



**LYSOSOLUTIONS®**

Ihr Service bei lysosomalen Speicherkrankheiten

# Mentale Gesundheit



Was kann ich für mich im Alltag tun?

## Entspannung

**sanofi**

# Mentale Gesundheit

## Was kann ich im Alltag für meine mentale Gesundheit tun?

Eine chronische Krankheit bringt viele Herausforderungen mit sich, die sich im Alltag auf alle Lebensbereiche auswirken können. Wichtig ist daher, dass Patient\*innen diese positiv beeinflussen können. Das kann gelingen, indem sie eine aktive Rolle bei der Krankheitsbewältigung einnehmen.

### **Vielseitige Unterstützungsangebote**

Mit mehr als 40 Jahren Erfahrung im Bereich der chronischen Erkrankungen wissen wir von Sanofi, wie wichtig dabei eine ganzheitliche Unterstützung ist. Daher bieten wir bedürfnisorientierte Services an, die Betroffenen helfen sollen, eigenverantwortlich gesundheitsförderndes Verhalten zu erlernen und umzusetzen.

Besonders wichtig ist uns, dass unsere Angebote die individuellen Bedürfnisse von Patient\*innen widerspiegeln. Daher lassen

wir stets das Feedback von Patient\*innen einfließen. Die Angebote sind außerdem mithilfe von Expert\*innen und Coaches erarbeitet und bieten dadurch professionelle Hilfe zur Selbsthilfe.

### **Mentale Gesundheit**

Eine entscheidende Rolle bei der Krankheitsbewältigung spielt unsere mentale Gesundheit. Neben der körperlichen Gesundheit ist sie wichtig für unser Wohlbefinden. Wir möchten Patient\*innen deshalb Informationen und Übungen an die Hand geben, die sie dabei unterstützen, im Alltag aktiv etwas für ihre mentale Gesundheit zu tun. Diese Broschüre gibt daher Anregungen zum Thema Entspannung. Sie enthält Hinweise und Erläuterungen, wie man Stress im Alltag vorbeugen kann sowie hilfreiche Übungen, die ganz leicht jederzeit umsetzbar sind.

Viele weitere Informationen zum Thema **Mentale Gesundheit** finden Sie unter [www.lysosolutions.de/mentale-gesundheit/](http://www.lysosolutions.de/mentale-gesundheit/)



Und falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie einfach per Mail an:

**[kontakt@lysosolutions.de](mailto:kontakt@lysosolutions.de)**

# Informationen zu Entspannung im Alltag

Liebe Patienten,

„Ich bin im Stress“, kennen Sie diese Worte?

Stress war früher nötig, um unseren Vorfahren das Überleben zu sichern: Bei drohender Gefahr rüstet sich der Körper für Angriff oder Flucht. In der heutigen Leistungsgesellschaft brauchen wir die Reaktionen, um Höchstleistungen zu vollbringen. Doch es fällt uns schwer, den Stress abzubauen.

Die Zusammenhänge lassen erkennen, warum mit Stress nicht zu spaßen ist: Permanente Anspannung durch eine Krankheit mit unvorhersehbarem Verlauf mit körperlichen und psychischen Einschränkungen, die Belastungen im Beruf, in der Familie, im Haushalt und in der Freizeit führen zu einem ständigen Ausstoß von Stresshormonen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Informationen über die Entstehung von Stress, die Auswirkungen auf unseren Körper, Übungen, Vorschläge und Tipps für den Alltag an die Hand geben und für Entspannung sorgen. Oft sind es kleine Dinge, die Großes bewirken. Lernen mit Stress umzugehen, bedeutet Veränderung der Gewohnheiten und auch manchmal unserer Lebensweise.

Ich wünsche Ihnen Durchhaltevermögen, Entspannung und Gelassenheit – dann dürfte „Ich bin im Stress“ keine Ausrede mehr sein.

