

CLAUDIA LENZ

# ATLASWIRBEL

## SELBST BEHANDELN

So einfach bekämpfen Sie  
Nackenschmerzen, Kopfschmerzen,  
Schwindel & Co.



QUALITÄTS  
GARANTIE  
von Experten  
geprüft

**Orbisana**  
GESUNDHEITSWELT

CLAUDIA LENZ

# **ATLASWIRBEL**

## SELBST BEHANDELN

So **einfach bekämpfen** Sie  
**Nackenschmerzen, Kopfschmerzen,**  
**Schwindel & Co.**

CLAUDIA LENZ

# ATLASWIRBEL

## SELBST BEHANDELN

So **einfach bekämpfen** Sie  
**Nackenschmerzen, Kopfschmerzen,**  
**Schwindel & Co.**

# Inhalt

---

<b>Einleitung .....</b>	<b>7</b>
<b>Der Atlas – anatomische Grundlagen .....</b>	<b>11</b>
Atlas – der Träger .....	12
Die Aufgaben – Nicken, Kippen, Drehen .....	13
Verbindung zu Gehirn und Nerven .....	17
<b>Wenn der Atlaswirbel nicht mehr trägt .....</b>	<b>19</b>
Symptome von Atlasbeschwerden .....	20
Ursachen von Problemen mit dem Atlas .....	21
Fern-Folgen von unbehandelten Atlasproblemen .....	28
<b>Medizinische und anderweitige therapeutische Hilfe .....</b>	<b>31</b>
Diagnose und Behandlung mit der wissenschaftlich orientierten Medizin .....	32
Ultraschall .....	32
Röntgen .....	33
MRT – Magnetresonanztomographie .....	34
CT – Computertomographie .....	34
Physiotherapie .....	35
Klassische Massagen .....	38
Medikamente .....	39
Alternativmedizinische Möglichkeiten zur Diagnose und Behandlung .....	40
Osteopathie .....	40
Cranio-Sacral-Therapie .....	41
Chiropraktik .....	43
Akupunktur .....	44
Quaddelung/Quaddeltherapie .....	45
<b>Eigene Möglichkeiten zur (Mit-)Behandlung von Atlasproblemen ...</b>	<b>47</b>
Wärmetherapie .....	49
Eine Auswahl an Entspannungstechniken .....	51
Tief durchatmen .....	52
Entspannende Atemübungen .....	53
Atemübung – 4:6-Methode .....	54
Atmung mit Pausen .....	56
Autogenes Training .....	56
Entspannende Körperreise .....	60
Progressive Muskelentspannung .....	63
Möglichkeiten der Mobilisierung .....	67
Kopfdrehen seitwärts .....	68
Kopfnicken vorwärts, rückwärts .....	69
Kopfkreisen im Liegen in Achten .....	69
Schulterkreisen .....	70

