

# GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

HEFT 11|17  
NOVEMBER '17  
€ 2,90

25  
JAHRE  
GESÜNDER  
Leben

Achten Sie auf sich!

## GANZ SCHÖN CLEVER

Geistig fit bis ins  
hohe Alter



## SCHÖN MIT TEE

Ihr *Beauty*  
Programm für  
den Winter

## ACHTUNG, GRIPPE!

Welche Fehler  
Sie unbedingt  
vermeiden  
sollten

Wild  
backen!



Der ORF-Star mit  
Rezepten und Tipps  
für Ihre besten Kekse

## DIABETES

Heilung durch  
Stammzellen?

**So habe ich  
den Stress besiegt!**

**LILIAN KLEBOW** Der  
„Soko Donau“-Star  
über Yoga, Pilates,  
Tanzen & Meditation

# Nur die Ruhe

*Wissenschaftliche Studien beweisen: Bereits zwei  
Minuten bewusste Stille pro Tag wirken sich positiv  
auf die Gesundheit aus. GESÜNDER LEBEN verrät,  
wie Sie sich vom stressgeplagten Alltag in Ruheoasen  
zurückziehen und vom Tun ins Sein kommen können.*



TEXT: CLAUDIA SEBUNK

**B**unte Herbstblätter segeln lautlos zu Boden. Auf den schon kahlen Ästen herrscht geschäftiges Treiben verschiedener Vögel. Das Gezwitzcher ist das einzige Geräusch, das die Stille durchbricht. Die beschriebene Idylle befindet sich hoch über den Dächern Wiens, und man versteht, warum viele Besucher Schönstatts den Ort als „friedlich“ bezeichnen. „Genau das ist es, was unsere Gäste suchen“, erklärt Schwester Maria Margarita, die Leiterin des Hauses, dessen Angebote, wie die „Tage der Stille“, sich immer größerer Beliebtheit erfreuen. „In einer Zeit, die sehr laut und geschäftig ist, bieten wir einen Rückzugsort an, an dem Menschen Abstand vom Alltag nehmen, sich wieder spüren und zu sich selbst finden können.“ Das Wiener Schönstatt-Zentrum geht auf die Schönstatt-Bewegung zurück, die 1914 von Pater Josef Kentenich in Vallendar bei Koblenz gegründet wurde. Jedes Zentrum zeichnet sich durch zwei Häuser aus: eine Bildungsstätte und das Schönstatt-Heiligtum. Am Wiener Kahlenberg lädt dieses in Form einer Gnadenkapelle Besucher zum Verweilen ein. „Wer Zeit bei uns verbringen möchte, kann diese gestalten, wie er möchte“, ergänzt Schwester M. Andreea. „Wir laden mittags und abends zum Gebet in die Kapelle und bieten Beratungsgespräche an, aber jeder nützt, was er möchte. Die meisten Gäste suchen einfach nur eine Möglichkeit, für sich zu sein.“

**Ruhe macht gesund.** Ein Wunsch, der sich in der Realität immer schwerer erfüllen lässt. Tagtäglich prasselt eine Unmenge an Informationen in Form von E-Mails, Handy-Nachrichten und Social-Media-Videos auf uns ein. Dieser Reizüberflutung hält unser Gehirn, das für ganz andere, ruhige Zeiten konzipiert wurde, nur schwer stand. Die Folgen von Lärmbelastung, Stress, der Fülle an Informationen und zu seltenen „Abschaltzeiten“ sind vielfältig und schlagen sich in Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Reizbarkeit und Depressionen nieder. Ruhe hingegen tut uns gut, wie zahlreiche Studien zeigen. So fanden etwa US-Forscher des National Center for Biotechnology Information in Maryland in einem Experiment heraus, dass zwei Stunden Stille täglich neue Zellen im Hippocampus – jener Hirnregion, die mit dem Lernen, dem Gedächtnis und Emotionen verknüpft ist – wachsen lassen. Doch auch wer kleiner beginnt, tut seiner Gesundheit Gutes: Im Jahr 2002 zeigte eine Studie der Weltgesundheitsorganisation, dass ▶



