

Auf ein Wort



Verena Ingold,
Redaktorin
Über schnarchende
Menschen

Männer schnarchen. Das trägt ihnen zwar nicht gerade Bewunderung ein, aber irgendwie ist es allgemein akzeptiert. Die armen Kerle können nicht anders, und es liegt an der Partnerin, sich etwas einfallen zu lassen, wenn sie einigermaßen ruhig schlafen will. Höchstens der Hinweis, dass beim Schnarchen ab und zu die Atmung aussetzt und gesundheitliche Gefahren bestehen, kann Mann dazu bewegen, etwas gegen das nächtliche Sägen zu unternehmen. Noch schlimmer, als an der Seite eines Schnarchers erfolglos den Schlaf zu suchen, ist für Frauen allerdings eine andere gemeine Laune des Schicksals: selber zu schnarchen! Sie dachten, das kommt kaum vor? Da täuschen Sie sich aber gewaltig! Bis zu 40% von uns sollen es laut Erhebungen von Anti-schnarch-Experten tun. Besonders wenn die Jugendjahre hinter uns liegen, flattert auch bei uns gelegentlich das Halszäpfchen. Ohne dass wir es merken natürlich. Es sei denn, wir haben einen Partner, der genüsslich darauf hinweist...

Echte Entspannung ist messbar!

Stress ist in aller Munde. Die Frage ist nur: Was hilft tatsächlich, Stress abzubauen? Und was entlastet das Herz? GlücksPost-Redaktorin Marie-Luce Le Febve hat die **Biofeedback**-Methode getestet.

Von Marie-Luce Le Febve

Seit einigen Monaten lässt meine Schlafqualität zu wünschen übrig. Auch wenn Schlafprobleme heutzutage weit verbreitet sind, ist dies kein Trost. Selbst wenn ich mir ab und zu eine Wohlfühl-Massage gönne oder wellnessen gehe: Es hilft nicht wirklich. Darum habe ich im MentalSpa-Hotel Fritsch am Berg das dreitägige Paket «Messbar entspannt» gebucht: Ich will herausfinden, was genau ich brauche, um wirksam zu relaxen und nachts nicht mehr so viel zu grübeln.

Mit Biofeedback messen

«Menschen, die gewohnt sind, viel zu arbeiten, wie etwa die Schweizer, tun sich besonders schwer, körperlich und geistig gleichzeitig ruhig zu werden. Sie haben gelernt, dass man nur dann ein gutes Mitglied der Gesellschaft ist, wenn man hart arbeitet», erklärt Diana Sicher-Fritsch (Bild), Mental Coach, dipl. Lebensberaterin und Chefin des Hotel-Spa, die mich in ihrem Behandlungsraum mit Waldsicht empfängt. «Nichtstun bedeutet für sie, faul zu sein. Deshalb haben sie grosse Mühe, sich zu entspannen, und stehen sich damit oft selber im Weg.» Um gestressten Menschen zu helfen, ihre innere Ruhe wiederzufinden, arbeitet Diana Sicher-Fritsch deshalb mit der wissenschaftlich anerkannten Biofeedback-Methode.

Und die geht so: Nachdem sie mir ein paar persönliche Fragen gestellt hat, geht es in einem superbequemen Sessel ans Vermessen meines Stresszustandes. Dafür werde ich mit drei Elektroden im

Nacken und einem Sensor am Zeigefinger mit dem Biofeedback-Gerät vernetzt. Sie sollen meine Muskelverspannung sowie meinen Puls und Hautleitwert messen. Vor meinen Bauch kommt ein Gerät, das die Bauchatmung misst. Und dann geht es los mit einem 6-stufigen Test, der meine Reaktionen auf Stress und meine aktuelle Entspannungsfähigkeit aufzeichnet. Für die Nacht bekomme ich einen elektronischen Gurt, den ich um die Brust anbringen muss, um meine Herzratenvariabilität zu messen. Diese zeigt an, wie gut sich mein Herz über Nacht erholt.

Gleichtakt ist nötig

Am nächsten Tag bespricht Diana die Messergebnisse – die ich zusätzlich in gedruckter Form erhalte – ausführlich mit mir. Auffallend ist beispielsweise, dass ich sehr schlecht ausatme, was darauf hinweist, wie schlecht ich loslassen kann. Die Messungen haben zudem ergeben, dass mein Herz (Puls) und meine Atmung völlig aneinander vorbeiarbeiten und chaotisch unterwegs sind. «Solange diese beiden Vitalfunktionen nicht im Einklang ticken, ist es eine Belastung für das Herz. Es muss stärker pumpen, weil die

Was ist Biofeedback?

