

PHYSIOTHERAPIE  
FÜR ZU HAUSE



# NACKEN & SCHULTERN SCHMERZFREI IN 30 TAGEN

Über 90 Übungen gegen Verspannungen,  
Blockaden und andere Beschwerden



**riva**

Gabriele Kiesling

# INHALT

Vorwort .....	6
Einführung .....	8

## 1 WENN NACKEN, SCHULTERN UND DER KOPF SCHMERZEN

Beschwerden und ihre Auslöser .....	11
Anatomie und Funktion der oberen Wirbelsäule .....	12
Ursprung, Ursachen und Formen von Schmerzen .....	16
Bewegungsstörungen .....	23

## 2 WAS, WIE, WO Vorbereitung auf das 30-Tage-Programm ..... 27 |

Hier wirkt das 30-Tage-Programm .....	28
Warum 30 Tage? .....	30
Systematisch zum Erfolg .....	31
Finden Sie die richtigen Maßnahmen für sich selbst .....	32
Sichtbare Erfolge durch Diagramme .....	37
Schmerzlinderung für Ihren Nacken .....	40
Verbreitete Mythen – ein Faktencheck .....	43
Die Bewegungsanalyse: Testen Sie sich selbst! .....	44
Quickfinder für gängige Beschwerdebilder .....	54

<b>3</b>	<b>SCHRITT FÜR SCHRITT SCHMERZFREI WERDEN</b>	
	<b>Das 30-Tage-Programm</b>	<b>57</b>
	Jeden Tag ein wenig besser	58
	Ihr Nackencheck	58
	Woche 1: Die Vorsichtswoche	60
	Woche 2: Die Rücksichtswoche	74
	Woche 3: Die Zuversichtswoche	88
	Woche 4: Die Trainingswoche	102
	Die zwei Bonustage	116

<b>4</b>	<b>DIE ÜBUNGEN</b>	
	<b>für Schmerzlinderung, Aufbau und Prophylaxe</b>	<b>... 121</b>
	Physiotherapie im Alltag	122
	Erste-Hilfe-Maßnahmen – Wohltaten für den Nacken	132
	Cupping, Pressur und Taping – ein dynamisches Trio	147
	Mobilisieren, dehnen und kräftigen	159
	Just for Fun	200
	Übungs- und Maßnahmenverzeichnis	204
	Literaturverzeichnis	206
	Über die Autorin	207
	Dank	207

## VORWORT

Nackenschmerzen sind in der Bevölkerung weitverbreitet und können die Lebensqualität bei einem Teil der Betroffenen deutlich mindern. Laut der BURDEN Studie des Robert Koch-Instituts (RKI; 2020) sind Nackenschmerzen die zweithäufigste Form orthopädischer Beschwerden in Deutschland. 45,7 Prozent der Bevölkerung geben an, in den letzten zwölf Monaten mindestens einmal Nackenschmerzen gehabt zu haben. Frauen berichten vorwiegend häufiger von Nackenschmerzen als Männer. Im Altersverlauf zeigen sich nur wenige markante Veränderungen. Der Hauptgrund für Nackenbeschwerden ist eine Überbelastung der oberen Wirbelsäule, der Nerven und myofaszialer Strukturen. Belastung entsteht heutzutage zumeist durch Schreibtischarbeit, Handynutzung und falsches Krafttraining. Dies führt dann zu Beschwerden, nicht nur im Nacken, sondern auch in Schultern, Armen und Kopf. So entstehen aus den zunächst akuten Schmerzbeschwerden später chronifizierte Krankheitsbilder wie Hals- und Brustwirbelsäulensyndrom, Bandscheibenerkrankungen, Atemstörungen, CMD (craniomandibuläre Dysfunktion, eine Funktionsstörung des Kausystems) oder Schultersteife.

Sie sind also nicht allein, wenn Sie an Nackenschmerzen leiden, Sie bewegungseingeschränkt sind oder an Folgen Ihrer Nackenbeschwerden leiden. Grund genug für mich, eine 30-Tage-Challenge für Sie auszuarbeiten, um diese Beschwerden in den Griff zu bekommen. Vielleicht fragen Sie sich, ob Ihr Nackenleiden überhaupt wieder besser werden kann? Ich verspreche Ihnen: Das kann es. Mit meiner Praxiserfahrung nehme ich Sie an die Hand und führe Sie in 30 Tagen in die Schmerzfreiheit. Mein 30-Tage-Programm für den Rücken hat bereits zahlreichen Menschen nachhaltig geholfen, das gleiche Prinzip funktioniert auch für den Nacken. Wichtig für den Erfolg ist Ihre genaue Umsetzung meines Fachkonzepts.