CARINA EHRNHÖFER, Dipl.-Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Günseck



DR. WILFRIED EHRMANN, Psychotherapeut und Vorstand des Vereins Atman, Wien



SR. MARIA MARGARITA, SR. M. ANDREEA, Schönstatt-Zentrum Wien Kahlenberg



© Shutterstock

## PINK RIBBON Kalender 2018

Gemeinsam gegen Brustkrebs

Erhältlich in vielen Apotheken oder im Buch-Shop auf [www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at). Solange der Vorrat reicht.

Der Erlös geht direkt an  
die Österreichische Krebshilfe!

**Buchaktuell**

Spitalgasse 31A, 1090 Wien | Tel: 01/402 35 88-30  
[buchaktuell@apoverlag.at](mailto:buchaktuell@apoverlag.at) | [www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)

Wir liefern porto- und spesenfrei  
in ganz Österreich!



#### ENTSPANNT DURCHATMEN.

Entspannung beginnt mit ruhiger, gleichmäßiger Atmung. Probieren Sie es aus!

schon zwei Minuten Stille täglich deutliche Entspannung hervorrufen, den Blutdruck senken und den Blutfluss im Gehirn stimulieren. Erfahrungen, die auch die Gäste im Schönstatt-Zentrum immer wieder machen: „Wir erhalten unterschiedliche Rückmeldungen, aber sie haben alle denselben Nenner“, erzählt Schwester M. Andreea. „Die Menschen nutzen die Stille als Kraftquelle, sie fühlen sich nach kurzer Zeit bei uns wieder vollgetankt mit Energie. Manche kommen auch, um Entscheidungen klarer treffen zu können, andere entdecken den Glauben oder finden zu diesem zurück.“

**Vom Tun ins Sein kommen.** Zur Ruhe kommen kann man jedoch auch ganz mit sich selbst und ohne sein Zuhause verlassen zu müssen. „Die Meditation bietet mit verschiedenen Methoden und Techniken viele Möglichkeiten dazu“, erläutert Carina Ehrnhöfer. Die diplomierte Meditations- und Achtsamkeitslehrerin nimmt Einsteigern, die bei dem Gedanken, stundenlang ruhig sitzen zu müssen, panisch werden, die Angst: „Meditation ist nicht nur Stillsitzen und nichts tun. Es gibt sehr viele aktive Meditationstechniken wie Mantras, Körperübungen, Bewegungsübungen oder meditativen Tanz. Sie erleichtern den Übergang, vom Tun ins Sein zu kommen“, so Ehrnhöfer. Menschen seien rund um die Uhr in Gedanken, entweder bei Vergangenen oder bereits Zukünftigen. „Meditation ist dann,

„Menschen nutzen die Stille als Kraftquelle, sie fühlen sich nach kurzer Zeit vollgetankt mit Energie.“

wenn alles Tun aufgehört hat, wenn Ruhe im Kopf herrscht.“ Auch hier steht im Vordergrund, innezuhalten, zu sich zu kommen, sich kurz auszuklinken aus Lärm, Stress und Reizüberflutung, sich bewusst der Ruhe und

Stille zu widmen. Meditation nimmt in vielen Religionen und Kulturen einen zentralen Raum ein – und das bereits seit Tausenden Jahren. Doch auch die moderne Wissenschaft weiß um die positive Wirkung dieser Bewusstseins- und Achtsamkeitslehre. So haben Forscher aus Gießen und Harvard mithilfe von Hirn-Scans herausgefunden, dass Meditation sogar bestimmte Bereiche im Gehirn wachsen lässt: Während die Dichte der grauen Substanz an der Amygdala, die für die Verarbeitung von Stress und Angst wichtig ist, abnimmt, nimmt jene im

