

Der Nacken leistet im Alltag besonders viel. Er trägt unseren Kopf, also vier bis sechs Kilogramm. Er stabilisiert ihn und ermöglicht seine Bewegungen. Der Nacken hält uns im wörtlichen Sinn. Dabei gerät er schnell unter Druck.

Viele Menschen in Europa haben Nackenprobleme. In einer grossen Bevölkerungsbefragung gaben rund 45 Prozent der Erwachsenen an, in den vergangenen zwölf Monaten Nackenschmerzen gehabt zu haben. Weltweit gehören sie zu den häufigsten muskuloskelettalen Beschwerden. Frauen sind etwas häufiger betroffen als Männer.

Nackenschmerzen lassen einen meist nicht laut aufschreien. Sie fühlen sich eher dumpf und lästig an, nach Verspannung und Druck. Zwischen Kopf und Schulterblättern zieht und zwickt es, manchmal knirscht es sogar. Die Beschwerden strahlen oft in Kopf und Schultern aus. Schnell entsteht dann das Gefühl: Hier ist etwas defekt. Irgendetwas ist eingeklemmt, verrutscht oder verschoben. Ein Gelenk blockiert, vielleicht sogar eine Bandscheibe beschädigt?

Die gute Nachricht: Das ist nur selten der Fall. Bei den meisten Nackenschmerzen findet sich keine klar zuzuordnende strukturelle Ursache. Kein Bandscheibenvorfall, kein Bruch, keine offensichtlichen Nervenschäden. Nichts, was man reparieren müsste. Fachleute sprechen dann von unspezifischen Nackenschmerzen.

Die Vorstellung, etwas sei verrutscht und müsse wieder eingerenkt werden, ist ein Irrtum. In der Regel verrutscht nichts. Und man kann auch nichts wieder an die richtige Stelle rücken.

Wo tut's weh?

„Unspezifisch“ bedeutet nicht belanglos oder eingebildet. Der Schmerz ist echt. Doch was schmerzt, wenn nichts beschädigt ist?

Eine einzelne Ursache gibt es selten. Meist wirken mehrere Faktoren zusammen – körperliche und psychische, die sich gegenseitig verstärken. Der Nacken ist kein einzelner Muskel, kein einzelner Knochen, sondern ein komplexes System. Es umfasst die Halswirbelsäule und zahlreiche Muskeln, die Kopf, Schultern und Schulterblätter verbinden. Einige stabilisieren den Kopf, andere bewegen ihn, wieder andere halten die Schultern in Position.

Dieses Zusammenspiel gerät oft ins Stocken, weil die Nackenmuskeln stundenlang

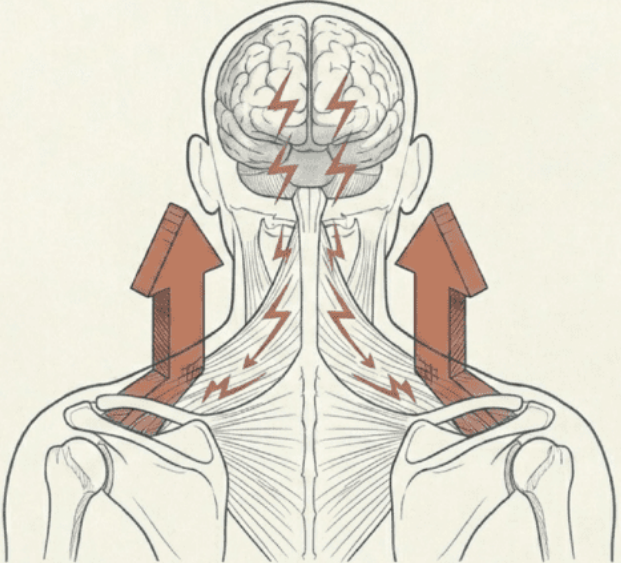
nur halten müssen – etwa den Kopf vor dem Bildschirm. Sie bewegen sich kaum, bekommen weder Abwechslung noch Pausen. Normalerweise wechseln sich Muskelfasern bei der Arbeit ab. Wenn aber einige Bereiche mehr leisten und andere weniger, kostet das Kraft und führt zu Ermüdung. Irgendwann tut es weh.

Psychischer Druck wird zu mechanischem Zug

Das Nackensystem reagiert unmittelbar auf unser Gehirn.

Steht der Körper stressbedingt unter Alarm, spannen wir die Schulter-Nacken-Partie unwillkürlich an.

Das moderne Rezept für Schmerz ist eine toxische Kombination:
 Viel Bildschirmarbeit +
 wenig Haltungsverwechsel
 + hohe innere Anspannung.