Armkreisen mit gestreckten Armen . . . . .	71	Mobilisierung durch Akupressur . . . . .	79
Die Schultern mit den Händen antippen . . . . .	72	Den Kiefer lockern . . . . .	81
Geeignete Dehnungsübungen . . . . .	83		
Nackendehnung seitlich . . . . .	83	Dehnung der Brustwirbelsäule . . . . .	88
Nackendehnung hinten . . . . .	85	Die Rückenmuskeln »massieren« . . . . .	88
Halsdehnung vorne . . . . .	86	Katzenstretch an der Wand . . . . .	89
Faszienarbeit . . . . .	92		
Faszienarbeit am Übergang der Wirbelsäule zum Kopf . . . . .	93	Ballbehandlung des seitlichen Halses . . . . .	94
Behandlung des Rückens und Nackens mit einem Duoball . . . . .	93	Faszienarbeit an der oberen Halswirbelsäule . . . . .	95
Übungen zur Kräftigung der Muskulatur . . . . .	102	Die Akupressurmatte . . . . .	97
Grundübung I zur Kräftigung der Halsmuskeln . . . . .	103	Den Rückenstrecker stärken . . . . .	104
Grundübung II zur Kräftigung der Halsmuskeln . . . . .	104	Übungen mit dem Theraband . . . . .	106
Yoga-Asanas . . . . .	112		
Savasana . . . . .	113	Garudasana (Adler) . . . . .	120
Yoga-Wechselatmung . . . . .	116	Ardha Matsyendrasana (Der halbe Drehsitz) . . . . .	121
Übung »Katze-Kuh« . . . . .	117	Der Sonnengruß (Surya Namaskar) . . . . .	122
Die Berghaltung (Tadasana) . . . . .	118		
Übungen für Zwischendurch . . . . .	124		
Kurze Übungen fürs Büro . . . . .	124	Augen-Übungen . . . . .	128
<b>Was Sie sonst noch tun können . . . . . 131</b>			
Bleiben Sie in Bewegung . . . . .	132		
Bewegungsalternativen im Alltag . . . . .	134	Sportmöglichkeiten für einen gesunden Rücken und Nacken . . . . .	135
Gesunde Ernährungsmodelle . . . . .	135		
Die basische Ernährung . . . . .	136	Kohlenhydratmoderat essen . . . . .	146
Intervallfasten . . . . .	145	Mediterrane Ernährung . . . . .	149
Für noch mehr Wohlbefinden . . . . .	151		
Die Übungen im Überblick . . . . .	153	Impressum . . . . .	160
Über die Autorin . . . . .	158		



# Einleitung

---



Das Knochengestüt unseres Körpers ist eine fein abgestimmte Struktur, die uns eine Vielzahl an Bewegungsabläufen ermöglicht. Inmitten dieser anatomischen Vielfalt nimmt der Atlaswirbel eine wortwörtlich herausragende Stellung ein. Benannt nach dem griechischen Titanen Atlas, der die Welt auf seinen Schultern trug, kommt dem obersten Wirbel unserer Wirbelsäule eine essenzielle Funktion zu: Er sorgt für die Stabilität und Beweglichkeit unseres Kopfes.

Direkt unter dem Schädel liegend bildet der Atlas eine Schnittstelle zwischen Kopf und Wirbelsäule. Seine einzigartige anatomische Struktur unterscheidet sich deutlich von den anderen Wirbeln der Wirbelsäule. Der Atlaswirbel besteht aus einem ringförmigen Knochen, der direkt unter dem Schädel liegt und unserem Kopf eine große Flexibilität ermöglicht. Gleichzeitig sorgt er für Stabilität des gesamten Skelettsystems, indem er das Gewicht des Kopfes ausbalanciert.

Doch leider ist dieser zentrale Wirbel auch oft ein Sorgenkind. Aufgrund unserer modernen Lebensweise, in der Handy- und PC-Gebrauch zur Alltäglichkeit geworden sind, nehmen wir teils stundenlang eine ungesunde Haltung an, was zu Fehlstellungen und Muskelverkürzungen in diesem Bereich führen kann. Unfälle mit Schleudertrauma, Verletzungen beim Sport oder wenig ergonomische Sitzmöbel und Schlafzubehör sind ebenfalls häufige Ursachen von Atlasbeschwerden.

