

GU FEEL GOOD!

ENDLICH FREI VON NACKENSCHMERZEN



DR. MED. ELLEN FISCHER

GU

Alles im Lot?

Eine aufrechte Haltung und entspannte Muskeln: Wer wünscht sich das nicht? Dabei kann jeder etwas dafür tun, dass sein Wunsch Wirklichkeit wird.

Schließlich ist es nur eine Frage der Balance – auf der physischen Ebene ebenso wie auf der psychischen. Wenn Sie lernen, die Signale Ihres Körpers zu verstehen und auf seine Bedürfnisse einzugehen, dann finden Sie wieder zu Ihrer Mitte.

Ein gesundes Gleichgewicht

Der Mensch ist ein vielschichtiges Wesen. Körper, Psyche und Geist sind eng miteinander verwoben und eine Ebene spiegelt die andere wider. Mit sich selbst im Gleichgewicht zu sein hat also viele Dimensionen. Auf der körperlichen Ebene kommt es darauf an, dass Kraft und Entspannungsfähigkeit der Muskeln in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Stimmt die Balance, können wir den Kopf aufrecht über den Schultern tragen. Der Rumpf steht senkrecht über dem Becken. Befinden wir uns solchermaßen »im Lot«, brauchen unsere Muskeln nicht viel Haltearbeit zu leisten, damit der Körper aufrecht bleibt.

Darüber hinaus beugt eine ausgewogene Muskelbalance Verschleißerscheinungen an den Gelenken oder den Bandscheiben vor. Denn sie sorgt dafür, dass bei Bewegungen keine unnötigen Belastungen auftreten.

Neben dem Körper darf aber auch die Seele nicht vernachlässigt werden: Um gesund zu bleiben, brauchen wir zum einen eine Aufgabe, die wir als sinnvoll empfinden. Zum anderen benötigen wir Zeit für Spaß, Bewegung, Entspannung, Partner, Familie und Freunde.

Aus der Balance geraten?

Haben wir unser Gleichgewicht verloren, sendet der Körper bald erste

Signale, um auf sich und seine vernachlässigten Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Die Muskeln verspannen sich, wir fühlen uns steif und unlustig und vielleicht meldet sich ab und an sogar ein leichter Schmerz. Leider lernen wir jedoch in der Schule zwar die eine oder andere Fremdsprache, nicht aber die Sprache unseres eigenen Körpers – vor allem nicht, wie er emotionale und seelische Nöte zum Ausdruck bringt.

Aus diesem Grund überhören die meisten Menschen die ersten leisen Botschaften des Organismus. Sie merken erst etwas, wenn Körper und Seelenleben schon gründlich aus dem

Lot sind.

So finden Sie wieder zu Ihrer Mitte

Ist die innere Balance bereits ins Wanken geraten, empfiehlt es sich, die folgenden drei Ansätze miteinander zu verbinden, um wieder ins Gleichgewicht zu finden.

- Entlasten Sie den Körper von monotoner Haltearbeit. Was Sie diesbezüglich für Ihren Nacken tun können, erfahren Sie ab >.
- Lernen Sie, wie Sie einzelne Problemmuskeln entspannen und Schmerzen lindern können. Eine Methode der Tiefenentspannung hilft

darüber hinaus, die innere Ruhe zu finden. Mehr dazu lesen Sie ab >.

- Neben der Entspannung ist es wichtig, die Belastbarkeit der Muskeln durch gezielte Gymnastik und Ausdauersport zu verbessern. Wie das funktioniert, steht auf >.

Ein Blick hinter die Kulissen

Bevor Sie mit dem Üben beginnen, sollten Sie ein paar Minuten Theorie einplanen. Denn wenn Sie wissen, wie Halswirbelsäule, Schultergürtel und Schultergelenk anatomisch aufgebaut sind, können Sie besser nachvollziehen, wie sich Alltagsgewohnheiten auf die Muskeln auswirken. Und Sie verstehen,

wie Sie durch ein gezieltes Training und Verhaltensänderungen Ihr Wohlbefinden fördern können.

Die Wirbelsäule

Die menschliche Wirbelsäule besteht insgesamt aus vier Abschnitten: Das Kreuzbein – fünf miteinander verschmolzene Wirbelkörper – bildet das Fundament des Rückgrats. Es folgen fünf Lendenwirbel (Lendenwirbelsäule), zwölf Brustwirbel (Brustwirbelsäule) und schließlich sieben Halswirbel (Halswirbelsäule). Alle Wirbel gemeinsam bilden eine elastische Achse mit einer doppelten S-Krümmung.

Alle Bereiche der Wirbelsäule wirken

aufeinander ein. Und so kann auch die Halswirbelsäule nur dann gut und schmerzfrei funktionieren, wenn sich die unteren »Etagen« in ihrer optimalen Position befinden. Ein übertriebenes Hohlkreuz oder ein verstärkter Rundrücken wirken sich auf die Gesamtkonstruktion ebenso negativ aus wie ein Flachrücken.

Der Blick von hinten zeigt gut die Bauweise des Kopfgelenks.

Die sieben Halswirbel

Der Grundbauplan der unteren Halswirbel entspricht größtenteils dem

Bauplan von Brust- und Lendenwirbelsäule. Lediglich die beiden höchstgelegenen Wirbel sind anders konstruiert: Der Atlas, unser oberster Wirbel, ist nur ein Ring. Der Schädel ruht auf ihm wie ein Ei in einem Eierbecher. Diese Verbindung – von medizinischen Fachleuten »Kopfgelenk« genannt – ermöglicht besonders gut die Nickbewegungen des Kopfes. Vom Wirbelkörper des zweiten Wirbels (Axis) reckt sich dafür ein Fortsatz als Achse nach oben. Diese Konstruktion macht es möglich, dass wir den Kopf gut zur Seite drehen können.

Eine kräftige Muskulatur entlastet die

Halswirbelsäule und beugt so Nackenschmerzen vor.

Die Muskulatur

Im Verhältnis zu den relativ zierlichen Halswirbelkörpern ist unser Kopf recht schwer geraten. Deswegen brauchen wir eine ganze Menge kräftiger Muskeln, um jederzeit erhobenen Hauptes durch die Welt zu gehen. Vereinfacht lassen sich diese Muskeln in die folgenden fünf großen Gruppen einteilen:

- Die Nackenmuskulatur ist die kräftigste davon, da wir häufig leicht nach vorn geneigt sind – vor allem, wenn wir beruflich viel sitzen.

- Die seitlichen Muskeln haben eine besondere Bedeutung. Schließlich müssen die Nervenwurzeln, die aus der Halswirbelsäule austreten, um Arme und Hände zu versorgen, zwischen diesen Muskeln hindurchschlüpfen.
- Die dritte Gruppe sind die tiefen Beugemuskeln, die unmittelbar auf der Vorderfläche der Halswirbel liegen. Sie verhindern, dass die Halswirbelsäule nach vorn »durchhängt« und das Kinn zu weit vorgeschoben wird.
- Die vierte Gruppe ist eine oberflächliche Muskelschicht, die Unterkiefer, Zungenbein, Kehlkopf und Brustbein verbindet. Eigentlich sind diese Muskeln ja zum Sprechen und zum

Schlucken gedacht. Wenn jedoch die tiefen Beugemuskeln zu schwach sind, werden die oberflächlichen Muskeln ersatzweise auch für Haltearbeit eingesetzt, um jene zu unterstützen. Die Verspannungen, die dadurch auftreten, können zu Kloßgefühlen im Hals und zu Heiserkeit führen.

- Der Kopfnicker, der Hinterkopf und Brustbein verbindet, bewirkt bei einseitiger Anspannung eine Drehung des Kopfes.

Der Schultergürtel

Damit wir unsere Hände möglichst vielseitig einsetzen können, hat sich die Natur etwas ganz Besonderes einfallen

lassen: eine bewegliche Gelenkpfanne für das Schultergelenk.

Schulterblatt und Schlüsselbein

Die Gelenkpfanne für den Kopf des Oberarmknochens liegt an der Außenseite des Schulterblattes. Dieses hat keine direkte Verbindung zum Brustkorb, sondern ist lediglich über das Schlüsselbein mit dem Brustbein verbunden. Auf diese Weise können wir es heben und senken, nach vorn oder zurück führen, und der untere Schulterblattwinkel lässt sich nach außen oder innen schwenken. Dadurch ergibt sich für die Gelenkpfanne eine Vielzahl an unterschiedlichen Ausgangspositionen.

Die Muskulatur

Für jede Bewegungsrichtung des Schulterblatts gibt es die passenden Muskeln:

- Das Heben des Schultergürtels erfolgt durch den Schulterblattheber (Levator scapulae) und den oberen Anteil des Kapuzenmuskels (Trapezius).
- Das Senken erfolgt durch den unteren Anteil des Kapuzenmuskels und den breiten Rückenmuskel (Latissimus dorsi).
- Nach vorn gezogen wird der Schultergürtel durch den großen und

kleinen Brustmuskel (Pectoralis major und minor) sowie die waagerechten Anteile des vorderen Sägemuskels (Serratus anterior).

- Rückwärts geführt wird er durch die Rautenmuskeln (Rhomboiden) und die waagerechten Anteile des Kapuzenmuskels.
- Um den unteren Schulterblattwinkel nach außen zu schwenken und so die Gelenkpfanne in die optimale Position für Überkopf-Arbeiten zu bringen, müssen sich die unteren Anteile des vorderen Sägemuskels anspannen und der Schulterblattheber muss nachgeben.

Schultergürtelheber und Brustmuskeln

neigen zu Verspannungen und Verkürzungen. Die Rautenmuskeln und der vordere Sägemuskel sind dagegen bei vielen Menschen zu schwach. Die muskuläre Balance ist gestört.

Viele Muskeln sorgen dafür, dass das Schulterblatt in jeder Position stabilisiert werden kann.

Die Kräftigung des Rautenmuskels ist sehr wichtig für eine gute Haltung.

Das Schultergelenk

Das Schultergelenk ist ganz auf Beweglichkeit hin angelegt. Umso wichtiger ist eine gute muskuläre Führung, um Verschleißerscheinungen zu vermeiden.

Die Rotatorenmanschette

Damit der Kopf des Oberarmknochens gut in der Pfanne zentriert und stabilisiert werden kann, greifen von allen Seiten Muskeln vom Schulterblatt auf den Oberarm über. Da diese Muskeln auch für die Erzeugung von Drehbewegungen im Gelenk zuständig sind, werden sie unter dem Begriff Rotatorenmanschette zusammengefasst. Von vorn nach hinten finden sich der Unterschulterblattmuskel

(Subscapularis), die Sehne des zweiköpfigen Oberarmbeugers (Biceps brachii), der Obergrätenmuskel (Supraspinatus), der Untergrätenmuskel (Infraspinatus) und der kleine Rundmuskel (Teres minor). Der oberflächlich gelegene Deltamuskel (Deltoideus) unterstützt die Rotatorenmanschette beim Anheben des Arms.

Die langen Muskeln

Der zweiköpfige Oberarmbeuger (Biceps brachii) führt den Arm nach vorn und beugt das Ellbogengelenk. Der dreiköpfige Oberarmstrecker (Triceps brachii) zieht den Arm nach hinten und

streckt den Ellbogen.

Testen Sie Ihre Muskelbalance

Gute Haltung

Schlechte Haltung

Wenn Sie unsicher sind, an welchen Muskeln Sie arbeiten müssen, um wieder ins Lot zu kommen, bitten Sie Ihren Partner oder eine Freundin, von der Seite ein Foto von Ihnen zu machen. Idealerweise lässt sich eine senkrechte Linie durch Ohr, Schultermitte,

Rollhügel, Kniemitte und Außenknöchel ziehen. Oft ist jedoch der Kopf nach vorn verlagert und die Brustwirbelsäule ist eingesunken.

- Verspannt sind üblicherweise Schultergürtelheber, Nackenstreckmuskulatur, die oberflächlichen Beugemuskeln der Halswirbelsäule, großer und kleiner Brustmuskel und der Oberarmbeuger. Wie Sie diese Muskeln entspannen, lesen Sie ab >.

