

WAS SITZT MIR IM NACKEN?

Birgit Deutsch

WAS SITZT MIR IM NACKEN?

Neue Wege zu mehr Wohlbefinden
für Nacken und Schultern

© 2018 Birgit Deutsch

Autorin: Birgit Deutsch

Illustration: Carina Lindmeier

Layout und Covergestaltung: Tanja Linke

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN: 978-3-99084-142-6 (Paperback)

ISBN: 978-3-99084-143-3 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99084-144-0 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung	7
Vorwort	8
Einleitung	9
Teil 1 Was sagt die Medizin?	13
Häufige Störungen	14
Besonderheiten der Region Schultern/Nacken	17
Organisationssysteme des Körpers	22
Teil 2 Warum Ganzheitlichkeit?	59
Überlegungen zu Ganzheitlichkeit	59
Ganzheitlichkeit und Medizin	62
Bewegung aus ganzheitlicher Sicht	68
Teil 3 Welche Faktoren beeinflussen meinen Nacken?	73
Äußere Faktoren	73
Innere Faktoren	87
Teil 4 Energetische Perspektive	105
Unser Energiefeld	106
Nacken-/Schulterbeschwerden aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)	108
Chakren	116
Teil 5 Nacken und Spiritualität	123
Teil 6 Körper als Schauplatz und Lehrer	137
Was will uns der Nacken sagen?	140
Achtsamkeit	141
Teil 7 Was tun?	147
Medizinisch abklären	147
Selbstbezug klären	147

Soziale Beziehungen	149
Therapien, Massagen	150
Wärme	155
Bewegung	155
Entspannungstraining	158
Zeitmanagement	160
Psychotherapie	161
Noch einmal Achtsamkeit	162
Meditation	162
Ernährung	163
Singen/Tönen/Klänge	164
Kreativität	164
Aromatherapie	165
Nachwort	167
Literatur	169

DANKSAGUNG

Viele liebe Menschen haben mich auf dem Weg, dieses Buch zu schreiben, unterstützt. Im Speziellen möchte ich Sita und Margit für ihre Expertise, Valerie für ihre konstruktive Kritik, Sigrid für ihre energetisch-spirituelle Unterstützung, Katrin für ihre wertvollen Tipps und meiner Familie für ihre emotionale Hilfestellung danken. Außerdem konnte ich auf ein tolles Frauenteam für Lektorat, Grafiken und Layout zählen. Besonders möchte ich auch meinen Klienten und Klientinnen danken, die durch ihr Nachfragen und ihre Neugier den Anstoß für dieses Projekt gegeben und mir damit ein fruchtbares Forschungsfeld eröffnet haben. Zudem haben sich mir durch die offenen Gespräche mit ihnen zahlreiche Zusammenhänge gezeigt.

Ihr habt mich damit in einem für mich wichtigen Prozess unterstützt und es mir ermöglicht, zu lernen und zu wachsen.

Danke!

VORWORT

Als mir Birgit Deutsch von ihrem Vorhaben berichtete, sich umfassend mit Problemen des Nackens und des Schultergürtels zu beschäftigen, war ich gleich von der Wichtigkeit dieses Vorhabens überzeugt.

Liebe Leserin und lieber Leser, ich möchte Sie jetzt einladen, sich einen Moment Zeit für eine Bestandsaufnahme zu nehmen und diese Region Ihres Körpers kurz zu erforschen: Atmen Sie tief durch, machen Sie es sich bequem und spüren Sie in Ihren Nacken und Ihren Schultergürtel hinein: Was ist das erste, das Sie wahrnehmen? Welche Körperempfindungen spüren Sie? Gibt es Unterschiede zwischen rechts und links? Nehmen Sie Gefühle wahr, die sich zeigen möchten? Gibt es Bilder, Erinnerungen, Gedanken, Assoziationen, die Sie bemerken? Was geschieht, wenn Sie dieser Region ein bisschen Zeit und Raum geben, sich Ihnen zu zeigen?

Probleme in diesem Bereich sind sehr weit verbreitet und betreffen wahrscheinlich die meisten von uns.

