

# Was eine Verspannung wirklich ist – und was nicht

---



Verspannung ist kein medizinischer Begriff.

Sie beschreibt ein subjektives Gefühl von Spannung, Druck oder Einschränkung – meist im Nacken, den Schultern, dem unteren Rücken oder den Hüften.

## Wichtig zu wissen:

Es gibt nicht die eine Ursache für Verspannungen. Sie entstehen durch das Zusammenspiel mehrerer Faktoren – motorische Unterforderung, monotone Bewegungsmuster, psychische Belastungen wie Stress oder emotionale Anspannung, schlechte Regeneration und fehlende muskuläre Belastbarkeit.

## Verspannung ist ein multifaktorielles Phänomen.

Deshalb funktioniert keine Einzellösung dauerhaft.

## Was Verspannung nicht ist:

Ein strukturelles Problem. Kein verklebter Muskel. Kein „verkürzter“ Nacken. Und nichts, das sich einfach durch Drücken oder Rollen auflösen lässt.

## Verspannung ist kein „Fehler“, sondern Ausdruck eines Zustands.



# Mythos 1

## „Verspannung kommt vom Sitzen“

---

**Nein, das stimmt so nicht.**

Sitzen ist nicht grundsätzlich das Problem, sondern die fehlende Abwechslung.

### Was viele nicht wissen:

Ob du acht Stunden am Stück sitzt, stehst oder sogar läufst – wenn dein Körper über längere Zeit in einer Position verharrt, sendet er früher oder später Alarmsignale. Die Symptome – Druck, Steifheit, Ziehen oder Schmerz – entstehen nicht, weil Sitzen schlecht ist, sondern weil unser System empfindlich auf Monotonie reagiert.

Unser Körper ist dafür gemacht, regelmäßig zwischen verschiedenen Positionen, Belastungen und Bewegungsmustern zu wechseln.

Wer den ganzen Tag steht – etwa in der Pflege oder im Einzelhandel – kennt oft die gleichen Beschwerden wie Menschen mit Bürojob. Entscheidend ist nicht die Haltung, sondern der fehlende Wechsel.

### Das entscheidende Prinzip:

**Nicht die Position selbst ist gefährlich, sondern die Zeit, die du ohne Unterbrechung in ihr verbringst.**

Deshalb reicht es nicht, nur zwischen Sitzen und Stehen zu wechseln. Dein Nervensystem und deine Muskulatur brauchen regelmäßige Impulse – Bewegung, kleine Pausen und bewusste Positionswechsel.

# Mythos 2

## „Ich brauche einfach eine Massage“

---

### **Massage ist angenehm und kann kurzfristig helfen.**

Viele Menschen spüren danach weniger Spannung, fühlen sich ruhiger und entspannter. Berührung beruhigt das Nervensystem, baut Stress ab und verändert die Wahrnehmung von Druck oder Schmerz. Für den Moment verschwindet das Gefühl von Anspannung – und du hast das Gefühl, aktiv etwas getan zu haben.

### **Wo das Missverständnis liegt:**

Die Wirkung ist meist nur kurzfristig. Bleiben deine Gewohnheiten gleich – zu wenig Bewegung, monotone Belastung oder dauerhaftes Verharren – kehrt das alte Spannungsgefühl schnell zurück.

Eine Massage verändert die Muskulatur nicht dauerhaft. Du bekommst eine Pause vom Alltag, eine Unterbrechung des Stresskreislaufs und vielleicht etwas mehr Durchblutung – aber kein langfristiges Update für dein Bewegungssystem.

### **Was wirklich nachhaltig wirkt:**

Massage kann ein hilfreicher Impuls sein. Dauerhafte Veränderung entsteht jedoch erst, wenn du deine Routinen anpasst: aktive Bewegung, gezielte Belastung und mehr Abwechslung im Alltag.

**Massage ist wie ein Reset für dein Wohlbefinden – aber kein Ersatz für aktive Veränderung.**

# Mythos 3

## „Ich habe zu kurze Muskeln“

---

**Viele Menschen glauben, ihre Muskeln seien einfach zu kurz oder sogar „verkürzt“.**

Das klingt plausibel, weil sich Verspannungen oft steif, unbeweglich und manchmal wie ein Widerstand beim Dehnen anfühlen. In den meisten Fällen liegt jedoch keine echte Verkürzung vor. Die anatomische Länge des Muskels ist normal. Was Sie spüren, ist kein Defekt, sondern ein funktionelles Problem.

### Was wirklich passiert:

Muskeln, die über längere Zeit unterfordert sind oder nur in denselben Bewegungswinkeln genutzt werden, verlieren ihre Vielseitigkeit. Bestimmte Faseranteile werden kaum beansprucht, manche Bewegungsrichtungen sogar komplett vernachlässigt. So entsteht das Gefühl von Steifheit – obwohl der Muskel nicht zu kurz ist.

