

Infos zu Verspannungen

Der menschliche Körper ist durch einseitige Belastungen im Alltag meistens nicht symmetrisch entwickelt. Muskeln verkürzen oder verkümmern, Dysbalancen entstehen. Auch durch Fehlstellung von Gelenken, im Becken, in der Wirbelsäule. Die Folge davon sind Verspannungen (Myogelosen).

Verspannungen sind Verklebungen von Gewebe (Faszien/Bindegewebe) welche die Muskeln umhüllen. Dadurch können Muskeln nicht richtig arbeiten, der Zell-Stoffwechsel wird eingeschränkt, Schmerz entsteht.

Verklebungen können gelöst werden. In erster Linie durch Bewegung und Sport. Wasser ist ein wesentlicher Bestandteil im Körper. Wird zu wenig Wasser getrunken, dann fehlt Geschmeidigkeit im Bindegewebe, Verklebung wird dadurch unterstützt.

Wie können Verklebungen / Verspannungen reduziert werden?

- Viel Wasser trinken. Faustregel: 1 Liter auf 25 KG Körpergewicht.
- PH-Wert überprüfen und bei Notwendigkeit den Säure-Basen-Wert des Körpers ausgleichen (Basenbäder, Basenpulver, basische Ernährung)
- Magnesium zuführen
- unter Umständen Besuch beim Orthopäden zur diagnostischen Abklärung
- Matratze austauschen, versch. Kissen ausprobieren
- Orthopädisches Sitzkissen anschaffen
- Bewegen, bewegen und bewegen
 - Yoga
 - Progressive Muskelentspannung
 - Feldenkrais
 - Wirbelsäulengymnastik, Dehngymnastik
 - bei Krankenkassen anfragen, evtl. finanzieren diese z.B. die Kaia-App
 - Faszienrollen / Faszienyogastik
 - > im Internet gibt es sehr viele kostenlose Angebote. Z.B. Liebscher & Bracht
 - > VHS-Kurse belegen. Häufig gibt es Kostenrückerstattung der Krankenkassen
 - Stress reduzieren (siehe unten)
- Mögliche Behandlungen:
 - Akkupunktur evtl. beim Orthopäden oder beim Heilpraktiker,
 - Osteopathie
 - Massagen: Bindegewebsmassage, Klangschalenm., Thaim., Fußreflexzonenm.
 - Taping, Schröpfen

Unter **Stress** wird nicht nur ein Zeit-Druck-Gefühl verstanden, sondern auch Elektrosmog, Umweltbelastungen, schlechte Ernährung und eine psychische Unausgeglichenheit. Vegetative Belastungen (Ängste, Panikattacken, gestaute Wut, Trauer, herabgesetztes Selbstwertgefühl, nicht verarbeitete Traumata) tragen ebenso bei.

Was kann dagegen getan werden?

- neben den oben aufgeführten Dingen zum Muskelspannungsabbau
- gesunde Ernährung
- Autogenes Training
- ausreichend Schlaf (7-8 Stunden), dabei WLAN abschalten!
- Meditationen z.B. wenn schlecht eingeschlafen werden kann
 - > Krankenkassen anfragen, evtl. gibt es ein Programm oder kostenlos im Internet
- Waldspaziergänge alleine
- Änderungen von Gewohnheiten
- Psychotherapie
- Bachblüten-Therapie
- auch diese Liste ist nicht vollständig. Es kann eine Zeit dauern um das herauszufinden was gut tut und Spaß macht.