



Hilfe gegen Nackenschmerzen

Bretthart und schmerzend bis in Schultern und Arme hinein – so oder ähnlich beschreiben viele Betroffene ihre Nackenprobleme. Ein Großteil der Beschwerden wird durch falsche Haltung ausgelöst. Physiotherapeutin Gitte Baumeier hat Übungen zusammengestellt, die die Nackenmuskeln stärken und die korrekte Körperstatik wiederherstellen.

Es zieht wie Hölle, der Kopf lässt sich kaum mehr drehen, Rücken und Schultern verspannen: typisch für Nackenschmerzen. Jeder zweite Erwachsene hat mindestens einmal im Leben damit zu tun. Dann kommen häufig Massagen, Tabletten oder Akupunktur zum Einsatz. Die schlechte Nachricht: Diese Maßnahmen helfen dem Nacken meist nur kurzfristig.

Universelles Problem

Das stellen auch die Orthopäden Christian Sturm und Helge Riepenhof immer wieder fest, und durchaus nicht nur bei Menschen, die den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen. „Diese Grundsatzproblematik von Kopf und Nacken gilt bei allem“, sagt Christian Sturm. „Das gilt beim Buchlesen, beim Kreuzworträtsel, am Monitor, wenn man mit Freunden chattet oder länger etwas im Internet sucht, das gilt letztendlich auch fürs Fernsehen: Wenn ich dabei meinen Kopf nach vorne schiebe, ist das dieselbe Belastung.“

Bis zu 30 Kilo Extralast

Die typische nach vorn geneigte, starre Haltung am Schreibtisch belastet die Muskulatur der Halswirbelsäule bis zu fünfmal mehr als die normale Position mit erhobenem Kopf. Das können bis zu 30 Kilogramm Extralast sein. Das Gleiche passiert am Steuer und am Handy. Auch die Arbeit vor einem Laptop kann für den Nacken enorm strapaziös sein. „Die Blickrichtung ist viel steiler nach unten, als man das an einem normalen Computer gewöhnt ist“, erklärt Sturm. „Dadurch ist der Kopf weiter nach vorne geschoben, das Kinn kommt herunter, die Schultern gehen weiter nach vorn – man bildet also eine Art Rundrücken. Das ist auf Dauer sehr belastend.“ Häufig werden die Schultern dabei nicht nur nach vorn, sondern auch nach oben gezogen. Dadurch entsteht in den Nackenmuskeln eine hohe Spannung. Die Folge sind Schmerzen im Nacken, die bis in den Kopf ziehen können.

Therapien nur eingeschränkt wirksam

Und was hilft dagegen? Eine Metaanalyse hat etliche Studien zur Wirksamkeit ärztlich verordneter Maßnahmen verglichen und kommt zu überraschenden Ergebnissen. Spritzen: nur gering wirksam. Akupunktur: bringt nur mittelfristig Linderung. Und Elektrotherapie: der Nutzen ist unsicher. Natürlich kann man mit diesen Maßnahmen ein Symptom bekämpfen und kurzzeitig eine Besserung erzielen, sagt Helge Riepenhof. Die Ursache beseitigt man damit aber nicht.

Fehlhaltung durch Selbstwahrnehmung erkennen

Eine Möglichkeit, den Schmerzen auf den Grund zu gehen, ist, die Selbstwahrnehmung zu trainieren. Das geht beispielsweise mit einem EMG, einer Elektromyographie. Dabei wird mit einer Oberflächenelektrode die Muskelaktivität, der sogenannte Tonus, im Nacken bei verschiedenen Kopf- und Schulterpositionen gemessen. Die Aktivität des Muskels lässt sich als Ausschlag auf einem Monitor beobachten. Dass man die Spannung mit seiner Haltung beeinflussen kann, führt zu einem psychologischen **Lernerfolg** - der klassische Effekt des Biofeedbacks, so Riepenhof: „Biofeedback bedeutet: Wir spüren eine Veränderung im Körper und sehen sie gleichzeitig. Diese Kombination ist extrem einprägend.“ Auch eine stundenweise getragene Rückenbandage schult die Selbstwahrnehmung. „Mit der Bandage hat man so eine Art Erinnerungsfunktion“, erklärt Christian Sturm. „Wir nennen das eine Mahnorthese. Man soll diesen Druck oder Zug spüren, so dass man merkt, ach ja, ich soll mich ja gerade hinsetzen.“