Psychischer Druck schlägt oft auf den Nacken. Gerät der Körper durch Stress in Alarmbereitschaft, spannen wir die Muskeln im Schulter-Nacken-Bereich stärker an. Häufig ziehen wir dabei die Schultern hoch. Warum Nackenschmerzen im modernen Alltag so verbreitet sind, liegt auf der Hand: viel Bildschirmarbeit, wenig Bewegung, viel innere Anspannung.

Verspannung – was bedeutet das eigentlich?

Kaum jemand klagt über Nackenschmerzen, ohne das Wort „Verspannung“ zu nennen. Es klingt nach einer klaren Diagnose: Ein Muskel ist zu hart und muss nur kräftig genug gelockert werden. Doch so eindeutig ist das oft nicht. Manchmal ist ein Muskel tatsächlich angespannt. Manchmal fühlt er sich steinhart an, obwohl Physiotherapeuten oder Ärzte diese Härte nicht bestätigen können.

Studien zeigen: Schmerz, empfundene Spannung und tatsächliche Muskelaktivität

hängen weniger eng zusammen, als man denkt. Ein Muskel kann sich hart anfühlen, ohne messbar stärker angespannt zu sein – oder umgekehrt. Häufig entsteht das Gefühl von Verspannung, weil der Muskel den Anforderungen nicht gewachsen ist.

Was viele als Verspannung bezeichnen, ist oft das Ergebnis von Überlastung und mangelnder Belastbarkeit. Ein Muskel arbeitet zu viel oder dauerhaft, ohne ausreichend Erholung. Selbst am Schreibtisch leistet der Nacken Haltearbeit. Wer acht Stunden vor dem Computer sitzt und sich kaum bewegt, braucht eine belastbare Haltemuskulatur. Fehlt Bewegung, muss man die Belastung anpassen. Das sind die beiden Stellschrauben, an denen man drehen kann.

Irrtum 1: Den Nacken schonen

Wenn der Nacken schmerzt, will man sich oft weniger bewegen. Viele schonen ihn, meiden Belastung und hoffen, dass die Beschwerden von selbst verschwinden. Doch das Gegenteil hilft: Bleiben Sie in Bewegung.

Man darf und soll sich auch mit Schmerzen bewegen – solange es bei dem typischen dumpf-drückenden, eher muskulären Schmerz bleibt und keine neurologischen Symptome auftreten. Treten Kribbeln, Taubheit oder Kraftverlust im Arm oder im oberen Rücken auf, sollte man sofort einen Arzt aufsuchen.

Die Logik dahinter ist einfach: Wer sich schont, fordert die Muskulatur kaum. Unbenutzte Muskeln verlieren Kraft und Ausdauer. Bewegungen strengen dann schneller an. Auch die Bewegungssteuerung wird unsicherer, das Nervensystem reagiert empfindlicher auf Belastung. Schmerz entsteht leichter.

Wer bestimmte Bewegungen meidet, wird oft vorsichtiger und achtet stärker auf den Schmerz. So entsteht ein Teufelskreis: Weniger Bewegung steigert die Empfindlichkeit und das Schmerzempfinden – und führt zu noch weniger Bewegung. So bleiben Beschwerden eher bestehen und können chronisch werden.

Irrtum 2: Massagen reichen

Ein weiterer Irrtum: Jemand anders könne das Problem lösen – der Physiotherapeut, die Orthopädin, der Masseur. Doch niemand kann Nackenschmerzen dauerhaft wegzaubern. Massagen allein helfen nicht.

Natürlich können Massage oder Wärme entlasten und guttun. Sie lockern die

Muskulatur und fördern die Durchblutung. Das fühlt sich kurzfristig angenehm an – aber eben nur kurzfristig.

Eine Massage dauert vielleicht dreissig Minuten. Geht der Alltag danach unverändert weiter, kehrt die Spannung meist zurück.

Bei akuten Beschwerden sollte man auf passive Massnahmen wie Massagen verzichten. Bei chronischen Schmerzen können sie ergänzen, aber nicht die Hauptstrategie sein.

Die eigentliche Arbeit muss jeder selbst leisten. Entspannung entsteht meist, wenn man den Nacken sinnvoll benutzt. Statt die Muskeln von aussen zu kneten, sollte man sie gezielt trainieren.

Welches Training hilft?

Krafttraining ist besonders wirksam – vor allem, wenn Schultern und Schulterblätter im Alltag nach vorn sacken. Dann lohnt es sich, gezielt die Muskeln zu stärken, die diese Haltung korrigieren: Schulterblattmuskeln, Rückenstrecker und den Oberkörper insgesamt. Konkret bedeutet das: Übungen am Latzug, Rudergehärt und Rückenstrecker. Auch die Aussenrotation der Schultern spielt eine wichtige Rolle, etwa mit einem Theraband oder am Kabelzug im Fitnessstudio. Studien belegen, dass gezielte Kräftigungsübungen chronische Nackenschmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern können.

