

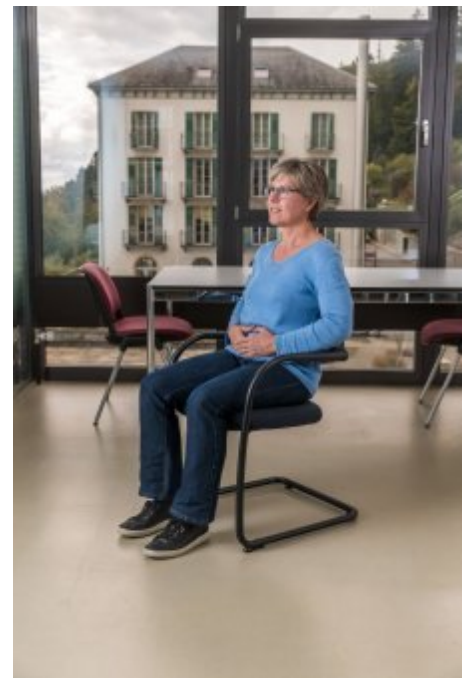
# Bewegungsempfehlungen: Entspannungsübungen gegen Stress und Kopfschmerzen

Langes Arbeiten am Bildschirm, von einem Meeting zum anderen hetzen, lange Tage, kurze Pausen, grosse Pendenzenbergen und zu wenig Zeit: Das alles kann zu Stress und Kopfschmerzen führen. Mit unseren einfachen Tipps können Sie dem entgegenwirken.

## Atmung

Setzen Sie sich gerade hin und entspannen Sie die Schultern und Arme. Achten Sie auf ein bewusstes Atmen.

- Legen Sie die Hände auf den Bauch. Atmen Sie tief durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch nach vorne wölbt.
- Halten Sie für 2-3 Sekunden den Atem an. Atmen Sie durch den offenen Mund aus (nicht pressen).
- Halten Sie für 2-3 Sekunden den Atem an. Führen Sie die Übung dreimal nacheinander aus. Danach atmen Sie wieder normal.



## Gedanken loslassen

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken und lassen Sie der Phantasie freien Lauf. Schliessen Sie allenfalls die Augen, lehnen sich für einige Sekunden zurück und erinnern sich an einen wunderbaren, intensiven Augenblick, an die Ferien, eine tolle Landschaft oder einen lieben Menschen.



## Augen ausruhen

Diese Übung eignet sich besonders, wenn Sie sich müde fühlen oder Ihre Augen brennen. Reiben Sie die Handflächen einige Sekunden fest aneinander, damit sie sich erwärmen. Formen Sie die Hände zu Schalen und bedecken Sie damit die geschlossenen Augen. Atmen Sie tief und ruhig und denken Sie an Ihre Augen. Nach einer Weile lösen Sie die Hände und öffnen langsam die Augen.



## Nacken dehnen und entspannen

- **Ausgangsposition:** Aufrecht stehen und den Kopf gerade halten. Die Arme gestreckt – leicht hinter der Körperachse – nach aussen rotieren.
- **Dehnposition:** Den Kopf je 20–30 Sekunden zur linken respektive rechten Seite neigen, bis die Halsmuskulatur leicht zieht.



Quelle: [Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**