



# MEIN NACKEN

*schmerzfrei und  
gesund in*

*5 Schritten*

BEWÄHRTES KONZEPT

KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE URSACHEN ERKENNEN

MIT NEUEM MINDSET STRESS BEGEGNEN

DR. PETRA MOMMERT-JAUCH

MEYER & MEYER VERLAG

## **Allgemeine Hinweise**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint sind sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

DR. PETRA MOMMERT-JAUCH

# MEIN NACKEN

*schmerzfrei und  
gesund in*

*5 Schritten*

BEWÄHRTES KONZEPT

KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE URSACHEN ERKENNEN

MIT NEUEM MINDSET STRESS BEGEGNEN

MEYER & MEYER VERLAG

## **Mein Nacken**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2024 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840315534

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

## Inhalt

<i>Teil I Der Nacken – Baustelle der Moderne .....</i>	<i>10</i>
<i>1 Früher Jäger – heute Hase – künftig Faultier .....</i>	<i>14</i>
<i>2 Gründe für die Zunahme von Nackenproblemen .....</i>	<i>16</i>
2.1 Unsere sitzende Lebensweise – der alltägliche Sitzmarathon .....	17
2.2 Fehlende Ergodynamik.....	18
2.3 Technologienutzung.....	18
2.4 Stress und psychosoziale Faktoren.....	20
 <i>Teil II Ein bewährtes Konzept – 5 Schritte zur Lösung.....</i>	<i>22</i>
<i>3 Erster Schritt: Informieren Sie sich! Die Informationsphase ...</i>	<i>26</i>
3.1 Die Funktionen der Halswirbelsäule.....	26
3.2 Der Aufbau der Halswirbelsäule.....	29
3.2.1 Atlas und Axis – ein besonderes Duett.....	29
3.2.2 Was die Durchblutung drosselt.....	30
3.3 Die Schulter-Nacken-Region und ihre Muskeln .....	31
3.3.1 Der Trapez- oder Kapuzenmuskel.....	31
3.3.2 Kleiner und großer Rautenmuskel .....	31
3.3.3 Der große Brustmuskel .....	33
3.3.4 Kopfwender und Treppenmuskeln .....	34
3.4 Das Kreuz mit dem Nacken.....	35
3.5 Den Nackenproblemen auf der Spur.....	35
3.5.1 Ursache und Lösung Nummer 1: Falsche Bewegungsprogramme.....	36

3.5.2 Ursache und Lösung Nummer 2: Bewegungslosigkeit und seine Konsequenz.....	37
3.5.3 Ursache und Lösung Nummer 3: Triggerpunkte .....	40
3.5.4 Ursache und Lösung Nummer 4: Blockaden .....	41
3.5.5 Ursache und Lösung Nummer 5: Asymmetrien an der Körperperipherie..	43
3.5.6 Ursache und Lösung Nummer 6: Psychische Belastungen.....	44

## 4 *Zweiter Schritt: Beobachten Sie sich!*

### *Die Mindset- und Mentalphase .....* 46

4.1 <b>Ich bin dem Stress nicht willenlos ausgeliefert .....</b>	<b>47</b>
4.1.1 Für unsere Vorfahren überlebenswichtige Reaktionen .....	48
4.1.2 Das Stressprogramm funktioniert auch beim modernen Menschen.....	48
4.2 <b>Meinen Stressoren auf der Spur .....</b>	<b>49</b>
4.3 <b>Meinen Stresssymptomen auf der Spur.....</b>	<b>51</b>
4.3.1 Stresssymptome auf der kognitiven Ebene.....	51
4.3.2 Stresssymptome auf der emotionalen Ebene .....	51
4.3.3 Stresssymptome auf der vegetativen Ebene.....	51
4.3.4 Stresssymptome auf der muskulären Ebene.....	51
4.4 <b>Meinen Stress managen.....</b>	<b>53</b>
4.4.1 Mein Mindset .....	53
4.4.2 Meine Neurotags.....	53
4.5 <b>Mit Embodiment mein Mindset trainieren .....</b>	<b>56</b>
4.5.1 Wie Embodiment wirkt.....	58
4.5.2 Der Zusammenhang von Mindset und Embodiment .....	60

