



# VERABSCHIEDE DICH VON RÜCKEN- ODER NACKEN- SCHMERZEN

Durch Faszientraining,  
Bindegewebe stärken und  
Rückenschmerzen lindern

Das einzig wahre  
Schmerzlexikon

**4in1**

HeluHelu  
PUBLISHING

haben, Sie werden nach einer ausgiebigen Portion Sport nicht mehr an Ihre Probleme denken. Sie werden plötzlich das Gefühl haben, dass Ihr Kopf befreit ist.

Experten raten zu zwei Stunden Bewegung pro Woche, sinnvoll verteilt. Das bedeutet: Nicht zwei Stunden am Stück Radfahren und die restliche Woche auf der Couch verbringen. Natürlich dürfen Sie auch zwei Stunden am Stück Radfahren, dann aber öfters pro Woche. Wichtig ist, dass der Sport regelmäßig ausgeübt wird. Für den Anfang reicht auch ein Hometrainer, wenn Sie nicht nach draußen gehen möchten. Oder Sie tanzen sich zu Ihrer Lieblingsmusik. Alles ist erlaubt, was Spaß macht.

#### Wirksame Pflanzen

Johanniskraut kennen viele als Beruhigungsmittel. Teilweise ist dem auch so – es hilft jedoch auch gegen Verstimmungen. Die Wirkung tritt jedoch erst nach ungefähr zwei Wochen ein, und zwar nur dann, wenn Sie ein hoch dosiertes Präparat einnehmen, das Sie nicht in der Drogerie finden. Daher: Möglichst schnell zum Arzt und sich das Johanniskraut verschreiben lassen.

#### Die eigene Einstellung ändern

Diese Empfehlung kennen die Menschen bereits seit Jahrhunderten. Unsere Vorfahren wurden generell so erzogen, dass sie sich weniger Gedanken machen. So wurden die Kinder bei einem kleinen Sturz nicht getröstet. Stattdessen wechselten die Worte: Stell Dich nicht so an. Dies führte unweigerlich dazu, dass die Menschen sich weniger Gedanken über verschiedene Situationen machten. Natürlich spielte auch die Zeit damals eine Rolle. Einige Personen erlebten mehrere Kriege nacheinander und wurden deshalb innerlich abgehärtet.

Das heißt jetzt nicht, dass Sie ebenso werden sollen. Fakt ist jedoch, dass sich jeder in der heutigen Zeit zu viele Gedanken macht. Jede Kleinigkeit wird oft zu ernst genommen und hochgespielt. Das liegt logischerweise auch an der stressigen Zeit und den hohen Anforderungen, zum Beispiel am Arbeitsplatz. Dies war früher nicht der Fall. Damals gingen die Menschen aus der Arbeit und hatten Freizeit. Freizeit, in der sie nicht über die Arbeit nachdenken musste. Wer sich heute nicht ununterbrochen weiterbildet, hat kaum eine Chance auf einen beruflichen Aufstieg. Ebenso gehen die Kollegen heute egoistischer miteinander um. Wer hier nicht mithält, „fliegt“ aus dem Unternehmen und aus der Gemeinschaft raus. Personen, die sich nicht modisch kleiden und mit dem Strom mitschwimmen, sind sofort der Außenseiter. Diese Situation ist enorm belastend und führt ebenfalls zu Depressionen.

Der Rat lautet: Raus aus dieser unglücklichen Spirale. Versuchen Sie, Ihre Einstellung zu ändern. Nehmen Sie alles nicht so ernst, denn das Sprichwort „Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird“, trifft auch hier zu. Lassen Sie doch mal Ihre Kollegen einen schlechten Witz über Sie machen und kontern Sie dagegen oder lachen Sie ganz einfach mit. Wer über sich selbst lachen kann, wirkt

sympathisch. Dieses Verhalten wird die anderen zum Nachdenken zwingen. Entweder werden Sie dann auch in die Gruppe aufgenommen oder Sie werden in Ruhe gelassen.

Besonders wichtig ist, dass Sie Ihr Selbstwertgefühl nicht angreifen lassen. Versuchen Sie, Kritik und andere abwertende Äußerungen nicht wirken zu lassen. Denken Sie immer daran, dass jeder Mensch wertvoll ist und jeder seine Stärken und Schwächen hat. Nicht jeder Mensch kann jede Tätigkeit gleich gut. Eventuell müssten Sie sogar Ihren Job wechseln. Dies wäre es aber wert.

Seien Sie sich immer bewusst darüber, dass Sie das Recht haben, Fehler zu machen. Nehmen Sie sich Fehler nicht zu sehr zu Herzen. Klar dürfen Sie darüber nachdenken und vielleicht finden Sie sogar die Ursache:

Waren Sie nicht ausgeschlafen, haben Sie im Moment andere Probleme? Alles, was zu einer schlechten Phase führt, sollten Sie analysieren und auch als Ursache annehmen. Ändern Sie diese Ursachen, falls dies möglich ist. Ansonsten machen Sie sich klar, dass es kein Fehler von Ihnen selbst ist. Jeder Mensch, der wenig schläft oder gedanklich mit anderen Dingen beschäftigt ist, wird Fehler machen. So sind wir Menschen nun mal. Enorm wichtig ist es, dass Sie diese Tatsache erkennen und sich auch selber so behandeln. Nehmen Sie sich selbst als wertvollen Menschen wahr, dann werden es auch Ihre Mitmenschen tun. Sollten Sie sich selbst abwerten, dann strahlen Sie dies auch aus und sind ein gefundenes Fressen für die Mitmenschen.