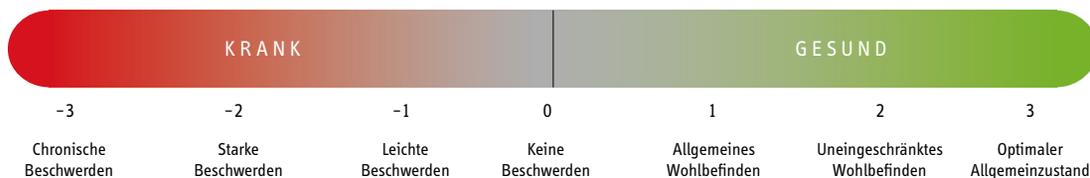
*Das 30-Tage-Programm ist perfekt für alle, die an einer natürlichen Heilung ihrer Nackenschmerzen interessiert sind. Denn: Alles, was gegen die Natur ist, hat auf Dauer keinen Bestand! Auf dem Bild zeige ich dem Model beim Fotoshooting die richtige Kopfposition für die Übung.*

Der Schmerz ist das Alarm-, aber auch das Startsignal schlechthin. Jetzt ist es an der Zeit, einen »Reset« durchzuführen, wie Sie es vielleicht von Ihrem Computer oder Ihrem Handy kennen: Setzen Sie alles auf Anfang! Denn nichts anderes ist wichtiger, als zunächst Ihre Schmerzen zu beseitigen. Danach startet, um im Bild zu bleiben, Ihr Körperprogramm wieder besser durch. Erleben Sie die Beschwerdelinderung als eine erste Hilfe und bleiben Sie dran. Dann werden sich im Laufe dieser 30 Tage Ihre Bewegungstereotype und Alltagsgewohnheiten positiv verändern. Mit diesen Erfolgserlebnissen werden Sie sich ermutigt fühlen, tiefer ins Physiotherapieprogramm einzusteigen. Anhand von Erfolgsdiagrammen (siehe Seite 37) werden Ihre Fortschritte sichtbar. Komplexes Training mit den fortgeschrittenen Maßnahmen bringt Sie schlussendlich wieder in den Bereich Ihrer Lieblingsübungen, sofern diese ratsam für Sie bleiben.

Mit meinem Krankheits-/Gesundheitskontinuum (siehe unten) können Sie selbst ermitteln, wie es um Ihre Nackengesundheit steht. So können Sie sich ganz individuell Ihr Programm zurechtschneiden. Bei starken Beschwerden ist selbstverständlich erst einmal größte Vorsicht geboten – sehen Sie sich dazu die Übungen der ersten Woche des Programms an (siehe ab Seite 60). Wie Sie sich Schmerzlinderung verschaffen, erfahren Sie in der zweiten Woche (siehe ab Seite 74). Während der dritten Woche können Sie sich mit Ihren Übungen schon zuversichtlich weiter vorwagen (siehe ab Seite 88). So geht es dann hoffentlich in der vierten Woche (siehe ab Seite 102) immer weiter und steil bergauf bis zu schmerzfreen Übungen oder zurück zu Ihrem Lieblingssport.

Je weiter Sie sich im Laufe der 30 Tage von Ihren Schmerzen entfernen und möglichst verabschieden, umso mehr beschützen Sie Ihren Nacken vor dem Wiederauftreten der Beschwerden und den Folgeschäden. Viel Erfolg auf Ihrem ganz persönlichen Weg durch mein Wissen und Ihr Handeln – das wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen!

## Gabriele Kiesling



*Die chronischen und akuten Nackenschmerzen sind, je nach Intensität, bei -3 und -1 auf der Krankheitsseite einzuordnen. Das Ziel Ihres Nackenprogramms ist, dass Sie sich zwischen 1 und 3 auf der Gesundheitsseite verorten. Achten Sie bitte auch mit der Hilfe des Erfolgsdiagramms (siehe Seite 59) auf eine stetige Verbesserung Ihrer Beschwerden. Passen Sie Ihr Maßnahmenprogramm immer der jeweiligen Situation an. Lassen Sie sich von kleinen oder größeren Rückschlägen aber nicht entmutigen.*

# EINFÜHRUNG

Der Nackenschmerz ist ein gravierender Störfaktor Ihrer Gesundheit. Und, wenn Sie nicht Sorgfalt auf die Heilung legen, die Quelle für eine zunehmend chronifizierte Erkrankung. Mit meiner über 50-jährigen Praxiserfahrung als Physiotherapeutin habe ich natürlich unzählige Nacken gesehen und behandelt.

Entscheidend für mich ist dann zunächst das Erstgespräch, die sogenannte Anamnese, die zielführenden Tests und die Bewegungsuntersuchungen. All das können Sie in etwa auch selbst machen. Wie das geht, zeige ich Ihnen in diesem Buch. Sie wissen vielleicht selbst am besten, was Ihnen fehlt. War es eine lange zurückliegende Verletzung, eine Überlastung, der Stress oder eine akute Fehlbewegung? All das kann die eigentliche Ursache Ihrer Nackenproblematik sein.

## MEINE PHYSIOTHERAPIE FÜR SIE

Die Kiesling-Methode gegen Nackenbeschwerden ist lösungsorientiert und patientenspezifisch. Aus meiner Perspektive gibt es kein Allheilmittel, sondern ausschließlich ein qualifiziertes, individuelles Vorgehen mit messbaren Erfolgen.