Vorne dehnen, hinten kräftigen

Eine bessere Haltung, weniger Schmerzen: Langfristig erreicht man das nur mit Training. Die Empfehlung von Christian Sturm: vorne dehnen, hinten kräftigen. Übungen mit einem flexiblen Theraband stärken die kleinen Muskeln auf dem Rücken zwischen den Schulterblättern. So halten sie dem großen Brustmuskel vorne besser stand. Das ist wichtig für eine muskuläre Balance. Der Brustmuskel dagegen, der meist verkürzt ist, sollte ausgiebig gedehnt werden; das geht auch an jedem Türrahmen. Die gute Nachricht also zum Schluss: Es lässt sich doch etwas tun gegen hartnäckige Nackenschmerzen. Allerdings nur mit Geduld und Ausdauer.

Drei Übungen für die Halswirbelsäule

Viele Beschwerden werden durch falsche Haltung ausgelöst. Physiotherapeutin Gitte Baumeier hat exklusiv ein paar Übungen zusammengestellt, die die Nackenmuskeln stärken und die korrekte Körperstatik wiederherstellen.

Übung 1

Diese Übung führt man am besten an einer Wand durch. Dafür rollt man ein kleines Handtuch zusammen und legt es in den Nacken an die Wand. Anschließend drückt man den Kopf gleichzeitig nach hinten an das Handtuch und nach oben. Wem das zu wenig ist, der kann noch gezielt das Hohlkreuz und die Schulterblätter an die Wand drücken. Die Übung stärkt die Nackenmuskeln, die arbeiten müssen, um den Kopf aufrecht zu halten.

Übung 2

Dafür verschränkt man die Hände hinterm Kopf und legt die Zeigefinger hinten unterhalb des Schädels an. Dabei sollte man darauf achten, dass die Hände sich weit hinten befinden und der Kopf nach hinten überstreckt ist. Anschließend schaut man 15 Sekunden nach rechts, dann 15 Sekunden nach links, dann 15 Sekunden nach oben – das alles, ohne den Kopf zu bewegen. An seinen Fingern sollte man spüren, wie die Muskulatur arbeiten muss. Nachdem man sich gelockert hat, zieht man den Kopf ein wenig nach oben aus seiner Lage heraus. Über die Augenbewegung gibt man der Muskulatur also zuerst einen Impuls zur Anspannung, gefolgt von einer Dehnung. Die Übung kann man etwa fünf Mal wiederholen.

Übung 3

Diese Übung für die Haltung führt man am besten vor einem Spiegel aus. Dafür schiebt man den Kopf nach hinten und drückt die Hände vor dem Körper zusammen. Die Schulterblätter sind ebenfalls zusammengedrückt. Jetzt hebt man das rechte Bein zur Seite und legt den rechten Fuß am linken Knie an. Der Kopf bleibt unbeweglich, die Arme werden mit gebetsartig aneinandergelegten Händen langsam und bewusst über den Kopf gehoben - nur so weit, dass die Schultern nicht mitkommen. Wenn man die Position eine Weile gehalten hat, löst man sie und wiederholt die Übung auf der anderen Seite.

Salben und Cremes selbst herstellen

Selbst angerührte Heilsalben oder Naturkosmetik sind stark im Trend. Immer mehr Menschen schwören auf pflanzliche Wirkstoffe ohne chemische Zusätze. Wir sagen, was man bei der Herstellung beachten muss und stellen zwei Rezepte zum Ausprobieren vor.

Gesunde Haut braucht Pflege. Cremes und Salben können Feuchtigkeit spenden und Wirkstoffe zuführen. Pflegeprodukte aus dem Handel haben jedoch nicht selten eine lange Zutatenliste, in der sich unliebsame Zusätze wie chemische Konservierungs- oder Duftstoffe verstecken können. Dabei lassen sich Alternativen ganz einfach selbst herstellen. Und das tut nicht nur der Haut, sondern auch der Umwelt gut: Neben besserer Verträglichkeit und der Möglichkeit, die Zusammensetzung gezielt auf die eigenen Bedürfnisse abzustimmen, spart man nebenbei noch jede Menge Verpackungsmaterial ein.

