

Da freut sich der Nacken

Schön entspannt: Wenn Sie diese Tipps im Alltag beherzigen, sind ihre Nackenschmerzen bald für immer verschwunden.

- Halten Sie beim Sitzen den Kopf immer schön gerade, ziehen Sie Ihre Schultern bewusst nach hinten unten. Absolutes No-go: den Hörer beim Telefonieren zwischen Schulter und Ohr klemmen.
- Stellen Sie Bürostuhl, Schreibtisch und Computer so ein, dass Sie mit geradem Nacken davor sitzen. Gar nicht gut für Halswirbelsäule und Nackenmuskulatur ist es, einen „Schildkrötenhals“ zu machen.
- Setzen Sie sich entspannt hin. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie unter einem wohligen warmen Wasserfall stehen. Spüren Sie, wie das Wasser sanft über Ihren Nacken, über die Schultern und den Rücken fließt und alle Verspannungen wegwäscht. Mehrmals am Tag.
- Machen Sie mindestens 6-mal am Tag während der Arbeit eine Lockerungspause. Rekeln und strecken Sie sich, ziehen Sie die Schultern zum Kopf hoch und atmen Sie tief ein. Lassen Sie sie dann ganz langsam wieder nach unten sinken und seufzen Sie dazu mit einem lauten „Aahh“ oder „Oohh“.
- Klingt verrückt, aber ist so: Bei Stress verspannen wir automatisch die Zungenmuskulatur. Sie ist verbunden mit Muskeln und Bändern von Schädelbasis und Kiefer. Diese wiederum beeinflussen den Spannungszustand des Nackens. Also: Spüren Sie bewusst in Ihre Zunge hinein und lockern Sie ihre Muskeln. Nicken Sie dabei langsam und entspannt mit Ihrem Kopf. Mindestens 10-mal am Tag.
- Ein warmes Vollbad ist nach Stresstagen eine perfekte Muskelpflege. Die Wanne so hoch mit 38,5 Grad warmem Wasser füllen, dass der Nacken vollkommen eintaucht. Dafür einen Absud aus je 70 g getrockneter Kamille, Odermennig und Salbei (Apotheke) herstellen: die Kräutermischung in einen Topf mit kochendem Wasser geben und zugedeckt ca. 20 Minuten leicht sieden lassen. Abseihen und ins Badewasser geben. Gut mischen und 20 Minuten darin ruhen.
- Auch wechselwarme Fußbäder relaxen, indem sie die Durchblutung anregen: erst beide Beine bis zu den Knien für drei bis fünf Minuten in warmes Wasser tauchen, danach für acht bis zehn Sekunden in kaltes. 3-mal wiederholen.