



# OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE  
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

PREMIUM / BEWEGUNG & ALLTAG

# Nacken im Alltag

Beweglicher werden, Belastung verstehen und einen verlässlichen Trainingsrhythmus finden.

# N1

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- 6 bebilderte Übungen mit leichteren Varianten
- Aufbauplan, Ernährung und zwei alltagstaugliche Rezepte
- Ausfüllbare Planung und ein persönliches Verlaufsprotokoll

## Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut  
Osteopath · Chiropraktiker  
D.O. Int. · D.O. VFO

## Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut  
Osteopath  
D.O. VFO

## START / ZIEL &amp; NUTZEN

# Ein guter Start für Ihren Nacken

Sie sitzen viel, drehen den Kopf nur zögerlich oder bemerken nach anstrengenden Tagen einen müden Nacken? Dieser Band hilft Ihnen, die Situation einzuordnen und mit kleinen, wiederholbaren Schritten aktiv zu werden.

**Für wen dieser Band gedacht ist**

Für Erwachsene mit vertrauten oder bereits abgeklärten nicht-spezifischen Nackenbeschwerden. Nach einem Unfall, bei neuen Ausfällen, ungewöhnlich starken Schmerzen oder nach einer Operation brauchen Sie zunächst eine individuelle Einschätzung.

**Was Sie hier aufbauen**

- Mehr Auswahl: bequeme Positionen und Bewegung statt einer starren Idealhaltung.
- Mehr Belastbarkeit: dosierte Beweglichkeit und Kraft mit klaren Anpassungsmöglichkeiten.
- Mehr Überblick: beobachten, welche Tagesbelastung Sie gut vertragen und was Sie verändern möchten.

**Heute reichen drei Entscheidungen**

Lesen Sie zuerst die Warnzeichen. Wählen Sie eine leichte Bewegungsübung und einen festen Zeitpunkt. Notieren Sie eine Tätigkeit, die Ihnen wichtig ist - zum Beispiel beim Einparken nach hinten zu sehen. Eine vollständige Übungsrunde ist am ersten Tag nicht erforderlich.

Die sechs Übungen sind ein Baukasten. Ein Einstieg darf klein sein; der Wochenplan zeigt, wie Sie daraus einen Rhythmus entwickeln.

## SICHERHEIT / VOR DEM START

# Warnzeichen ernst nehmen

Diese Übersicht stellt keine Diagnose. Sie hilft Ihnen zu entscheiden, wann ein Übungsratgeber nicht der richtige nächste Schritt ist.

**Sofort Hilfe holen**

Bei plötzlich sehr starken ungewohnten Kopf- oder Nackenschmerzen zusammen mit Lähmung, Sprach- oder Sehstörung, Bewusstseinsstörung oder schwerem Schwindel: Notruf 112. Das gilt auch bei schweren Unfallfolgen oder Nackensteife mit Fieber und ausgeprägtem Krankheitsgefühl.

| Situation                        | Nächster Schritt                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Neue Schwäche oder Unsicherheit  | Neue Kraftverluste, auffällige Gangunsicherheit, Probleme mit feinen Handbewegungen oder zunehmende Taubheit zeitnah ärztlich beurteilen lassen; bei abruptem schwerem Beginn sofort. |
| Unfall / besondere Vorgeschichte | Nach relevantem Sturz oder Unfall sowie bei Tumorerkrankung, Immunsuppression oder ausgeprägter Osteoporose vor Übungen abklären.                                                     |
| Ungewöhnlicher Verlauf           | Anhaltend zunehmender Ruhe- oder Nachtschmerz, Fieber oder ungewollter Gewichtsverlust brauchen eine ärztliche Einschätzung.                                                          |

**Während einer Übung**

Brechen Sie ab, wenn neue Ausstrahlung mit Taubheit oder Schwäche, Sehstörungen, Übelkeit oder deutlicher Schwindel auftreten. Üben Sie nicht gegen diese Symptome an. Vertraute leichte Muskelanstrengung ist etwas anderes als ein neues neurologisches Symptom.

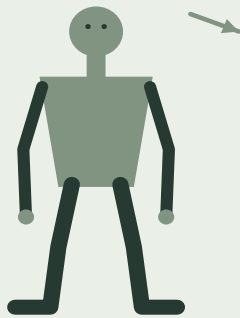
Die Einordnung folgt dem Warnzeichenprinzip der Nackenleitlinie [N1]. Bei Unsicherheit medizinisch nachfragen; außerhalb regulärer Sprechzeiten hilft in Deutschland 116117, bei Notfällen 112.

