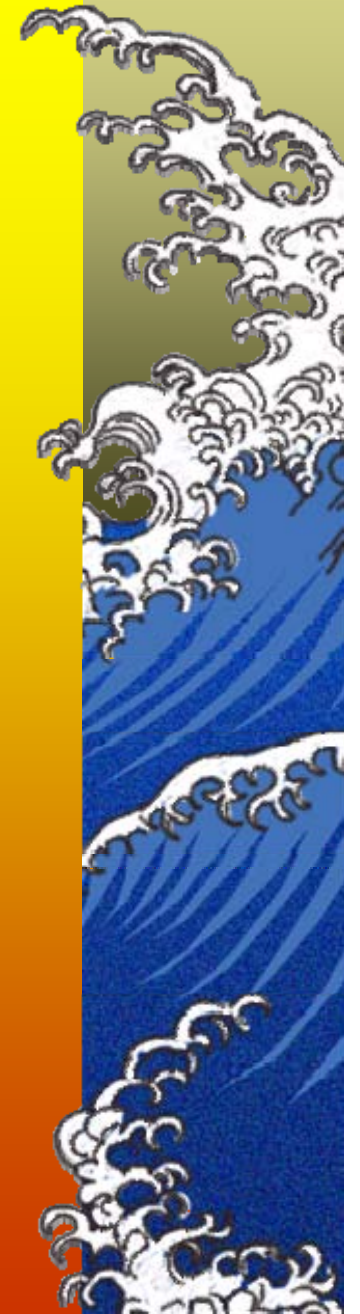
funktionelle Störung



organische Schäden

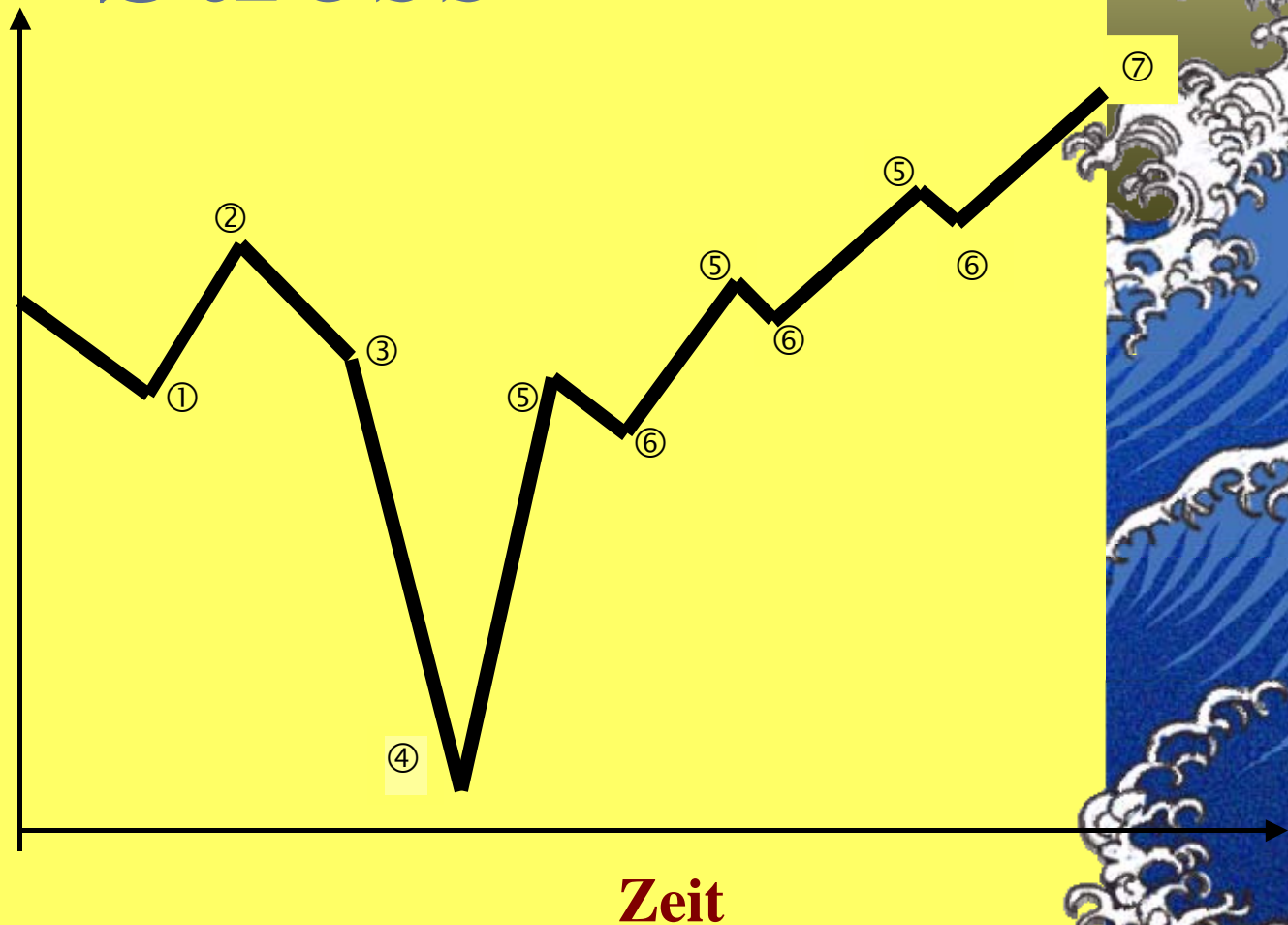


Krankheit



Verarbeitung von Stress

Selbsteinschätzung
(eigene Kompetenz)
Selbstwertschätzung
