

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 10: Wirksam, fein und duftig : Pflanzenwässer

Artikel: Autsch, Nackenprobleme
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815910>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

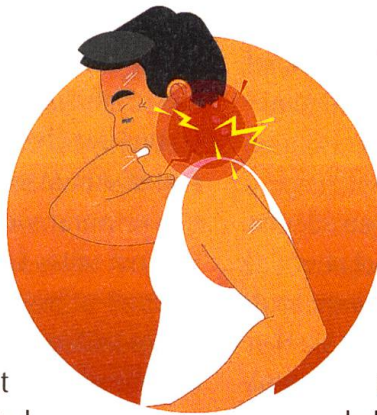
Autsch, Nackenprobleme

Schmerzen im Nacken und in der Halswirbelregion sind häufig eine Folge von Muskelverspannungen. Sie führen zu Beschwerden und Einschränkungen im Alltag. Doch man kann selbst viel zu Vorbeugung und Schmerzbesserung beitragen.

Text: Ingrid Zehnder

Serie «Muskeln», Teil IV

In den allermeisten Fällen sind Nackenbeschwerden die Folge von Muskelverspannungen. Wenn es bei Bewegungen des Kopfes im Nacken knirscht und knackt, nehmen die Betroffenen oft Schonhaltungen ein. Unternimmt man nichts, resultieren daraus nicht selten Schmerzen im Hals- und Schulterbereich, die schlimmstenfalls bis in den Hinterkopf, die Schultern oder gar in die Arme ausstrahlen können. Manchmal verursachen Nackenschmerzen auch gleichzeitig Kopfschmerzen.



Überlastung eine wesentliche Rolle. Ganz allgemein machen langes Sitzen, schlechte Haltung und zu wenig Bewegung empfänglich für Nackenprobleme. Dies führt dazu, dass in den Wirbelgelenken Blockierungen entstehen. Um diese auszugleichen, spannen sich die Muskeln an, werden dicker und drücken auf die Nerven – der Schmerz ist da.

Woher kommen die Schmerzen?

Mit Wenden, Drehen oder Kippen nach rechts und links, vorne und hinten ist die Halswirbelsäule der beweglichste Abschnitt der ganzen Wirbelsäule. Zudem muss sie das Gewicht des Kopfes mit durchschnittlich vier Kilo tragen. Dabei kommt es zu einer hohen Belastung und Abnutzungsfahrer für die tiefen und oberflächlichen Nackenmuskeln, welche für die Stabilität einerseits und die Mobilität andererseits verantwortlich sind.

Und doch kann die genaue Ursache von Nackenschmerz oft nicht definiert werden. Man spricht dann von «unspezifischen» Schmerzen. Bei den meisten Betroffenen stecken verspannte und verkrampfte Muskeln dahinter. Dabei spielen Fehlhaltungen und

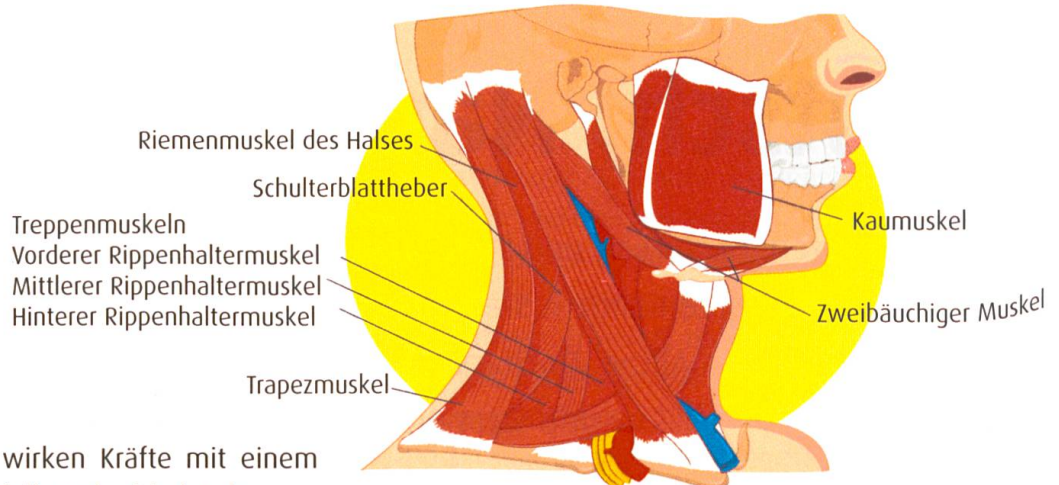
Wer ist besonders betroffen?

Gewisse Berufsgruppen sind überproportional betroffen, z.B. im Büro und vor dem Computer Arbeitende mit schlecht eingerichteten Arbeitsplätzen, Menschen, die am Fließband tätig sind, schwere körperliche Arbeit verrichten (Bauarbeiter, Pflegekräfte) oder häufig über Kopf arbeiten müssen (Malerarbeit).

