



Muskelentspannung in Kurzform

Fünf bis zehn Minuten anspannen und lösen, einmal am Tag

Bequem sitzen oder liegen, eine Minute ankommen. Für jede Muskelgruppe derselbe Ablauf, jeweils zweimal: etwa **fünf bis sieben Sekunden** mit ungefähr halber Kraft anspannen, ruhig weiteratmen, dann **auf einen Schlag loslassen** und etwa eine halbe Minute nachspüren. Frisch operierte Bereiche bis zur ärztlichen Freigabe auslassen, schmerzende nur ganz leicht anspannen oder auslassen. Bei Neigung zu Krämpfen, hohem Blutdruck oder Herzerkrankung nur leicht anspannen. Die Luft nicht anhalten.

Die fünf Muskelgruppen

1. **Hände und Arme:** Fäuste machen, die Unterarme anspannen.
2. **Gesicht:** die Augen zukneifen, die Stirn runzeln.
3. **Schultern und Nacken:** die Schultern Richtung Ohren ziehen.
4. **Bauch und Rücken:** den Bauch fest machen, die Schulterblätter leicht zusammenziehen.
5. **Beine und Füße:** die Zehen zu sich ziehen, die Oberschenkel anspannen.

Zum Schluss einige ruhige Atemzüge, die Arme strecken, langsam aufstehen.

Zwei Wochen: Haken setzen, Stichwort notieren

Tag	geübt	Wie war es danach?	Tag	geübt	Wie war es danach?
1	☐		8	☐	
2	☐		9	☐	
3	☐		10	☐	
4	☐		11	☐	
5	☐		12	☐	
6	☐		13	☐	
7	☐		14	☐	

Welche Muskelgruppe lässt sich am leichtesten lösen?

Die Übung ist ein Baustein neben Bewegung und Behandlung, kein Ersatz dafür. Dieses Blatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Stand: 10/2026



Zur Vertiefung