Creme vs. Salbe

Vorab ein wenig Theorie: Was ist eigentlich der Unterschied zwischen einer Salbe und einer Creme? „Eine Salbe ist im Wesentlichen eine wasserfreie Zubereitung“, sagt Friederike Fellmer, Chemikerin und Inhaberin einer Salbenmanufaktur in Leipzig. „Bei einer Creme hingegen gibt es zur Fettphase eine Wasserphase.“ Und das hat Auswirkungen auf die benötigten Inhaltsstoffe: „Sobald Wasser ins Spiel kommt, bedarf es einer Konservierung und, damit sich Wasser und Öl nicht wieder trennen, eines Emulgators, der diese beiden Phasen zusammenhält“, erklärt Fellmann. Deshalb nennt man eine Creme auch Emulsion.

Einfache Rezepturen, sauberes Arbeiten

Mit ein wenig Vorbereitung kann man in der eigenen Küche loslegen: „Einfache Cremes und wasserfreie Salben können durchaus auch zu Hause hergestellt werden, vorausgesetzt, man beschäftigt sich mit der Materie, arbeitet sauber, sorgsam und gründlich“, sagt Fellmer. Dabei müsse man jedoch damit rechnen, dass das Ergebnis nicht eins zu eins wie die gewohnte Gesichtscrème aussieht: „Je nach Schweregrad der Rezeptur und Menge an verwendeten Rohstoffen unterscheiden sich die Ergebnisse häufig von den Produkten, die man so kennt“. Gibt es Grundregeln, die man bei der Herstellung von Pflegeprodukten beachten sollte? „Ich empfehle zunächst mit einfachen Rezepturen, kurzer Inhaltsstoffliste und einer kleinen Gesamtmenge zu starten und sich unbedingt an Mengenvorgaben zu halten“, sagt die Chemikerin. Zu beachten sei vor allem, dass die Angabe von Millilitern nicht mit Gramm gleichzusetzen ist, es sei denn, es handelt sich um Wasser. Dazu stehe natürlich das saubere Arbeiten an oberster Stelle.

Zwei Rezepte für den Herbst

Pünktlich zum Herbstanfang hat Friederike Fellmer zwei Rezepte entwickelt: eine Sanddorn-Creme und eine Warme-Socken-Salbe. „Die Sanddorn-Herbstcreme ist intensiv hautpflegend, da sie gleichzeitig fettet und Feuchtigkeit spendet“, sagt die Salbenexpertin. „Sie repariert kleinere Verletzungen an den Händen, die zum Beispiel bei der herbstlichen Gartenarbeit auftreten können.“ Die Creme sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wird sie ohne Alkohol hergestellt, sollte sie innerhalb von 1-2 Wochen aufgebraucht werden. Gibt man wie im Rezept Alkohol zur Konservierung dazu, erhöht sich die Haltbarkeit auf ein bis zwei Monate. Aber Vorsicht: zu viel Alkohol trocknet die Haut aus. Grundsätzlich gilt, je mehr Wasser eine Creme enthält, desto kürzer ist sie haltbar. Außerdem sollte die Creme vor Licht geschützt werden. Die Warme-Socken-Salbe macht sich die durchblutungs- und kreislauffördernden Eigenschaften von Ingwer, Sesamöl und Zimt zunutze. Sie wird bei Bedarf gründlich in die kalten Füße einmassiert. Der Wärmeeffekt wird noch verstärkt, indem man auf der Heizung vorgewärmte Wollsocken darüber zieht. Die Salbe eignet sich auch bei Nackenverspannungen, da die Inhaltsstoffe die Durchblutung der Muskulatur anregen. Die Salbe ist ungekühlt und dunkel aufbewahrt bis zu einem Jahr haltbar.

