

# BEST FORM

Ausgabe August 2011



## Gute Entspannung – mehr Lebensqualität und Erholung

### Ziehen Sie Ihre persönliche Ruhestandsbilanz

### Interview mit dem Entspannungs- experten Karl-Heinz Schäfer

#### Lieber VIP-Kunde,

wer kennt die Situation nicht: Man weiß nicht mehr, wo einem der Kopf steht und wie man alle Herausforderungen bewältigen soll. Berufliches wie Privates, beides fordert Ihre ganze Kraft. Da gerät man leicht in Stress. Damit dieser Zustand keine Folgen für die Gesundheit hat, ist es wichtig, sich aktiv entspannen zu können. Wir haben diese Fähigkeit oftmals verlernt.

Aber sie lässt sich durch Übung wieder zurückgewinnen. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen das Thema Entspannung und innere Balance näher bringen. Dazu gibt's auch ein Interview mit dem Entspannungsexperten und Dipl.-Psychologen Karl-Heinz Schäfer.

Das zweite Hauptthema dieser BESTFORM ist Ihre persönliche Ruhestandsbilanz. Ein individueller Beratungsgutschein gibt Ihnen die Möglichkeit einer kostenfreien Beratung. Ist Ihre Vorsorge ausreichend oder sind Sie

gar überversorgt? Ziehen Sie Bilanz und schaffen Sie die Basis für einen unbeschwerten dritten Lebensabschnitt!

Und zur unterhaltsamen Auflockerung haben wir natürlich wieder ein Gewinnspiel mit interessanten Preisen, wie z. B. ein Oktoberfest-Wochenende in München, für Sie vorbereitet.

Und nun viel Spaß beim Lesen Ihrer neuen BESTFORM-Ausgabe.

**Ich wünsche Ihnen einen herrlichen Sommer mit viel Sonne und auch Erfrischung!**

Ihre  
Susanne Stemmer  
Redaktion BESTFORM





## Gute Entspannung – mehr Lebensqualität und Erholung

Belastungen im Beruf, Herausforderungen in der Partnerschaft, Kinder oder Enkelkinder, für die man natürlich da sein möchte – und oftmals auch die eigenen Eltern, die vielleicht besonderer Pflege bedürfen. Lebensumstände, die für viele Menschen über 50 Alltag sind. Da ist es nicht immer einfach, ausgeglichen zu bleiben und die eigene Mitte zu finden.

Aber die Fähigkeit, sich entspannen zu können, ist äußerst wichtig für das eigene Wohlbefinden. Gesundes Nichtstun, eigentlich ein natürlicher Regulierungsvorgang, gelingt immer weniger. Die Entspannung fällt einem nach dem Stress nicht mehr wie selbstverständlich zu. Die körperlich-seelischen Folgen können beträchtlich sein.

### Tägliche Ruheinseln schaffen

Tag für Tag überfluten wir unser Gehirn mit Informationen und Reizen, die alle verarbeitet werden sollen. Untersuchungen zeigen, dass beispielsweise jeder statistisch drei und mehr Stunden vor dem Fernseher oder auch im Internet verbringt. Aber wie viel Zeit gönnen wir uns wirklich für echte Ruhe und Entspannung?

Versuchen Sie doch für den Anfang, ein- bis zweimal täglich für einige Minuten alle störenden Geräusche und Einflüsse abzuschalten und gönnen Sie sich diese Zeit, um sich eine Ruheinsel zu schaffen. Wenn es Ihnen schwer fällt, dies spontan zu tun, legen Sie einfach Zeiten dafür fest.

### Machen Sie sich Entspannung zur wertvollen Gewohnheit

Neben sportlicher Betätigung, gesunder Ernährung und guten sozialen Kontakten ist auch Entspannung ein wertvoller Beitrag zur Gesundheitsvorsorge. Entspannungsfähigkeit lässt sich erlernen und aufbauen. Natürlich funktioniert dies nicht ohne regelmäßiges, intensives Üben. Schließlich soll die Entspannung auch in kritischen

Phasen gelingen. Es gibt verschiedenste Methoden und Ansätze zur Entspannung. Sie können sich die Kenntnisse mit Hilfe guter Fachliteratur selbständig oder gemeinsam mit anderen in Kursen aneignen.

Unser Experte, Dipl.-Psychologe Karl-Heinz Schäfer, erläutert im nachfolgenden Interview, warum Entspannung so wichtig für Stressabbau ist und welche Möglichkeiten es gibt.

