



Der Atlas – eine Schlüsselstelle

Der Atlas ist der oberste Wirbel der Wirbelsäule und ist als Bindeglied zwischen Kopf und dem übrigen Körper einer der wichtigsten Knochen in unserem Körper.

Der Atlas – kleiner Wirbel, bedeutende Rolle

Der oberste Halswirbel ist das zentrale Element der beiden Kopfgelenke, die die Beweglichkeit des Kopfes ermöglichen. Dank ihnen kann der Kopf gedreht und geneigt werden.

Der Atlas ist das Bindeglied zwischen Kopf und übrigem Körper. Dieser kleine Wirbel fungiert als Taktgeber bzw. Wasserwaage unserer Wirbelsäule und seine Stellung beeinflusst viele körperlichen Zustände. Er spielt auch eine wichtige Rolle bezüglich unseres Gesamtwohlbefindens. Hätten Sie gedacht, dass dieser kleine Knochen auch die Ursache vieler Beschwerden sein kann? Wer denkt schon daran, dass ein leicht verschobener oder durch harte Muskeln »eingezwängter« Atlaswirbel Beschwerden wie Kopfschmerzen, Sehstörungen, Tinnitus, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen und sogar Beschwerden des Magen-Darm-Trakts oder Herzrhythmusstörungen auslösen kann? Denn in der Region um den Atlas sitzen eine besonders hohe Anzahl von Nerven, Rezeptoren und Nervenkerne. Hier findet man viele Sensoren, die

mit den Hirnnerven und anderen Nerven vernetzt sind und wichtige Informationen über Sehen, Hören und Bewegung vermitteln. Anspannungen führen zu Nervenreizungen; ein freier Atlas und wohlgespannte Muskeln zu freien Informationsübertragungen.

Haben Sie sich schon einmal Gedanken über den Atlaswirbel gemacht? Viele Menschen schleppen sich zwar mit Nacken-, Genick- oder Kieferproblemen herum, wissen aber meistens nichts über diesen besonderen Wirbel, dessen Stellung für den menschlichen Körper eine Schlüsselrolle für die gesamte Haltung spielt. Denn als oberster Wirbel der Halswirbelsäule gibt er an, wie sich die weiteren Wirbel bis zum Steißbein halten. Wird er z. B. durch verkürzte Nackenmuskeln in einer Fehlstellung gehalten, wird

diese Fehlstellung in einer Kettenreaktion an die nächsten Wirbel und Muskeln weitergegeben. Da unser Körper stets nach Balance strebt, wird ein schiefer Atlaswirbel durch einen Wirbel ausgeglichen, der sich dafür ebenfalls in Schräglage begeben muss. Und immer so weiter. Ist das oberste Kopfgelenk verschoben oder blockiert, wirkt sich dies bis zum Becken und zum Iliosakralgelenk (ISG) aus. Aber auch die Kiefergelenke reagieren auf die Stellung des Atlaswirbels und umgekehrt gilt dasselbe. Man spricht deshalb auch vom »Atlas-Kiefer-Syndrom«.

Becken, Schulter, Nacken, Atlas – eine Einheit

Unsere Wirbelsäule ist ein architektonisches Wunderwerk, das unserem Körper Stabilität und gleichzeitig Beweglichkeit verleiht. Sie trägt die Last von Kopf, Rumpf und Armen und bildet die »knöcherne Mitte« des Körpers. Ihre geschwungene doppelte S-Form ist etwas Besonderes. Dadurch kann sie Belastungen und Erschütterungen im Zweibeinstand gut abfedern und gleichmäßig auf den gesamten Körper verteilen.

