

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 6 . 1 1 . 2 0 2 3



Verspannter Nacken – Was hilft?

Man hat den ganzen Tag gesessen, irgendwann lässt sich der Kopf kaum noch drehen und schon ist er da: ein steifer, schmerzender Nacken. Leider hält er sich gern hartnäckig und geht nicht so schnell, wie er gekommen ist. Deshalb sollte man bereits bei den ersten Anzeichen einer Verspannung etwas dagegen tun.

Ursachen

Die Ursachen für verspannte Muskeln im Nacken sind fast immer Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen. Bei Nackenbeschwerden kann es sogar passieren, dass die Schmerzen bis in den Kopf oder die Schultern ziehen. Auch Taubheitsgefühle in den Fingern sind nicht selten. Spätestens dann sollte man dringend etwas dagegen unternehmen. Aber auch psychische Anspannungen und Stress können ein Auslöser sein. Dann sitzen wir oft ganz unbewusst in angespannter Haltung mit hochgezogenen Schultern. In dem Fall können langfristig auch Dinge helfen, die unserer Seele guttun wie zum Beispiel Achtsamkeitstraining, aber auch aktive Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung.

Nackenschmerzen vorbeugen: Muskeln dehnen und stärken

Lieblingsübungen von Physiotherapeut Mathias Hempel

Die Nackenmuskulatur ist für die Neigung, Dehnung und Streckung der Halswirbelsäule zuständig. Der größte Muskel an unserem Nacken ist der sogenannte Trapezmuskel, auch Kapuzenmuskel genannt. Er besteht aus einem oberen, einem mittleren und einem unteren Teil und zieht sich seitlich vom Hinterkopf trapezförmig in Richtung der Schultern bis hinunter zum Rücken.

- **Übung 1:** Schulterkreisen zur Erwärmung der Muskulatur
Dazu gerade auf einen Hocker oder Stuhl setzen, ohne sich anzulehnen. Die Beine stehen mit einem hüftbreiten Abstand auf dem Boden. Die Arme seitlich nach unten fallen lassen. Dann beide Schultern abwechselnd ein paar Mal kräftig nach vorn und

nach hinten kreisen. Alternativ die Schultern kräftig nach oben ziehen und wieder nach unten fallen lassen.

- **Übung 2:** seitliche Nackenmuskulatur lockern
Sitzposition wie bei Übung 1. Den rechten Arm seitlich nach unten schieben, bis man eine Dehnung zwischen Hals und der rechten Schulter bemerkt. Um die Dehnung zu verstärken, den Kopf mit der linken Hand sanft nach links drücken. Die Position kurz halten, bis der Dehnungsschmerz nachlässt und die Seite wechseln.
- **Übung 3:** Übergang von Hals- und Brustwirbelsäule mobilisieren
Dazu gerade hinsetzen und beide Arme seitlich ausstrecken. Die Hände zur Faust schließen. Beide Daumen zeigen nach oben. Dann den Kopf langsam nach links drehen und dabei den linken Daumen nach unten bewegen, sodass er Richtung Boden zeigt. Danach in einer fließenden Bewegung die Seite wechseln: Der Kopf dreht nach rechts, der linke Daumen dreht sich wieder nach oben, der rechte Daumen bewegt sich nach unten und zeigt zum Boden. Die Seiten mehrfach wechseln.
- **Übung 4:** Kräftigung der Halswirbelsäule
Gerade hinsetzen. Ein mittelgroßes Handtuch mit beiden Händen an den Enden umfassen. Das Handtuch wie eine Schlinge um den Hinterkopf legen, beide Hände halten das Handtuch dabei mit angewinkelten Ellenbogen vor dem Gesicht. Dann mit Kraft den Kopf gegen das Handtuch drücken und diese Position kurz halten. Die Hände ziehen das Handtuch dabei mit leichtem Druck nach vorn.

Leinsamenwickel

Neben Bewegung ist Wärme ein wunderbares Mittel, um Muskelverspannungen sanft zu lösen. Heiße Wanne, Wärmflasche und Rotlichtlampe sind dafür genauso geeignet wie wärmende Wickel. Da feuchte Wärme wird gleichmäßig abgegeben und dringt tief ins Gewebe ein. Die Durchblutung wird gefördert, die Muskeln lockern sich.

Man braucht:

- 100 g ganze Leinsamen
- 1 Kochtopf
- 500 ml Wasser
- 1 altes Handtuch
- 1 Handtuch
- 1 Esslöffel

So geht' s: Den Leinsamen in einem Topf mit heißem Wasser kochen und quellen lassen, bis ein Brei daraus wird. Da der Leinsamen stark quillt, kann bei Bedarf Wasser zugegeben

werden. Den Brei etwas abkühlen lassen, damit man sich nicht verbrennt. Dann mit einem Löffel den Leinsamenbrei etwa fingerdick auf ein altes Handtuch streichen. Das Handtuch zu einer Nackenrolle aufrollen und für etwa eine halbe Stunde in den Nacken legen. Ein weiteres Handtuch darüberlegen, sodass die Wärme länger hält.

Kalte Zugluft – ein Mythos?

Manche Menschen bekommen angeblich schon von einem kühlen Luftzug einen steifen Nacken. Ist da wirklich was dran? Ja! Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass kühlere Luft über einen längeren Zeitraum bestimmte Körperstellen auskühlt. Die Gefäße ziehen sich zusammen, die Durchblutung der Muskeln lässt nach und es kommt leichter zu schmerzhaften Verspannungen.