Warum, wie und vor allem, wie wir besser damit umgehen können – all dem geht dieses Buch auf die Spur, in einer sehr achtsamen, informativen und umfassenden Art und Weise. So wird eine Brücke gebaut zwischen verschiedenen medizinischen und therapeutischen Schulen und Ansätzen, stets im Bestreben, wertschätzend zu informieren statt dogmatisch zu belehren, die Fülle der Möglichkeiten und Zugänge aufzuzeigen, anstatt in reduktionistisches „Schwarz-Weiß-Denken“ zu verfallen. Stets steht das Verbindende im Vordergrund – und nicht das Trennende. Dieses Buch bietet Ihnen einen sehr weiten und ganzheitlichen Einblick in ein für unser alltägliches Erleben so wichtiges Thema, Zusammenhänge werden verdeutlicht und die Möglichkeiten der eigenen Einflussnahme und Selbstwirksamkeit aufgezeigt und unterstrichen.

Ich bin überzeugt, dass Sie genauso von der Lektüre inspiriert werden, wie ich es war. Viel Freude beim Lesen.

Dr.med. Sita Silvia Sitter

EINLEITUNG

Dieses Buch entstand aufgrund der häufig gestellten Frage, die meine Klienten und Klientinnen in meiner Massagepraxis¹ an mich richten: „Warum leide ich unter ständigen Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich? Was kann ich dagegen tun?“

Diese Fragen habe ich mir viele Jahre selbst gestellt, da ich chronische Schmerzen in diesem Bereich bis hin zu massiven Migräneattacken aus eigener, leidvoller Erfahrung kenne. Deshalb machte ich mir zum Ziel, die unterschiedlichen Zusammenhänge zu erforschen. Und – ganz wichtig – Information hilft! Eine neuere österreichische Studie weist einen Zusammenhang nach, der mir ebenfalls sehr plausibel erscheint: Wer gut informiert ist, kommt mit Schmerzen besser zurecht.²

Also: Was verstärkt die schmerzhaften Verspannungen, wo können Ursachen zu finden sein beziehungsweise was lindert die Beschwerden? Worauf könnten sie hinweisen und wo finde ich Ansätze, die über die physischen Komponenten hinausgehen? Dieses Buch enthält sowohl Ergebnisse umfangreicher Recherchen als auch Erfahrungen aus meiner Massagepraxis und persönliche Erkenntnisse meiner eigenen Suche nach einer höheren Lebensqualität. Mir ist wichtig, die Thematik ganzheitlich zu erfassen, da dies meinem Welt- und Menschenbild entspricht. Das bedeutet, dass ich mich nicht auf eine Erfahrungsebene beschränkte, sondern einen ganzheitlichen Blick auf dieses weitverbreitete Phänomen entwickelte. Daraus spannt sich der Bogen von der körperlichen über die soziokulturelle zur psychischen, mentalen, emotionalen, energetischen und spirituellen Ebene.

Da in meinem Verständnis überall dort Aspekte der Entstehung von Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich zu finden sind, können auch vielseitige Lösungsansätze entwickelt werden. Dabei ist mir besonders wichtig, die Eigenermächtigung zu stärken sowie Möglichkeiten der Einflussnahme auf-

1 Ich arbeite als selbstständige Nuad-Praktikerin, d.h. als Masseurin für Traditionelle Thaiändische Massage
2 Quelle: How are socio-demographic and psycho-social factors associated with the prevalence and chronicity of severe pain in 14 different body sites? A cross-sectional population-based survey. In: wiener klinische wochenschrift 1-2/18, S. 14ff. In der genannten Studie hat sich gezeigt, dass Menschen mit höherem Wissen und einer guten sozialen Einbindung die Intensität ihrer Schmerzen geringer wahrnehmen und damit besser umgehen können.

zuzeigen. Durch diese Erfahrung der Selbstwirksamkeit können wir wiederum ganzheitlich in unserem Wohlbefinden und unserer Entwicklung profitieren.

Ich biete an vielen Stellen mögliche Interpretationen für die genannten Beschwerden an. Diese sollen lediglich als Inspiration für eigene Untersuchungen dienen, keinesfalls jedoch Behauptungen darstellen. Es ist mir sehr wichtig, betroffenen Personen immer den Raum zu geben, selbst herauszufinden, welche Zusammenhänge und Interpretationen für sie und ihre Lebenszusammenhänge jeweils stimmig sind.

