



Akut-Punkte bei (Spannungs-) Kopfschmerzen im Home Office

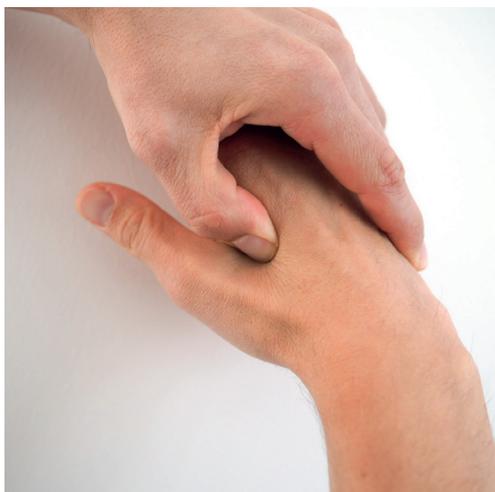
Neuer Alltag - arbeiten mit Corona

Die letzten Wochen waren wohl für die meisten von uns nicht besonders leicht. Diejenigen, die im Home Office arbeiten können, haben es da noch gut getroffen. Theoretisch. Denn auch das Home Office kann ganz schön fordernd sein.

In der Vorstellung klingt Home Office erstmal gut: man kann sich die Arbeit einteilen, zwischendurch etwas im Haushalt erledigen, das schöne Wetter genießen, zwischendurch eine Folge der Lieblingsserie schauen oder etwas Sport machen um den Kopf frei zu bekommen. Natürlich nur im Rahmen des Erlaubten. Spätestens nach ein paar Tagen hat das Home Office aber wahrscheinlich für viele den Glanz verloren. Kein aufgeräumter Arbeitsplatz mit Blümchen und Kaffee wie auf Instagram, sondern arbeiten am Esstisch, zwischen den Spielsachen oder Lernunterlagen der Kinder. Vor dem nächsten Skype Meeting noch schnell was essen, die Wäsche aufhängen, den Streit zwischen Geschwistern schlichten. An Sport, Bananenbrot backen und ruhigen Kaffeepausen im Garten oder auf dem Balkon ist nicht mehr zu denken.

Durch den Stress, die wenigen Momente für einen selbst, die Doppelbelastung und / oder das Arbeiten auf der Couch oder dem Esstisch leidet auch der Körper. Die ersten Anzeichen sind oft (Spannungs-) Kopfschmerzen. Diese lassen sich mit Akut-Punkten laut TCM gut selbst behandeln. Damit können weiteren Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vorgebeugt werden. Denn bei Kopfschmerzen neigen wir dazu weniger auf unsere Haltung zu achten. Solange die Massagepraxen noch geschlossen sind, können Sie sich mit einigen wenigen Handgriffen selbst helfen.

Akut-Punkte bei (Spannungs-) Kopfschmerzen im Home Office



Dickdarm 4 (Di 4)

„vereinte Täler“

Meisterpunkt des Schmerz. Der Akupressurpunkt Dickdarm 4 macht den Kopf frei und hilft vor allem in Kombination mit Blase 10 bei Kopfschmerzen.

Di 4 kommt zum Einsatz bei:

- Kopfschmerzen
- grippalen Infekten
- rinnender Nase

Der Punkt wirkt vitalisierend und sollte daher nicht Abends gedrückt werden.

Di 4 mehrmals täglich mind. 1 Minute lang auf beiden Seiten drücken und im Uhrzeigersinn massieren. Kann jeden Tag über längeren Zeitraum angewendet werden.

Blase 10 (Bl 10)

„Säule des Himmels“

Der Akupressurpunkt Blase 10 hilft bei Kopfschmerzen in Kombination mit Genickschmerzen und/ oder Schlafstörungen.

Kopfschmerzen, die durch Verspannungen bzw. Anspannungen im Nackenbereich ausgelöst werden zB. durch eine unnatürliche Haltung vor dem Laptop, können durch Drücken von Blase 10 gelindert werden.

Bl 10 mehrmals täglich mind. 1 Minute lang auf beiden Seiten gleichzeitig fest drücken. Kann jeden Tag über längeren Zeitraum angewendet werden.



Herz 7 (He 7)

„Straße zur Heiterkeit“

Der Akupressurpunkt Herz 7 wirkt gegen Unruhe, Reizbarkeit, Gedächtnisschwäche und Schlaflosigkeit.

Wenn der Tag besonders fordernd und stressig war, man Abends nicht zur Ruhe kommt, wirkt der Akupunkt Herz 7 beruhigend und entspannend. Daher sollte er eher Abends angewendet werden.

He 7 Abends mind. 1 Minute lang auf beiden Seiten drücken. Kann jeden Tag über längeren Zeitraum angewendet werden.



Die Anwendung der Akupressurpunkte bei (Spannungs-) Kopfschmerzen erfolgt im eigenem Ermessen. Bei (starken) Schmerzen, die über mehrere Tage andauern sollten Sie einen Arzt um Rat fragen. Dieser Ratgeber ersetzt keine medizinische Diagnose oder eine vom Arzt verordnete Behandlung.

Kontakt

Voraussichtlich ab Mitte Mai stehe ich Ihnen wieder wie gewohnt in meiner Massagepraxis in Baden zur Verfügung. Bitte um telefonische Terminvereinbarung unter 0699 11 22 77 06.

Für Fragen oder Gutscheinbestellungen bin ich gerne auch per Mail unter: andreas@puntuell.at erreichbar.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Webseite www.puntuell.at