Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 12: Heilpflanzen für schöne Haut

Artikel: Inseln der Entspannung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554819

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Inseln der Entspannung

Entspannende Momente mit den Selbsthilfe-Tipps der Heilpraktikerschule Luzern: dieses Mal die Übung «Sagen Sie Nein zu Nackenschmerzen» aus der «Statusadaptierten Trainingstherapie STT®» von Autor und Dozent Thomas Gisler.

Die Schultern in kleinem Radius kreisen, den Kopf leicht hin und her bewegen: Diese beiden einfachen Übungen lindern Schmerzen. Auch zur Vorbeugung sind sie bestens geeignet.

Aktive Rehabilitation – auf sanfte Weise

Bei Schmerzen oder Beschwerden rund um Nacken und Schultern ist aktive Rehabilitation erforderlich. In der Anfangsphase dieser Rehabilitation stehen jedoch keine kräftigenden, sondern schmerzlindernde und refunktionalisierende Übungen im Zentrum. Zunächst ist es nämlich das Ziel, vor allem die tiefer liegenden Muskeln wieder in das Zusammenspiel der übrigen zu integrieren. Es gibt immer mehr Studien, die zeigen, dass Nackenschmerzen mit degenerativen Veränderungen der Muskeln im Zusammenhang stehen.

Schmerzfreie Übungen

Die beiden Übungen, die hier vorgestellt werden, lindern die Schmerzen und helfen, die Gewebequalität und die Muskelfunktion wieder zu verbessern. Und sie sind alltagstauglich: In ihrer Ausführung sind sie sanft, in ihrem Bewegungsraum klein, und sie sind schmerzfrei.

Übung 1: Leichtes Nein-Sagen

Sagen Sie Nein zu Nackenschmerzen: Abbildung 1 (rechts oben) zeigt eine Übung, die die Halswirbelsäulenmuskeln refunktionalisiert. Gleichzeitig löst sie Verspannungen in den Kopf-Nacken-Schulter-Muskeln. Bewegen Sie den Kopf, als ob sie ganz ruhig und sacht etwas verneinen wollten.
Achten Sie darauf, dass Kopf und Halswirbelsäule dieses Nein-Sagen gemeinsam tun. Denken Sie daran: Die Übung soll sanft, kleinräumig und immer schmerzfrei sein.
Die erzielte Entspannung und Schmerzlinderung können Sie erhöhen: Versuchen Sie, die aktive Muskulatur «innerlich loszulassen».

Übung 2: Schulterkreisen

Die Übung in Abbildung 2 (rechts unten) wirkt auf die Kopf-Nacken-Schulter-Muskulatur. Wer keine Beschwerden hat, bewegt die Schultern in einem mittelgrossen Radius. Personen mit Beschwerden ist dieses Schulterkreisen jedoch nur mit kleinräumigen, sanften und möglichst schmerzfreien Kreisbewegungen zu empfehlen.
Wer Schmerzen hat, sollte diese Übungen fünf bis 15 Mal pro Tag bei zehn bis 20 Wiederholungen ausführen. Bei rein muskulären Schmerzen kommt es sehr rasch zu einer Besserung, innerhalb von drei bis vier Tagen. Tritt diese Besserung nicht ein, ist eine medizinische Abklärung empfehlenswert.

Beugen Sie vor

Lassen Sie es nicht erst zu Nackenschmerzen kommen. Wirken Sie möglichen Verspannungen und den degenerativen Prozessen, die sich daraus entwickeln können, entgegen: Personen ohne Beschwerden ist zu empfehlen, diese Übungen zwar weniger häufig zu machen, das heisst zwei bis fünf Mal pro Tag bei zehn bis 20 Wiederholungen, dafür aber bevorzugt nach Phasen statischer Belastung.