- Die tief gelegenen Stabilisationsmuskeln vor der Wirbelsäule, die Muskeln, die die Schulterblätter nach hinten führen

können, und der Oberarmstrecker sind dagegen fast immer zu schwach und zu wenig ausdauernd. Stärken Sie sie mit den Übungen ab >. Am besten wirken diese, wenn Sie davor den jeweiligen Gegenspieler entspannen.

Entlastung für den Nacken – im Büro und zu Hause

Wohl nirgendwo verbringen wir so viel Zeit wie im Büro und im Bett. Doch gerade dort schaden wir dem Rücken und dem Nackenbereich häufig, was unweigerlich zu schmerzhaften Verspannungen führt.

Im Büro

Der Mensch ist seiner Natur nach dafür geschaffen, ständig in Bewegung zu sein. Deshalb ist es fast unmöglich, einen Arbeitsplatz so zu gestalten, dass wir uns rundum wohl fühlen. Dennoch sollte jeder versuchen, seine Arbeitswelt zumindest so einzurichten, dass er dem Bewegungsapparat dort keine unnötigen Zwangshaltungen oder zusätzliche statische Haltearbeit aufbürdet.

Eine ganze Wissenschaft befasst sich mit der optimalen Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitsabläufen: die Ergonomie. Und oft können bereits minimale Veränderungen in unserer alltäglichen Umgebung unseren Körper erheblich entlasten. Lassen Sie sich

diese Chance nicht entgehen.

»Rückenfreundliche« Möbel

Die meisten Menschen arbeiten heute im Sitzen. Um die Wirbelsäule zu entlasten kommt es deshalb vor allem auf zwei Dinge an: einen guten Stuhl und die individuell angepasste Höhe des Arbeitsplatzes.

- Bei einem guten Bürostuhl lässt sich nicht nur die Sitzhöhe verstellen. Er hat auch höhenverstellbare Armlehnen und eine Sitzfläche mit veränderbarer Neigung. Lässt sich zudem die Rückenlehne in der Höhe variieren, kann die Lendenstütze optimal an Ihre Rückenlänge angepasst werden. Sehr

hilfreich ist es auch, wenn die Rückenlehne mit einer elastischen Feder montiert ist. Dann können Sie sich während der Arbeit ab und zu genüsslich zurücklehnen, recken und strecken.

- Der entscheidende Punkt für die Schulter-Nacken-Region ist jedoch die richtige Höhe des Schreibtischs. Wenn Sie so sitzen, dass Ihr Hüftgelenk weniger als 90 Grad gebeugt ist, sollten Ihre angewinkelten Unterarme flach auf der Tischplatte liegen. Ist die Platte zu tief, lädt dies geradezu dazu ein, in die Rundrückenposition zusammenzusinken. Rücken- und Nackenmuskeln verspannen sich. Ist die Tischplatte zu hoch, ziehen Sie unwillkürlich den Schultergürtel

Richtung Ohren. Die Schultergürtelheber werden dadurch abends hart sein und schmerzen.

Der Bildschirm

Wenn Sie den ganzen Tag auf den Bildschirm schauen müssen, sollte dieser so aufgestellt werden, dass Sie den Kopf beim Arbeiten weder verdrehen noch Ihre Halswirbelsäule abknicken müssen. Im Idealfall steht der Monitor genau vor Ihnen. Wenn Sie aufrecht sitzen, sollte Ihr Blick leicht schräg nach unten auf die Mitte des Bildschirms fallen.

Wer viel sitzen muss, belastet die Muskeln meist einseitig. Ein ergonomischer Arbeitsplatz hilft Ihnen, Fehlhaltungen zu vermeiden.

Kleine Helfer

Neben einem hochwertigen Bürostuhl gibt es einige weitere Kleinigkeiten, die Ihnen den Alltag im Büro ein wenig erleichtern. Die meisten davon erhalten Sie in Fachgeschäften für Bürobedarf.

- Ein so genannter Handrest entlastet den Schultergürtelheber spürbar. Das etwa zehn Zentimeter breite Schaumstoffpolster wird vor der Tastatur auf der Tischplatte platziert und sorgt dafür, dass Sie das Gewicht Ihrer

Unterarme wirklich ablegen.

- Müssen Sie viel mit der Maus arbeiten, profitieren Sie von einem Hilfsmittel namens Ergorest. Dieses unterstützt den Arm schon knapp unter dem Ellbogen und ermöglicht trotzdem volle Bewegungsfreiheit.
- Müssen Sie häufig Vorlagen abschreiben? Dann ist es ratsam, sich einen Vorlagenhalter am Bildschirm zu montieren. Er erspart Ihnen, den Kopf immer wieder in die gleiche Richtung zu drehen und zu neigen – was automatisch geschieht, wenn die Vorlage neben der Tastatur auf der Tischplatte liegt.
- Sie telefonieren viel? Klemmen Sie nur

nicht den Hörer zwischen Schulter und Ohr. Denn das ist das absolute Fiasko für die ohnehin geplagten Schultergürtelheber. Wenn Sie beim Telefonieren die Hände brauchen, ist eine Freisprechanlage die richtige Lösung – für Großraumbüros auch ein Headset.

Tragen Sie eine Brille?

Sie haben Ihren Arbeitsplatz ganz ergonomisch eingerichtet und dennoch verspannen sich im Laufe des Tages die Nackenmuskeln?

Daran könnte Ihre Brille schuld sein. Denn **Gleitsichtbrillen oder Halbbrillen** verführen viele Menschen dazu,

unbewusst den Kopf etwas **in den Nacken zu legen**, um die Buchstaben auf dem Bildschirm scharf sehen zu können. Lassen Sie sich gegebenenfalls von Ihrem Optiker beraten. Er findet sicher ein entsprechendes Modell, mit dem sich dieses **Problem lösen lässt**.

Pausenkultur

Auch ein ergonomisch perfekter Arbeitsplatz macht sie nicht überflüssig: die Pause. Schließlich tut selbst die perfekte Haltung nicht gut, wenn wir monoton darin verharren. Zwischendrin brauchen Körper und Geist einfach ein bisschen Bewegung.

Verlassen Sie Ihren Schreibtisch aus

diesem Grund mindestens einmal in der Stunde. Da wir vor allem bei geistig anspruchsvollen Arbeiten nicht selten die Zeit vergessen, kann es manchmal hilfreich sein, sich einen Kurzzeitwecker zu stellen. Klingelt er, gehen Sie ein wenig im Zimmer umher, trinken etwas oder strecken und recken sich. Auch eine Reihe von Übungen aus diesem Buch eignet sich hervorragend für solch eine kurze Entspannung zwischendurch.

Noch besser ist es, lauter kleine Bewegungseinheiten in den Büroalltag einzubauen. Gewöhnen Sie sich zum Beispiel an

- beim Telefonieren aufzustehen,

- häufig genutzte Akten in einem Regal abseits des Schreibtischs zu verstauen,
- bestimmte Arbeiten generell im Stehen zu erledigen oder
- die Wasserflasche statt auf dem Schreibtisch im Regal neben der Tür zu deponieren.

Erholung für Geist und Seele

Unsere Psyche, die ja auch viel dazu beiträgt, ob die Muskeln im Nackenbereich locker oder verspannt sind, braucht länger um zu entspannen und loszulassen. Selbst wenn Sie an den anderen Tagen dafür noch ein bisschen mehr arbeiten müssen: Halten Sie sich

einen Tag in der Woche frei von allen Verpflichtungen. Gönnen Sie sich an diesem Tag das, was Ihnen am besten tut. Das kann ein ausgiebiger Spaziergang in der freien Natur sein, Sport, ein Museums-, Theater- oder Kinobesuch oder ein Treffen mit Freunden. Genießen Sie das Leben und gehen Sie erfrischt und positiv gestimmt in den nächsten Tag.

Tipps für Unterwegs

Ob auf der Fahrt ins Büro, nach Hause oder auf dem Weg zu geschäftlichen Terminen: Wir sitzen immer öfter und immer länger **im Auto**. Und das macht auch dem Nacken ganz schön zu

schaffen. Mit diesen Tipps machen Sie Ihren Muskeln die Fahrt ein bisschen angenehmer.

Egal wie kurz oder lang die Strecke ist: Stellen Sie **Sitz und Kopfstütze** auf jeden Fall passend ein. Wenn Sie aufrecht sitzen, sollte nur eine flache Hand zwischen Hinterkopf und Kopfstütze passen. Die Oberkante der Kopfstütze sollte bis auf Höhe Ihres Scheitels reichen. Nur dann wird Ihre Halswirbelsäule im Falle eines Heckaufpralls zuverlässig geschützt.

Berufliche Vielfahrer sind gut beraten, sich einen **Sitz mit Armlehnen** anzuschaffen. Auch hier gilt: Geben Sie

das Gewicht der Arme ab. Ihre Muskeln werden es Ihnen danken.

Wenn Sie viel als **Beifahrer** unterwegs sind und die Fahrt gern zum Relaxen nützen: Packen Sie sich immer eine aufblasbare **Nackenstütze** ein. So können Sie nicht nur mental abschalten, sondern auch den Muskeln, die den Kopf hoch halten, eine Auszeit gönnen. Dies gilt übrigens auch, wenn Sie häufig mit der **Bahn oder dem Flugzeug** reisen müssen.

Nächtlicher Nackenkomfort

Ist Ihnen bewusst, wo Sie außer am Arbeitsplatz die meiste Zeit verbringen?
Im Bett!

Durchschnittlich sieben Stunden pro Nacht summieren sich im Laufe eines Arbeitslebens auf rund 90.000 Stunden. Ein ganze Menge.

Doch der Körper braucht diese Auszeit. Nur im Schlaf kann er sich ausreichend von den Strapazen des Alltags regenerieren. Deshalb ist es gerade nachts besonders wichtig, dass es Wirbelsäule und Gelenken gut geht und die Muskeln sich ausruhen können. Und dafür können Sie einiges tun.

Das richtige Kissen

Eine wichtige Entscheidung ist die Wahl des richtigen Kopfkissens. Im

Fachhandel werden deshalb mittlerweile eine Vielzahl unterschiedlichster Größen, Formen und Materialien angeboten. Welches Modell für Sie am besten ist, hängt von Ihren Schlafgewohnheiten ab.

- Die von Sanitätsfachgeschäften intensiv beworbenen »anatomisch geformten« Nackenstützkissen eignen sich für Menschen, die fast ausschließlich auf der Seite liegen. Zählen Sie zu diesem Typus, haben Sie idealerweise auch eine Matratze mit Schulterkomfortzone.
- Rückenschläfer dagegen sollten ein weniger hohes Kissen bevorzugen, damit die Brustwirbelsäule flach liegen kann.

- Die Bauchlage ist für die Halswirbelsäule besonders problematisch. Sie sind aber ein passionierter Bauchschläfer und können in keiner anderen Position einschlafen? Dann versuchen Sie es einmal mit einem schmalen Kopfkissen und der unten gezeigten Haltung (siehe Bild).

- Wechselschläfer – also all diejenigen unter uns, die in der Nacht ihre Schlafposition ständig verändern – sind mit einem schmalen Kissen (40 x 80 Zentimeter), das mit Polyethylenkügelchen gefüllt ist, am besten bedient. Es lässt sich immer in die gerade benötigte Form

zurechtstopfen.

Um den Nacken in der Bauchlage zu entlasten, legen Sie das Kissen unter die Halswirbelsäule und einen angewinkelten Arm. Ein Bein anziehen.

Ganz entspannt

Wenn Muskeln anhaltend verspannt sind, gibt es viel wirksamere Tricks als

statische Dehnübungen, um sie wieder weich und lang werden zu lassen. Besonders sinnvoll ist es, den Spannungswert zu korrigieren, den das Nervensystem Ihren Muskeln vorgibt. Das Beste daran: Die folgenden Übungen sind weder anstrengend noch schmerzhaft.

Auszeit für den Muskel

Entspannung durch gelöste Positionierung – diese Übungsmethode ist abgeleitet von einer Behandlungstechnik mit dem Namen Strain und Counterstrain, die der Osteopath Dr.

