Mit diesen Tricks entlasten Sie Ihren Hals auf Dauer

Fakt
Die häufigste Ursache für Nackenschmerzen ist hierzulande der Arbeitsplatz, insbesondere Bürojobs.

Die besten Tipps gegen Nackenschmerzen

Autsch, mein Nacken!

Eine falsche Sitzhaltung oder Schlafposition rächt sich am Folgetag mit einem verspannten Nacken. Die resultierenden Schmerzen sind zwar unangenehm, verschwinden aber meist nach wenigen Tagen von selbst. Doch ist eine falsche Haltung mehr Regel als Ausnahme, können weitreichende Folgeschäden die Lebensqualität erheblich mindern.

Schnelle Hilfe

70 % aller Deutschen klagen über Rückenschmerzen – und jeder Dritte von ihnen über Beschwerden, die sich speziell im Nackenbereich abspielen. Akute Leiden sind glücklicherweise meistens harmlos.

Psychische Belastungen können ebenfalls Nackenschmerzen verursachen.

Um die Schmerzen zu lindern, gibt es Hausmittel, die Abhilfe schaffen. So hilft es, den Hals warm zu halten – etwa mit einem kuscheligen Schal, einem heißen Bad oder einer Wärmflasche. **Denn Wärme lockert die verkrampfte Muskulatur auf.** Natürlich helfen auch Schmerzmittel: Geeignet sind die Wirkstoffe Ibuprofen und Diclofenac, die zusätzlich entzündungshemmend wirken. Eine professionelle Massage von einem Physiotherapeuten knetet Leiden dazu wortwörtlich weg. Da Schlaf für die Regeneration des Körpers besonders wichtig ist, empfiehlt es sich zudem, die Nacht auf einem Nackenkissen zu verbringen – und sich natürlich generell zu schonen.

Vorbeugen durch Sport

Damit Nackenschmerzen gar nicht erst zum Problem werden, gibt es eine Reihe vorbeugender Maßnahmen, die man selbst treffen kann. **Ausdauersportarten wie Laufen, Wandern und Schwimmen, aber auch Yoga halten z. B. den Körper fit und wirken außerdem Stress entgegen –** denn auch dieser kann Nackenbeschwerden auslösen. Außerdem sollte man kalte Zugluft vermeiden. Wer hier besonders anfällig ist, trägt am Besten auch im Sommer ein Halstuch.

Vor dem PC sollte man häufig die Sitzposition ändern.

Richtig sitzen

Gerade Menschen, die eine Bürotätigkeit ausüben, sind durch eine falsche Sitzhaltung sehr anfällig. Ein wichtiger Punkt, um Nackenschmerzen zu vermeiden, ist der passende Stuhl, welcher sich dem Körper anpassen sollte – und nicht umgekehrt. **Gesessen wird auf diesem in einer aufrechten Position und mit beiden Beinen hüftbreit auf dem Boden stehend.** Die Arme liegen im rechten Winkel auf der Tischplatte. Ebenfalls nicht zu unterschätzen ist die Ausrichtung des Monitors: Zwischen Bildschirm und Augen ist ein Abstand von 50 cm zu empfehlen. Die Höhe wird so eingestellt, dass der Blick beim aufrechten Sitz leicht nach unten fällt. Und auch für Tastatur und Maus gibt es Grundregeln: Die Entfernung der Arbeitsutensilien zur Tischkante beträgt 15 cm. **Wer häufig telefoniert und den Hörer zwischen Schulter und Ohr einklemmt, sollte über die Nutzung eines Headsets nachdenken.**

Komplexe Verbindungen

Die Besonderheit des Halses liegt auch in seiner Rolle als Bindeglied zwischen Kopf und Rumpf. Hier verlaufen neben sieben Wirbelkörpern auch viele Nerven und Muskeln, weshalb sich Schmerzen an Stellen ausbreiten können, an denen man sie nicht erwartet. Neben Kopfschmerzen lösen sie etwa auch Taubheitsgefühle in den Fingern aus oder bahnen sich ihren Weg in den Brustkorb und erschweren die Atmung. Wird man des Öfteren von dem Leiden geplagt oder halten die Beschwerden länger als zwölf Wochen an, sind dies **Anzeichen für Abnutzungserscheinungen oder eine dauerhaft falsche Körperhaltung – um schwere Folgeschäden zu vermeiden, ist in diesem Fall ein Termin beim Arzt ratsam.**

Verspannungen wegmassieren

› Schmerzhafte Stelle suchen
Zunächst tastet man den eigenen Nacken ab, bis man die Verhärtung gefunden hat. Für eine genauere Ortung beugt man den Kopf in unterschiedliche Richtungen.

› Kreisende Bewegungen
Mit maximal 30 % der eigenen Kraft wird die Verspannung in kreisenden Bewegungen und langsamem Tempo massiert.

› Druck ausüben
Diese „Triggerpunktmassage“ wird so lange ausgeübt, bis der Schmerz nachlässt. Massagegeräte, die im Handel erhältlich sind, vereinfachen die Prozedur.

mein TV magazin

Gesunde Ernährung

Alltags-Tipps

Kennen Sie Ihren eigenen Bedarf!

Weniger Zucker heißt nicht automatisch weniger Kalorien. Häufig ist der Energiegehalt in sogenannten Light-Produkten genauso hoch wie bei den „normalen“ Lebensmitteln.

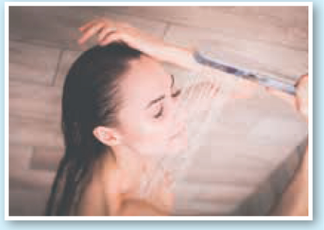
Zwei Liter Wasser sollte man pro Tag trinken – so zumindest der Leitsatz. Allerdings hat jeder Mensch einen individuellen Bedarf: Wer sich körperlich betätigt, muss auch mehr trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Der persönliche Energiebedarf steigt und sinkt mit den täglichen Bewegungen. Wer sich körperlich mehr betätigt, kann mehr essen, ohne zuzunehmen. Den eigenen Verbrauch kann man online berechnen, z. B. auf www.ernaehrung.de

Vitaminpräparate sind nicht so effektiv wie viele annehmen, da sie nur isolierte Vitamine enthalten und diese nicht vollständig an den Körper abgeben. Ab und an einen Apfel zu essen, hat einen größeren Effekt.

mein TV magazin

Die goldenen Dusch-Regeln



Der Körper reagiert je nach Tageszeit und Hauttyp unterschiedlich auf Hygiene. Dabei gilt es, Folgendes zu beachten.

Menschen mit trockener Haut duschen im Idealfall am Abend. Die Haut kann den Schutzmantel dann leichter regenerieren, weil keine enge Tageskleidung an ihr reibt.

Wer morgens nur schwerfällig wach wird, kann die Dusche auch als „Kickstart“ nutzen. Um die Blutzirkulation anzuregen, sollte man dabei auf kühlere Temperaturen setzen. Wechselduschen bringen den Kreislauf in Schwung.

Ob am Morgen oder am Abend: weniger ist mehr, denn bei zu häufigem Duschen trocknet die Haut leichter aus. Alle zwei bis drei Tage reicht aus.

Duschgel muss nicht immer genutzt werden. Wer nur geschwitzt hat, kann auf reines Wasser zurückgreifen. Möchte man aber nicht drauf verzichten, sollten es milde Produkte sein.

Fotos: Fotolia / lenets_tan / fizkes / contrastwerkstatt