

Dich plagen Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen?

Hier findest Du eine Checkliste, die Du nach und nach abarbeiten kannst, damit sich die Angelegenheit verbessert. Geht leider nicht von heute auf morgen, Rückenschmerzen beseitigen kann dauern, aber es ist ein Anfang ...

Klar ist auch, es gibt viele Gründe für Rückenschmerzen, es gibt aber auch einige Dinge, die Du gut umsetzen kannst, um Deine Situation zu verbessern. Los geht's, hier ist Deine

SOS –LISTE GEGEN RÜCKENSCHMERZEN

1. Überprüfe Deine Hardware / Schau in die Playlist auf You Tube /

Ganz, ganz wichtig und viel zu viel unterschätzt: Die Einstellung Deines Lattenrahmens. Also Dein Lattenrost oder auch Bettrahmen. Das Teil unter Deiner Matratze.

Ist der falsch eingestellt, gibt es definitiv Rückenschmerzen. Da beißt die Maus keinen Faden ab, es wird Beschwerden geben und dann weißt Du nicht woher die kommen.

Warum ist das so?

60 % der Liegequalität gehen von der Matratze aus und 40 % vom Lattenrahmen. Das bedeutet, wenn der falsch eingestellt ist und in Deinen Rücken drückt, dann hast Du einen unkalkulierbaren Druck auf Deine Bandscheiben, bzw. Deinen Rücken, der ein permanentes Risiko darstellt.

Es kommt zu andauernden Fehlbelastungen, in der Folge zu Schonhaltungen die Fehlhaltungen nach sich ziehen und dann unter Umständen zu dauerhaften Schäden und immer noch weißt Du nicht, dass es daher kommt.

Hör mal, ich reite hier nicht grundlos auf diesem Thema rum, es ist in der Tat extrem wichtig und oft von größter Bedeutung für Deinen gesunden Rücken, Deinen erholsamen Schlaf und damit für Deine LEISTUNGSFÄHIGKEIT!

Um Deine Frage vorweg zu nehmen, nein, ich bin nicht der Meinung, dass ganz Deutschland auf eine einzige Matratze passt. Ich bin aber der Meinung, dass es für Deinen Geldbeutel die passende Kombi gibt, mit der Du die nächsten der, vier Jahre zurechtkommst, bis Du vielleicht mehr investieren kannst.

Und um eine weitere Frage vorweg zu nehmen, nein, ich halte nix von Spanplatten im Bett (gibt auf jeden Fall Schimmel, auch wenn Du 26 Löcher reinbohrst).

Ich halte nix davon die Matratze auf den Boden zu legen, gibt auch Schimmel, oder den bekannten Baumarkt-Lattenrahmen, den Du für 30 „Tacken“ zusammenkloppst. Der Rahmen soll Deinen Rücken ent-lasten, nicht be-lasten.

Und ich halte nix davon, weil es vielleicht hipp ist, das Du Deine Matratze auf Europaletten aufbockst.

Verschaff Dir zuerst eine Übersicht über die verschiedenen Lattenrahmeneinstellungen auf meinem You Tube Kanal. Ich habe dort eine Playlist zu den Lattenrahmeneinstellungen eingerichtet. Sie kommt noch aus der Zeit meines Beratungsunternehmens „Schlafstudio Wertvoll“ und ist nach wie vor gültig.

Meinen You Tube Kanal findest Du unter: **Senkrechtstartertipps**

Das dazu passende Freebook „Senkrechtstarter schlafen besser!“ findest Du unter dem Menüpunkt „Kostenfreie Soforthilfen“. Hier findest Du noch viel mehr Anwendungstipps und Tricks für Deinen gesunden Schlaf und einen fitten Rücken.

Hier ist der Link dazu:

<https://www.senkrechtstarter.info/freebook/>

2. Sport, Sport, Sport

Sofern Du keine medizinische Diagnose hast, die Dich bremst, liegt Dein Schwerpunkt auf einer starken Bauchmuskulatur.

Starke Baumuskeln stützen Deinen Rücken.

Die einfachste Übung hierzu sind Liegestütze und Sit ups. Sofern Du sportlich bist, erzähl ich Dir nichts Neues, wenn Du aber mit Sport nicht wirklich etwas am Hut hast, heißt es jetzt: PFLICHTPROGRAMM!

Meine Empfehlung für Dich lautet: Jeden 2. Tag Liegestütze und Sit ups. Beginne mit 1x Liegestütze und 4x Sit ups. Dann wöchentlich um eins mehr steigern.

3. Wirbel überprüfen lassen

Such Dir bitte einen guten Chiropraktiker oder Orthopäden, der Deine Wirbel überprüft. Wenn alle richtig sitzen, ist Dein Rücken entspannt und Du fühlst Dich leicht. Außerdem ist der Durchfluss von unten nach oben gewährleistet, was sich auf Deine geistige Frische positiv auswirkt.

Ein Tipp noch dazu: Wenn Du frisch eingerenkt oder wieder gerichtet bist, dann steig nicht wieder sofort ins Auto, sondern gehe ein paar Meter spazieren, damit sich alles gut entspannt. Und nimm bitte Deinen Geldbeutel aus Deiner Hosentasche! Wenn Du Dich darauf setzt, sitzt Du grad wieder schief.

