

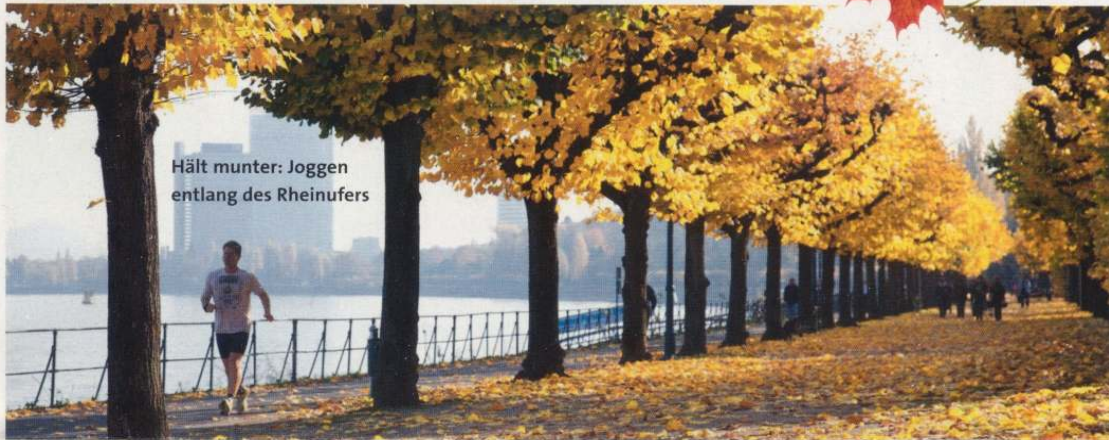
vigo

Gesundheit
für Bonn

Ausgabe 5 | September/Oktober 2011

Gelassen durch den Herbst

Der Bonner Gesundheitspädagoge Dr. Nikolaus Nagel erklärt unterschiedliche Methoden zur Entspannung.



Hält munter: Joggen entlang des Rheinuferes

Bonn | Dunkle, nasse Herbsttage sind kein Grund, sich zu vergraben. „Es gibt eine ganze Palette an Entspannungstechniken“, sagt der Bonner Gesundheitspädagoge, Yogalehrer und Kommunikationstrainer Dr. Nikolaus Nagel.

Aus Fernost stammen Yoga, Qigong, Tai-Chi oder Meditation, zu den westlichen Techniken zählen progressive Muskelentspannung, Pilates, autogenes Training. „Yoga kommt aus Indien,

Qigong und Tai-Chi haben ihre Wurzeln in China; alle Methoden haben eine lange Tradition

Dr. Nikolaus Nagel

“, sagt Nagel. Tai-Chi ist eine Art Schattenboxen mit fließenden Bewegungen. Qigong umfasst Übungen für Körper und Geist. Yoga ist eigentlich eine indische Philosophie. Dazu gehören ethische Prinzipien, Körper- und Atemübungen und Konzentration sowie Meditation.

Autogenes Training ist ein Verfahren der Selbsthypnose, um eine tiefe Entspannung zu erzielen. „Aber das Loslassen, das beim autogenen Training gefordert wird, ist nicht so leicht. Viele meinen, stets die Kontrolle behalten zu müssen“, erklärt Nagel. Bei der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson werden im Sitzen oder Liegen gezielt diverse Muskelgruppen an- und wieder entspannt. Pilates besteht aus gymnastischen Übungen, bei denen die Mus-

kulatur der Körpermitte stets angespannt bleibt. Es ist ein wirkungsvolles Ganzkörpertraining, in das auch Elemente aus dem Yoga integriert sind. „Bei allen Methoden“, sagt der Gesundheitsexperte, „werden Sie die positive Wirkung schon bald spüren“. Das Körpergefühl verbessert sich und Wohlbefinden sowie Entspannung setzen ein.

Doch: „Nicht jede Methode eignet sich für jeden gleich gut. Auch auf einen geeigneten Lehrer kommt es an“, sagt er. Liegen gesundheitliche Beschwerden vor, so sollte vorab ein Arzt befragt werden.

**Praxis für Gesundheitsbildung,
Dr. Nikolaus Nagel,
Friedrich-Breuer-Straße 35,
53225 Bonn-Beuel
0228 9091900**

Tipps für die dunkle Jahreszeit Farbtupfer und viel Erholung

„Bewegung an der frischen Luft ist eine gute Basis für den Start in einen Herbsttag – egal bei welchem Wetter. Das stärkt die Abwehrkräfte und tut gut“, sagt Dr. Nikolaus Nagel. Auch die Mittagspause könne für einen Spaziergang draußen genutzt werden. „Sich bewegen hält nicht nur fit, sondern macht auch den Kopf frei, damit trübe Gedanken gar nicht erst aufkommen“, erklärt der Gesundheitspädagoge. Gleichzeitig helfe die körperliche Betätigung dabei, negative Gefühle zu vermeiden und Unangenehmes nicht aufzustauen. Darüber hinaus rät der Gesundheitsexperte, jetzt auf eine ausgewogene und

Tut gut: eine entspannende Auszeit in der Sauna.



vollwertige Ernährung zu achten, um fit und gesund zu bleiben. Wer sich dann noch ab und an eine Auszeit in der Sauna oder eine Massage gönnt, gelegentlich zu Hause den Herbstblues durch ein Lichtermeer aus Kerzen vertreibt und auf bunte, kräftige Farbakzente im Wohnraum setzt, beruhigt und entspannt so den Körper und auch den Geist.

info@gesundheitsbildung-bonn.de



**Liebe Leserinnen,
liebe Leser,**

fühlen Sie sich manchmal gestresst? Wir zeigen, wie Sie entspannt durch den Herbst kommen. Außerdem besucht vigo einen Kindergarten in der Region und stellt dabei besondere Angebote für die Kleinen vor. Und auf der Ratgeberseite geht es um den Medikamentengebrauch im Alltag: Wichtige Tipps für den Umgang mit Arzneien gibt es hier – sowie in Ihrer vigo-Partnerapotheke.



Ein Service Ihrer
vigo-Partnerapotheke

Inhalt

Blickpunkt:

vigo besucht einen Kindergarten. **Seite 2**

Gesundheit:

Wie Sie entspannt durch den Herbst kommen. **Seite 3**

Ratgeber:

Warum bei Medikamenten im Alltag oft Vorsicht geboten ist. **Seite 4**

Medizin:

Was bei Bluthochdruck wirklich hilft. **Seite 5**

Kinderseite:

Spiel und Spaß mit Jolinchen. **Seite 6**

Freizeit:

Schöne Wanderwege in der Region erkunden. **Seite 7**

Rätselfseite:

Mitmachen und gewinnen! **Seite 8**