

Kneipp-Tipps für daheim – Kleiner Aufwand, große Wirkung

Der Kneippverein Freyung-Grafenau gibt Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

Lebensordnung bei Migräne:

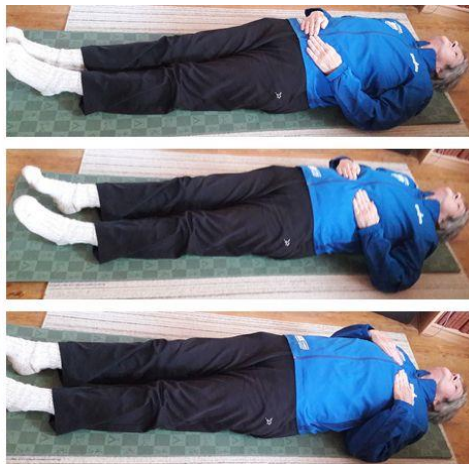
Migräne-Betroffene fehlt oft der notwendige Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung, Leistung und Erholung. Auch der Schlaf-Wach-Rhythmus ist oft - durch überhöhten Kaffeekonsum oder chemische Medikamente - gestört, die Nacht wird zum Tag. So wie starke Anspannung und Erregung das vegetative Nervensystem aus dem Lot bringen können, so kann es umgekehrt auch durch gezielte Entspannungstechniken positiv beeinflusst werden, z.B. durch:

Muskelentspannung nach Jacobson: Dabei handelt es sich um ein bewährtes Entspannungsverfahren, bei dem durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurzgehalten, und anschließend wird die Spannung wieder gelöst. Dadurch wird zugleich auch eine seelische Ausgeglichenheit erzielt.

Meditation, abschalten und die Gedanken schweifen lassen: Ein zu übendes Verfahren zur Selbstentspannung durch meditative Versenkung. Dadurch tritt eine verminderte Reaktion auf Umweltreize und störende Bewusstseinsinhalte ein.

Yoga (Wechsel von körperlicher Dynamik und Ruhe) oder

Qi Gong (sanft fließende Bewegungsabläufe und Atemübungen)



Kontaktatmung: Die Hände werden jeweils auf Rücken, Bauch, Flanken und Brustkorb gelegt – und es werden mehrere Atemzüge zu / durch diesen Handkontakt gelenkt.
Foto: Brunnhölzl

Atemtherapie oder auch Atemgymnastik ist ein Bereich der Physiotherapie. Sie zielt darauf ab, einem Patienten durch verschiedene Techniken das Atmen zu erleichtern (etwa durch eine Stärkung der Atemmuskulatur oder eine bestimmte Körperhaltung). Richtig atmen beinhaltet auch, dass der Patient seine Körperwahrnehmung verbessert.

Der Mensch kann ca. 30 Tage auf feste Nahrung, etwa 3 Tage auf Flüssigkeitszufuhr, aber nur ca. 3 Minuten auf Sauerstoff verzichten, bevor ein lebensbedrohlicher Zustand eintritt. Sauerstoffmangelzustände

sind im Hinblick auf manchmal akute Krankheitszustände von Organen von Bedeutung. Durch die plötzliche Abschneidung der Sauerstoffzufuhr kann es zum Herzinfarkt, durch Verschluss einer Arterie zum Schlaganfall, zum Raucherbein kommen. Auch bei akuten Beeinträchtigungen wie Müdigkeit, nachlassende Leistungsfähigkeit, Antriebsmangel usw. spielt mangelnder Sauerstoff häufig eine große Rolle. Insbesondere durch Ausdauersportarten oder eine überwachte individuelle Bewegungstherapie wird durch eine vermehrte Muskeltätigkeit den Zellen mehr Sauerstoff zur inneren Atmung zugeführt, so dass chronische Sauerstoffmängel von Organen oder Zellen zum Verschwinden kommen.

Die Atmung wirkt auch psychisch-entspannend bei Stress und mit Stress zusammenhängenden Befindlichkeiten und Störungen („erst mal tief Luft holen“).

Schließlich kann auch eine verspannte Schultergürtelmuskulatur die schlechte Blutversorgung im Gehirn beeinflussen. Dem kann durch Muskellockerung entgegengewirkt werden. Die Lymphdrainage ist eine besondere Form der Massage, bei der der Abfluss der Lymphe durch leichte kreisende und schiebende radiale Bewegungen gefördert wird.

Bitte beachten: Massagen und vor allem Lymphdrainagen dürfen nur von erfahrenen Physiotherapeuten ausgeführt werden.

„Bleiben Sie gesund“ wünscht Ihnen der Kneippverein Freyung Grafenau.