Bedingt durch Trends und Moden in den Medien haben immer neue Ideen in die Behandlung von Nackenschmerzen Einzug gehalten. Erfolgreiche Physiotherapie ist multimodal. Sie zeichnet sich durch aktive und passive Maßnahmen sowie durch lehrende und beratende Inhalte aus. Die Halte- und Bewegungsfunktionen sind wichtiger als die ausschließliche Schmerzbetrachtung. Die bekannte Architekten- und Designerformel besagt: »Form follows function!« Heute sage ich: »Die Körperform folgt der Funktion.« So hat zum Beispiel ein Büromensch, bedingt durch seine sitzende Tätigkeit und manuellen Bewegungstereotypen, eine völlig andere Nackenform und Haltung als ein Bergbauer oder ein Zehnkämpfer und sollte daher spezifisch therapiert werden.

## HELFEN SIE SICH SELBST

Die Nackendiagnostik hat sich in den letzten Jahren sehr auf die radiologische Seite hin verschoben. MRT (Magnetresonanztomografie), CT (Computertomografie) und das Röntgen haben Hochkonjunktur. Dementsprechend wird dann sehr schnell operiert, harte Medikamente werden verschrieben oder kuriose Hilfsmittel wie »Nackenretter« und Ähnliches eingesetzt. Moderne Radiologie, so wichtig sie auch im Einzelfall sein mag, sieht ausschließlich die strukturellen Aspekte des Nackens. Das sind Knochen,

Bandscheiben, Sehnen, Bänder und Muskeln. Die funktionelle Beurteilung des Nackens ist daher eher in den Hintergrund gerutscht. Ich halte die Haltungs- und Bewegungstests, die Solllängenbeurteilung der Muskulatur und den Zustand des Faszien Gewebes für mindestens so aussagekräftig. Unter Faszien versteht man das die Muskeln umgebende Bindegewebe. Das Faszien Gewebe macht ein Drittel unseres Körpergewichts aus und ist unser wichtigstes Sinnesorgan. Die Beurteilung kann durch eine Selbstuntersuchung erfolgen.

Am Anfang meiner Diagnostik steht die Anamnese, die Krankengeschichte. Sie reicht oft schon Jahrzehnte zurück. Alte gravierende Verletzungen wie Frakturen oder Verrenkungen werden sich ein Leben lang im Schmerzbewusstsein ablagern; sie sind dann nicht wirklich verheilt und vergessen. Gelenkfehlstellungen, fasziale Verklebungen, Muskelfehlbilanzen und ein angepasster Bewegungstereotyp zeugen später davon. Machen Sie sich selbst einmal ein »Nacken-Bild« Ihres Lebens. Drehen Sie in diesem Sinn Ihren Lebensspielfilm doch noch einmal zurück. Welche besonderen oder starken Verletzungen haben Sie im Laufe Ihres Lebens erlitten? Ereignisse, die Sie heute noch ganz genau beschreiben können, sind Erinnerungen, die immer noch in Ihrem unbewussten Schmerzgedächtnis eingegraben sind. Solche Erlebnisse werden, wenn sie erkannt und verstanden werden, Ihr Schlüssel zu besserer Nackengesundheit werden. Reversible, also umkehrbare, Nackenbeschwerden gibt es viel häufiger als manifeste und nicht umkehrbare Nackenleiden wie die Arthrose, den Schiefhals oder die Osteoporose. Daher kommen der Selbsterforschung und der funktionellen Betrachtung Ihrer Nackenbeschwerden in diesem Buch mehr Bedeutung zu als der radiologischen Untersuchung.

Auch psychische beziehungsweise psychosomatische Faktoren können einen gravierenden Einfluss auf Ihren Nacken haben. Ich habe jedoch diesen Aspekt ausgespart. Suchen Sie bitte im Zweifelsfall einen klinischen Psychologen oder Psychiater auf. Auch der positive Einfluss richtiger Ernährung ist heute kein Geheimnis mehr. Intervallfasten und entzündungshemmende Kost kann das in diesem Buch vorgestellte 30-Tage-Programm sicher sinnvoll bereichern. Bitte informieren Sie sich hierzu an geeigneter Stelle selbst.

Der Theorieteil dieses Buches ist Ihr Schlüssel zum Erfolg. Lesen Sie ihn bitte aufmerksam, um sich mit dem nötigen Hintergrundwissen auf Ihren ganz persönlichen Weg zu einem gesunden Nacken zu begeben.

# BEWEGUNGSSTÖRUNGEN

Auch Störungen der Bewegungsabläufe sind für das Entstehen von Nackenschmerzen bedeutsam. Bewegung wird eigentlich allgemein als positiv eingeordnet. Aber ein Zuviel oder Zuwenig sowie eine nackenbelastende Bewegungsgewohnheit können unmittelbar oder im Laufe der Jahre zu erheblichen Nackenschmerzen führen. Daher kommen der Bewegungsdiagnostik und der Bewegungsanalyse eine große Bedeutung zu.