Natürlich erhebe ich in keiner Weise Anspruch auf Vollständigkeit. Die hier vorliegende Sammlung von Faktoren und Möglichkeiten stellt den mir zurzeit zugänglichen Wissens- und Erfahrungsstand dar und soll Ihnen als Inspiration dienen. Wählen Sie, was Ihnen interessant und nützlich erscheint. Vertiefen Sie sich, wenn es passt, in die „Weiterführende Info“. Unter „Das Wichtigste“ präsentiere ich, manchmal zugespitzt formuliert, meine Essenz zum Thema. Überspringen Sie, was Sie thematisch nicht anspricht. Mein Ziel ist es, Ihnen Hinweise zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität zu geben. Chronische Verspannungen beeinträchtigen unseren Alltag. Somit kann jegliches erweiterte Wissen über diese Beschwerden, das zu einem größeren Verhaltensspielraum führt, unseren Alltag verbessern.

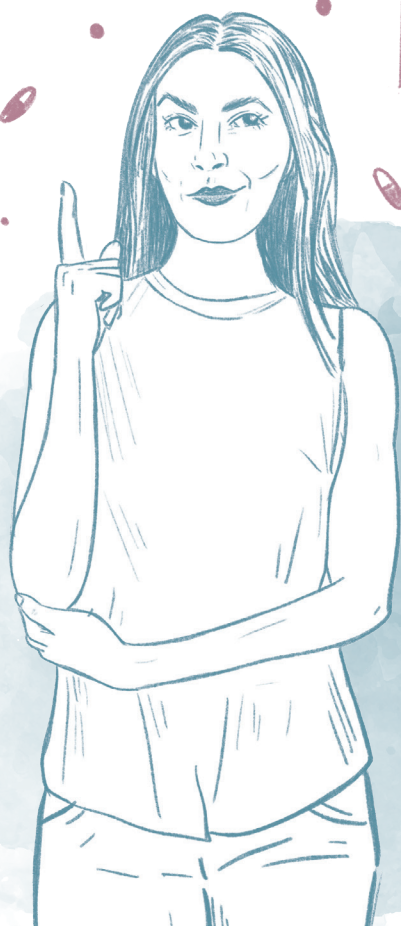
Im ersten Teil werden wir medizinische Grundlagen erarbeiten, um relevante Bezüge zum Thema Nacken und Schultern zu erfassen. Der zweite Teil widmet sich Überlegungen zum Thema Ganzheitlichkeit. Hier werde ich begründen, warum ich verschiedene Erfahrungsebenen berücksichtige. Im dritten Teil gehen wir inneren und äußeren Faktoren, welche die genannten Probleme begünstigen, auf den Grund. Diese Teile sind durch vielfältige Rechercheergebnisse untermauert; hier finden Sie zahlreiche Quellenangaben.

Im vierten Teil wenden wir uns der energetischen Perspektive zu, die uns ebenso Erklärungen und Möglichkeiten liefert. Der fünfte Teil fokussiert auf das Thema Spiritualität, um die Thematik in ihrer Tiefe zu beleuchten. Diese Teile gründen in einem hohen Maße auf meinen eigenen Überlegungen, Erkenntnissen und meiner Erlebnisswelt. Mir ist bewusst, dass diese subjektiven Erkenntnisse eben meine Sicht der Zusammenhänge wiedergeben.

Trotz des Mangels an „objektiver Wahrheit“ möchte ich Ihnen aber auch diese Ergebnisse nicht vorenthalten, da sie meinem oben genannten Ziel der Verbesserung der Lebensqualität entsprechen. Im sechsten Teil folgen Überlegungen zu unserem Körper als Wohnstatt und Lehrer. Abschließend wenden wir uns im siebten Teil den konkreten Möglichkeiten zu, bei Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich Abhilfe zu schaffen.

