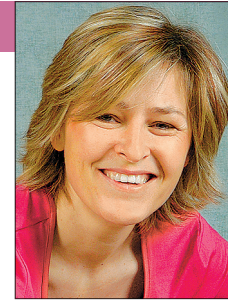




# Training gegen Kopfschmerzen

*Wenn Kopfschmerzen häufig den Alltag erschweren, kann das an einer verspannten Nacken- und Schultermuskulatur liegen. Mit gezielten Übungen lässt sich den Schmerzen vorbeugen.*



**Unsere Autorin:**  
**Elisabeth Hinkes,**  
**Sport- und Gesund-**  
**heitsberaterin**

Gesäß, ihre Schulterblätter und Ihren Hinterkopf an die Wand. Wenn Kopf, Schultern und Rücken gerade an der Wand sind, ist die Haltung richtig. Dieser Test kann für jemanden, der bislang keine gute Haltung hatte, schon eine richtige Kräftigungsübung sein.

■ **Zweite Übung:** Machen Sie den Nacken lang. Stellen Sie sich vor, Sie seien eine Marionette, die an einem Faden, der sich am Scheitelpunkt Ihres Kopfes befindet, nach oben gezogen wird. Automatisch schieben sich die Schultern nach hinten und Ihre Brustwirbelsäule richtet sich auf. Wenn allerdings die Brustmuskeln verkürzt sind, weil Ihnen die Rundrückenhaltung zur Gewohnheit geworden ist, kann Ihnen die Übung sehr schwer fallen.

■ **Die dritte Übung** bezieht sich auf Ihre Schultern: Nehmen Sie den Spannungszustand Ihrer Schulter-Nacken-Muskeln wahr. Entspannen Sie sich willkürlich und senken Sie Ihre Schultern. Das geht besonders gut, wenn Sie erst ein paar Mal tief durchatmen und dabei Ihre Bauchdecke entspannen. Automatisch fällt es den Schulter-Nacken-Muskeln leichter, den Spannungszustand zu senken.

sind Muskelknötchen, die als Myogelosen bezeichnet werden. Sie bewirken eine Muskelverhärtung. Das kann zu Kopfschmerzen führen.

## Die Nackenschule

■ **Die erste Übung** der „Nackenschule“ lautet: Halten Sie Ihren Kopf gerade, ziehen Sie Ihr Kinn ein bzw. nach hinten und lassen Sie Ihren Kopf von der Halswirbelsäule tragen. Zwei Tests zeigen Ihnen, ob sich Ihr Kopf in der richtigen Stellung befindet: Wenn Sie sich im Stand seitlich von jemandem betrachten lassen, so ist der Kopf dann in der richtigen Position, wenn sich eine senkrechte Linie zwischen dem Ohrläppchen, der Schulter, der Hüfte, dem Knie und dem Fußknöchel ergibt (siehe Foto). Eine weitere Überprüfung können Sie vornehmen, indem Sie sich mit Ihrem Rücken an eine Wand stellen. Beugen Sie Ihre Beine. Nun drücken Sie leicht Ihr

sich die Schmerzattacken unter Umständen über mehrere Tage hinziehen.

## 7 kg wiegt der Kopf

Mit Übungen aus der so genannten Rücken- oder Nackenschule lässt sich Migräne oder Spannungskopfschmerzen vorbeugen. Denn ein Auslöser für die Beschwerden kann eine Fehlhaltung des Kopfes sein. Immerhin hat der Kopf ein Gewicht von 7 kg. Eine der Hauptfunktionen der Halswirbelsäule ist, dieses Gewicht zu tragen. Wenn sie das nicht tut, müssen die Schulter-Nacken-Muskeln das Mehrgewicht auffangen. Und das oft stundenlang. In dieser Zeit der Überbelastung verschließen sich die Kapillaren – das sind die kleinsten Blutgefäße. Sie versorgen den Muskel mit Sauerstoff. Die Stoffwechselfvorgänge sind gestört und die Stoffwechselprodukte werden nicht ausreichend abtransportiert. Die Folge

**W**er regelmäßig unter Kopfschmerzen oder Migräne leidet, weiß, dass es gar nicht so leicht ist, den Auslöser dafür zu finden. Denn es gibt viele Ursachen für die Beschwerden. Sie mit Tabletten zu lindern, ist nur eine Notlösung und keine dauerhafte Hilfe. Zu viele Schmerztabletten schädigen die Leber und die Nieren. Wer aber auf ein Schmerzmittel verzichtet, bei dem können

**Um zu prüfen, ob die Übung (siehe Text) korrekt ausgeführt wird und der Kopf in der richtigen Position ist, sollten Ohrläppchen, Schulter, Hüfte, Knie und Fußknöchel seitlich betrachtet etwa in einer Linie liegen.**

Foto:

B. Lütke Hockenbeck