## ZU VIEL ODER ZU WENIG BEWEGLICHKEIT?

Jeder Wirbelsäulenabschnitt und jedes Körpergelenk hat eine Normbeweglichkeit. Sie ist altersentsprechend und verringert sich im Laufe des Lebens erheblich. Üben Schulkinder noch das Kopfkreisen in der Schule, so ist das gut für die Bewegungsanbahnung und die Mobilität des Nackens. Kinder sollten das locker können. Schon in den 20er-Lebensjahren aber lässt die Beweglichkeit und die Beschaffenheit der Kopfarterien bereits physiologisch nach. Danach ist Kopfkreisen gar nicht mehr gut. Man sollte sich dem Lebensalter entsprechend bewegen, um die jeweilige Nackenmobilität zu erhalten. Eine Überbeweglichkeit, wie oft beim Yoga oder Fitnesstraining zu beobachten, kann ins Pathologische und dadurch zu Nackenbeschwerden führen. Auf den Bildern unten sehen Sie zwei Beispiele für Überbeweglichkeit.



**Daumenüberstreckung:** Überbeweglichkeit ist nicht erstrebenswert, sondern kann Ausdruck von Gelenkfehlfunktionen, Instabilität oder einer Muskelfehlsteuerung sein.



**Geierhals:** In dieser stark überstreckten Nackenhaltung, dem sogenannten Geierhals, werden Nackenbeschwerden provoziert.

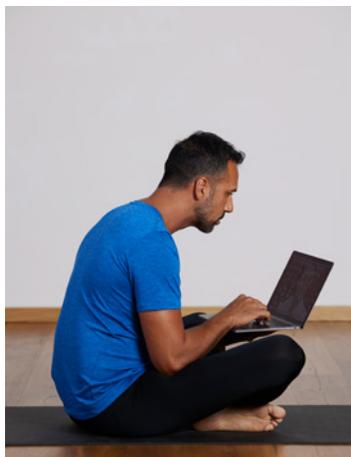
## WENN WIRBEL BLOCKIEREN

Die Wirbelblockierung ist ein Begriff aus der manuellen Medizin. Sie beschreibt eine vorübergehende Fehlstellung von einzelnen Wirbelkörpern mit ihren Facettengelenken zueinander. Entstehungsmechanismen sind:

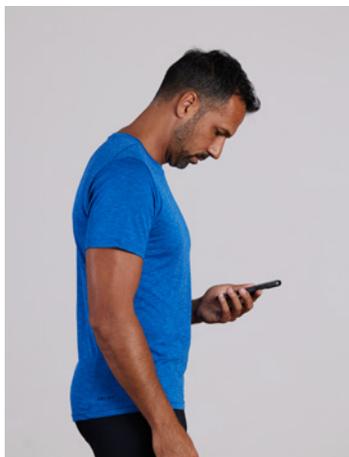
- Kopfdrehung mit Blickwendung zur anderen Seite
- Falsches Krafttraining
- Falsches Bewegungstraining
- Falsches Bewegungsmuster
- Fehl- und Überbelastungen der Nackenmuskulatur
- Zugluft
- Abgeschwächte Nackenmuskulatur durch Bewegungsmangel
- Falsches Heben, auch von schweren Lasten
- Verletzungen durch äußere Krafteinwirkungen wie Schläge, Stöße, Stürze oder Unfälle

## STEREOTYPE BEWEGUNGEN

Zahlreiche Stunden im Tagesablauf werden häufig in derselben Haltung verbracht oder Bewegungsabläufe in derselben Art ausgeübt. Das ist Ihnen oft gar nicht bewusst, kann aber in Summe zu erheblichen Nackenschmerzen führen. Das Sprichwort »Der



*Vermeiden Sie im Alltag diese ungünstige Position Ihres Nackens, insbesondere wenn Sie über längere Zeit so arbeiten.*



*Oft gesehen, aber trotzdem nicht gut für Ihren Nacken, ist diese Kopfposition beim Gebrauch des Handys.*



*Heben Sie nicht so, das schadet durch die Überstreckung Ihrem Nacken!*

Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht« beschreibt anschaulich die Folgen von Dauerbelastungen, die durch stereotype Abläufe entstehen. Gemein ist, dass es oft nicht sofort, sondern erst in der Folge wehtut. Den Schmerz bringen Sie daher ursächlich nicht mehr in den Zusammenhang mit Ihrem Nacken-Bewegungstyp. Ebenso kann das Heben eines schweren Gegenstandes in Ihrer gewohnten Bewegungsroutine plötzlich zu einer Wirbelblockierung im Nacken führen.

## FACHWISSEN SCHNELL ERKLÄRT

Als Schlüssel zum praktischen Teil finden Sie hier kurz und knapp die wesentlichen Aussagen dieses Kapitels – als theoretische Grundlage für Ihre Alltagsroutine und Ihre Selbsthilfe bei Nackenschmerzen.