Lawrence Jones vor mehr als 50 Jahren

entwickelte. Das perfektionierte Nichtstun wird in der Fachsprache auch als Positional Release bezeichnet. Sie bringen dazu Ihren Körper in eine Position, in der der Zielmuskel weder gedehnt ist noch irgendeine Form von Haltearbeit leisten muss. Nur unter dieser Bedingung melden die kleinen Spannungsfühler des Muskels – im Fachjargon auch Muskelspindeln genannt – an das Nervensystem: »Hier herrscht absolute Ruhe.« Und dadurch wiederum wird das Nervensystem dazu animiert, den »Sollwert« der Grundspannung, den es dem Muskel vorgibt, herunterzuregeln.

Was bringt das den verspannten

Muskeln?

Ganz einfach: Unser Gehirn ist kein Fan unnötiger Anstrengung. Wenn Sie die entspannte Position über drei bis fünf Minuten aufrecht halten, löst sich eine überhöhte Grundspannung nachhaltig. Der Muskel kann sich viel besser verlängern. Und dadurch nimmt die Beweglichkeit der Gelenke, die dieser Muskel überspannt, wieder zu.

Richtig üben

Hier nun die Grundregeln für alle Positional-Release-Übungen, die Sie auf den folgenden Seiten finden:

- Tragen Sie bequeme Kleidung, die Sie

nicht einengt oder einschnürt. Schwere Halsketten, Bügel-BH oder Gürtel sind hinderlich.

- Üben Sie in einem wohltemperierten Raum. Frieren ist nicht entspannungsfördernd.
- Sorgen Sie dafür, dass alle nötigen Hilfsmittel in Reichweite liegen.
- Nehmen Sie zunächst die Position genau so ein, wie sie beschrieben ist. Wenn Sie sich in dieser Position nicht wohl fühlen und nicht das Gefühl haben, dass Sie ganz und gar loslassen können, nehmen Sie eine für Ihren Körperbau passende kleine Veränderung vor.

Dabei gilt die Regel: Fühlt es sich gut an, ist es richtig. Wenn die Position Schmerzen verursacht, bleiben Sie keinesfalls länger darin. In diesem Fall brauchen Sie fachkundige Hilfe.

- Wenn Sie noch nicht viel Erfahrung darin haben, den Spannungszustand Ihrer Muskeln mit Hilfe der kleinen Muskelspindeln wahrzunehmen, betasten Sie mit einer Hand den Muskel, den Sie entspannen wollen. Unterstützt durch Ihren Tastsinn lernen Sie mit der Zeit immer besser, von innen zu fühlen.
- Wenn alles stimmt, bleiben Sie drei bis fünf Minuten in der Position und denken nur an das eine: Loslassen. Mit jedem Ausatmen werden Sie noch ein bisschen

schwerer.

- Führen Sie eine Übung immer rechts und links durch. Ist eine Körperseite stärker verspannt, ist sie als Erste dran und bekommt etwas mehr Zeit.

Ansonsten beginnen Sie als Rechtshänder rechts, als Linkshänder links.

Schultergürtelheber entspannen

Die Schultergürtelheber sind bei fast jedem Menschen verspannt.

Verantwortlich dafür sind beispielsweise langes Sitzen am PC oder an der Nähmaschine. Beides zwingt Ihren Muskeln monotone Haltearbeit auf. Aber auch emotionale Faktoren spielen

eine große Rolle, wenn sich Muskeln verspannen. Haben wir beispielsweise Angst, ziehen wir fast automatisch die Schultern nach oben, um den Nacken bei einem Angriff zu schützen. Der Volksmund bringt es wie so oft auf den Punkt: »Die Angst sitzt einem im Nacken.«

Vorbereitung

Sie benötigen einen stabilen Stuhl, dessen Rückenlehne etwa in Achselhöhe endet. Der Stuhl darf keine Armlehnen haben. Darüber hinaus benötigen Sie ein Kissen zum Hochpolstern des Arms, eventuell zusätzlich ein kleineres Kissen oder ein Handtuch.

So geht's weiter

- Stellen Sie den Stuhl mit der Lehne zur Seite vor eine Wand und setzen Sie sich mit dem Rücken zur Wand darauf. Die Rückenlehne befindet sich auf der Seite.
- Lagern Sie Achsel und Arm mit Hilfe des Kissens so über die Lehne, dass sie sich dem Ohr um etwa fünf Zentimeter annähern.

Lehnen Sie den Hinterkopf an die Wand. Wenn Sie unter einem starken Rundrücken leiden und den Kopf mehr als zehn Grad rückwärts neigen müssen, um ihn anlehnen zu können, sollten Sie

ein kleines Kissen oder ein gefaltetes Handtuch verwenden, um eine zu starke Rückneigung zu verhindern.

- Testen Sie: Ist es leichter, den Hinterkopf von der hochgelagerten Schulter weg oder zu ihr hin zu drehen? Das hängt davon ab, welcher der beiden Schultergürtelheber stärker verspannt ist. Drehen Sie den Kopf einen Hauch in die Richtung, in die es leichter geht.

- Konzentrieren Sie sich nochmals darauf, ob Sie das Gewicht des Arms ganz an die Stuhllehne und das Gewicht des Kopfes ganz an die Wand abgegeben haben.

Bleiben Sie 3 bis 5 Minuten in dieser

Position und wiederholen Sie die Übung dann mit der anderen Seite.

Verspannungen des Kopfnickers lösen

Wenn dieser V-förmige Muskel, der beidseits den Hinterkopf mit dem Brustbein verbindet, stärker verspannt ist, trägt das zu einer häufigen Fehlhaltung bei: Das Kinn ist nach vorn geschoben, der Kopf in den Nacken gezogen – wer hat sich noch nicht so vor dem Computer erwisch? Mit der Zeit wird der Hals dadurch immer kürzer und die kleinen Wirbelgelenke kommen unter Druck. Schluss damit! Nach dieser Übung können Sie wieder hoch erhobenen Hauptes durchs Leben gehen.

Vorbereitung

Legen Sie ein großes oder zwei kleine Kissen und eine aufgerollte Decke bereit.

So geht's weiter

- Legen Sie sich auf den Rücken. Schieben Sie eventuell die aufgerollte Decke unter die Knie, damit sich die Beine und der untere Rücken gut entspannen.
- Lagern Sie mit Hilfe der Kissen den Kopf so hoch, dass die Halswirbelsäule etwa im 45-Grad-Winkel gebeugt ist.

Wenn Sie den Muskel auf der rechten Seite entspannen wollen, drehen Sie aus dieser Ausgangsposition die Nasenspitze 45 Grad nach links. Die Nasenspitze weist jetzt genau auf die linke Achselfalte. Vermeiden Sie es, den Kopf gleichzeitig seitlich nach links zu kippen.

- Wenn Sie den Muskel auf der linken Seite entspannen wollen, drehen Sie aus der Ausgangsposition die Nasenspitze 45 Grad nach rechts. Den Kopf nicht nach rechts kippen.

Bleiben Sie 3 bis 5 Minuten in dieser Position und wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

Muskeln mögen's warm

Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, ziehen wir unwillkürlich die **Schultern hoch**, damit uns der kühle Wind nicht in den Kragen fährt. Und das ist gar nicht gut für die verspannungsanfälligen Nackenmuskeln. Mit einem **kuschelig warmen Schal** sorgen Sie daher mehrfach für Ihr Wohlbefinden.

Brustmuskeln lockern

Der kleine Brustmuskel verläuft von der Vorderseite des Brustkorbs zum Rabenschnabelfortsatz des Schulterblatts. Der große Brustmuskel liegt darüber und verläuft von den Rippen zum Oberarm. Beide dienen

dazu, das Schulterblatt um den Brustkorb herum nach vorn zu führen und so die Gelenkpfanne der Schulter optimal für all die Arbeiten einzustellen, die wir vor dem Körper ausführen.

Da solche Tätigkeiten – Autofahren, Arbeiten am Schreibtisch, Hausarbeit – unseren Alltag dominieren und nur wenige Ausgleichsbewegungen stattfinden, sind auch die entsprechenden Muskeln häufig verspannt. Das ist zum einen schlecht für die Haltung: Ein runder Rücken und nach vorn fallende Schultern gelten zwar gerade unter Jugendlichen als cool, die Halswirbelsäule gerät aber in eine ungünstige Ausgangsposition. Zum

anderen kann ein verspannter kleiner Brustmuskel Druck auf Nerven und Gefäße ausüben, die durch die Achselhöhle verlaufen. Das kann vor allem nachts dazu führen, dass die Hände anschwellen und einschlafen. Und das ist sehr unangenehm.

Die Brustmuskeln zu entspannen lohnt sich also doppelt: Eine aufrechte, selbstbewusste Haltung und entspannte, gut durchblutete Arme sind Ihr Lohn.

Vorbereitung

Sie brauchen ein mittelgroßes Kissen und eventuell ein weiteres Kissen für den Kopf.

So geht's weiter

- Legen Sie sich bequem auf den Rücken. Schieben Sie sich bei Bedarf ein Kissen unter den Kopf.
- Platzieren Sie auf der zu entspannenden Seite das mittelgroße Kissen unter Schulter und Oberarm, so dass sie etwas höher als der Oberkörper liegen. Der Unterarm liegt quer über dem Bauch. Achten Sie sorgfältig darauf, das Gewicht des Arms ganz abzugeben. Wenn Sie sich nicht sicher sind, können Sie mit der Hand der Gegenseite ertasten, ob die Brustmuskeln wirklich entspannt sind.

Um die Entspannung des großen Brustmuskels noch stärker zu fördern, drehen Sie mit der Hand der Gegenseite den Oberarm einen Hauch nach innen.

Bleiben Sie 3 bis 5 Minuten in dieser Position und wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

Selbsthilfe bei Schulterschmerzen

Der seitliche Heber des Schultergelenks verursacht häufiger mal akute Probleme, wenn wir ungewohnt viele und lange Arbeiten über Schulterhöhe ausgeführt haben. Wer bei einem Umzug schon einmal Dutzende von Lampen montieren oder bei der Wohnungsrenovierung eine Zimmerdecke streichen oder tapezieren

musste, der konnte am nächsten Morgen wahrscheinlich weder die Zahnbürste noch die Kaffeetasse zum Mund führen, so weh tat jede Bewegung. Der Muskel kann aber auch chronisch überbeansprucht sein, wenn er aus Berufsgründen stark gefordert ist (etwa bei Fensterputzern oder Bäckereifachverkäuferinnen) oder wenn Sie einen bestimmten Sport treiben (wie Volleyball oder Tennis). Mit der folgenden Entspannungsübung verschaffen Sie sich schnell wieder Erleichterung.

Vorbereitung

Legen Sie zwei bis drei große Kissen bereit.

So geht's weiter

- Legen Sie sich auf den Rücken.
Schieben Sie nach Bedarf ein Kissen unter den Kopf.

Mit Hilfe der anderen Kissen lagern Sie den Arm auf der schmerzhaften Seite in folgende Position: Zunächst führen Sie ihn flach über den Boden 45 Grad vom Körper weg, dann heben Sie ihn 45 Grad Richtung Zimmerdecke und zum Schluss drehen Sie den rechtwinklig gebeugten Unterarm 45 Grad zum Körper hin.

- Bei akuten starken Beschwerden ist es

sinnvoll, den Partner oder eine Freundin zu bitten den Arm in die beschriebene Position zu bringen und mit den Kissen so abzupolstern, dass Sie das Gewicht des Arms ganz entspannt abgeben können.

Bei starken Schmerzen kann es sinnvoll sein, länger als die üblichen 3 bis 5 Minuten in der Entspannungsposition zu bleiben. Gönnen Sie sich ruhig ein Viertelstündchen, wenn Sie in dieser Lage schmerzfrei sind.

Ein Seitenwechsel ist nur nötig, wenn Sie beide Seiten überanstrengt haben.

Wenn es Trotzdem WEhtut

Sollte diese Übung **keine Erleichterung** bringen, empfiehlt es sich, zügig professionelle **Hilfe zu suchen**. Eine Entzündung der Sehne des Supraspinatus oder des Schleimbeutels zwischen dem Muskel und dem Schulterdach sollte auf keinen Fall verschleppt werden.