In seinem Buch „Entspannung erleben“ zeigt er 24 Übungen, die zur inneren Ruhe führen. Gewinnen Sie eines von 10 Exemplaren!

**Probieren Sie doch zum einfachen Einstieg folgende entspannende Alltagsübung für zwischendurch:**

### Stress abschütteln

Sie stehen aufrecht mit leicht gespreizten Beinen. Arme und Schultern locker hängen lassen. Ruhig einatmen. Schütteln Sie nun den ganzen Körper, insbesondere Arme und Beine. Stellen Sie sich dabei vor, alle Belastungen, negativen Gedanken, Ärger und Sorgen fallenzulassen. Unterstützen Sie die Übung mit kräftiger, hörbarer Ausatmung.

## Entspannung erleben:

### BESTFORM führte ein Interview mit Karl-Heinz Schäfer, klinischer Psychologe, Psychotherapeut und Dozent an der Sebastian-Kneipp-Akademie



#### BESTFORM: Herr Schäfer, was ist Entspannung und welche Wirkung kann man durch sie erzielen?

Karl-Heinz Schäfer: Gute, intensive Entspannung schafft einen Erholungszustand. Körperliche Anzeichen dafür sind beispielsweise eine lockere Muskulatur, ruhiger und gleichmäßiger Atem, eher niedriger Blutdruck und ein angenehmes Wärmegefühl im ganzen Körper. Auch seelisch kehrt Ausgeglichenheit und Ruhe ein. Entspannung stärkt das Immunsystem, erhöht die Vitalität und ganz allgemein die Lebenslust.

#### Was ist Stress und welche Folgen kann er verursachen?

Stress ist Belastung und Gefährdung im Grenzbereich des Verkräftbaren. Stress ist der Gegenspieler von Entspannung. Gelegentliche Anspannung als persönliche Herausforderung – mit nachfolgender Erholungsphase – ist durchaus positiv. Über einen längeren Zeitraum bis an die Grenze der Belastbarkeit zu gehen, ist hingegen schädlich. Dauerstress erhöht z. B. die Anfälligkeit für Infekte, hohen Blutdruck, Herz-Kreislauf-, Verdauungs- und Schlafstörungen, etc.

#### Mit welchen praktischen Übungen kann man dem typischen Stress entgegenwirken?

Ganzheitliche Entspannung kann man durch gute, intensive Entspannungsübungen erreichen, aber auch durch ausglei-

chende körperliche Aktivität sowie angenehme Geselligkeit oder vertraute Gespräche. Absolut nicht empfehlenswert sind übertriebene körperliche Aktivitäten („auspowern“), Betäubung durch Alkohol und Beruhigungsmittel oder zu starke Ablenkungsreize, wie z. B. laute Musik und Fernsehen.

Es gibt verschiedene gute Entspannungs-Ansätze: Achtsamkeitsübungen (meditativ im Hier und Jetzt), Atem-Entspannungen (Mitgehen mit dem Atemrhythmus), Bildvorstellungen, Harmonisierende Bewegungen (z. B. Qi Gong), Sinnesbezogene Wohlfühlentspannung (Musik/Bad/Duft/Tee etc.), Autogenes Training und Progressive Relaxation nach Jacobson (Muskelsensibilisierung).

#### Sind alle Methoden für jeden gleichermaßen gut geeignet?

Es ist sinnvoll, den eigenen, passenden Entspannungsweg durch Ausprobieren herauszufinden. So wird die Einübzeit bis zur optimalen Wirkung verkürzt (2-4 Wochen). Viele Kurse und Bücher folgen inzwischen diesem Ansatz. Konsequentes Üben ist immer zu empfehlen. Es intensiviert die Entspannungswirkung und die Entspannung kann auch in konkreten Stress-Situationen schnell herbeigeführt werden.

**Herr Schäfer, wir danken Ihnen für das Gespräch!**



Mit der VIP-Card 50Plus erhalten Sie exklusive Sonderkonditionen – alle Leistungen im Überblick finden Sie unter [www.muenchener-verein.de/50Plus](http://www.muenchener-verein.de/50Plus)

## Informieren und gewinnen!

Haben Sie die Themen dieser BESTFORM-Ausgabe neugierig gemacht?

Fordern Sie nähere Informationen kostenfrei und unverbindlich an.