- Schmerzen sind ein Alarmsignal: Sie vermitteln Ihnen Orientierung. Nehmen Sie Schmerzen ganz bewusst wahr. Bewerten Sie Ihre Schmerzen und überlegen Sie, woher sie kommen könnten und ob Sie allein damit fertigwerden.
- Die meisten unspezifischen Nackenschmerzen kommen aus der großen Nackenfazie. Das ist wichtig zu wissen, denn hier können Sie selbst am besten ansetzen. Eine Regeneration der Faszien ist möglich!
- Auch zu viel Bewegung kann schaden: Überbeweglichkeit der Wirbelsäule oder der zugehörigen Gelenke sollte entlarvt und vermieden werden; auch Yoga ist zunächst nicht unbedingt und immer das Mittel der Wahl.
- Eine Wirbelblockierung fällt nur selten vom Himmel. Vielmehr ist zu langes Sitzen, zu einseitige Bewegung oder ein falscher Bewegungstyp entscheidend. Das führt im Laufe der Zeit zu enormen Fehlspannungen und Fehlzügen am Nacken. Die Konsequenz ist eine Wirbelblockierung, die vor schlimmeren Schäden schützt.
- Achten Sie auf Ihren Bewegungstyp: Erkennen Sie falsche Bewegungsmuster und lösen Sie diese durch Wissen und Handeln auf. Eine ganz persönliche Nackenschule ist erlernbar und verhilft zu besserer Gesundheit. Ein Kribbeln im Arm muss nicht von der Bandscheibe kommen.
- Nicht jede Beschwerde, die die Arme betrifft, ist Ausdruck einer Bandscheibenerkrankung. Prüfen und überdenken Sie Ihre Alltagsroutinen. Auch ein zu langes Liegen auf Ihrem Arm kann ein Handkribbeln nach sich ziehen.

# CUPPING, PRESSUR UND TAPING – EIN DYNAMISCHES TRIO

Mit diesen gezielten und faszienlösenden Maßnahmen können Sie schnell und entscheidend selbst aktiv werden.

## KIEFERCUPPING

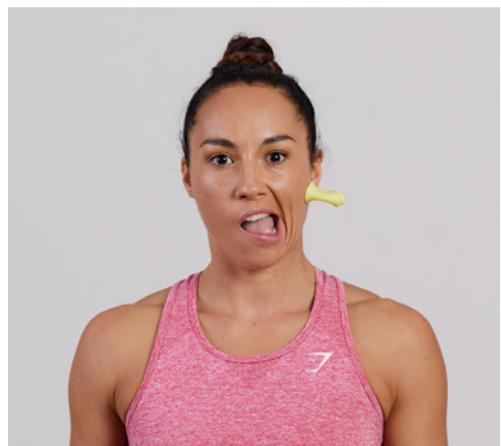
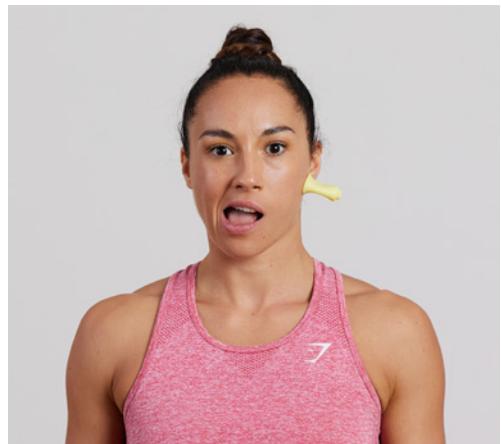
**Sie brauchen:** 1 kleinen Cup

**1** Halten Sie Ihren Mund locker geöffnet. Drücken Sie einen weichen Cup am Rand ein und erzeugen Sie einen Unterdruck. Setzen Sie den Cup mit der Öffnung genau auf Ihr linkes Kiefergelenk. Verschieben Sie Ihren Unterkiefer nach rechts.

**2** Verschieben Sie Ihren Unterkiefer nach links.

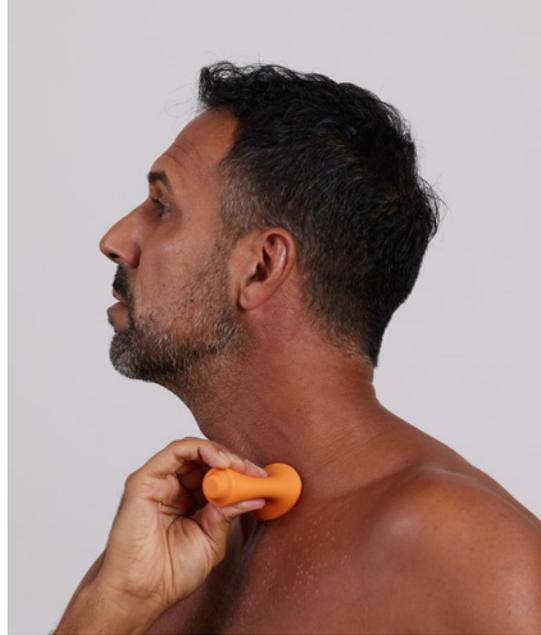
**Aufgepasst:** Der Mund bleibt locker geöffnet.