Die Wirbelsäule erstreckt sich vom Hinterkopf bis zum Steißbein und verbindet den Schädelknochen mit dem Steißbein bzw. die obersten Wirbelsäulengelenke (Atlasgelenke) mit den untersten Wirbelsäulengelenken, dem Iliosakralgelenk. Letzteres verbindet das Kreuzbein mit

Merke

Ein fein ausbalancierter Atlaswirbel gibt die Balance an das gesamte Skelett weiter. Man kann ihn als eine Art Wasserwaage für unsere Körperstatik ansehen. An ihm hängt und orientiert sich die gesamte Wirbelsäule.

dem Becken. Das Becken ist die Basis für die darauf aufbauende Wirbelsäule, vergleichbar mit dem Fundament eines Hauses. Somit hat die Beckenstellung auch Bedeutung für die Halswirbelsäule und die Atlasgelenke. Umgekehrt gilt aber auch, dass die Position der Atlasgelenke sich auf das Iliosakralgelenk und die Beckenstellung auswirkt.

Die Wirbelsäule ist keine starre Säule, sondern eine bewegliche Gliederkette, bei der alle Wirbel, vom 1. Halswirbel bis zum letzten Lendenwirbel, durch Gelenke miteinander verbunden sind. Ein ausgeklügeltes System aus Wirbeln, Gelenken, Bandscheiben und Muskeln verbindet den Schädel mit dem Becken und die Atlasgelenke mit dem ISG (Kreuz-Darmbein-Gelenke).

Bedeutende Lage im Genick

Als oberster Halswirbel sitzt der Atlas direkt unter dem Kopf. Über ihm sind wichtige Hirnbereiche angesiedelt, die

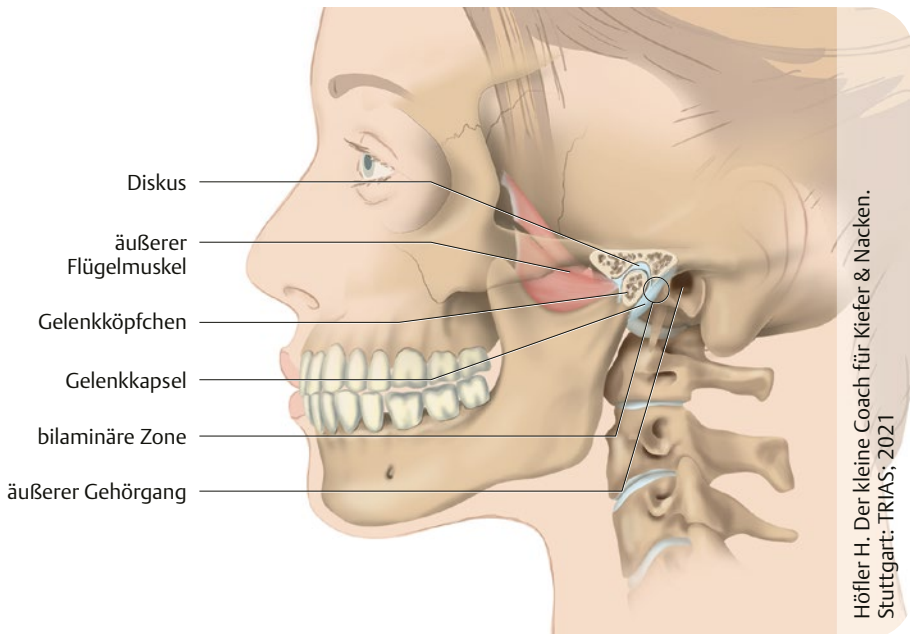
wichtige Funktionen wie Atemfrequenz und Herzschlag steuern. Er bildet den Eingang für das Rückenmark in den Wirbelkanal und seine Umgebung ist dicht mit Nerven ausgestattet. Die Rezeptoren haben zudem Verbindung zum Gleichgewichtsorgan im Innenohr. Beschwerden im Atlasbereich können sich deshalb auch in Schwindel, Gleichgewichtsproblemen, Sehstörungen, aber auch Kopfschmerzen äußern. Direkt über dem Atlas beginnt das Gehirn mit dem Hirnstamm.