Hippocampus und Regionen, die für Selbstwahrnehmung und Mitgefühl zuständig sind, zu. Um zu starten, rät Ehrnhöfer zunächst zu kurzen Sequenzen: „Nehmen Sie sich am Anfang fünf bis zehn Minuten vor und beobachten Sie im Sitzen Ihre Körperempfindungen, Ihre Atmung, Ihre Gedanken. Lassen Sie sie ziehen wie Wolken. Wenn Sie doch abschweifen, kommen Sie wieder in den Moment zurück.“ Was anfangs noch schwerfalle, gehe durch konsequentes Üben irgendwann von selbst, so die Expertin. Wichtig dabei: Geduld mit sich selbst zu haben. „Gewohnte Muster sind schwer zu durchbrechen und gerade das Nichtstun fällt vielen

Menschen schwer. Akzeptieren Sie einfach, in diesem Moment nirgends hinkommen zu müssen oder zu wollen. Da, wo wir in dem Moment sind, ist es richtig.“ Gerne versinnbildlicht Ehrnhöfer Meditation mit den Vorgängen einer Schneekugel: „Dreht man sie um, herrscht wirres Durcheinander, lässt man die Schneeflocken langsam zu Boden sinken, wird irgendwann alles klar. Mit den Gedanken in unserem Kopf ist es nicht anders.“

**Atmungsaktiv.** Ruhe und Bewusstsein sind auch zentrale Elemente der Atemmethoden. Dem Großteil der Menschen ist dabei gar nicht bewusst, wie viel Kraft in diesem für unser Überleben zentralen Vorgang steckt: Wir atmen automatisch, ohne es groß zu bedenken und ohne diesem Prozess viel Aufmerksamkeit zu schenken. Ein Fehler, wie Dr. Wilfried Ehrmann meint. „Die Natur hat es so eingerichtet, dass die Atmung auch ohne unser Zutun funktioniert, aber sie hat uns ebenso die Möglichkeit gegeben, den Vorgang bewusst steuern und auf diese Weise beeinflussen zu können“, erklärt der Psychotherapeut. Wer dies befolge, tue der Gesundheit Gutes. „Wenn wir unsere Atmung in einen langsamen Rhythmus bringen, erlauben wir der Zwerchfellatmung, bei der Pumpleistung unseres Herzens mitzuwirken und so unsere Herzschlagvariabilität zu verbessern.“ Eine langsame und bewusste Atmung hilft zu entspannen. „Stressreiche Zeiten bedeuten auf der Ebene des übergeordneten Nervensystems, dass der Sympathikus überaktiv und der Parasympathikus geschwächt ist. Die einfachste Möglichkeit, ihn zu stärken und das Gleichgewicht wiederherzustellen, ist, bei der Ausatmung zu entspannen und die Atemmuskeln fallen zu lassen“, so Ehrmann, der auch den Verein „atman“ gegründet hat. Der Österreichische Verein für Integratives Atmen bietet zahlreiche Seminare zu unterschiedlichen Atemtechniken an. „Die beschriebene langsame Atemtechnik, das sogenannte kohärente Atmen, kann jeder für sich zu Hause probieren“, so der Experte. Während wir normal zwölf bis 18 Atemzüge pro Minute ausführen, ist es dabei das Ziel, diese auf vier bis sechs zu reduzieren. „Das erfordert Übung. Aber wer mit kleinen Sequenzen von fünf bis zehn Minuten startet und täglich konsequent langsam atmet, lernt es.“ Kohärentes Atmen führe zu Ruhe und Entspannung, entlaste das Herz und reguliere den Blutkreislauf, so Ehrmann.

Tipp: Von 23. bis 25. Februar 2018 lädt der Verein atman Interessierte dazu ein, erste Erfahrungen mit den verschiedenen Praktiken zu machen. ■