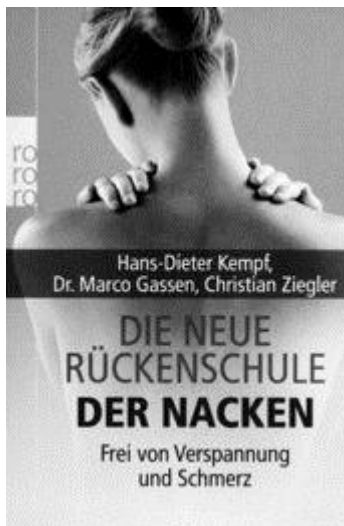


Elfi Schramm [15.11.2011](#) / [Gesund leben](#)

Rezension: Bloß nicht ausruhen



60 bis 70 Prozent aller Menschen haben schon einmal über Schmerzen im Nacken- und Rückenbereich geklagt. Sie alle haben nach Meinung der Autoren dieses Ratgebers die Möglichkeit, sich selbst Linderung zu verschaffen. Klingt das nicht gut?

Zunächst wird ein Selbstcheck empfohlen. Hier kann jeder in ca. 45 Minuten seine Schwachstellen selbst herausfinden, ob es sich nun um Probleme beim Bewegen, Drehen, Neigen oder anderes handelt. Auch die eigene Stressbelastung muss auf einer Skala von 1 bis 10 eingeschätzt werden. Oftmals lassen sich diese Tests zu zweit besser bewältigen. Man kann gute Freunde fragen, ob man sich realistisch sieht. Das Buch bietet nun Übungen zur Verbesserung dieser kritischen Situation. Fotos verdeutlichen anschaulich, wie die Übungen auszusehen haben.

Für akute Nackenschmerzen bieten die Experten, die auf dem Gebiet der Sportphysiotherapie, der Sportwissenschaften und Orthopädie tätig sind, ein Sofortprogramm an. Sie erläutern, wie man seinen Körper entlastend lagern kann. Auch Kirschkernkissen, Wärmflaschen, Salben oder Umschläge werden vorgeschlagen. Ganz wichtige Tipps sind dabei kursiv gedruckt, sodass sie dem Leser gleich ins Auge fallen. Gewarnt wird beispielsweise vor Wärme bei Akutentzündungen.

Die vier wichtigsten Empfehlungen aber sind, kurz auf den Punkt gebracht, Inaktivität zu vermeiden, sich sportlich zu betätigen, optimistisch zu bleiben und wenigstens einige der die Nackenschmerzen verursachenden Faktoren zu beseitigen.

Hans-Dieter Kempf, Dr. Marco Gassen, Christian Ziegler: Die neue Rückenschule - Der Nacken, Rowohlt Taschenbuchverlag, 188 S., pb, 8,99 €.