

CANDLE LIGHT DINNER

IM RESTAURANT NATIONAL LUZERN
JEDEN SAMSTAG IM ADVENT

WIR LÖSCHEN DIE LICHTER UND LASSEN DAS RESTAURANT NATIONAL
IM WARMEN KERZENLICHT ERSTRAHLEN.

FREUEN SIE SICH AUF EINEN CHAMPAGNER-APÉRO MIT
HÄPPCHEN UND EINEM SAISONALEN 4-GÄNGE-MENU.
PRO PERSON: 125.- INKL. APÉRO
28. NOVEMBER / 5. + 12. + 19. DEZEMBER
HALDENSTRASSE 4, 6006 LUZERN, 41 501 08 08

NEUE LUZERNER ZEITUNG NEUE ZUGER ZEITUNG NEUE NIDWALDNER ZEITUNG NEUE OBWALDNER ZEITUNG NEUE URNER ZEITUNG BOTE DER URSCHEWIZ

Kopfschmerzen schränken mich ein – was kann helfen?

RATGEBER

**Heute zum Thema:
Gesundheit**

Stil
Recht
Beziehungen
Geld
Daheim
Erziehung

Kopfschmerzen können sehr viele Ursachen haben, von relativ harmlosen bis zu sehr ernsthaften. Wiederkehrende Kopfschmerzen sollten deshalb immer zunächst ärztlich abgeklärt werden. Das ist – wie ich den Zusatzinformationen zu Ihrer Frage entnehmen kann – in Ihrem Fall geschehen, ohne dass man dabei eine klare Ursache entdeckt hat.

Unter den von Ihnen geschilderten einschränkenden Kopfschmerzen leiden viele Menschen. Die Art der Schmerzen, sowie die dafür verantwortlichen Auslöser sind sehr vielfältig: Nebst Fehlhaltungen und Bewegungsarmut können auch Stress und andere psychische Belastungen eine Ursache sein.

Nicht in gleicher Position bleiben

Wichtig ist, dass Sie tagsüber nicht zu lange in der gleichen Position verharren. Wenn man wie Sie im Büro arbeitet, lohnt es sich, zwischendurch aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen.

STRESS Ich (m, 35) leide seit Monaten regelmässig und vor allem abends unter starken Kopfschmerzen. Es beginnt jeweils in den Schulterpartien mit Verspannungen und zieht nachher zu den Ohren über den Hinterkopf bis in die Stirn. Die Schmerzen beeinträchtigen mich sehr und hindern mich teilweise an der alltäglichen Arbeit. Was kann ich dagegen tun? Gibt es alternative Methoden zu Medikamenten?

D. B. in L.

Wenn Sie verstellbare Schreibtische haben, sollten Sie abwechslungsweise im Stehen und Sitzen arbeiten. Auch Sitzbälle oder -kissen sind empfehlenswert, um den Rücken zu stabilisieren und Verspannungen im Nackenbereich vorzubeugen.

Stark verhärtete Muskulatur im Schultergürtel und Nackenbereich, die oft ein auslösender Faktor für Kopfschmerzen ist, kann mit gezielten Massagen- und

Triggerpunktbehandlungen entgegen gewirkt werden. Um im Alltag die Schulter- und Nackenpartie zu lockern gibt es einfache Übungen: Zum Beispiel Kreisen der Schultern, sowie der Arme, den Kopf zur Seite drehen, wie auch kreisen, den Kopf hängen lassen und nach Belieben zu einer Seite drehen um die Nackenmuskulatur zu dehnen.

Möglicher Flüssigkeitsmangel

Allenfalls sind Kopfschmerzen durch Flüssigkeitsmangel bedingt. Da könnte Ihnen helfen, sobald die Schmerzen beginnen reichlich (zirka 1 Liter) reines Wasser zu trinken. Das kann Beschwerden innert minimal einer halben Stunde, maximal innert drei Stunden mindern oder zum Verschwinden bringen.

Ausstrahlungen in die Stirn deuten darauf hin, dass ein allgemeiner Bewegungsmangel vorhanden ist. Probieren Sie eine Sportart aus, die Ihnen Spass macht, wie zum Beispiel Schwimmen, Yoga, Pilates, Rückenturnen oder Ähnliches. Sport durchblutet die Muskulatur und regt den Stoffwechsel und den Kreislauf an.

SUCHEN SIE RAT?

► Schreiben Sie an: **Ratgeber**, Neue Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an. ◀

Alternativen zu Medikamenten sind oft einfache Hausmittel. Legen Sie einen kühlenden Waschlappen (nicht eiskalt!) auf die Stirn. Versuchen Sie ein warmes Fussbad mit Lavendelzusatz, nehmen Sie dafür einen Fussbadeimer, bei welchem Sie das Wasser bis unters Knie einlaufen lassen können.

Sich selber gut beobachten

Um das passende Mittel für sich selbst zu finden, ist es wichtig, den Ursachen der Schmerzen auf die Spur zu kommen. Beobachten Sie sich selber und achten Sie sich darauf, wann genau die Schmerzen kommen und wann nicht. Überlegen Sie, was an den jeweiligen Tagen anders war. Dienlich kann ein «Schmerztagebuch» sein. Oft fällt nach längerer Eigenbeobachtung ein Muster der Problematik auf, ebenso spürt man, was einem hilft und gut tut.



SARAH HUMMEL
Geschäftsführerin
Medpraxis GmbH, Zug,
www.medpraxis.ch
ratgeber@luzernerzeitung.ch

ANZEIGE

Vortrag

HIRSLANDEN
KLINIK MEGGEN

Nasenkorrekturen – nicht nur aus funktionellen Gründen

Die Nase steht im Mittelpunkt des Gesichts und erfährt in unserer Gesellschaft eine besondere Aufmerksamkeit. Aufgrund ihres Äusseren und ihrer Funktion beeinflusst sie die Menschen sowohl psychisch als auch wegen ihrer funktionellen Behinderung (z. B. erschwerte Atmung). In der Regel kann ein operativer Eingriff hier Abhilfe schaffen. Durch den ständigen Erkenntniszuwachs in der Gesichtschirurgie können Formverbesserungen der äusseren Nase und Funktionsverbesserung bei behinderter Nasenatmung in einer Sitzung vorgenommen werden. Entscheidend vor jedem Naseneingriff ist eine fachkompetente Untersuchung, um auf die individuellen Vorstellungen jedes Einzelnen eingehen zu können.

Wir laden Sie zum Vortrag ein:
Dienstag, 3. November 2015, 19.00 Uhr
in der Hirslanden Klinik Meggen.

Prof. Dr. med. Marcus M. Maassen
Facharzt FMH für Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen, Gesichtschirurgie, Luzern
www.nasenkorrektur-luzern.ch

Wir bitten Sie um Ihre Anmeldung:
Hirslanden Klinik St. Anna AG
Klinik Meggen
Huobmattstrasse 9, 6045 Meggen
Tel. 041 379 60 00
klinik-meggen@hirslanden.ch
www.hirslanden.ch/meggen