

Inhalt

Vorwort	6
---------------	---

Der Nacken: komplexe Anatomie

aus Muskeln, Knochen, Faszien und Sehnen	8
Sitzen – das Übel der heutigen Zeit!	10
Die Bandscheiben – der Puffer fürs Kreuz	13
Die Wirbelknochen	14
Auswirkungen von Blockaden in der Halswirbelsäule	15
Das Rückenmark – Schaltzentrale des Körpers	18
Die weiteren Hirnnerven und ihre Funktion	19
Sympathikus und Parasympathikus – die zwei großen Spieler des vegetativen Nervensystems	20
Auf die Etage kommt es an	23
Sehnen, Faszien und Muskeln – die Kraftpakete im Genick	24

Wie entsteht der Schmerz im Nacken?

Der Teufelskreis einer gekrümmten Haltung	31
Die häufigsten Ursachen für Störungen im Nacken	31
Muskelverspannungen – oft die Wurzel allen Übels	32
Myogelosen bei verhärteter Muskulatur	33
Gedehnte Bänder und Bandscheiben unter Druck	34
Gereizte Nerven	36
Sauerstoffarmut durch Durchblutungsmangel	37
Kraftstoffmangel in den Mitochondrien	38
Die Matrix in den Zellkraftwerken – unsere körpereigene Mülldeponie	40

Natürliche Mittel und Methoden

für einen schmerzfreien Nacken	42
Heiß oder kalt? Die Heilkraft thermischer Anwendungen	43
Heilende Substanzen aus der Natur	45

Der große Praxisteil zu bewährten Hausmitteln und Kneipp-Therapien	48
Wie machen Sie einen Guss richtig?	55
Massagen – die sanfte Lockerung verspannter Muskeln	56
Klassische Teil- oder Ganzkörpermassage	57
Alles Wissenswerte über die Sauna	58
Nackenprobleme von innen heraus lindern	62
Das A und O: gesunde Ernährung!	65
Was der Seele guttut, hilft auch dem Nacken	70
Achtsamkeit – den Augenblick genießen	74
MBSR – im Hier und Jetzt verweilen	77
»Abwaschen, um abzuwaschen«	78
Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag	79
»Ich bin dann mal weg.« Die wichtigen Auszeiten für die Seele	86
Die große Nackenschule für den Alltag	88
Das Brügger-Konzept	89
Praxisteil	92
Von Matratze bis Bürostuhl:	
So gestalten Sie Ihren Alltag rückenfreundlich	126
Sitzen Sie gut?	127
Heben und Tragen mit Haltung	128
Eine gute Nacht für Ihren Rücken!	129
Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!	130
Gärtnern ohne Rückenprobleme	132
Locker und entspannt durch den Tag	135
Tipps für Kids und Teens	137
Ein abschließendes Wort der Autorinnen	139
Anmerkungen	140
Register	141
Über die Autorinnen	142