Heike Höfler

DIE NACKEN SCHULE

Gezielte Übungen für Kopf, Hals und Schultern

GOLDMANN

vorgebeugt werden.

Gymnastik ist die beste Medizin

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

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

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

Spritzen und Medikamenten.

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

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

Wenn es Ihnen im Nacken sitzt …

Bedenken Sie, dass die Halswirbelsäule der schwächste und zudem beweglichste, das heißt leider auch der anfälligste Teil unserer Wirbelsäule ist. Psychische Probleme und Stimmungsschwankungen schlagen sich hier

ebenfalls nieder. Wenn wir uns zu »beladen« fühlen, gestresst oder verärgert sind, verkrampfen wir uns automatisch im Schulter- und Nackenbereich und versuchen, wie das Sprichwort uns lehrt, »den Nacken steif zu halten«.

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

Aktiv zu mehr Wohlbefinden

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

Alle wichtigen Übungen finden Sie in diesem Buch.

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

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

Regelmäßiges Üben stärkt Ihr allgemeines Wohlbefinden.