Befindlichkeit
Stimmung



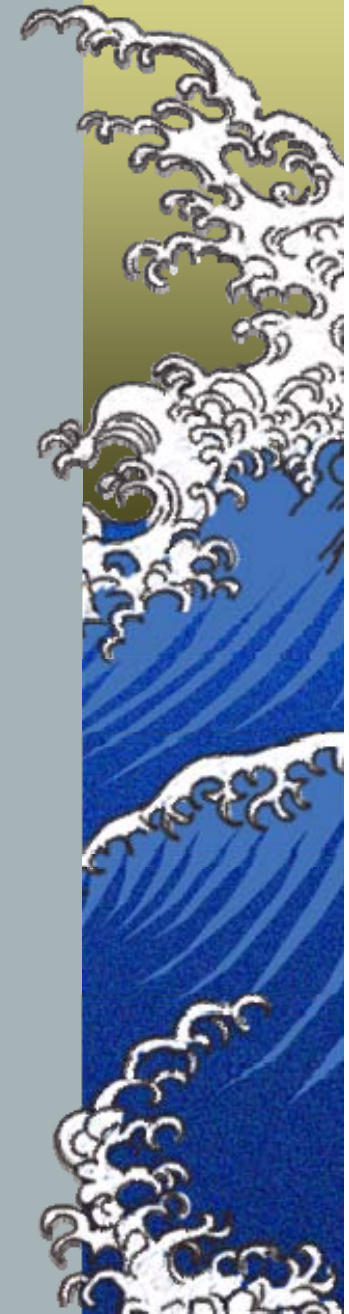
Zeit

auf der Südseeinsel Savaii, Samoa



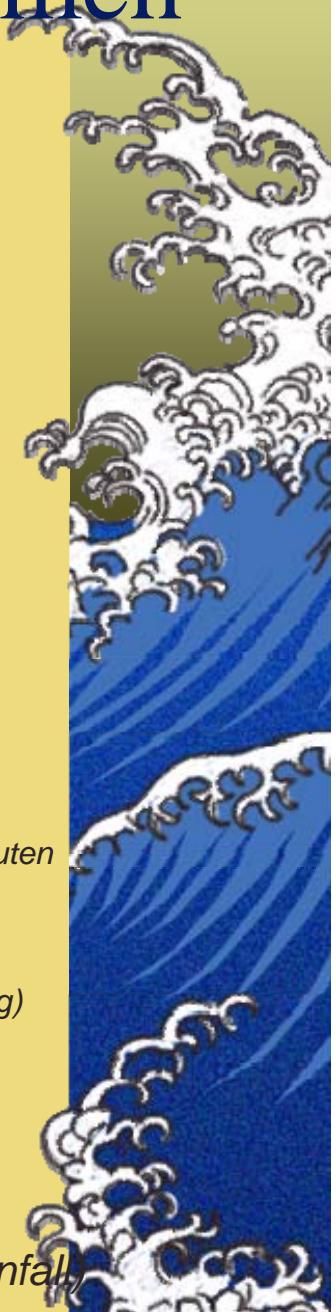
Entspannungsverfahren, körperliche und psychische Effekte

