

Achtsam leben

Selfcare & Meditation – was gegen Stress wirklich hilft

Auf Social-Media-Plattformen boomen Wörter wie "Breathwork", "Achtsamkeit" oder "Selfcare". Eine Wiener Gesundheitsexpertin klärt darüber nun auf.



Von Artiola Zhabota

07.10.2025, 06:32

Teilen  Kommentare

"Selfcare"-Clips auf TikTok trenden derzeit besonders stark.

unisonofilms by Ayni

Wer auf [Instagram](#) oder [TikTok](#) herumscrollt, wird auf einige "Selfcare"-Videos gestoßen sein. [Influencer](#) und [User](#) zeigen, wie sie mit dem Alltagsstress abschließen: Während manche sich mit einer [Gesichtsmaske](#) und einem [Buch](#) im Bett bequem machen, führen andere bewusste Atemübungen und [Yoga](#) durch, um so den [Stress](#) hinter sich zu lassen. Was einst als Nischenthema galt, ist heute ein fester Bestandteil digitaler Wohlfühlwelten. Zwischen [Social Media](#)-Hype und echter Gesundheitsvorsorge schafft jetzt eine [Expertin](#) Klarheit – und zeigt, wie wichtig Selbstfürsorge im [Alltag](#) tatsächlich ist.

→ [Hagebutte, Holunder & Co - was Kräuter wirklich können >>>](#)

Breathwork & bewusstes Atmen

Im **Netz** trenden unzählige **Videos**, in denen Content Creatoren zeigen, wie sie den **Stresspegel** herunterfahren lassen. Dabei oft sieht man, wie **Influencer** über bewusstes Atmen reden: "Unser **Atem** ist ein unmittelbares Tool, das wir oft zu selten bewusst nutzen. Stress lässt uns flach und schnell atmen, was den **Körper** im Alarmzustand hält. Schon wenige tiefe Atemzüge können Herzfrequenz und **Blutdruck** senken und den **Kopf** klären", erklärt Dominique Scharax gegenüber "*Heute*". Sie ist Gründerin von Move Mind Food by Dominique, sowie Gesundheitscoach, Kinesiologin, **Yoga**- und **Pilateslehrerin**.



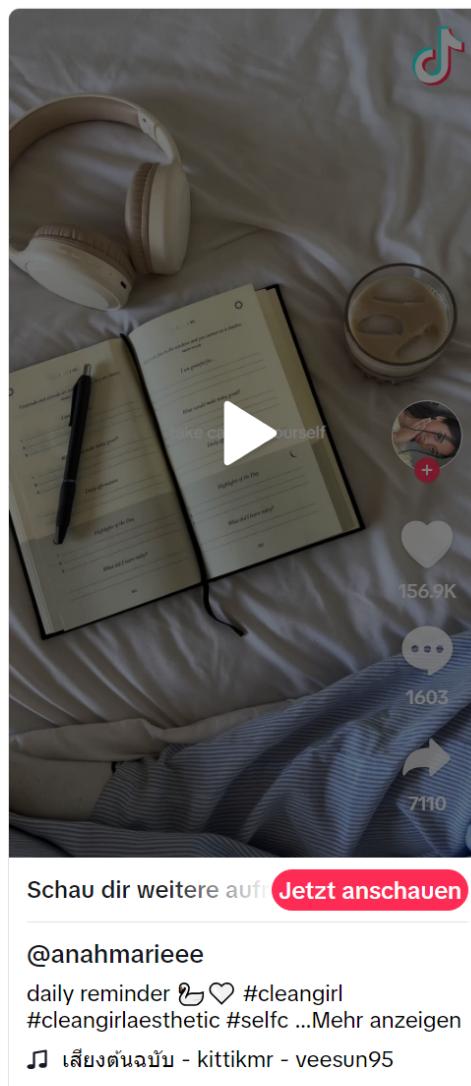
Dominique Scharax ist Gründerin von Move Mind Food by Dominique.