Entscheidend ist jedoch weniger die perfekte Trainingsform als Bewegung an sich. Ob Krafttraining, Joggen, Yoga oder Pilates: Am besten wirkt die Aktivität, die man regelmässig und mit Freude ausübt. Oft geht es weniger darum, das ideale Programm zu finden, als überhaupt in Bewegung zu kommen.

Bewegung wirkt auf mehreren Ebenen. Schon während der Belastung steigt die Durchblutung der beanspruchten Muskeln deutlich. Sie erhalten mehr Sauerstoff und Nährstoffe. Langfristig passt sich das Gefässsystem an: Die Muskulatur wird besser durchblutet und reagiert weniger empfindlich auf Belastung.

Auch das Nervensystem profitiert. Bewegung aktiviert die körpereigene Schmerzhemmung. Dabei schüttet der Körper Endorphine aus, und das Gehirn dämpft Schmerzsignale stärker. Die Folge: Die Schmerzschwelle steigt, und Reize werden weniger intensiv als Schmerz wahrgenommen.

Die kleinen Dinge im Alltag

Ein Trost für alle, die keine Zeit fürs Fitnessstudio finden: Schon kleine Bewegungen im Alltag helfen. Denn Sport allein kann stundenlanges Sitzen nicht wettmachen. Oft genügen winzige, unscheinbare Aktionen, um dem Nacken Gutes zu tun. Sie erinnern den Körper daran, dass er für Bewegung geschaffen ist.

Das beginnt direkt nach dem Aufwachen. Meist spürt man den Drang, sich zu strecken und in Schwung zu kommen – und genau das sollte man tun. Schultern kreisen, sich recken, den Nacken sanft mobilisieren. Wer mit dumpfen, ziehenden Nackenschmerzen aufwacht, vielleicht durch ungünstige Schlafpositionen, tastet sich am besten mit vorsichtigen Bewegungen heran. In schweren Fällen können Schmerzmittel kurzfristig helfen, um wieder in Bewegung zu kommen und Schonhaltungen zu vermeiden.

Für viele führt der Weg danach an den Schreibtisch – und dort beginnen die eigentlichen Probleme. Der Nacken trägt hier eine enorme Last. Neigen wir den Kopf um 45 Grad nach vorn, müssen die Muskeln der Halswirbelsäule durch die Hebelwirkung etwa 20 Kilogramm ausgleichen.



(Foto: SZ-Grafik: Michael Mainka: Quelle: Dr. Ken Hansrai)

Wer den ganzen Tag am Laptop sitzt und zusätzlich viel aufs Smartphone schaut, braucht deshalb vor allem eines: Unterbrechungen. Nicht die perfekte Haltung. Nicht den einen Stuhl, der alles richtet. Sondern Wechsel.

Jede Stunde mindestens 5 Minuten Rumgehen, Stehen (und: auch nicht immer stehen!), Bewegung, Übung im Stehen ([hier!](#))...



Die beste Position ist die nächste. Man darf also auch mal lümmeln, dann wieder aufrechter sitzen, ein wenig nach rechts, ein wenig nach links, vielleicht zwischendurch im Stehen arbeiten. Der Körper ist grundsätzlich für jede Haltung gemacht, die er aktiv einnehmen kann. Problematisch wird es, wenn man neun Stunden in derselben Position verharrt.

Ich empfehle Gegenbewegungen

Wer am Rechner das Kinn vorschiebt, sollte es zwischendurch bewusst zurückziehen – also gezielt ein Doppelkinn machen.

Dazu helfen einfache Übungen: die Schultern kreisen, nach vorn und nach hinten. Die Schultern bewusst hochziehen und dann fallen lassen, um wieder zu spüren, wie entspannte Schultern sich anfühlen. Oder mit den Händen den Nacken greifen und ihn sanft in die Länge ziehen, damit sich die kurze Nackenmuskulatur unter dem Kopf entspannt. Simpel, aber erstaunlich wirksam.

Wer Armlehnen am Schreibtischstuhl hat, kann sich darauf abstützen und den Körper leicht nach oben drücken, sodass die Schulterspitzen Richtung seitliche Hosentaschen wandern. Man kann auch kreativ werden, den Stuhl umdrehen und

sich vorne gegen die Lehne lehnen.

Wer eine Klimmzugstange besitzt oder sich irgendwo kurz aushängen kann, lässt die Arme lang, hängt und stellt sich vor, die Schulterblätter wollten in die Hosentaschen gleiten.

