

Stress einfach wegatmen: Tipps von Doris Völkl jetzt auch in der „Freundin“

Stress macht krank. „Das muss nicht sein“, sagt Doris Völkl aus Waldthurn. Mit einfachen Atemübungen könne man schon dagegensteuern. Die Zeitschrift „Freundin“ hat sie in ihrer letzten Ausgabe als Expertin zu diesem Thema befragt.

Von Michaela Lowak

Waldthurn. Für Doris Völkl aus Waldthurn ist ganz klar: Mit der richtigen Atemtechnik lässt sich ganz einfach und unkompliziert mehr Gelassenheit in den Alltag bringen. Die 56-Jährige weiß, wovon sie spricht. Seit vielen Jahren ist sie Gesundheitsbotschafterin des Landkreises Neustadt, betreute fünf Jahre lang in Waldthurn das Projekt „Gesunde Kommune“ und bietet als Präventologin und Entspannungspädagogin Kurse und Vorträge an.

Vor einiger Zeit hat sich Doris Völkl auf das Thema Atem spezialisiert. „Es ist so einfach“, sagt sie und nennt die Gründe. „Der Atem ist immer da. Darauf kann ich immer zurückgreifen.“ Atemübungen könne man auch machen, ohne dass es jemand merkt.

Die Zeitschrift „Freundin“ hat in ihrer jüngsten Ausgabe dem Atem und seiner positiven Wirkung mehrere Seiten gewidmet. Als Expertin wird unter anderem Doris Völkl befragt. „Da bin ich mehr oder weniger durch Zufall dazugekommen“, erzählt die Waldthurnerin. Sie habe vor einiger Zeit die Leiterin des Modersorts der „Freundin“ kennengelernt. „Die hat dann meinen Kontakt an das Ressort Gesundheit weitergeleitet“, blickt Völkl zurück.

Studium zur Präventologin

„Die Gesundheit hat mich schon immer interessiert“, erzählt Doris Völkl. Das ist auch der Grund, warum sie sich 2008 entschließt, ein Fachstudium in Hannover zur Präventologin zu beginnen. „Ich habe damals lange recherchiert, um etwas Seriöses zu finden“, blickt sie zurück. Dieser Studiengang sei neu gewesen. Das viele Lernen hat sie nie bereut. Auch wenn die Prüfungen – mündlich und schriftlich – ihr einiges abverlangt haben. „Das war genau mein Thema“, sagt die gelernte Industriekauffrau. In den folgenden Jahren hält sie Vorträge, auch bei Firmen, Behörden und Vereinen.

Um gesund zu bleiben, gibt es mehrere Aspekte: Bewegung, Ernährung, mentale Fitness und Entspannung. Für Doris Völkl kristallisiert sich jedoch heraus, dass für sie das Thema Stressbewältigung genau das ist, was sie den Menschen vermitteln möchte. Stress kann jeden betreffen – vom Produktionshelfer bis hin zum Chef. „Da spielt vieles mit hinein“, sagt sie. Ein weiterer Faktor, der nicht zu vernachlässigen sei: „Das Dauersitzen am PC oder vor dem Fernseher.“ Durch die gekrümmte Haltung werde eine freie Atmung erschwert.

In ihren Vorträgen bittet Völkl ihre Zuhörer, sich ein Glas mit Wasser vorzustellen und zu schätzen, wie schwer es sein könnte. 200 oder 300 Gramm, komme dann meist aus den Reihen. „Wie lange kann man so ein Glas halten?“, will sie weiter wissen. 10 Minuten sind sicher kein Problem, 30 Minuten ge-



Doris Völkl aus Waldthurn gibt in der Zeitschrift Freundin Tipps für ein gesundes und stressfreies Leben.

Bild: fvo

HINTERGRUND

Atemübungen zum Nachmachen

- **Feuerlöschung:** Eine Minute lang hinsetzen und nur den Atem beobachten. Wie atme ich? Was spüre ich?
- **Ballonatmung:** In den Bauch atmen. Einatmen – Bauch raus,

ausatmen – Bauch rein.

- **Einfach Atemübung:** 1-2-3 einatmen, 4-5-6 ausatmen

- **Ampelübung:** Alle Muskeln (Hände Arme, Schultern, Gesicht, Bauch,

Gesäß, Beine, Füße) gleichzeitig anspannen. Dabei weiteratmen, Dauer: 4 bis 7 Sekunden. Dann loslassen und sich mindestens 20 Sekunden auf die Entspannung konzentrieren.

hen vielleicht auch noch, doch nach mehreren Stunden wird der Arm taub. Genau so sei es mit Stress. Ein bisschen könne man aushalten, doch wird es zu viel, schlägt der Körper Alarm.

Todesursache Nummer 1

Inzwischen habe die Weltgesundheitsorganisation die Gefährlichkeit von Stress als größte Bedrohung des 21. Jahrhunderts eingestuft, deren Auswirkungen Todesursache Nummer 1 sind. Der Gesundheitsreport der DAK von 2022 belegt dies mit Zahlen: Rund ein Fünftel der Befragten durch das Forsa-Institut lebt mit einem psychischen Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Das Herzrisiko Psyche ist eine unterschätzte und oft unbekannte Gefahr, betont der Report.