Entspannung für den Beugemuskel des Oberarms

Der Beugemuskel ist von Natur aus deutlich kräftiger als der Streckmuskel. Und der Muskel ist fast den ganzen Tag über aktiv: Anfangen vom morgendlichen Zähneputzen über das Autofahren und die tägliche Schreibtischarbeit bis zum Putzen und

Bügeln. Auch manche Sportarten wie Tennis und Klettern trainieren einseitig die Beugemuskeln. Aus all diesen Gründen ist der Muskel äußerst anfällig für Verspannungen. Wenn Sie dann auch noch nachts mit stark angewinkelten Armen in der so genannten Embryoposition schlafen, hat der Muskel gar keine Gelegenheit, sich auf seine volle Länge zu dehnen.

Neben Fehlbelastungen können aber auch psychische Aspekte eine Rolle dabei spielen, dass der Muskel sich verspannt: Wenn wir uns zum Beispiel ungeheuer anstrengen müssen, um alles im Griff zu behalten, uns gar an etwas festzuklammern versuchen, was uns

eigentlich längst entglitten ist, schlägt sich das in einer hohen Anspannung des Beugemuskels nieder. Und das nicht selten mit weiteren Folgen. Denn wenn der Bizeps verspannt ist, verkrampfen sich häufig auch die Muskeln des Unterarms. Dadurch wiederum können sich unangenehme Beschwerden wie ein »Tennisarm« oder »Golfer-Ellbogen« einstellen.

Vorbereitung

Sie benötigen zwei bis drei große Kissen.

So geht's weiter

- Legen Sie sich auf den Rücken. Wenn

es Ihnen bequemer ist, legen Sie ein Kissen unter den Kopf.

Lagern Sie den schmerzenden Arm folgendermaßen: Der Oberarm steht senkrecht. Der Unterarm ist im rechten Winkel gebeugt und so gedreht, dass die Handfläche von oben auf die Schulter der Gegenseite schaut. Positionieren Sie die zurechtgelegten Kissen so zwischen Oberkörper und Unterarm, dass Sie das Gewicht des Arms vollständig darauf abgeben können. Stellen Sie sich vor, der Oberarm sinke seiner Längsachse entlang in Richtung Boden. Wenn die Kissen zu instabil sind, kann die Hand

der anderen Seite den Arm zusätzlich abstützen.

Bleiben Sie 3 bis 5 Minuten in dieser Position und wiederholen Sie die Übung dann mit der anderen Seite.

nach Anspannung Entspannt es sich am besten

Nach einer Phase der Anspannung lässt es sich besonders gut entspannen. Diesen Profitrick, der in vielen krankengymnastischen Behandlungstechniken verwendet wird, können Sie sich auch bei Ihrem persönlichen Workout zu Nutze machen. Wenn Nerven und Muskelzellen sich intensiv angestrengt haben, benötigen sie

eine Regenerationspause und in dieser verlängert sich der Muskel besonders bereitwillig.

Ganz bewusst den Wechsel von Anspannung und Entspannung zu üben schärft auch unsere Aufmerksamkeit dafür, ob wir im Alltag Muskeln anspannen, die wir in diesem Moment eigentlich gar nicht benötigen. Das geschieht in der Regel dann, wenn wir psychisch angespannt sind oder unter (Zeit-)Druck stehen. Dann heißt es: Einmal tief durchatmen und mit dem Ausatmen loslassen.

Das müssen Sie beachten

Die Grundregeln für die Übungen auf

den folgenden Seiten lauten:

- Tragen Sie bequeme Kleidung, die Sie beim Üben nicht einengt.
- Spannen Sie Ihre Muskeln langsam und kräftig an, aber stets im schmerzfreien Bereich. Halten Sie die Spannung 8 bis 10 Sekunden.
- Lassen Sie die Anspannung nicht plötzlich und ruckartig los, sondern weich und fließend. Erst wenn Sie so weit losgelassen haben, wie es Ihnen bewusst möglich ist, gehen Sie über in die Dehnphase – 15 bis 20 Sekunden.
- Wenn Sie mit dem Bewegungsablauf gut vertraut sind, sollten Sie versuchen,

Bewegung und Atmung aufeinander abzustimmen: Die Einatmung unterstützt die Anspannung eines Muskels, die Ausatmung fördert Entspannung und Dehnfähigkeit. Die Luft anzuhalten ist selten hilfreich – von wenigen Ausnahmen abgesehen (etwa wenn Sie Schweres heben).

Total Verspannt?

Die Grundspannung unserer Muskeln ist in hohem Maße abhängig von unserer »inneren Chemie«. Wenn Sie oft und an vielen Stellen verspannt sind, leiden Sie vielleicht unter:

allgemeinem **Bewegungsmangel**,

Schlafmangel,

einem **Mangel an Mineralien**, wie Kalzium, Magnesium und Eisen,

hormonellen Störungen (z. B. einer Schilddrüsenunterfunktion),

chronischen Infektionserkrankungen, starken Allergien, Autoimmunerkrankungen,

übermäßigem **Alkohol- oder Nikotinkonsum**,

unbewussten Ängsten und Depressionen.

Die Schultern richtig loslassen

Über diese Muskeln haben Sie schon auf
> viel erfahren. Wenn Sie die dort
beschriebene Übung mit der folgenden
kombinieren, erzielen Sie den idealen
Entspannungseffekt.

Der Vorteil der nun folgenden Übung: Es
sind keinerlei Hilfsmittel erforderlich,
Sie können sie also überall durchführen
– zum Beispiel als kleine
Entspannungsrunde im Büro. Am Anfang
ist es allerdings sinnvoll, vor einem
Spiegel zu üben. Denn das Geheimnis
dieser Übung liegt in der Präzision.

Wenn Ihnen der Bewegungsablauf keine
Mühe mehr bereitet, können Sie
zusätzlich den Atemrhythmus einsetzen.

Er hilft Ihnen dabei, den Entspannungseffekt noch zu vertiefen.

Vorbereitung

Stehen Sie mit etwa hüftbreit geöffneten Beinen (möglichst ohne Schuhe). Stellen Sie sich vor, Sie wären eine Marionette: Ihr Kopf und Ihre Schultern sind an unsichtbaren Fäden aufgehängt. Sie werden von diesen aufrecht gehalten und bewegt. Der Körper selbst kann deshalb ganz entspannt bleiben.

Wichtig: Alle Bewegungen sollten langsam und fließend sein. Am Anfang sind sie das meistens nicht, aber mit der Zeit bekommen Sie sicher ein Gefühl dafür.

So geht's weiter

Atmen Sie ein und ziehen Sie dabei beide Schultern nach oben, fast bis zu den Ohren. Die Arme hängen locker an den Seiten nach unten herab.

Beim Ausatmen lassen Sie beide Schultern wieder in die Ausgangsposition sinken – vielleicht sogar ein bisschen tiefer.

- Wiederholen Sie dieses einfache Heben und Senken so lange, bis die Bewegungen stufenlos weich ohne

Ruckeln ablaufen. Beginnen Sie erst dann mit der anspruchsvolleren Variante (siehe rechts).

Variante

- Bein Einatmen ziehen Sie beide Schultern nach oben – fast bis zu den Ohren. Die Arme hängen an den Seiten herab.

Neigen Sie den Rumpf nach rechts. Beide Schultern bleiben dabei angezogen. Die Arme bleiben locker im Schultergelenk. Dadurch entfernt sich der rechte Arm etwas vom Körper, während der linke weiter an der Seite

des Rumpfs anliegt.

Beim Ausatmen sinkt der rechte Arm der Schwerkraft folgend senkrecht nach unten. Die Schwerkraft dehnt die Schultergürtelheber. Der linke Arm bleibt noch hochgezogen.

- Atmen Sie ein und ziehen Sie dabei die rechte Schulter wieder hoch.
- Der Rumpf kommt mit beidseits hochgezogenen Schultern wieder zurück zur Mitte. Anschließend neigen Sie ihn zur linken Seite. Nun pendelt der linke Arm locker etwas vom Körper weg.

- Beim nächsten Ausatmen sinkt der linke Arm nach unten. Der Schultergürtelheber wird gedehnt. Der rechte Arm bleibt noch immer hochgezogen.
- Beim Einatmen ziehen Sie die linke Schulter wieder hoch.
- Der Rumpf kommt mit beidseits hochgezogenen Schultern wieder zurück zur Mitte.
- Nun dürfen beide Schultern wieder sinken, so tief wie möglich. Atmen Sie dabei aus.

Lassen Sie sich einige Momente Zeit um nachzuspüren. Wie viel länger ist Ihr

Hals geworden? Wiederholen Sie dann die Bewegungsfolge. Beginnen Sie diesmal, indem Sie den Rumpf erst nach links neigen.

Die Schultern zurückbringen

Auch über die Brustmuskeln haben Sie bereits einiges gelernt (siehe >).
Wiederum gilt: Beide Übungen nacheinander bringen den doppelten Entspannungseffekt. Für die folgende benötigen Sie nichts, was die eigenen vier Wände oder das Büro nicht zu bieten hätten: einen Türstock oder die Ecke eines Schrankes. Wollen Sie die Übung in Ihr Outdoor-Fitness-Programm aufnehmen, suchen Sie sich den Pfosten

eines Verkehrsschilds oder einen schlanken Baumstamm.

Vorbereitung

Als Rechtshänder beginnen Sie auch diesmal mit der rechten Seite: Stellen Sie sich neben den Türpfosten und machen Sie einen kleinen Ausfallschritt (linker Fuß nach vorn). Die rechte Handfläche heben Sie neben die rechte Schulter. Handfläche und Unterarm liegen am Türpfosten. Als Linkshänder stellen Sie sich genau spiegelverkehrt auf.

So geht's weiter

Drücken Sie mit dem Arm gegen den Türpfosten. An Ihrer Körperposition sollte sich wenig ändern. Sie bauen nur Spannung in Ihren Muskeln auf. Halten Sie die Spannung 8 bis 10 Sekunden.

Lassen Sie die Spannung bewusst los und neigen Sie dann den Oberkörper zwei bis drei Zentimeter nach vorn. Da der Türpfosten Ihre Schulter zurückhält, befindet sich diese nun in Relation zum Rumpf zwei bis drei Zentimeter weiter hinten. Das Gewicht Ihres Oberkörpers dehnt die Brustmuskeln. Bleiben Sie 15 bis 20 Sekunden in der Dehnposition.

- Wenn die Dehnspannung noch nicht

besonders intensiv ist, können Sie aus dieser neuen Ausgangsposition heraus die Abfolge aus Anspannung, Halten, Entspannung und Dehnen ein zweites Mal wiederholen.

Vorsicht: Wenn der Arm schmerzt oder einschläft, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass Sie Ihre Grenzen überschritten haben. Gehen Sie in diesem Fall lieber wieder ein bis zwei Zentimeter zurück.

Anschließend führen Sie die Übung auf der anderen Seite durch.

Die kurzen Nackenstrecker entspannen

Die Nackenstrecker verspannen sich

gerne gemeinsam mit dem Kopfnicker – vor allem dann, wenn wir mal wieder ewig mit rundem Rücken und vorgeschobenem Kinn vor dem Bildschirm sitzen oder während eines spannenden Vortrags lange nach oben auf eine Leinwand blicken. Nicht selten kommt es dann zu Spannungskopfschmerzen.

Sofern das möglich ist, sollten Sie in diesem Fall beide Muskeln entspannen. Eine Übung für den Kopfnicker finden Sie auf >.

Wenn Sie keine Möglichkeit haben sich hinzulegen, hilft aber auch die nachfolgende Übung für sich ausgeführt,

um den Kopf zwischendurch wieder frei zu machen.

Vorbereitung

Die Übung kann im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden. Sitzen hat den Vorteil, dass Sie sich ganz auf Ihren Nacken konzentrieren können. Dies gilt insbesondere, wenn Sie die Möglichkeit haben sich anzulehnen, so dass der Rumpf ohne aktive Anstrengung gut aufgerichtet ist.

So geht's weiter

- Legen Sie Ihre gefalteten Hände in den Nacken. Die Kleinfingerkanten liegen am Hinterkopf.

Drücken Sie sanft mit dem Hinterkopf gegen die Handkanten und mit den Handkanten gegen den Hinterkopf. Von außen ist keine Änderung der Ausgangsposition sichtbar, Sie bauen nur Spannung in den Nackenstreckern auf. Halten Sie diese 8 bis 10 Sekunden.

