

## **DAK-Gesundheitsreport 2022 zeigt, wie stark Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen unter Erwerbstätigen verbreitet sind**

Hamburg, 26. April 2022. Fast ein Fünftel der Erwerbstätigen in Deutschland ist von einem psychischen Risikofaktor für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung betroffen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Risiko Psyche: Wie Depressionen, Ängste und Stress das Herz belasten“. Hochgerechnet auf die Erwerbsbevölkerung haben 8,6 Millionen Menschen ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko durch eine psychische Erkrankung oder arbeitsbedingten Stress. Und: Psychische Risiken kommen oft mit klassischen Risiken zusammen, zum Beispiel mit dem Rauchen. Nur 41 Prozent der Beschäftigten mit einem erhöhten Herzrisiko erhalten von ihrem Arbeitgeber passende Angebote zur Gesundheitsförderung. Jedes Jahr sterben rund 340.000 Menschen bundesweit an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

### **Meditation – Power-Workout für den Geist** [Meditation – Power-Workout für den Geist | DAK-Gesundheit](#)

Der Geist ist der Herr unseres Körpers, heißt es. Tatsächlich ist mentale Stärke wichtig, um die eigene Leistungsfähigkeit zu verbessern. Meditation kann dir dabei helfen, deine mentalen Muskeln zu trainieren, ausgeglichener zu werden und fokussierter zu sein.

**Meditation** ist im Grunde geistiges Training. Durch Konzentrations- und Entspannungsübungen kannst du deinen Bewusstseinszustand verändern. Du kanalisierst deine Aufmerksamkeit und konzentrierst dich, etwa indem du dich auf deinen Atem fokussierst. Studien haben bewiesen, dass Meditation das Gehirn positiv beeinflussen und verändern kann. Dabei werden auch unsere Emotionen stimuliert. Forscher haben herausgefunden, dass der für unsere Gefühlswelt zuständige Teil unseres Gehirns, die Amygdala, während einer Meditation verstärkt aktiv ist. **Körper und Geist profitieren von der spirituellen Praxis, unsere mentalen Fähigkeiten und unser Gedächtnisvermögen verbessern sich.** Du baust schneller Stress ab und kannst dich besser konzentrieren. Außerdem fördert das mentale Training die Kreativität. Spitzensportler und Top-Manager nutzen gezielt Meditation, um sich zu fokussieren. Die Entspannungstechnik hat sich sogar bei **Depressionen** und **Schlaflosigkeit** als hilfreich erwiesen und wirkt zudem bluthochdrucksenkend.

### **Meditation hilft - drei Bedingungen beachten: Keine falschen Erwartungen, richtige Ausrichtung der Meditation, ein erfahrener Lehrer als Begleiter,** [www.zen-meditation-in-erlangen.de](http://www.zen-meditation-in-erlangen.de) Dokuzen Hanspeter Gugger

Geist oder Bewusstsein lässt sich nicht „im Körper“ oder sogar „im Gehirn“ lokalisieren, den Geist ist kein Objekt, das sich ergreifen lässt, sondern „Körper-Geist“ ist eine Einheit, etwas Lebendiges, das nicht „dingfest gemacht werden kann“. Und da Geist kein Objekt ist, kann es auch nicht mit Meditation verbessert werden. Meditation insbesondere Zen ist ein Übungsweg um das „im Jetzt-Sein“ zu üben und das Leben, das eine Sein unmittelbar zu erfahren. Das Ergebnis dieser Übung ist eine Überwindung der Gegensätze und Konflikte – ein Geist in dem das unnötige Geplapper plötzlich aufhört und Ruhe einkehrt, wenn man ernsthaft und länger übt. Die Übung wird aber nicht gelingen, wenn man besser, anders, leistungsfähiger und erfolgreicher werden will. Mit einer solchen Motivation wird man die Ursache unserer Unzufriedenheit, das Haben- und Nicht-Habenwollen und die Ich-Zentrierung nur verstärken. Der Hamster der im Hamsterrad noch schneller rennt wird sich wahrscheinlich überfordern und der Lemming, der den anderen Lemmingen hinterherrennt, wird schlussendlich mit den anderen Lemmingen abstürzen – wäre es dabei nicht besser inne zu halten, die Ursache der Probleme zu erkennen und mit einer passenden Anleitung richtig zu üben?

Eine gute Ergänzung zur Meditation ist die Havening-Übung, mit der gezielt der Geist beruhigt oder ein Problem aus einer traumatischen Erinnerung reduziert werden kann.

Havening Techniques®, auch bekannt als Delta Wave Techniques, ist eine psychosensorische Behandlung, bei der einfache Berührungen eingesetzt werden, um unerwünschte Gefühle, sowohl somatische als auch emotionale, aus belastenden Erinnerungen und Ereignissen zu beseitigen.

Die drei Bedingungen können in der Zen-Sitzgruppe der zen-meditation-in-erlangen oder in einem Kurs der Zen-Meditation (siehe Web-Seite unter „Kurse“) überprüft und eingeübt werden. Auch die Heaving-Übung kann dabei kennengelernt werden.

Für eine Heaving-Sitzung zur Linderung belastender traumatischer Erinnerungen, einfach Hanspeter Gugger ansprechen.