4.6	<b>Embodiment-Impulse für Ihre psychische Gesundheit</b> .....	61
4.6.1	Körperlichen Beugemustern und damit seinem gestressten Gefühl entfliehen .....	61
4.6.2	Die praktische Umsetzung der Embodiment-Impulse .....	62
4.6.3	Embodiment-Impulse im Stehen und Gehen.....	65
4.7	<b>Mental entspannen</b> .....	77
4.7.1	Eine Achtsamkeits- und Embodimentübung.....	78
4.7.2	Eine wohltuende Atementspannung.....	81
4.7.3	Qigong zur Beruhigung des Geistes .....	85
4.7.4	Progressive Muskelrelaxation .....	88
4.7.5	Visualisierung.....	92
4.8	<b>Mein Alltags-Check-up</b> .....	96

## 5 *Dritter Schritt: Entdecken Sie sich!*

### *Die Sensibilitäts- und Programmierphase ..... 98*

5.1	<b>Die Sensibilitätsphase: Wozu Körperwahrnehmung?</b> .....	99
5.2	<b>Die Sensibilitätsphase: Wie funktioniert Körperwahrnehmung?</b> .....	101
5.2.1	Testen Sie Ihre Körperwahrnehmung.....	102
5.2.2	Spüren Sie Ihrer Haltung nach.....	105
5.2.3	Schritte zu einer bewussteren und funktionelleren Kopfhaltung.....	106
5.3	<b>Die Programmierphase: Die Installation einer neuen Software</b> .....	108
5.3.1	Das Cervicobrachialsyndrom.....	108
5.3.2	Die Fehlansteuerung .....	108
5.3.3	Korrekte Haltungs- und Bewegungsmuster installieren .....	109
5.3.4	Die Neuprogrammierung in 5 Schritten .....	111

## 6 *Vierter Schritt: Trainieren Sie schmerzfrei und schonend!*

### *Die Trainingsphase ..... 120*

6.1	Schmerzen verstehen.....	121
6.1.1	Das neue Verständnis von Schmerz.....	123
6.2	Schmerzselbstmanagement.....	124
6.2.1	Schmerzedukation – Schmerzen verstehen.....	125
6.3	Das Übungsprogramm gegen den Schmerz.....	127
6.3.1	Die Anti-Schmerz-Übungen.....	127
6.3.2	Die Anti-Schmerz- und Mobilisations-Übungen.....	131
6.4	Das Übungsprogramm für mehr Stabilität und Kraft.....	142
6.5	Das Übungsprogramm für Dehnung und Entspannung der Nackenmuskulatur.....	156
6.5.1	Dehnen – schonend und effektiv!.....	156
6.5.2	Die Atmung in Kombination mit der neuen Software für den Nacken ...	162
6.5.3	Entspannung durch Atmung.....	168
6.6	Meine persönliche Checkliste.....	172

## 7 *Fünfter Schritt: Modellieren Sie den Alltag neu!*

### *Die Automatisationsphase..... 174*

7.1	Sitzen – Das Problem unserer Zeit!.....	175
7.1.1	Sitzfallen aufspüren.....	175
7.1.2	Die Anordnung der Arbeitsmittel.....	178
7.1.3	Dynamik am Arbeitsplatz.....	178
7.1.4	Mein individueller Büro-Check.....	181

7.2	<b>Arbeiten in Haus, Hof und Garten .....</b>	<b>181</b>
7.2.1	Arbeiten im Haushalt.....	182
7.2.2	Hof- und Gartenarbeit – Harte Belastungen für den Nacken .....	183
7.2.3	Mein individueller Haus-, Hof- und Garten-Check.....	186
7.3	<b>Sport treiben – aber richtig! .....</b>	<b>186</b>
7.3.1	Walking.....	186
7.3.2	Nordic Walking .....	188
7.3.3	Rad fahren.....	190
7.3.4	Schwimmen.....	191
7.4	<b>Schlafen – Wie man sich bettet ... ..</b>	<b>192</b>
8	<i><b>Das Beste am Schluss – Belohnen Sie sich .....</b></i>	<i><b>196</b></i>
8.1	Der Notfallkoffer bei negativen Gedanken .....	197
8.2	Der Notfallkoffer bei Nackenschmerzen .....	198
	<i><b>Anhang.....</b></i>	<i><b>200</b></i>
	Bildnachweis.....	200

# Teil I

Der Nacken –  
Baustelle der Moderne





In der Gesundheitsberichterstattung des Bundes (Journal of Health Monitoring 2021), in der das Auftreten (Prävalenz) von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland untersucht wurde, kommt klar zum Ausdruck: Der Nacken ist die körperliche Baustelle der Moderne.