Ihre Andrea Gertz



Bildquelle privat

## Andrea Gertz, Fachkrankenschwester

Nach einer Ausbildung zur Krankenschwester und der Fachweiterbildung Anästhesie und Intensivpflege arbeitete Andrea Gertz in einer Arbeitsgruppe für Neuroimmunologie und Multiple Sklerose an einem Universitätsklinikum. Zu ihren Aufgaben gehörte die Beratung, die Schulung und Information von Patienten mit chronischen Erkrankungen und ihren Angehörigen.

Im Mittelpunkt stehen für Sie stets die Bedürfnisse des Patienten und seinen Angehörigen, mit den Schwerpunkten Edukation, Coaching, Empowerment und Verhaltensänderung.

# Was bedeutet eigentlich Stress?

Es gibt verschiedene Arten von Stress. Positiv erlebt, macht Stress zufrieden. Negativer Stress schadet! Positiver Stress steigert das Selbstvertrauen und das Wohlbefinden. Eine Situation wird dann als spannende Herausforderung empfunden, wenn wir ihr gewachsen sind und sie uns leistungsfähiger macht.

Idealerweise wechseln sich An- und Entspannungsphasen ab. Fällt es uns schwer, nach einer Stresssituation zu entspannen, kommt es zum dauernden negativen Stress. Ein Gefühl der Überforderung entsteht und die Leistungsfähigkeit sinkt.

## Was aber passiert dabei im Körper?

Die Stressreaktionen werden in die drei Phasen eingeteilt:



In der Alarmbereitschaft werden bestimmte Nerven aktiviert und erhöhen den Puls, die Atmung und den Blutdruck. Im Hypothalamus wird das Stresshormon ACTH ausgeschüttet, woraufhin in der Nebenniere die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin produziert werden, damit wir gezielter reagieren können – besser kämpfen oder schneller flüchten. Durch körperliche Anspannung werden die Hormone dann wieder abgebaut. Heutzutage ist das problematischer, denn unsere Anspannung bleibt bestehen und damit auch die hohen Hormonspiegel. Sie verbleiben im Organismus und verursachen unterschiedliche Krankheitszeichen. Die auftretenden Krankheitszeichen betreffen den Körper und die Psyche und können bei jedem Einzelnen sehr unterschiedlich sein.

### Körperliche Reaktionen sind:

- Herz- und Kreislaufbeschwerden
- Schmerzen
- Störungen des Magen-Darm-Traktes
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen, Denkblockaden und Vergesslichkeit
- Chronische Müdigkeit und Antriebslosigkeit

### Psychische Reaktionen sind:

- Unfähigkeit zu entspannen
- Gefühl der Überforderung oder der Hilflosigkeit
- Innere Unruhe, Gereiztheit bis hin zur Aggressivität
- Angst und Depressionen

# Warum empfinden wir bestimmte Situationen als Belastung?

Häufig liegen die Ursachen für Stress in uns selbst: Hohe Ansprüche, Erwartungen und Bewertungen verursachen Stress und stehen oft auch einer Verarbeitung im Wege. Die Auslöser für Stress können Situationen, Personen oder die persönliche Einstellung sein, man unterscheidet dabei äußere

Stressauslöser (Stressoren) und innere Stressoren.

- ✓ Äußere Stressoren: z.B. Alltagssituationen, Krankheiten, Schmerzen
- ✓ Innere Stressoren: z.B. Erwartungen, hohe Ansprüche

**Erster wichtiger Schritt:**

## Die eigenen Stresssituationen erkennen

Finden Sie Ihre persönlichen Auslöser für Stress und beschreiben Sie Ihre individuelle Stressreaktion. Warum empfinden Sie bestimmte Situationen als Belastung? Forschen Sie nach den konkreten Ursachen,

die sowohl in Ihrem Umfeld als auch in Ihrer Persönlichkeit liegen können. Eventuell laden Sie sich unnötig viel Arbeit auf oder Sie nutzen Ihre Zeit nicht effektiv? Vielleicht stellen Sie zu hohe Ansprüche an sich selbst?

### ✓ Situationen realistisch einschätzen

Welche Ansprüche haben wir an uns selbst? Fragen Sie sich zum Beispiel: „Bin ich immer für alles verantwortlich?“. Überlegen Sie, was Sie in einer Situation erreichen können und auch wollen.

