Das beste Kissen für meinen Rücken

Und wie weitere Alltagsdinge wie der richtige Schuh helfen können

s drückt, zieht oder zwackt unangenehm, vielleicht sticht es sogar im
Kreuz. Diese Beschwerden sind typisch, denn kaum jemand bleibt davon verschont. Sogenannte unspezifische
Rückenschmerzen, also ohne konkrete
Krankheitsursache, entstehen vor allem in
zwei Bereichen unseres täglichen Lebens
– im Sitzen und beim Schlafen.

Herrlich schlummern wie nie zuvor mit einem Memory-Kissen

Besonders Frauen im Alter 40 plus kennen das: Man verbringt unruhige Nächte, weil man öfter aufwacht – der Nacken ist steif oder ein Gefühl der Verspannung zieht durch den Rücken. In vielen Fällen ist das Kopfkissen die Ursache: Denn wenn es den Hohlraum zwischen Schultern und Halswirbelsäule nicht komplett ausfüllt, können Halsmuskeln sich verkrampfen. Diese Spannung überträgt sich dann auf Kopf, Nacken und Rücken. Studien haben gezeigt, wie wichtig ein Kopfkissen in der entlastenden Flexibilität und Formgebung sowie in der individuell richtigen Größe ist.

Dann kann es Schlafstörungen beseitigen – und auch Nacken- und Rückenbeschwerden, sogar mögliche Kopfschmerzen. Dazu eignen sich Nackenstütz-Kissen aus Latex oder speziellem Schaumstoff, die sich den Konturen von Hals und Kopf anpassen. In Betten- und Sanitätsgeschäften gibt es diese Memory-Kissen in verschiedenen Formen und Größen. Ein mit 30 mal 50 Zentimeter kleines Kopfkissen ist so geformt, dass es Kopf und Halswirbelsäule ideal stützt und in jeder Schlafposition bequem ist.

Experten empfehlen, die Matratze mindestens alle zehn Jahre zu wechseln. Denn sowohl bei zu harten als auch bei zu weichen Matratzen liegt die Wirbelsäule nicht entspannt. Unsere Muskeln müssen sie stützen und verkrampfen dadurch. Eine Studie zeigt, dass mittelharte Unterlagen die rückenfreundlichsten sind.

Schwere Brüste können zu einer gebückten Haltung und zu Rückenschmerzen führen. Hier kann Rücken- und Bauchmuskeltraining helfen. Zudem ist es wichtig, einen gut sitzenden BH zu tragen: Dieser passt optimal, wenn er über dem Rippenbogen flach

anliegt, ohne einzuengen. Hinten sollte er auf gleicher Höhe wie vorne sitzen. Tipp: Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten.

Dämpfungssysteme sorgen für eine bewegliche Muskulatur

Wir zwängen unsere Füße häufig in unbequeme Schuhe. Verspannungen und Schmerzen sind die Folge. Um dem vorzubeugen, sollten wir zu flachen Schuhen greifen. Sogenannte Aktivschuhe (Fachhandel) haben ein Dämpfungssystem. Dadurch lässt sich der Fuß beim Laufen gut abrollen und die Körperhaltung verbessert sich. RMH

Weiterer Alltagshelfer

Gegen Rückenschmerzen hilft
Wäscheaufhängen. Denn diese
Hausarbeit lässt sich leicht zum
Fitness-Programm ausbauen. Kombinieren Sie dafür diese Tätigkeit z.B. mit
Kniebeugen. Es ist nicht nur effektiver,
sondern auch gesünder, sich mit
geradem statt krummem
Rücken zum Wäschekorb
hinunterzubeugen.





Heimliche Auslöser für

Kopfschmerzen

ie Salamipizza von heute Mittag, eine vollgepackte Handtasche oder ein Schnupfen – wer bringt das schon mit seinen Kopfschmerzen in Verbindung? Tatsächlich entdecken Wissenschaftler immer mehr ungeahnte Ursachen der Beschwerden. Hier sind die wichtigsten:

Temperaturunterschiede im Winter

Gestern fast schon frühlingshaft warm, heute wieder klirrend kalt – Wetterumschwünge können leicht zu Kopfschmerzen führen. Das hilft: jeden Tag raus an die frische Luft, mindestens 30 Minuten – egal, bei welchem Wetter. Im Akutfall vertreibt eine Tasse Hibiskustee den Kopfdruck: I TL getrocknete Hibiskusblüten (Apotheke) in einer Tasse mit heißem Wasser überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen.

Entzündung der Nasennebenhöhlen

Zusätzlich zum Schnupfen quält Sie auch noch Kopfweh? In diesem Fall sind die Schmerzen womöglich eine Begleiterscheinung einer Nasennebenhöhlenentzündung. Das hilft: Arzneistoffe wie Acetylsalicylsäure (kurz ASS). Bedenken Sie, dass dieser Wirkstoff (wie auch Ibuprofen oder Paracetamol) Kopfweh verursachen kann – zumindest dann, wenn man ihn häufiger als zehn bis 15 Mal im Monat nimmt. Gut wirken außerdem Nasensprays mit den Wirkstoffen Tramazolin und Oxymetazolin oder eine Nasendusche.

Nebenwirkungen von Medikamenten

Wer regelmäßig Medikamente nimmt, leidet häufig unter Nebenwirkungen wie Kopfweh. Dazu zählen bestimmte Blutdrucksenker, Magensäureblocker oder einige Antidepressiva. Das hilft: Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob er Ihnen ein alternatives Medikament verschreiben kann, das Sie besser vertragen.

Nahrungsmittel-Unverträglichkeit

Kopfschmerzen sind ein häufiges Symptom einer Intoleranz – vor allem von Histamin (steckt z. B. in Tomaten, Wein, Salami und Parmesan). Auch der Geschmacksverstärker Glutamat verursacht bei vielen KopfFür viele Menschen ist die Ursache der Beschwerden **nicht so leicht auszumachen**. Was dann am besten hilft

weh. Das hilft: Bei einer Gluten- oder Laktoseintoleranz ein kaltes, feuchtes Tuch auf die Stirn legen oder das Schmerzmittel Paracetamol einnehmen. Und natürlich gilt: Verzichten Sie am besten auf Fertigprodukte sowie auf die entsprechenden Lebensmittel mit Histamin, Gluten oder Laktose. RMH

"Wie ich mein Kopfweh wegatme"

ithilfe von Achtsamkeit und bewusster Atmung eine Migräne-Erkrankung lindern? Bei Anke Schneider (50) aus Berlin hat dies geklappt. Dabei empfiehlt sie Betroffenen, sich z. B. häufig die Frage zu stellen: "Wie oft habe ich heute tief durchgeatmet, sodass sich der Bauch bewegt?" Zudem versucht die ausgebildete Yoga-Lehrerin, ihren Alltag möglichst bewusst zu gestalten und sich stets Zeit für sich selbst zu nehmen.

Joseph Marie Charles