45,7% der Menschen in Deutschland geben an, in den vergangenen zwölf Monaten mindestens einmal Nackenschmerzen gehabt zu haben. Frauen berichten mit einer Prävalenz von 54,9 % signifikant häufiger von solchen Schmerzen als die Männer mit 36,2 %. Im Altersverlauf zeigen sich nur wenige markante Veränderungen.

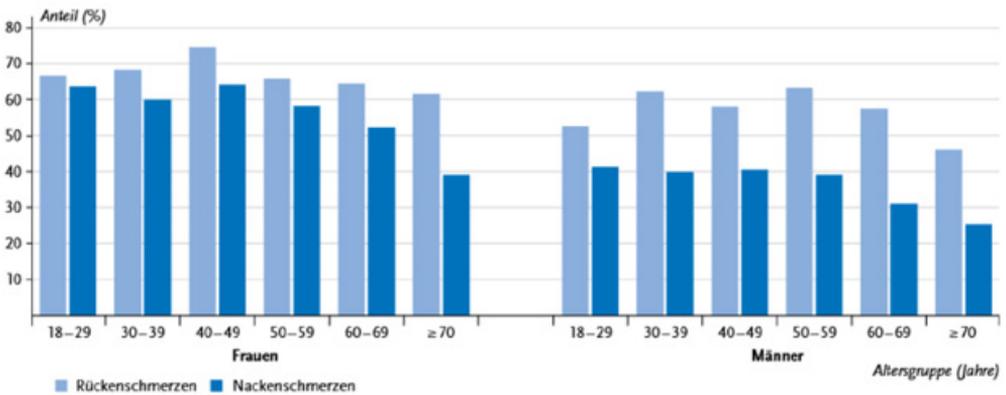


Abb. 1: Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. Ergebnisse der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020 (Quelle: Studie zu Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland (2019/2020), in: Journal of Health Monitoring 2021 (6), S.3).

Die Häufigkeit von Schmerzattacken nimmt mit dem Alter signifikant zu. Während die von Nackenschmerzen betroffenen 18- bis 29-Jährigen im Mittel an 3,3 Tagen pro Monat von Nackenschmerzen berichten, gilt dies bei den ab 70-Jährigen an 11,5 Tagen. Das heißt, ein Drittel jedes Monats ist allein durch Nackenschmerzen belastet.

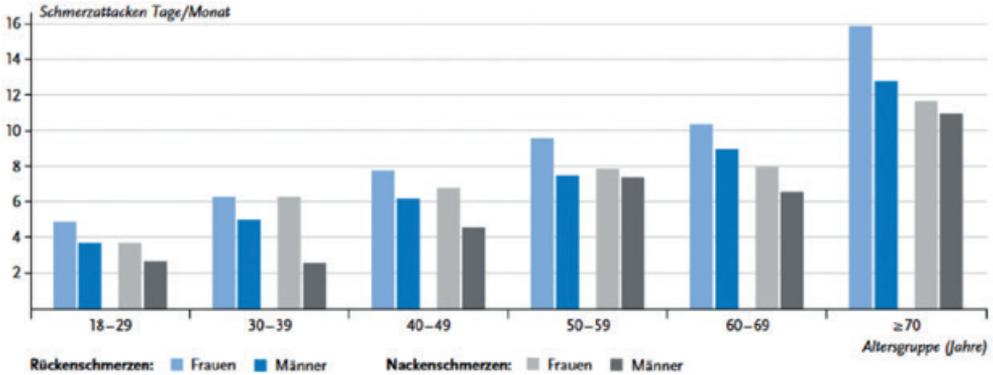
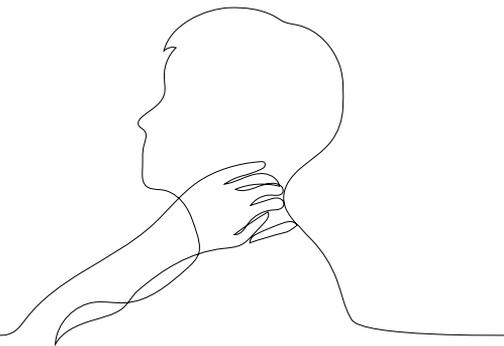