- *Verringerung der Atemfrequenz*
- *Verringerung des Blutdrucks*
- *Verringerung der Herzfrequenz*
- *Verringerung des Gefäßmuskeltonus = Steigerung der Durchblutung von Haut und inneren Organen*
- *Verminderung des Schmerzniveaus, Erhöhung der Schmerzschwelle*
- *Erreichen von Alpha-Entspannungszuständen*
- *Reduzierung der muskulären Grundspannung*
- *Erreichen einer situationsadäquaten Spannung im Alltag*
- *Entwickeln einer entspannten und gelassenen inneren Grundhaltung*
- *Erkennen der Notwendigkeit von Entspannungsphasen*
- *Verringerung der Gelenksbelastung*
- *Ökonomisierung der Gelenkbewegungen*
- *Erweiterung des Bewegungsradius*
- *Verbesserung der Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung/Introspektion*
- *verbesserte Körperkoordination, verbesserte Haltung*
- *Verbesserung der Körpersensibilität*
- *rechtzeitiges Bemerken und Vermeidung von Überlastungsphasen ohne Erholungsphasen*
- *Verbesserung der psychophysischen Verfassung*
- *Vermeidung von Ermüdungsprozessen*
- *verbesserte psychische Verarbeitung und Entwicklung von Bewältigungsstrategien*



