

Schultern schmelzen wie Schokosoße

Bewegung und Erholung beugen Rückenschmerzen vor – das ist bekannt. Fantasivolle Vorstellungsbilder helfen dabei, Entspannungsübungen effektiver durchzuführen. Die Gymnastiklehrerin Heike Höfler erklärt, wie es funktioniert.



Sitzende Tätigkeiten und wenig Bewegung führen bei vielen Menschen zu Haltungsschäden, Übergewicht und damit zu Beschwerden im Rücken. Aber auch psychische und soziale Belastungen, etwa hoher Leistungsdruck oder Arbeitsstress, haben negative Auswirkungen auf Muskulatur und Wirbelsäule. „Allerdings macht uns nicht der Stress krank, sondern die fehlende Entspannung zwischendurch. Wir leben körperlich oft in ständigem Alarmzustand und müssen lernen, unser System ab und zu herunterzufahren“, erläutert Heike Höfler, die als selbstständige Sport- und Gymnastiklehrerin sowie als Buchautorin im Schwarzwald-Baar-Kreis und

in Trossingen arbeitet. Sie hat zahlreiche Ratgeber für Entspannungsübungen für Rücken, Schultern und Nacken veröffentlicht und bietet praktische Kurse zum Thema an.

Der Körper als Sonnenblume

Höfler hat im Laufe ihrer Karriere ein ganzheitliches Programm zur Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen entwickelt: eine Kombination aus Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Dabei hat sie eine ganze Reihe von kreativen Vorstellungsbildern geschaffen, die bei der Entspannung helfen. Um in den aufrechten

Stand zu finden, stellt man sich etwa vor, der ganze Körper sei eine Sonnenblume, die sich zum Himmel streckt. Oder zur Dehnung der Brustmuskeln und Schultergelenke malt man sich aus, die Schultern würden zu Boden schmelzen wie warme Schokoladensoße. Das mag ungewöhnlich klingen, zeigt aber Wirkung: „Unser Gehirn reagiert sehr stark auf visuelle und mentale Bilder. Dank der Vorstellungsbilder können die Menschen die Übungen viel besser verstehen und schneller behalten“, erklärt Höfler. „Gleichzeitig haben Vorstellungsbilder auch einen meditativen Effekt, entspannen die Muskeln und fördern die Freude an der Bewegung.“

Stress abbauen und gewinnen!

Die Schwenninger Krankenkasse verlost drei Exemplare von Heike Höflers Ratgeber „Nacken & Schultern entspannen“ (Stuttgart: TRIAS Verlag, 2015). Schicken Sie eine E-Mail mit dem Kennwort „Gewinnspiel perspektive/Rücken“ bis zum 1. Juli 2016 an Gewinnspiel@Die-Schwenninger.de oder per Post an die Schwenninger Krankenkasse, 78044 Villingen-Schwenningen. Die Gewinnernamen werden in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. Mitarbeiter der Schwenninger und ihre Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Service

- @ Nützliche Informationen zum Thema Rückenschmerzen sowie praktische Übungen für einen gesunden Rücken finden Sie unter: www.Die-Schwenninger.de/Ruecken
- @ Weitere Veröffentlichungen und das Kursangebot von Heike Höfler finden Sie hier: www.heike-hoeffler.de