

# 8 GRÜNDE FÜR VERSPANNUNGEN

## – UND WIE MAN SIE SCHNELL WIEDER LOS WIRD

Tut es mal wieder weh? Verspannter Rücken? Hochgezogene Schultern? Massage löst so manchen harten Muskel! Ist man jedoch "dauer-verspannt", ist es an der Zeit, nach den Ursachen zu suchen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**G**leich vorweg ein Tipp, der jeden angespannten Muskel in die gewünschte Entspannung bringt: *Kolloidales Magnesiumöl!* Es wird einmassiert und hilft sofort, auch bei Krämpfen. *Kolloidales Magnesium* zieht über die Haut ein. Es ist auch in wässriger Form erhältlich und kann aufgesprüht und ebenfalls einmassiert werden!

### 1. STRESS

Die wohl häufigste Ursache für Verspannungen ist Stress. Dabei kommt es zu Ausschüttung von Stresshormonen, die den Körper seit der Urzeit auf Flucht oder Kampf vorbereiten. Dabei wird die Muskulatur gleichsam unter Strom gesetzt und die Muskeln stehen unter größerer Spannung. Doch was, wenn nur der Chef um die Ecke kam und nicht der Säbelzahniger? Dann setzt man sich wieder, aber die Muskelanspannung bleibt. Es gibt meist so viele Spannungsmomente an einem Tag, dass man die einzelnen gar nicht mehr bemerkt.

**Unser Tipp:** Am Zielführendsten ist es natürlich, die Angstmuster zu bearbeiten. Auf jeden Fall helfen aber Adaptogene, das sind Naturmittel, die die Stressanpassung erleichtern wie *Rhodiola rosea*, *Maca*, *Yams*, alle Vitalpilze uvm. Mit *Rhodiola Mix* beispielsweise, nimmt man alles gelassener.

### 2. BEWEGUNGSMANGEL

Langes Sitzen zieht fast unweigerlich Verspannungen nach sich.

**Unser Tipp:** Öfter auflockern, bewegen und wann immer Zeit ist, ordentlich Bewegung machen, etwa im Fitnessstudio oder auch zu Hause. Bestimmte Yogaübungen sind besonders günstig. Wer mit dem Training beginnt, wird sich durch Einnahme von

Vitalpilzen wie *Reishi* oder *Cordyceps* über weniger Muskelkater freuen können, denn sie bringen mehr Sauerstoff in den Körper.

### 3. KÄLTE UND ZUGLUFT

Bei Kälte oder wenn es zieht, können sich Muskeln leicht verspannen, da sie sich zusammenziehen.

**Unser Tipp:** Ein leichtes Halstuch (oder eine Wärmeflasche) kann bei empfindlichen Personen Wunder wirken, auch nachts. Wärmepflaster sind beliebte Soforthilfen bei schmerzhaften Verspannungen. Bei Daueranwendung gehen sie aber ganz schön ins Geld. Von innen wärmend und die Muskulatur entspannend wirken *Ingwer* oder *Sternanis* Kapseln.

### 4. SCHLECHTES LIEGEN

Nichts Schlimmeres als eine zu weiche oder zu harte Matratze – und ein im Nacken nicht gut stützender Polster!

**Unser Tipp:** Matratze wechseln. Der richtige Polster passt sich dem Körper an und stützt den Kopf in optimaler Weise. Große Federpolster sind out, kleine, ergonomisch geformte Stützpolster sind in!

### 5. WASSERMANGEL

Trinken Sie genug? Auch die Muskeln und gar die Bandscheiben benötigen ausreichend Wasser. Rückenschmerzen und Verspannungen können ihre Ursache in Dehydrierung haben.

**Unser Tipp:** Trinkmenge in Karaffen, Flaschen oder Teekannen festlegen. Kalter *Tulsi Tee* etwa baut gleichzeitig Stress ab, schmeckt gut und entspannt die Muskeln.

### 6. SCHONHALTUNG

Wenn woanders ein Schmerz drückt, leitet der Körper Vermeidungsstrategien in Form einer Schonhaltung ein. Das "beleidigt" und überfordert aber bestimmte Muskelgruppen, die dafür ihr gewohntes Bewegungsmuster verlassen müssen. Es hilft nichts, dem ursprünglichen Schmerz muss auf den Grund gegangen werden!

**Unser Tipp:** Die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* reduziert Entzündungen und Schmerzen und entspannt die Muskulatur. Ebenso vermag das *Brahmi*: Dem indischen Kraut ist ein eigener Artikel in diesem Heft gewidmet.

### 7. FEHLSTELLUNGEN

Bei einer Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose), einem Hohlkreuz oder Beckenschiefstand mit unterschiedlichen Beinlängen kommt es zu Fehlhaltungen, die Verspannungen hervorrufen.

**Unser Tipp:** Die Fehlstellungen werden aber auch durch eine angespannte Muskulatur aufrecht erhalten und können auch über sie gelöst werden. Dafür gibt es speziell ausgebildete Therapeuten (manche Richtungen der Kinesiologie, Dorn-Breuss-Methode etc). Auch mit Biophotonenlicht-Behandlungen kann man Beinlängen und Skoliosen ausgleichen.

### 8. EINSEITIGE BELASTUNG

Schwere Umhängetaschen und andere einseitige Belastungen will der Körper durch Muskelanspannungen wettmachen.

**Unser Tipp:** Da hilft nur nachgeben und Tasche leichter machen oder einen Rucksack oder Trolley verwenden. ✍