Im Volksmund wird der obere Halswirbelbereich, also die Verbindung zum Hinterkopf, auch als Genick bezeichnet. Das Genick beginnt am Kopf und endet

am Axis. Dazwischen liegen die beiden oberen und unteren Kopfgelenke.

Der oberste Halswirbel verbindet Kopf und Wirbelsäule. Obenauf trägt er ein Leben lang den eher schweren Kopf, den er meist gegen die Schwerkraft ausbalancieren muss. Und genau das machen wir ihm im bewegungsarmen Zeitalter der Sitzberufe bzw. im »digitalen Zeitalter« oft ungemein schwer. Sitzt der schwere Schädel nicht gerade und lotgerecht auf der Wirbelsäule, führt dies zu Verspannungen und Schmerzen der dazugehörigen Muskeln und zu Fehlhaltungen

♥ Lage des Gelenkköpfchens und bilaminäre Zone



wie Wirbelsäulenverkrümmungen, Schulter- und Beckenschiefstände.

Schmerzen im Atlasbereich durch Fehlhaltungen

Mehr denn je klagen Menschen in jedem Alter über Schmerzen in der oberen Körperregion. Viele fragen sich, woher die Schmerzen kommen. Am häufigsten entstehen sie durch verspannte Muskeln und Faszien im Nacken- und Genickbereich. Diese entstehen wiederum durch Fehlhaltungen, an die wir uns über Jahre hinweg gewöhnt haben. Dauersitzen in Verbindung mit vorgebeugtem und nach vorne geschobenem Kopf ist eine Hauptursache hierfür. Aber auch Stress und innere Anspannung bewirken Muskelverhärtungen in diesen Bereichen.

Verspannungen als Ursache

Der Alltag sieht oftmals so aus: Nackenverspannungen und sogar Blockaden in den obersten Kopfgelenken sind leider zur Massenkultur geworden. Denn unsere Berufe und viele Freizeitbeschäftigungen finden oft in nackenunfreundlichen Haltungen statt, vorneweg der überhäufte Blick auf ein Handydisplay oder einen Monitor. Schultern und Nacken schmerzen, der Kopf dreht sich nicht mehr leicht auf beide Seiten. Hier hilft nur eins: Bewegung, öfter mal auf eine lotgerechte Haltung achten und sanfte, aber effektive Übungen für den Nackenbereich und den

einmaligen, »königlichen« Atlas. Denn auf ihm soll der Kopf majestätisch thronen. Dann geht es ihm und dem Rest der Wirbelsäule gut.

Abreibungen als Ursache

Trotz ihrer tragenden Rolle erlauben uns die beiden obersten Halswirbel, Atlas und Axis, eine beeindruckende Beweglichkeit. Evolutionsgeschichtlich ist dies eine große Errungenschaft, denn sich rasch einen Überblick verschaffen zu können bringt einen großen Überlebensvorteil. Nach oben ist der Atlas über zwei kleine Gelenkflächen mit dem Schädel, nach unten mit dem zweiten Halswirbel, dem Axis, verbunden. Die Mini-Gelenkflächen sind gerade mal 1,5–2 Zentimeter groß. Diese Gelenkflächen zwischen Atlas und Schädel und Atlas und Axis können durch andauernde schiefe Kopfhaltungen einseitig abgenutzt und belastet werden. Im digitalen Computer-, Handyzeitalter finden sich häufig die »Schildkrötenhaltung« bzw. der »Knicknacken«, bei dem der Kopf mit dem Kinn vorausgestreckt wird. Denn der Kopf wandert meistens in die Richtung, in die wir schauen. Und das sind allzuoft ein Monitor oder Display.

Fehlposition als Ursache

Die Gelenkknorren des Schädels (Kondylus) passen wie zwei runde kleine Bälle in die zwei Kerben (Gelenkflächen) des Atlas. Was den Atlas oft von diesem optimalen Sitz abhält, sind verkürzte,

verspannte Muskeln infolge schlechter Haltungsgewohnheiten oder Stress. Denn auch in Stresssituationen zieht man oft die Schultern nach vorne, legt den Kopf in den Nacken und hält den Nacken steif. Mit Übungen aus diesem Buch können Sie die Muskeln wieder elastisch machen und für Weite in den Regionen sorgen.

