

DR. MED. MICHAEL LEHNERT

HALTUNG GUT, ALLES GUT

Schnelle Selbsthilfe
bei Handynacken,
Frozen Shoulder,
Zwerchfell-Verspannung
und anderen
Haltungsschmerzen



G|U



DIE GUTE NACHRICHT GLEICH VORWEG:

Fast alle Beschwerden, über die wir in diesem Buch sprechen, lassen sich lindern – viele sogar ganz vermeiden!

- Ich zeige Ihnen, wie Sie mit Smartphone & Co wirklich smart umgehen – ohne dass Muskeln und Sehnen leiden.
- Wir werfen einen genauen Blick auf das Zwerchfell – ein unterschätzter Muskel, der unter Stress zum echten Gesundheitsproblem werden kann.
- Sie erfahren, wie Sie Ihre Gelenke nicht nur entlasten, sondern mit minimalem Aufwand gezielt stärken.
- Wir sprechen über die Risiken, die nicht nur falsches Sitzen, sondern auch falsches Gehen und Laufen mit sich bringen – und warum übertriebener Ehrgeiz beim Sport oft mehr schadet als nützt.
- Ich helfe Ihnen, Ihren Bewegungsradius spürbar zu erweitern – mit einfachen, effektiven Übungen, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen.
- Und wir reden über Longevity – denn ein langes, gesundes Leben beginnt mit einem belastbaren, starken Körper.

All das – und vieles mehr – erfahren Sie in diesem Buch.



DR. MED. MICHAEL LEHNERT



»Die Übungen in
diesem Buch können
Sie fast überall und ohne
Zubehör durchführen.
Sie brauchen nur sich
selbst – und ein klein
wenig Geduld.«

INHALT

- 5 **EIN WORT VORAB**
- 15 **DER HANDYNACKEN**
HANDYS MACHEN KRANK
- 35 **DIE FROZEN SHOULDER**
ACHTLOSIGKEIT WIRD BESTRAFT
- 53 **DAS LÄUFERKNIE**
WENN 10 000 SCHRITTE 9999 ZU VIEL SIND
- 79 **DAS DRAMA DER ACHILLESSEHNE**
DIE MIDLIFE-CRISIS KOMMT MIT EINEM KNALL
- 97 **DER MAUSARM**
KLEINE BEWEGUNGEN – GROSSE FOLGEN
- 117 **DIE AUTOFAHRERLÄHMUNG**
VOLLBREMSUNG FÜR DEN ELLENBOGEN

DAS BIRNENMUSKEL-SYNDROM	135
WIE SITZEN KRANK MACHT	
FLIP-FLOP-FÜSSE	147
DIE KRUX MIT DER MODE	
DAS ZÄHE ZWERCHFELL	165
WENN DEM ATEM MUSKEL DIE LUFT AUSGEHT	
LONGEVITY	187
KÖRPER STÄRKEN, LÄNGER LEBEN	
BÜCHER UND ADRESSEN, DIE WEITERHELFFEN	200
SACHREGISTER	202
ÜBUNGSREGISTER	204
IMPRESSUM	206

Verspannungen sind vorprogrammiert

Und nun kommen wir zurück zum Handy: Wenn wir den Kopf übermäßig oft nach unten neigen, weil wir tippen, lesen oder was auch immer mit unserem Smartphone tun, passiert Folgendes: Die vordere Halsmuskulatur, insbesondere der *Musculus sternocleidomastoideus* (auch als »Kopfnicker« bekannt), den sie deutlich an den Seiten Ihres Halses sehen und auch fühlen können, verspannt und verkürzt sich. Zeitgleich werden die hintere Nackenmuskulatur und das Nackenband einer ständigen Dehnung unterzogen.

Diese Kombination ist verheerend. Denn wenn Muskeln und Bänder vornehmlich in eine Richtung gedehnt werden, in die sie natürlicherweise nicht wollen, dann versuchen sie, das Gegenteil zu erreichen. Sie versuchen, in die andere Richtung zu ziehen, so wie ein kleines Kind, das in die andere Richtung läuft, wie die Eltern wollen. Das heißt, die Muskeln wenden dauerhaft sehr viel Kraft auf und bauen so einen hohen Tonus, also eine hohe Spannung auf. Dieser hohe Tonus führt zwangsläufig dazu, dass wir unter den allseits bekannten Verspannungen leiden.

