

Kopf und Nacken – Schmerzen lindern

Weniger Schmerzen, mehr Entspannung.
Mit diesen Routinen beugen Sie nebenbei
Kopf- und Nackenschmerzen vor.
Probieren Sie es aus!

Morgens →

Sanfter Start



Den Körper aufwecken und sanft mobilisieren. Rücken strecken, Schultern kreisen lassen und mit dem Kopf Ja-nein-Bewegungen ausführen.



Zitronenwasser:
css.ch/zitrone

Regelmässig trinken

Erst ein Glas lauwarmes Zitronenwasser und dann bis 14 Uhr mind. 1,5 l Wasser. Wer durstig ist, ist bereits dehydriert.



Selbstmassage

Mit den Daumen die Schädelbasis direkt unter dem Haaransatz am Hinterkopf massieren, um Verspannungen zu lösen.

← Nachmittags

Nackenübungen:
css.ch/nacken



Nacken mobilisieren

Muskeln dehnen und Durchblutung anregen gegen Verspannungen: Im Wechsel den Kopf zur Seite neigen, den Kopf schütteln und dann nicken.



Mikropausen

Kurz die Augen schliessen oder sich einen Tee holen. Solche Pausen aktivieren neue Hirnareale, während sich beanspruchte erholen können.



Augentraining für
jeden Tag:
css.ch/augentraining

Palming

Handflächen warm reiben und leicht gewölbt auf die geschlossenen Augen legen. Wirkt entspannend.

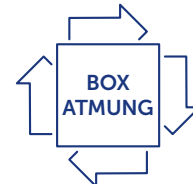


Podcast
hören



In frischer Luft baden

Ab nach draussen – mit ein paar Schritten die Muskulatur aktivieren und das Gehirn mit Sauerstoff versorgen.



Mehr Atemübungen

Zeit nehmen und atmen

4 Sekunden einatmen,
4 Sekunden halten,
4 Sekunden ausatmen,
4 Sekunden halten – Repeat.

Abends →



Entspannungstechniken:
css.ch/techniken

Entspannungstechniken

Den Abend mit Entspannungsübungen einläuten – Atemübungen oder autogenes Training entspannen besonders.



Ohne Bildschirm am Abend

Blaulicht von Bildschirmen hält wach – deshalb eine bildschirmfreie Aktivität finden. Apps wie «Onesec» helfen, die Bildschirmzeit zu reduzieren.



Roll-on gegen Kopfschmerzen

Schlafen und die Schädelbasis mit einem Roll-on oder Tigerbalsam massieren.



Gute Nacht Ritual

Einen Orangenblütentee trinken und über drei positive Dinge am Tag nachdenken.

Psychosomatik-Check unserer Gesundheitscoachs:

Körper und Geist sind miteinander verbunden. Körperliche Symptome können auch durch psychische Ursachen entstehen. Die folgenden Fragen helfen Ihnen, sich dieser Wechselwirkung bewusst zu werden und langfristig für sich zu sorgen.

- Weshalb habe ich Kopfschmerzen?
- Fühle ich mich gestresst? Belastet mich etwas?
- Habe ich schlecht geschlafen?
- Fühle ich mich träge und niedergeschlagen?
- Bin ich verspannt?
- Habe ich zu wenig getrunken?
- Wetterwechsel?

→ css.ch/gesundheitscoach

Deine Gesundheit.
Deine Partnerin.

