



## Fit und Aktiv –

# Gesundheitstipps für Mieter

### Achtsamkeit lernen: In wenigen Schritten zu mehr Lebensfreude

Wenn der Stress im Alltag zunimmt, sind die Auswirkungen oft weitreichend. Ein zu hoher Druck im Arbeits- und Privatleben und die damit verbundene Überforderung verursachen nicht nur ein Gefühl von zu wenig Zeit für sich selbst oder des Ausgelaugteins, sondern setzen den Betroffenen auch körperlich zu. Dabei gibt es einige Tipps und Tricks, damit der Blick auf das Wesentliche nicht verloren geht und ein Leben in Balance zwischen An- und Entspannung, mit ausreichenden Phasen von Ruhe und Gelassenheit, wieder möglich wird.

#### Stress hat weitreichende Folgen

Zuviel Stress ohne entsprechenden Ausgleich, beispielsweise durch körperliche Bewegung, wirkt sich oft nachteilig auf die Gesundheit aus. Ideal ist ein guter Mix zwischen Anspannung und Entspannung, denn stressbedingte Erkrankungen treten immer häufiger bereits in jungen Jahren auf. „Medizinisch gesehen ist Stress absolut sinnvoll, denn er warnt den Organismus vor einer übermäßigen Belastung und führt dazu, dass die Sinne geschärft sind. Unter Stress ist die Wahrnehmung fokussiert und die Leistungsbereitschaft erhöht“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der Barmer.

Kritisch wird es aber, wenn Stress zu lang anhält, denn die Alarmreaktion verursacht beispielsweise eine vermehrte Ausschüttung von Hormonen und der anhaltend gesteigerte Puls kann auf Dauer zu meist unbemerktem Bluthochdruck führen. Oft kommt es auch zu einer erhöhten Produktion von roten Blutkörperchen und Fetten, die das Blut „verdicken“ und schlimmstenfalls zu Herz- oder Gehirnfarkten führen können. Nach der Stressphase fällt der Körper häufig in eine Art Ruhezustand, der die Betroffenen anfälliger für Krankheiten macht. „Eine lange Phase des Stresses ist nie gut für Körper und Geist. Sie kann beispielsweise Schlafstörungen, psychisch bedingte Magen-Darmprobleme, Konzentrationsstörungen und Dauermüdigkeit hervorrufen“, so Jakob-Pannier.

#### Achtsamkeit als Ausweg

Ein Weg aus dem Dauerstress kann das Erlernen von Achtsamkeit sein, um unsere Stressmuster besser kennen zu lernen. Das Prinzip der Achtsamkeit ist seit langem eine Behandlungspraxis in Therapien jeglicher Art. „Sinn und Zweck der Achtsamkeit ist es, Energie aus den eigenen Ressourcen zu schöpfen und Ruhe in sich selbst zu finden“, meint die Expertin. Mit ein paar Übungen kann diese Praxis schnell und einfach selbst trainiert werden.

Das Geheimnis der Achtsamkeit liegt darin, auf das Wesentliche zu achten und mit seinen Gedanken im „Hier“ zu verweilen. „Manchmal reicht es schon, bei einem kurzen Spaziergang oder dem Blick aus dem Fenster auf die Dinge zu achten, die im Alltag oft übersehen werden, und sich daran zu erfreuen. Das kann die Blume am Wegesrand oder das Lächeln einer vorbeigehenden Person sein. Man versucht, auf seinen eigenen Körper zu hören und ihn bewusst wahrzunehmen, um sich selbst zu entschleunigen“, erklärt Jakob-Pannier. Dabei helfen beispielsweise kontrolliertes Atmen oder auch das gezielte Wahrnehmen des eigenen Atems.

Eine beliebte Übung ist es, sich selbst Fragen zu stellen und auf die Antwort zu achten: Sitze ich bequem? Wie geht es mir gerade? Fühle ich mich wohl? „Die Sprache unseres Körpers kann eine beruhigende Wirkung auf uns haben“, so die Expertin. Ein anderer Weg ist es, sich bewusst gedanklich von der Umwelt abzuschotten und einen Moment lang alles auszublenden, was belastet. „Es kann hilfreich sein, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die uns glücklich machen.“

Solche Achtsamkeitsübungen können immer und überall durchgeführt werden. Schon ein kleiner Moment der Ruhe kann Stress enorm senken und dabei helfen, den eigenen Ruhepol und die Zufriedenheit wieder zu finden“, rät Jakob-Pannier.

## „Auf sich achten“ bei pflegenden Angehörigen

„Auf sich zu achten“ ist vor allem ein wichtiger Ansatz bei pflegenden Angehörigen. Gerade in der Doppelbelastung zwischen eigener Berufstätigkeit und der Übernahme der Pflege der Eltern, aber auch bei pflegenden (Ehe-)Partnern kommt dies oft zu kurz.

**Demenz** ist eine Erkrankung, die zwangsläufig zur Pflege führt. Derzeit wird in Deutschland von einer geschätzten Anzahl von etwa 1,6 Mio. Menschen mit einer solchen Erkrankung ausgegangen. Tendenz weiter steigend.

„Demenz“ ist der Oberbegriff für eine Vielzahl von Erkrankungen, die mit Gedächtnis- bzw. Denkstörungen in Verbindung gebracht werden. Ein wesentliches Merkmal der Erkrankung ist der meist schleichende und fortschreitende Verlust geistiger Fähigkeiten wie Gedächtnis- und Merkfähigkeit, aber auch Auffassungs-, Erkennungs-, Denk- und Urteilsvermögen, sprachlicher Fähigkeiten oder Orientierung. Mit der Erkrankung gehen auch Persönlichkeitsveränderungen einher. Mehr und mehr gehen im Erkrankungsverlauf die im Laufe des Lebens erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten verloren und die selbstständige Handlungsfähigkeit und Lebensführung wird beeinträchtigt.

Der Verband Sächsischer Wohnungsgenossenschaften e. V. und der Begleitete Wohnen e. V. haben die Broschüre „Leben mit Demenz – Informationen und Handlungshilfen für die Wohnungswirtschaft“ veröffentlicht.

Die Leserinnen und Leser erhalten einen umfassenden Überblick zu den Themen:

- Was ist Demenz?
- Diagnostik
- Rechtzeitig vorsorgen
- Kommunikation
- Beratung, Begleitung und Unterstützung
- Krankenhaus
- Wohnen mit Demenz



Die Broschüre können Sie kostenfrei unter [www.zukunftsregion-sachsen.de](http://www.zukunftsregion-sachsen.de) downloaden.

## Kontaktinformationen

Verband Sächsischer Wohnungsgenossenschaften e. V.  
Antonstr. 37, 01097 Dresden  
Frau Alexandra Brylok  
E-Mail: [brylok@vswg.de](mailto:brylok@vswg.de)  
Handy: 0171 86 70 121

Eine Kooperation des VSWG e. V. mit der BARMER GEK Sachsen. Anregungen zur Gesundheitsförderung erhalten Sie im Newsletter „Gesundheit im Blick“ der Barmer/GEK.



**BARMER GEK**



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

BETREUT VOM



**PTKA**  
Projektträger Karlsruhe  
Karlsruher Institut für Technologie