Biofeedback ist ein zertifiziertes medizinisches Messgerät, das die Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit genauestens messen kann. Mittels Biofeedback-Übungen lernt man, die eigenen Vitalwerte (wie Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Atmung, usw.) einfach und effektiv selbst zu beeinflussen, um wirklich zu entspannen.

Blutgefässe nicht mehr genügend in der Lage sind, sich regelmässig zu dehnen und wieder zusammenzuziehen», erklärt Diana. Wahre, gesunde Entspannung entsteht erst, wenn Atem und Herz in gleichmässigem Takt arbeiten. Fachleute nennen diesen Zustand «respiratorische Sinusarrhythmie». Meine nächtliche Regenerationsfähigkeit lässt ebenfalls zu wünschen übrig, weshalb meine «Lebensflamme» derzeit am unteren Limit läuft. Kurzum: Mit solchen «schlechten» Werten riskiere ich ein Burnout. Will ich aber nicht!

Wellness fürs Herz

Aufgrund der gemessenen Werte und ihrer jahrelangen Erfahrung erkennt die Biofeedback-Expertin schnell, welche Entspannungsmethode individuell hilft, um Herzschlag (Puls) und Atem wieder zu synchronisieren, die durch Stress, Überforderung, Angst oder Schlafprobleme aus der Balance geraten sind. Das können Atemübungen,

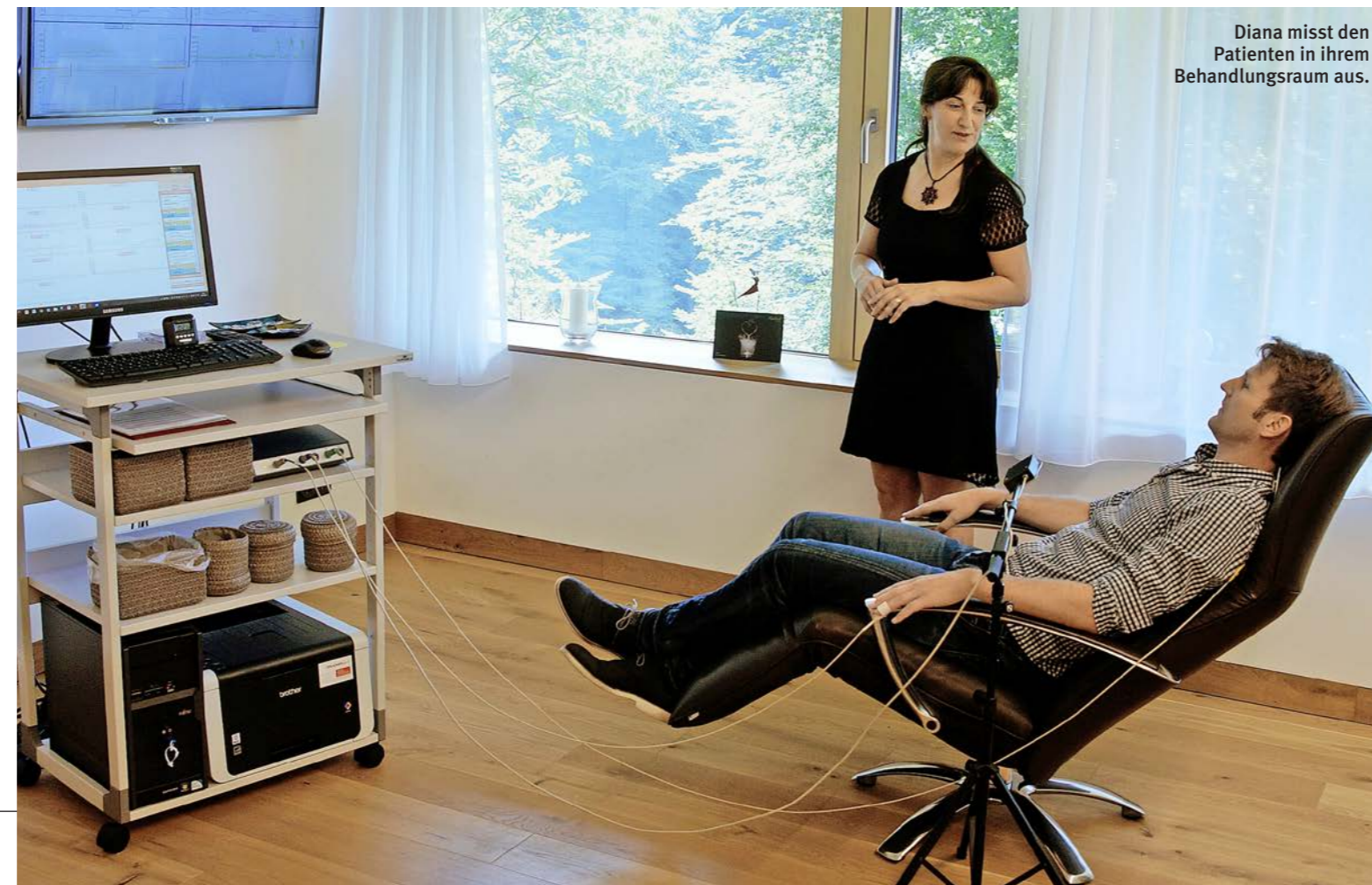
Visualisierungen oder progressive Muskelrelaxation sein. Was messbar wirkt, ist von Mensch zu Mensch verschieden. «Der Lebensmotor läuft dann rund, wenn Herz und Puls in Einklang kommen», bringt es Diana auf den Punkt.