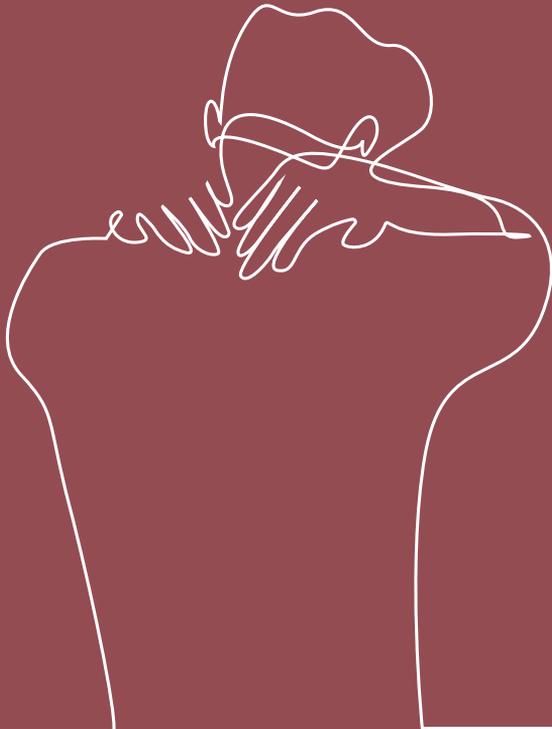
Abb. 2: Schmerzattacken nehmen mit dem Alter zu. (Quelle: Studie zu Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland (2019/2020), in: *Journal of Health Monitoring* 2021, (6), S.3).

Wenn also Halswirbelsäulenprobleme so prominent sind, stellt sich die Frage: „Warum ist das so?“



I

Früher Jäger –  
heute Hase –  
künftig Faultier



Sicherlich könnte eine häufigere Diagnosestellung von Halswirbelsäulenproblemen auch auf eine erhöhte Aufmerksamkeit und Diagnosebereitschaft im Gesundheitswesen zurückzuführen sein. Vielleicht ist es aber auch so, dass in einer Ära, in der das Bewusstsein für die Bedeutung von körperlicher und mentaler Gesundheit steigt, auch das Bewusstsein für Haltungsprobleme und mögliche Auswirkungen auf den Nacken an Bedeutung gewinnt. Und doch sind die Gründe facettenreicher und auch aus einer zu „früher“ veränderten Lebensweise herzuleiten.

Ein Blick auf unsere Entwicklungsgeschichte vom „Bewegungsmenschen“ zum „Sitzmenschen“ zeigt einen deutlichen Wandel in den alltäglichen Anforderungen. Als Jäger und Sammler mussten wir zur Existenzsicherung über eine umfassende körperliche Fitness in den Bereichen Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination verfügen. Ebenso war eine bedarfsangepasste Ernährung notwendig. Wegstrecken von bis zu 40 Kilometer täglich waren selbstverständlich. Heute werden in unserer westlichen Welt pro Tag oft nur noch 800 bis 1000 Meter zurückgelegt. Wissenschaftler prognostizieren: In der Entwicklung vom Homo sapiens zum Homo computerus ist die körperliche Aktivität des Homo computerus derart zurückgegangen, dass sowohl die körperliche als auch psychische Gesundheit in Gefahr ist.