Was mir besonders am Herzen liegt, ist die Tatsache, dass unseren Beschwerden – welchen auch immer – mehrere Ursachen zugrunde liegen können. Diese Tatsache drückt eine kluge Freundin auf folgende plastische Weise aus: „Man kann Läuse UND Flöhe haben.“ Diese Wahrheit ist jedoch nicht Allgemeingut. Mir sind tragische Beispiele bekannt, wo das Auffinden psychosomatischer Zusammenhänge zur trügerischen Ansicht geführt hat, dass keine weiteren medizinischen Untersuchungen notwendig seien. Jedoch: Psychische Faktoren schließen medizinischen Handlungsbedarf nicht aus. Stress kann gepaart mit einem Bandscheibenvorfall auftreten, Depressionen mit einer Krebserkrankung. Meine Ausführungen sind demnach unbedingt vor dem Hintergrund einer medizinischen Abklärung zu verstehen.

So lade ich Sie ein, sich mit mir auf eine Entdeckungsreise zu begeben. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum unter Schmerzen im Nacken- oder Schulterbereich leiden, diese medizinisch abgeklärt haben und darüber hinaus an einer Veränderung der Situation interessiert sind, werden Sie in dieser Zusammenschau sowohl Bekanntes als auch Neues finden. Ich wünsche mir, dass ich Ihnen hier weitere Möglichkeiten, Einblicke und somit neue Spielräume eröffne. Spielräume sind immer ein guter Anfang.



WAS SAGT DIE MEDIZIN?

In diesem Teil werden wir neben den häufigsten Störungen die Besonderheiten der Region Schultern/Nacken untersuchen und uns mit den körperlichen Strukturen und Systemen, die damit in Verbindung stehen, auseinandersetzen. Ein besseres Verständnis der Funktionsweise unseres Körpers begünstigt die Eigenwahrnehmung und dadurch auch die Selbstfürsorge. Vereinfacht gesagt: Wenn wir unseren Körper besser verstehen, können wir besser für ihn sorgen.

Wir wissen, dass Rückenschmerzen unter die sogenannten Volkskrankheiten fallen. Laut Statistik Austria³ stellen Kreuzschmerzen die häufigste chronische Krankheit dar, Nacken- und Kopfschmerzen befinden sich ebenfalls unter den acht häufigsten chronischen Krankheiten. Eine neuere Studie weist nach, dass 38,6 Prozent der österreichischen Bevölkerung im Laufe eines Jahres starke Schmerzen hatten, davon 64,4 Prozent unter chronischen Schmerzen litten. Hier nimmt der Nacken nach dem unteren Rücken und den Beinen den dritten Platz ein.⁴ Schmerzen im Bereich des oberen Rückens beeinträchtigen somit den Alltag vieler Menschen. Spannungs- und Steifheitsgefühle im Nacken, schmerzende und bewegungseingeschränkte Schultern führen zu verminderter Mobilität. Diese reduziert die Bereitschaft und Freude an Bewegung. Unsere häufig sitzend durchgeführten beruflichen Tätigkeiten und auch unser oft bewegungsarmes Freizeitverhalten begünstigen die Ent-

3 Gesundheitsbefragung (Austrian Health Interview Survey – ATHIS) 2014

4 Studie von Professor Dörner: How are socio-demographic and psycho-social factors associated with the prevalence and chronicity of severe pain in 14 different body sites? A cross-sectional population-based survey, in: Wiener klinische Wochenschrift 1-2/18, S. 14ff.

stehung und Chronifizierung dieser Beschwerden. Viele von uns kennen die hier beschriebenen Symptome aus eigener Erfahrung: Die Beweglichkeit von Kopf oder Schultergürtel ist eingeschränkt, wir spüren einen meist ziehenden Schmerz im Bereich der Schultern oder des Nackens, welcher in weiterer Folge auch zu Kopfschmerzen führen kann. Doch um welche Störungen handelt es sich dabei? Was sind die häufigsten Beschwerden, die uns im Bereich Nacken/Schultern begegnen?

Diese wollen wir im Folgenden untersuchen.