Ein Zitat aus Goethes Faust II treffe die Problematik ganz genau: „Geh Du vor“, sagte die Seele zum Körper, „auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf Dich.“ Ich werde

krank werden, dann wird er Zeit für Dich haben“, sagte der Körper zur Seele.“

Um den Körper nach Stressphasen wieder runterzubringen und zu entspannen, gebe es viele Methoden. „Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Sport“, zählt Doris Völkl einige auf. Das sei alles gut. „Aber jeder Mensch ist anders, der eine braucht Bewegung, der andere eher Ruhe.“ Doch oft würde es den Leuten nicht gelingen, ohne professionelle Anleitung etwa Autogenes Training zu machen. „Die haben zwar einmal einen Kurs mitgemacht, schaffen es aber nicht, im Alltag das Erlernte umzusetzen“, gibt die Präventologin zu bedenken.

Herzschlag und Blutdruck

Deshalb sei das Atmen so wertvoll. „Mit dem Atem kann man direkt auf das Vegetative Nervensystem zugreifen“, sagt sie. „Man kann den Herzschlag runterfahren und den

Blutdruck regulieren.“ Wichtig sei es, in den Bauch zu atmen. „Babys können das noch“, sagt Doris Völkl. Wer ihnen beim Schlafen zuschauen könne beobachten, wie sich das Bäuchlein hebt und sinkt. Wer mehr dazu erfahren möchte, kann sich auf der ihrer Homepage „Atemkraftstelle“ informieren.

Doris Völkl hat sich mittlerweile darauf spezialisiert, Präventionsmaßnahmen für Unternehmen und Behörden anzubieten. Unter anderem war sie schon bei der Stadt Weiden, der Stadt Amberg, der Telekom, bei Seltmann, der Deutschen Bahn, dem Landratsamt Neustadt/WN oder bei Landfrauentagen.

„Ich möchte mit meiner Arbeit das Bewusstsein wecken, etwas zu tun, bevor es zu spät ist“, ist einer der Grundsätze von Doris Völkl. Wichtig sei, im Leben nicht alles negativ zu sehen. Viel zu viele Menschen seien immer in Daueralarm. „Und der einfachste Schritt hier auszustiegen, ist der Atem.“

Zwei Diebstähle aus Autos in Pressath

Pressath. (kle) Unbekannte haben aus zwei Autos in Pressath Gegenstände im Wert von rund 3500 Euro gestohlen. Die Polizei bittet um Hinweise.

In der Nacht von Donnerstag auf Freitag gelangte ein bislang unbekannter Täter in den Innenraum eines Autos, das im Hof eines Grundstücks in der Baumgartenstraße in Pressath abgestellt war. Laut Angaben der Polizei entwendete der Täter dabei mehrere Elektrogeräte und Boxen im Wert von rund 3500 Euro.

Ein weiterer Fall trug sich im gleichen Tatzeitraum in der Schulstraße zu. Dort stahl ein Unbekannter aus dem Innenraum eines vorschriftsmäßig abgeschlossenen Wagens eine Damensonnenbrille sowie ein Paar Herenschuhe. Der Schaden beläuft sich hier auf 260 Euro. Die Polizeiinspektion Eschenbach bittet unter der Telefonnummer 09645/92040 um Hinweise.

Hier finden Pflegebedürftige Hilfe

Neustadt/WN. (exb) Die Beratungen zu Hilfen für Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderung bei den Service- und Beratungstagen des Bezirks Oberpfalz für August sind im Landratsamt, Zimmer C 308, am 16. und 30. August, jeweils von 9 bis 15 Uhr. Ergänzend zu den Vor-Ort-Terminen gibt es auch weiterhin telefonische Beratungen, informiert der Bezirk in einer Mitteilung. Angeboten werden neutrale und kostenlose Erstberatungen bei Fragen zur Hilfe zur Pflege und Ambulantenhilfe zur Pflege, Eingliederungshilfe für behinderte Menschen, Antragstellung, Unterhaltspflicht (allgemeines). Um Terminvereinbarung vorab wird gebeten unter Telefon 0941/9100-2114 (Eckehard Gauglitz, Berater) oder 0941/9100-2152 (Terminkoordination) oder per Mail beratungsstelle@bezirk-oberpfalz.de.

TIPPS UND TERMINE

Großer Frauentag auf dem Fahrenberg

Fahrenberg. (fvo) Höhepunkt im Wallfahrtsjahr auf dem Fahrenberg ist der Feiertag Mariä Himmelfahrt, der Große Frauentag. Bereits am Montag, 14. August, ist um 20.30 Uhr eine Marienandacht mit Lichterprozession. Am Festtag, Dienstag, 15. August, sind um 7 und um 8.30 Uhr Heilige Messen in der Wallfahrtskirche. Den Gottesdienst um 8.30 Uhr gestaltet musikalisch die Gruppe „TriAngel“.

Um 10.30 Uhr beginnt der Festgottesdienst am Freialtar mit Weihbischof Reinhard Pappenberger, begleitet von der Trachtenkapelle Waldthurn. Um 14 Uhr steht dann eine Marienandacht auf dem Programm. Beichtgelegenheiten gibt es für die Gläubigen von 7.45 bis 8.15 Uhr sowie zwischen 9.30 und 10 Uhr. Die Feuerwehr Bernrieth serviert Bratwürste.