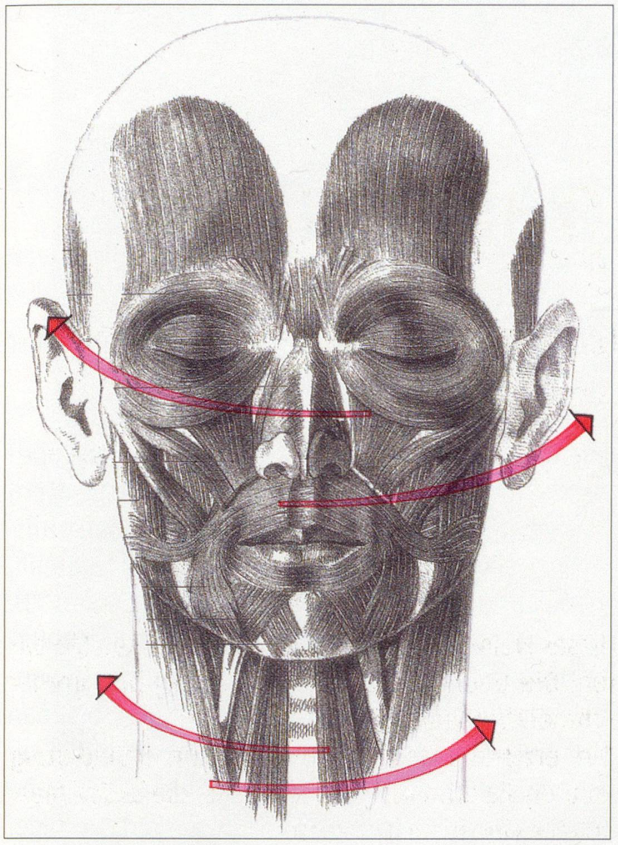

Abbildung 1: «Nein sagen»:
Bewegen Sie Kopf und Halswirbelsäule nach beiden Seiten, immer sanft und kleinräumig. Dabei dürfen keine Schmerzen auftreten.
Bild: Gisler/medibalance.

Autor und Einführungskurse

Thomas Gisler, ursprünglich Sportlehrer und Handballtrainer, hat sich dem Studium der Bewegungs-, Belastungs- und Leistungsphysiologie sowie der Biomechanik und Trainingswissenschaften gewidmet.
Sein Wissen gibt er in Seminaren für Personen aus Medizin, Therapie, Pädagogik und Prävention weiter; er referiert an internationalen sportwissenschaftlichen Kongressen sowie als Gastdozent an Fachhochschulen.
Gisler arbeitet nicht nur theoretisch, sondern auch direkt mit Patienten. Seine Arbeit beruht auf dem STT®-Konzept, das er auf Basis klinischer Forschungen entwickelt hat: STT, die «Statusadaptierte Trainingstherapie», erlaubt differenzierende Befunde am Bewegungssystem mit hoher analytischer und diagnostischer Genauigkeit.
Gisler unterrichtet sein STT-Konzept als Weiterbildung für Therapeuten an der Heilpraktikerschule Luzern.

Statusadaptierte Trainingstherapie STT®
Weiterbildung für Therapeuten
mit Thomas Gisler, Luzern
3. April 2014: Biokybernetische Grundlagen
2. September 2014: Kopf-HWS-Schulter-Systeme

www.heilpraktikerschule.ch
www.medibalance.ch

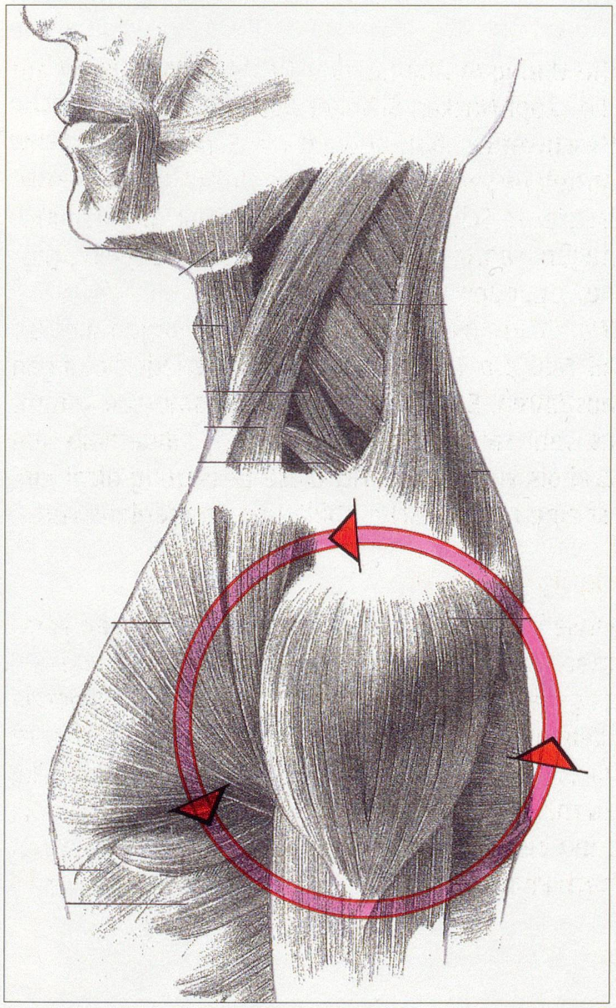

Abbildung 2: Schulterkreisen:
Kreisen Sie eine oder gleichzeitig beide Schultern, in eine oder beide Richtungen. Führen Sie die Bewegung in einem mittelgrossen Kreis aus, wenn Sie schmerzfrei sind; kleinräumiger, wenn Sie Beschwerden haben.
Bild: Gisler/medibalance.