

Heike Höfler

**Die Nackenschule**



**GOLDMANN**

Lesen erleben



Heike Höfler

# Die Nackenschule

Gezielte Übungen für Kopf, Hals und Schultern

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Übungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch physiotherapeutische oder ärztliche Hilfe in Anspruch.

Die Originalausgabe erschien 2007 im BLV Verlag, München.

*Von Heike Höfler ist bei Goldmann außerdem erhältlich:  
Fitness-Training fürs Gesicht (17271)*



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Profi Matt* liefert Sappi, Eningen.

1. Auflage  
Taschenbuchausgabe August 2014  
© Wilhelm Goldmann Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Fotos: Ulli Seer, Rimsting  
Grafiken: Jörg Mair, Herrsching  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
SSt · Herstellung: cb  
Satz: Uhl+Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: Print Consult, München  
Printed in Slovak Republic  
ISBN 978-3-442-22082-3

**www.goldmann-verlag.de**

# INHALT

<b>Einführung</b>	7
<b>Anatomische Problemfelder rund um die Wirbelsäule</b>	11
Die Wirbelsäule 11 • Die Bandscheiben 13 • Die Halswirbelsäule 15 • Die Muskulatur des Halses 22	
<b>Die Körperhaltung und ihre Bedeutung</b>	35
Die biomechanisch günstige Haltung 35 • Balance des Kopfes 39 • Problemarbeitsplatz Computer 41 • Störanfälligkeit der Halswirbelsäule und ihre Folgen 43 • Nervendurchtrittspunkte an der Schädelbasis 45	
<b>Nackenschule – so machen Sie es richtig</b>	47
Lockerungsübungen 47 • Körperwahrnehmung und Körpergefühl 47 • Dehnung und Entspannung 53 • Kräftigung 56 • Was Sie beim Üben beachten sollten 58	
<b>Übungsprogramme für Hals, Nacken und Schultern</b>	61
Übungsprogramm 1: Im Sitzen oder Stehen	61
Übungsprogramm 2: Im Sitzen auf einem Hocker	68
Übungsprogramm 3: Im Sitzen oder Stehen	77
Übungsprogramm 4: Mit Handtuch	85
Übungsprogramm 5: Mit Noppenball	91
Übungsprogramm 6: Mit Handtuch	96

## Inhalt

Übungsprogramm 7: Mit Stuhl und Tennisball	105
Übungsprogramm 8: Mit Noppenball und Handtuch	113
Übungsprogramm 9: Mit Thera-Band	120
Übungsprogramm 10: Im Sitzen vor dem Schreibtisch oder Computertisch	128
<b>Steifer Nacken nach dem Schlaf?</b>	137
Wo und wie schlafen Sie? 137 • Übungen gegen den verspannten Nacken 140 • Akupressurpunkte für Hals, Nacken und Schultern 143 • Wichtige Akupressurpunkte im Nacken 144 • Tipps für Ihren Alltag 145	
<b>Wärme hilft bei Muskelverspannungen</b>	147
Entspannung in der Badewanne 148 • Duschstrahl gegen Nackenschmerzen 148 • Kirschkernsäckchen 150	

# EINFÜHRUNG

Wir leben in einer Zeit der Bewegungsarmut und der Stereotypie von Bewegungen, d. h., wir führen immer wieder die gleichen Bewegungen auf die gleiche Art und Weise aus.

Das gilt für den Schreibtisch- bzw. Computer-Menschen genauso wie für den Friseur, Zahnarzt, Elektriker, Bauarbeiter, Kassierer im Großmarkt oder für die Hausfrau, die immer in Bewegung ist.

Jeder hat im Laufe seines Lebens seine besondere Art der Haltung oder Bewegung entwickelt. Es kommt zu Bewegungsmustern, die immer wieder unbewusst und automatisch auf die gleiche Art und Weise ablaufen.