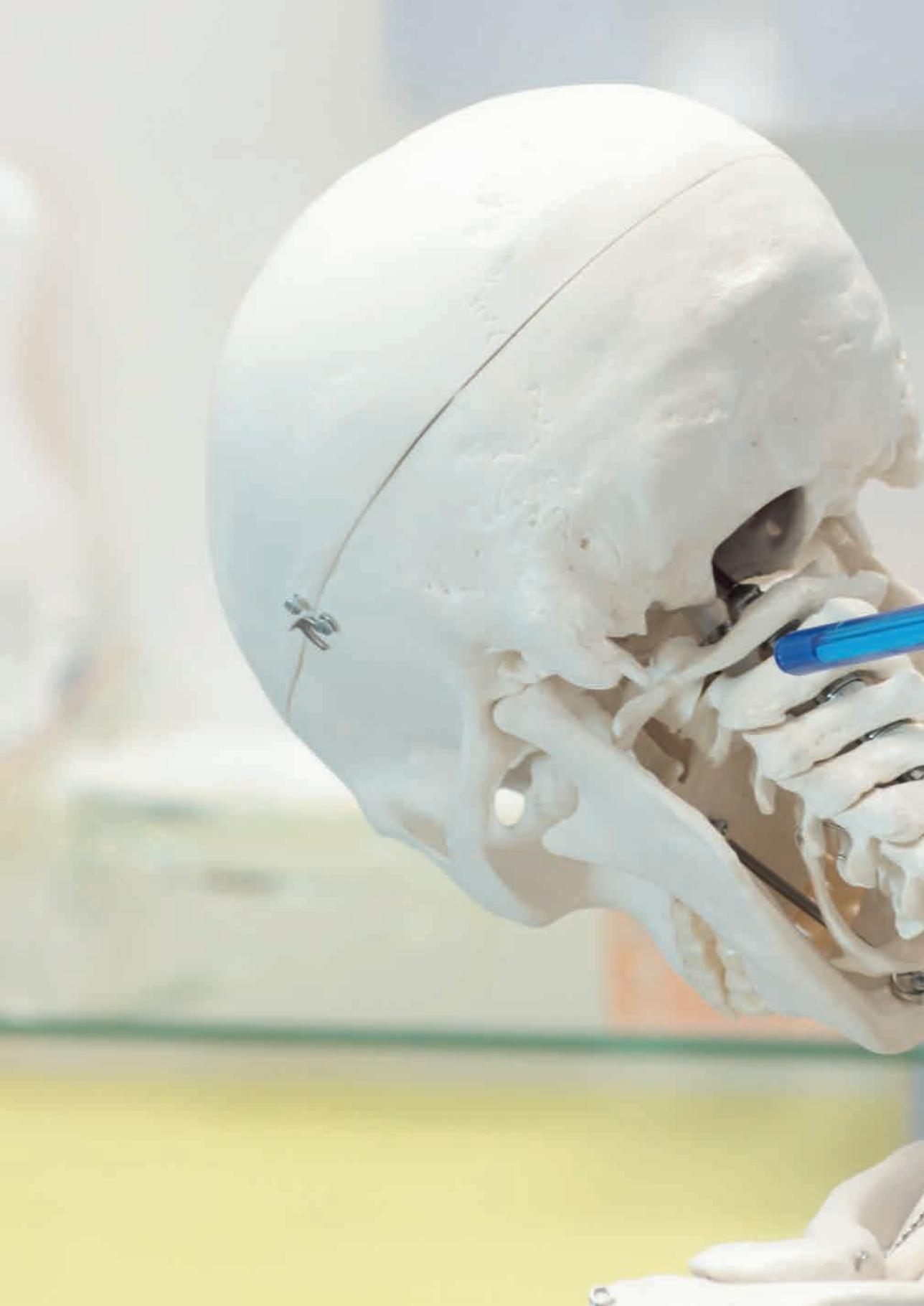
Eine Fehlstellung des Atlaswirbels kann zu einer Vielzahl an Beschwerden führen, die von Nacken-, Kiefer- und Kopfschmerzen bis hin zu Schwindel und Problemen im gesamten Körper reichen. Die Behandlung von Atlasproblemen erfordert ein fundiertes Verständnis der Anatomie und der individuellen Bedürfnisse des Patienten/der Patientin. In der medizinischen Forschung und Praxis gewinnt das Verständnis für die Verbindung zwischen der Ausrichtung des Atlas und verschiedenen Gesundheitszuständen daher zunehmend an Bedeutung.

Es gibt aber auch eine Vielfalt an Maßnahmen, die Sie selbst vorbeugend und medizinische Maßnahmen begleitend ergreifen können. Denn damit der Atlas gesund ist und bleibt, sind vor allem Bewegung und Entspannung von anhaltendem Stress

wichtig. Daneben spielen auch ganzheitliche Faktoren eine Rolle, wie zum Beispiel Ernährung und emotionale Ereignisse, die im Körper ihre Spuren hinterlassen.

