

5 Soforttipps bei Rückenschmerzen

1. Machen dir eine Wärmflasche oder Wärmkissen und leg es auf die schmerzhafteste Stelle. Wärme entspannt die Muskulatur.
2. Nimm ein heißes Bad.
3. Lege deine Beine in die Stufenbettlage.
4. Eine sanfte Massage beim Physiotherapeuten hilft bestimmt.
5. Mache sanfte Bewegungsübungen, wie Katzenbuckel und Pferderücken.

Kennst du die 8 häufigsten körperlichen Probleme,
die Stress verursacht
und was du dagegen tun kannst?



1.Muskelverspannungen:

Stress führt oft dazu, dass sich die Muskeln unwillkürlich anspannen, besonders im Nacken, Rücken und den Schultern, was langfristig zu Schmerzen und Beschwerden führen kann.

Lösung: Progressive Muskelentspannung (PMR) - Spanne nacheinander verschiedene Muskelgruppen an und lasse sie dann bewusst los, um die Muskeln zu entspannen und die Spannungen zu reduzieren.



2.Kopfschmerzen:

Chronischer Stress ist eine häufige Ursache für Spannungskopfschmerzen und Migräne, da die erhöhte Muskelspannung und die Freisetzung von Stresshormonen das Nervensystem belasten.

Lösung: Regelmäßige Atemübungen -
Praktiziere tiefe Bauchatmung (z.B. 4-7-8
Technik) zur Beruhigung des Nervensystems
und zur Reduktion von Kopfweh.



3.Magen-Darm-Beschwerden:

Stress kann die Funktion des Verdauungssystems beeinträchtigen, was zu Symptomen wie Magenkrämpfen, Durchfall oder dem Reizdarmsyndrom (IBS) führen kann.

Lösung: Achtsames Essen - Iss langsam und bewusst, kaue gründlich und achte auf dein Sättigungsgefühl; vermeide Koffein und schwer verdauliche Nahrungsmittel.



4.Kiefer- und Zahnschmerzen:

Durch stressbedingtes Zähneknirschen (Bruxismus) und unbewusstes Anspannen der Kiefermuskulatur können Schmerzen im Kiefer und Zahnprobleme entstehen.

Lösung: Wärmeanwendungen und Kieferübungen - Verwende eine warme Kompresse auf den Kiefer und praktiziere Kieferlockerungsübungen, wie sanftes Öffnen und Schließen des Mundes.



5. Rückenschmerzen:

Anhaltender Stress erhöht die Muskelspannung im Rückenbereich, was oft zu chronischen Rückenschmerzen und Haltungsschäden führt.

Lösung: Sanfte Yoga-Übungen -
Praktiziere regelmäßig Yoga-Posen, die die Rückenmuskulatur dehnen und stärken,
wie die "Katze-Kuh"-Bewegung.



6. Herzschmerzen:

Stress kann Herzbeschwerden wie Herzrasen, Engegefühl in der Brust und sogar Herzinfarkte begünstigen, da er Blutdruck und Herzfrequenz erhöht.

Lösung: Achtsamkeitsmeditation - Setze dich für 10-15 Minuten täglich hin, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem, um deinen Geist zu beruhigen und deinen Herzschlag zu regulieren.



7.Fibromyalgie:

Menschen mit Fibromyalgie, einer chronischen Schmerzerkrankung, berichten häufig von einer Verschlimmerung ihrer Symptome durch Stress, da er die Schmerzwahrnehmung verstärkt.

Lösung: Wärmetherapie und leichte Bewegung - Wärmebäder und sanfte Dehnübungen können helfen, Muskelschmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu erhalten.



8. Autoimmunerkrankungen:

Stress kann das Immunsystem schwächen, was bei Autoimmunerkrankungen wie Lupus oder rheumatoider Arthritis zu einer Verschlimmerung von Schmerzen und anderen Symptomen führen kann.

Lösung: Anti-entzündliche Ernährung -
Ernähre dich reich an Omega-3-Fettsäuren (z.B. fettem Fisch, Leinsamen) und antioxidativen Lebensmitteln (z.B. Beeren, grünes Gemüse), um Entzündungen zu reduzieren.