### Ein gutes Beispiel:

Wenn Sie den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und Ihren Nacken kaum drehen oder seitlich neigen, fühlt sich die Muskulatur in diesen Richtungen oft fest und eingeschränkt an. Der Muskel ist nicht geschrumpft – Ihr Nervensystem hat diese Bewegungen schlicht selten aktiviert.

### Was hilft wirklich:

Statt aggressiv zu dehnen, ist es sinnvoll, die Muskulatur wieder in verschiedenen Bewegungswinkeln zu nutzen. Gezielte Mobilisationsübungen, funktionelle Kraftübungen und mehr Abwechslung im Alltag aktivieren Ihr Bewegungssystem neu.

**So lernt Ihr Nervensystem, die volle Funktion des Muskels wieder freizuschalten.**

# Mythos 4

## „Ich bin verspannt, weil mir Magnesium fehlt.“

---

### **Mikronährstoffe wie Magnesium sind wichtig für unseren Körper.**

Sie spielen eine entscheidende Rolle bei vielen biochemischen Prozessen und sind an Muskelarbeit und Energieproduktion beteiligt. Dennoch ist der Großteil der Verspannungen nicht auf einen Magnesiummangel oder andere Mineralstoffdefizite zurückzuführen.

#### **Was meist dahintersteckt:**

In den meisten Fällen ist das Spannungsgefühl kein echtes Versorgungsproblem, sondern das Ergebnis von einseitiger Belastung, Bewegungsmangel oder anhaltendem Stress. Unser Körper reagiert auf Monotonie oder psychische Anspannung mit erhöhter Grundspannung der Muskulatur.

Verspannungen haben daher häufig mehr mit Alltagsgewohnheiten, fehlender Abwechslung und nervlicher Belastung zu tun als mit einem Mineralstoffmangel.

#### **Warum Magnesium allein nicht reicht:**

Selbst wenn Sie zusätzlich Magnesium einnehmen, werden sich Beschwerden kaum verbessern, solange die gleichen alten Bewegungs- und Belastungsmuster bestehen bleiben. Das erklärt, warum viele Menschen trotz Nahrungsergänzung keine spürbare Linderung erfahren.

**Mikronährstoffe sind wichtig – aber sie lösen keine Probleme, die durch zu wenig Bewegung, dauerhafte Anspannung oder fehlende Variation entstehen.**

# Die tatsächlichen Ursachen

## neurophysiologisch und funktionell gedacht

---

Viele Menschen glauben, Verspannung habe vor allem mit dem Muskel selbst zu tun. Tatsächlich ist das Zusammenspiel deutlich komplexer. Dein Körper reagiert ständig auf mechanische, psychische und soziale Reize. All das wird zentral gesteuert – vor allem durch dein Gehirn und dein Nervensystem.

### Spannung entsteht zum Beispiel, wenn dein Körper:

- Belastet wird, aber nicht stark oder anpassungsfähig genug ist, diese Belastung gut zu kompensieren.
- Sich schützen will, weil er eine potenzielle Gefahr wahrnimmt – etwa durch ungewohnte Bewegung oder Schmerz.
- Überreizt ist, zum Beispiel durch Dauerstress, Schlafmangel oder ständige Anspannung.
- Nicht ausreichend erholt ist – etwa nach langem Arbeiten oder intensiven Trainingseinheiten.
- Unterfordert ist, weil bestimmte Bewegungsbereiche kaum genutzt werden und das Nervensystem diese Areale aus dem Programm nimmt.

**Du merkst: Es ist nie nur ein einzelner Faktor. Verspannung ist oft die Summe aus Belastung, Gewohnheiten, Erholung und innerem Erleben.**

# Wichtige Unterscheidung

---

## **Verspannungen sind nicht immer nur ein Schutzmechanismus.**

Manchmal entstehen sie durch reine Ermüdung, wodurch sich ein Muskel fest und schwer anfühlt. Überforderung durch hohe Belastungen im Alltag oder im Sport kann ebenfalls zu Spannungsgefühlen führen, wenn die Strukturen diese Belastung nicht ausreichend kompensieren können.

Auch fehlende Bewegungsmuster, die über Wochen oder Jahre kaum genutzt wurden, tragen häufig dazu bei, dass bestimmte Bereiche steif oder eingeschränkt wirken.

Das Gefühl von Verspannung bedeutet jedoch nicht automatisch, dass etwas beschädigt ist. In der Regel ist kein Muskel kaputt, eingerissen oder verbraucht. Vielmehr befindet sich das System gerade nicht im Gleichgewicht – funktionell, strukturell oder psychisch.

Um die wahre Ursache zu verstehen, müssen alle Einflussfaktoren berücksichtigt werden: Bewegungsmuster, individuelle Belastbarkeit, Regenerationsphasen, der Umgang mit Stress und die Abwechslung im Alltag.