MÜNCHENER VEREIN  
VERSICHERUNGSGRUPPE  
Der Generationen-Versicherer

## Informations-Anforderung

#### Besonders interessieren mich:

- Die Checkliste zur Vorbereitung auf das Beratungsgespräch zur Ruhestandsbilanz
- Die Einlösung meines persönlichen Beratungs-Gutschein zur Ruhestandsbilanz
- Der Ratgeber „Alles, was Sie über die Pflegeversicherung wissen sollten“
- Die Zusendung meiner persönlichen VIP-Card 50Plus
- Das Gewinnspiel – ich möchte das Oktoberfest-Wochenende (2 Ü/F für 2 Personen) bzw. ein Exemplar des Buches „Entspannung erleben – mit 24 Übungen zur inneren Ruhe kommen“ gewinnen

\_\_\_\_\_  
(Hier haben Sie Platz für weitere Fragen)



## Sommerlicher Vitaldrink



Vielen Dank für die zahlreichen Einsendungen zu unserem Vital-Drink-Gewinnspiel!

Den Hauptpreis gewonnen hat Herr Kurt B. aus Kehl am Rhein mit seinem sommerlichen Lieblingsgetränk, dem „grünen Limetten-Eistee“. Grüner Tee hat eine gesundheitsfördernde Wirkung, entspannt und belebt, ohne aufzuregen.

### Einfach und schnell gemacht!

Bereiten Sie die gewünschte Menge grünen Tee vor und geben Sie etwas Limettensaft und je nach Geschmack 1 bis 2 Scheiben Ingwer hinzu. Süßen kann man beispielsweise mit ein wenig Ahornsirup oder Traubenzucker. Das Ganze abkühlen lassen und in den Gläsern mit gut sprudelndem Mineralwasser aufgießen. Als aromatische Dekoration je einen Zitronenmelissenzweig hineingeben.

### Lassen Sie sich's schmecken!

### Wir gratulieren den Gewinnern der letzten Ausgabe!

1. Preis: hochwertiger Multi-Entsafter eines deutschen Markenherstellers: Kurt B. aus Kehl a. R.; Buch von Prof. Hademar Bankhofer „Das große Buch der gesunden Ernährung“: Heinz E., Wertheim; Alfred B., Stockheim; Johann W., Landshut; Peter G., Ingelheim; Waltraud M., Nürnberg; Ute Z., München; Margot A., Eschau; Dieter A., Eichenau; Herbert H., Sindelfingen; Gerd G., Rechenberg-Bienenmühle

## Kostenloser Ratgeber:

# „Alles, was Sie über die Pflegeversicherung wissen sollten“



Jeder möchte sein Leben aktiv und selbstbestimmt gestalten. Dabei blendet man leicht aus, dass Unfälle, Krankheiten oder hohes Alter dem Grenzen setzen können. Tritt der Fall der Pflegebedürftigkeit ein, lässt er sich umso besser bewältigen, je besser die Betroffenen informiert sind.

Der neue Pflege-Ratgeber des MÜNCHENER VEREIN bietet Betroffenen und Angehörigen eine kompetente Zusammenfassung der wichtigsten Informationen über die Pflegeversicherung. Er zeigt Ihnen, was im Pflegefall zu unternehmen ist und gibt Antworten auf praxisrelevante Fragen, wie zum Beispiel:

- Wie kann man sich und seine Familie vor finanziellen Belastungen im Pflegefall schützen?
- Wie sehen die gesetzlichen Leistungen im Pflegefall aus?
- Wodurch können pflegende Angehörige entlastet werden?
- Wie stellt man einen Pflegeantrag?

**Bestellen Sie den kostenlosen Pflegeratgeber einfach über die Informations-Anforderung!**

## Unser Hauptpreis: Gewinnen Sie ein Oktoberfest-Wochenende in München (2 Ü/F für 2 Personen) bzw. eines von 10 Büchern „Entspannung erleben – mit 24 Übungen zur inneren Ruhe kommen“

Die 50 schnellsten Einsender des persönlichen Beratungs-Coupons zur Ruhestandsbilanz bekommen als persönliches Präsent den exklusiven Münchner Oktoberfest-Anhänger.



Ja, bitte vermitteln Sie mir Informationen zu den gewünschten Themen und nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

Entgelt zahlt Empfänger

Am besten bin ich zu erreichen: .....

Vorname: .....

Name: .....

Straße/Nr.: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon: .....

Geburtsdatum: .....

Versicherungsnummer: .....

**Deutsche Post** **ANTWORT**

MÜNCHENER VEREIN  
Versicherungsgruppe  
„Informations-Anforderung BESTFORM 2/11“  
Vertrieb/Marketing, Frau Susanne Stemmer  
Pettenkofenstr. 19  
80336 München

**MÜNCHENER VEREIN**  
VERSICHERUNGSGRUPPE

Der Generationen-Versicherer

Pettenkoflerstraße 19, 80336 München  
Tel.: 089/5152-1000, Fax: 089/5152-1501  
E-Mail: info@muenchener-verein.de  
www.muenchener-verein.de/50Plus

Veröffentlichung und Abdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung. ©2011 MÜNCHENER VEREIN. All rights reserved.

