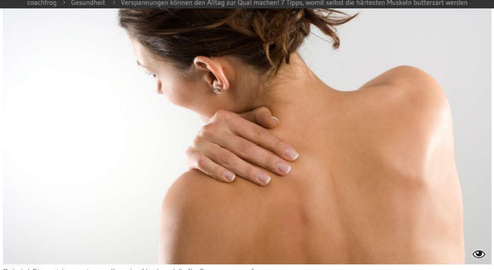

Bei viel Stresst kommt vor allem im Nacken häufig Spannung auf. bild: shutterstock

# Verspannungen können den Alltag zur Qual machen! 7 Tipps, womit selbst die härtesten Muskeln butterzart werden

sarah meili / coachfrog

Publiziert: 18.08.15, 08:07 Aktualisiert: 18.08.15, 10:24

Ein Artikel von coachfrog.ch

Wer kennt es nicht: Der Nacken ist steif, die Muskeln hart wie Granit und jede Bewegung schmerzt. Nackenverspannungen sind nicht nur unangenehm, sie können auch einen ganzen Rattenschwanz an Beschwerden nach sich ziehen. Denn je länger sie andauern, desto mehr werden die Auswirkungen im ganzen Körper spürbar.

Kopfschmerzen, Fehlhaltungen, Bandscheibenprobleme und Atembeschwerden können daraus resultieren. Die Folgeerscheinungen ziehen ihrerseits wieder weitere Verspannungen nach sich und verschlimmern dadurch das ursprüngliche Problem. Wie also kann dieser Kreislauf von Verspannungen und Folgewirkungen durchbrochen werden?

## Unter der Oberfläche: Ursachen erkennen

Eine falsche Bewegung, ein schwerer Koffer, ein abruptes Bremsmanöver – manchmal sind die Auslöser einer Verspannung eindeutig als solche zu erkennen. In diesen Fällen lösen sich die Muskeln meist nach einer kurzen Phase der Erholung von selbst.

Bleiben die Beschwerden jedoch bestehen oder sind sie wiederkehrend, ohne dass eine identifizierbare Ursache vorzuliegen scheint, lohnt sich ein genauerer Blick auf die Lebensführung und -Umstände. Nackenverspannungen sind nämlich oftmals ein Warnsignal des Körpers und damit der physische Ausdruck eines nicht unmittelbar erkennbaren Problems.

## Problem Dauerstress: Vom Kämpfen und Flüchten

Die häufigste Ursache für Nackenverspannungen ist eine konstant zu hohe Stressbelastung, welche zu starken Spannungen im Körper führt. Unser Alltag ist schnell und hektisch und hält unzählige Reize bereit, die ständig auf unsere Sinne einprasseln. Das beginnt bereits morgens, wenn wir das Haus verlassen: Werbetafeln, Verkehrslärm, E-Mails beantworten, Musik hören, Fahrplan prüfen, noch schnell Kaffee und Gipfeli gekauft und während dessen die Nachrichten des Tages geschielt – und wir haben noch nicht einmal die Bushaltestelle erreicht.

Durch all diese Reize werden konstant Informationen über das Nervensystem an unser Hirn weitergeleitet. Mit der Verarbeitung dieser Informationen wird ständig überprüft, ob eine externe Bedrohung vorliegt, auf die reagiert werden muss. Der Körper schaltet vorsichtshalber in den sogenannten Flucht- oder Kampfmodus. Dabei wird die Muskulatur angespannt, um eine schnelle Reaktion auf drohende Gefahren zu ermöglichen. Insbesondere die Muskelgruppen im Schulter- und Nackenbereich verspannen sich, denn sie würden im Falle eines Kampfes als erstes reagieren.

Um Nackenschmerzen und Verspannungen zu verhindern, solltest du achtsam durch den Alltag gehen und regelmässig prüfen, ob deine Muskeln angespannt sind. Du solltest bewusst Entspannungsphasen in deinen Alltag integrieren, damit tiefgreifende Verspannungen gar nicht erst aufkommen.

### Vom Problem zur Lösung: Mit diesen 6 Tipps werden deine Muskeln butterzart

## 1. Sportliche Betätigung

bild: pawel kopczynski/reuters

Ausreichend sportliche Aktivität ist für eine gesunde Muskulatur und das Lösen von Verspannungen essenziell. Korrekt ausgeführt, lockern Sportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Yoga die Rückenmuskulatur. Mit gezieltem Muskelaufbau und Dehnübungen danach, kann präventiv gegen Verspannungen vorgegangen werden.