In besonders belastenden Situationen dürfen Sie sich auch eine Auszeit nehmen und sich der traurigen Stimmung widmen. Ihre Beziehung ging kürzlich auseinander? Dann nehmen Sie sich ein paar Tage oder maximal eine Woche Zeit um zu trauern. Danach heißt es: rein ins Leben.

Die Schwierigkeit liegt darin, sich einerseits ernst zu nehmen und seine Gefühle nicht nur zu akzeptieren, sondern auch auszuleben. Andererseits soll man sich nicht zu sehr gehen lassen. Die goldene Mitte wäre hier sinnvoll.

### Positiv über die Zukunft denken

Oft ist es so, dass man negative Gedanken oder Ängste für die Zukunft hat. Auch hier gilt, dass man die Gründe dafür analysiert. Manchmal überträgt man die momentane Situation auf immer. Dann ist es wichtig, sich klar zu machen, dass alles irgendwann ein Ende hat. Nur weil das eigene Leben jetzt vielleicht nicht so läuft, wie man möchte und weil man Rückschläge hinnehmen muss, wird es ja nicht immer so sein. Man denke hierbei nur an Krankheiten. So schlimm diese auch sind, die meisten von ihnen kann man überwinden. Genauso verhält es sich mit allen anderen Situationen. Sie sollten sich nur klarmachen, dass sich immer eine andere Tür öffnet, wenn eine zufällt.

Manchmal hilft ein gezieltes Ablenken weiter. Ihnen kommen schon wieder neue, trübselige Gedanken? Dann suchen Sie sich eine Abwechslung und denken

Sie bewusst nicht mehr an die negativen Dinge, die Sie belasten. Geben Sie diesen Gedanken pro Tag ein paar Minuten, in denen Sie darüber nachdenken. Mehr sollte es jedoch nicht sein. Achten Sie aber darauf, dass Sie nicht kurz vor dem Schlafen darüber nachdenken. Damit würden Sie nur Ihren Schlaf verschlechtern.

Versuchen Sie, Ihre Gedanken gezielt abzulenken. Hierzu ein paar Beispiele:

- Sie haben Ihren Arbeitsplatz durch Kündigung verloren. Kreiden Sie dies nicht sich selbst an. Denken Sie darüber nach, ob Ihr Arbeitgeber wirtschaftliche Probleme hat. Zudem bedeutet eine Kündigung nicht, dass Sie keinen neuen Job bekommen. Nutzen Sie dies als Chance, indem Sie in Ihrem Leben hinzulernen können. Und wer weiß: Vielleicht bietet Ihnen der nächste Arbeitgeber ein höheres Gehalt oder die Agentur für Arbeit vermittelt Ihnen eine Weiterbildung? Wie Sie sehen, kann sich alles zum Positiven wenden.
- Ihr Freund oder Ihre Freundin haben sich von Ihnen getrennt? Dies ist natürlich im ersten Moment traurig, vor allem, wenn Sie nicht damit gerechnet haben. Diese Situation können Sie ebenfalls als Chance nutzen und über die Probleme in der Partnerschaft nachdenken. Aus diesen Fehlern können Sie lernen und in der nächsten Partnerschaft umsetzen. Glauben Sie fest daran, dass Sie auf jeden Fall einen neuen Partner finden. Und bis dahin gilt: Genießen Sie das Leben, suchen Sie sich neue Hobbys und Freunde.
- Sie haben Schmerzen? Der Schmerz und die Hilflosigkeit nagt an Ihnen. Stecken Sie jetzt nicht den Kopf in den Sand. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, befolgen Sie seine Anweisungen und Tipps, machen Sie eine Schmerztherapie oder gönnen Sie sich etwas, das Ihnen guttut.

### Akzeptieren Sie Ihre Situation

Ebenso wichtig ist es, dass Sie Ihre Situation akzeptieren. Akzeptieren bedeutet nicht, dass Sie sich gehen lassen und denken: Es ist halt so und ich kann es nicht ändern. Akzeptieren bedeutet: Die gedrückte Stimmung annehmen und nicht ablehnen. In Ruhe darüber nachdenken, warum das so ist und was Sie dagegen unternehmen können. Sie haben bereits diesen ersten Schritt getan, indem Sie dieses Buch lesen. Abgesehen von den oben genannten Tipps gibt es viele weitere, die gegen Depressionen, Ängste und Stress helfen.

