

GESUND

25. Oktober 2015

INKONTINENZ

Wann ist eine OP ratsam?

Häufig ist die Harninkontinenz verbunden mit einer Schwäche des Beckenbodens. Leiden Frauen in der Schwangerschaft oder nach einer Geburt an dem Problem, kann es sein, dass es sich wieder zurückbildet. Doch viele Frauen sind dauerhaft betroffen. Wenn konservative Behandlung nicht erfolgreich ist, kann ein chirurgischer Eingriff helfen. Wie hoch sind die Risiken? » **SEITE 4**

BRÜHE

Kraft der Knochen



Der wässrige Extrakt aus Knochen und Fleischresten zählt eigentlich immer schon zu den zentralen Bestandteilen unserer Küche. Brühe wird auch Kraftbrühe genannt, doch worin liegt denn

diese vielbeschworene Kraft? » **SEITE 6**

MOTIVATION

Mentale Stärke

Kann man durch mentale Stärke seine Leistung im Sport oder auch im Berufsleben steigern und sich zum Beispiel auf eine Auseinandersetzung vorbereiten? Natürlich, sagt Coach Antje Heimsoeth, es komme darauf an, wie man die Emotionen lebt. Das könne man üben. » **SEITE 8**



TTY/GLOW WELLNESS

Die Kraft aus dem Kopf

MENTALES TRAINING Antje Heimsoeth über geistige Stärke. Wie man sie erlangt



Typisch Oliver Kahn: Der „Titan“ im Tor war mental stark und ließ seinen Emotionen oft freien Lauf.

FOTO: PA/HANS-JÜRGEN SCHMIDT

GESUND: Frau Heimsoeth, warum war der Nationaltorhüter Oliver Kahn so erfolgreich?

ANTJE HEIMSOETH: Auch wegen seiner großen mentalen Stärke. Aber nicht alle Fußballprofis brauchen ein Mentaltraining. Einer wie Thomas Müller zum Beispiel eher nicht. Häufiger noch als die Spieler brauchen es die Bundesliga-Trainer. Denn sie sind ja in der öffentlichen Meinung immer am Misserfolg schuld, stehen aber ohnmächtig am Spielfeldrand. Und sie haben wirklich Angst vor dem Urteil der Presse.

GESUND: Kann man durch mentale Stärke auch außerhalb des Sports seine Leistung steigern und sich zum Beispiel auf eine Auseinandersetzung vorbereiten?

HEIMSOETH: Natürlich, durch mentale und emotionale Stärke. Und dabei ist die Frage wie man die Emotionen lebt: Greift man etwa andere verbal an oder deckelt man seine Gefühle? So etwas kann man üben und in den Alltag integrieren. Doch ohne regelmäßiges Training erreicht

man nichts - wie im Sport.

GESUND: Mit welchen Mitteln kann man mentale Kraft trainieren?

HEIMSOETH: Zum Beispiel mit der Bauchatmung. Vor einer herausfordernden Situation, etwa einem Bewerbungsgespräch, kurz inne halten: Beim Einatmen geht der Bauch nach außen, beim Ausatmen

geht er wieder in seine ursprüngliche Lage zurück. So macht man etwa sechs Atemzüge pro Minute, während es bei der flachen Atmung im Alltag oft acht bis 16 sind. Es geht also darum, das Ausatmen zu verlängern. Aber auch Rituale und Routinen können im Alltag helfen.

GESUND: Welche zum Beispiel?

HEIMSOETH: Prinzipiell keine Arbeit mit nach Hause nehmen. Zum Zeichen des Feierabends



Mentaltrainerin
Antje Heimsoeth

klopft man auf den Schreibtisch. Keine Gespräche über berufliche Themen mehr auf dem Gang führen, am Ausgang gedanklich alle Türen zumachen. Zu Hause die Arbeitskleidung ausziehen, den Tag unter der Dusche quasi abspülen und vielleicht noch durch die Natur laufen.

GESUND: Wie gelingt es, die Stärke im entscheidenden Moment abzurufen?

HEIMSOETH: Mit einem positiven Selbstgespräch. Also nicht zu sagen: Oh Gott, das ist zu viel für mich! Sondern sich mit kurzen, positiven Sätzen selbst zu führen. Ich mache das immer so: Vor einer Rede klopfe ich gegen den Stress auf die Thymusdrüse, die oberhalb des Herzens hinter dem Brustbein liegt, atme tief in den Bauch und sage mir: Ich liebe, ich glaube, ich vertraue, ich bin dankbar und mutig.