- Lassen Sie bewusst los und ziehen Sie dann den Nacken mit Hilfe der Hände in die Länge.

Vorsicht: Unsere Armmuskeln sind ungleich kräftiger als die des Nackens. Es ist präzise Millimeterarbeit gefragt. Die Muskeln, die Sie dehnen wollen, sind schließlich nur zwei bis drei

Zentimeter lang.

Halten Sie die Dehnung 15 bis 20 Sekunden.

Gönnen Sie sich einen zweiten Durchgang aus dieser neuen Ausgangsposition: Anspannen, Halten, Loslassen, Dehnen.

Den Bizeps lang machen

Der Oberarmbeuger ist ein so genannter zweigelenkiger Muskel: Er beugt das Schulter- und Ellbogengelenk.

Deswegen kommt seine Dehnung im Alltag oft zu kurz. Denn nur wenn Schulter und Ellbogen in die Streckung gehen, kann der Muskel auf seine volle

Länge auseinander gezogen werden.

Wenn Sie beim Haltungs-Check zu Beginn der Lektüre (siehe >) festgestellt haben, dass Ihre Arme im entspannten Stand nicht senkrecht herabhängen, sondern im Ellbogengelenk leicht angewinkelt sind, ist dieser Muskel bei Ihnen deutlich verspannt und verkürzt. In diesem Fall sollten Sie die Dehnübung unbedingt in Ihr Fitness-Programm aufnehmen.

Die geeignete Positional-Release-Technik, mit der Sie die folgende Übung vorbereiten können, finden Sie auf >.

Vorbereitung

Sie benötigen ein elastisches Gymnastikband mit geringer bis mittlerer Zugkraft sowie eine stabile Befestigungsmöglichkeit etwa auf der Höhe, auf der sich Ihre Hand befindet, wenn Sie entspannt stehen. Ideal sind eine Sprossenwand oder ein robuster Pfosten. Daheim tut es zur Not auch eine Türklinke. Als Rechtshänder beginnen Sie mit der rechten Seite, als Linkshänder mit der linken.

So geht's weiter

Sie stehen mit dem Rücken zur Sprossenwand beziehungsweise zur geschlossenen Tür. Das Gymnastikband

ist um das Handgelenk gewickelt.
Entfernen Sie sich so weit von der Wand oder Tür, bis das Band unter leichtem Zug steht und der Arm etwas nach hinten gezogen wird.

Nun spannen Sie den Oberarmbeuger aktiv an. Führen Sie zunächst den gestreckten Arm vorwärts bis auf Höhe des Rumpfs und beugen Sie ihn dann 15 bis 20 Grad im Ellbogengelenk. Halten Sie die Spannung in den Muskeln 8 bis 10 Sekunden.

- Lösen Sie die Spannung langsam und kontrolliert wieder auf. Der Arm wird jetzt von dem Gymnastikband wieder in

die Ausgangsposition hinter dem Körper zurückgezogen.

- Entfernen Sie sich um eine Fußlänge weiter von der Wand beziehungsweise Tür. Auf diese Weise verstärken Sie noch einmal sanft die Dehnspannung auf der Vorderseite des Arms. Strecken und beugen Sie dann den Arm erneut. Lassen Sie den Zug wiederum 15 bis 20 Sekunden wirken. Betonen Sie beim Loslassen das Ausatmen, um die Entspannung des Muskels zu unterstützen.

- Wiederholen Sie die Abfolge von Anspannung des Oberarmbeugers, Halten, Loslassen und Dehnen durch die Vorwärtsbewegung des Rumpfs aus

dieser neuen Ausgangsposition ein zweites Mal. Wenn Ihr Schultergelenk sehr beweglich ist und Sie ein Gymnastikband mit geringer Zugkraft verwenden, kann sogar eine dritte Wiederholung sinnvoll sein. Überanstrengen Sie sich jedoch nicht.

Anschließend führen Sie die Übung auf der anderen Seite durch.

Hilft viel wirklich viel?

Zu Turnvater Jahns Zeiten war man beim Dehnen nicht zimperlich. »Gelobt sei, was hart macht« lautete das Motto. Leider sieht man auch noch heute im **Freizeitsportbereich** nicht selten Kandidaten, die mit aller Kraft und mit

einem schmerzverzogenen Gesicht an ihren Muskeln zerren – in der Hoffnung sich etwas Gutes zu tun. Dabei ist längst bewiesen, dass falscher Ehrgeiz mehr schadet, als er nützt.

Mit **Gefühl** und **Präzision** kommen Sie viel weiter. Wer seinem Körper Schmerzen zufügt, erzeugt nämlich eine **Schutzspannung** in der Muskulatur – wenn nicht gar Schlimmeres, etwa kleine Muskelfaserrisse. Respektieren Sie also immer Ihre Schmerzgrenze.

Kleine Bewegungen, grosse Wirkung

Es gibt noch eine weitere Möglichkeit, seine Muskeln weich und geschmeidig zu machen: Kleine, fließende,

rhythmische Bewegungen, mit denen Sie nicht nur einzelne Muskeln erreichen, sondern ganze Muskelgruppen. In der physiotherapeutischen Fachsprache werden solche Übungen als Automobilisation bezeichnet – was so viel bedeutet wie »sich selbst beweglich machen«. Sinnvoll ist das Weichbewegen vor allem für jene Regionen, in denen Nerven und Blutgefäße verlaufen, die bei Dehnübungen unter Druck geraten könnten.

Innere Bilder helfen dabei, sich fließend zu bewegen. Mit rhythmischer Musik macht es noch mehr Spaß und Sie halten ein bisschen länger durch.

Nehmen Sie sich für jede Übung 3–5 Minuten Zeit.

Das Kopfgelenk lockern

Diese Übung ist ein Genuss, wann immer Sie Ihren Kopf über längere Zeit in einer überstreckten Position halten mussten – egal ob Sie beim Zahnarzt waren oder für den neuesten Film nur noch Karten in der ersten Reihe ergattern konnten.

Vorbereitung

Die Übung kann im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden. Richten Sie sich bestmöglich auf. Stellen Sie sich vor, Sie müssten mit Ihrem Kopf ein Kajak-

Paddel steuern, dessen imaginäre Achse genau durch die Ohren verläuft.

So geht's weiter

Paddeln Sie erst einmal vorwärts.
Fangen Sie ganz langsam und mit kleinen Kreisen an.

Wie im Kajak müssen Sie vor allem darauf achten, dass die Bewegung symmetrisch ist, sonst fahren Sie nicht geradeaus, sondern nur im Kreis herum.

- Sobald Sie das Vorwärts-Paddeln gut beherrschen, können Sie auch noch den Rückwärtsgang einlegen.

Nicht aufgeben

Anfangs mag es vielleicht knirschen und knacken. Wenn es aber nicht wehtut und Ihnen nicht schwindelig wird, können Sie trotzdem bedenkenlos weiterüben. Nach einiger Zeit gleiten Gelenke und Muskeln wie geschmiert.

Die seitlichen Muskeln der Halswirbelsäule weichbewegen

Die seitlichen Halsmuskeln stabilisieren die Halswirbelsäule gegen Pendelbewegungen des Kopfes. Wenn Sie zum Beispiel auf dem Jahrmarkt Achterbahn oder ein anderes wildes Karussell fahren, werden von den seitlichen Halsmuskeln Höchstleistungen

erwartet. Im Alltag allerdings verspannt sich diese Partie eher aus psychischen Gründen. Sind dies doch die Muskeln, mit deren Hilfe wir den Kopf »über Wasser halten«. Wenn uns die Arbeit oder ein anderes Problem über den Kopf zu wachsen droht, spiegelt sich das nicht selten in starken Verspannungen wider.

Neben den Schmerzen treten oftmals auch Kribbel- oder Taubheitsgefühle in den Händen oder Armen auf. Das liegt daran, dass die Nervenwurzeln, die die Halswirbelsäule verlassen, zwischen dem mittleren und dem hinteren Anteil dieser Muskelgruppe hindurchschlüpfen. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen. Üben Sie mit.

Vorbereitung

Setzen Sie sich breitbeinig auf einen Hocker oder im Fersensitz auf ein höheres, festes Kissen. Das Becken sollte eine gewisse Bewegungsfreiheit genießen. Die Hände liegen locker im Schoß. Stellen Sie sich nun vor, Sie wären eine Wasserpflanze. An Ihrem Steißbein wurzeln Sie fest am Grund eines Sees. Ihr Kopf ist eine wunderschöne Blüte, die an der Wasseroberfläche treibt. Sie schweben scheinbar schwerelos aufrecht im Wasser.

So geht's weiter

Durch die Bewegung des Wassers um Sie herum entstehen wellenförmige Bewegungen in Ihrem Körper, die sich vom Steißbein aus aufsteigend bis zum Scheitel durch Ihre Wirbelsäule schlängeln.

- Spielen Sie mit dem Tempo und dem Bewegungsumfang: Es gibt kleine und große Wellen, langsame Bewegungen und solche, die allmählich schneller werden.
- Nehmen Sie nach einer Weile auch Wellenbewegungen nach vorn und hinten oder kreisende Bewegungen dazu. Machen Sie alles, was sich gut anfühlt.

Übergang von Hals- und

Brustwirbelsäule beweglich machen

Damit wir unseren Kopf optimal drehen können, zum Beispiel um rückwärts einzuparken, müssen auch die oberen vier Brustwirbel gut beweglich sein. Leider sind sie das häufig nicht, weil wir zu viel stur geradeaus schauen. Diese Übung verbessert Ihre Wendigkeit.

Vorbereitung

Setzen Sie sich breitbeinig und aufrecht auf die Vorderkante eines Stuhls oder auf einen Hocker. Überkreuzen Sie die Arme vor der Brust. Fixieren Sie mit beiden Augen einen Gegenstand, der genau vor Ihnen steht. Halten Sie den

Kopf ganz gerade.

So geht's weiter

Bewegen Sie Oberkörper und Schultern mit kleinen, gleichmäßigen Drehbewegungen abwechselnd nach rechts und links, ohne dass sich Kopf oder Becken mitbewegen. Wenn Ihnen dies schwerfällt, ist es anfangs hilfreich, vor einem Spiegel zu üben. Auf diese Weise können Sie sich selbst in die Augen schauen und sehr gut kontrollieren, ob der Kopf während des Übens ruhig bleibt.

Wenn Sie die Übung sicher beherrschen, können Sie es auch mit der nachfolgenden Variante versuchen: Stellen Sie sich vor, Sie würden mit Ihren Schultern ein Kajak-Paddel durch den Strom steuern. Paddeln Sie dabei zunächst vorwärts, dann rückwärts – solange es Ihnen Spaß macht.

Mit der Schwerkraft dehnen

Die folgende Methode Muskeln zu dehnen wird in der physiotherapeutischen Fachsprache etwas trocken »Dehnlagerung« genannt. Sie eignet sich sehr gut als Übergang von einem aktiven Workout zur Tiefentspannung, wie sie auf den nächsten Seiten beschrieben wird.

Den Brustkorb öffnen

Die Übung lässt sich jedoch auch als eigenständiges Trainingselement nutzen, etwa wenn Sie nach einem langen Tag völlig erschöpft nach Hause kommen und Ihren sitzgeplagten Muskeln noch etwas Gutes tun möchten. Sie dehnt die Brustmuskeln und fördert die Aufrichtung der Brustwirbelsäule.

Vorbereitung

Legen Sie ein mittelgroßes aufgerolltes Handtuch und ein Kissen bereit.

So geht's weiter

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind aufgestellt, die Knie lehnen aneinander. Platzieren Sie die Handtuchrolle unter der mittleren Brustwirbelsäule, knapp unterhalb der Schulterblätter. Breiten Sie die Arme so weit nach rechts und links aus, wie es Ihnen angenehm ist. Im Idealfall liegen sie im rechten Winkel zum Körper. Achten Sie darauf, dass der Kopf nicht überstreckt wird und im Nacken hängt. Legen Sie eventuell ein Kissen unter, um ihn in Position zu bringen.

- Atmen Sie bewusst tief in den oberen Brustkorb und verstärken Sie so die Dehnung in den Brustmuskeln.