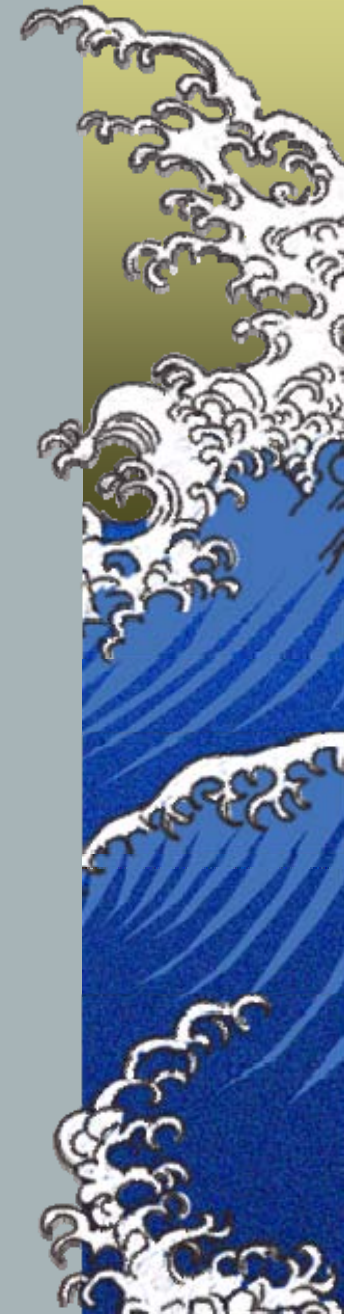
Indikationen für Entspannungsformen

- *allgemeine Gesundheitsprophylaxe*
- *Erschöpfungszustände (z.B. chronic fatigue Syndrom CFS)*
- *Schlaflosigkeit (bestimmte Formen)*
- *Spannungskopfschmerz, Migräne cephalaea, adjuvante Therapie*
- *Zusatzbehandlung bei weiteren Schmerzformen (ärztliche Abklärung zuvor erforderlich
CAVE: ➔ Verschleierung Tumorschmerz)*
- *allgemeine Spannungsgefühle und Nervosität*
- *frei flottierende Angst, Prüfungsangst, andere Angstzustände*
- *bestimmte Formen von Phobien (Ausschluss organischer Ursache, differentialtherapeutische
Wertung nach psychosomatischen Kriterien erforderlich)*
- *Körperpsychotherapie ➔ Neurosen, (Früh- bzw.) Ich-Störungen*
- *Stresserkrankungen, Burn-out-Syndrom*
- *adjuvante Therapie bei Stressulkus*
- *Zusatzbehandlung bei Bluthochdruck*
- *Zusatzbehandlung: Asthma bronchiale, anderen Lungenerkrankungen (in nicht akuten
Phasen der Erkrankung)*
- *Zusatzbehandlung bei funktionellen Störungen (vegetative Dystonie)*
- *nach Herzoperationen oder Herzinfarkt (pass. Therapieform, keine relevante Zusatzbelastung)*
- *anderen internistischen Erkrankungen (Rheuma, Kollagenosen)*
- *adjuvante Therapie während Reduktion oder vollständigen Absetzen von
Schmerzmitteln, Tranquilizern, Suchtmitteln/Drogen*
- *Autismus*
- *Neurologische Erkrankungen, adjuvante Therapie (Rehabilitation nach Schlaganfall)*



Kontraindikationen für Entspannung

- *Asthmaanfall*
- *Lumbago akuta (“Hexenschuß”)*
- *akute Arthritis*
- *akutes Muskelrheuma*
- *akute Myositis*
- *dekompensierter Hypertonus*
- *dekompensierte Herzinsuffizienz*
- *Neurosen, bei denen ein Spannungsverlust vermieden werden soll*
- *Psychosen (relative Kontraindikation)*



IPEG-Therapie im Wasser

Therapiephase 1

- ▶ *Erste körperliche Entspannung*
- ▶ *Sich vom Wasser tragen lassen*
- ▶ *Tiefer ausatmen*
- ▶ *Muskelentspannung*