**Warum:** Mit dieser Übung lösen Sie das Gewebe an Ihrem linken Kiefergelenk. Anschließend spüren Sie eine leichte Befreiung im Kieferbereich. Diese Übung löst Schmerzen im Gesicht und hilft bei Kau- und Kieferstörungen sowie CMD (cranio-mandibuläre Dysfunktionen).



## HALSCUPPING

**Sie brauchen:** 1 großen Cup



**1** Drücken Sie einen weichen Cup am Rand ein und erzeugen Sie einen Unterdruck. Platzieren Sie den Cup unterhalb des Ohrs.

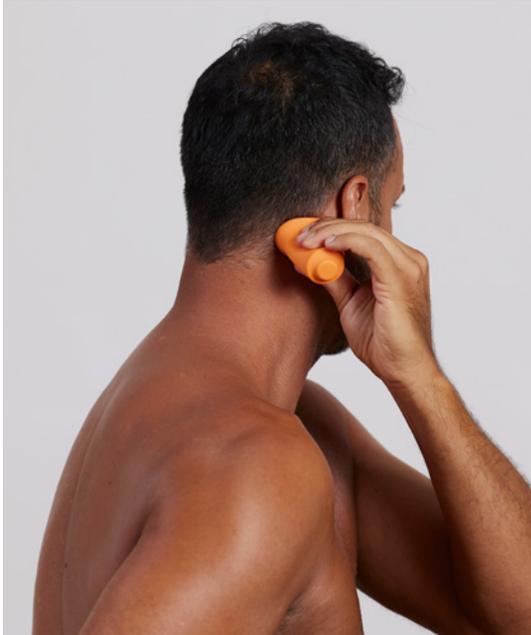
**2** Gleiten Sie mit dem Cup bis oberhalb des Schlüsselbeins. Wiederholen Sie das Cuppen 10-mal auf und ab.

**Aufgepasst:** Cuppen Sie nicht auf dem Schluckknorpel, Ihrem Adamsapfel.

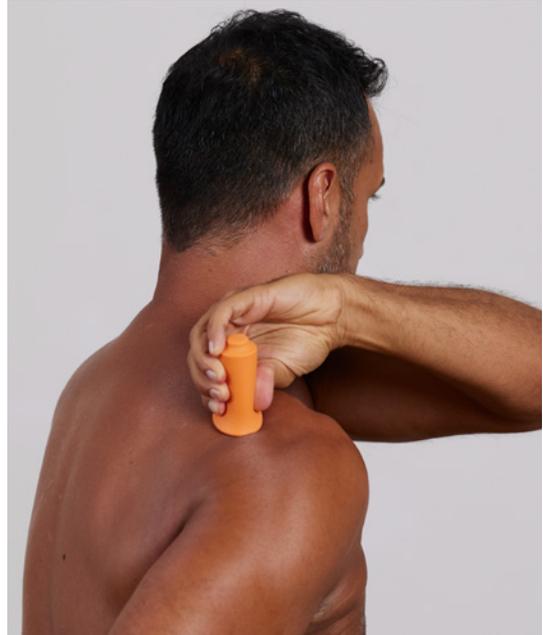
**Warum:** Im vorderen und seitlichen Bereich Ihres Halses liegt der sogenannte Hautmuskel, das Platysma. Es verbindet den Brustkorb mit dem Kopf. Eine angespannte Mimik, Stress oder ein Erschrecken verspannen den Muskel. Mit dieser Übung lösen Sie entsprechende fasziäre Veränderungen. Das ist gut gegen Verspannungen im gesamten Schulter-Nacken-Bereich, für die Mimik und hilft bei Kiefer- und Mundwinkelfehlstellungen.

## NACKENCUPPING

**Sie brauchen:** 1 großen Cup



**1** Neigen Sie Ihren Kopf leicht nach links. Drücken Sie den Rand eines großen Cups ein und setzen Sie ihn mit der offenen Seite auf Ihren Nackenmuskel rechts unterhalb des Schädelknochens.



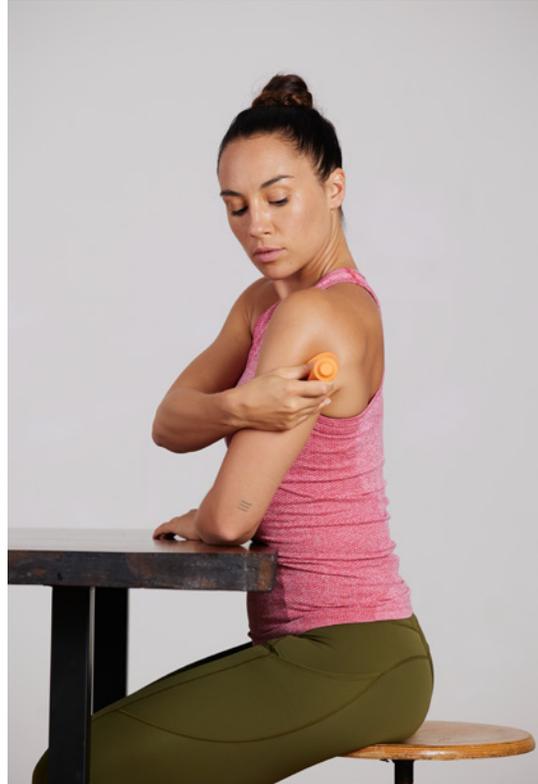
**2** Gleiten Sie 10-mal mit dem Cup in Richtung Ihrer rechten Schulter und wieder zurück zum Schädelknochen.