Rezept für Sanddorn-Herbst-Creme

von Friederike Fellmer

Zutaten

Fettphase:

5 g Bienenwachs
40 g Bio-Pflanzenöl als Basisöl (z.B. Olivenöl oder Mandelöl)
15 g Lanolin als Emulgator (wasserfreies Wollwachs)
5 g Bio-Kakaobutter unraffiniert

Wasserphase:

30 g Rosenhydrolat oder abgekochtes Wasser
5 g hochprozentiger Alkohol (z.B. Weingeist mit 96,5 %)

30 Tropfen Bio-Sanddornfruchtfleischöl (Wirkstofföl)
wer möchte, kann 5 Tropfen 100 % naturreines ätherisches Öl für den Duft zugeben
etwas hochprozentigen Alkohol zum Desinfizieren

Zubehör

Topf für Wasserbad
2 leere, saubere und trockene Marmeladengläser
leere saubere Gefäße zum Einwiegen der einzelnen Zutaten
Cremetiegel
Teelöffel oder Rührspatel
1 PE Einmalpipette
Etiketten

Zubereitung

Zunächst alle Gefäße, Gläser, Tiegel und Werkzeuge mit hochprozentigem Alkohol desinfizieren. Bienenwachs und Lanolin im Wasserbad schmelzen (Vorsicht! heißer Wasserdampf). Das Öl hinzugeben und zusammen erwärmen. Sobald die Mischung flüssig ist, das Wasserbad ausschalten und vom Herd nehmen. Die Kakaobutter zur Wachsölmischung dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Das zweite Glas mit dem Rosenhydrolat ebenfalls in das Wasserbad stellen und warm werden lassen. Die Gefäße vorsichtig aus dem Wasserbad nehmen und ringherum abtrocknen. Etwas abkühlen lassen. Die Fett- und Wasserphase sollten ungefähr eine ähnliche Temperatur haben (ca. 40 Grad).

Die Wasserphase langsam und schluckweise unter ständigem Rühren in die Fettphase einarbeiten, damit sich Wasser und Fett gut miteinander verbinden. Das Sanddornfruchtfleischöl zugeben und weiter rühren. Anschließend den Alkohol einarbeiten.

Weiter rühren, bis die Masse handwarm abgekühlt ist und eine homogene Creme entstanden ist. An dieser Stelle können die ätherischen Öle hinzugeben werden. In die vorbereiteten Tiegel abfüllen und mit Name und Herstellungsdatum beschriften. Die Creme ist 1-2 Monate im Kühlschrank haltbar.

Rezept für Warme-Socken-Salbe

von Friederike Fellmer

Zutaten

25 ml Bio-Olivenöl
25 ml Sesamöl geröstet
1,5 cm frischer Bio-Ingwer
1/4 TL Zimt
5 g Bienenwachs

Zubereitung

Zunächst alle Schüsseln, Gläser, Tiegel und Werkzeuge mit hochprozentigem Alkohol desinfizieren. Den frischen Ingwer reiben und zusammen mit dem Zimt zum Olivenöl geben. Im Wasserbad (Vorsicht! heißer Wasserdampf) alles 15-30 min ziehen lassen und dabei darauf achten, dass keine Wassertropfen ins Öl fallen. Das duftende Olivenöl nun durch ein feines Sieb oder einen sauberen Nylonstrumpf filtrieren. Bienenwachs und Sesamöl dazugeben und nochmals im Wasserbad erhitzen, bis das Wachs geschmolzen ist, dabei gelegentlich umrühren. Die noch flüssige Salbe in kleine Salbentiegel oder kleine Schraubgläser abfüllen und offen abkühlen lassen. Anschließend die Salbe zuschrauben und mit Name und Herstellungsdatum beschriften.