Erstes unter Wasser gehen

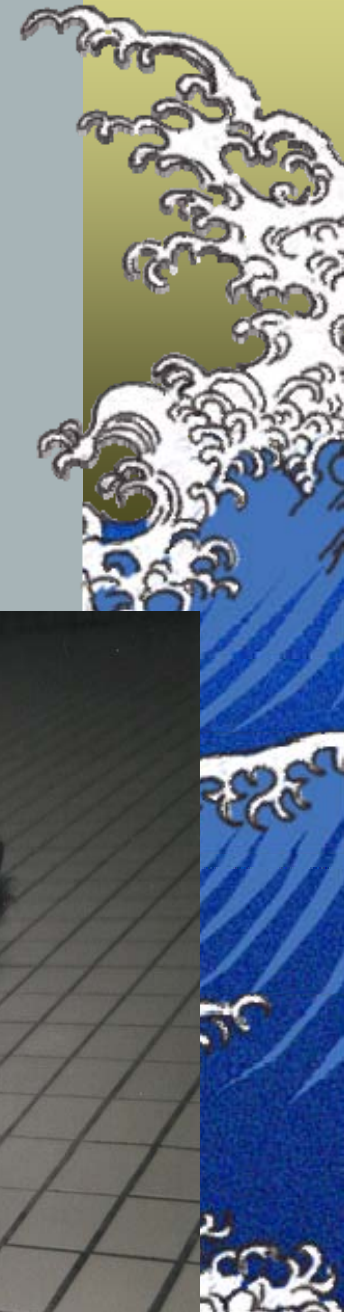
Therapiephase 2

♣ *Nach innen gehen*



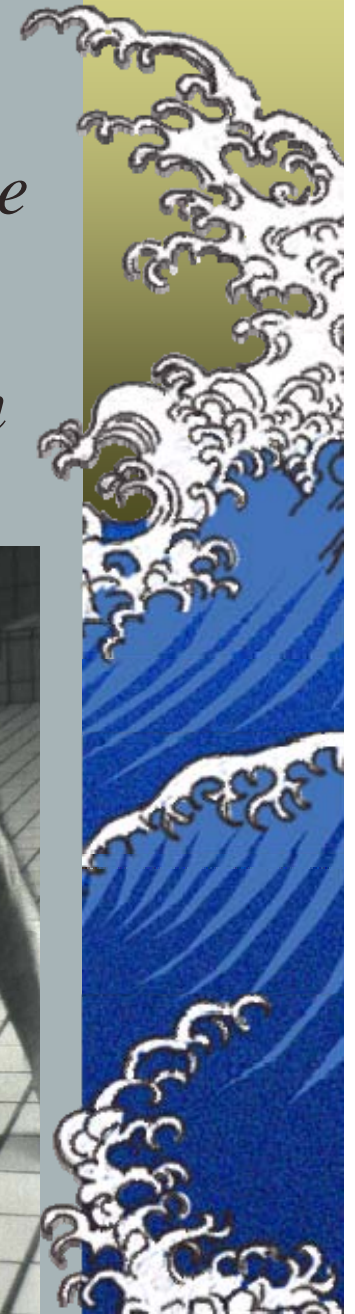
Unter Wasser: Therapiephase 2

- ▶ *Tiefe Entspannung*
- ▶ *Herz- und Atemfrequenz sinkt deutlich*
- ▶ *Körperliche und psychische Entspannung*



Therapiephase 3

- *„Gipfelerlebnisse“, traumartige innere Zustände*
- *Positive Regressionserlebnisse*
- *Kontakt zu tiefen inneren Bewusstseinschichten*



Bewertung von Entspannungsverfahren durch Entspannungsfachleute

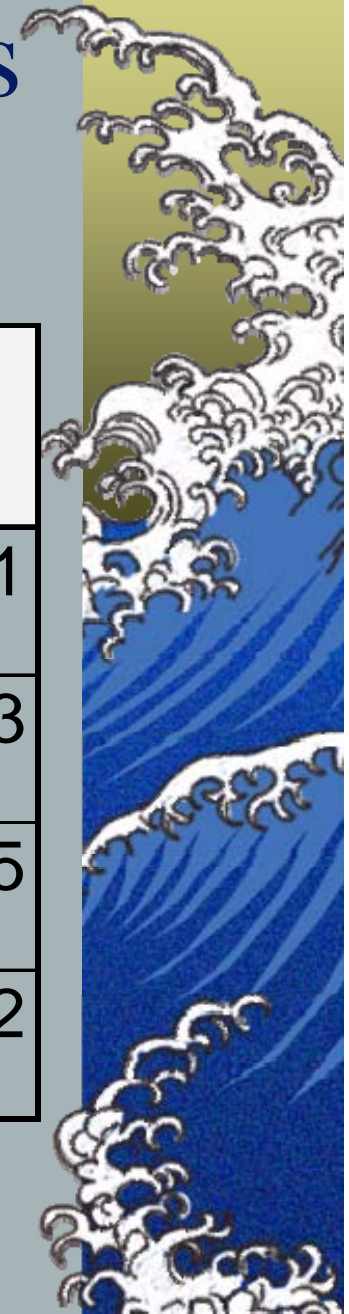
- **Ausrüstung** *J* (es sind besondere Geräte/Ausrüstungen erforderlich)
- *N* (es sind keine besondere Geräte/Ausrüstungen erforderlich)
- **Raum** *J* (es ist ein besonderer Raum [Ruhe] erforderlich)
- *N* (es ist kein besonderer Raum erforderlich)
- **Einweisung** *L* (ein Lehrer/Fachkundiger ist für die Einführung erforderlich)
- *B/C* (es ist möglich die Methode durch ein Buch oder mit Hilfe einer Cassette zu erlernen)
 -
- **Zeitaufwand** *0* = Zeitaufwand, bis die Anfänge beherrscht werden und erstmals selbständig geübt werden kann (WE = Wochenende)
- **Zeitaufwand** *1* = Zeitaufwand, den ein Anfänger täglich zum Üben braucht
- **Zeitaufwand** *2* = Zeitaufwand, den ein Fortgeschrittener täglich zum Üben braucht
- **Effektivität** *1* (effektiv) *2* (sehr effektiv) *3* (extrem effektiv)