Über Muskeln Schmerzen beseitigen

Muskeln sind das Zauberwort, um auf Schmerzgebiete im Nackenbereich einwirken und diese verbessern zu können. An Atlas und Axis setzen die tiefen kurzen Nackenmuskeln an. Diese sind besonders dicht mit Rezeptoren besiedelt. Man spricht hier vom Nackenrezeptorenfeld, das sich bis zu den Kiefergelenken erstreckt. Über dieses besteht eine Verbindung zum Gleichgewichts- und Sehorgan, zum Innenohr und zum Auge sowie zum Kiefergelenk. Fachleute haben herausgefunden, dass diese Nervenschaltstellen Kontakt zu 95 % der Nervenbahnen zwischen Körper und Gehirn haben. Das Lösen von Verspannungen und Verhärtungen in diesem Bereich hat weite Auswirkungen.

Außerdem verlaufen im Hinterhauptsbereich drei Nerven (Occipitalis major – großer Hinterhauptsnerv, Occipitalis minor – kleiner Hinterhauptsnerv und Occipitalis tertius – dritter Hinterhauptsnerv). Diese Nerven können aufgrund einer erhöhten Muskelverspannung

bedrängt und gereizt werden. Einer der am stärksten betroffenen Nerven ist der große Hinterhauptsnerv, der die Haut des Hinterkopfes versorgt. Der gereizte Nerv kann Schmerzsignale an das Gehirn aussenden, die als Spannungskopfschmerz empfunden werden.

Die Nervenaustrittspunkte am Hinterhaupt sind meist sehr druckempfindlich. Wichtig ist es, diese Nervenaustrittspunkte zu entlasten. Dies können wir durch lösende Dehnungsübungen sowie bewusste Entspannung (siehe z. B. »Vagus-Atlas-Meditation«, S. 56) erreichen. Im Alltag ist eine aufrechte Kopfhaltung wertvoll, die diese Nerven im Genick nicht zusätzlich einengt.

Über die kurzen Muskeln am Atlas kann der Kopf fein ausbalanciert und alle anderen Muskeln unter ihnen sowie im Kieferbereich günstig beeinflusst werden. Dies nutzen wir bei den Übungen (freuen Sie sich darauf).

Gefühl der Leichtigkeit entstehen lassen

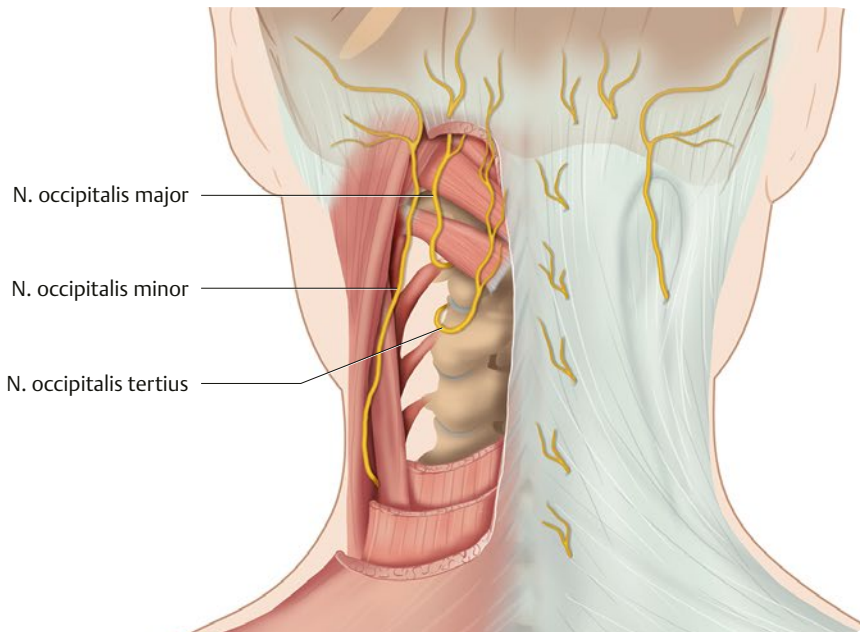
Empfinden Sie manchmal auch die Schwere des Kopfes und die Steifheit im Genick als unangenehm? Möglicherweise bereitet Ihnen auch die Kopfdrehung nach hinten Probleme, zumindest auf eine Seite. Fachleute weisen darauf hin, dass infolge des fehlenden Schulterblicks, der wegen eines schmerzenden, ver-