Versuchen Sie mit jedem Ausatmen den oberen Brustkorb und die Arme noch mehr Richtung Boden sinken zu lassen. Bleiben Sie etwa 5 Minuten liegen.

- Wie immer gilt: Kein übertriebener Ehrgeiz. Dosieren Sie das Volumen der Unterlage vorsichtig und steigern Sie sich mit der Zeit. Sehr bewegliche Personen können nach ein paar Wochen eine gerollte Decke oder ein flaches Meditationskissen verwenden.
- Um sich aus der Dehnposition zu lösen, drehen Sie sich auf die Seite. Entfernen Sie die Handtuchrolle und legen Sie sich noch einmal 1 bis 2 Minuten flach auf den Rücken. Was spüren Sie?

Hoffentlich sind ein paar Zentner Last von Ihren Schultern abgefallen.

ganz gelöst durch Tiefenentspannung

Bei der Tiefenentspannung geht es um weitaus mehr als nur darum, seine Muskulatur zu lockern: Das Gehirn soll in einen anderen Funktionszustand versetzt werden, damit alle Sorgen und negativen Gefühle von uns abfallen.

Bevor Sie anfangen

Wenn Sie beginnen die Tiefenentspannung zu üben, sollten Sie sich etwa 30 Minuten Zeit nehmen. Mit etwas Erfahrung genügen dann 10 bis 15 Minuten, um den gewünschten

Zustand zu erreichen.

Wenn Sie nach der Entspannung noch etwas vorhaben, sollten Sie in der Anfangsphase sicherheitshalber einen Wecker stellen. Es kann nämlich durchaus sein, dass Sie beim Üben einschlafen – vor allem wenn Sie unter chronischem Schlafmangel leiden. Die Tiefenentspannung hat jedoch gegenüber einem kleinen Nickerchen einen deutlichen Vorteil: Sie sind anschließend sofort wieder frisch und klar im Kopf. Ein kurzes Schläfchen kann dagegen mitunter ganz schön benebeln.

Als Einsteiger tun Sie sich im Liegen meist leichter, eine tiefe Entspannung zu

erreichen.

Fortgeschrittene erleben auch im Sitzen den vollen Genuss. Allerdings sollten es Ihnen eine Rückenlehne und Armlehnen ermöglichen, das ganze Körpergewicht abzugeben.

Wichtig: Üben Sie in einem wohltemperierten, gut gelüfteten Raum mit gedämpftem Licht. Und sorgen Sie dafür, dass Sie im Verlauf nicht gestört werden.

Die Aufmerksamkeit sammeln

Das wichtigste Prinzip für den Weg in die Tiefenentspannung lautet:
Fokussieren. Konzentrieren Sie Ihre

gesamte Aufmerksamkeit auf einen Punkt, lassen Sie sich nicht von irgendwelchen Gedanken ablenken, die sich in den Vordergrund drängen wollen. Versuchen Sie aber auch nicht zwanghaft das Auftauchen von Gedanken zu verhindern. Lassen Sie sie einfach im Hintergrund passieren – so wie die Wolken an einem Berggipfel vorüberziehen, ohne dass dies den Berg sonderlich berührt oder bewegt.

Ideale Entspannungsposition:
Rückenlage, den Kopf gepolstert, die Handflächen nach oben.

Reise durch den Körper

Jetzt beginnt die tatsächliche Übung. Konzentrieren Sie sich zunächst ganz auf Ihren Körper. Beginnen Sie mit den Füßen: Spüren Sie ihr Gewicht und ihren Kontakt mit dem Boden. In dieser Weise machen Sie sich Stück für Stück auf den Weg durch den Körper. Waden, Kniegelenke, Oberschenkel, Becken, Bauchraum, Brustkorb, Schultern, Oberarme, Ellbogen, Unterarme, Hände. Wo immer Sie eine überflüssige Spannung in den Muskeln spüren, lassen Sie diese los. Kehren Sie zurück zu den Schultern, wandern Sie aufmerksam durch den Hals zum Kopf. Entspannen Sie Ihr Gesicht, die Kaumuskulatur und die Zunge.

Anschließend folgt die ganze Aufmerksamkeit dem Luftstrom auf seinem Weg von der Nase durch Rachen, Kehle, Luftröhre in die Lunge.

Beim Atem bleiben

Folgen Sie nun der Bewegung des Atems. Sie brauchen nichts tun, der Atem kommt und geht ganz von allein. Sie dürfen ihn jedoch spielerisch in die verschiedensten Winkel des Körpers begleiten und ihm helfen die Atemräume zu öffnen und zu weiten. Betonen Sie dabei zunächst das Heben und Senken der Bauchdecke. Lassen Sie dann den Atem die unteren Rippen seitlich weiten. Spüren Sie, wie der Atem Ihr Brustbein sanft hebt und wieder sinken lässt. Zum

Schluss kann der Atem in großen Wellenbewegungen Ihren ganzen Körper durchströmen. Lassen Sie sich wiegen von diesem unendlichen Kommen und Gehen.

Langsam wieder auftauchen

Lassen Sie sich etwa 5 Minuten Zeit, um aus der Tiefenentspannung wieder in das Tagesbewusstsein zurückzukehren.

Bewegen Sie zunächst Ihre Zehen und Finger, dann die Fuß- und Handgelenke und lassen Sie so den Körper Stück für Stück wieder »auftauen«. Dehnen, Strecken, Räkeln, Gähnen – das bereitet den Körper auf die folgenden Aktivitäten vor.

Wenn Sie in der Rückenlage geübt haben, drehen Sie sich anschließend zur Seite. Nach 1 bis 2 Minuten drehen Sie sich weiter auf den Bauch und kommen dann über den Vierfüßlerstand zurück in die Senkrechte.

Wenn es allein nicht klappt

Entspannen lernen ist schwerer, als Sie es sich zunächst vielleicht vorstellen. Wenn es Ihnen sehr schwer fällt, bei der Entspannung den roten Faden zu behalten und nicht einzuschlafen, finden Sie im Fachhandel eine Vielzahl von **CDs mit Entspannungshilfen**. Bei einigen Menschen hilft schon sanfte Musik, um wach und konzentriert zu bleiben.

Brauchen Sie noch mehr Unterstützung, helfen **Autogenes Training** oder andere Entspannungsmethoden wie **Progressive Muskelrelaxation**. Beide werden nicht nur als CD-Programme angeboten, sondern auch als Kurse an Volkshochschulen oder in Gesundheitszentren.

Richtig stabil

Gute Haltung braucht beides: Zum einen müssen diejenigen Muskeln entspannt

werden, die das Aufrichten oder das Zurücknehmen der Schultern noch anstrengender machen, als es aufgrund der Schwerkraft ohnehin schon ist. Zum anderen sollten Sie aber auch Kraft und Ausdauer der »Kopf-hoch-Muskeln« trainieren. Die optimalen Übungen finden Sie hier.

So trainieren Sie effektiv

Grundsätzlich gilt, dass ein Muskel sich besser kräftigen lässt, wenn sein Gegenspieler entspannt ist. Als Gegenspieler wird derjenige Muskel bezeichnet, der genau die gegenteilige Wirkung auf ein Gelenk oder einen Abschnitt der Wirbelsäule hat wie der Muskel, der trainiert werden soll. Die

Kapitelabfolge in diesem Buch ist also bewusst gewählt, und in gleicher Weise sollten auch Sie Ihr Übungsprogramm zusammenstellen: Lösen und entkrampfen Sie zunächst einen verspannten Muskel, ehe Sie im Anschluss daran seinen vermutlich zu faulen Gegenpart kräftigen.

Auf dem Weg zu mehr Kraft und Ausdauer

Muskeln übernehmen in unserem Körper ganz verschiedene Aufgaben. Die Physiotherapie hat daher auch ganz unterschiedliche Techniken entwickelt, Muskeln zu trainieren, damit diese an Kraft und Ausdauer gewinnen.

Isometrisches Training

Als isometrisches Training bezeichnet man die Anspannung eines Muskels gegen einen Widerstand, ohne dass jener dadurch seine Länge ändert oder eine Bewegung zu sehen ist. Die Methode eignet sich vor allem für die Muskeln, die im Alltag weniger für Bewegungen als für die Aufrechterhaltung der optimalen Körper- oder Gelenkposition zuständig sind. Dazu zählen zum Beispiel die kleinen Stabilisatoren der Halswirbelsäule und der vordere Sägemuskel des Schulterblatts.

Isotonisches Training

Muskeln, die im Alltag

Bewegungsausschläge erzeugen und kontrollieren müssen, trainieren Sie dagegen am besten isotonisch. Auch hier arbeiten Sie gegen einen Widerstand. Der Muskel verkürzt sich dabei jedoch. In der Schulter-Nacken-Region wird das isotonische Training für folgende Muskeln eingesetzt: die langen Muskeln, die die Brustwirbelsäule aufrichten, die Muskeln, die die Schulterblätter nach hinten ziehen, und den langen Streckmuskel des Schultergelenks.

Sensomotorisches Training

Kurze gelenkübergreifende Muskeln, die das Gelenk in erster Linie stabilisieren und nur in zweiter Linie bei der Bewegung mitwirken, kräftigen Sie am

besten mit einem sensomotorischen Training. Dafür benötigen Sie ein spezielles Kleingerät: den so genannten FlexBar™. Von diesem geht eine Schwingung oder eine Fliehkraft aus, die dann wiederum von den Zielmuskeln kontrolliert und gebremst werden muss.

Die sensomotorischen Übungen eignen sich gut dazu, die Rotatorenmanschette zu kräftigen.

Hals- und Brustwirbelsäule

Die wichtigste Muskelgruppe für eine gute Haltung und die Aufrichtung der Halswirbelsäule sind die tiefen Beugemuskeln (siehe auch >). Das mag auf den ersten Blick paradox erscheinen.

Auf den zweiten Blick jedoch wird klar: In der bürotypischen Fehlhaltung – runder Rücken, vorgeschobenes Kinn, in den Nacken gezogener Kopf – ist die Halswirbelsäule rückwärts geneigt. Damit sie in die optimale Neutralposition zurückfindet, müssen die Beugemuskeln stärker aktiviert werden.

Die Halswirbelsäule stabilisieren

Die folgende Übung ist besonders wichtig und hilfreich, wenn Sie nach einem Auffahrunfall oder einer anderen Beschleunigungsverletzung der Halswirbelsäule unter Beschwerden leiden. Bevor Sie beginnen, sollten Sie den Kopfnicker und die kurzen

Nackenstrecker entspannen (siehe > und >).

Vorbereitung

Setzen Sie sich breitbeinig und aufrecht auf die Vorderkante eines Stuhls oder auf einen Hocker. Stellen Sie sich vor, Sie würden von einem Faden, der am höchsten Punkt Ihres Scheitels befestigt ist, sanft nach oben gezogen.

Nehmen Sie das Kinn leicht zurück und lösen Sie die Zahnreihen voneinander.

So geht's weiter

Drücken Sie mit dem Mittelfinger der rechten Hand sanft von vorn gegen die Stirn. Leisten Sie gleichzeitig Widerstand mit den Muskeln der Halswirbelsäule, so dass sich die Position des Kopfs nicht ändert (isometrische Übung). Halten Sie Spannung und Gegenspannung für 10 Sekunden. Entspannen Sie anschließend einen tiefen Atemzug lang.

In gleicher Weise drücken Sie daraufhin für 10 Sekunden mit dem rechten Mittelfinger von rechts oberhalb des Ohrs gegen den Muskelwiderstand des Kopfs.

Nach einer weiteren kurzen Entspannungspause leisten Sie mit beiden Mittelfingern von hinten Widerstand gegen die Muskelkraft. Wieder entspannen.

- Zum Schluss drücken Sie noch einmal 10 Sekunden von links mit einem Mittelfinger oberhalb des Ohrs.
- Wiederholen Sie die ganze Prozedur insgesamt 10 Runden. Wenn Sie die Spannung nicht 10 Sekunden halten können oder Schmerzen haben, arbeiten Sie mit weniger Druck. Wenn Sie sich nicht ausgelastet fühlen, dürfen Sie dagegen beim nächsten Mal ruhig etwas

mehr Widerstand leisten und zwei oder drei Finger jeder Hand einsetzen.

