

Überraschungserfolg: **Matthias Opdenhövel** (50) über die Reaktionen auf die Show „The Masked Singer“. ➔ 23



Die Wirbelsäule des Menschen hat fünf Abschnitte. Wie viele Bandscheiben verbinden die freien Wirbel?



A. 19  
B. 23  
C. 26

Lösung unten auf der Seite

Schulter- und Nackenschmerzen sind häufig eine Folge von zu langem und falschem Sitzen im Homeoffice.

Faszienexpertin Gunda Slomka zeigt einfache Übungen, die jeder als Prävention machen kann.

Außerdem gibt es auf [www.neuepresse.de](http://www.neuepresse.de) einen Film mit allen Übungen zum Nachturnen zuhause.

## So helfen wir Schultern und Nacken

VON MAIKE JACOBS

Durch stundenlanges Sitzen am Schreibtisch werden Schultern und Nacken stark belastet. Die Folge: Sie verkrampfen und schmerzen. Gunda Slomka ist Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin und Faszienexpertin. Sie zeigt für die NP Übungen, wie man Schultern und Nacken mobilisieren und durch Be- und Entlastung beziehungsweise Dehnung oder Entspannung optimal versorgen kann. „Mit einem fünfminütigen Training am Arbeitsplatz ist es möglich, präventiv viel zu erreichen“, ermutigt Slomka zu mehr Bewegung.

Ihr Training basiert auf drei Säulen:

➔ **Versorgung:** Dazu gehört ein lockeres Bewegen, die Mobilisation und der Flow, der bewirkt, dass die Körperflüssigkeiten (die flüssige Faszie) in Bewegung kommen und die Stoffwechselfversorgung angekurbelt wird.

➔ **Dehnen:** Es macht nicht

nur beweglicher, sondern hat einen entzündungsmindernden Effekt, nach neuesten Studien sogar für koronare Herzerkrankungen. Denn durch das Dehnen werden Ablagerungen abgebaut und Thrombosen vorgebeugt. Übrigens: Über die Leitbahnen des Körpers können Dehnungseffekte weitergegeben werden, so wirkt sich eine Dehnung der Wade positiv auf die Halswirbelsäule aus.

➔ **Entspannung:** Sie nimmt auch über Drucktechniken gezielt Spannungen. Parallel empfiehlt Gunda Slomka ein kontinuierliches Training von Kraft und Stabilisation.

Für die NP zeigt Slomka, die auch als Personaltrainer mit Menschen gezielt trainiert, an einem Schreibtisch im Büro der Firma Klingenberg effektive Übungen. Auf der NP-Homepage finden Sie ein 16-minütiges Video, in dem Slomka die Bewegungen genau erklärt.

[www.neuepresse.de](http://www.neuepresse.de)  
[www.gunda-slomka.de](http://www.gunda-slomka.de)



**SO WIRD DER TAG IM HOMEOFFICE ENTSPANNT:** Sportwissenschaftlerin Gunda Slomka streckt sich am Schreibtisch im Expo-Park. Erste gute Maßnahme gegen Verspannungen ist auch ein rückengerechter Stuhl. Fotos: Petrow

Heute ist ein schöner Tag, weil ...



... die Künstlerin **Andi Schmied** ein verrücktes Projekt realisiert hat, das unser Fernweh bedient. Für ihren Band „Private Views“ (kann für 75 Euro aus den USA bestellt werden) hat sie sich als ungarische Milliardärin ausgeben, die in New York eine Luxuswohnung mit Aussicht sucht. Makler boten ihr in der Hoffnung auf fette Provisionen spektakuläre Blickwinkel. Alle Infos unter [www.andischmied.com](http://www.andischmied.com)

... wir wieder was dazugelernt haben: **Schraubverschlüsse an Weinflaschen** darf man im Glascontainer mitentsorgen – wenn man vorher den Verschluss gelöst hat. Dann zieht ein Magnet die Deckel später in der Sortieranlage heraus.

...mit dem Duden-Heft „**ABC im Zaubervald**“ (80 Seiten, 8 Euro) Vorschulkinder prima die Buchstaben lesen und schreiben lernen können. Denn hier werden alle Buchstaben in vielen Bildern und kurzen Texten liebevoll vorgestellt.

### STRECKEN UND BEUGEN



Das Wichtigste während eines langen Arbeitstages am Schreibtisch: sich regelmäßig strecken und überstrecken. Dazu einfach die Arme seitlich am Kopf zur kraftvollen „Siegerposition“ heben, den Rücken strecken und überstrecken und im Anschluss den Rücken entspannt beugen. Die Bewegungen sollten fließend ineinander übergehen und einige Male hintereinander wiederholt werden.

### ARMPENDEL UND SEITLICHE DEHNUNG

Mit einem kleinen Gewicht wie einer Wasserflasche oder einer Hantel schwingt der Arm locker aus dem



Schultergelenk heraus an der Körperseite hin und her. Auch die Wirbelsäule darf der Bewegung mit einer kleinen Rotationsbewegung folgen.

Mit der Seite, die gependelt wurde, hält man sich an der Sitzfläche vom Stuhl fest. Kippen Sie jetzt den Oberkörper zur Gegenseite, der locker herunterhängende Arm wird schwer, der Kopf seitlich geneigt.

Nach dieser seitlichen Dehnung sollte man sich noch ein wenig lockern, indem man die Schultern kreis-



sen lässt. Danach die zweite Seite erst pendeln lassen und anschließend wieder dehnen.