härteten Nackenbereichs nicht optimal ausgeführt wird, sogar mehr Unfälle passieren.

Schmerzen entstehen häufig aufgrund angespannter Muskeln. Über Muskeln werden Gelenke in ungünstige Positionen gezogen, aber durch das Lösen verspannter, verkürzter Muskeln und Faszien sowie durch das Kräftigen abgeschwächter Muskeln können wir ein Gelenk austarieren, lösen und von einem »Spannungsgriff« befreien. Das Lösen von Anspannungen im Nacken-Atlas-Bereich lässt ein befreites Gefühl der Leichtigkeit entstehen, das den gesamten Organismus und auch die Psyche beeinflusst. Dieses Gefühl der Leichtigkeit kann entstehen,

wenn Sie lernen, mit dem Atlas gut umzugehen, Muskeln und Faszien zu lösen und auf sich im Alltag zu achten. Darum geht es in diesem Buch. Die Kopfhaltung hat nicht nur Auswirkungen auf den Körper, sondern auch auf die Psyche und das Selbstwertgefühl. Jeder wird wahrnehmen, wie befreiend sich eine ausbalancierte Kopfhaltung, bei der der Kopf schwebt oder thront, anfühlt – ganz im Gegensatz zu einer »duckmäuserischen«, den Kopf eingezogenen Kopfhaltung, bei der sich der Kopf schwer und wie eine Last anfühlt.

✔ Die drei paarig angelegten Hinterhauptnerven Occipitalis major, minor und tertius treten am Hinterhaupt aus.



Digitales Zeitalter und das neue Volksleiden

Im heutigen Alltag gibt es immer weniger Situationen, die nicht auf den Nacken gehen: Arbeit am Computer, ständiger Blick aufs Smartphone, Videokonferenzen und vieles mehr strapazieren die gesamte Schulter-Nacken-Region.

Das Nacken- und Atlasleiden der Head-down-Generation

Analoge Geräte und Vorgänge verlieren immer mehr an Bedeutung. Das sogenannte digitale Zeitalter ist in vollem Gange. Um etwa 1990 wurde es eingeleitet, aber erst seit ca. 2010 findet man das mobile Internet bei vielen Menschen im Alltag wieder. Die zunehmende Digitalisierung verändert das Arbeitsleben, das Familienleben und die Freizeit. Die Digitalisierung eröffnet dem Menschen zwar neue Wege und Möglichkeiten, aber für den menschlichen Körper geht das alles mit belastenden Veränderungen einher. Der Mensch ist von Natur aus auf Bewegung programmiert. Jedes Gelenk, jeder Muskel lebt von der Bewegung. Aber genau die fehlt uns immer mehr, während Computer und Smartphone uns stetig mehr Arbeit abnehmen und auch für unsere berufliche und private Kommunikation sowie Unterhaltung sorgen. Nachdem viele Menschen zunächst

an Computern, dann Laptops und Tablets saßen, nimmt heute der Gebrauch von Smartphones in hohem Maße zu. Gesundheitliche Schäden, die von Smartphones, Tablets, Laptops und Monitoren verursacht werden, werden immer häufiger diagnostiziert. Dazu gehören brennende Augen, der »Handy-Nack« der »WhatsApp-Daumen« oder der »Tennisellenbogen«.