GESUND: Viele aber blockiert vor dem großen Moment die Nervosität und die Anspannung.

HEIMSOETH: Fußballer lösen das meist mit Musik über Kopfhörer. Bei Oliver Kahn hatte sich in all den Jahren zwar die Musik geändert, nicht aber das Ritual. Man darf natürlich auch nicht total entspannt sein wie in der Sauna. Es kommt darauf an, die richtige Zone zwischen den Polen Entspannung und Überforderung zu finden, um in den idealen Leistungszustand zu kommen. Das wichtigste Mittel dabei sind die inneren Bilder und Gedankenhygiene.

GESUND: Was meinen Sie damit?

HEIMSOETH: Bilder, Metaphern und Symbole, die für ein klares Ziel oder eine Eigenschaft stehen, die man anstrebt. Ich kenne jemanden, der hatte auf seinem Auto einen Wolf zu kleben als Symbol für Zähigkeit, Ausdauer und Willensstärke.

GESUND: Sie sprechen beim Mentaltraining immer von Stärke. Muss man nicht vor allem an seinen Schwächen arbeiten?

HEIMSOETH: Zuerst geht es darum, das Bewusstsein für die eigenen Stärken und Talente zu festigen. Für das, was man eben besonders gut kann. Wie bei einem Haus, das auf einem stabilen Betonfundament gebaut wird. Später kann man auf seine Schwächen schauen und daran arbeiten. Die meisten Menschen sind aber von vornherein zu sehr auf ihre Fehler und Defizite fokussiert.

GESUND: Kann man mit geistiger Kraft alles erreichen?

HEIMSOETH: Es ist zwar viel mehr möglich als der einzelne glaubt, doch es gibt Grenzen. Mit mentaler Stärke wird man kaum zum Mond fliegen, und Multiple Sklerose verschwindet nicht durch geistige Kraft. Krebskranke werden auch nicht wieder ge-

sund bloß weil sie sich das oft genug sagen.

GESUND: Man kann also Krebs nicht mit dem Kopf besiegen?

HEIMSOETH: Nein. Aber die Frage ist doch, wie man mit dieser Situation umgeht. Geht man eher in die Haltung des Opfers oder genießt das Leben trotz allem? Gedanken, ob positiv oder negativ, beeinflussen unsere Gesundheit. Es ist ja bereits ein Unterschied, ob man sich sagt: Das, was ich gerade

getan habe, war gut oder ob man sagt, es war nicht schlecht. Negative Gedanken können die Struktur im Gehirn negativ verändern.

GESUND: Das müssen Sie erklären.

HEIMSOETH: Hirnforscher sind der Meinung, dass das Gehirn trainierbar ist wie ein Muskel. Je häufiger durch Gedanken entstandene Verbindungen abgerufen wurden, desto stabiler gestalten sie sich. Wenn man krank ist, kann man über die Ärzte oder das

Gesundheitssystem jammern. Man kann aber auch handeln, aktiv sein, etwas tun und etwas verändern, in dem man sich zum Beispiel mental stärkt. Man hat es selbst in der Hand. Entweder bin ich im Bus meines Lebens der Fahrer – oder ich sitze als Fahrgast auf einem der hinteren Plätze.

Interview: Torsten Wendlandt

► **BUCHTIPP ANTJE HEIMSOETH: „CHEFSACHE KOPF.** Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz“. Verlag Springer Gabler 2015, 29,99 €

ANZEIGE

So gut fühlt sich gesund an.

Weil Gesundheit so wichtig ist: Omega-3 von Doppelherz system.

Wertvolle essenzielle Fettsäuren in hoher Reinheit und optimaler Qualität. Nur in Ihrer Apotheke.

- Omega-3-Fettsäuren DHA/EPA zum Erhalt der normalen Herzfunktion
- DHA zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion



Omega-3-Fettsäuren hochkonzentriert

- Aus hochgereinigten Seefischölen
- Hohe Reinheit durch PureMax™-Technologie
- 200 mg DHA/300 mg EPA
- Nur eine Kapsel täglich

• PureMax™ ist eine Marke der Croda International PLC, England

Omega-3 in arktischer Reinheit

- Aus 100% Antarktiskrill
- Mit Phospholipiden – den Omega-3-Verwertungshelfern
- Plus natürlichem Krill-Astaxanthin
- Zusätzlich: Calcium, Vitamin D und Vitamin B1

NUR IN DER APOTHEKE
www.doppelherz.de

Doppelherz system