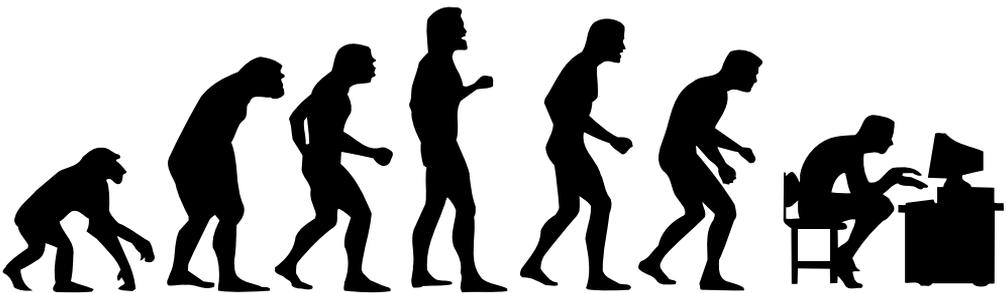
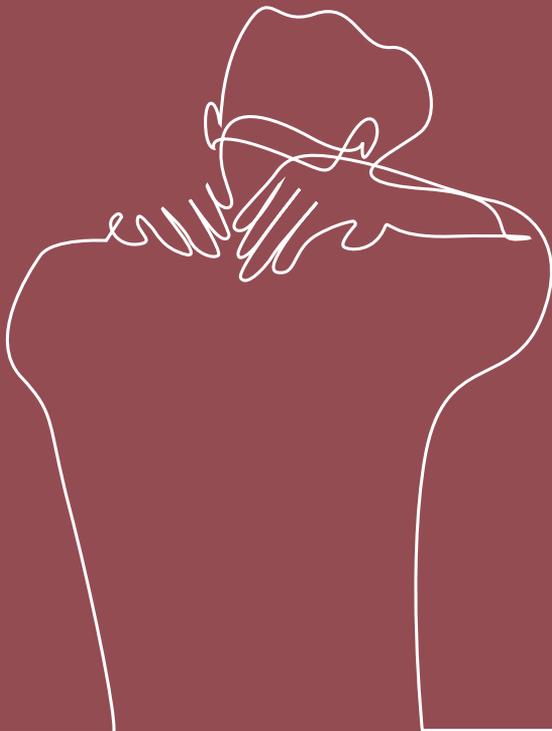


Abb. 3: Vom Homo sapiens zum Homo computerus.

# 2

## Gründe für die Zunahme von Nackenproblemen



Befassen wir uns dezidierter mit den Hintergründen dieses „Nackenbooms“. Vielleicht erkennen Sie dabei auch Ihre eigene Situation, denn erst wenn Sie wissen, WAS Sie WIE tun, können Sie daran etwas ändern.

## 2.1 Unsere sitzende Lebensweise – der alltägliche Sitzmarathon

Grund 1 für die Zunahme an Nackenproblemen ist im Wesentlichen unsere sitzende Lebensweise. In Gesellschaften, in denen viele Menschen einen sitzenden Lebensstil führen und Arbeiten weniger in Bewegung absolvieren, treten Halswirbelsäulenprobleme häufiger auf. Neben dem arbeitsbedingten „Sitzmarathon“ gestalten wir auch unsere Freizeit immer mehr zur „Sitzfreiheit“. Dies führt unweigerlich dazu, dass unsere Bewegungssysteme und auch organischen Systeme nach und nach an Leistungsfähigkeit verlieren.

