

# Verspannung ade!

## Sanfte Hilfe für sensible Nacken

Wer kennt das nicht: Nach einem langen Tag schmerzt der Nacken, die Schultern sind verspannt und Kopfschmerzen kündigen sich an. Das ist kein Wunder, denn Schulter- und Nackenmuskulatur reagieren besonders schnell auf Stress, Fehlhaltung oder Bewegungsmangel. Durch eine Reihe von Übungen kann man sich jedoch leicht wieder locker machen.

**F**ür viele Menschen sind Alltagsstress, falsche Haltung und einseitige Bewegung bereits zur Gewohnheit geworden. Eine schmerzhaft angespannte Muskulatur in Schulter und Nacken ist die Folge. Was Sie vielleicht noch nicht wissen: Auch die Kiefermuskulatur antwortet mit Verspannungen auf zu viel Stress. Viele Menschen knirschen, häufig unbemerkt, mit den Zähnen und pressen die Kiefer aufeinander. Kiefer, Nacken und Schultern beeinflussen sich dabei gegenseitig: Ist die eine Partie angespannt, reagiert auch die andere.

Von vielen wird ein verspannter Nacken oder ein zusammengepresster Kiefer schon so sehr als „normal“ empfunden, dass das Gefühl für Entspannung ganz verloren gegangen ist. Die verspannten Muskeln senden an unser Gehirn das Warnsignal „Schmerz“. Die gute Nachricht aber ist: Sie können selbst etwas tun, um die Schmerzen loszuwerden und sich wieder wohl zu fühlen!

„Mit ein paar Übungen ist Entspannung leicht wieder erlernbar“, ist Heike Höfler, staatlich geprüfte Sport- und Gymnas-

tiklehrerin, überzeugt. „Fangen Sie jetzt an und nehmen Sie sich regelmäßig Zeit. Dann können Muskeln, Gewebe und Nervensystem die Entspannung wieder einüben. Mit der Zeit wird es Ihnen immer leichter fallen, in einen entspannten Zustand zurückzufinden“, erklärt sie.

### So lockern Sie Ihre Stressmuskeln

Die folgenden Massagen und Lockerungsübungen können Sie unauffällig zu Hause oder im Büro durchführen. Integrieren Sie

die kurzen Entspannungsübungen einfach in Ihren Alltag: Ob nach dem Aufstehen, in der Mittagspause, am Schreibtisch oder vor dem Schlafengehen – Gelegenheiten gibt es genug. Wenn Sie einzelne Übungen zwischendurch machen möchten, wiederholen Sie diese acht- bis zehnmal. Wenn Sie alle Übungen hintereinander durchführen, reicht es, wenn Sie jede Übung viermal wiederholen. Üben Sie anfangs möglichst täglich oder mindestens dreimal in der Woche. Sie werden sehen, schon bald stellen sich positive Wirkungen ein. ■



### Aufrechter Hals, entspannter Nacken

Setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhls und lassen Sie die Arme einfach seitlich schwer nach unten hängen. Kreisen Sie zuerst die Schultern viermal vor und viermal zurück. Führen Sie die Bewegung langsam und ausgiebig aus. Lassen Sie dann die Arme und Schultern in der Mittelposition, also nicht nach vorne hängen lassen, aber auch nicht zu sehr nach hinten ziehen. Schieben Sie nun die Fingerspitzen beider Hände und beide Schultern nach unten in Richtung Boden. Dann ziehen Sie das Kinn in Richtung Brustbein. Halten Sie diese Dehnung zehn bis zwanzig Sekunden. Spüren Sie die Dehnung in der hinteren Nackenmuskulatur, etwa im Bereich des Haaransatzes?



## Kopfhaut und Nacken abklopfen

Klopfen Sie mit den Fingerkuppen beider Hände die Kopfhaut von der Stirn über den Hinterkopf bis zum Nacken aus. Zuerst in der Mitte, dann jedes Mal ein Stückchen weiter außen. Beugen Sie nun den Kopf etwas vor und klopfen Sie mit den Fingerkuppen beider Hände die kleinen Nackenmuskeln von den Ohren in Richtung Halswirbelsäule aus. Achten Sie darauf, dass Sie dabei den Unterkiefer entspannt und die Lippen leicht geöffnet lassen. Danach die Hände locker auf den Oberschenkeln ablegen und eine Weile nachspüren.