Erfahren Sie, wie Sie mit speziell auf den Atlaswirbel zugeschnittene Maßnahmen Erleichterung von Beschwerden, die sich in diesem Bereich manifestieren, erlangen. Mit erhöhter Aufmerksamkeit und gezielten Übungen können Sie zu einem neuen Gleichgewicht finden, das Ihnen wieder eine flexible Ausrichtung in alle möglichen Perspektiven ermöglicht.





## Der Atlas – anatomische Grundlagen



## Atlas – der Träger

---

Der Atlas ist der oberste und damit in der anatomischen Nummerierung der erste der insgesamt sieben Halswirbel, die zusammen die Halswirbelsäule bilden. Er befindet sich direkt unter dem Schädel und trägt den gesamten Kopf. So kam er auch zu seiner deutschen Bezeichnung »Träger«. Ein anderer deutscher Name ist »Nicker«, da nur durch die besondere anatomische Form des Atlas eine Nickbewegung möglich ist. Von diesem Nicken leitet sich auch das umgangssprachliche Wort Genick für den obersten Teil der Halswirbelsäule ab.

In der gängigen ärztlichen Praxis werden alle Wirbel mit Großbuchstaben und Zahlen bezeichnet. Dabei stehen die Großbuchstaben für die Abschnitte der Wirbelsäule: C = Hals, Th = Brust, L = Lende. Gezählt wird immer von oben nach unten. Das bedeutet: L5 ist beispielsweise der unterste der fünf Lendenwirbel, C1 ist der oberste Halswirbel, also der Atlas.

### Wie der Atlaswirbel zu seinem Namen kam



In der griechischen Mythologie ist Atlas ein Titan, ein Gott in riesiger Menschengestalt, der das Himmelsgewölbe stützte. So kam auch das nordwestafrikanische Atlasgebirge – es begrenzte die damals bekannte Welt am westlichen Ende – bereits sehr früh zu seinem Namen: als versteinerte geologische Form des Gottes Atlas.

Die beiden ersten, also obersten Halswirbel haben einen deutlich anderen Aufbau als alle anderen Wirbel. Sie bilden außerdem eine viel innigere Einheit als es »normale« aneinander angrenzende Wirbel tun. Das liegt an ihrer Funktion als Kopfnicker und Kopfdreher.

Der Atlas (C1) hat keinen Wirbelkörper (auf dem bei anderen Wirbeln die Bandscheibe aufliegt), sondern besitzt an dieser Stelle eine ringförmige, hohle Struktur, in die der Dorn des zweiten Halswirbels, des Kopfdrehers (Axis, C2), perfekt hineinpasst und auf diese Weise die beiden Wirbel drehbar verzahnt. In der medizinischen Fachsprache heißt dieser Dorn tatsächlich »dens«, also Zahn. Die Abbildung auf Seite 14 oben zeigt diese Verzahnung.