Bewertung von Entspannungsverfahren

Methode	Aus-rüstung	Raum	Ein-weisung	Zeitauf-wand 0	Zeitauf-wand 1	Zeitauf-wand 2	Effektivität
Atemtherapie	N	J	L	1 WE	20 min	10 min	2
Yoga	J	J	L	1-2 We	20 min	10 min	2-3
Centering	N	N	B/C	1 h	15 min	8 min	1
Phantasiereisen	N	N (J)	B/C	1 h	12 min	5 min	1-2
Katathymes Bilderleben	N	N	L	1 h	12 min	8 min	1-2
Spektrumübung	N	J	B/C	1 h	15 min	10 min	2
Autogenes Training	N	N(J)	L	1 WE	20 min	10 min	1
Selbsthypnose	N	J	L	1 WE	20 min	10 min	2
Progressive Mus- kelentspannung	N	N	B/C	1 h	12 min	5 min	2-3
Meditations-formen (Zen)	J	J	L	2-3 WE	25 min	15 min	3
Tai-Chi, Qigong	N	J	L	2 WE	20 min	12 min	2-3
Meditatives Laufen	J	J	L	1 WE	25 min	15 min	2-3
jap. Budoküste (Judo,Karate,Kendo)	J	J	L	4 WE	25 min	15 min	3

Bewertung des IPEG-Verfahrens durch Entspannungsfachleute

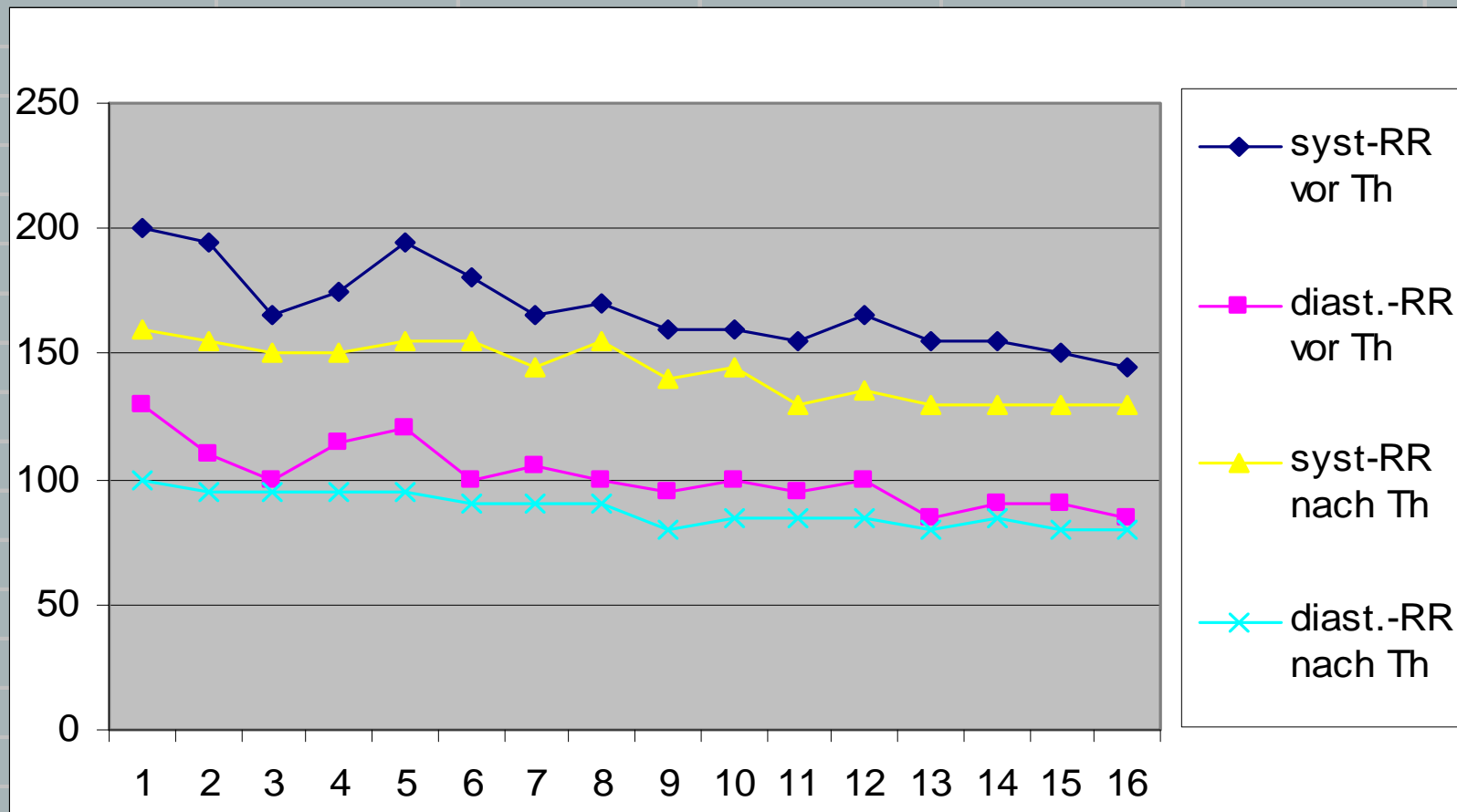
Vorerfahrung (Methode)	Progressive Mus- kelentspannung	Autogenes Training	Zen - Meditatio n	mehr als eine Methode
Vergleich mit IPEG				
weniger intensive Entspannungserfa hrung	0	0	2	1
Entspannung von vergleichbarer Intensität	2	1	14	3
Intensivere Entspan- nungserfahrung	56	63	9	35
nie gekannte Erfah-- rungsintensität	24	32	3	12