Übung bei längerem Sitzen

(jede Stunde mind. 5 Min lang)

♥ *Steh auf, streck dich, atme tief – tu dir etwas Gutes!*

ÜBUNGSABFOLGE – 7 DURCHGÄNGE

<p>1 AUFRECHT HINSTEHEN</p> <p>Die Beine sind parallel, die Füße berühren einander.</p> <p>Strecke die Arme gerade nach vorn.</p> <p>Die Handflächen zeigen zueinander.</p> <p>ATEM Einatmen durch die Nase</p> 	<p>2 HÄNDE UNTER DURCHFÜHREN</p> <p>Bewege nun die linke Handinnenfläche um die rechte Hand herum.</p> <p>Die linke Handfläche umschließt den rechten Handrücken.</p> <p>Die rechte Hand zu einem lockeren Faustschluss schließen.</p> <p>ATEM Einatmen durch die Nase</p> 	<p>3 ARME ÜBER DEN KOPF</p> <p>Mit dieser Handhaltung führe die gestreckten Arme über den Kopf und so weit wie möglich nach oben.</p> <p>Der Oberkörper bleibt gerade.</p> <p>ATEM Ausatmen durch den Mund</p> 	<p>4 ARME NACH UNTEN FÜHREN</p> <p>Die gestreckten Arme wieder nach unten bringen – zurück bis nach vorn.</p> <p>ATEM Einatmen durch die Nase</p> 
<p>5 HÄNDE WECHSELN</p> <p>Bewege nun die rechte Handinnenfläche um die linke Hand herum.</p> <p>Die rechte Handfläche umschließt den linken Handrücken.</p> <p>Die linke Hand zu einem lockeren Faustschluss schließen.</p> <p>ATEM Einatmen durch die Nase</p> 	<p>6 ARME ÜBER DEN KOPF</p> <p>Mit dieser Handhaltung führe die gestreckten Arme über den Kopf und so weit wie möglich nach oben.</p> <p>Der Oberkörper bleibt gerade.</p> <p>ATEM Ausatmen durch den Mund</p> 	<p>7 ARME NACH UNTEN FÜHREN</p> <p>Die gestreckten Arme wieder nach unten bringen – zurück bis nach vorn.</p> <p>ATEM Einatmen durch die Nase</p> 	<p>8 ATMEN UND WIEDERHOLEN</p> <p>Anschließend dreimal atmen – tief ein durch die Nase, lang aus durch den Mund.</p> <p>Diese Abfolge insgesamt 7-mal wiederholen.</p> <p>3x EINATMEN durch die Nase</p> <p>3x AUSATMEN durch den Mund</p> 

BESONDERER HANDGRIFF – SO GEHT'S!

Wichtig: Die linke Hand umfasst den rechten Handrücken von hinten mit allen Fingern. Die rechte Hand wird zu einer lockeren Faust.



- Linke Handfläche auf den rechten Handrücken legen. Rechte Hand bleibt lang gestreckt.
- Linke Hand von hinten um den rechten Handrücken legen.
- Mit allen Fingern den rechten Handrücken umschließen.
- Rechte Hand zu einer lockeren Faust schließen. Daumen nicht einpressen.
- Mit dieser Handhaltung die Arme über den Kopf führen.

TIPPS ✓ Bleib in Bewegung. ✓ Atme bewusst. ✓ Keine ruckartigen Bewegungen. ✓ Fühle dich leicht und aufgerichtet.



Kleine Auszeit – große Wirkung!

Nur 5 Minuten für dich – für mehr Beweglichkeit, Frische und ein gutes Körpergefühl.



Und ansonsten hilft auch immer mal wieder: sich einfach richtig ausschütteln.

Es empfiehlt sich, solche Übungen an etwas zu koppeln, das ohnehin ständig passiert: Das Telefon klingelt, der Hund bellt, eine Nachricht ploppt auf. Und jedes Mal zieht man einmal das Kinn ein, kreist dreimal die Schultern und macht dann weiter. Das klingt banal, kann aber gerade deshalb funktionieren. Denn man muss nicht erst eine Matte ausrollen oder eine App starten, sondern baut Bewegung dort ein, wo der Alltag stattfindet.

Meist hilft also nicht der eine grosse Handgriff, sondern eine Reihe kleiner Dinge. Der Nacken trägt viel, solange man ihn nicht in immer die gleiche Starre zwingt.

Und was noch?

Hat man einen Rundrücken mit Nackenschmerzen (auch hier ist der Kopf meist nach vorne geneigt) benötigt es auch noch eine Haltungsveränderung [>>> dazu weiterlesen >>>](#)

[Optimale Haltung an einem Stehpult >>>](#)

Quellen:

[„Alles auf meinen Nacken“ von Nora Burgard-Arp, Die Zeit, 30. April 2026](#)

Foto von [GMB Fitness](#) auf [Unsplash](#)

Letzte Aktualisierung von Dr. med. Thomas Walser:
13. Juni 2026