Naturkosmetik für den Winter

Im Winter braucht unsere Haut eine Extraportion Pflege. Wie wäre es mit selbstgemachter Naturkosmetik? Sie ist frei von chemischen Duft- und Konservierungsstoffen. Und mit natürlichen Zutaten und wenig Aufwand kann man sie selbst herstellen. Kräuterfrau Sigrun Böhme verrät uns ihre Rezepte.

Steckbrief Quitte

Die Quitte war bereits in der Antike als „goldener Apfel“ bekannt. Und schon damals schätzte man sie wegen ihrer gesunden Inhaltsstoffe. Bereits Hippokrates empfahl die Quitte bei Fieber und Magen-Darm-Erkrankungen. Die Römer brachten die Frucht nach Europa und seit dem Mittelalter wird die Quitte auch bei uns angebaut. Ihre samtige Oberfläche und ihr fruchtiger Duft machen sie einzigartig. Doch die Quitte ist nicht nur ein gesundes Lebensmittel in Form von Säften und Gelees. Äußerlich angewendet kann auch die Haut von ihren wertvollen Inhaltsstoffen profitieren: Vitamin C schützt die Zellen vor freien Radikalen und Hautalterung, Zink fördert die Wundheilung, wirkt antibakteriell und antientzündlich. Eisen ist wichtig für die Feuchtigkeitsspeicher und hilft so bei trockener Haut. Die enthaltenen Schleimstoffe wirken reizlindernd und hautpflegend. Das in der Schale enthaltene Wachs legt sich wie ein Schutzfilm über die Haut und verhindert Austrocknung. Die Quittensaison dauert von September bis in den November. Wie Äpfel lassen sie sich mehrere Monate lagern oder zu Ölen, Essigen und Essenzen verarbeiten.

Naturkosmetikrezepte mit Quitten und Hagebutten von Kräuterfrau Sigrun Böhme

Das feine Wachs der Quittenschale ist ideal geeignet für ein pflegendes und schützendes Hautöl bei trockener, rissiger Haut.

Quittenöl

Zutaten:

Schale von 1 bis 2 Quitten
100 ml Jojobaöl

Zubereitung:

Die Quitten vorsichtig mit einem weichen Tuch abreiben und vom schützenden Pelz befreien. Anschließend die Quitten schälen und die Schalen zerkleinern. Zügig arbeiten, da die Schalen sonst schnell braun werden. Die Quittenschalen mit dem Jojobaöl übergießen und im Wasserbad bei 70 Grad für eine bis anderthalb Stunden unter ständigem Rühren ziehen lassen. Nach dem Abkühlen abseihen und in Sprühflaschen füllen. Das Quittenöl lässt sich pur auf die Haut auftragen oder zu weiteren Kosmetika verarbeiten.

Quittenbalsam für gepflegte Hände

Das Quittenöl im Balsam empfiehlt sich besonders im Winter, wenn unsere Haut durch trockene Heizungsluft stark beansprucht wird.

Zutaten:

90 g Quittenöl
15 g Bienenwachs
1 Tropfen ätherisches Öl (nach Belieben)

Zubereitung:

Das Quittenöl im Wasserbad auf 70 Grad erwärmen. Unter ständigem Rühren das Bienenwachs schmelzen. Wenn es auf Handwärme abgekühlt ist, das ätherische Öl dazugeben, vermischen und in saubere Salbentiegel abfüllen. Der Balsam ist ein Jahr haltbar.

Lippenbalsam mit Quittenöl

Auch zu einem sinnlich duftenden Lippenpflegestift lässt sich das Quittenöl verarbeiten. Das Quittenöl im Pflegestift zaubert einen feinen Glanz auf die Lippen und pflegt sie zart. Besonders in der kalten Jahreszeit ein wohltuender Genuss.

Zutaten:

70 g Quittenöl
20 g Kakaobutter
15 g Bienenwachs
2 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Lavendel)

Zubereitung:

Bienenwachs im Quittenöl unter ständigem Rühren im Wasserbad schmelzen, bis sich das Bienenwachs vollständig aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und die Kakaobutter dazu geben. Beide Zutaten zu einer homogenen Konsistenz verrühren. Anschließend ätherisches Öl begeben und in saubere Hülsen verteilen.

Hagebuttenöl

Auch Hagebuttenöl ist besonders reich an Vitaminen. Vitamin A fördert die Regeneration, Vitamin C wirkt zellschützend und Vitamin E beruhigt und spendet Feuchtigkeit. Deshalb eignet sich Hagebuttenöl perfekt zur Tagespflege im Gesicht.

Zutaten:

2 EL oder 20 Stück kräftig rote Hagebutten
150 ml Mandelöl

Zubereitung:

Frische Hagebutten zerkleinern, mit Öl übergießen und im Wasserbad bei 70 Grad unter Rühren erwärmen. Anschließend für eine Stunde ruhen lassen. Danach fein abseihen und in Sprühflaschen abfüllen.

Anwendung:

Vor Gebrauch schütteln. Zur täglichen Pflege auf die leicht feuchte Haut auftragen, so kann es besser einziehen.

Gäste imStudio:

Prof. Adrian Dragu, Spezialist für Rekonstruktive Chirurgie, Uniklinik Dresden

Sigrun Böhme, Kräuterfrau, Seelingstädt (Grimma)

Mathias Hempel, Physiotherapeut, Leipzig

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

Unsere nächste Sendung am 23.11.2023: Heilen m. Kälte, Krafttraining ab 50, Venenschwäche