Ebenso spüren Zahnärztinnen, Coiffeure, Radrennfahrer sowie Musiker (Geigerinnen, Pianisten) eine besondere Belastung im Nackenbereich. Auch in der Freizeit gibt es Gelegenheit, die Nackenmuskulatur zu strapazieren, z.B. beim Klettern, Tennisspielen, beim exzessiven Gamen oder langen Starren auf das Smartphone.

Beim sogenannten Handynacken wird die Halswirbelsäule durch die nach vorne geneigte Kopfhaltung bis zu fünfmal mehr belastet als bei auf-

Nackenmuskeln



rechter Position. Dabei wirken Kräfte mit einem Gewicht bis zu 25 Kilo auf die Halswirbelsäule. Bekannt ist auch, dass psychische Probleme und chronischer Stress auf den Nacken schlagen. Die Betroffenen spannen unbewusst die Muskeln im Hals an, ziehen die Schultern hoch und senken den Kopf; auf Dauer kann es so zu Verspannungen kommen.

Vorübergehend bis chronisch

Nackenschmerzen treten meist im mittleren oder höheren Lebensalter auf (der berühmte Schulterblick beim Auto- und Radfahren). Doch auch junge Leute können betroffen sein, beispielsweise wenn sie Handys oder Computer besonders lang und mit gesenktem Kopf nutzen.

In den meisten Fällen sind Nackenschmerzen nicht gefährlich und vergehen oftmals von selbst. Man unterscheidet akute (maximale Dauer bis 30 Tagen) und subakute Schmerzen (vier bis zwölf Wochen). Etwa ein Drittel der Betroffenen leidet unter wiederkehrenden Problemen. Bei ungefähr zehn Prozent halten die Beschwerden länger als drei Monate an; dann gelten sie als chronisch.

Wer sollte zur Ärztin?

Dauern die Schmerzen lange an, verschlimmern sie sich stark, kommen Fieber oder Kribbeln bzw. Taubheitsgefühl in den Armen oder Druck und Schmerz im Brustkorb dazu, ist ein Check beim Hausarzt oder der Orthopädin notwendig. Auch nach einem Sturz oder Schlag auf den Kopf sowie nach einem Unfall, bei dem die Halswirbelsäule gezerzt wurde (Schleudertrauma), sollte man sich untersuchen lassen. Nackenschmerzen, die von ernsten Krankheiten wie Tumoren, Osteoporose, rheumatischen oder neuro-

logischen Erkrankungen verursacht bzw. begleitet sind, liegen bei weniger als einem Prozent.

Wenn der Nacken steif wird

Hals-Chehri und Äckegschtabi sind im Schweizerdeutschen Bezeichnungen für die gar nicht so seltene Nackenstarre. Man spricht auch von «Hexenschuss im Hals», wenn wegen eines blockierten Wirbels der Hals nur unter Schmerzen bewegt werden kann. Unbekannt ist, weshalb einige Menschen (häufiger) darunter leiden und andere gar nicht.

Anhaltende Belastung und gleichförmige Anspannung bestimmter Muskeln im Alltag oder bei der Arbeit führen zu einer dauerhaften Verhärtung. Manchmal genügt dann schon ein kalter Luftzug oder man wacht morgens nach dem Schlaf auf einem zu dicken Kissen auf – und nichts geht mehr. Erste Hilfe: Wärme und/oder leichte, langsame Bewegungen des Kopfes in alle Richtungen; wiederholen Sie die Dehnungen mehrmals pro Tag. Massieren Sie in kreisenden Bewegungen die Stellen oberhalb der Schultern. Bei starken Schmerzen kann kurzfristig ein leichtes Schmerzmittel angebracht sein. Oberste Devise: keine Bettruhe, ein kleiner Spaziergang und vorsichtige Mobilisierung des Nackens tun besser!

Nicht die Zähne zusammenbeißen

Nacken- und Kiefermuskeln reagieren in besonderer Weise auf Stress und seelischen Druck. Viele Menschen halten ihre Kiefermuskeln ständig angespannt und pressen die Zähne zusammen – ohne es selbst zu bemerken. Auch nächtliches Zähneknirschen kann zu Fehlbelastungen im Bereich des Kauapparates

führen. Dessen Muskulatur ist mit der Muskulatur des Nackens verbunden und kann dort schmerzhafte Verspannungen auslösen. Studien sagen, dass besonders im Beruf und in der Familie stark beanspruchte Frauen zwischen 30 und 45 Jahren den Stress (unbewusst) an den Zähnen auslassen.

Da helfen neben einer zahnmedizinischen Beratung spezielle Entspannungsübungen für den Kiefer, die bei aufrechter Körperhaltung regelmässig durchgeführt werden sollten.

Übung 1: Fahren Sie langsam, sorgfältig und kräftig mit der Zunge über die Zähne im Ober- und Unterkiefer. Wechseln Sie die Richtung, und machen Sie beide Varianten mehrmals hintereinander und mehrmals am Tag.

