EIN HÄUFIGES SOMMER-PROBLEM

Verspannt? Das wirkt sofort!

Nachts bei offenem Fenster zu schlafen, ist an heißen Tagen eine Wohltat, genauso wie der Aufenthalt in klimatisierten Räumen. Zugluft oder den schnellen Wechsel von warm zu kalt mögen aber insbesondere die Muskeln im Nacken überhaupt nicht.

Dehnübung schafft erste Linderung

Dadurch kühlen sie aus, die Gefäße verengen sich. Als Folge fühlt sich der Hals steif an, Bewegung ist kaum möglich – manchmal treten auch Kopfschmerzen auf. Dann ist schnelle Hilfe gefragt.

Folgende Übung wirkt sofort: Hände an den Hinterkopf legen. Dann die Ellbogen so weit, wie es angenehm ist, nach hinten drücken. Spannung kurz halten und tief durchatmen. Dehnung mehrmals wiederholen.

Erschweren Verspannungen und Schmerzen im Rücken die Bewegungen, können spezielle Salben vor Übungsbeginn aufgetragen werden (z.B. „Doloplant“, Apotheke). Insbesondere natürliche Inhaltsstoffe wie Pfefferminz- und Rosmarinöl sollen die verkrampfte Muskulatur lösen und so die Symptome lindern können.

Damit man auch im Alltag nicht wieder in eine Schonhaltung rutscht, haben sich Wärmepflaster bewährt (z.B. „Doc Therma Wärmeauflage Nacken“, Apotheke). Sie können die Durchblutung in den Muskeln anregen, indem sie das Gewebe auf etwa 40 Grad erhitzen. Das soll Verspannungen lösen.

Ein leichtes Seidentuch schützt den empfindlichen Hals-Bereich

Gezielter Druck löst Schmerzpunkte

Zusätzlich tun Massagen gut, z.B. beim Physiotherapeuten. Auch die Selbstbehandlung hat sich bewährt. Dazu aufrecht hinsetzen. Die Fingerspitzen auf den betroffenen Bereich im Nacken legen und mit sanftem Druck ausstreichen. Alternativ kann man im Liegen z.B. einen Tennisball unter die Schultern legen, darüber rollen.

Auch von innen lässt sich vorbeugen. Magnesium spielt für den Stoffwechsel der Muskelzellen eine wichtige Rolle. Ein Mangel begünstigt die Beschwerden. Der Mineralstoff ist z.B. in Nüssen, Brokkoli, getrockneten Bananen enthalten. Die Zufuhr kann auch durch Ergänzungsmittel (z.B. „taxofit Magnesium 600 Forte“, Apotheke) unterstützt werden.

Um Verspannungen vorzubeugen, empfiehlt es sich, bei Zugluftgefahr oder in klimatisierten Räumen immer ein leichtes, aber warmes Tuch (Merino-Wolle, Seide) zu tragen. Im Auto oder in einzelnen Räumen die Klimaanlage nicht übertrieben hoch einstellen. Drinnen sollte die Temperatur höchstens sechs Grad niedriger sein als draußen. ■

Häufig führen Klimaanlagen oder Zugluft dazu, dass sich der Hals steif anfühlt

Massagen lockern die verkrampfte Muskulatur im Nacken wieder

DANK NEUER LASER-THERAPIE

Tabuthema Inkontinenz: Es gibt Hilfe

Unangenehm, wenn beim Lachen ungewollt Urin abgeht. Bei Belastungs-Harninkontinenz ist der Schließmuskel der Blase geschwächt und dem Druck im Bauchraum nicht mehr gewachsen.

Laut den Experten der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft (www.kontinenz-gesellschaft.de) lindert Physiotherapie (Kasse zahlt) die Beschwerden meist besser als Medikamente.

Auch eine neue Laser-Therapie („LaEvita“, www.biolitec.de) kann helfen. Dabei wird über einen Glaskörper die Intim-Schleimhaut mit Laserlicht bestrahlt. Das regt die Kollagenbildung an, Muskulatur und Gewebe des Beckenbodens werden straffer.

So soll der Urin wieder besser gehalten werden können. Die Behandlung dauert maximal 15 Minuten, ist ambulant ohne Betäubung möglich.

Meist reichen drei Sitzungen (Kasse zahlt nicht, insgesamt ca. 1 000 Euro). Danach kann jährlich eine einzelne Auffrischung nötig sein. Spezialisierte (Uro-) Gynäkologen bieten sie an. ■

Bei geschwächter Blase helfen moderne Therapien

Fotos: Fotolia, iStock, Peter Mann, seasons.agency, Shutterstock (2)