



Liebe Leserin, lieber Leser,

Smartphone, Laptop, Tablet oder Computer – im digitalen Zeitalter sitzen viele Menschen oft stundenlang an solchen Geräten, meist im Job, aber auch in der Freizeit. Der Kopf ist dabei häufig in einer ungesunden vorgeschobenen Haltung, denn automatisch lässt man den Kopf den Augen (oder Ohren) folgen. Dem Atlas-Wirbel kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Durch starre Haltungen und Fehlhaltungen gerät er häufig unter Druck.

Die Übungen in diesem Buch entstammen alle der Praxis. In den letzten Jahren fiel mir in meiner Kurstätigkeit auf, dass in meine »Atlas-, Kiefer-Nacken-Kurse« immer mehr junge Leute kamen. Das war ein Unterschied zu beispielsweise meinen »normalen« Rückenkursen. Natürlich versucht man zu analysieren, an was das liegt. Die Antwort liegt auf der Hand: Wir leben in einem »digitalen Zeitalter«, in dem die Kinder nicht nur für lange Zeit am Schreibtisch sitzen, sondern am Computer, Laptop und in der Freizeit am Smartphone. Im Erwachsenenalter wird

dies fortgesetzt. Hinzu kommen Zeitdruck, Leistungsdruck und allgemeine Bewegungsarmut. Die Haltung leidet und ganz besonders die obere Halswirbelsäule mit dem Atlas gerät in eine ungünstige Haltung, die mit Schmerzen verbunden ist.

Mir fiel auf, wie gut den Teilnehmern die Übungen taten, die ich nun in diesem Ratgeber aufgeschrieben habe. Mein Rat an alle: Beschäftigen Sie sich frühzeitig mit Ihrer Haltung und dem Atlas mit dem Nackenbereich. Denn jeder, der mit Handy und Computer zu tun hat, wird früher oder später in eine Haltung »rutschen«, die den Atlas blockiert und die zugehörigen Muskeln und Faszien in einen Notstand geraten lässt.

Eine ungünstige Kopfhaltung, die immer und immer wieder eingenommen wird, lässt den Atlas in eine falsche Position rutschen und das Gewebe um ihn herum verhärten und verklebt sich. Dadurch verschlechtern sich die wichtige Durchblutung und der Sauerstofftransport ins Gehirn.