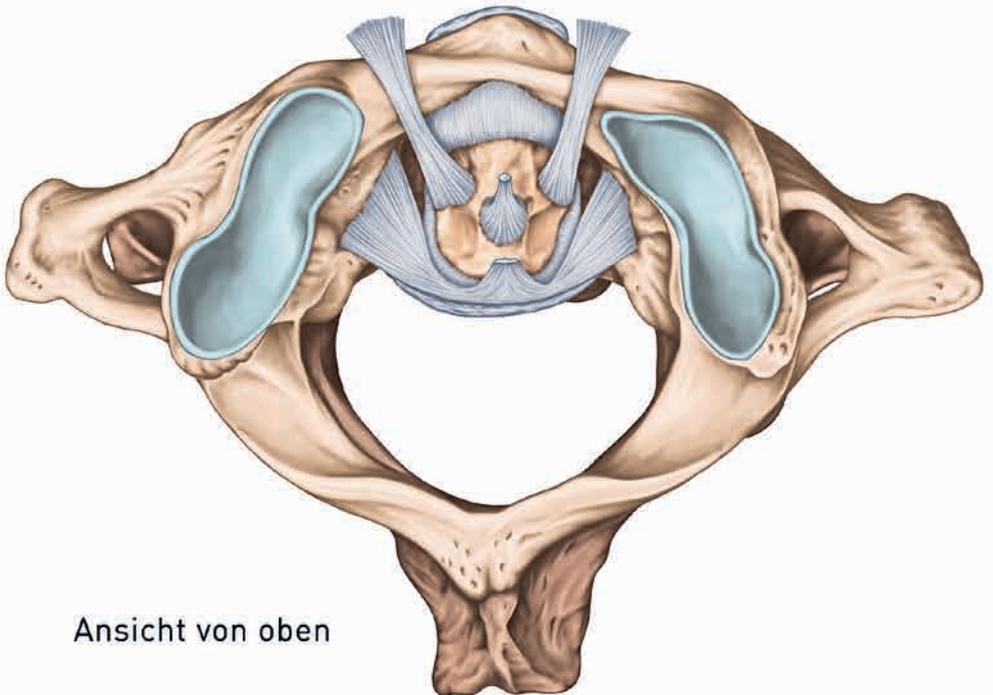
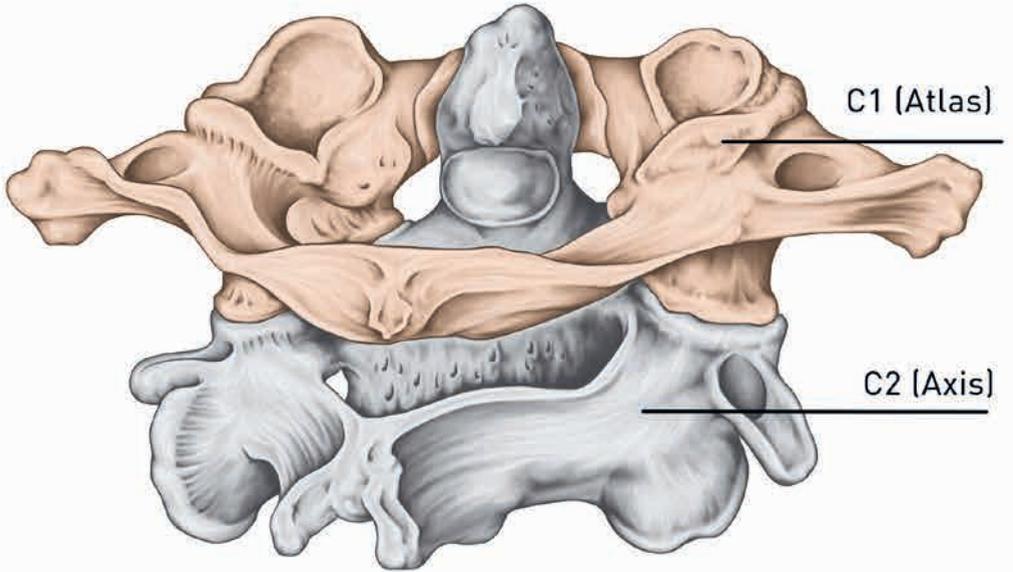
Darüber besitzt der Atlas zwei große flach-schalenförmige Auflageflächen für die Schädelbasis: Diese rechts und links auf dem Atlaswirbel befindlichen Auflageflächen (in der Grafik auf S. 14 unten blau gefärbt) wirken als gelenkige Verbindung zum Hinterhauptbein (Hinterhauptknochen). Es sind die beiden einzigen Knochen-zu-Knochen-Verbindungen zwischen Rumpf und Kopf.

