MICHAEL METZ
HEILPRAKTIKER
Osteopathie & funktionelle Naturheilkunde

VORGESCHMACK · 02 / 10

Nacken und Kopf.
Wenn der Schreibtisch mitarbeitet.

Der Nacken wird fest, die Schultern wandern Richtung Ohren, gegen Nachmittag drückt es hinter der Stirn. Das kennen viele, die lange am Bildschirm sitzen.

Hinter Nackenschmerzen steckt nur selten eine ernste Ursache, in der Hausarztpraxis bei weniger als einem von hundert Betroffenen.[1] Klar ist: Bewegung ist die wirksamste Maßnahme, die du selbst in der Hand hast.[2]

> **NOTFALL** Plötzlicher Vernichtungskopfschmerz, Seh- oder Sprechstörung, Lähmung oder Fieber mit steifem Nacken? Dann nicht weiterlesen, sondern 112 oder Notaufnahme. Alle Warnzeichen findest du am Ende.

> **KURZ GESAGT**
>
> 01 Ernste Ursachen sind beim Nackenschmerz selten.
>
> 02 Aktiv bleiben, nicht ruhigstellen.
>
> 03 Gezieltes Krafttraining kann auch Kopfschmerzen verringern.

01 Eine Stunde pro Woche

In einer dänischen Studie mit 573 Büroangestellten trainierten die Teilnehmer 20 Wochen lang gezielt Nacken und Schultern, insgesamt eine Stunde pro Woche. Kopfschmerzhäufigkeit und -intensität gingen in allen Trainingsgruppen gegenüber der Vergleichsgruppe um etwa die Hälfte zurück.[3]

Interessant ist dabei: Es war fast egal, ob die Stunde am Stück oder in kurzen Einheiten über die Woche verteilt stattfand. Neunmal sieben Minuten funktionierten auch. Das ist eine gute Nachricht für alle, die keine Zeit haben.

02 Zwei Übungen zum Probieren

Für das Rudern reicht eine gefüllte Wasserflasche. Das Gewicht passt, wenn die letzten zwei Wiederholungen anstrengend sind, aber sauber gelingen. Das ist der Anfang. Welche Übungen und welche Dosis wirklich zu dir passen, testen wir zusammen.

01 **Einarmiges Rudern**

Eine Hand und ein Knie auf Bank oder Stuhl, Rücken gerade. Hantel nah am Körper Richtung Hüfte ziehen, Schulterblatt nach hinten unten.

3 × 10 bis 12
je Seite

02 **Kinn-Nicken**

Rückenlage, Kopf auf der Unterlage. Ein kleines Ja-Nicken, als wolltest du ein Doppelkinn machen. Hinterkopf bleibt liegen, kein Anheben.

10 × 10 Sek.
täglich möglich

FAUSTREGEL

Muskelkater und Anstrengung sind in Ordnung. Schwindel, Kribbeln im Arm oder Sehstörungen nicht: dann sofort aufhören und ärztlich abklären lassen.

Unsicher, ob das zu dir passt? Im Termin testen wir es. 09721 4765199 · 0931 78495720

WANN DU NICHT ABWARTEST

Sofort 112 oder Notaufnahme

- Plötzlicher, extrem heftiger Kopfschmerz, der schlimmste deines Lebens
- Seh-, Sprech- oder Schluckstörung, Doppelbilder
- Gangunsicherheit, Taubheit im Gesicht, Lähmung
- Fieber zusammen mit steifem Nacken

Zeitnah ärztlich abklären

- Schmerz nach Unfall oder Sturz
- Schwäche, Taubheit oder Kribbeln im Arm
- Beide Hände werden ungeschickt, Knöpfe und Schreiben fallen schwer
- Ab 50 neuer Kopfschmerz an der Schläfe
- Beschwerden, die über Wochen stetig zunehmen
- Krebserkrankung in der Vorgeschichte, ungewollter Gewichtsverlust

Wichtig. Dieser Text ersetzt keine Untersuchung und keine Diagnose. Er beschreibt, was nach heutigem Wissensstand für die meisten Menschen gilt. Bist du schwanger, frisch operiert, hast du Osteoporose, eine Krebserkrankung oder eine entzündliche Gelenkerkrankung, sprich die Übungen vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab. Verordnete Medikamente nie eigenmächtig absetzen. Bei Warnzeichen schicke ich dich zuerst zur ärztlichen Abklärung. Nicht jedes Verfahren ist wissenschaftlich gleich gut untersucht. Ich sage dir offen, was Studienlage ist und was Erfahrung. Studien beschreiben Gruppen, nicht deinen Einzelfall. Ein Heilversprechen gebe ich nicht.

QUELLEN

1. Fortbildungsbeitrag zur DEGAM-Leitlinie Nackenschmerzen (Häufigkeit ernster Ursachen). d-nb.info/1386986917/34
2. DEGAM S3-Leitlinie Nackenschmerzen, 2025, Langfassung. degam.de/files/Inhalte/Leitlinien-Inhalte/Dokumente/DEGAM-S3-Leitlinien/053-007-nackenschmerz/oeffentlich/degam-s3-ll-nackenschmerzen-2025-langfassung
3. Andersen CH et al. Effect of resistance training on headache symptoms in adults. 2017. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28854396

WAS BEI MIR PASSIERT

Ich schaue nicht nur auf den Nacken.

Das war der Vorgeschmack. Du musst nicht warten, bis der Nacken jeden Nachmittag dichtmacht. Je früher wir rausfinden, was ihn bei dir auflädt, desto gezielter wird dein Programm.

DIE KETTE, DIE ICH TESTE

Augen · **Kiefer** · **Kopfgelenke** · **Halswirbelsäule** · **Brustwirbelsäule** · **Rippen** · **Schultergürtel**

Wer acht Stunden auf den Bildschirm schaut, arbeitet mit Augen, Kiefer und Nacken gleichzeitig. Eine steife Brustwirbelsäule, feste Rippen oder ein Kiefer, der presst, laden den Nacken zusätzlich auf. Ich teste, welche Station bei dir mitzieht, und setze genau dort an.

MEIN WERKZEUGKASTEN

- Osteopathie an Kopfgelenken, Rippen und Schädel
- Manuelle Therapie an Hals- und Brustwirbelsäule
- Dry Needling und Akupunktur
- Neuraltherapie
- Augen- und Gleichgewichtstraining
- Übungen für Nacken und Schulterblatt

Was zum Einsatz kommt, entscheidet der Test. Die Studienlage ist je Verfahren unterschiedlich, manche sind umstritten.

SO LÄUFT DIE STUNDE

01 **Fragen.** Was ist passiert, was willst du wieder können, gibt es Warnzeichen.

02 **Testen.** Wir legen dein Zeichen fest: Kopfdrehung und Blick nach oben.

03 **Behandeln.** Gezielt an der Station, die mitzieht. Kein Zettel und tschüss.

04 **Nachtesten.** In derselben Stunde. Was nichts verändert, lasse ich weg.

05 **Mitnehmen.** Wenige Übungen mit klarer Dosis, die in deinen Alltag passen.

09721 4765199 Dittelbrunn **0931 78495720** Würzburg

TERMIN Ruf an, schreib an info@gehmalzummetz.de oder scan den Code.

Michael Metz Heilpraktiker · Hauptstraße 9 · 97456 Dittelbrunn · 09721 4765199 · info@gehmalzummetz.de
Stand Oktober 2026. Alle Inhalte urheberrechtlich geschützt. Weitergabe der unveränderten Datei ist ausdrücklich erlaubt.