

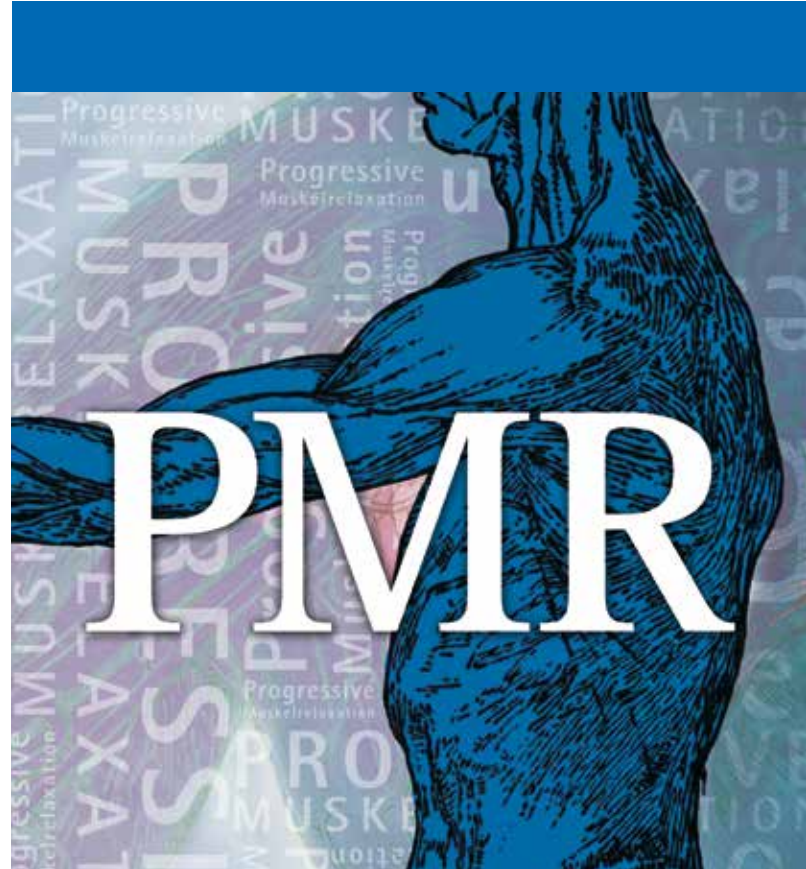
- ① Standort:  
Lindigallee 3
  - Klinikum Bad Salzungen GmbH
  - MVZ Bad Salzungen GmbH
  - Servicegesellschaft Klinikum Bad Salzungen mbH
- ② Standort:  
Langenfelder Str. 8
  - Psychiatrische Tagesklinik
  - Seniorenpflege Bad Salzungen GmbH
  - MVZ Bad Salzungen GmbH
  - Fachschule für Gesundheitsfachberufe

### Kontakt Daten Prävention:

Klinikum Bad Salzungen GmbH  
 Gesundheitsinformationszentrum  
 Lindigallee 3  
 36433 Bad Salzungen  
 Telefon: (0 36 95) 64-4769

### Klinikum Bad Salzungen GmbH

Lindigallee 3  
 36433 Bad Salzungen  
 Telefon: (0 36 95) 64-0 (Zentrale)  
 Fax: (0 36 95) 64-10 02  
 Internet: [www.klinikum-badsalzungen.de](http://www.klinikum-badsalzungen.de)



# Präventionsangebot: Progressive Muskelrelaxation

## Primärprävention

**Prävention von lateinisch „praevenire“ = zuvorkommen, verhüten.**

Bei der Primärprävention soll Krankheitsrisiken möglichst frühzeitig vorgebeugt werden, indem gesundheitliche Potenziale und Ressourcen bei dem Einzelnen gestärkt werden.

So wie Bewegung, Ernährung und Entspannung wichtige Säulen des Lebens sind, sind sie auch die wichtigsten Handlungsfelder der Prävention.

Die Wirksamkeit der Programme zur Primärprävention ist wissenschaftlich belegt. Durch die Reduktion der Risikofaktoren kann die Auftretenswahrscheinlichkeit folgender Erkrankungen vermieden werden:

- Herz-Kreislauferkrankungen (insbesondere Herzinfarkte und Schlaganfälle)
- Diabetes mellitus Typ II
- Bösartige Neubildungen
- Krankheiten der Muskulatur, des Skeletts und des Bindegewebes
- Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane
- Psychische / psychosomatische Krankheiten

### Wir möchten Krankheiten verhüten und Gesundheit fördern!

Unsere angebotenen Kurse sind als Maßnahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V anerkannt.

Wenn Sie Interesse an einem Kurs haben, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse bzgl. der Kostenübernahme.

Unser Kursangebot wird laufend erweitert.

Termine und nähere Informationen finden Sie auf unseren Flyern, über unsere Kursleiter und auf unserer Homepage.

Bitte beachten Sie, dass ein Kurs nur bei der erforderlichen Mindestteilnehmerzahl zustande kommt.

## Progressive Muskelrelaxation

Die Progressive Muskelrelaxation (kurz: PMR) ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren bei dem durch bewusstes Anspannen und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt wird.

Dabei werden nacheinander einzelne Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten und anschließend wieder gelöst. Die Aufmerksamkeit wird beim Üben v. a. auf das Empfinden von Entspannung gelegt.

Die Progressive Muskelrelaxation geht auf den US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobson, der seine Forschungen im Jahre 1908 an der Harvard University begann, zurück.

Er fand einen Zusammenhang zwischen übermäßiger muskulöser Anspannung und unterschiedlichen körperlichen und seelischen Erkrankungen.

In der Gesundheitsprävention wird die Progressive Muskelrelaxation als Methode zur Vermeidung stressbedingter Erkrankungen genutzt. Die Kursteilnehmer sollen befähigt werden diese Technik auch in Ihren Alltag zu integrieren, um Verspannungen und Stress abzubauen sowie mit stressigen Situationen besser umgehen zu können.

Ebenfalls lassen sich mit der PMR gute Erfolge bei Kopfschmerzen, chronischen Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen oder Bluthochdruck erzielen.

Durch regelmäßiges Üben kann die Progressive Muskelrelaxation helfen, das eigene Körpergefühl zu verbessern. Dadurch können Fehlanspannung besser wahrgenommen und reguliert werden. Ziel ist die Wiederherstellung des normalen Grundspannungszustandes der Muskulatur.

Das Erleben von Erholung und Entspannung beim Üben führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag, wodurch sich ein körperliches und seelisches Wohlbefinden einstellt.

Kosten pro Teilnehmer:	85,00 €
Kurseinheiten:	10 Kurseinheiten à 60 min
Gruppengröße:	6 - 10 Teilnehmer
Telefonische Anmeldung:	(0 36 95) 64-4769