### ✓ Perfektionismus abbauen

Müssen Sie wirklich immer perfekt sein? Bin ich auch mit einer Notlösung zufrieden? Führt ein Fehler wirklich zu einer Katastrophe?

### ✓ Positiv denken

Positive Gedanken: „Ich kann das schaffen!“ Tun Sie sich in Phasen mit Dauerstress jeden Tag etwas Gutes.

### ✓ „Nein!“ sagen

Wenn Ihnen Aufgaben und Anforderungen über den Kopf wachsen, üben Sie, „Nein!“ zu sagen.

### ✓ Konflikte ansprechen

Mit einer offenen sachlichen Ansprache Konflikte aus der Welt schaffen. Die Situation in den Vordergrund stellen und Kritik aus der Ich-Perspektive formulieren.

### ✓ Unterstützungsangebote nutzen

Sie gewinnen so mehr Sicherheit und Selbstvertrauen.



# Wie kann ich Stress abbauen?

Bewährte Methoden, um Stress abzubauen, sind neben der Bewegung auch Entspannungsmethoden oder kreative Beschäftigung. Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Übungsbeispiele, die Sie ohne viel Mühe in Ihren Alltag einbauen können und die Ihnen helfen, Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht zu halten.

Zudem finden Sie Literaturtipps, falls Sie sich intensiver mit dem jeweiligen Thema befassen möchten.

Was wir unter Entspannung verstehen, ist sehr individuell. Um Ruhe zu finden, müssen wir uns aktiv entspannen. Grundvoraussetzung für den Erfolg ist für jeden der Entspannungstypen, auf den eigenen Körper zu hören.

## Der Genießer Typ

Kuscheln Sie sich gerne mit einer Tasse Tee oder einem Buch ein oder hören gerne Musik und genießen mit allen Sinnen?

## Der Power Typ

Sehnen Sie sich nach einem stressigen Tag nach Bewegung in Form von sportlichen Aktivitäten?

## Der kreative Typ

Können Sie sich durch künstlerische Beschäftigung wie Malerei oder Fotografie entspannen?

Mit Hilfe von Entspannungsfaktoren finden Sie heraus, welcher Entspannungstyp Sie sind!

## 5 Übungen, die Sie ohne Mühe in Ihren Alltag einbauen können



Die Übungen auf den folgenden Seiten ver helfen Ihnen auf ganz unterschiedliche Weise zu mehr Entspannung. Probieren Sie sie einfach aus und finden Sie heraus, was am besten zu Ihnen passt.

## LITERATURTIPPS

zum **Umgang mit Stress** finden Sie unter [www.lysolutions.de](http://www.lysolutions.de)





Bildquelle AdobeStock.com/fizkes

## Übung 1

# Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

16 Muskelgruppen werden nacheinander für 7 Sekunden angespannt und nach kurzer Zeit für 10 Sekunden wieder locker gelassen.

### Vorbereitung:

Setzen Sie sich ohne Schuhe bequem hin oder legen Sie sich in lockerer Kleidung auf eine Unterlage. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie ein paar Mal tief durch, bis Sie Ihren Herzschlag wahrnehmen.

### Durchführung:

1. Rechte Hand langsam zur Faust ballen
2. Rechte Hand anwinkeln und anspannen
3. Linke Hand langsam zur Faust ballen
4. Linke Hand anwinkeln und anspannen
5. Augenbrauen nach oben ziehen
6. Augen zusammendrücken und Nase rümpfen
7. Zähne zusammenbeißen und Mundwinkel hochziehen
8. Das Kinn zum Hals drücken
9. Schulterblätter zusammenziehen und Brust nach vorne drücken
10. Bauch einziehen
11. Rechten Oberschenkel anspannen
12. Rechten Unterschenkel anspannen
13. Rechten Fuß strecken und dabei die Zehen beugen
14. Linken Oberschenkel anspannen
15. Linken Unterschenkel anspannen
16. Linken Fuß strecken und wieder die Zehen beugen

## LITERATURTIPPS

zur **Entspannung von Muskeln** finden Sie unter [www.lysosolutions.de](http://www.lysosolutions.de)



## Übung 2

# Finger-Yoga

Yoga hilft nachweislich Stress zu reduzieren, allerdings haben wir im Alltag dafür nicht immer Zeit – da hilft Finger-Yoga!