## Kopfgelenke lösen

Achten Sie bei den folgenden Übungen darauf, dass der Unterkiefer entspannt und die Lippen leicht geöffnet sind. Schauen Sie waagrecht nach vorne. Dann tun Sie so, als ob Sie Nein sagen würden und bewegen den Kopf in schnellen, aber kleinen Bewegungen hin und her. Senken Sie dabei den Kopf langsam nach vorne und senken Sie das Kinn immer mehr in Richtung Brustbein. Der Oberkörper bleibt aufrecht, nur die Halswirbelsäule wird langsam vorgebeugt. Am Schluss befindet sich das Kinn nah am Brustbein. Danach den Kopf wieder anheben. Nicht erschrecken, häufig knirscht es bei dieser Übung in den Kopfgelenken. Das ist ein Zeichen, dass Spannungen sich lösen.



### ANZEIGE

#### Kaltschaum-Matratzen

**„Dormistar“**  
7-Zonen Bio-Kaltschaum-Matratze  
z.B. Größe 90/200cm



498 EUR



- Abnehmbarer Bezug aus Bio-Baumwolle/kaA
- Punktelastisch durch hohes Raumgewicht (RG60)
- 7-Zonen Körperstützsystem
- Für alle Schlafpositionen geeignet
- Auf Wunsch Allergiker-Variante mit waschbarem Bezug

TESTSIEGER

#### Nackenstützkissen

**„Sana-Vario 2“**  
Latex-Nackenstütz-Kissen

79,80 EUR



www.allnatura.de | Telefon 07173-7169-0

**allnatura.de**  
alles für den gesunden Schlaf  
und das natürliche Wohnen

- Alles zum Schlafen, Wohnen und Wohlfühlen in Bio-Qualität:
- Bettdecken, Unterbetten, Kissen
  - Naturmatratzen & Schlafsysteme
  - Massivholzmöbel für den gesunden Schlaf- und Wohnbereich
  - Allergie-Sortiment - auch für's Kind



## Kleine Nackenmuskeln entspannen

Da die kleinen Nackenmuskeln so schnell auf Stress und Anspannung reagieren, sind sie oft besonders verspannt. Um sie zu entspannen, beugen Sie den Kopf ein wenig nach vorne und legen Sie die Finger beider Hände auf den Hinterkopf, die Daumen liegen auf den Schädelbasisknochen neben den Ohren. Drücken Sie dann mit den Daumen in der Kuhle direkt neben den Ohren nach oben gegen den Knochen. Sie können auch ein wenig kreisen. Nehmen Sie sich dafür 20 bis 30 Sekunden Zeit. Anschließend die Daumen weiter innen, etwa auf der Mitte zwischen Ohr und Halswirbelsäule, gegen den Knochen nach oben drücken. 20 bis 30 Sekunden, dann die Hände wieder ablegen und nachspüren. Danach legen Sie die Daumen etwa zwei Fingerbreit neben den obersten Punkt der Halswirbelsäule und drücken wieder nach oben gegen den Knochen. 20 bis 30 Sekunden, danach die Hände ablegen und nachspüren.



## Achter-Kreise im Kiefergelenk

Bei dieser Übung hilft anfangs ein kleiner Spiegel. Konzentrieren Sie sich nur auf den Unterkiefer. Beschreiben Sie dann kleine Achter-Bewegungen, indem Sie den Unterkiefer über unten nach rechts, nach oben und zurück in die Mitte und dann über unten nach links, nach oben und zurück bewegen. Wiederholen Sie die Übung 6- bis 8-mal. Danach entspannen und nachspüren. Auf diese Weise arbeiten die Kiefer übrigens unwillkürlich, wenn wir mit den Zähnen die Speisen zermahlen. Lassen Sie sobald wie möglich den Spiegel weg und üben Sie entspannt mit geschlossenen Augen. So können Sie sich ganz auf die Bewegung konzentrieren und üben nicht zu angespannt.

## Heike Höfler

Heike Höfler ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin und ist seit 2002 freiberuflich tätig. Ihre Kurse drehen sich um die Themen Rücken, Atem, Beckenboden und Entspannung. In ihren Seminaren rund um das Gesicht erkannte sie, dass viele Menschen unter Kieferproblemen und Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich leiden. Heike Höfler ist Autorin zahlreicher Praxisbücher zu Gymnastikthemen. Bekannt wurde sie durch TV- und Radiosendungen.



## Buchtipps

Wie verspannte Muskeln wieder locker werden, zeigt der Ratgeber „Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern“ von Heike Höfler aus dem Trias Verlag.



**Heike Höfler, Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schulter, Trias Verlag, Stuttgart, 14,95 Euro, ISBN 978-3-8304-3541-9**