

# INHALT

Vorwort

6 Koordination – was der  
Nacken leistet

17

## GRUNDLAGEN

8

**Alles beginnt mit der Haltung**

18

Wie Verspannungen entstehen

18

10 Nicht nur Muskeln müssen stark sein

20

10

15 **Muskeln stärken,  
Schmerzen lindern**

22

**Was den Nacken ausmacht**

Überlastete Nackenmuskeln

22

Der Aufbau des Nackens

werden schwächer

Die Halswirbelsäule

16 Sport ist NICHT das Zauberwort bei

Die Nackenmuskulatur

Nackenschmerzen

24

**Was der gesunde Nacken kann**

16

<b>Was ist Schmerz?</b>	<b>26</b>	Weitere Ursachen	42
Individuelles Schmerzempfinden	26	<b>Dominik – Bandscheibenvorfall</b>	43
Die Schmerzempfindlichkeit reduzieren	27		
		<b>Unspezifische Nacken- schmerzen</b>	44
<b>Herr X. – Zug abbekommen</b>	<b>29</b>	Muskulär bedingte Schmerzen	44
		Bruxismus	45
<b>Woher kommt der Schmerz?</b>	<b>30</b>	Nackenschmerzen als Begleit- erscheinung	45
Viele unterschiedliche Symptome	30	Steifer Nacken ganz weich?!	46
Spezifische und unspezifische Schmerzen	32		
Routine sorgt für Sicherheit – und für Schmerzen	33	<b>Die Manke-Methode</b>	48
		Drei Säulen der Manke-Methode	48
<b>Marlene – Schwindel aufgrund einer Nackenverspannung</b>	<b>35</b>	<b>Mit Nackenschmerzen zum Arzt?</b>	50
		Wann in die Praxis?	50
<b>Spezifische Nackenschmerzen</b>	<b>37</b>	Was macht der Arzt?	50
Es muss nicht so sein, wie es scheint	37		
Die häufigsten sichtbaren Ursachen für Nackenschmerzen	38	<b>Karl – Der Nackenschmerz bei Herzinfarkt</b>	53

<b>Von der Sohle bis zum Scheitel</b>		Die Schlafposition	65
Die Füße – das Fundament unseres Körpers	54	Empfehlungen für den Matratzenkauf	68
Core – der muskuläre Körperkern	54	Das richtige Kopfkissen wählen	70
Wie zu viele Kilos auf den Nacken wirken	56		
Heftige Bewegungen schaden dem Nacken	57	<b>Jana – Verrenkter Nacken</b>	69
	58	<b>Ergonomie am Arbeitsplatz</b>	71
<b>Ralph – Der Rennfahrernacken</b>	61	Den Arbeitsplatz ergonomisch einrichten	71
		Häufige Fehler beim Sitzen am Schreibtisch	72
<b>DEN NACKEN GUT BEHANDELN</b>	63	Richtig sitzen – so geht's	73
		Am Schreibtisch stehen	75
<b>Wie man sichbettet ...</b>	64	Tipps für entspanntes Arbeiten	
Entspannen im Schlaf	64	im ergonomischen Office	75

## **DEN NACKEN GUT BEHANDELN**

**Wie man sichbettet ...**

Entspannen im Schlaf

Steffi – Der Büronacken

Wer heilt, hat recht

Nur im Team erfolgreich

Die Therapie beim Arzt

Chirotherapie

Akupunktur

Schmerzmittel

Operationen

Hilfsmittel und Geräte

Krankengymnastik

Osteopathie

Yoga und Pilates

Sport bei Nackenschmerzen

Entspann dich mal

**Motiviert bleiben**

Ziel: schmerzfrei leben

## **77 MEIN ÜBUNGS- PROGRAMM 100**

**78**

**78 Übungen gegen Nacken-  
schmerzen**

**102**

Mein Übungsprogramm

102

Das Programm umsetzen

104

Büro-Workout für den Nacken

105

Auto-Workout für den Nacken

105

86

**86 SOS-Soforthilfe**

**106**

91

**91 Stabilisierungsprogramm**

**115**

93

**93 Erweitertes Core-Training**

**134**

94

Schlusswort

136

97

Danksagung

137

Sachregister

138

Übungsregister

140

98 Impressum

142