## ÜBUNG / SCHEMATISCHE DARSTELLUNG

# N01 · Ruhig nach rechts und links

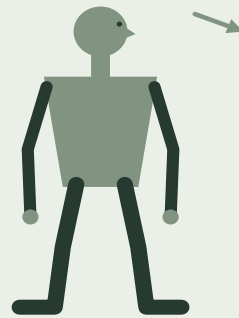
Ziel: Drehen wieder in einer kontrollierten, gut verträglichen Bewegungsweite nutzen. Im Sitzen oder Stehen möglich.

### A · AUSGANGSPOSITION



Schultern bleiben ruhig

### B · BEWEGUNG / SPANNUNG



Schultern bleiben ruhig

## Ihr Einstieg

Je Seite 5 langsame Drehungen, zunächst 1 Runde. Bei guter Reaktion 1-2-mal am Tag.

1. Füße sicher aufstellen, Arme locker lassen und gradeaus sehen.
2. Kopf langsam zu einer Seite drehen. Stoppen, bevor Sie kräftig ausweichen oder in einen stechenden Schmerz geraten.
3. Zur Mitte zurückkehren und die Seite wechseln. Schultern bleiben weitgehend ruhig.

| Anpassen        | So geht es                                                            |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Leichter        | Kleinere Drehung oder im unterstützten Sitzen beginnen.               |
| Später steigern | Nach mehreren gut verträglichen Einheiten eine zweite Runde ergänzen. |

Achten Sie darauf: Nicht am Kinn nachziehen und keinen Schwung nutzen. Bei Schwindel oder neuen Sehstörungen stoppen.

REZEPT / ALLTAGSTAUGLICH

# Frühstücksglas mit Beeren

## Auf einen Blick

1 Portion · etwa 5 Minuten, plus Quellzeit

## Zutaten

50 g Haferflocken · 150 g Naturquark · 80-120 ml Milch oder ungesüßter Pflanzendrink · 100 g Beeren · 1 EL gehackte Nüsse · Zimt nach Geschmack

## Zubereitung

1. Hafer, Quark und zunächst 80 ml Flüssigkeit in einem verschließbaren Gefäß verrühren.
2. Beeren und Nüsse ergänzen. Bei Bedarf mehr Flüssigkeit verwenden.
3. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Gekühlt transportieren und zeitnah essen.

## Passend für Ihren Alltag

Am Vorabend vorbereiten, wenn morgens Termine drängen. Essen Sie bewusst in einer Pause; das Glas muss nicht neben der Tastatur stehen.

Alternative & Allergene: Enthält Milch, je nach Hafer Gluten sowie Nüsse. Pflanzlich: eine eiweißreiche Sojaalternative verwenden. Bei Nussallergie verträgliche Kerne wählen oder weglassen.

Die Rezepte sind allgemeine Essensideen. Portionsgröße nach Hunger, Bedarf und Verträglichkeit anpassen; individuelle ärztliche Ernährungsvorgaben gehen vor.

## LESEPROBE / DEN GANZEN BAND ENTDECKEN

# Ihr nächster Schritt

Sie haben eine erste Übung und eine Rezeptidee kennengelernt. Der vollständige Band verbindet diese Bausteine zu einem anpassbaren Plan für Ihren Alltag.

**Nacken im Alltag**

30 Seiten mit sechs bebilderten Übungen, leichteren Varianten, einem flexiblen Aufbauplan und verständlicher Einordnung der Beschwerden.

- Ernährung, Mikronährstoffe und zwei konkrete Rezepte.
- Persönlicher Startplan und Verlaufsprotokoll mit 33 ausfüllbaren Feldern.
- Warnzeichen, Alltagstipps, häufige Fragen und verlinkte Fachquellen.

**Mehr zum vollständigen Ratgeber**

Besuchen Sie die Homepage oder fragen Sie in der Praxis nach dem Band N1 „Nacken im Alltag“. Der folgende Link führt zur jeweiligen Homepage.

[WEB] OPTIMUM Privatpraxis

<https://optimum-privatpraxis.de/>

Diese Leseprobe zeigt ausgewählte Originalseiten. Sie ersetzt keine Diagnose oder individuelle Behandlung. Die vollständigen Quellen und weitere Hinweise finden Sie im Gesamtband.

[N1] DEGAM (2025): S3-Leitlinie Nicht-spezifische Nackenschmerzen. AWMF-Registernummer 053-007, Version 3.0. Empfehlungen zu Aktivität, Beratung, Diagnostik und Warnzeichen.

[https://register.awmf.org/assets/guidelines/053-007I\\_S3\\_Nackenschmerzen\\_2025-08.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/053-007I_S3_Nackenschmerzen_2025-08.pdf)