### STRECKEN AM STUHL

Da man beim Sitzen oft in eine nach vorn gebeugte Haltung fällt, ist für die Schultern die Gegenbewegung wichtig. Legen Sie die Hände mit gestreckten Armen auf eine Erhöhung wie eine Stuhllehne oder ein Regal, schieben Sie das Gesäß weit zurück und beugen Ihre Beine. Die Wirbelsäule wird gestreckt und das Brustbein in Richtung des Bodens geführt. Spüren Sie die wohltuende Länge des Rückens. Bleiben Sie so lange in der Position, wie es gut tut. Anschließend rollen Sie sich langsam wieder auf, lockern sich und wiederholen die Übung.



### ROTATION BRUSTWIRBELSÄULE

Gute Übung für zwischen-



den und die Schultern kreisen lassen, denn dabei kommt auch die Brustwirbelsäule in eine gesunde Rotation. Nehmen Sie die Arme dazu und ziehen Sie diese gegenläufig im Kreis. Kommen Sie schließlich zum Stillstand und lassen Sie beide gestreckten Arme nach vorne bis auf Brusthöhe sinken. Jetzt ziehen Sie einen Ellenbogen ganz weit nach hinten, als ob Sie einen Bogen spannen würden. Wechseln Sie diese Rotationsbewegung ab, achten Sie auf fließende Bewegungen.

### TANZ DER WIRBELWELLE

Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel, richten Sie die Wirbelsäule horizontal aus, und setzen Sie jetzt jedes einzelne Wirbelgelenk in Bewegung. Dazu bewegen Sie die Wirbelsäule in kreisförmigen und wellenförmigen Bewegungen multi-direktional im Raum. Beginnen Sie mit kleinen Bewegungen, die

immer größer und ausladender werden. Auch das Becken, die Halswirbelsäule und der Kopf werden bewegt. Zum Schluss richten Sie sich wieder horizontal aus und kommen mit einem kraft-



vollen Rücken in den Stand zurück.

### WASSERFALL

Eine sehr wirksame Entspannungsübung ist der Wasserfall. Dazu den Kopf nach vorne fallen lassen, Arme und Schultergürtel folgen. Rollen Sie langsam die Wirbelsäule ab, bis Sie die Spannung in der dorsalen Muskulatur, also in den Beinen und im Rücken spüren. Schauen Sie, wie weit ihr Körper die Bewegung zulässt, vielleicht berühren Ihre Hände sogar den Boden. Wenn Sie mögen, lassen Sie den Kopf in der Entspannung rotieren. Wenn Sie wieder hochkommen, ziehen Sie das Steißbein unter den Körper, den Bauchnabel nach innen und richten Sie die Wirbelsäule ganz langsam auf.



### DIE SCHULTERBRÜCKE

Auf einer Matte oder einem Teppich kann man gut in die Schulterbrücke kommen. Legen Sie sich in Rückenlage, stellen Sie

die Füße etwa eine halbe Fußlänge vom Gesäß entfernt auf, legen Sie die Arme seitlich vom Körper ab. Nun geben Sie etwas

Druck auf die Fußsohlen, sodass sich das Gesäß löst und langsam Wirbel für Wirbel in die Schulterbrücke abhebt. Schieben Sie das Becken weiter nach oben und strecken oder überstrecken Sie den Brustkorb für die Dehnung des Hals-Nackenbereichs. Atmen Sie mehrmals in den Brustkorb hinein, bevor Sie langsam den Rücken wieder ablegen. Ziehen Sie die Beine zum Bauch und federn leicht.



### DREHDEHNLAGERUNG

Weiter geht es in Rückenlage: Die Arme sind seitlich ausgestreckt, Handteller zeigen nach oben. Ein Bein ist gestreckt, der andere Fuß wird auf Oberschenkelhöhe

abgestellt und zieht dann langsam über das andere Bein zur Seite, bis das Becken nicht weiter rotieren kann. Arme und Schultern bleiben auf der Matte liegen, der Kopf dreht in die entgegengesetzte Richtung. Atmen Sie ruhig ein und aus und spüren Sie die Länge in der Dehnung. Rollen Sie langsam zurück und rotieren Sie nun in die andere Richtung.



### MASSAGE FÜR KIEFERMUSKULATUR



Der Kiefergelenkmuskel ist tatsächlich der kräftigste Muskel im Körper. Häufig hat der aber auch sehr viel Spannung, daher sollte man ihn regelmäßig massieren, indem man mit den Fingerspitzen im Muskel Druckpunkte sucht und die Finger dort hineinbewegt. Dabei kann man den Mund weit öffnen und schließen oder die Zunge herausstrecken. Man kann die Kiefergelenkmuskulatur auch gut mit einem Ball massieren. Dazu legt man sich auf einer Matte auf den Bauch und schiebt den Ball unter die Kiefergelenkmuskulatur. Bewegen Sie vorsichtig den Kopf hin und her. Spüren dem Druck nach.



### RELAX MIT FOAM ROLL

Die Foam Roll wird unter den Nacken gelegt. Spüren Sie erst mal den Druck auf die Schädelbasis. Bewegen Sie nun den Kopf ein wenig wie beim Nicken auf und ab und massieren so die knöchernen Endpunkte der Schädelbasis. Rollen Sie den Kopf seitlich hin und her wie beim Nein-Sagen. Kommen Sie in der Mitte zur Ruhe. Heben Sie den Kopf mit einer Hand an, ziehen Sie die Rolle mit der anderen weg. Legen Sie den Kopf auf den Boden und entspannen Sie.



### BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG

Die richtige Lösung lautet: B