## 2. Mit Wärme entspannen

Ein heisses Bad (nicht zu lange!) hilft, verspannte Muskeln zu lösen. Aroma-Öle oder Kräuter können diesen Effekt noch verstärken. Auch Sauna- oder Dampfbadbesuche unterstützen Psyche und Muskulatur dabei loszulassen. Wenn du keine Zeit für Wellnesstunden hast, können Cremes oder Wärmepflaster aus der Apotheke lokal gegen Verspannungen wirken und die altbewährten «Chriesisteisäckli» speichern zuverlässig Wärme und geben sie genau dort ab, wo du sie haben willst.

## 3. Richtig sitzen

Den Rücken gerundet, die Schultern hochgezogen, den Kopf nach unten gebeugt – wer den ganzen Tag in dieser Stellung vor dem Computer verbringt, braucht sich über Verspannungen nicht zu wundern. Geraten wird, die Wirbelsäule aufzurichten, einen 90 Grad Winkel an allen Übergängen schaffen (Fussboden – Füsse, Knie, Hüften, Ellbogen) und genügend Dehn- und Bewegungspausen einzulegen.

## 4. Auf der richtigen Matratze schlafen

Probeliegen beim Kauf nicht vergessen! bild: shutterstock

Lass dich in einem Fachgeschäft für eine gute Matratze beraten. Zu weiche oder auch durchgelegene Matratzen führen dazu, dass sich die Wirbelsäule nachts durchbiegt. Dies wiederum führt zu Fehlbelastungen und Schmerzen. Auch der Lattenrost oder der Rahmen können die Qualität einer grundsätzlich geeigneten Matratze negativ beeinflussen und Verspannungen verursachen oder verschlimmern.

## 5. Achtsamkeit im Alltag

Die beste Prävention gegen Verspannungen ist Achtsamkeit. Versuch den Stress wahrzunehmen, der deine Verspannungen verursacht. Es ist normal, dass wir uns den Belastungen nicht immer entziehen können. Wir sollten aber lernen, Pausen einzulegen, bewusst zu entspannen und Körper und Geist zu beobachten.

Du kannst steuern, wann du sehr aktiv und mehr angespannt durchs Leben gehen möchtest und wann du bewusst loslassen, runterfahren und dich mit deinem Befinden auseinandersetzen willst. Entspannungsmethoden, wie Meditation oder Atemübungen können dir dabei helfen, besser auszuspannen.

## 6. Gezielt den Körper loslassen

Das klingt einfach, doch für viele Leute wird das Loslassen der einzelnen Körperteile und vor allem der Kopf-, Schulter- und Kieferpartie zu einer echten Herausforderung. Viele Menschen haben ihr Körpergefühl verloren und nehmen ihre eigene Spannung gar nicht mehr wahr, weil sie ständig in der Anspannung leben. Eine gute Übung ist, wenn du in der Rückenlage deinen Kiefer und Nacken bewusst spürst und loslässt. Mit der Zeit hilft dir diese Übung, deine Muskulatur so zu entspannen, dass es gar nicht erst zu tiefgreifenden Verspannungen kommen kann.

## 7. Probleme nicht verdrängen

Der Muskeltonus ist nicht zuletzt ein Spiegel der Seele. Länger andauernde psychische Anspannungen und ungelöste Probleme verlagern sich häufig in die Muskulatur unterhalb des rotierenden Kopfes. Probleme solltest du deshalb identifizieren, als solche anerkennen, annehmen und bewusst machen, in einzelne Baustellen herunterbrechen, dazu Lösungen finden und diese umsetzen. Der Austausch mit vertrauten Menschen oder Fachpersonen ist bei diesem Prozess äusserst hilfreich.

### Die Autorin

Sarah Meili ist Diplom Polarity-Therapeutin in Zürich. bild: zvg

### Über Coachfrog

Suchst du einen Experten aus den Bereichen Gesundheit und Wohlbefinden? Auf coachfrog.ch findest du über 500 qualifizierte Fachpersonen, die in verschiedene Kategorien gegliedert und mit Kundenbewertungen ausgezeichnet sind. Die Webseite gibt dir eine Übersicht und Transparenz im schnell wachsenden Gesundheitsmarkt.