Behandlungsverlauf PM + IPEG:

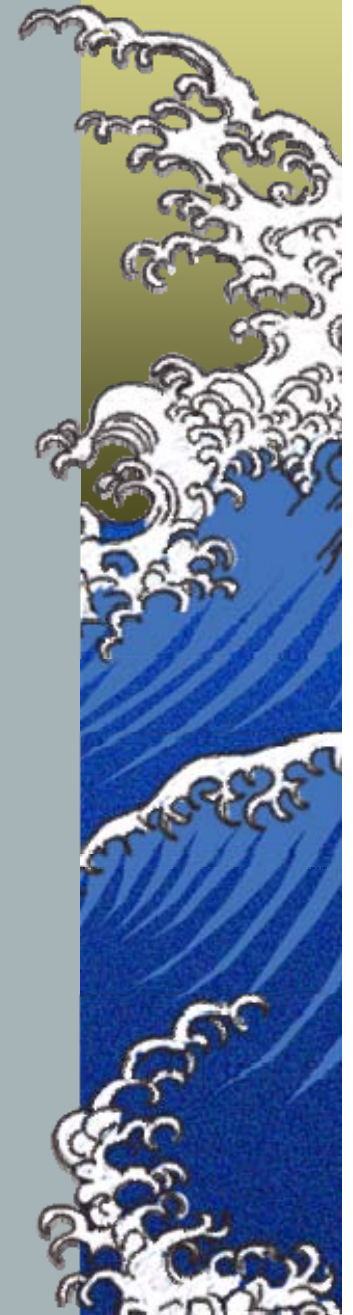
36 jährige Lehrerin, **ess. Hypertonie**, „ausbehandelt“ mit AT-1 –Blocker, Diuretikum, Betablocker,
Ruheblutdruck (15 min. Sitzen) nach dem Dienst 185/130 mmHG

*Messung des RR unmittelbar vor jeder Entspannungssitzung
(nach mind. 10 min. Sitzen) sowie unmittelbar danach*



Ihre

- Fragen,
- Hinweise,
- Wünsche,
- Diskussionsbeiträge



Vielen Dank !!!

Bis zum nächsten Mal

