



**Praxis für Craniosacral
Therapie und Funktionelle
Orthonomie Integration
(FOI)**

Newsletter - Ausgabe Mai 2019



Gewohnheiten...

... die einen Einfluss auf unsere Körperhaltung haben können!



Gewohnheiten ...

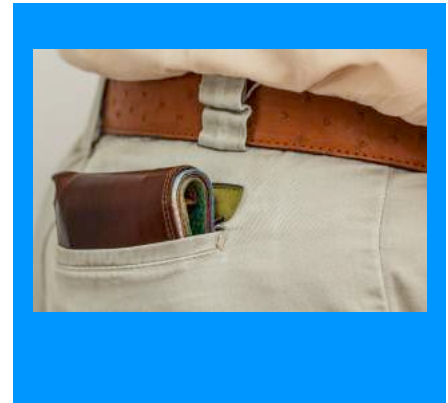
... die einen Einfluss auf unsere Körperhaltung haben können!

Im Alltag haben wir unsere eigene Gewohnheiten, die positive sowie negative Einflüsse auf unsere Gesundheit haben können.

- Täglich die Zähne putzen, ist für unsere Mundhygiene wichtig.
- Sich täglich bewegen (z.B. laufen gehen, Treppe anstatt Lift nehmen), ist für unseren Bewegungsapparat eine Unterstützung.
- Genug Schlaf ist für unsere Erholung notwendig.

Und was ist mit den Gewohnheiten, die sich in unserem Alltag eingeschlichen haben und die uns allenfalls nicht gut tun?

Portemonnaie



Frauen stecken meistens das Portemonnaie in die Handtasche und Männer meistens in die hintere Hosentasche. Nicht nur ein Vorteil für Diebe aber auch für Beckenschiefelage und Rückenschmerzen. Denn wenn das Portemonnaie auch beim sitzen dort bleibt, ist das Gesäss sicher schräg verteilt auf der Sitzfläche. So verkrümmt sich die Wirbelsäule seitlich, was mit der Zeit zu Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen oder andere Beschwerden führen kann, weil der Körper diese Schiefelage kompensieren wird.



Handtasche



Wie bereits erwähnt, stecken Frauen meistens ihr Portemonnaie in die Handtasche. Jedoch nicht nur das ... allenfalls auch Smartphone, Regenschirm, Schminktasche, etc. Die Handtasche wird richtig schwer. Umso grösser die Tasche, umso grösser die Versuchung noch mehr reinzustecken.

Und was passiert, wenn die Handtasche auf der Schulter getragen wird? Die Schulter geht hoch, damit die Handtasche nicht runterrutscht und runterfällt. Auch hier kann es mit der Zeit zu einer hohen Anspannung der Schultergürtel und zu Nackenbeschwerden und Kopfschmerzen führen. Egal ob schwer oder leicht die Handtasche, die Schulter wird automatisch hochgezogen, damit die Handtasche nicht von der Schulter runterrutscht.

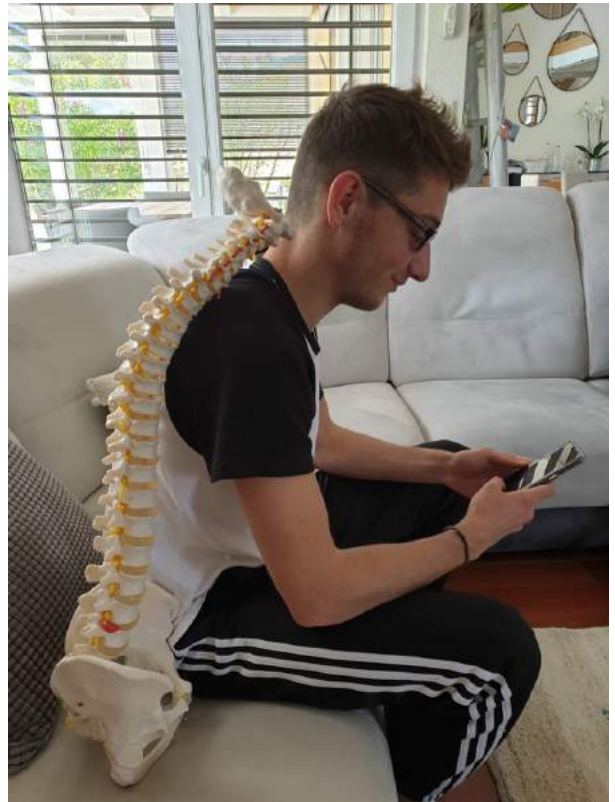


Smartphone/Tablet

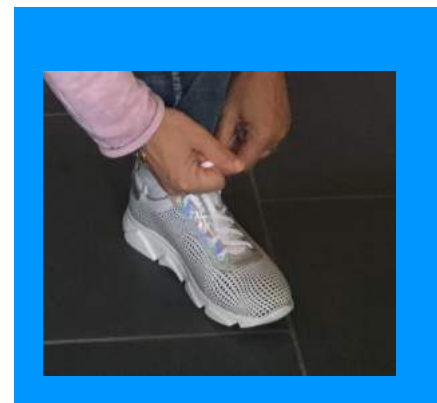


Ob im Zug, in einem Wartezimmer oder auf einer Bank in einem Park sehen wir überall Leute mit einem Smartphone oder mit einer Tablet in der Hand. Machen wir nicht auch das Gleiche? Und wie ist die Körperhaltung dieser Leute? Und wie ist unsere Körperhaltung, wenn wir das Gleiche machen?





Schuhe binden



Auch bei Schuhe binden, kann der Rücken unnötig negativ belastet werden. Darum sollten wir auf einem Knie gehen oder ein Hilfsmittel wie einen Stuhl nehmen. Ihr Rücken wird Ihnen dankbar sein.



Was können Sie tun?

Am besten sollten Sie sich selber beobachten. Es beginnt schon, wenn Sie am Morgen vom Bett aufstehen, beim anziehen, bei Schuhe binden, während des Haushaltes, beim Auto fahren, beim Sport treiben, beim Einkaufen, am Arbeitsplatz etc

Wie führen Sie diese Tätigkeiten durch?

Wie fühlt sich das an und wie nehmen Sie Ihren Körper wahr?

Könnten Sie etwas anders machen?

Haben Sie auch schon mal probiert, Ihre Zähne mit der anderen Hand zu putzen? Geht das gut?

Wie tragen Sie Ihre Einkäufe für die ganze Woche? Auf mehrere Tasche verteilt oder nur in einer sehr schweren Tasche? Was wäre denn besser?

Und wenn Sie staubsaugen, wie wäre es den Staubsauger mit einer Hand in einem Raum zu halten und mit der anderen Hand in einem anderen Raum zu halten. Immer langsam, mit einer guten Körperhaltung und dies Abwechslungsweise.

Das sind ja nur ein paar Beispiele. Jedoch so mehr Sie sich beobachten, desto mehr werden Sie merken, dass gewisse Aktivitäten anders und schonend für Ihren Körper durchgeführt werden könnten.

Es lohnt sich ... Ihr Bewegungsapparat wird Ihnen dankbar sein!



Wenn Sie unseren Newsletter abonnieren möchten, können Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/Subscribe.html> registrieren.

Wir nehmen auch gern Ihr Feedback per Mail bodytherapy@bestler-practice.ch entgegen.

Herzliche Grüsse
Roseline Bestler



Bestler Practice GmbH

Bahnhofstrasse 86
5000 Aarau

www.bestler-practice.ch

Tel. 032 510 88 34, Mail bodytherapy@bestler-practice.ch