

DR. MED. MICHAEL LEHNERT

# HALTUNG GUT, ALLES GUT

Schnelle Selbsthilfe  
bei Handynacken,  
Frozen Shoulder,  
Zwerchfell-Verspannung  
und anderen  
Haltungsschmerzen



**G|U**



## **DIE GUTE NACHRICHT GLEICH VORWEG:**

Fast alle Beschwerden, über die wir in diesem Buch sprechen, lassen sich lindern – viele sogar ganz vermeiden!

- Ich zeige Ihnen, wie Sie mit Smartphone & Co wirklich smart umgehen – ohne dass Muskeln und Sehnen leiden.
- Wir werfen einen genauen Blick auf das Zwerchfell – ein unterschätzter Muskel, der unter Stress zum echten Gesundheitsproblem werden kann.
- Sie erfahren, wie Sie Ihre Gelenke nicht nur entlasten, sondern mit minimalem Aufwand gezielt stärken.
- Wir sprechen über die Risiken, die nicht nur falsches Sitzen, sondern auch falsches Gehen und Laufen mit sich bringen – und warum übertriebener Ehrgeiz beim Sport oft mehr schadet als nützt.
- Ich helfe Ihnen, Ihren Bewegungsradius spürbar zu erweitern – mit einfachen, effektiven Übungen, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen.
- Und wir reden über Longevity – denn ein langes, gesundes Leben beginnt mit einem belastbaren, starken Körper.

All das – und vieles mehr – erfahren Sie in diesem Buch. 

**DR. MED. MICHAEL LEHNERT**



»Die Übungen in  
diesem Buch können  
Sie fast überall und ohne  
Zubehör durchführen.  
Sie brauchen nur sich  
selbst – und ein klein  
wenig Geduld.«

# INHALT

- 5 EIN WORT VORAB
- 15 **DER HANDYNACKEN**  
HANDYS MACHEN KRANK
- 35 **DIE FROZEN SHOULDER**  
ACHTLOSIGKEIT WIRD BESTRAFT
- 53 **DAS LÄUFERKNIE**  
WENN 10 000 SCHRITTE 9999 ZU VIEL SIND
- 79 **DAS DRAMA DER ACHILLESSEHNE**  
DIE MIDLIFE-CRISIS KOMMT MIT EINEM KNALL
- 97 **DER MAUSARM**  
KLEINE BEWEGUNGEN – GROSSE FOLGEN
- 117 **DIE AUTOFAHRERLÄHMUNG**  
VOLLBREMSUNG FÜR DEN ELLENBOGEN

<b>DAS BIRNENMUSKEL-SYNDROM</b>	<b>135</b>
WIE SITZEN KRANK MACHT	
<b>FLIP-FLOP-FÜSSE</b>	<b>147</b>
DIE KRUX MIT DER MODE	
<b>DAS ZÄHE ZWERCHFELL</b>	<b>165</b>
WENN DEM ATEMUSKEL DIE LUFT AUSGEHT	
<b>LONGEVITY</b>	<b>187</b>
KÖRPER STÄRKEN, LÄNGER LEBEN	
<b>BÜCHER UND ADRESSEN, DIE WEITERHELFFEN</b>	<b>200</b>
SACHREGISTER	<b>202</b>
ÜBUNGSREGISTER	<b>204</b>
IMPRESSUM	<b>206</b>

## **Verspannungen sind vorprogrammiert**

Und nun kommen wir zurück zum Handy: Wenn wir den Kopf übermäßig oft nach unten neigen, weil wir tippen, lesen oder was auch immer mit unserem Smartphone tun, passiert Folgendes: Die vordere Halsmuskulatur, insbesondere der *Musculus sternocleidomastoideus* (auch als »Kopfnicker« bekannt), den sie deutlich an den Seiten Ihres Halses sehen und auch fühlen können, verspannt und verkürzt sich. Zeitgleich werden die hintere Nackenmuskulatur und das Nackenband einer ständigen Dehnung unterzogen.

Diese Kombination ist verheerend. Denn wenn Muskeln und Bänder vornehmlich in eine Richtung gedehnt werden, in die sie natürlicherweise nicht wollen, dann versuchen sie, das Gegenteil zu erreichen. Sie versuchen, in die andere Richtung zu ziehen, so wie ein kleines Kind, das in die andere Richtung läuft, wie die Eltern wollen. Das heißt, die Muskeln wenden dauerhaft sehr viel Kraft auf und bauen so einen hohen Tonus, also eine hohe Spannung auf. Dieser hohe Tonus führt zwangsläufig dazu, dass wir unter den allseits bekannten Verspannungen leiden.