Nach der Übung lockern Sie Ihre Muskeln kurz mit der Übung von >.

Variante

Wenn Sie die Einsteigerübung ohne jede Probleme meistern, können Sie es mit dieser Variation versuchen. Sie ist vor allem dann sinnvoll, wenn Sie eine Sportart ausüben, bei der die Halswirbelsäule durch Erschütterungen intensiv beansprucht wird, wie beim Mountainbiking, Snowboarden oder Springreiten. Auch für Kampfsportler ist diese Übung ein Muss.

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind aufgestellt, eine Hand liegt unter dem Kopf. Benützen Sie eine zusätzliche Unterlage, wenn Sie einen Rundrücken haben und Ihre Hand allein nicht ausreicht, um zu verhindern, dass Ihr Kopf nach hinten kippt. Ziehen Sie das Kinn wieder leicht an. Öffnen Sie den Mund, damit die oberflächliche Beugerschicht den tiefen Beugern nicht die Arbeit abnimmt.

Ziehen Sie Ihre Hand unter dem Kopf hervor. Halten Sie den Kopf jedoch exakt in der horizontalen Ausgangsposition. Heben Sie ihn nicht an. Geschieht dies ohne Ihr willentliches

Zutun, spricht das für eine Überaktivität des Kopfnickers. Bleiben Sie in diesem Fall noch bei der Einsteigerversion links. Lassen Sie den Kopf aber auch nicht sinken.

- Sobald Ihre Muskeln zu zittern beginnen, spätestens aber nach 30 Sekunden, schieben Sie die Hand wieder unter den Kopf. Ruhen Sie sich 5 bis 10 Atemzüge aus.

Wiederholen Sie die Übung 3- bis 5-mal. Wenn Sie Ihren Kopf mühelos 5-mal 30 Sekunden in der Schwebe halten können, sind Ihre Muskeln in hervorragender Form.

Die aufrichtenden Muskeln der

Brustwirbelsäule kräftigen

Nur wenn die Brustwirbelsäule gut aufgerichtet ist, kann der Schwerpunkt des Kopfs über dem Schultergelenk richtig ausbalanciert werden – im Sitzen und im Stehen. Und nur dann müssen die Nackenstrecker nicht ständig statische Haltearbeit leisten, die zwangsläufig zu Verspannungen führt.

Das Gute an der folgenden Übung: Sie trainiert gleichzeitig den Rautenmuskel und den mittleren Anteil des Kapuzenmuskels. Bevor Sie beginnen, sollten Sie jedoch die Brustmuskeln entspannen (siehe > und >) und die Dehnlagerung für die Brustwirbelsäule

durchführen (siehe >).

Vorbereitung

Wenn Sie gesunde Knie- und Hüftgelenke haben, können Sie als Ausgangsposition die Ruhestellung im Fersensitz wählen. Die Stirn ruht dabei auf dem Boden, die Arme liegen neben dem Körper. Wenn Sie beim Beugen von Knie und Hüfte Schmerzen haben, legen Sie sich besser bäuchlings über einen mittelgroßen Gymnastikball.

So geht's weiter

- Kommen Sie aus der gebeugten

Position der Brustwirbelsäule in die Streckung. Die Bewegung wird dabei vom Kopf aus eingeleitet. Nehmen Sie diesen aber nicht in den Nacken, sondern heben Sie ihn mit angezogenem Kinn und gestreckter Halswirbelsäule an. Aus dem Fersensitz heben Sie die Stirn etwa 40 Zentimeter vom Boden ab. Wenn Sie mit einem Gymnastikball üben, versuchen Sie Ihren Rumpf in die Waagerechte zu bringen.

Gleichzeitig bringen Sie die Schultern nach hinten und halten die Arme neben den Rumpf. Die Handflächen zeigen zum Boden.

- Halten Sie die Spannung für 10 Sekunden. Kommen Sie dann langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Entspannen Sie für 3 Atemzüge und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal.

Nach einer aktiven Pause, in der Sie ein paar Schritte machen und mit den Schultern kreisen, folgen zwei weitere Durchgänge.

Der Schultergürtel

Die Haltung der Brustwirbelsäule ist eng verknüpft mit der Stellung des Schultergürtels. Ein Rundrücken geht deshalb automatisch mit nach vorn fallenden Schultern einher. Umgekehrt

bedeutet dies jedoch, dass das Zurückführen der Schulterblätter auch die Aufrichtung der Brustwirbelsäule unterstützt.

Frauen mit großen Brüsten haben es in Hinblick auf die Aufrichtung übrigens besonders schwer. Ein gut sitzender (Sport-)BH mit breiten, gekreuzten Trägern oder ein Halbmieder können die Muskulatur jedoch spürbar entlasten.

Die Schulterblätter zusammenhalten

Die folgende Übung ist die ideale Ergänzung zur vorangegangenen. Weil Sie zudem den langen Streckmuskel des Oberarms trainiert, ist es hilfreich, den Beugemuskel zuvor zu entspannen (siehe

> und >).

Vorbereitung

Sie benötigen ein Gymnastikband und eine Möglichkeit, dieses sicher zu befestigen. Machen Sie einen kleinen Ausfallschritt. Der gestreckte Oberkörper bildet die gerade Verlängerung des hinteren Beines. Entfernen Sie sich so weit von der Befestigung des Bands, dass dieses leicht gespannt ist, wenn Sie den Arm etwas beugen und nach vorn führen.

So geht's weiter

Nehmen Sie die Schultern zurück. Aus dieser Vorspannung heraus bringen Sie den Arm gestreckt von vorn nach hinten – etwa 30 Zentimeter hinter den Körper. Dann lassen Sie langsam und kontrolliert wieder los. Das Gummiband zieht den Arm nach vorn. Spannen Sie jeweils mit dem Einatmen an und lassen Sie mit dem Ausatmen wieder los.

- Nach 15 bis 20 Wiederholungen legen Sie eine aktive Pause ein. Lockern Sie den Schultergürtel mit der Paddel-Übung von >.

Dann folgen zwei weitere Durchgänge.

Den vorderen Sägemuskel kräftigen

Dieser Muskel ist für die Führung und Stabilisierung des Schulterblatts sehr wichtig. Vor allem wenn wir die Hände über Schulterhöhe anheben, muss der untere Schulterblattwinkel nach außen schwenken, um die Gelenkpfanne des Schultergelenks in eine optimale Ausgangsposition zu bringen. Und genau darin besteht die zentrale Aufgabe des vorderen Sägemuskels. Bevor Sie mit der Übung beginnen, ist es wie immer sinnvoll, die Gegenspieler – vor allem den Schulterblattheber – zu entspannen (siehe > und >).

Vorbereitung

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Um die Belastung der Handgelenke zu reduzieren, ist es sinnvoll, beide Ellbogen leicht nach außen zu drehen. Die Fingerspitzen zeigen in dieser Position etwas zueinander.

So geht's weiter

- Um die optimale Ausgangsposition für das isometrische Training zu finden, pendeln Sie zunächst ein paar Mal zwischen folgenden Extremen: Schieben Sie zunächst Ihre Brustwirbelsäule so stark wie möglich zwischen den beiden Schulterblättern Richtung Zimmerdecke. Dies entspricht einer maximalen Verkürzung des vorderen Sägemuskels.

- Lassen Sie dann den Brustkorb nach unten sinken. Die Schulterblätter nähern sich dabei einander so weit es geht an – das entspricht einer maximalen Verlängerung des Muskels.

Als Ausgangsposition wählen Sie nun die Haltung, die 70 bis 75 Prozent der Verkürzung entspricht. Der Rücken wölbt sich dabei nur leicht zwischen den Schulterblättern in Richtung der Decke.

Aus dieser Position heben Sie beide Knie 5 bis 10 Zentimeter vom Boden ab. Der Großteil Ihres Körpergewichts

lastet nun auf den Armen. Halten Sie die Spannung 10 bis 15 Sekunden.

- Senken Sie die Knie wieder und lockern Sie den Schultergürtel, indem Sie, wie zu Beginn der Übung beschrieben, die Wirbelsäule zwischen den Schulterblättern abwechselnd zur Decke schieben und nach unten sinken lassen.
- Wiederholen Sie dann die Anspannungsphase 10- bis 15-mal.

Belohnen Sie sich anschließend mit einem genüsslichen Katzenstretch: Senken Sie dazu die Knie wieder zum

Boden und lassen Sie beide Arme weit nach vorn gleiten. Die Stirn berührt den Boden. Halten Sie die Luft nicht an, sondern atmen Sie tief und gleichmäßig ein und aus.

Es folgen zwei weitere Durchgänge. Um die Intensität zu erhöhen, können Sie dabei einen Fuß vom Boden lösen und das Bein nach hinten strecken – mal rechts, mal links.

Trainieren nach Mass

Er gilt als Klassiker des Oberkörpertrainings: **der Liegestütz**. Schließlich beansprucht der komplexe

Bewegungsablauf fast alle Muskeln der **Arme und des Oberkörpers** intensiv. Und genau das ist auch der Grund, warum ihn nur gut trainierte Menschen meistern, ohne sich wehzutun und den **Gelenken zu schaden**. Für Untrainierte sind Liegestütz keine sinnvolle Gymnastikübung, sondern eine Qual. Trainieren Sie lieber geduldig einen Muskel nach dem anderen. So kommen Sie sicher ans Ziel.

Das Schultergelenk

Für die Stabilität des Schultergelenks sind alle Muskeln der Rotatorenmanschette gleichermaßen wichtig. Es macht daher wenig Sinn,

einzelne Muskeln isoliert zu trainieren.

Von dieser Regel gibt es nur eine Ausnahme: War das Schultergelenk aufgrund einer Verletzung oder Operation längere Zeit ruhig gestellt, verlieren die Muskeln, die den Arm nach außen drehen, wesentlich mehr Kraft als die Innendreher.

In diesem Fall ist es empfehlenswert, unter fachkundiger Anleitung eines Krankengymnasten zusätzlich isometrische und isotonische Kräftigungsübungen für die Außendreher zu erlernen. Im weiteren Rehabilitationsverlauf können Sie dann zu der nun beschriebenen sensomotorischen Übung übergehen. Für

dieses Training benötigen Sie ein Kleingerät, von dem eine Schwingung oder Fliehkraft ausgeht: den so genannten Schwingstab.

Training mit dem Schwingstab

Wenn Sie einen Schwingstab in der Hand halten und in Bewegung versetzen, werden eine Vielzahl von Fühlerchen in Haut, Gelenkkapseln, Sehnen und Muskeln angesprochen.

Mediziner nennen diese Bewegungsmelder Rezeptoren. Die Sinneszellen rufen über Reflexbahnen eine Anspannung der Muskeln hervor, die die Gelenke des Arms stabilisieren.

Das geht blitzschnell und automatisch, wie die Anspannung des Oberschenkelmuskels, wenn ein Arzt mit dem Hämmerchen auf die Sehne unterhalb der Kniescheibe klopft. Und genau so eine blitzschnelle Reaktion ist auch in vielen Alltagssituationen nötig, um Ihre Gelenke vor Verletzungen zu schützen – zum Beispiel dann, wenn Sie sich bei einer Vollbremsung in der Straßenbahn abfangen müssen oder Ihr Hund beim Spaziergehen plötzlich an der Leine reißt, weil ein paar Meter vor Ihnen eine Katze über die Straße rennt.

Der richtige Schwingstab

Sie erhalten Schwingstäbe in gut sortierten Kaufhäusern und im

Sportfachhandel. Das kleinste und kostengünstigste Übungsgerät ist der **FlexBar™**. Wie bei einem elastischen Gymnastikband können Sie auch bei diesem Modell zwischen **drei unterschiedlichen Stärken** wählen, die durch verschiedene Farben deutlich gekennzeichnet sind:

rot (leicht) für zierliche,

grün (mittel) für normale und

blau (hart) für kräftig gebaute Menschen.

Längere Schwingstäbe sind aus Metall oder Carbonfaser. Ihre Trainingsintensität steigt jedoch nicht mit der Länge. Im Gegenteil, sie ist umso

höher, je kürzer ein Stab ist. Und: Sie müssen die Stäbe stets in der Mitte halten.

Vorbereitung

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen stabil und aufrecht hin. Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt.