Konzeption und Layout:  
KOMMUNIKATIONZ® GmbH

Archiv: MÜNCHENER VEREIN,  
[www.fotolia.de](http://www.fotolia.de), Werner Heiber Fotografie

Wenn Sie diesen Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie bei uns der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen.

Sie möchten Ihren 3. Lebensabschnitt finanziell unbeschwert genießen.

Ist Ihre Vorsorge dafür ausreichend oder sind Sie vielleicht sogar übertsorgt?

# *Beratungsgutschein für Ihre persönliche Ruhestandsbilanz*

(Name des Interessenten/Kunden)

#### **Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, persönliche Bilanz zu ziehen!**

Wir möchten Sie gerne dabei unterstützen und bieten Ihnen die Möglichkeit eines kostenfreien Beratungsgesprächs für Ihre ganz individuelle, optimale Ruhestandsbilanz.

#### **Sichern Sie sich diese Gelegenheit!**

Fordern Sie einfach Ihre Ruhestandsbilanz bei Ihrem betreuenden Außendienstpartner des MÜNCHENER VEREIN an.

#### **Einlösen können Sie den Gutschein zur Beratung bis zum**

Um sich schon im Vorfeld auf die Beratung zur Ruhestandsbilanz vorzubereiten, haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, über Ihren betreuenden Außendienstpartner des MÜNCHENER VEREIN eine spezielle Ruhestands-Checkliste anzufordern. So gewinnen Sie schnellen Überblick über alle entscheidenden Fragen.

*Nutzen Sie diese Gelegenheit für Ihre  
finanzielle Freiheit im Ruhestand!*



## Ruhestandsbilanz – wenn nicht jetzt, wann dann?

Mit Anfang/Mitte 50 erscheint die Rente noch sehr weit weg, doch die Praxis zeigt: Das ist genau der richtige Zeitpunkt, um Bilanz zu ziehen und die finanziellen Weichen für die Ruhestandsphase zu stellen.

Noch bleibt genügend Zeit für eventuell erforderliche Korrekturen bei Altersvorsorge und Vermögensplanung. Aber auch später sollte die eigene finanzielle Situation immer wieder überprüft werden.

Selbst kurz vor dem Ausscheiden aus dem Berufsleben ist es sinnvoll, sich erneut einen aktualisierten Überblick zu verschaffen. Dabei tauchen sicher ungeklärte Fragen auf.

- Reichen Vermögen und Einkommen für ein sicheres und sorgenfreies Leben im Alter?
- Ist der Partner ausreichend versorgt?
- Was ergibt die betriebliche Altersvorsorge?

Das sind nur drei Beispiele von vielen, die Ihnen die spezielle Ruhestands-Checkliste des MÜNCHENER VEREIN aufzeigt.

### Träume leben – Wünsche erfüllen

Für die vermehrte Freizeit im Ruhestand haben viele Menschen den Wunsch, verstärkt ihren Hobbys und Leidenschaften nachzugehen, vielleicht mehr zu reisen oder intensive Zeit mit ihren Enkelkindern zu verbringen. Aber wie sieht die Realität in Deutschland aus?

### Zwei Beispiele:

- Die Höhe der Renten und Pensionen wird zurückgehen. Sie sinken gegenüber den Realeinkommen. Die Krankenkassenbeiträge und die Beiträge zur Pflegeversicherung steigen dagegen stetig an.
- Die gesetzliche Pflegeversicherung kommt nur für einen geringen Teil der tatsächlichen Pflegekosten auf. Kinder müssen für die Pflegekosten der Eltern aufkommen. Wenn die eigenen Mittel des Pflegebedürftigen nicht ausreichen, nimmt „Vater Staat“ seine nächsten Angehörigen in die Pflicht.

### Überlassen Sie Ihre Sicherheit im Alter nicht dem Zufall!

Kümmern Sie sich frühzeitig und zielgerichtet um Ihre Altersvorsorge. Verlassen Sie sich nicht auf die staatliche Vorsorge, sondern informieren Sie sich über die entscheidenden Fragen. Die Ruhestandsbilanz des MÜNCHENER VEREIN ist der richtige Schlüssel.

**Lösen Sie einfach Ihren persönlichen Beratungs-Gutschein ein!**