Und: Dieser hohe Tonus setzt sich fort. Er tritt nicht ausschließlich im Nacken und der Halswirbelsäule auf, er wandert weiter in die Schultern und die gesamte Wirbelsäule hinunter bis hin zum Steißbein. Denn die Wirbelsäule ist eine funktionelle Einheit, die mit vielen Faszien und Muskelsträngen im Körper verbunden ist.

Sie könnten jetzt natürlich sagen, dass es Verspannung auch schon vor dem Zeitalter der Smartphones gab, weil wir ja beispielsweise auch immer schon schwere Bücher in einer ähnlichen Haltung gelesen haben.

Ja, das stimmt. Aber es gibt einen entscheidenden Unterschied: Das Lesen eines Buches ist ein sehr bewusster Vorgang, der entweder im Liegen, im Sitzen oder an einem Stehpult erfolgt. Mir sind jedenfalls auf der Straße bisher nur sehr selten in einem Buch lesende Menschen entgegengekommen ...

FACT

Handynutzung immer und überall

Nicht ausschließlich die Handyhaltung ruft Probleme hervor, sondern auch die Dauer, für die wir unseren Körper dieser Position aussetzen. Laut einer repräsentativen Erhebung des Digitalverbands Bitkom aus dem Jahr 2024 nutzen 16- bis 29-Jährige ihr Smartphone durchschnittlich 182 Minuten pro Tag, also über drei Stunden. 30- bis 49-Jährige kommen auf durchschnittlich 158 Minuten, 50- bis 64-Jährige auf 148 Minuten am Tag. Und auch die über 65-Jährigen hängen im Schnitt noch 96 Minuten pro Tag am Handy. Wie viel besser könnte es Ihnen gehen, wenn Sie nur einen Bruchteil dieser Zeit für die Erhaltung Ihrer Gesundheit investieren würden! Denn, auch das ist leider wahr: Die Zahl der Toten und Verletzten durch Handynutzung im Straßenverkehr – egal, ob hinter dem Steuer, auf dem Rad oder zu Fuß – nimmt zu.

Die Dekra hat vor ein paar Jahren eine Erhebung in ganz Europa gemacht: Von 14 000 erfassten Fußgängern nutzten 17 Prozent ihr Smartphone während der Teilnahme im Straßenverkehr. Dass dies eine erhöhte Unfallgefahr mit sich bringt, liegt auf der Hand.

Wie viel Handyzeit ist erlaubt?

Ich kann Ihnen die Frage, wie viel Smartphonennutzung der Körper problemlos tolerieren kann, nicht auf die Minute genau beantworten. Grundsätzlich kann ich aber sagen, dass ein trainierter Körper auch hier von Vorteil ist. Wer eine allgemein gute Fitness hat, verfügt in der Regel auch über eine gekräftigte Nackenmuskulatur.

Wir müssen uns zudem genau ansehen, wie sich die Dauer der Handynutzung über den gesamten Tag verteilt. Wenn diese 182 Minuten (siehe Kasten) am Stück am Handy verbracht werden, dann ist es eine besonders große Belastung für den Körper. Wenn sich die 182 Minuten aber auf 16 Stunden verteilen, können wir dies wohl anders bewerten.

Ich kann aus meiner Erfahrung in der Praxis Folgendes sagen: Diejenigen, die wenig Sport treiben, die viel am Schreibtisch sitzen und sich wenig bewegen, sind generell anfälliger für einen Handynacken. Und nicht selten verstärken sich ungesunde Alltagsgewohnheiten noch gegenseitig. So wirkt sich der falsch positionierte Bildschirm des Computers auf den Nacken ebenso negativ aus wie eine übermäßige Nutzung des Smartphones. Und wenn beides zusammenkommt, potenzieren sich die Probleme.