



**Booklet
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**

ANGESPANNNT

WISSEN
KOMPAKT

Stabilität
für den Körper

Entspannt
arbeiten

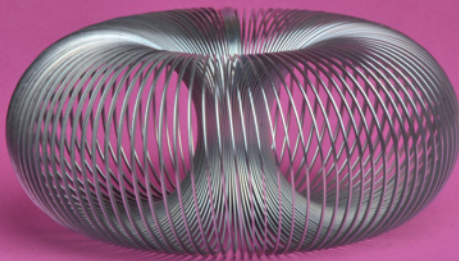
Beschwerden im
Alltag vermeiden

Inhalt

Leseprobe

Die Dauerarbeiter	4
Spannung im Kopf	5
Kopfschmerzen behandeln	6
Schultermuskulatur lockern	7
Stabilität für den Körper	8
Für Sesselhocker	9
Für Schwerarbeiter	10
Selbstmassage	11
Kalt oder warm?	12
Kurz, aber heftig	13
Krämpfe lindern	14
Entspannung aus der Drogerie	15

«Je besser die Muskulatur trainiert und je entspannter sie ist, desto geringer sind die Belastungen für Knochen, Sehnen und Bänder.»



Die Dauerarbeiter

Nacken und Hals verbinden die «Steuerzentrale» Kopf mit dem «Betriebssystem» Körper.

Die Nackenmuskeln sind die Dauerarbeiter unter unseren Muskeln: Sie halten den Kopf aufrecht, ermöglichen Bewegungen auf alle Seiten, und den lieben langen Tag balancieren Trapezius & Co. den Kopf aus.

Belastend ist für sie vor allem Monotonie – Bewegungsarmut bei der Bildschirmarbeit oder beim Autofahren, beispielsweise. Häufige Folge: Verspannung wegen der lang andauernden dauerhaften Anspannung. Das ist umso fataler, weil eine schmerzhaft

Übung 1: Kopf zur Seite drehen

- Setzen Sie sich aufrecht hin.
 - Drehen Sie den Kopf nach rechts. Versuchen Sie so weit wie möglich über die Schulter zu schauen. Der Oberkörper bewegt sich dabei nicht.
 - Bleiben Sie drei Atemzüge lang in dieser Stellung.
 - Drehen Sie dann den Kopf so weit es geht zur anderen Seite. Atmen Sie dreimal tief durch.
- Wiederholen Sie diese Übung während eines Arbeitstages einmal stündlich.

latur unser Allgemeinbefinden stark beeinträchtigen kann – bis hin zu Störungen des Gleichgewichts und Sehvermögens.



Spannung im Kopf

Leseprobe

Übung 2: Kopf zur Seite drehen

- Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Halten Sie sich mit beiden Händen seitlich an der Sitzfläche fest.
- Neigen Sie den Kopf seitlich nach rechts. Es entsteht eine Spannung von der linken Schulter über den Hals bis zum Kopf.
- Bleiben Sie fünf tiefe Atemzüge lang in der Stellung.
- Bewegen Sie den Kopf dann langsam zur anderen Seite.
- Atmen Sie fünfmal tief durch.

Lange Bürotage und der damit verbundene Stress liessen Spannungskopfschmerzen zu einer Volkskrankheit werden. Der Griff zu Schmerzmitteln ist nur in akuten Fällen ratsam. Besser ist es, das Übel an der Wurzel zu packen. Sobald sich Kopfschmerzen vom Spannungstyp anbahnen, können alternative Therapieformen wie Yoga oder autogenes Training die Schmerzattacke in manchen Fällen abwenden. Dies ist vor allem bei stressbedingten Beschwerden wirkungsvoll. Werden die Übungen regelmässig durchgeführt, kann die Häufigkeit der Spannungskopfschmerzen reduziert werden.

Folgende Verhaltensweisen helfen, Spannungskopfschmerzen vorzubeugen:

Am Arbeitsplatz Achten Sie darauf, Ihre Haltung häufig zu wechseln, indem Sie beispielsweise im Stehen telefonieren. Gönnen Sie sich Ruhepausen und strecken Sie Ihren Körper richtig durch.

Zu Hause und in der Freizeit Spannungskopfschmerzen sind oft Folge einer angespannten Nackenmuskulatur. Eine heisse Kompress-

se kann helfen, Verspannungen zu lindern. Tauchen Sie ein Handtuch in ca. 40 Grad heisses Wasser, und legen Sie es sich ausgewrungen einige Minuten auf den Nacken. Alternativ helfen auch spezielle Wärme-Patches und -Gels aus der Drogerie. Um die Nackenmuskulatur auch nachts zu entlasten, empfiehlt sich die Anschaffung einer guten Matratze und eines in der Drogerie erhältlichen Nackenkissens. Auch Ausdauersport hilft, Spannungskopfschmerzen vorzubeugen. Besonders geeignet: Jogging, Schwimmen oder Radfahren.