Und: Dieser hohe Tonus setzt sich fort. Er tritt nicht ausschließlich im Nacken und der Halswirbelsäule auf, er wandert weiter in die Schultern und die gesamte Wirbelsäule hinunter bis hin zum Steißbein. Denn die Wirbelsäule ist eine funktionelle Einheit, die mit vielen Faszien und Muskelsträngen im Körper verbunden ist.

Sie könnten jetzt natürlich sagen, dass es Verspannung auch schon vor dem Zeitalter der Smartphones gab, weil wir ja beispielsweise auch immer schon schwere Bücher in einer ähnlichen Haltung gelesen haben.

Ja, das stimmt. Aber es gibt einen entscheidenden Unterschied: Das Lesen eines Buches ist ein sehr bewusster Vorgang, der entweder im Liegen, im Sitzen oder an einem Stehpult erfolgt. Mir sind jedenfalls auf der Straße bisher nur sehr selten in einem Buch lesende Menschen entgegengekommen ...

## FACT

### Handynutzung immer und überall

Nicht ausschließlich die Handyhaltung ruft Probleme hervor, sondern auch die Dauer, für die wir unseren Körper dieser Position aussetzen. Laut einer repräsentativen Erhebung des Digitalverbands Bitkom aus dem Jahr 2024 nutzen 16- bis 29-Jährige ihr Smartphone durchschnittlich 182 Minuten pro Tag, also über drei Stunden. 30- bis 49-Jährige kommen auf durchschnittlich 158 Minuten, 50- bis 64-Jährige auf 148 Minuten am Tag. Und auch die über 65-Jährigen hängen im Schnitt noch 96 Minuten pro Tag am Handy. Wie viel besser könnte es Ihnen gehen, wenn Sie nur einen Bruchteil dieser Zeit für die Erhaltung Ihrer Gesundheit investieren würden! Denn, auch das ist leider wahr: Die Zahl der Toten und Verletzten durch Handynutzung im Straßenverkehr – egal, ob hinter dem Steuer, auf dem Rad oder zu Fuß – nimmt zu.

Die Dekra hat vor ein paar Jahren eine Erhebung in ganz Europa gemacht: Von 14 000 erfassten Fußgängern nutzten 17 Prozent ihr Smartphone während der Teilnahme im Straßenverkehr. Dass dies eine erhöhte Unfallgefahr mit sich bringt, liegt auf der Hand.

## **Wie viel Handyzeit ist erlaubt?**

Ich kann Ihnen die Frage, wie viel Smartphonennutzung der Körper problemlos tolerieren kann, nicht auf die Minute genau beantworten. Grundsätzlich kann ich aber sagen, dass ein trainierter Körper auch hier von Vorteil ist. Wer eine allgemein gute Fitness hat, verfügt in der Regel auch über eine gekräftigte Nackenmuskulatur.

Wir müssen uns zudem genau ansehen, wie sich die Dauer der Handynutzung über den gesamten Tag verteilt. Wenn diese 182 Minuten (siehe Kasten) am Stück am Handy verbracht werden, dann ist es eine besonders große Belastung für den Körper. Wenn sich die 182 Minuten aber auf 16 Stunden verteilen, können wir dies wohl anders bewerten.

Ich kann aus meiner Erfahrung in der Praxis Folgendes sagen: Diejenigen, die wenig Sport treiben, die viel am Schreibtisch sitzen und sich wenig bewegen, sind generell anfälliger für einen Handynacken. Und nicht selten verstärken sich ungesunde Alltagsgewohnheiten noch gegenseitig. So wirkt sich der falsch positionierte Bildschirm des Computers auf den Nacken ebenso negativ aus wie eine übermäßige Nutzung des Smartphones. Und wenn beides zusammenkommt, potenzieren sich die Probleme.

# EXKURS: DER HANDYDAUMEN

Aber nicht nur der Nacken leidet oftmals massiv unter der übertriebenen Nutzung eines Handys. Auch der Daumen ist in ständiger Gefahr. Ein Hauptproblem ist, dass unsere Smartphones immer größer und schwerer werden.

Die Belastung durch das Handy tritt in aller Regel einseitig auf. Es sei denn, Sie halten das Smartphone quer oder legen es beim Tippen auf den Tisch. Doch ich kenne leider niemanden, der das regelmäßig macht.

## FACT

### Ganz schön schwer

Das aktuell weit verbreitete Smartphone »iPhone 16 Pro Max« wiegt 227 Gramm. Je nach Material kommen noch einmal circa 60 Gramm für die Hülle hinzu. Eine durchschnittliche Hand bringt etwas über 300 Gramm auf die Waage. Dieser Vergleich zeigt: Ein Smartphone schafft es im Handumdrehen, die Gewichtsbelastung am Ende unseres Arms nahezu zu verdoppeln. Und ich muss Ihnen vermutlich nicht sagen, dass zusätzliches Gewicht immer Probleme schafft – nicht nur an der Hüfte.