unisonofilms by Ayni

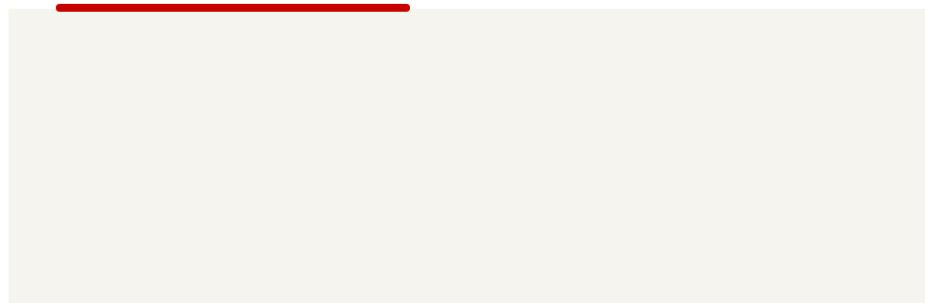
Für viele mögen sich Wörter wie "bewusstes Atmen" oder "Breathwork" nur nach einem **Trend** anhören, aber "Breathwork ist kein kurzfristiger Trend, sondern ein uraltes **Werkzeug**. Es aktiviert das **Zwerchfell**, steigert **Sauerstoff** und **Energie**, baut Stresshormone ab und versetzt das Nervensystem in den Regenerationsmodus", erläutert die Pilateslehrerin. Laut ihr berichten viele nach dem "Breathwork" von Leichtigkeit, **Klarheit** und innerer **Ruhe** – oft mehr als bei klassischen Entspannungsmethoden.

Keine Zeit für Selfcare?

Im **Netz** meinen wiederum viele, mit **Sport** sich erden zu können: "Bewegung ist großartig, um Stress abzubauen und den **Kopf** freizubekommen. Und auch, um unsere **Gesundheit** und unser Wohlbefinden zu unterstützen. Doch 'Breathwork' und **Meditation** gehen noch eine Ebene tiefer: Sie wirken direkt auf das Nervensystem und helfen, emotionale **Spannungen** loszulassen", betont Scharax. Während Sport Energie entlädt, bringen Atem- und Achtsamkeitsübungen innere **Balance** zurück. "Am besten funktioniert die **Kombination** – körperliche Aktivität, um Druck loszuwerden, und bewusste Atemübungen, um nachhaltig in die Ruhe zu finden", meint die Kinesiologin.



TikTok-Clips diverser Influencer zeigen aufwendige **Routinen** – von solchen lassen sich einige **User** demotivieren, vor allem, wenn man das **Gefühl** besitzt, keine Zeit für "Selfcare" zu besitzen. Scharax möchte hier motivieren: "Es müssen nicht immer lange Routinen sein. Schon drei tiefe Atemzüge mit geschlossenen **Augen** können einen Unterschied machen. Auch bewusst die **Schultern** lockern, den **Körper** strecken oder einen kurzen Bodyscan durchführen, bringt spürbar Entlastung – und das in weniger als zwei Minuten." Wer viel sitzt, kann auch für 30 bis 60 Sekunden aufstehen, locker springen oder tanzen. Solche kurzen Bewegungen aktivieren das Lymphsystem, bringen den **Kreislauf** in **Schwung** und wirken oft wie ein kleiner "Reset". "Entscheidend ist nicht die Dauer, sondern die Regelmäßigkeit solcher **Mini-Pausen**", so die Yogalehrerin.



"Kein Egoismus, sondern eine Notwendigkeit"

Für Scharax beginnt Selfcare "damit, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Das kann Bewegung sein, gesunde **Ernährung**, Pausen, ein klares **Nein** – oder auch bewusst **Zeit** nur für sich. Es geht weniger um äußere **Rituale**, sondern um die innere Haltung." Doch dies löst schnell bei vielen das Gefühl aus, als würde man egoistisch handeln – dem widerspricht die Gesundheitsexpertin: "Wenn wir ständig nur funktionieren, erschöpfen wir uns früher oder später. 'Selfcare' ist daher kein **Egoismus**, sondern eine Notwendigkeit: Nur wer seine eigenen **Ressourcen** pflegt, kann langfristig für andere da sein."

"Viele Menschen merken erst am **Abend**, dass sie den ganzen Tag nichts getrunken haben, weil sie im Autopilot-Modus durch **Meetings** und **Aufgaben** gerannt sind. Mit Achtsamkeit fällt schon mittags auf: 'Ich bin durstig, ich brauche **Wasser**.' Das wirkt banal, zeigt aber, wie sehr wir Bedürfnisse übergehen", merkt Scharax an. "Achtsamkeit ist damit wie ein **Anker**, der uns immer wieder ins Hier und Jetzt zurückholt", sagt sie schließlich.

„AZ, ©07.10.2025, 06:32