

KÖRPER & SEELE



WENN DER KOPF SCHMERZT ...

Pocht oder hämmert es hinter der Stirn, können ganz unvermutete Auslöser der Grund sein: eine schwere Handtasche, **ZÄHNEKNIRSCHEN, ZU WENIG FLÜSSIGKEIT, STRESS**, der schlecht sitzende Büstenhalter. Der Schmerz ist ein Signal, dass irgendwo etwas nicht in Ordnung ist. Statt also einfach eine Tablette einzuwerfen, begeben Sie sich lieber mit uns auf Ursachensuche.

REDAKTION: PIA KRUCKENHAUSER

... RÄUMEN SIE IHRE HANDTASCHE AUS.

Denn je größer die ist, desto mehr ist auch drin. Die permanente einseitige Belastung führt dann schnell zu Verspannungen. „Der Körper geht in eine Schonhaltung, um das auszugleichen. Doch das verschlimmert das Problem nur“, weiß Alexandra Gely, Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des **ÖDS (Österr. Dachverband für Shiatsu, oeds.at)**. „Die können sich bis in den Kopf raufziehen und dort Spannungsschmerzen auslösen.“ Ihr Tipp: „Kopf kreisen, Schultern ausschütteln. Mit den Fingerkuppen Kopf und Nacken abklopfen. Dann mit der Faust vom Nacken zur Schulter klopfen, den Arm innen hinunter und außen wieder hinauf. Über die Brust zur anderen Seite gehen. Das lockert die Muskeln.“

... ESSEN SIE MEHR BALLASTSTOFFE.

Es ist ein klassisches Frauenproblem: Verstopfung. Das Dilemma dabei: „Ist der Stuhl so lang im Körper, **zieht die Darmflora Stoffe heraus, die eigentlich ausgeschieden werden sollten**“, erklärt Ganzheitsmedizinerin und Fastenärztin Alexandra Knauer (*dr-knauer.at*). „Das kann Schmerzen, typischerweise im Stirnbereich, auslösen.“ Abhilfe schaffen Ballaststoffe in Lein- und Flohsamen, Gemüse und Obst sowie kaliumhaltige Nahrungsmittel wie Kokoswasser & Mandeln.

... TRINKEN SIE EIN GROSSES GLAS WASSER.

Hat man viel zu tun, kann es schon passieren, dass man aufs Trinken vergisst. „Doch **zu wenig Flüssigkeit bedeutet Stress für den Körper**, ihm fehlt der wichtigste Lebensbaustein“, führt Dr. Knauer aus. „Stellen Sie einen gefüllten Krug auf den Schreibtisch, setzen Sie eine Erinnerung am Handy, und trinken Sie bewusst, mit Genuss.“

... LEGEN SIE IHR SMARTPHONE WEG.

Beim Scrollen ist schnell eine Stunde verpufft. Typische Haltung dabei: Schultern hochgezogen, Kopf gesenkt, Rücken krumm. „**Man bewegt sich fast nicht, der Oberkörper friert regelrecht ein.** Nacken und Schultern verspannen sich“, betont Shiatsu-Praktikerin Alexandra Gely. „Das zieht sich dann bis in den unteren Rücken und den Nacken hinauf.“ Gelys Soforthilfe: „Öfter die Sitzposition ändern oder aufstehen, herumgehen. Einen Smartphone-Ständer nutzen. Immer wieder die haltende Hand wechseln.“ Und man sollte dem gesamten Rücken mehr Zuwendung schenken, etwa mit einer Shiatsu-Behandlung. Das lockert die Muskeln, der Körper lernt, sich selbst wieder zu regulieren.

... ENTSPANNEN SIE IHR KIEFERGELENK

„Stehen die Zähne falsch, kann sich durch den Fehlbiss die Muskulatur nachts nicht erholen. Auf Dauer verursacht das Verspannungen, Kopfschmerz inklusive“, weiß Kieferorthopädin Dr. Veronika Pohl (zahnarzt-pohl.com). Dazu kann nächtliches Knirschen durch Stress kommen. **Schnelle Hilfe bringt eine Massage von Kaumuskeln und Kiefergelenk.** Tasten Sie anschließend die Zähne reihum mit der Zunge ab, und massieren Sie damit auch den inneren Mundraum. Langfristig hilft eine Zahnspange oder eine Knirschschiene für die Nacht.

... MACHEN SIE EINE KURZMEDITATION.

Stress – die Mutter aller gesundheitlichen Probleme. Wer zu viel davon hat, verspannt sich. Außerdem kann er auf Dauer das körpereigene Schmerzabwehrsystem aus dem Takt bringen. „Dabei **ist Schmerz immer ein Hilfeschrei unseres Körpers.** Er will damit mitteilen, dass er überfordert ist“, betont Ganzheitsmedizinerin Knauer. „Wirft man jetzt einfach eine Tablette ein, würgt man diesen Hilfeschrei ab.“ Viel nachhaltiger sind Entspannungsübungen.

Dr. Knauers Tipps: „Atmen Sie ein paar Mal tief durch. Gehen Sie spazieren. Auch ein paar Minuten Meditation holen sofort runter. Ebenfalls gut: eine Tasse Pfefferminztee oder ein Glas Zitronenwasser.“

... ÜBERPRÜFEN SIE EINMAL DEN SITZ IHRES BHS.

Nach Hause kommen und den BH ausziehen – für viele von uns Routine. Grund für diesen Wunsch nach Freiheit ist oft, dass das Teil schlecht sitzt. „**Wichtig ist, dass das Unterbrustband gerade verläuft und nicht am Rücken hochrutscht**“, weiß Eva Renk-Klenkhart, *Head of Product* bei *Palmers* (palmers-shop.com). „Die Bügel sollten flach anliegend rund um die Brust laufen und nicht einschneiden. Je größer die Brust, desto breiter müssen die Träger sein.“ Wer sich nicht sicher ist, ob der BH richtig sitzt: In Fachgeschäften gibt es professionelle Beratung.