# Neuartige Methoden gegen Depression, Ängste und Schmerz

## Neuartige Methoden gegen Depression, Ängste und Schmerz Mandalas malen

Bereits seit Jahren gilt die Maltherapie als ein gutes Mittel gegen Depressionen. Diese Methode wird von vielen Psychologen, Psychotherapeuten und auch von Kliniken angewandt. Sie können diese Methode auch in den eigenen vier Wänden nutzen. Sie müssen keinen Malkurs besuchen oder sich mit einer Staffelei über der Schulter zum nächsten See begeben. Dürfen Sie natürlich, müssen Sie aber nicht.

Sehr effektiv sind die inzwischen überall erhältlichen Malbücher für Erwachsene, die sogenannten Mandalas. Hier können Sie vorgefertigte Bilder ausmalen. Die einzelnen Felder zum Ausmalen sind relativ klein, was bei Ihnen sowohl zur Konzentration als auch zur Entspannung führt. Während Sie sich auf die kleinen Felder konzentrieren, haben Sie keine Zeit mehr, über Ihre Probleme nachzudenken. Achten Sie hierbei nur auf eine entspannte Sitzposition. Ansonsten könnten körperliche Verspannungen auftreten.

## Meditationen und weitere Entspannungstechniken

- Wirksam gegen Depressionen sind Meditation und Yoga. Beides hilft im Übrigen auch gegen festgesetzte Ängste. Während der Meditation können Sie entweder bewusst Ihren Geist fließen lassen oder über Probleme nachdenken. Falls Sie noch keine Ahnung von diesen Techniken besitzen, so sollten Sie diese im Rahmen eines Kurses erlernen. Hierdurch treten Sie unter Leute, was ebenfalls Ihren Gemütszustand bessert. Das Erlernen im Rahmen eines Kurses ist deshalb so wichtig, weil es ein sehr großes Sortiment an Yoga-Stellungen und Meditationen gibt. Nicht jede Technik eignet sich für jeden Menschen und für jede Situation. Aus diesem Grund sollten Sie diverse Techniken erproben und sich dann für die perfekte entscheiden.
- Sobald Sie die Techniken kennen, können Sie sie daheim anwenden. Achten Sie nur darauf, dass Sie niemand stören kann: Schalten Sie alle Medien aus. Dies gilt für das Handy, den Computer, den Fernseher und wenn möglich, sollte auch niemand an der Haustür klingeln. Geben Sie sich ausreichend Zeit, damit eine Entspannung eintreten kann.
- Alternativ können Sie sich ein Wohlfühlbad gönnen: Stellen Sie im Badezimmer Kerzen auf, zünden Sie diese an und spielen Sie entspannende Musik. Zur Entspannung eignet sich natürlich alles, was Sie entspannt. Nachdem hier jeder Mensch anders reagiert, können wir keine

allgemeingültigen Tipps geben, sondern lediglich Anregungen:

- Lesen Sie vor dem Schlafen ein gutes Buch, das Sie interessiert, aber nicht aufregend ist. Versuchen Sie, sich von Stress zu befreien. Vereinbaren Sie möglichst wenig Termine, sodass Sie nicht in Zeitnot geraten. Achten Sie darauf, dass Sie genug Zeit für sich selbst haben.
- Lehnen Sie auch mal eine Bitte ab. Sie müssen nicht jedem einen Gefallen erweisen, nur weil Sie darum gebeten werden. Andererseits müssen Sie nicht immer alles allein stemmen. Auch Sie haben das Recht, andere um Rat oder um Hilfe zu bitten.
- Vertrauen Sie sich anderen Personen an, wenn Sie Probleme oder Sorgen haben.
- Gehen Sie oft in die Natur. Diesen Punkt müssen wir leider wiederholen, weil er enorm wichtig ist.
- Suchen Sie sich ein Hobby, das Sie entspannt.
- Treiben Sie Sportarten, mit denen Sie Ihren Stress und Ärger loswerden, und die Spaß machen.
- Treiben Sie Kampfsport, gehen Sie joggen oder poweren Sie sich beim Bergsteigen aus.
- Verzichten Sie auf Fernsehen und weitere Medien. Eine Reizüberflutung führt nicht nur zum inneren Stress. Ständige negative Nachrichten und viele Spielfilme lösen erst eine gedrückte Stimmung aus.
- Massagen stellen eine gute Möglichkeit dar, sich zu entspannen. Hierbei lösen sich nicht nur körperliche Verspannungen, sondern auch psychische.

Fazit: Depressionen nicht bloß hinnehmen

Depressionen zu erkennen, ist gar nicht so einfach. Nutzen Sie die Hilfe von Fachleuten. Akzeptieren Sie Ihre Situation, aber stecken Sie nicht den Kopf in den Sand. Schlechte Stimmung, Anfälle von Dauergrübeln und der Wunsch, sich zu Hause einzugeln, sind Warnsignale, die Sie nicht abtun sollten. Ob depressive Verstimmung oder eine handfeste Depression – packen Sie sie an. Stärken Sie mit gezielten Übungen und gesunder Ernährung Körper und Seele. Lernen Sie dabei Muskeln kennen, die Sie bisher vielleicht nicht Mal dem Namen nach kannten. Der Psoasmuskel gehört häufig dazu.