Algencreme aus Sachsen

Gerötete, schuppige und aufgekratzte Haut: Neurodermitis oder auch Schuppenflechte sind Entzündungskrankheiten, die durch ständigen Juckreiz unerträglich werden können. Solchen Patienten will ein Unternehmen in Sachsen helfen: mit der Heilkraft der Spirulina-Alge. Das sind blau-grüne Mikroalgen, die entzündungshemmend und antiviral wirken sollen. Bislang gab es Spirulina nur als Nahrungsergänzung. Die sächsische Firma hat nun ein Verfahren entwickelt, bei dem die Algen frisch produziert und anschließend lebend in die Produkte eingesetzt werden. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Sieben Jahre hat die Firma an der Entwicklung ihrer Algenprodukte getüftelt; Unterstützung gab es von der Universität Leipzig. Die Creme soll der Haut wichtige Mineralstoffe liefern und die Sauerstoffversorgung verbessern. Bisherige Tests waren vielversprechend. Das Unternehmen bei Wurzen stellt auch Algenpads her, die bei Muskel- und Gelenkerkrankungen helfen sollen. Zudem arbeitet man mit dem deutschen Bundesforschungsinstitut an einem Medikament gegen Herpes.

Diagnose: Parkinson

Parkinson wird im Volksmund häufig auch „Schüttelkrankheit“ genannt, da eines der auffälligsten Anzeichen ein starkes Zittern der Hände und Beine ist. Langfristig lässt sich die Erkrankung nicht heilen. Aber man kann einiges tun, um den Verlauf zu verzögern und Symptome zu lindern.

Nach der Alzheimer-Demenz ist Morbus Parkinson die zweithäufigste neuro-degenerative Erkrankung. In Deutschland sind laut Krankenkassendaten etwa 400.000 Personen an Parkinson erkrankt. Die Auslöser für Parkinson kennt man noch nicht. Man weiß aber, wie die Krankheit entsteht. Der Ausgangspunkt ist unser Gehirn. Hier produzieren Nervenzellen den wichtigen Botenstoff Dopamin. Der Körper braucht es, um Bewegungsabläufe zu steuern. Sterben die Dopamin-produzierenden Nervenzellen ab, ist die Verbindung zwischen Gehirn und zum Beispiel Muskeln gestört. Unter anderem kommt es dann zum Muskelzittern oder steifen Muskeln, aber auch zu neurologischen Schäden wie Riech- und Gangstörungen. Da die Symptome zu Beginn sehr unterschiedlich sein können, wird bei bis zu 40 Prozent eine falsche Diagnose gestellt, sagt Dr. Alexander Reinshagen, Chefarzt der Abteilung für Neurologie an den Sana Kliniken Leipziger Land. Nicht bei jedem Patienten mit Parkinson-Symptomen steckt auch wirklich Parkinson dahinter. Einen speziellen Parkinson-Test gibt es nicht, hier ist die langjährige Erfahrung des Neurologen gefragt.

Der Fall: Juckbohne gegen Parkinson?

„Die richtigen Tasten an der Tastatur zu treffen, gelingt nicht immer. Es gibt Tage, da ist man besser drauf und es gibt Tage, da ist man wirklich nicht so gut aufgestellt“, berichtet Jürgen Schöne. Es sind Momente wie diese am Computer, in denen seine Hände nicht mehr das machen, was er möchte. Vor vier Jahren wird bei ihm Parkinson diagnostiziert, eine nicht heilbare Erkrankung des Nervensystems. Er merkt damals selbst, dass irgendetwas nicht stimmt. „Da bin ich zu Bett gegangen und habe ein Geräusch gehört, das da nicht hingehörte. Und ich habe überlegt, wo dieses Geräusch herkommen kann. Bis ich realisiert habe, dass ich dieses Geräusch selber gemacht habe. Ich bin mit dem Finger an der Bettdecke immer so hin und her gestrichen“, erinnert er sich. Im Dresdner Universitätsklinikum wird Jürgen Schöne regelmäßig untersucht. Noch ist der 59-Jährige voll berufstätig, doch das unwillkürliche Muskelzittern nimmt zu. Das fehlende Dopamin im Gehirn hat Jürgen Schöne seinem Körper bislang in Form eines pflanzlichen Wirkstoffes aus der Juckbohne zugeführt. „Meine Frau ist auch sehr aktiv geworden im Internet und hat auch alternative Medizin sehr viel angeschaut“, erzählt Jürgen Schöne. Der Grund: Das vom Arzt verordnete Medikament hat ihm zu viele Nebenwirkungen, deswegen nimmt er es nicht. Doch das Problem bei nicht pharmazeutisch hergestellten Juckbohnenpräparaten ist, dass die Menge des Wirkstoffes nicht konstant ist und variieren kann. „Das bedeutet, dass der Patient nicht sagen kann, wieviel Wirkstoff er mit jeder einzelnen Tablette einnimmt. Und wir machen natürlich eine Therapie, die auf jeden Patienten maßgeschneidert ist. Und manchmal ändern wir Tablettenmengen um eine Viertelfablette. Und es macht nicht viel Sinn, wenn man nicht genau weiß, wie viel in einer Tablette drin ist“, erklärt der Neurologe und Parkinson-Experte Prof. Björn Falkenburger. Er kennt noch einen weiteren Vorteil des klassischen Medikamentes: „Im Prinzip hat es im Körper kaum Nebenwirkungen und hat seine Wirkung nur im Gehirn. Und das ist wirklich eine clevere Sache, die muss man ausnutzen.“ Zudem warnt der Experte vor der Zusammensetzung von freiverkäuflichen Produkten. „Es ist natürlich auch ein bisschen gefährlich. Nicht alle von diesen Substanzen sind untersucht, nicht alle von diesen Substanzen sind hilfreich, nicht alle sind super gesund. Also da sind zum Beispiel auch Halluzinoge-