HÄUFIGE STÖRUNGEN

HALSWIRBELSÄULEN- ODER CERVIKALSYNDROM⁵

Darunter versteht man zusammengefasst Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule. Diese äußern sich meist in akuten oder chronischen schmerzhaften Verspannungen mit Bewegungseinschränkungen im Nacken- und Schultergürtelbereich. Von chronischen Schmerzen spricht man bei Schmerzen, die länger als drei Monate anhalten. Es können auch Nervenschmerzen im Nacken auftreten, die in einen Arm, in beide Arme oder in das Hinterhaupt ziehen. Durch eingeschränkten Blutfluss in den Wirbelarterien kommt es häufig zu Schwindelgefühlen und Kopfschmerzen.

BANDSCHEIBENVORFALL

Starke Schmerzen im Nackenbereich können auf verletzte Bandscheiben hinweisen. Diese Möglichkeit wird oft außer Betracht gelassen, da viele Menschen Bandscheibenvorfälle ausschließlich dem Lendenwirbelsäulenbereich zuordnen. Die Bandscheiben können auch im Nackenbereich durch Überbelastung beziehungsweise Fehlhaltung nicht mehr ausreichend in der Lage sein, ihre dämpfende Funktion auszuüben. Beim Bandscheibenvorfall (dem Bandscheibenprolaps) handelt es sich um einen Riss der Bandscheibe, bei der Bandscheibenprotrusion um eine Vorwölbung des Faserrings über den Wirbelrand hinaus.

⁵ Zervikal: die Halswirbel betreffend

MYOGELOSEN (HARTSPANN)

Myogelosen bezeichnen tastbare, meist druckschmerzhafte Verdickungen eines Muskels mit Knoten- oder Wulstbildung. Die Ursachen sind in lokalen Stoffwechselveränderungen zu finden, in manchen Fällen auch in Entzündungen der Muskulatur durch lokale Minderdurchblutung.

SCHULTERLUXATION

Durch ihre enorme Beweglichkeit ist die Schulter besonders anfällig für Luxationen, das heißt Verrenkungen. Diese treten meist durch einen Unfall oder äußere Gewalteinwirkung auf. Nach einer Erstverrenkung wird eine weitere Verrenkung wahrscheinlicher, begünstigt durch eine schwache Muskulatur und einen schwachen Band-Kapsel-Apparat.

FROZEN SHOULDER

Dieser Begriff beschreibt eine plötzlich auftretende schmerzbedingte Aufhebung der Beweglichkeit der Schulter ohne erkennbaren Auslöser. Begünstigt wird das Auftreten durch Erkrankungen des Stoffwechsels wie Diabetes oder Schilddrüsenüberfunktion, Verschleißerkrankungen der Halswirbelsäule und Lungen- oder Herzerkrankungen.

SCHLEIMBEUTELENTZÜNDUNG (BURSITIS)

Schleimbeutel sind kleine, mit Flüssigkeit gefüllte Säckchen, die im Bereich des Bewegungsapparates an Stellen mit erhöhter mechanischer Druckbelastung zu finden sind. Zum Beispiel weisen Ellbogen, Knie und Schultern Schleimbeutel auf. Im Anschluss an eine Verletzung, eine Überbeanspruchung oder Infektion kann es durch Entzündung des lokalen Schleimbeutels zu Schmerzen, Schwellungen und einer lokalen Bewegungseinschränkung kommen.

SCHLEUDERTRAUMA (PEITSCHENSCHLAGSYNDROM)

Unter einem Schleudertrauma versteht man eine Weichteilverletzung im Bereich der Halswirbelsäule. Meist liegt eine Zerrung der Nackenmuskulatur vor, es können jedoch auch schwerwiegendere Verletzungen wie Verschiebungen oder Verrenkungen der Halswirbelsäule entstehen. Ausgelöst wird das Schleudertrauma häufig durch einen Auffahrunfall, bei dem plötzlich eine

starke Kraft auf den Nacken einwirkt. Es sind jedoch auch andere Auslöser wie zum Beispiel Tauchunfälle bekannt.⁶