4. Beine übereinander schlagen – OUT!

Bei vielfachen Beschwerden ist es angebracht, dass Du Dir eine andere Sitzhaltung angewöhnst.

Die Beine beim Sitzen übereinander zu schlagen sieht cool aus, ist aber für Deine Hüfte und Deinen Rücken sehr schlecht.

Beschwerden, die sich daraus ergeben, zum Beispiel, dass es aus dem Rücken in die Beine zieht, hinten runter oder auch vorne runter, werden damit nur noch mehr „gespeist“. Macht also wenig Sinn.

Platziere beide Füße auf der Erde und achte auf eine gleichmäßige Sitzhaltung mit geradem Rücken.

5. Rückengerecht ernähren

Ein großes Thema ist die rückengerechte Ernährung. Du solltest unbedingt darauf achten, so wenig säurehaltig wie möglich zu essen.

An dieser Stelle empfehle ich Dir mein BEE-Prinzip 4.0, nicht ohne Grund. Es beinhaltet ein ausführliches Kapitel zu diesem Thema, denn es ist echt umfangreich. Es würde hier definitiv den Rahmen sprengen, deshalb meine Empfehlung, Hol' es Dir gerne, denn dass was darin steht ist ein Standardprogramm, dass für Dich auch in 20 Jahren noch seinen Dienst tut. Dein Körper funktioniert seit Millionen von Jahren gleich und das ist Dein Vorteil.

Einen Tipp vorab: So wenig wie möglich Fast Food, so wenig wie möglich Tiefkühlpizza & Co., so wenig wie möglich Zucker! Das ist schon mal ein guter Einstieg.

Noch eine herzliche Bitte, trinke viel, ca. 1,5 - 2 Liter Wasser pro Tag, am besten ohne Kohlensäure.

Deine geistige Frische bleibt Dir länger erhalten und Du fühlst Dich fitter und – Deine Bandscheiben brauchen ebenfalls Wasser, sie saugen sich damit voll wie ein Schwamm.

Ein Video dazu „Bandscheiben brauchen Wasser!“ findest Du auch auf meinem YouTube Kanal „Senkrechtstartertipps“.

Hier ist Dein Link zum BEE-Prinzip 4.0

<https://www.senkrechtstarter.info/bee-prinzip-4-0/>

6. Kopfkissen-Träume

Wenn Du Nackenverspannungen hast, dann bist Du garantiert auf der Suche nach einem Kopfkissen, dass die erfolgreich plattmacht.

Okay, ich vermute, Du hast schon einige eingesammelt? Und keines hält auf Dauer? Das ist nicht ganz so einfach. Wenn Du im Nacken verspannt bist, ist auch oft der ganze Rücken betroffen. Meistens lagert die Matratze Deinen Körper nicht optimal, auch aufgrund falsch eingestellter Lattenrahmen, wie oben beschrieben. Und, ich könnte mir vorstellen, dass Du „viel um den Kopf herum“ hast?

Dann richte Dein Augenmerk bitte auf den Stressabbau.

Hier kommen 3 Standard-Entspannungstipps für Dich:

Muskelentspannung nach Jacobson (Kannst Du über eine CD selbst üben)

Autogenes Training (Kannst Du über einen VHS-Kurs erlernen. Das solltest Du unter professioneller Anleitung auch so machen.)

Laufen, (2x pro Woche 20 Minuten reichen aus, um den Stresspegel in Schach zu halten.)

Und, und, und? An dieser Stelle greife gerne wieder auf mein Freebook zurück, denn dem Thema Kopfkissen & Stressabbau habe ich ein ganzes Kapitel gewidmet. Zum Stressabbau findest Du hier auch eine ganze Menge Anregungen.

Es lohnt sich also, hier nochmal der Link:

<https://www.senkrechtstarter.info/freebook/>

Ein Tipp vorab für Dich, wenn Du ein Nackenkissen einkaufen möchtest:

Nimm Dir Jemand mit der nachschauen kann, ob Du mit dem Kopfkissen einen 90 Grad Winkel bildest, wenn Du auf der Seite liegst. Das Nackenkissen sollte Deinen Nacken und Kopf gerade weiterführen, deshalb musst Du es auf jeden Fall auf einer Matratze probeliegen, die ungefähr so ist wie Deine eigene. Dann hast Du eine bessere Chance, dass Du eins findest, das funktioniert.

Unterm Strich:

Rückenschmerzen und Nackenverspannungen sind oft hartnäckig und wenn Du sie konsequent loswerden willst, dann musst Du etwas tun. Es kann dauern und natürlich solltest Du bei Beschwerden immer einen Arzt hinzuziehen. Das solltest Du Dir auf jeden Fall wert sein.

www.senkrechtstarter.info - einfach erfolgreicher – Copyright Senkrechtstarter.info 2018

Tel. 02772 – 576 752 / Mobil. 0151 – 5 88 55 88 4 / Mail. info@senkrechtstarter.info

Zum Abschluss noch eine Bitte.

Achte gerne auf ein angemessenes Körpergewicht. Wenn Du etwas abnehmen möchtest, dann beginne damit JETZT!

Du entlastest Deinen gesamten Halteapparat und Dein Rücken dankt es Dir.

Ich drücke Dir die Daumen,

viel Erfolg und bleib dran, auch wenn es nicht gleich funktioniert,

Deine

Claudia von Senkrechtstarter.info