**Aufgepasst:** Ihr Blick bleibt nach vorn gerichtet; die Kopfseitneige bleibt erhalten. Legen Sie Ihren Kopf nicht in den Nacken.

**Warum:** Die Übung löst sanft und nachhaltig Ihren Nackenbereich. Sie hilft bei Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen.

## OBERARMCUPPING

**Sie brauchen:** 1 großen Cup, Hocker, Tisch



**1** Setzen Sie sich auf einen Hocker und legen Sie Ihren linken Unterarm entspannt auf Ihre Oberschenkel oder einen Tisch. Drücken Sie den Rand des großen Cups zusammen und setzen Sie die offene Seite mit Ihrer rechten Hand auf Ihren Deltamuskel mit seinem v-förmigen Rand.

**2** Gleiten Sie 10-mal am vorderen und anschließend am hinteren Rand des Muskels auf und ab.

**Aufgepasst:** Gleiten Sie genau auf dem Muskelrand.

**Warum:** Diese Übung löst den Deltamuskel und entlastet dadurch Ihr Schultergelenk. Das hilft bei Nackenschmerzen und Schulter-Arm-Beschwerden.

## NACKENTRIGGER

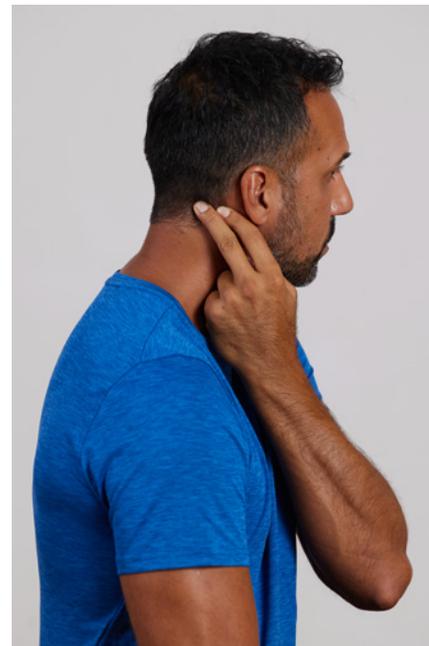
---

**Sie brauchen:** kein Equipment

Setzen Sie sich aufrecht hin und spüren Sie mit Ihrem linken Mittelfinger den Triggerpunkt auf der rechten Seite des Nackens auf (siehe Abbildung auf Seite 152). Halten Sie diesen Punkt so lange – etwa 1 bis 2 Minuten – gedrückt, bis Sie eine deutliche Schmerzreduktion spüren. Dann erst lassen Sie ihn wieder los.

**Aufgepasst:** Der Triggerpunkt fühlt sich fest elastisch an und ist verschiebbar.

**Warum:** Mit dem Nackentrigger lösen Sie Ihren gesamten Nackenbereich. Dies ist wirksam bei einem Schulter-Arm-Syndrom, Nacken- und Kopfschmerzen.



## BRUSTTRIGGER

---

**Sie brauchen:** kein Equipment

Setzen Sie sich aufrecht hin und spüren Sie mit Ihrem linken Mittelfinger den Triggerpunkt im rechten Brustmuskel auf (siehe Abbildung auf Seite 152). Halten Sie diesen Punkt so lange – etwa 1 bis 2 Minuten – gedrückt, bis Sie eine deutliche Schmerzreduktion spüren. Dann erst lassen Sie ihn wieder los.

**Aufgepasst:** Der Triggerpunkt fühlt sich fest elastisch an und ist verschiebbar. Drücken Sie nicht auf eine Rippe (diese fühlt sich hart und unbeweglich an).

**Warum:** Mit dem Brusttrigger lösen Sie Ihren gesamten Nacken- und Schulterbereich nachhaltig. Dies ist wirksam bei einem Schulter-Arm-Syndrom, Nacken- und Kopfschmerzen.