TINNITUS

Tinnitus ist die medizinische Bezeichnung für Ohr- und Kopfgeräusche, welche nicht auf äußere Schallquellen zurückzuführen sind. Vermutlich dürfte eine Funktionsstörung im Innenohr dafür verantwortlich sein, dass diese Geräusche vom Gehirn des Betroffenen „gedacht“ werden. Sie sind aber nicht eingebildet. Während der Tinnitus für einen Teil der Betroffenen nur leicht beeinträchtigend wirkt, ist er für den anderen lebensbeeinträchtigend und mit großem psychischen Stress verbunden. Dieser baut sich ständig aufs Neue auf und ist oftmals mit panikartigen Angstzuständen verbunden. Zumeist erfolgen daraus schwerwiegende Auswirkungen auf das Berufs- und Privatleben.⁷

Weiterführende Info:

Die häufigste Tinnitus-Ursache ist die schleichend einsetzende Altersschwerhörigkeit. Bei jüngeren Personen ist vor allem Stress der häufigste Auslöser. Der Körper könnte uns hier mitteilen wollen, dass wir „zu viel um die Ohren haben“.⁸ Möglicherweise gilt es auch, mehr nach „innen“ und weniger nach „außen“ zu hören. Tinnitus ist häufig auch Begleiter oder Vorbote eines Burn-out. Neben Erkrankungen des Mittel- und Innenohres oder seltenen Tumoren können auch seelische Kränkungen, Trennungen oder intensive Verlusterfahrungen Tinnitus auslösen.

Wenn Probleme der Halswirbelsäule ursächlich für den Tinnitus sind, können physiotherapeutische Behandlungen Besserung erzielen. Manchmal sind unsachgemäße chiropraktische Behandlungen Auslöser für Tinnitus.

KIEFERSCHMERZEN

Kieferschmerzen treten oft massiv auf und behindern die Betroffenen beim Sprechen, Kauen und Trinken. Eine Vielzahl von Gründen kann für Kieferschmerzen verantwortlich sein, die exakte Diagnose ist daher manchmal schwierig. Bakterielle und virale Entzündungen, Zahnfehlstellungen und häufig nächtliches Zähneknirschen können Auslöser darstellen. Ebenso gibt es eine Wechselwirkung zwischen Verspannungen in Rücken und Nacken und

⁶ Quelle: www.forumgesundheit.at

⁷ Quelle: <http://www.oetl.at> Österreichische Tinnitus-Liga

⁸ Quelle: www.tinnituszentrum.at

Verspannungen im Kiefergelenk. Da dieses Gelenk zu den kräftigsten Gelenken im menschlichen Körper zählt, können die lokalen Verspannungen ein enormes Ausmaß erreichen. Das Kiefergelenk kann auch an der Entstehung von Tinnitus beteiligt sein.

Wir haben nun die häufigsten Störungen der Region Schultern und Nacken untersucht. Diese Aufzählung ist natürlich nicht vollständig, umfasst jedoch die verbreitetsten Beschwerden. In meine Massagepraxis kommen häufig Menschen mit Cervikalsyndrom oder Schulterproblemen. Auch Tinnitus in unterschiedlicher Ausprägung wird mir von vielen KlientInnen als Symptom genannt.

Für viele meiner KlientInnen stellt sich die Frage: Warum schmerzt mich ausgerechnet der Nacken? Warum sind meine Schultern so anfällig für Schmerzen und Beschwerden? Was ist das Besondere an dieser Stelle meines Körpers? Diese spezifische anatomische Region weist einige Besonderheiten auf, die wir im Folgenden näher betrachten wollen, um unsere Anfälligkeit für Schmerzen besser zu verstehen. Einige Aspekte werden wir später genauer untersuchen.

BESONDERHEITEN DER REGION SCHULTERN/NACKEN

Meine Recherchen und eigenen Überlegungen haben folgende Aspekte ergeben, die spezifisch für die hier untersuchte Region sind.

ENGSTELLE HALS (CRANIOCERVICALER ÜBERGANG)

Der Hals stellt die Verbindung zwischen Rumpf und Kopf dar. Als solches kommt ihm eine Sonderstellung zu. So wird hier eine große Zahl bedeutender Leistungen vom Körper zum Gehirn verschaltet und koordiniert und umgekehrt. Die Sonderstellung ergibt sich dadurch, dass der Hals quasi ein Nadelöhr darstellt. Er muss schmal und beweglich sein, um die Nutzung der Sinnesorgane Augen, Ohren und Nase in alle Richtungen zu gewährleisten. Gleichzeitig bietet er Raum für wesentliche Strukturen: Die Region der Halswirbelsäule enthält eine Vielzahl wichtiger anatomischer Strukturen wie unter anderem große Blutgefäße für die Versorgung von Rückenmark und Gehirn.