So geht's weiter

- Als Rechtshänder beginnen Sie wieder mit der rechten Hand, als Linkshänder mit der linken: Umgreifen Sie das untere Ende des FlexBar™ und halten Sie ihn senkrecht. Der Oberarm befindet sich dabei zunächst parallel zum Oberkörper. Der Unterarm zeigt nach vorn.

Versetzen Sie nun das obere Ende des Stabs in Schwingung. Versuchen Sie, den Arm und den Oberkörper dabei möglichst ruhig zu halten. Nach 1 Minute wechseln Sie die Seite und üben mit dem anderen Arm.

Nach 1 weiteren Minute wechseln Sie wieder zur ursprünglichen Hand zurück. Wählen Sie dazu eine neue Ausgangsposition: Je weiter Sie den Ellbogen vom Körper entfernen, desto größer werden die Hebelkräfte und desto anspruchsvoller wird das Abfedern der Schwingung für Ihre

Gelenke.

- Wechseln Sie 3- bis 5-mal von Seite zu Seite und steigern Sie bei jedem Durchgang die Schwierigkeit. Achten Sie jedoch darauf, dass die Bewegung im Schultergelenk keine Schmerzen verursacht.

Mehr Ausdauer, weniger Schmerzen

Wer fit ist, hat einfach mehr vom Leben. Diese einfache Gleichung wurde in vielen medizinischen Untersuchungen bestätigt. Ein Grund dafür: Bei der Entstehung von Muskelverkrampfungen und Muskelschmerzen spielt Sauerstoffmangel eine tragende Rolle. Durch regelmäßiges Ausdauertraining

verbessern Sie jedoch die Fähigkeit der Lunge, Sauerstoff aufzunehmen. Auch der Transport des Sauerstoffs über die Blutbahn zu den einzelnen Muskeln wird optimiert.

Welche Sportart ist die beste?

Zwar wirkt sich jede Form von Ausdauertraining positiv auf die Gesundheit aus. In Hinblick auf die Schulter-Nacken-Region haben manche Sportarten jedoch eindeutige Vorteile.

Nicht so gut: Radfahren

Wenn Sie mit dem Rad unterwegs sind, müssen nur die Beine aktiv werden. Die Arme leisten lediglich Stütz- und

Haltearbeit. Bei längeren Touren kann dies Verspannungen in der Nackenregion verstärken – vor allem, wenn die Lenkerhöhe nicht optimal eingestellt ist.

Teilweise zu empfehlen: Schwimmen

Schwimmen gilt weithin als besonders rückenfreundlicher Sport. Es kommt allerdings sehr auf die Technik an, wenn die Wirbelsäule und die rückwärtige Muskulatur wirklich von der Bewegung im kühlen Nass profitieren sollen.

Beim Brustschwimmen und beim Vorwärtskraulen werden nämlich in erster Linie der große Brust- und der breite Rückenmuskel trainiert. Und das kann zu einer Rundrückenhaltung und

vorfallenden Schultern beitragen.

Die Muskeln, die die Brustwirbelsäule aufrichten und die Schulterblätter nach hinten führen, kommen bei diesem Schwimmstil dagegen etwas zu kurz. In Hinblick auf die muskuläre Balance der Schulter-Nacken-Region deutlich günstiger: Rückenkraulen.

Super: Nordic Walking

Das beste Ausdauerprogramm für den Rücken und Nackenbereich ist Nordic Walking. Aber auch Jogging oder Power-Walking haben den Vorteil, dass sie die Aufrichtung des Rumpfs fördern. Gleichzeitig wird der Schultergürtel durch das Vorwärts- und

Rückwärtsschwingen der Arme
gelockert. Aber nur beim Nordic
Walking werden durch den Stockeinsatz
die Arme gestreckt nach hinten geführt –
was jedes Mal eine kleine
Dehnungseinheit für den Oberarmbeuger
bedeutet.

Sie trainieren lieber im Fitnessstudio?
Dann sollten Sie sich an den
Crosstrainer halten. Auch an diesem
werden die Arme aktiv-dynamisch
eingesetzt, und die
Schultergürtelmuskulatur wird gelockert
und gekräftigt.

So trainieren Sie richtig

Um die Schulter-Nacken-Region zu

lockern und die Sauerstoffversorgung der Muskulatur zu verbessern, brauchen Sie sich nicht groß mit sportwissenschaftlichen Erkenntnissen auseinander zu setzen. Wählen Sie Ihr Trainingstempo einfach so, dass sich Atem und Puls spürbar beschleunigen. Sie sollten aber dennoch stets in der Lage sein, sich mit Ihrem Trainingspartner zu unterhalten.

Wenn Sie allein laufen, empfiehlt es sich, mit einer Pulsuhr zu trainieren. Steigern Sie das Tempo so weit, bis Sie den erwünschten Trainingspuls erreicht haben (siehe Kasten).

Doch auch wenn Sie Ihre Belastung kontrollieren: Sind Sie über 40 Jahre alt

und haben Sie seit Jahren keinen Sport mehr getrieben, ist vor Beginn des Trainings unbedingt ein sportärztlicher Check-up anzuraten. Wenn Sie sich wegen einer Herzerkrankung oder wegen Bluthochdrucks in Behandlung befinden, sollten Sie Ihren Arzt um einen Trainingsplan bitten oder sich einer Herzsportgruppe anschließen.

Beim Nordic Walking werden durch den Armeinsatz auch Rücken- und Schultermuskeln gelockert.

Wie viel ist genug?

Jeder noch so kurze Weg, den Sie mit

eigener Muskelkraft zurücklegen, ist eine kleine Trainingseinheit. Fangen Sie also einfach damit an, im Alltag häufiger aktiv zu werden: Benutzen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs, steigen Sie eine Bushaltestelle früher aus und gehen Sie den Rest des Wegs zu Fuß oder machen Sie in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang.

Wenn Sie die positive Wirkung der Bewegung wirklich nutzen wollen, müssen Sie aber noch ein wenig mehr tun. Ideal sind drei Trainingseinheiten pro Woche – je 30 bis 45 Minuten, am besten tagsüber im Freien. Denn Sonnenlicht und frische Luft versorgen Sie mit einer Extradosis Vitalität. Und

noch ein Tipp: Zu zweit oder dritt zu walken macht nicht nur mehr Spaß.
Wenn Sie sich verabreden, hilft dies auch gegen den inneren Schweinehund.

Ihr optimaler Trainingspuls

20 Jahre: 140 Schläge/min.

30 Jahre: 133 Schläge/min.

40 Jahre: 126 Schläge/min.

50 Jahre: 119 Schläge/min.

60 Jahre: 112 Schläge/min.

Gesucht – gefunden

Buchtipps

Bimbi-Dresp, M.: *Das große Pilates-Buch*; GRÄFE UND UNZER VERLAG, München

Feldenkrais, M.: *Bewusstheit durch Bewegung*; Suhrkamp Taschenbuch, Frankfurt

Foscjer. Dr. med. E.: *Schmerzfrei mit der Release-Methode*; GRÄFE UND UNZER VERLAG, München

Franklin, E.: *Entspannte Schultern, gelöster Nacken*; Kösel Verlag, München

Franklin, E.: *Locker sein macht stark*;

Kösel Verlag, München

Froböse, Prof. Dr. I.: *Das neue Rückentraining*; GRÄFE UND UNZER VERLAG, München

Froböse, Prof. Dr. I.: *Das neue Rücken-Akut-Training*; GRÄFE UND UNZER VERLAG, München

Grasberger, Dr. med. D.: *Autogenes Training (Buch und CD)*; GRÄFE UND UNZER VERLAG, München

Hainbuch, F.: *Progressive Muskelentspannung (Buch mit CD)*; GRÄFE UND UNZER VERLAG, München

Hanna, Th.: *Beweglich sein – ein Leben lang*; Kösel Verlag, München

Müller D. G.: *Bodybliss – das Glück im Körper finden*; Kösel Verlag, München

Müller D. G.: *Wild und Weiblich*; Knaur Verlag, München

Schmauderer, A.:
Wirbelsäulengymnastik (Buch mit CD);
GRÄFE UND UNZER VERLAG,
München

Tempelhof, Dr. med. S.: *Osteopathie*;
GRÄFE UND UNZER VERLAG,
München

Trökes, A.: *Yoga für Rücken, Schultern*

und Nacken; GRÄFE UND UNZER
VERLAG, München

Trökes, A.: *Yoga für den Rücken (Buch
und DVD)*; GRÄFE UND UNZER
VERLAG, München

Hilfreiche Adressen

Dr. med. Ellen Fischer

Drächslstr. 14

81541 München

www.dr-ellen-fischer.de

Berufsverband der Rehabilitationsärzte
e. V.

Budapester Str. 31

01069 Dresden

www.bvprm.de

Bundesverband Osteopathie e. V.

Hartstr. 8

85386 Eching

www.bv-osteopathie.de

Deutscher Verband für Physiotherapie –
Zentralverband der
Physiotherapeuten/Krankengymnasten
(ZVK) e. V.

Postfach 210280

50528 Köln

www.zvk.org

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Postfach 103

27443 Selsingen

www.agr-ev.de

Physio Austria – Bundesverband der
PhysiotherapeutInnen Österreichs

Linke Wienzeile 8/28

A-1060 Wien

www.physioaustria.at

Schweizer Physiotherapie Verband

Stadthof/Centralstrasse 8b

CH-6210 Sursee

www.physioswiss.ch

Danksagung

Für die freundliche Unterstützung der

Fotoproduktion ein Dankeschön an:

- www.muckenthaler.de
- Benetton, München
- Sport Scheck, München
- TheraBand® GmbH

Über die Autorin

Dr. med. Ellen Fischer, Jahrgang 1965, ist Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Manualtherapeutin und Yogalehrerin. Sie arbeitet in einer eigenen Praxis in

München mit dem Schwerpunkt
Ganzheitliche Schmerztherapie. Weiter
unterrichtet sie Fachgebiete wie
Anatomie und Neuromuskuläre
Koordination in der Ausbildung von
Yogalehrerinnen, Pilatetrainerinnen und
anderen Bodyworkern.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, München, 2012

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, München, 2007

Alle Rechte vorbehalten.
Weiterverbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung, auch auszugsweise,

sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Kathrin Herlitz

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Bildredaktion: Henrike Schechter

Covergestaltung: independent Medien-Design

eBook-Herstellung: Susanne Mühldorfer

ISBN 978-3-8338-3084-6

1. Auflage 2012

Bildnachweis

Coverabbildung: Corbis

Illustrationen: Detlef Seidensticker

Fotos: Corbis, Tom Roch

Syndication: www.jalag-syndication.de

GuU 8-3084 8_2012_01

Die GU-Homepage finden Sie im
Internet unter www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge des vorliegenden Buches wurden sorgfältig recherchiert und haben sich in der Praxis bewährt. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen aus diesem Buch umsetzen wollen.

Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für die Resultate.

Unsere Garantie

Alle Informationen in diesem Ratgeber sind sorgfältig und gewissenhaft geprüft. Sollte dennoch einmal ein Fehler enthalten sein, schicken Sie uns eine E-Mail mit einem entsprechendem Hinweis an unseren Leserservice.

Liebe Leserin und lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein GU-eBook entschieden haben. Mit Ihrem Kauf setzen Sie auf die Qualität, Kompetenz und Aktualität unserer Ratgeber. Dafür sagen wir Danke! Wir wollen als führender Ratgeberverlag noch besser werden. Daher ist uns Ihre Meinung wichtig. Bitte senden Sie uns Ihre Anregungen, Ihre Kritik oder Ihr Lob zu unseren Büchern und eBooks. Haben Sie Fragen oder benötigen Sie weiteren Rat zum Thema? Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Wir sind für Sie da!

Montag–Donnerstag: 8.00–18.00 Uhr;
Freitag: 8.00–16.00 Uhr

Tel.: 0180-5005054*

Fax: 0180-5012054*

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

* (0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz/
Mobilfunkpreise maximal 0,42 €/Min.)

P.S.: Wollen Sie noch mehr Aktuelles
von GU wissen, dann abonnieren Sie

doch unseren kostenlosen GU-Online-Newsletter und/oder unsere kostenlosen Kundenmagazine.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München