

Einfach zu viel am Hals? Genau dort machen sich Druck und Überlastung dann auch bemerkbar



Aua, mein NACKEN!

Bei Stress verspannt die Region zwischen Kopf und Schultern als erstes. Es sei denn, man beugt rechtzeitig mit Gymnastik vor. Sechs Übungen fürs Büro und daheim – von uns getestet

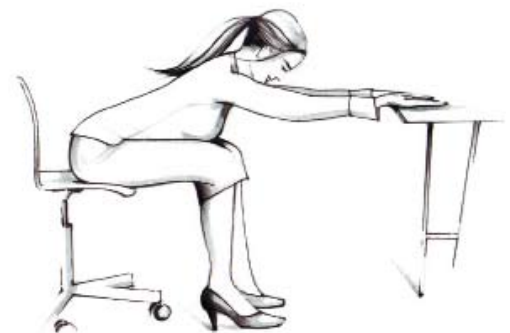
ZU LANGE VORM COMPUTER gelesen, Ärger im Büro gehabt, vielleicht zu oft die Zähne zusammengebissen? Wenn der Nacken hart wie ein Brett ist, hilft nur eines: gezielt dehnen, anspannen, loslassen. Wir haben sechs Mini-Trainingseinheiten für Job und Freizeit ausprobiert, die sich auch in volle Terminkalender integrieren lassen.

Immer SCHÖN LOCKER im Büro

ÜBUNG 1:
Entlastung der Halswirbelsäule, Kräftigung der vorderen Halsmuskulatur

Setzen Sie sich auf die Vorderkante Ihres Schreibtischstuhls. Beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne. Setzen Sie beide Ellbogen auf die Schreibtischplatte. Verschränken Sie die Hände vor der Stirn und legen Sie Ihre Stirn darauf. Drücken Sie die Stirn nach unten gegen die Hände und ziehen Sie das Kinn ein wenig in Richtung Brustbein. Die Spannung sechs bis zehn Sekunden halten, dann locker lassen.

ÜBUNG 2:
Dehnung für den oberen Schulterbereich und die Brustmuskulatur



Schieben Sie den Stuhl etwas weiter vom Schreibtisch weg, setzen Sie sich auf die Vorderkante und beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne.

Der Hinterkopf befindet sich in einer Linie mit dem Rücken, das Kinn ist leicht angezogen. Legen Sie die gestreckten Arme oder Hände auf die Schreibtischplatte. Bewegen Sie den Brustkorb nach unten und schieben Sie im Wechsel den rechten und linken Arm weit nach vorne in die Verlängerung. Führen Sie diese Dehnung langsam aus und lassen Sie den Atem locker fließen.

ÜBUNG 3:

Dehnung und Beweglichkeit von Nacken und Schultern



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und schlagen Sie das linke Bein über das rechte. Legen Sie die linke Hand an das rechte Knie und drücken Sie sanft dagegen. Drehen Sie dann den Oberkörper, den rechten Arm und die rechte Schulter weit zurück und schauen Sie dabei über die rechte Schulter nach hinten. Diese Dehnposition 20 bis 30 Sekunden halten und dabei gelöst weiteratmen. Drehen Sie sich danach zurück und spüren Sie der Übung nach. Anschließend zur anderen Seite. Jede Seite zwei- bis viermal.

FAZIT

Ein fixes kleines Work-out, das unheimlich guttut. Schon während des Übens merkt man, wie man im Nacken (und auch insgesamt) loslässt. Regelmäßig ausgeführt, kann dieses Training Schmerzen tatsächlich vorbeugen. Die einzige Herausforderung besteht darin, im Joballtag ein Zeitfenster zu finden, in dem man, ungestört von interessierten Kollegenblicken, zwischen Stuhl und Schreibtisch hängen kann – aber wer wirklich will, kriegt auch das hin. Es lohnt sich. **Sophia Feldmer**

Völlig ENTSPANNT zu Hause

ÜBUNG 1:

Haltung und Dehnung der Halswirbelsäule

Setzen Sie sich so auf einen Hocker, dass Sie mit dem Po die Wand berühren. Der Rücken ist aufrecht, das Kinn drückt in Richtung Wand, der Scheitel in Richtung Decke. Spüren Sie, wie der dehrende Zug durch den Hals und die gesamte Wirbelsäule geht. Die Dehnung sechs bis acht Sekunden halten, dann lösen, aber nicht zusammensinken. Vier- bis sechsmal wiederholen. Als Hilfe können Sie sich ein Buch auf den Kopf legen und es in Richtung Decke schieben. Die Schultern locker fallen lassen.

ÜBUNG 2:

Entlastung der Kopfgelenke, Lockerung der Nackenmuskeln



Lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Stellen Sie die Füße 30 cm von der Wand entfernt auf, beugen Sie die Knie ein wenig. Legen Sie beide Arme neben sich an die Wand, Handflächen nach vorne. Die Fingerspitzen schieben Sie nun Richtung Boden. Konzentrieren Sie sich auf die Halswirbelsäule und schieben Sie das Kinn in Richtung Brustbein. Der Kopf berührt die Wand nur leicht. Legen Sie einen kleinen Noppenball zwischen Hinterkopf und Wand, ungefähr in Höhe der

Schädelbasis. Dann Schultern und Arme nach unten und den Hinterkopf nach oben schieben. Die Übung dehnt und lockert die kleinen Nackenmuskeln und befreit Kopf- und Wirbelgelenke von übermäßigem Druck.

ÜBUNG 3:

Spannungen im Kiefergelenk lockern



Legen Sie beide Mittelfinger rechts und links in die Kuhle vor den Ohrläppchen. Dort befindet sich das Kiefergelenk. Wenn Sie beim Öffnen und Schließen des Mundes die Bewegung des Kiefergelenks deutlich spüren, sind Sie richtig. Klopfen Sie mit den Kuppen der drei mittleren Finger den gesamten Bereich des Kiefergelenks ab, der Mund ist dabei leicht geöffnet. Lassen Sie sich dafür viel Zeit. Anschließend die Hände auf den Oberschenkeln ablegen, Schultern gelöst nach unten sinken lassen und nachspüren. Legen Sie jetzt die Mittelfinger genau in die Kuhle des Kiefergelenks und drücken Sie 15 bis 30 Sekunden auf diese Stelle. Nachspüren und drei- bis viermal wiederholen. Dieser sehr wirksame Akupressurgriff löst Spannungen im Kiefergelenk.

FAZIT

Erstaunlich, wie effektiv diese kleinen Bewegungen sind. Erst beim Üben wurde mir bewusst, wie verspannt viele Muskelpartien waren. Inzwischen fühle ich mich im Halsbereich deutlich freier, kann den Kopf weiter nach rechts und links drehen, was sich vor allem beim Autofahren bemerkbar macht. Aber: Man muss dranbleiben, sonst geht die Wirkung verloren. **Gerti Samel**

Die Übungen wurden uns von der Gymnastiklehrerin und Bewegungstherapeutin Heike Höfler (www.heike-hoefler.de) empfohlen. Weitere Tipps finden Sie in den Büchern „Das tut dem Nacken gut“ (blv, 14,95 Euro) und „Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern“ (Trias, 14,95 Euro).