Generell ist aus meiner Sicht die Größe des Smartphones noch problematischer als das Gewicht. Das Halten eines Handys führt zu einer beinahe unnatürlichen Drehung der Hand, die sich oftmals bis in die Schulter oder den Nacken auswirkt. Unmittelbar

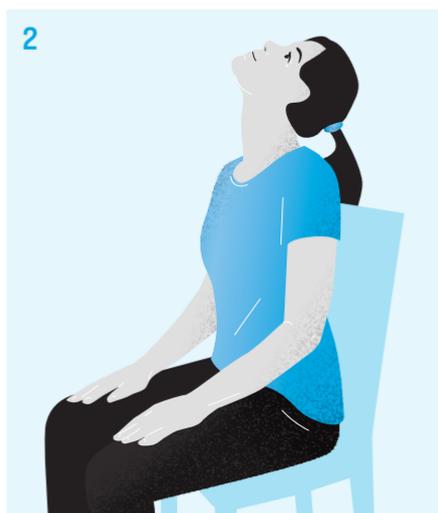
# DER BLICK IN DEN HIMMEL

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen stabilen Stuhl, ohne sich anzulehnen. Atmen Sie einmal tief durch.
2. Lassen Sie nun den Kopf so weit wie möglich nach hinten fallen und versuchen Sie dabei, den Himmel (oder die Decke) zu sehen. Atmen Sie tief und gleichmäßig weiter: durch die Nase ein, durch den Mund aus. Versuchen Sie, diese Position zehn Sekunden lang zu halten.
3. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

## WIEDERHOLUNG

- + **Machen Sie drei Durchgänge. Versuchen Sie, diese Übung fünfmal pro Tag zu wiederholen.**

Sie können diese Übung überall und auch im Stehen durchführen, egal, ob Sie gerade auf die U-Bahn warten, im Café oder auf der Toilette sind. Wahrscheinlich ist, dass Ihre vordere Halsmuskulatur etwas zieht. Es darf aber auch im hinteren Bereich eine Anstrengung zu spüren sein. Möglicherweise wird Ihnen am Anfang bei dieser Übung etwas schwindelig, das ist nicht schlimm. Wählen Sie dann aber besser die sitzende Variante.



# NACKENDEHNUNG MIT 90-GRAD-HAND

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Die Arme hängen seitlich am Körper herunter. Achten Sie darauf, dass Sie gerade stehen und Ihr Blick nach vorn gerichtet ist.
2. Winkeln Sie die rechte Hand um 90 Grad an, sodass die Handfläche nach unten zeigt.
3. Bewegen Sie nun den Kopf sehr langsam, nicht ruckartig, in Richtung Ihrer linken Schulter. Halten Sie diese Position zehn Sekunden. Atmen Sie gleichmäßig. Spüren Sie die Dehnung im Arm und in der seitlichen Halsmuskulatur.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
5. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm und in die andere Richtung.

## WIEDERHOLUNG

- + Machen Sie auf jeder Seite drei Wiederholungen.

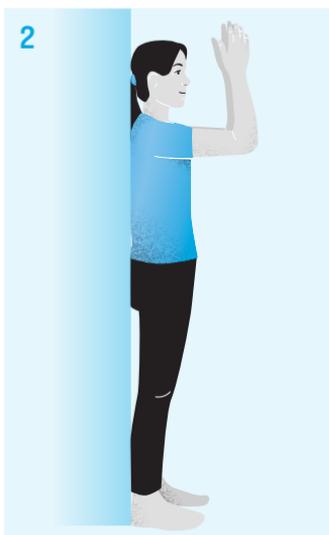
Die hochgezogene Position der Hand spielt bei dieser Übung eine wichtige Rolle, weil so der gesamte Faszienstrang im Arm gedehnt wird.



# DER SCHULTER-SCHNELLTEST

1. Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Achten Sie darauf, dass Ihre Fersen an der Fußleiste anliegen und Ihr Hinterkopf die Wand berührt. Lassen Sie Ihre Arme seitlich am Körper herunterhängen.
2. Heben Sie die Arme nach vorn und winkeln Sie die Unterarme um 90 Grad an. Die Handflächen zeigen nach innen.
3. Führen Sie nun ihre Arme vorsichtig soweit wie möglich Richtung Wand.

