

## Pressemitteilung

### **Gesünder mit Entspannung und Achtsamkeit: Übungen stehen für Interessierte kostenfrei online zur Verfügung**

**FREISTADT. Fundierte Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen stehen online auf der Website des Klinikums Freistadt kostenfrei zur Verfügung! Es ist dies ein neues Angebot, das es bisher noch nicht gab. Die PatientInnen der Psychiatrischen Tagesklinik (PTK) im Klinikum Freistadt erlernen unter anderem durch diese Übungen den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung kennen und können dies im Alltag einsetzen. Es ist erwiesen, dass das positive Auswirkungen auf die psychische sowie körperliche Gesundheit hat. Ein engagiertes Therapeuten-Team wollte, dass die PatientInnen die bekannten Stimmen auch zuhause weiter hören können, damit eine Verbindung mit der Therapie in der PTK besteht. Gleichzeitig können diese Übungen für alle Interessierten von Nutzen sein.**

Übungen wie Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen, Body-Scan oder Entspannung mit Musik werden schon lange erfolgreich in der Psychiatrischen Tagesklinik im Klinikum Freistadt angewandt. „*Schade, dass wir Eure Stimmen nicht mitnehmen können*“, bedauerten PatientInnen nach dem mehrwöchigen Aufenthalt. Vor allem eine vertraute Stimme wird als angenehm erlebt. Unumstritten ist, dass eine Weiterführung der Methode zu einer nachhaltigen Stabilisierung beitragen kann. Eine regelmäßige Anwendung führt zu einer Reduzierung der Grundanspannung. Dies hat positive Auswirkungen auf die psychische sowie körperliche Gesundheit (Angstreduktion, Verbesserung des Schlafs, Blutdrucksenkung, usw.). Im Internet findet sich eine große Anzahl von Entspannungs- bzw. Achtsamkeitsübungen, was PatientInnen oft verunsichert, weil sie nicht erkennen können, ob diese empfehlenswert sind.

„Patientinnen und Patienten sollten einen einfachen, kostenlosen Zugang zu fundierten Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen bekommen. Daraus entstand die Idee, von der jetzt nicht nur unsere PatientInnen profitieren, sondern alle, die sich dafür interessieren“, freuen sich die fünf TherapeutInnen, die dieses Projekt umgesetzt haben:

PsychologInnen: Mag.<sup>a</sup> Heidi Schuh, Mag.<sup>a</sup> Doris Kiesenhofer, Maximilian Schraml, Msc, Mag. Dr. Martin Pachinger und Musiktherapeutin: Monika Klinger-Neswal, Msc.

### **Einfach anzuwenden ohne Vorkenntnisse**

Methoden wie die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson sind wissenschaftlich fundiert und in vielen Studien konnte die positive Wirkung auf die Psyche sowie den Körper nachgewiesen werden. Diese Übungen können einfach selbstständig durchgeführt werden und es braucht keine Vorkenntnisse.

### **Link zu den Übungen – Beschreibung und Audioaufnahmen**

[www.ooeg.at/fr/fachbereiche/tagesklinik-fuer-psychiatrie-und-psychotherapeutische-medizin/podcast](http://www.ooeg.at/fr/fachbereiche/tagesklinik-fuer-psychiatrie-und-psychotherapeutische-medizin/podcast)

[Audio-Aufnahmen - ooeg.at](http://www.ooeg.at)

Freistadt, am 12. März 2024

### **Bildtext:**

**Bild 1:** Die Audio-Aufnahmen erfolgten im professionellen Umfeld. Im Bild Psychologin Mag.<sup>a</sup> Doris Kiesenhofer.

**Bild 2:** v. li. Psychologinnen Mag.<sup>a</sup> Heidi Schuh, Mag.<sup>a</sup> Doris Kiesenhofer und Musiktherapeutin Monika Klinger-Neswal, Msc.

**Fotocredit:** OÖG, honorarfrei

### **Kurzfassung**

FREISTADT. Gesünder mit Entspannung und Achtsamkeit: Übungen stehen nun für Interessierte kostenfrei online auf der Website des Klinikums Freistadt zur Verfügung! Es ist dies ein neues Angebot, das es bisher noch nicht gab. Die PatientInnen der Psychiatrischen Tagesklinik (PTK) im Klinikum Freistadt erlernen unter anderem durch diese Übungen den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung kennen und können dies im Alltag einsetzen. Es ist erwiesen, dass das positive Auswirkungen auf die psychische sowie körperliche Gesundheit hat. Ein engagiertes Therapeuten-Team wollte, dass die PatientInnen die bekannten Stimmen auch zuhause weiter hören können, damit eine Verbindung mit der Therapie in der PTK besteht. *„Patientinnen und Patienten sollten einen einfachen, kostenlosen Zugang zu fundierten Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen bekommen. Daraus entstand die Idee, von der jetzt nicht nur unsere PatientInnen profitieren, sondern alle, die sich dafür interessieren“*, freuen sich die fünf TherapeutInnen, die dieses Projekt umgesetzt haben: PsychologInnen: Mag.<sup>a</sup> Heidi Schuh, Mag.<sup>a</sup> Doris Kiesenhofer, Maximilian Schraml, Msc, Mag. Dr. Martin Pachinger und Musiktherapeutin: Monika Klinger-Neswal, Msc.

### **Link zu den Übungen – Beschreibung und Audioaufnahmen**

[Audio-Aufnahmen - ooeg.at](#)

### **Rückfragen bitte an:**

Gerda Atteneder  
PR & Kommunikation  
Klinikum Freistadt  
Tel.: 0664 8345 473  
E-Mail: [gerda.atteneder@ooeg.at](mailto:gerda.atteneder@ooeg.at)