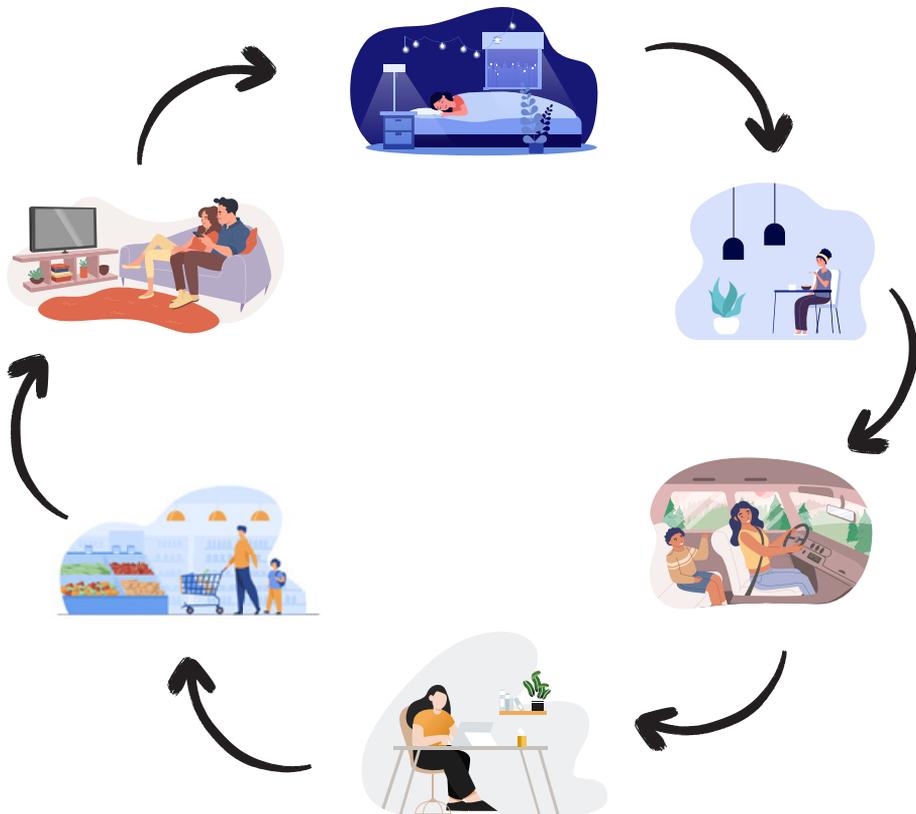


Abb. 4: Der alltägliche Sitzmarathon

Macht sich in Ihrem Alltag bereits eine verringerte Leistungsfähigkeit bemerkbar? Haben Sie eine schlechte Haltung entwickelt? Fällt Ihnen das Treppensteigen schwer? Sind Sie bei Anstrengung schnell außer Atem? Klagen Sie öfter über Kopfschmerzen? Um diesen negativen gesundheitlichen Auswirkungen von mangelnder Bewegungsaktivität sowie Stressbelastungen eines technisierten Lebens entgegenzuwirken, müssen wir wieder ein Mindestmaß an körperlicher Aktivität in den Alltag integrieren. Oft erscheint dies schwieriger als es ist.

## 2.2 Fehlende Ergodynamik

Grund 2 ist eng verzahnt mit dem ersten Grund: Der Begriff der „Ergodynamik“ setzt sich aus den Begriffen „Ergonomie“ und „Dynamik“ zusammen. Betrachten wir diese beiden Komponenten einmal genauer:

**Der Begriff der Ergonomie** bezieht sich auf die wissenschaftliche Disziplin, die sich mit der Anpassung von Arbeitsbedingungen an die Bedürfnisse und Fähigkeiten des Menschen befasst. Das Hauptziel der Ergonomie ist es, die Effizienz, Sicherheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz zu verbessern, indem die physischen, kognitiven und emotionalen Anforderungen an den Menschen berücksichtigt werden. Ergonomie bezieht sich auf die Gestaltung von Arbeitsplätzen, Werkzeugen, Maschinen und Aufgaben, um die menschliche Gesundheit und Leistung zu fördern.

Der Begriff *Dynamik* bezieht sich allgemein auf die Kräfte und Bewegungen, die in einem System stattfinden. In Bezug auf Ergonomie weist Dynamik auf die Veränderungen und Bewegungen des Menschen im Arbeitsumfeld hin.

Zusammengeführt bedeutet **Ergodynamik** daher die aktive und bewegungsorientierte Anwendung ergonomischer Möbel am Arbeitsplatz. Es geht also nicht nur darum, einen ergonomischen Bürostuhl oder Schreibtisch zu haben, sondern darum, diese Möbel *dynamisch* zu nutzen. Menschen, die viele Stunden am Tag ohne regelmäßige Bewegungspausen am Schreibtisch arbeiten und das auf schlecht angepassten Bürostühlen oder an nicht ergonomischen Arbeitsplätzen, sind eindeutig anfälliger für Halswirbelsäulenprobleme.

Aber auch der beste Bürostuhl ersetzt die Bewegungspause oder das regelmäßige Aufstehen, das Verändern der Kopfposition und der Blickausrichtung nicht.