**Erst wenn diese Wechselwirkungen erkannt werden, wird gezielte und nachhaltige Veränderung möglich – und der Weg weg von reiner Symptombehandlung.**

# Akuthilfe

---

## Was oft sinnvoll ist:

- Wärme, weil sie die Durchblutung fördert und subjektiv beruhigt.
- Langsame, rhythmische Bewegungen – nicht forciert, sondern fließend.
- Aktive Mobilisation in kleinen, kontrollierten Bereichen.
- Atemübungen, um Spannung im Rumpf und in den Schultern zu senken.
- Bewusste, achtsame Bewegung statt schnellem Wegdehnen.

## Was du meiden solltest:

- Aggressives Triggern oder starkes Drücken in schmerzhaften Bereichen.
- Schmerzhaftes Dehnen mit hoher Intensität.
- Übungen, die dich zusätzlich anspannen statt beruhigen.
- Passives Herumliegen in der Hoffnung, dass es von selbst verschwindet.
- Panikmache oder ständige Wachsamkeit auf den betroffenen Bereich.



# Ein Beispielplan

## zur Reduktion von Spannungszuständen

---

**Frequenz: täglich oder nach Bedarf**

**Dauer: 10–15 Minuten**

### Teil 1 – Reset

- Bauchatmung im Liegen oder Sitzen – 2 Minuten
- Schultern aufröllen und senken im Rhythmus mit dem Atem – 10 Wiederholungen
- Kopfbewegungen langsam und schmerzfrei – Nicken, Neigen, Drehen

### Teil 2 – Mobilisation

- Katzenbuckel-Kuh-Haltung (Cat-Cow) im Vierfüßlerstand – 2 × 10
- Thoraxrotation im Sitzen mit Unterstützung durch die Arme – 2 × 8 pro Seite
- Beckenkipfung im Sitzen oder Stehen – 2 × 10

### Teil 3 – Aktivierung

- Superman Hold oder Reverse Plank (nur wenn schmerzfrei) – 3 × 20 Sekunden
- Armziehen gegen leichten Widerstand (Band oder Handtuch) – 2 × 8
- Nackenziehen mit Wasserflaschen – 3 × 8

# Langfristige Lösung

---

Viele Menschen wissen bereits, dass Bewegung und gezielte Belastung helfen sollen. Warum scheitern dann trotzdem so viele daran, ihre Verspannungen dauerhaft zu überwinden? Das Problem liegt nicht im fehlenden Wissen, sondern in der fehlenden Umsetzung. Es reicht nicht aus, einzelne Übungen zu kennen oder gelegentlich „mehr zu tun“.

Der Schlüssel ist, die Prinzipien hinter gezielter Belastungssteuerung zu verstehen und sie so anzuwenden, dass sie zu deinem Körper und deinem Alltag passen. Wer dauerhaft verspannt ist, benötigt in der Regel nicht mehr Schonung oder längere Pausen, sondern gezielte und sinnvoll dosierte Reize. Das bedeutet nicht „viel hilft viel“, sondern genau das Maß an Belastung, das deinem Körper fehlt.

**Weder Überforderung noch Unterforderung führen zu nachhaltiger Verbesserung, sondern eine stufenweise, gut geplante Steigerung, die deine Strukturen fordert, aber nicht überlastet.**

## Was langfristig wirkt:

- Krafttraining
- Bewegung in ungewohnten Winkeln, z. B. Rotation, Seitneigung oder diagonale Muster
- Erholung ernst nehmen, also guter Schlaf, Ernährung und Stressmanagement
- Konstanz in der Bewegung, nicht nur Training, wenn es akut wieder schlimmer wird

Doch all das bringt wenig, solange du nicht weißt, wie du damit startest, wie du sinnvoll steigertest und wann du bremsen oder Gas geben solltest. Genau daran scheitern viele: Sie wissen theoretisch viel, aber es fehlt ihnen ein System.

Das Verständnis der wichtigsten Prinzipien hinter echter Rehabilitation und nachhaltiger Belastbarkeit ist entscheidend für langfristigen Erfolg. Es reicht nicht aus, ständig neue Übungen oder Tipps zu suchen. Indem du verstehst, mit welchem Reiz du beginnen solltest, wann und wie du den nächsten Schritt machst und wie du Überforderung oder Frust vermeidest, kannst du für immer unabhängig von Symptombehandlungen werden.

**Du wirst in der Lage sein, deine Verspannungen und Schmerzen immer wieder zur gleichen Tür zu schicken, unabhängig von Veränderungen in deinem Alltag. Dein Körper braucht kein kurzfristiges Relief von Spannung, sondern ein System, das ihm hilft, Reize besser zu verarbeiten und sich immer wieder anzupassen.**