Wenn zum Beispiel die Arteria vertebralis (Wirbelarterie) aufgrund von Verspannungen Druck ausgesetzt wird, kann sich das auf die Durchblutung des Gehirns auswirken.⁹ Konzentrationsstörungen, Schwindel, Müdigkeit oder Wahrnehmungsausfälle können daraus resultieren. Außerdem befinden sich im Bereich des Halses neben dem Rückenmark wesentliche Nervenbahnen. Die Luft- und die Speiseröhre finden hier ebenfalls Platz, auch die Stimme und das Sprechen haben hier ihren Sitz.

Weiterführende Info:

Auch der Vagus, der zehnte Hirnnerv und größter Nerv des Parasympathikus (des Ruhesystems), zieht seitlich am Hals Richtung Brusthöhle. Er reguliert die Aktivität der inneren Organe und sorgt für Ruhe und Entspannung im menschlichen Organismus. Wenn er muskulärem Druck ausgesetzt ist, kann dies zu Unruhe führen und körperliche und psychische Entspannung erschweren.

Nach Mosetter und Mosetter, den Begründern der Myoreflextherapie¹⁰, haben neue Untersuchungen gezeigt, dass die obere Halswirbelsäule eine besondere Rolle bei der Produktion des Ruhehormons Melatonin spielt. Über Verschaltungen dieser Region erhält die Zirbeldrüse als Produktionsort des Melatonins ihre Produktionsreize. Spannungen und Fehlstellungen der oberen Halswirbelsäule tragen so indirekt zu Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus und des inneren Zeittakts bei.¹¹

Nach kleineren oder größeren Unfällen wie zum Beispiel einem Schleuderauto ist gelegentlich eine instabile Halswirbelsäule die Folge. Dies wird oft nicht sofort erkannt, kann jedoch zu weitreichenden Beschwerden führen. Wenn die obersten Halswirbel, Atlas und Axis, verschoben sind, erfolgen mechanische Reize der umliegenden Nerven. Diese Reize können Sinneseindrücke verändern sowie den Stoffwechsel beeinflussen.¹²

Auch auf energetischer Ebene spielt der Nacken eine besondere Rolle. Hier ist eine Verbindung zwischen Denken und Fühlen lokalisiert, man spricht daher auch von einer Brücke. Ist dieser energetische Kanal wenig durchlässig,

9 Vgl. Mosetter/Mosetter, Wie der Rücken die Seele und die Seele den Rücken heilt, S. 23

10 Die Myoreflextherapie ist eine alternativmedizinische Behandlungsmethode gegen Funktionsstörungen des Bewegungsapparates

11 Vgl. Mosetter/Mosetter, Wie der Rücken die Seele und die Seele den Rücken heilt, S. 23

12 Vgl. Kuklinski/Schemionek, Schwachstelle Genick, Ursachen, Auswirkungen und erfolgreiche Therapie

fühlen wir uns irritiert und sind möglicherweise in unserem Selbstausdruck eingeschränkt.

UNSERE HALTUNG

Die Haltung wirkt sich auf alle Ebenen unseres Seins aus. Sie beeinflusst die Arbeit unserer Organe, unser psychisches Befinden, unser Auftreten gegenüber der Umgebung. Im Besonderen findet sich ein Zusammenhang zwischen unserer Haltung und Beschwerden in der Nacken- beziehungsweise Schulterregion, da eine ungünstige Haltung die Nackenmuskulatur dauerhaft überlastet und damit zahlreiche Fehlfunktionen nach sich zieht.