Mudras, spezielle Finger- und Handhaltungen, verwandeln unsere Hände in wahre Kraftwerke. Vergleichbar mit den Körperhaltungen des Yogas verstärken sie in wenigen Minuten gezielt den Fluss der Lebensenergie, stärken auf allen Ebenen und bauen Stress ab.

Setzen Sie beim Üben bewusst die Augen ein: Schauen Sie zunächst entspannt in den Raum, nehmen Sie Ihre Hände wahr, dann erst schließen Sie die Augen.

Fokussieren Sie Ihre Gedanken und Ihr Fühlen auf die Mudra.

### Unser Beispiel:

#### Die Shakti Mudra für innere Ruhe

Nutzen Sie hierfür beide Hände. Die Daumen werden von Zeige- und Mittelfinger umschlossen, während der kleine und der Ringfinger sich berühren.



## LITERATURTIPPS

zu weiteren **Yoga-Fingerübungen** finden Sie unter [www.lysosolutions.de](http://www.lysosolutions.de)



Diese Übung hat gleich zwei Effekte: Sie hilft gegen innere Unruhe und aktiviert die Tiefenatmung. Dadurch, dass sie ermüdend wirkt, empfiehlt sie sich auch gegen Einschlafprobleme.

Weitere Übungen finden Sie in unserem **separaten Einleger** ganz hinten in unserer Broschüre oder unter [www.lysosolutions.de](http://www.lysosolutions.de)



Bildquelle AdobeStock.com/hiddenalch

## Übung 3

# Fantasie-, Märchen- oder Traumreisen

Dabei handelt es sich um imaginative Verfahren, die zu körperlich-seelischer Entspannung führen. Der Ablauf einer Reise ist üblicherweise in fünf Abschnitte gegliedert:

### ✓ Vorbereitung

Eine angenehme Atmosphäre schaffen

### ✓ Kurze Entspannung

Den Körper in einen Ruhezustand versetzen

### ✓ Hauptteil

Die eigentliche Geschichte von etwa 15 bis 30 Minuten mit häufigen Ruhepausen

### ✓ Rückkehr in die Realität

Durchatmen/Strecken/Gähnen zur Kreislaufaktivierung oder Übergang in einen erholsamen Schlaf

### ✓ Nachbearbeitung/Auswertung

Durch Gespräch oder kreative Prozesse

### Beispiel einer Traumreise:

Traumreisen sind Geschichten mit einer bewusst ruhigen Handlung, langsamen Bildern und sinnesanregenden Erzählelementen aus verschiedenen Lebenswelten und Bedürfnissen. Zum Beispiel Fantasiereise in den Wald, Spaziergang am Meer oder im Frühling.

## LITERATURTIPPS

zu **imaginativen Reisen**  
finden Sie unter  
[www.lysosolutions.de](http://www.lysosolutions.de)



## Übung 4

# Meditatives Zeichnen – Zentangle



Bildquelle AdobeStock.com/zholudeva

Auf einem quadratischen weißen Papier mit einer Größe von neun mal neun Zentimetern wird mit schwarzer Tinte gezeichnet – ohne dabei ein bestimmtes Objekt oder Muster zu malen.

Der Begriff setzt sich aus zwei Bestandteilen zusammen. Zen ist vielen aus dem Bereich der Zen Meditation aus dem Buddhismus bekannt und bedeutet „zur Ruhe kommen“. Tangle stammt aus dem Englischen und bedeutet Durcheinander oder Gewirr und bezieht sich auf die wilden Muster und Linien, aus denen die Vorlagen bestehen. Zen beschreibt das Ziel, die Entspannung, die durch das meditative Zeichnen erreicht wird.