## 2.3 Technologienutzung

Auch Grund 3 geht mit beiden vorab genannten Argumenten einher: Die zunehmende Verwendung von Tablets, Computern und Smartphones wirkt gefährlich giftig auf unsere Halswirbelsäule. Nicht umsonst spricht man heute bereits von einem „Handy-Nacken“. Lange Zeiten in einer Rundrückenposition, mit hochgezogenen Schultern, mit eingeknickter Halswirbelsäule und starker Augenfixierung auf einen kleinen Umgebungsbereich können von unserem Schmerzzentrum nicht ignoriert werden.



Abb. 5: Eine nach vorne gekrümmte Sitzhaltung belastet Nacken und Schultern.

### Info-Kasten: Wussten Sie schon?

Die Folgen einer langfristigen und exzessiven Handy- oder Tabletnutzung werden inzwischen sichtbar in:

1. **Augenbelastungen:** Beschwerden wie Trockenheit, Juckreiz, verschwommenes Sehen und Kopfschmerzen können die Folge sein.
2. **Schlafstörungen:** Die Nutzung von Mobilgeräten vor dem Schlafengehen kann aufgrund des blauen Lichts, das von den Bildschirmen abgestrahlt wird, den Schlaf stören. Dies kann zu Einschlafproblemen und unruhigem Schlaf führen.
3. **Nacken- und Rückenprobleme sowie depressive Denkmuster:** Die immer wieder und dauerhaft nach unten gekrümmte Haltung beim Benutzen von Mobiltelefonen („Handy-Nacken“) führt nicht nur zu Nacken- und Rückenschmerzen, sondern nach neuesten Erkenntnissen aus der Embodiment-Forschung sogar zu depressiven Denkmustern!
4. **Daumen- und Handgelenkbeschwerden:** Übermäßiges Tippen und Scrollen auf kleinen Bildschirmen kann zu Überlastung und Beschwerden in den Daumen und Handgelenken führen, insbesondere bei intensiver Nutzung von Messaging-Apps und Sozialen Medien.
5. **Strahlungsexposition:** Obwohl die Forschung umstritten ist, gibt es einige Bedenken hinsichtlich der langfristigen Exposition gegenüber elektromagnetischer Strahlung von Mobiltelefonen. Die Auswirkungen dieser Strahlung auf die Gesundheit sind jedoch noch nicht endgültig geklärt.
6. **Soziale Auswirkungen:** Übermäßige Nutzung von Mobiltelefonen kann zu einer Abnahme der persönlichen Interaktion und sozialen Bindungen führen. Einsamkeit und emotionale Entfremdung sind die Folge mit schädlichen Konsequenzen für die seelische und körperliche Gesundheit.



Selbstverständlich müssen diese Auswirkungen nicht zwangsläufig bei allen Menschen auftreten und selbstverständlich sind sie stark von der Art der Nutzung, der Häufigkeit und anderen individuellen Faktoren abhängig. Um die nachteiligen Auswirkungen zu minimieren, ist es ratsam, bewusst Pausen einzulegen, die Bildschirmzeit zu begrenzen und seinen Körper häufiger aus Beugepositionen heraus in Bewegung und Streckung zu bringen, um physische und psychische Belastungen zu reduzieren.

## 2.4 Stress und psychosoziale Faktoren

**Grund 4 setzt dem Ganzen noch das Sahnehäubchen auf:** Stress und psychosoziale Belastungen sind eindeutig mit höheren Muskelspannungen verbunden. Werden wir diese durch Bewegung nicht wieder los, chronifizieren sie und begleiten uns womöglich ein ganzes Leben lang. Nicht umsonst

*„... sitzt uns die Angst im Nacken“, „haben wir viel am Hals“, „stecken häufig Nackenschläge ein“ oder „sind wir vor Gram gebeugt“.*

Nackenprobleme auch einmal aus der Sicht der Stresswahrnehmung zu betrachten, ist lohnend. Daher möchte ich mich diesem Thema im Kapitel 4 „Die Mindset und Mentalphase“ etwas genauer annehmen.

Aber Sie lesen dieses Buch sicherlich nicht nur, um die gesellschaftliche Entstehungsgeschichte Ihrer Nackenprobleme zu kennen, sondern um Lösungen für das Problem zu finden. Dazu steigen wir jetzt tiefer in die Materie ein.