Dieser Gleichtakt lässt sich mit Biofeedback-Übungen gezielt erlernen. Und hier beginnt der spannende Teil, der mich verblüfft: Ich kann am Bildschirm 1:1 mitansetzen und lernen, wie genau ich atmen bzw. ausatmen soll, damit Herz und Atem bei mir in Balance kommen. Und dies ist viel einfacher, als ich mir gedacht hatte! Visuell mitzuverfolgen, wie sich meine Herz- und Atem-Kurve rhythmisch annähern, wenn ich tief, aber unangestrengt ausatme, gibt mir Sicherheit, es richtig zu tun.

Denn darum geht es letztlich: Es gibt heutzutage so viele Entspannungsangebote – von Massagen über Yoga bis Meditation – dennoch weiss man nie genau, ob es das persönlich Passende ist, um tatsächlich Stress abzubauen. Live mitzuverfolgen, was messbar entspannt, ist eine grosse Hilfe.

Nun weiss ich: Bei mir sind es fünf Minuten Bauchatemübungen pro Tag, am besten vor dem Schlafengehen: Ich atme alles «Dunkle» aus, das mich stresst. Und atme dafür Farben oder Bilder (z.B. Meeresstrand) ein, die mir Wohlfühl bringen. Klingt banal, wirkt bei mir aber genial! Auch tagsüber. ✨

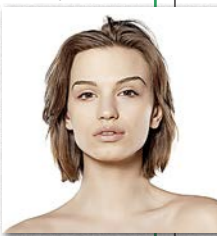
Diana misst den Patienten in ihrem Behandlungsraum aus.



WELLNESS-NEWS

Schönsein ohne Make-up

Der Trend gefällt nicht nur Stars und Models: Gut aussehen ganz ohne Make-up ist wohl für jede Frau ein Wunschtraum. Skinmed in Aarau, ein Zentrum für Plastische Chirurgie und Dermatologie, hat deshalb dafür eine neue Beratungsform entwickelt, die «NoMakeup»-Beratung. In einer 30-minütigen Sitzung kann man testen lassen, auf welche Weise sich das Hautbild und die natürliche Erscheinung verbessern lassen – so dass man ganz oder praktisch ohne Make-up brillieren kann. Die erste Beratung ist kostenlos. Infos: www.skinmed.ch

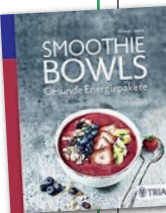


Hochwirksam ohne Aluminium

Deos ohne Aluminiumsalze, die verlässlich schützen, sind rar. Vichy lanciert mit «Déodorant Minéral» eine neue Wirkstoffformel, die auf Zinkgluconat basiert: Es verengt die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen sanft. Exklusiv in Apotheken, rund 17 Franken (50 ml).

Smoothies zum Löffeln

Smoothie Bowls – dickflüssige Smoothies, die man mit dem Löffel isst – sind der neue Frühstücks-Hit. Sie werden mit frischem Obst, Trockenfrüchten, Crunchies, Nüssen oder etwa raspelter Schokolade garniert. Sie liefern nicht nur zusätzliche Vitalstoffe, sondern sie machen auch satt, weil sie gekaut und nicht nur geschlürft werden. Alison Lewis: «Smoothie Bowls – Gesunde Energiepakete», Trias Verlag, Fr. 14.90.



BIOFEEDBACK-ANGEBOTE

Das MentalSpa-Hotel Fritsch am Berg liegt am Pfänder (Bregenz Hausberg) – mit traumhafter Aussicht über den Bodensee. Neben den Paketen «Messbar entspannt» (350 Euro) oder «Before Burnout (11 Tage, 1110 Euro) bietet das familiengeführte Hotel einen topmodernen Wellness-Trakt, entspannende Massagen, Beauty-Behandlungen sowie gestylte Zimmer mit feinstaubgefilterter Luft sowie auf Wunsch Allergiker-Bettwäsche. Infos: www.fritschamberg.at