Sind diese ungünstig, kommt es mit der Zeit zu Störungen im Bewegungsapparat und zu Verspannungen im Muskelbereich.

## ***Vorbeugen ist besser als heilen***

In den letzten Jahren wurde ein extremer Anstieg von Krankheiten und Beschwerden, die aufgrund des einseitigen Gebrauchs unseres Bewegungsapparats entstehen, verzeichnet. Diese entstehen nicht von heute auf morgen; sie entwickeln sich fast unmerklich, dann werden sie immer deutlicher spürbar.

Je früher daher mit der Prophylaxe angefangen wird, desto leichter lassen sich langfristige Schäden vermeiden.

Vorbeugung ist besser, als zu warten, bis die ersten Schmerzen im Bewegungsapparat zu verzeichnen sind. Sind die Schmerzen schon mal da, kommt es darauf an, mit gezielten Übungen wieder ein muskuläres Gleichgewicht herzustellen: einerseits für Dehnung und Entspannung einzelner Muskelgruppen zu sorgen, andererseits für die Kräftigung geschwächter Körperpartien. Nur dann werden die

Wirbelkörper mit ihren Gelenken, Bändern und Bandscheiben geschont, entlastet, »gepflegt«.

## ***Die Bedeutung des Körperbewusstseins***

Die ersten Fehlentwicklungen stellen sich schon in der Schulzeit ein, denn schon zu diesem Zeitpunkt wird das Kind stundenlang auf oft schlechte Stühle gepresst, und in der Freizeit sitzt es allzu oft und allzu lang vor dem Fernseher oder Computer.

Im Erwachsenenalter besteht umso mehr die Gefahr, dass die Muskel- oder Gelenkstörungen sich noch stärker ausprägen und zu tief greifenden Störungen führen.

Deshalb können Übungen allein nicht genügen. Wir müssen auch unsere Körperwahrnehmung und unser Körperbewusstsein schulen, um erkennen zu lernen, wann wir eine ungünstige Haltung einnehmen und wie wir die Wirbelsäule schonen, d. h. nicht einseitig und verkrampt belasten.

In den letzten Jahren, in denen der Computer immer mehr Einzug in Büros und Geschäfte gehalten hat, nahmen die Erkrankungen und Beschwerden ganz besonders des Halswirbelsäulenbereichs in krassem Maße zu.

Kaum einer, der nach jahrelanger Computerarbeit oder Schreibtischbeschäftigung nicht über Schmerzen im Nacken klagt, aber sicher nicht nur dann.

Je rechtzeitig man den ökonomischen Einsatz der Bewegungen sowie eine wirbelsäulenfreundliche Haltung am Arbeitsplatz und in der Freizeit erlernt, umso mehr kann Verschleißerkrankungen vorgebeugt werden.



## ***Gymnastik ist die beste Medizin***

Ärzte haben heute kaum Zeit dafür, den Patienten darüber aufzuklären, welche Gymnastikübungen für ihn gut sind.

Die Tipps in diesem Buch sind für Mediziner ebenso hilfreich wie für Patienten und selbstverständlich können Physiotherapeuten einen großen Gewinn daraus erzielen.

Rückenschulkkurse werden von den Krankenkassen gestrichen, obwohl Vorbeugung bekanntlich billiger und effektiver und die natürliche Behandlung nebenwirkungsfreier ist als die Therapie mit Spritzen und Medikamenten.

Viele Massagepraxen mussten als Folge der Einsparungen im Gesundheitsbereich in letzter Zeit schließen.

Doch die Beschwerden des Einzelnen im Bereich der Wirbelsäule – in ganz besonderem Maß der Halswirbelsäule – wurden größer. Tun Sie daher selbst etwas dagegen!