ne dabei.“ Die Argumente des Arztes scheinen zu wirken: Jürgen Schöne möchte das Medikament jetzt doch ausprobieren und setzt große Hoffnungen in seine neue Therapie.

Bewegung hilft!

Neben der Einnahme von Medikamenten ist auch gezieltes Bewegungstraining ein wichtiger Bestandteil der Parkinson-Therapie. Wer schon frühzeitig und regelmäßig trainiert, in dessen Gehirn bilden sich neue Regelkreisläufe, Nervenzellen verknüpfen sich neu miteinander, das Gehirn wird neu „programmiert“. Durch die regelmäßige Anstrengung werden ungenutzte Potenziale mobilisiert, die Beweglichkeit im Alltag wird besser, der Verlauf der Erkrankung hinausgezögert. Durch die Parkinson-Erkrankung werden Bewegungen bei vielen Patienten mit der Zeit klein und eingeschränkt. Dagegen bewährt hat sich die „BIG-Methode“. Ob Armkreisen oder lange Schritte: alle Bewegungen werden im Training deutlich größer ausgeführt. Langfristig ist die Methode deutlich wirksamer als nur Medikamente einzunehmen.

Neue Parkinson-Studie

Am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen in Dresden hat eine neue Studie zum Thema Parkinson begonnen. Parkinsonpatienten sollen hier künftig langfristig beobachtet werden. Ziel ist es, noch mehr über den Krankheitsverlauf zu erfahren, um ihn dann besser zu therapieren zu können. „Die Krankheit wird bei manchen Patienten sehr schnell schlecht, bei manchen Patienten ändert sich über die Jahre gar nichts. Und das macht die Entwicklung von Medikamenten schwierig, weil man eben nicht sagen kann, ob das Medikament das Fortschreiten der Krankheit verlangsamt oder nicht“, erklärt Prof. Björn Falkenburger die Idee hinter der Studie. Dazu werden die Teilnehmer einmal jährlich auf ihre geistigen, psychischen oder motorischen Fähigkeiten untersucht. Anhand dieser Daten soll der Krankheitsverlauf noch genauer bestimmt werden können. Ziel ist es, die Patienten dann in bestimmte Gruppen einzuteilen. Die Hoffnung: die Entwicklung eines neuen Medikamentes, dass das Fortschreiten der Krankheit individuell verlangsamt. An der Studie beteiligen sich bundesweit rund 1000 Parkinsonpatienten. Noch werden Teilnehmer gesucht.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Gitte Baumeier (Physiotherapeutin, Halle) - Nacken

Dr. Friederike Fellmer (Salbenmanufaktur, Leipzig) - Creme

Dr. Alexander Reinshagen (Neurologe, Borna) –Parkinson

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 01.10.2020: Knie/Knorpel, Darüber spricht man nicht, 30Jahre DE