Karl-Heinz Bartling schreibt in seinem Artikel »Das digitale Zeitalter«: »In Deutschland nutzten das Internet im Jahr 2013 bereits 98 % der 14- bis 24-Jährigen. Bereits 85 % der 12-Jährigen nutzen ein Smartphone.« Ärzte warnen mittlerweile vor dem neuen Volksleiden: dem sogenannten Handynacken.

Smartphone, Tablet und Co

Warum rede ich in einem Atlas-Nacken-Buch vom digitalen Zeitalter? Sie können es sich wahrscheinlich denken: Weil

das viele Dauersitzen mit vorgebeugtem und vorgeschobenem Kopf den Nacken mitsamt der gesamten Halswirbelsäule stark belastet und die kleinen, sensiblen Kopfgelenke, sprich Atlasgelenke, in eine ungünstige und zwanghafte Fehlstellung bringen – und dies nicht über kurze Zeitphasen hinweg, sondern fast dauerhaft. Sowohl der nach unten gerichtete (Blick aufs Handy) als auch der in den Nacken gelegte Kopf (Blick auf Monitor) ist zu einem Symbol des digitalen Zeitalters geworden.

PC- und Handy-Nacken

Wer kennt dieses Modewort nicht? Der Handy-Nacken betrifft nicht nur die Jugendlichen, sondern alle Altersgruppen. Den »PC-Nacken« bzw. die durch einen PC entstandenen Probleme gibt es schon ein paar Jahrzehnte länger, den Handy-Nacken noch nicht ganz so lang. Aber von der Nackenüberlastung her sind sie sich die beiden sehr ähnlich.

Egal ob am Schreibtisch, Computer, Tablet oder Handy – wer stundenlang konzentriert am Schreibtisch oder an einem dieser Geräte arbeitet, spielt oder einfach »nur« darauf schaut, riskiert Nackenverspannungen, eine Abnutzung im obersten Atlasgelenk und eine Überlastung der Halswirbelsäule. Das Gleiche gilt für Menschen, die regelmäßig über viele Stunden hinweg über ihrer Arbeit gebeugt sitzen. Uhrmacher, Juweliere oder andere Feinmechaniker, aber auch Zahnärzte, Kosmetikerin-

nen, Friseurinnen oder Masseure kennen Nackenverspannungen durch die langanhaltende starre Haltung in der vorgebeugten Position. Natürlich zählen noch viel mehr Berufe dazu.

Das Problem besteht immer darin, dass über lange Zeit hinweg eine unnatürliche Haltung und starre Position eingenommen wird, in der Strukturen in diesem Bereich überlastet und eingeengt werden. Dies führt unter anderem zu einem unnatürlichen Druck auf Blutgefäße und auf Nerven. Denn im Bereich der Halswirbelsäule verlaufen lebenswichtige Blutgefäße und Nerven auf eher engem Raum. Durch die überspannten Muskeln wird auf sie Druck ausgeübt, ebenso auf Bandscheiben und den Atlas sowie die Halswirbelgelenke, deren freies Spiel dadurch gestört wird. Die Halswirbelgelenke werden steifer und verlieren an Beweglichkeit.

Handy-Nacken und Geierhals

Der Atlas gewinnt in dieser bewegungsarmen und »digitalen« Zeit, in der der Kopf mehr als häufig fast dauerhaft fehlgehalten wird, mehr und mehr an Bedeutung. Er ist der oberste und sehr bedeutende Wirbel, dessen Lage auf den gesamten Körper Auswirkungen hat. Doch das aufrechte Sitzen, Stehen und auch Gehen ist uns fast verloren gegangen.

Ob im Büro, in der Schule, im Bus oder in der Bahn, ob an Haltestellen oder auf Parkbank, überall ist es mit dabei: das