



Start des Kurses „Progressive Muskelentspannung“

Wir freuen uns, Ihnen einen weiteren Präventionskurs im Kölner Alzheimer Präventionszentrum anzubieten! Ab August 2022 starten wir mit dem Kurs „**Progressive Muskelentspannung (PME)**“.

Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine Form von Entspannungsübungen, bei welcher schrittweise verschiedene Muskelgruppen des eigenen Körpers in den Fokus gerückt werden. Edmund Jacobsen hat im Jahr 1929 beobachtet, dass Muskelanspannungen häufig in Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angstzuständen auftreten. Bei der progressiven Muskelentspannung werden verschiedene Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder entspannt. Mit der Entspannung der Muskulatur treten ein vertieftes körperliches Ruhegefühl und eine mentale Entspannung ein. Zusätzlich können durch die gezielte An- und Entspannung muskuläre Verspannungen gelöst werden. Im Laufe des Trainings wird gelernt, zu unterscheiden, wie sich normale und überhöhte Anspannung anfühlen: Der Körper soll bewusst wahrgenommen werden. Schon wenige Minuten Entspannung am Tag können sich auf Dauer positiv auf das Stressniveau auswirken!

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einer hohen Anfälligkeit für Stress auch ein höheres Risiko haben, an einer Demenz zu erkranken. Dabei kann das Risiko im Vergleich zu Menschen mit einer niedrigen Anfälligkeit für Stress bis zu dreifach erhöht sein (Terracciano et al., 2014). Eine finnische Studie zeigte beispielsweise, dass Menschen im mittleren Lebensalter, die sich durch die Arbeit gestresst fühlten, ein höheres Risiko für die Entwicklung von leichten kognitiven Beeinträchtigungen oder einer Demenz im späteren Lebensalter aufwiesen (Sindi et al., 2017). Dabei scheint besonders chronischer Stress das Demenzrisiko zu erhöhen. Stressbewältigung und Stressprävention stellen daher einen wichtigen Baustein für die Demenzprävention dar, sodass wir unser Angebot mit diesem Kurs ausbauen möchten.



Dr. Ayda Rostamzadeh



Dix Meiberth, M.Sc.

Der PME-Kurs wird von Frau Dr. Ayda Rostamzadeh, Oberärztin und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, und Herrn Dix Meiberth, stellvertretender Leiter der Neuropsychologie und wissenschaftlicher Mitarbeiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, geleitet. Sie sind zertifizierte Trainer für PME nach Edmund Jacobsen.

Vor Beginn des Kurses bieten wir Ihnen ein telefonisches Vorgespräch an, in dem Inhalt und Ablauf des Kursprogramms besprochen und ausstehende Fragen geklärt werden können. Der achtwöchige PME-Kurs setzt sich aus 8 Kurseinheiten à 90 Min zusammen.

Alle Kurse finden statt, sofern die Durchführung laut der geltenden Coronaschutzverordnung und der Vorgaben der Uniklinik Köln zulässig ist. Selbstverständlich werden alle geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen eingehalten.

Achtwöchiger PME-Kurs:

05. August 2022 bis 14. Oktober 2022: freitags, 12:30 bis 14:00 Uhr, davon können 2 Termine als online Veranstaltung stattfinden (*keine Kurstermine am 12. August, 09. September und 07. Oktober*).

Die Termine für das Vorgespräch werden individuell vereinbart.

Ort für Präsenztermine: Kölner Alzheimer Präventionszentrum (KAP) der Uniklinik Köln (2. OG) Berrenrather Str. 311, 50937 Köln

Kursgebühr: 250 EUR für 8 Kurstermine und ein Vorgespräch, sowie Kursmaterial

Der PME-Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention unter der ID: KU-ST-HUAUXJ zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen mit einem Präventionszuschuss unterstützt.

Wenn Sie Interesse an der Teilnahme haben oder weitere Informationen wünschen, melden Sie sich gern unter 0221/478 98910 oder schicken Sie uns eine E-Mail an:
Praevention-Alzheimer@uk-koeln.de.