

## 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** herumschrollt, 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**.



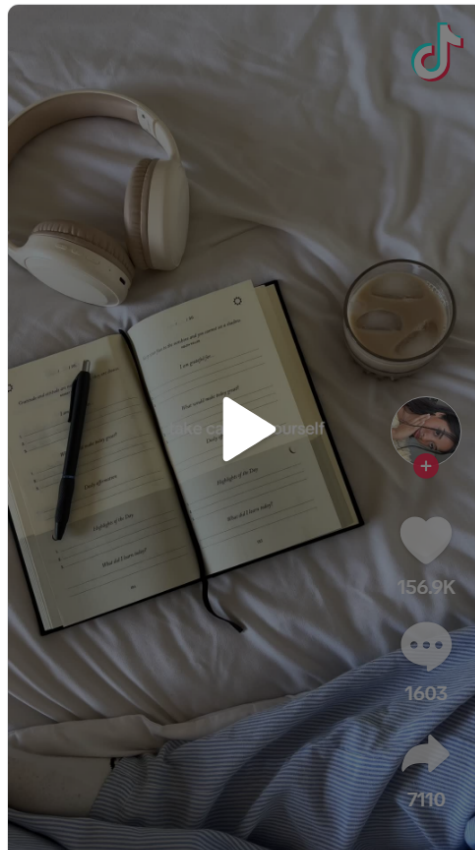
Dominique Scharax ist Gründerin von Move Mind Food by Dominique.

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.



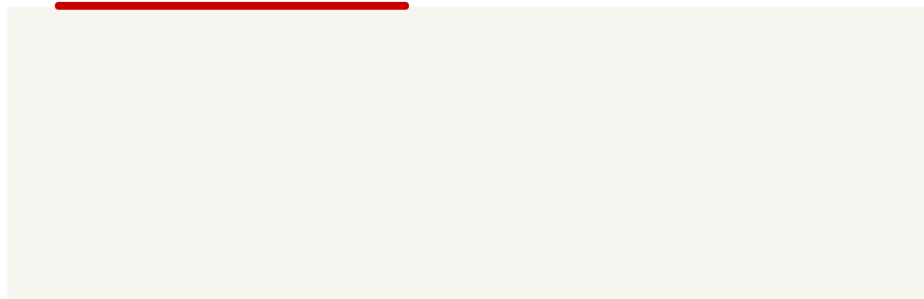
Schau dir weitere auf [Jetzt anschauen](#)

@anahmariee

daily reminder 📖💕 #cleangirl  
#cleangirlaesthetic #selfc ...Mehr anzeigen

🎵 เสียงต้นฉบับ - kittikmr - veesun95

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.

gAZ, © 07.10.2025, 06:32