

Nackenverspannungen

Wie ich schon in einem früheren Newsletter beschrieben habe, entstehen Verspannungen der Muskulatur immer zuerst im Nacken. Das liegt daran, dass sich bei Stress stets bestimmte Muskeln anspannen. Eine Stressreaktion des Körpers ist einer Alarmreaktion gleichzusetzen. Es gilt: Kampf oder Flucht, das uralte Überlebensprinzip unserer Vorfahren, welches heute noch nach den selben Funktionen im Körper abläuft. Wir spüren dabei nicht nur, dass der Puls steigt, wir anfangen zu schwitzen, sich eine innere Unruhe oder Aufgeregtheit bemerkbar macht, sondern die Muskeln im Nacken spannen sich ebenfalls an, was wir aber meistens nicht, zumindest nicht sofort wahrnehmen. Warum eigentlich immer zuerst die Nackenmuskeln? Das Wichtigste, was es für den Körper zu schützen gilt, ist der Kopf. Deshalb kommt es bei Stress immer zu einem bestimmten Reflex, auch heute noch. Die Nackenmuskeln spannen sich an, der Kopf wird leicht zurückgezogen, wodurch sich auch der Winkel der Augen verändert. Mittlerweile konnte man herausfinden, wie der genaue muskuläre Ablauf in solchen Situationen ist. Durch eine Stresssituation werden vom autonomen Nervensystem Impulse an das Gehirn geleitet mit der Information "Vorsicht Gefahr". Das Gehirn wiederum nimmt diese Information auf und gibt an bestimmte Muskeln das Signal "Anspannung" weiter. Es handelt sich hierbei, aus oben beschriebenem Grund, dem Schutz des Kopfes, um zwei wichtige Muskeln des Hals- Nackenbereichs, den Kopfwender oder seitlichen Halsmuskel und den Trapezmuskel. Dies konnte man herausfinden, indem man Probanden akuten Stresssituationen aussetzte und gleichzeitig die zeitliche Abfolge der Anspannung von Muskeln maß. In Millisekundenschnelle reagieren auch die anderen Nackenmuskeln und in der Folge natürlich auch die Rückenmuskeln. Die Konsequenz lässt sich unschwer nachvollziehen. Je mehr Stress wir ausgesetzt sind oder wir uns selbst aussetzen, desto chronischer wird der Anspannungszustand der Muskulatur. Die weiteren Folgen sind oft Schmerzen, wie Kopf- und/oder Rückenschmerzen. Stress ausschalten ist zwar das probateste Mittel. Allerdings gelingt uns dies nicht immer. Wenn sich aber zum Beispiel durch die Vitametik die Muskulatur erst einmal entspannen kann, sind wir meistens schon nicht mehr so stressanfällig als zuvor. Für die jetzt kommende Zeit vor dem Jahreswechsel wünsche ich Ihnen, dass Sie wenig Stress haben und wenn, lassen Sie sich einfach nochmals vitametisch entspannen.

Je mehr Stress wir
ausgesetzt sind oder
uns selbst aussetzen,
desto chronischer
wird der Anspan-
nungszustand der
Muskulatur..

Bis bald
Ihr

Volker Hoffmann



Der nächste Newsletter erscheint
Ende Januar mit dem Thema:
Tinnitus

**Vitametik[®]-Berufsausbildung
Informationsveranstaltungen:**

14. März 2009
in Heilbronn
28. März 2009
in Hamburg

**Vitametik[®] -
Ein Beruf mit Zukunft!**