Übung 2: Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin. Bewegen Sie den Unterkiefer nach unten und schliessen Sie den Mund wieder. Mehrmals wiederholen. Bewegen Sie den Kiefer nach links und rechts. Zur Kontrolle legen Sie die Mittelfinger auf die beidseitigen Kiefergelenke, welche sich in Höhe der Ohrläppchen befinden. Nach mehrmaligem Üben wird das Knackgeräusch im Kiefergelenk nachlassen. Atmen nicht vergessen!

Was hilft bei akuten Beschwerden?

Wärme regt die Durchblutung an und sorgt sowohl für eine bessere Versorgung als auch für eine Entspannung der Muskeln. Ob man mit einer warmen Dusche, einem Schal, einem warmen Gelkissen, einem mit heissem Wasser getränkten Handtuch, einem erwärmten Kirschkern-, Heublumen- oder Dinkelkissen für angenehme Entlastung sorgt, bleibt jedem überlassen.

Bewährt haben sich auch Ingwerauflagen: 3 EL Ingwerpulver oder frisch geriebenen Ingwer in einen halben Liter heisses Wasser einrühren, ein Baumwolltuch darin einweichen, gut ausdrücken und auf die schmerzenden Partien legen.

Auch ein Kartoffelwickel wärmt gut. Eine bis zwei ungeschälte, gekochte Kartoffeln heiss zwischen Küchenpapier zerdrücken; das Ganze in ein Baumwolltuch einschlagen, auf den Nacken legen und mit einem Schal oder Handtuch um den Hals befestigen.

Aus der Apotheke der Natur: Johanniskrautöl lindert Muskel- und Gelenkschmerzen; Kampfersalbe fördert die Durchblutung und bessert Schmerzen; Arnica-montana-Gel hilft bei den Muskelverspannungen eines steifen Nackens.

Weitere Massnahmen

Massagen wirken wohltuend entspannend, beseitigen jedoch nicht die Ursachen der Beschwerden.

Akupunktur lindert akute Schmerzen und kann auch langfristig gegen die Verspannung helfen.

Manuelle Medizin: Mit Osteopathie bzw. Cranio-Sacral-Behandlungen oder Chiropraktik können Gelenkblockaden gelöst und verhärtete Muskeln beweglicher gemacht werden.

Physiotherapie hilft, Blockaden aufzuheben, Bewegungseinschränkungen zu minimieren sowie Haltungsfelder zu verbessern und zu vermeiden.

Atemtherapie kann dazu beitragen, dauerhafte Verspannungen und Verkrampfungen zu lösen, auch im Kiefer- und Nackenbereich.

Was man selbst tun sollte

Stillhalten und Schonung werden Ihre Nackenschmerzen keineswegs mildern. Bewegung entspannt die Halsmuskeln, regt die Durchblutung an und verbessert so die Mobilität. Spazierengehen, joggen, schwimmen (ausser Brustschwimmen) oder tanzen – das hilft, die Nackenmuskulatur zu kräftigen und gleichzeitig zu entspannen.

Vorbeugend sollte man zudem dehnende und muskelstärkende Gymnastikübungen durchführen, die Ihnen die Physiotherapeutin zeigen kann.

Richten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch richtig ein; stellen Sie den Bildschirm auf Augenhöhe, nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein (Schultern nicht hochziehen) und legen Sie regelmässig Lockerpausen ein. Wer viel auf dem Handy liest oder schreibt, sollte sich möglichst an einen Tisch setzen und die Arme aufstützen.

Um Verspannungen während des Schlafes zu vermeiden, sollte man nicht auf dem Bauch schlafen, flache Kissen bevorzugen bzw. ein Nackenstützkissen verwenden.

Locker machen: Einfache Dehnübungen für Zuhause



Die folgenden Übungen fördern die Durchblutung und die Beweglichkeit der Muskulatur des Nackens und der Schultern.

I. Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die Arme seitlich entspannt fallen. Nicken Sie mit dem Kopf nach vorne (Richtung Brust). Drehen Sie den Kopf so weit als möglich nach links und später nach rechts und wiederholen Sie das Nicken in langsamen, ruhigen Bewegungen. Jeweils zehn- bis fünfzehnmal. Ein leichtes Ziehen sollte spürbar sein (*ohne Abbildung*).



II. Richten Sie die Halswirbelsäule auf und drehen Sie den Kopf nach rechts. Pendeln Sie nun das Kinn langsam über die Brust nach links und wieder zurück. Zehnmal.

III. Stehen oder sitzen Sie aufrecht und schauen Sie entspannt geradeaus. Bewegen Sie die Schultern in Richtung Ohren und halten Sie diese Position fünf Sekunden lang. Die Schultern wieder langsam absenken. Mehrmals wiederholen.



IV. Beenden Sie die Übungen jeweils mit einem sanften Schulterrollen nach vorne und hinten. •