










Achtsamkeitsstundenplan

Die Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern (VHF) lässt das Herz unregelmäßig schlagen. Unter anderem kann (emotionaler) Stress das Risiko erhöhen. Darum ist es wichtig, ab und an in sich hineinzuhorchen. Ein Achtsamkeitstraining hilft dabei, sich wieder mehr auf das zu konzentrieren, was im Hier und Jetzt passiert.

Die Gedanken achtsam auszurichten, ist so viel mehr als ein Entspannungstraining. Eine achtsame Lebensweise ist ein

wichtiges Werkzeug, um im Alltag gelassener zu werden. Kleine, bewusste Pausen einzuplanen, so kompliziert einem das anfangs vorkommen mag, sind ein wichtiger Schritt, um Stress zu reduzieren. Sie kosten nicht viel Zeit, haben aber eine große Wirkung. Selbstverständlich müssen Sie nicht den gesamten Plan umsetzen. Suchen Sie sich die Entspannungsübungen aus, die sich bestmöglich in Ihren Alltag integrieren lassen. Lassen Sie sich einfach inspirieren und achten Sie darauf, was Ihnen guttut.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MORGENS	<p>30 Minuten Yoga</p> <p>Eine regelmäßige Yoga-Praxis kann die Häufigkeit von VHF-Episoden reduzieren und den Herzschlag regulieren.¹</p> 	<p>Bewusst frühstücken</p> <p>Ablenkung beim Essen (z. B. Handy, Fernseher) kann dazu führen, dass man zu schnell oder zu viel isst und die Mahlzeit „verpasst“. Nehmen Sie sich Zeit, um das zubereitete Essen zu genießen.</p>	<p>Pulsmesspause</p> <p>Regelmäßiges Puls-messen hilft, frühzeitig einen Hinweis auf VHF zu erhalten.²</p> 	<p>30 Minuten Meditation</p> <p>Wie eine Studie zeigt, kann diese Zeit für sich positive Effekte auf die Herzgesundheit haben.¹</p> 	<p>Pulsmesspause</p> <p>Regelmäßiges Puls-messen hilft, frühzeitig einen Hinweis auf VHF zu erhalten.²</p> 	<p>30 Minuten Meditation</p> <p>Wie eine Studie zeigt, kann diese Zeit für sich positive Effekte auf die Herzgesundheit haben.¹</p> 	<p>Bewusst frühstücken</p> <p>Nehmen Sie sich Zeit für ein gemütliches und ausgewogenes Sonntagsfrühstück.</p> <p>Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Sinne: Wie riecht der Tee oder Kaffee? Welche Konsistenz hat das Essen?</p>
MITTAGS / NACHMITTAGS	<p>Bewusst genießen</p> <p>Gehen Sie in den Park und nehmen Sie Farben, Gerüche und Geräusche Ihrer Umgebung ganz bewusst wahr.</p>	<p>30 Minuten spazieren</p> <p>Moderate Bewegung kann das Risiko für VHF deutlich reduzieren.</p>	<p>Trinkpause</p> <p>Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Lieblingsgetränk.</p> 	<p>30 Minuten spazieren</p> <p>Moderate Bewegung kann das Risiko für VHF deutlich reduzieren.</p>	<p>Atemübungen</p> <p>Zwei Minuten tiefes Ein- und Ausatmen senken den Blutdruck und wirken sich positiv auf die Herzgesundheit aus.</p>	<p>Zuhause verschönern</p> <p>Machen Sie es sich in Ihrem Zuhause schön, indem Sie z. B. gärtnern oder die Wohnung hübsch dekorieren.</p>	<p>Sport und Bewegung</p> <p>Machen Sie eine Fahrradtour mit Freunden oder der Familie im Grünen. Bewegung ist das A und O für ein gesundes Herz.</p>
ABENDS	<p>Dankbarkeitsübung</p> <p>Notieren Sie drei Dinge des Tages, für die Sie dankbar sind.</p> 	<p>Pulsmesspause</p> <p>Regelmäßiges Puls-messen hilft, frühzeitig einen Hinweis auf VHF zu erhalten.²</p> 	<p>Zeit für sich</p> <p>Halten Sie sich bewusst den Abend frei. Entspannen Sie sich und genießen Sie ihre Lieblingsmusik, oder ein schönes Buch.</p>	<p>Wellnessbad</p> <p>Tauchen Sie ab und nehmen Sie den Duft und die Wärme eines Bades ganz bewusst wahr.</p> 	<p>Zeit für etwas Neues</p> <p>Probieren Sie ein neues Rezept aus, oder lesen Sie ein Buch/schauen einen Film, das/der schon länger auf Ihrer Wunschliste steht.</p>	<p>Geselligkeit</p> <p>Verbringen Sie Zeit mit Freunden, z. B. mit Kochen, Kartenspielen, Theater- oder Konzertbesuchen.</p> <p>(Natürlich immer unter Berücksichtigung der aktuellen Corona-Regeln.)</p>	<p>Resilienztraining</p> <p>Mit RESIST gibt es ein Online-Training, mit dem Sie zur Ruhe kommen und motiviert bleiben. Resilienz lässt sich sehr gut trainieren und hilft Ihnen, in belastenden Situationen „handlungsfähig“ zu bleiben.</p>

¹ Kontaktieren Sie für Yoga- und Meditations-Kurse Ihre regionale Volkshochschule, Ihren Sportverein oder Ihre Krankenkasse.

² Eine Anleitung zum richtigen Puls-messen finden Sie unter www.herzstolpern.de/pulsmessen