### Anleitung: Zentangle in 8 Schritten

#### ✓ Entspannen und zur Ruhe kommen:

Bequeme Ausgangsposition, betrachte das leere Papier

#### ✓ Eckpunkte:

Zeichne vier Eckpunkte ein, die du zu einem Quadrat verbinden kannst

#### ✓ Grenze:

Verbinde die vier Punkte mit einer geraden oder kurvigen Linie, um das Quadrat sichtbar zu machen

#### ✓ Strings:

Innerhalb des Rahmens zeichnest Du Linien

#### ✓ Tangles:

Male einfache Sequenzen aus Strichen, die ein Muster bilden

#### ✓ Schattierungen:

Grautöne hinzufügen, um den Kontrast zu erhöhen

#### ✓ Signatur

#### ✓ Bewundere dein Bild

## LITERATURTIPPS

zum **Meditativen Zeichnen – Zentangle** finden Sie unter [www.lysosolutions.de](http://www.lysosolutions.de)





Bildquelle AdobeStock.com/kegfire

## Übung 5

# Achtsamkeit

Achtsamkeit hilft uns, Stress zu vermeiden oder zu verringern und Anzeichen einer Belastung zu erkennen. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen lindern stressbedingte körperliche Beschwerden.

Wer regelmäßig trainiert, kann auch in schwierigen Situationen des Alltags gezielt Erregung mindern – und damit vermeiden, dass sich langfristiger negativer Stress entwickelt.

### Achtsamkeitsübungen

#### Der Atem Anker

Die Atmung ist der wichtigste Ansatzpunkt für Achtsamkeit und Entspannung. Stresslevel und Gemütszustand sind eng mit der Atmung verbunden.

#### Anleitung:

- 10 bewusste Atemzüge 1–3 mal am Tag
- Sitze oder stehe mit aufrechtem Rücken und entspanne deine Schultern bewusst
- Schließe deine Augen und lege deine Hand auf den Bauch
- Richte deine volle Aufmerksamkeit auf deinen Atem: Atme tief durch die Nase in den Bauch ein. Fühle, wie die Atemluft durch die Nase fließt, mühelos in deinen Körper einströmt, dein Bauch sich weitet und die Luft sich in deinem Körper verteilt. Spüre beim Ausatmen, wie die Luft wieder aus dem Bauch herausfließt, die Bauchdecke sich wieder senkt und wie der Luftstrom durch deine Nase nach Außen strömt.

#### Die Nichts-Minute

Die beste Übung für mehr Achtsamkeit und maximale Entspannung ist das Meditieren. Du kannst die Vorteile der Meditation bereits in nur **einer** Minute nutzen. Wichtig ist nur, dass du das **täglich** machst. Stelle dir jeden Tag einen Timer auf eine Minute und in dieser einen Minute tust du **nichts**. Atme, beobachte deine Gedanken, atme... Mehr nicht! Programme dir eine Erinnerung ins Handy und tue jeden Tag eine Minute lang bewusst **nichts**.

## LITERATURTIPPS

für mehr **Achtsamkeit**  
finden Sie unter  
[www.lysosolutions.de](http://www.lysosolutions.de)





# LYSOSOLUTIONS®

Ihr Service bei lysosomalen Speicherkrankheiten



## LYSOSOLUTIONS®- SERVICE

Vielseitiges Angebot



M. FABRY  
M. GAUCHER  
MPS I  
M. POMPE  
ASMD

Seit über 40 Jahren  
Kompetenz und Erfahrung  
bei lysosomalen  
Speicherkrankheiten



## RECHT & SOZIALES

Informationen zu  
gesundheitspolitischen  
Themen



## MENTALE GESUNDHEIT

Bedürfnisorientierte  
Unterstützung für  
den Alltag



Mehr Informationen zu allen Themenbereichen finden  
Sie auf [www.lysosolutions.de](http://www.lysosolutions.de)

Sanofi unterstützt mit dem LysoSolutions®-Service Menschen mit lysosomalen Speicherkrankheiten. Hierfür arbeiten wir eng mit Expert\*innen und Patientenorganisationen zusammen und bieten umfassende Unterstützung an.

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH  
Industriepark Höchst | K703 | 65926 Frankfurt | [www.lysosolutions.de](http://www.lysosolutions.de) | [www.sanofi.de](http://www.sanofi.de)

MAFDE-2201847 (V2.0)-10/2023-347871

**sanofi**