

FAZ LIFE



KWo 39 - 40 | 27.09. - 10.10.2010

wöchentliche Infos für Patienten und Freunde des FAZ

**Geduld ist bitter,
aber sie trägt süße
Früchte.**

Jean Jacques Rousseau



Progressive Muskelentspannung

Ein Entspannungstraining nach

Edmund Jacobson

Bei der Progressiven Muskelentspannung (auch bekannt als Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Tiefenentspannung) handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt wird.

Die einzelnen Muskelpartien des Körpers werden in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird für einige Sekunden gehalten, und anschließend wird die Anspannung wieder gelöst.

Die Wirkung der progressiven Muskelentspannung beruht auf der Wechselwirkung zwischen psychischer und muskulärer Spannung, das heißt körperliche Entspannung führt zu psychischer Entspannung und umgekehrt. Besonders hilfreich bei Stress, seelischen Belastungen, Unruhezuständen, Muskelverspannungen, chronischen Schmerzen und Atemwegserkrankungen.

Die Progressive Muskelentspannung hat sich bei vielfältigen Problemen und Beschwerden als sehr wirksam erwiesen. So etwa bei der Behandlung von

- Angst- und Panikstörungen,
- bei Bluthochdruck,
- Kopfschmerzen,
- Schlafstörungen,
- Erregungszuständen,
- psychosomatischen Beschwerden
- Stress.



Wenn Sie unter einem zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck, Wirbelsäulenbeschwerden, Herzrhythmusstörungen, Migräne oder Bronchospasmus leiden, dann fragen Sie vor dem Einsatz dieses Entspannungsverfahrens Ihren Arzt, ob aus medizinischer Sicht etwas gegen den Einsatz dieses Entspannungsverfahrens spricht.

Dieser Kurs findet auch in den Seminarräumen des Facharztzentrums statt.

Dauer des Kurses

10 Kursstunden á 60 min.

Kursleitung

Heidemarie Franke, Gesundheitspädagogin

Kosten des Kurses

120 € (Ihre Krankenkasse beteiligt sich an der Gebühr – **AOK-Versicherte erhalten Gutscheine im Wert des Kurses von der Krankenkasse!**)

**Tag der
deutschen
Einheit am
03.10.2010**

"Herr Lehmann, haben Sie meinen Rat befolgt und zwei Wochen lang bei offenem Fenster geschlafen?" "Ja, Herr Doktor." "Und sind Sie Ihre Atemnot los?" "Das gerade nicht, aber meine goldene Uhr und den Schmuck meiner Frau!"

Gestalten Sie die Themen unserer FAZLIFE aktiv mit! Welche Frage möchten Sie in einer unserer nächsten FAZ LIFE Ausgabe beantwortet haben? (Einfach in unseren Briefkasten einwerfen.) ☺

Ich wollte schon immer mal wissen _____



FAZ LIFE

Body Mass Index – BMI:

Nach den letzten Zahlen des Statistischen Bundesamtes ist fast die Hälfte der Deutschen zu dick. Ab einem Body Mass Index von über 25 sprechen Ernährungsmediziner von Übergewicht und ab einem BMI von 30 von Adipositas (Fettleibigkeit). Ab einem Ergebnis im BMI-Rechner von 30 muss eine ernährungsmedizinische Therapie erfolgen.

Unbedingt beachten müssen Sie beim BMI die Unterteilung in die verschiedenen Altersklassen: eine medizinische Behandlung ist laut der Deutschen Adipositas Gesellschaft bei einem BMI zwischen 25 und 29,9 nur notwendig, wenn zusätzlich übergewichtsbedingte Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 oder Hypertonie, ein abdominales Fettverteilungsmuster oder sogar psychosozialer Leidensdruck vorliegen.

Erst ab einem BMI von 30 und darüber muss immer eine Therapie erfolgen. Dabei sollten sie beachten, dass abhängig vom Alter (ein über 50 jähriger ist mit einem BMI von 27 noch im Normalbereich) und dem Geschlecht (der BMI für Frauen liegt regelmäßig etwas unter dem der Männer) individuell zu entscheiden ist, ob Ihr BMI eine Therapie notwendig macht.

Übrigens: In Deutschland sind mehr Männer übergewichtig als Frauen. Die Männer mit dem höchsten Body Mass Index (BMI) findet man in Alter von 40 bis 55, und die dicksten Frauen im Alter von 50 bis 62.

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

An dieser Stelle möchten wir Ihnen die Mitarbeiter des FAZ vorstellen:

Steckbrief: Luisa Müller
Wohnort: Sonneberg
im FAZ seit: 01.08.2006

Frau Müller hat Ihre Ausbildung in unserem FAZ absolviert und ist seit Juli 2009 als Medizinische Fachangestellte in nahezu allen Bereichen tätig (u.a. Assistenz im Sprechzimmer, Labor, Funktion).

Frau Müller – unser Spitzbub im Schneewitchenkleid.



						1	
4							
	2						
				5		4	7
			8			3	
			1	9			
3			4			2	
	5		1				
			8		6		

*
NEU
Riesenbockwurst 180 g
3,50 €
 *
Butterhörnchen
0,80 €
 *
verschiedene
Langnese-Eissorten
 *

Unser Bistro hat täglich zu den Ihnen bekannten Öffnungszeiten für Sie geöffnet – verkürzen Sie doch die Wartezeit mit einer Kaffee- oder Teezeit

Sie werden von unserem med. Personal pünktlich zu Ihrem Arzttermin im Bistro aufgerufen!

27.09.10 Progressive Muskelentspannung 18:00 – 19:30 Uhr
02.10.10 Asthmaschulung 09:00 – 15:00 Uhr
09.10.10 Asthmaschulung 09:00 – 15:00 Uhr