Dieser Test überprüft die Außendrehung der Schultern, die häufig zuerst eingeschränkt ist. Wenn Sie diese Bewegung nicht sauber ausführen können, rate ich Ihnen, eine Praxis für Orthopädie oder Physiotherapie aufzusuchen.



## Erkrankungen der Schulter

Männer und Frauen sind üblicherweise gleich häufig von Schultererkrankungen betroffen. Eine hauchdünne Mehrheit sehe ich bei den Männern, wohl weil viele in ihrer Jugend Risikosportarten betreiben. Wenn ich Ihnen aus meinem Alltag in der Praxis die fünf häufigsten Erkrankungen der Schulter aufzählen sollte, dann sind es derzeit unangefochten folgende:

- Schultergelenkarthrose (Omarthrose)
- Kalkschulter (Tendinosis calcarea)
- Impingement-Syndrom (Einengung der Sehne unter dem Schulterdach)
- Bizepssehnenentzündung (Tendinopathie)
- Rotatorenmanschettenriss

### Entzündungen und Verschleiß

Die häufigsten Erkrankungen der Schulter gehen einher mit Entzündungen und Verschleiß. Allerdings – und das ist vielleicht überraschend für Sie – finden wir die meisten Probleme nicht ausschließlich in den knöchernen Strukturen, sondern auch in den Weichteil-Bereichen. Verschleiß ist natürlich auch eine Alterserscheinung. Diese Art der Schulterprobleme treten jenseits der 50 häufiger auf als um die 20. Allerdings begegnen mir mittlerweile auch immer mehr jüngere Patientinnen und Patienten mit Verschleißerscheinungen an ihren Schultergelenken. Alarmierend ist: Viele von ihnen sind keine passionierten Handballer oder Speerwerfer, sie haben ihre Schultern also nicht im Übermaß strapaziert. Egal, ob die Betroffenen jung oder schon älter sind: Fast immer haben Schultererkrankungen zur Folge, dass wir die Schultern noch weniger bewegen. Und genau das



DR. MED. MICHAEL LEHNERT praktiziert seit 30 Jahren als Orthopäde mit dem Schwerpunkt Handchirurgie und er ist ein gefragter Sportmediziner. Zwischen dem Großzehengrundgelenk und dem Atlaswirbel ist ihm nichts fremd – im Guten wie im Schlechten. Viele bekannte Profisportler\*innen, Berufsmusiker\*innen und ambitionierte Freizeitsportler\*innen vertrauen seinem medizinischen Wissen und seiner Erfahrung. Er ist Ärztlicher Leiter des ATOS medizinischen Versorgungszentrums in Berlin. In seiner Freizeit ist der Mediziner selbst leidenschaftlicher Triathlet.

Auch als Buchautor ist Dr. Lehnert erfolgreich: Sein Buch »Hände gut, alles gut« (Südwest Verlag, München) eroberte 2021 sofort die SPIEGEL-Bestsellerliste. Er ist zudem erster Beirat der Jäger Charity Initiative e.V., einer gemeinnützigen Organisation, die sich ganzheitlich für Kinder, Jugendliche und Senioren einsetzt und an die ein Teil seiner Bucherlöse geht ([www.jaegercharity.com](http://www.jaegercharity.com)).

»Wenn wir lange leben wollen, müssen wir auch unseren Körper auf ein langes Leben vorbereiten – und ihn kraftvoll in die Lage versetzen, fit und gesund zu bleiben.«



# SCHLUSS MIT SCHMERZEN!

Handy in der Hand, stundenlanges Sitzen im Büro, ständig unter Strom – unser moderner Lebensstil überfordert den Körper. Die Folge: Schmerzen, Verspannungen, Bewegungseinschränkungen. Wie wir heute leben, macht uns krank.

**Dr. med. Michael Lehnert**, renommierter Orthopäde und SPIEGEL-Bestsellerautor, zeigt, wie Sie die Warnsignale Ihres Körpers frühzeitig erkennen – und gezielt gegensteuern, ohne in die Steinzeit zurückzufallen.

Droht ein Handynacken? Steckt hinter den Schmerzen ein Bandscheibenvorfall – oder doch das sogenannte Birnenmuskel-Syndrom? Und was verrät die Atmung über Ihren Gesundheitszustand?

Mit zahlreichen Selbsttests und den besten Übungen zur Selbsthilfe – für Gesundheit und Schmerzfreiheit bis ins hohe Alter.

**Lindern Sie Beschwerden. Schützen Sie Muskeln, Sehnen und Gelenke. Holen Sie sich Ihre Beweglichkeit zurück.**

WG 465 Ratgeber/Gesundheit  
ISBN 978-3-8338-9620-0



9 783833 896200

€ 20,00 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)