Martin Pinsger, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie in Wien, meint: „90 Prozent der Bevölkerung haben eine körperliche Fehlhaltung. Diese trägt die Hauptschuld an chronischen Verspannungen und Schmerzen.“¹³ Die Schultern seien hochgezogen und zu weit vorn, der Rücken gekrümmt. Der Kopf sei ebenfalls zu weit nach vorn geneigt, das führt dazu, dass dieser nicht auf dem Körper thront, sondern sein Gewicht ständig gehalten werden muss. Diese Anstrengung löst Schmerzen aus.

NACKEN ALS TEIL DER RÜCKENFASZIE ODER OBERFLÄCHLICHEN RÜCKENLINIE

Die Bedeutung der Faszien (auch Bindegewebe genannt) erschließt sich erst allmählich einem breiteren Bewusstsein. In den letzten Jahrzehnten wurde zunehmend erkannt, wie sehr sich der Zustand unserer Faszien auf andere Bereiche des Körpers auswirkt. Der Nacken liegt innerhalb der Oberflächlichen Rückenlinie, welche sich von der Unterseite der Zehen um die Ferse herum an der Rückseite des Körpers hinauf bis über den Scheitel erstreckt.¹⁴ Aufgrund der Länge dieser fasziellen Leitbahn haben sämtliche Dysbalancen wie zum Beispiel Verkürzungen im Gewebe der Beine auch Auswirkungen auf das Gewebe im Nacken.

SCHULTERN

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk im ganzen Körper, dieser Umstand ermöglicht eine Bewegung unserer Arme in alle Richtungen. Aus

¹³ Zit. In: Lebensweise, Raum für Gesundheit, Genuss und Dialog, Jahrgang 07, Oktober/November 2016, S. 11

¹⁴ Vgl. Myers/Earls, Faszien-Release, S. 269

dieser hohen Beweglichkeit resultiert eine gewisse funktionelle Instabilität. Der Schultergürtel ist an keiner Stelle direkt mit der Wirbelsäule verbunden. Die einzige knöcherne Verbindung besteht über das Brustbein, welches über die Rippen mit der Wirbelsäule verbunden ist.

Weiterführende Info:

Das Sternoklavikulargelenk stellt die Verbindung des Brustbeins mit dem Schlüsselbein dar, dieses ist über das Akromioklavikulargelenk mit dem Schulterblatt verbunden. Eine muldenförmige Vertiefung in der oberen äußeren Schulterblatteecke bildet die Schultergelenkpfanne, die mit dem Kopf des Oberarmknochens ein Kugelgelenk - das Schultergelenk - formt. Über die Schultergelenkpfanne besteht die einzige Verbindung des Armes zum Rumpfskelett.

Damit das Schultergelenk stabil bleibt, ist es von Muskeln umschlossen. Auch Bänder und Sehnen sichern das Gelenk. Dennoch verbleibt eine gewisse Instabilität, welche Verspannungen begünstigt. Vor allem die Zone zwischen den Schulterblättern weist häufig Verspannungen auf. Diese setzen sich Richtung Schultern und Nacken fort und werden oft erst dort schmerzhaft wahrgenommen. Durch die Verbindung der Schultern mit der Halswirbelsäule über die Schulterblätter wird starker Zug, zum Beispiel durch schweres Tragen, an die empfindliche Halswirbelsäule weitergegeben. Oft ist die tiefe Rückenmuskulatur, die vorwiegend für lange Haltearbeit des Rückens ausgelegt ist, aufgrund mangelhafter oder einseitiger Bewegung wenig ausgeprägt. Dann müssen die Muskeln der Schulterregion mithelfen, was zu Überlastung führt.

DER NACKEN ALS BESONDERS SENSIBLE REGION

Wir tragen in unserem Körper in vielen Aspekten das Erbe unserer Vorfahren. Unser Nervensystem, auf welches wir noch genauer eingehen werden, „weiß“ aus längst vergangener Vorzeit, dass der Nacken bei Angriffen von Raubtieren besonders verletzlich ist. Aus diesem instinktiven Wissen heraus reagieren wir auch heute in beängstigenden Situationen vorrangig mit einem unbewussten Hochziehen der Schultern und Anspannen der Muskeln als sofort verfügbare Schutzmaßnahme. Die Rolle von Stress in unserer modernen westlichen Gesellschaft und die Konsequenzen für unseren Körper werden wir später näher beleuchten.