## SCHMERZPRESSUR

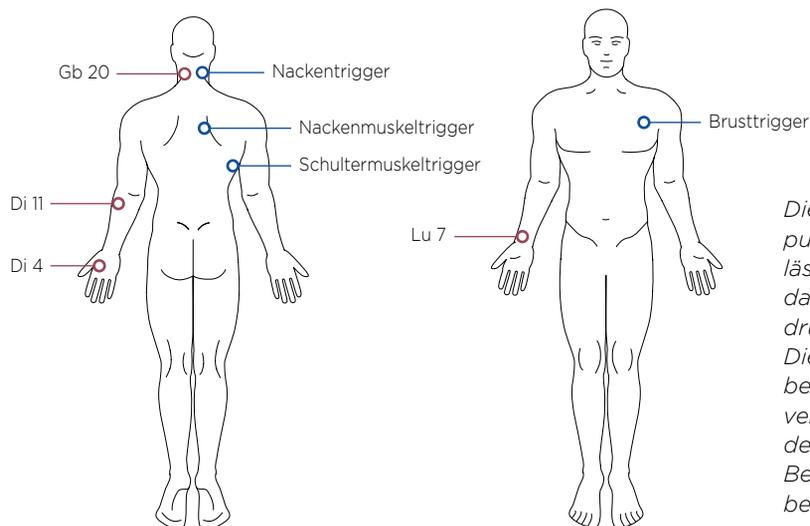
**Sie brauchen:** Zirbenstäbchen



Die Spitze des Zirbenstäbchens wird in Richtung des Akupunkturpunktes Di 4 (siehe Abbildung unten) gehalten. Nehmen Sie das Stäbchen mit der Spitze nach vorn in Ihre rechte Hand und drücken Sie die Spitze zunächst leicht auf den Akupunkturpunkt Di 4 an Ihrem linken Handrücken. Sie spüren einen ganz milden Schmerz, wenn Sie den Punkt genau getroffen haben. Steigern Sie nach Ihrem Empfinden zunehmend den Druck und halten Sie diesen dann 1 bis 2 Minuten lang. Es kann sich ein »elektrisches« Empfinden einstellen. Das ist das in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) beschriebene Qi-Gefühl mit der höchsten Wirksamkeit.

**Aufgepasst:** Fangen Sie bei der Akupressur zunächst sanft an. Die behandelte Stelle zeigt anschließend maximal eine leichte Rötung, aber nie eine blaue Verfärbung. Wenden Sie Akupressur nicht während der Schwangerschaft an.

**Warum:** Diese Akupressur wirkt generell schmerzlindernd und entkrampfend. Sie ist speziell gut einsetzbar bei Schulter- und Nackenbeschwerden, da diese Regionen im Meridianverlauf liegen, aber prinzipiell gegen Schmerzen aller Art.



*Die genaue Lage der Akupunktur- und Triggerpunkte lässt sich leicht ertasten, da die Punkte in der Regel druckempfindlich reagieren. Die eingezeichneten Punkte befinden sich spiegelverkehrt jeweils auch auf der anderen Körperseite. Behandeln Sie immer die betroffene Seite.*

## ÜBER DIE AUTORIN

Gabriele Kiesling ist Physiotherapie- und Fasziexpertin. Seit über 50 Jahren arbeitet sie in eigener Praxis mit Leib und Seele am und mit Patienten auf den Grundlagen der Osteopathie, Neuroorthopädie, medizinischen Trainingstherapie und der TCM. Ihr sind viele innovative Konzepte in der Übungsmethodik zu verdanken. Mit ihrer Fachliteratur für Patienten und Laien ist sie auch Expertin für verstehbare Übungsliteratur. In randomisierten Studien wurde die Wirksamkeit ihrer Übungsmethodik bestätigt.



Sie entwickelte die Faszi-Physiotherapie und ist die Begründerin der Buchreihe *Physiotherapie für zu Hause* des riva Verlags, München. Als Geschäftsführerin des Deutschen Instituts für Qualität in der Physiotherapie (diqp), Berlin, ist Gabriele Kiesling Sachverwalterin für Qualitätssicherung in Therapie und Praxis. Sie lebt in Berlin. Besuchen Sie unter »Gabriele Kiesling – Die Physiotherapie-Expertin« den Youtube-Kanal der Autorin und ihre Websites [diqp.de](http://diqp.de) und [gabriele-kiesling.at](http://gabriele-kiesling.at).

## DANK

Mein Dank gilt allen Lesern dieses Buches! Sie haben entschieden, ihre Nacken- und Schulterbeschwerden selbst zu besiegen. Danke für Ihr Vertrauen und Ihren Mut, eigenständig an Ihrer Gesundheit und Ihrer Gesundheit mitzuwirken.

Herzlichen Dank dem riva Verlag für die tolle Unterstützung meiner Buchreihe *Physiotherapie für zu Hause*. Katharina May half mir erneut mit Ihrem immensen Fachwissen in der Redaktion des Buches.

Vielen Dank für das gelungene Lektorat gilt Ulrike Reinen und meinen sehr geschätzten Kolleginnen Marianne Dietz und Susanne Fritz für ihre freundliche Unterstützung beim Fehlerfinden.

Nils Schwarz ist der beste Fotograf für meine Bücher, danke Nils! Die Models Christina Bohle und Nicki Laungani waren superschick und hoch motiviert am Set.

Meiner Familie danke ich für ihre Nachsicht, dass ihre Mutter und Großmutter wegen ihrer »Buchschreiberei« nicht immer zur Verfügung stand.