## ***Wenn es Ihnen im Nacken sitzt ...***

Bedenken Sie, dass die Halswirbelsäule der schwächste und zudem beweglichste, das heißt leider auch der anfälligste Teil unserer Wirbelsäule ist. Psychische Probleme und Stimmungsschwankungen schlagen sich hier ebenfalls nieder. Wenn wir uns zu »beladen« fühlen, gestresst oder verärgert sind, verkrampfen wir uns automatisch im Schulter- und Nackenbereich und versuchen, wie das Sprichwort uns lehrt, »den Nacken steif zu halten«.

Sind wir traurig oder »geknickt«, lassen wir uns in diesem Bereich »hängen« – es besteht keine gesunde Spannung mehr, die Halsmuskeln sind locker und bilden kein notwendiges Muskelkorsett für die Wirbelknochen mehr. Abnutzungen werden ebenso begünstigt wie Bandscheibenprobleme.

## ***Aktiv zu mehr Wohlbefinden***

Raffen Sie sich jetzt auf und tun Sie täglich etwas für Ihre Halswirbelsäule!

Alle wichtigen Übungen finden Sie in diesem Buch.

Nützen Sie freie Zeiten zwischendurch aus – und wenn es nur fünf Minuten sind –, um zwei oder drei Übungen auszuwählen und sich und Ihrer Wirbelsäule etwas Gutes zu tun. Gewöhnen Sie sich an, an Ihrem Arbeitsplatz kurze Bewegungspausen einzulegen, die Sie für körperliche Aktivität nützen.

Je häufiger Sie üben und je regelmäßiger, umso schneller werden Sie merken, wie gut es Ihnen tut: Ihrer Halswirbelsäule genauso wie Ihrem Kopf (etwa wenn Sie unter Kopfweh leiden), Ihrer Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und ebenso Ihrer Psyche. Regelmäßiges Üben stärkt Ihr allgemeines Wohlbefinden.

# ANATOMISCHE PROBLEMFELDER RUND UM DIE WIRBELSÄULE

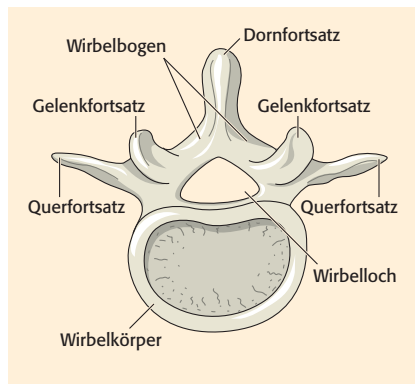
## Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule besteht aus 33 Wirbeln, die wie Bausteine aufeinander aufgebaut sind. Davon sind neun zum unbeweglichen Kreuz- und Steißbein zusammengewachsen.

Die 24 beweglichen Wirbel unterteilen sich in fünf Lenden-, zwölf Brust- und sieben Halswirbel. Sie sind untereinander durch Bandscheiben, Bänder, Muskeln und Wirbelbogengelenke verbunden.

Die Wirbelsäule weist eine Doppel-S-Form auf, wodurch sie Stöße und Verwringungen besser abfedern und auffangen kann. Man spricht von einer Lendenlordose (Hohlkreuz), einer Brustkyphose (Krümmung nach hinten) und einer Halslordose.

Ein Wirbel setzt sich zusammen aus dem Wirbelkörper, den beiden Wirbelbögen, die ein Wirbelloch umschließen, den beiden Querfortsätzen, Gelenkfortsätzen und einem Dornfortsatz, der hinten



Aufbau eines  
Wirbelkörpers



Heike Höfler

## **Die Nackenschule**

Gezielte Übungen für Kopf, Hals und Schultern

Paperback, Klappenbroschur, 152 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-22082-3

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2014

Mach dich locker! Die Fitness-Expertin Heike Höfler zeigt uns, worauf es ankommt. In ihren beliebten Kursen hat sie die hier gezeigten Übungen jahrelang erprobt. Ein praktischer Ratgeber für das Volksleiden Nummer Eins. Ein Klassiker in neuer Gestaltung.



[Der Titel im Katalog](#)