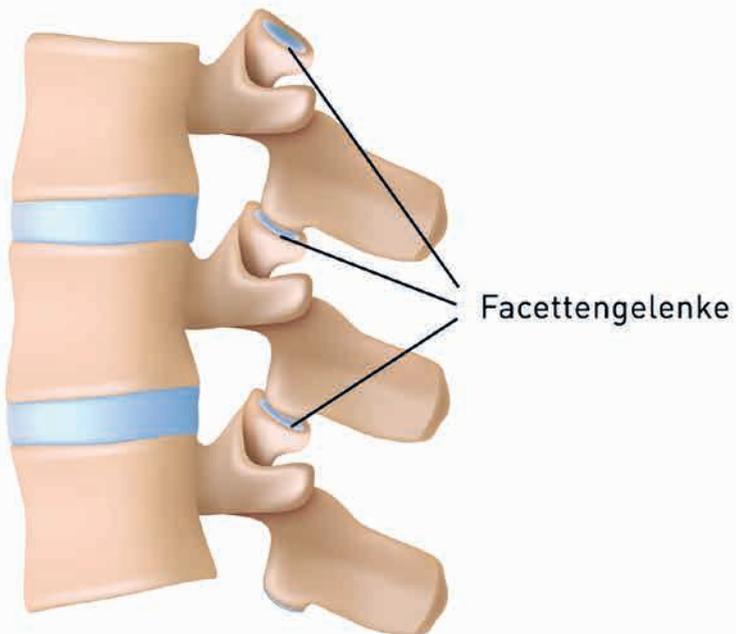
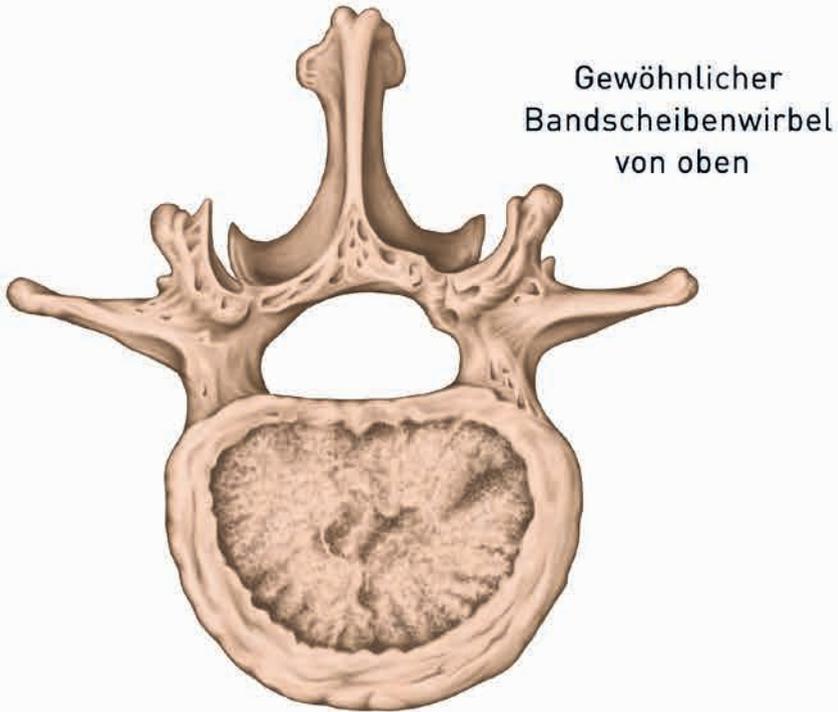
Des Weiteren verfügen Axis- und Atlaswirbel über viele Ansatzpunkte für Muskeln, die am Schädel ansetzen und dazu dienen, dass der Kopf bewegt werden kann: Zusammen mit stabilisierenden, knochenverbindenden Bändern ermöglichen sie die Streckung nach hinten, die Beugung nach vorne sowie die Seitneigung des Kopfes (s. Grafik S. 14 unten, graue Strukturen).

## Die Aufgaben – Nicken, Kippen, Drehen

---

Unser oberster Wirbel besitzt – im Gegensatz zu allen anderen Wirbeln – kein Facettengelenk als Verbindung zum darunter befindlichen Dreherwirbel. Das ist nötig, weil ansonsten weder eine Drehbewegung des Kopfes noch die Nickbewegung möglich wäre. Die Abbildung S. 15 unten zeigt die normale Verbindung der übrigen Wirbel über die Facettengelenke an den Wirbelfortsätzen, was enorm zur Stabilisierung der Wirbelsäule gegenüber Drehkräften beiträgt. Das ist allerdings aus den genannten Gründen unmittelbar unter dem Kopf nicht sinnvoll.





Um dennoch eine ausreichend stabile Verbindung zwischen Wirbelsäule und dem vergleichsweise schweren Kopf zu gewährleisten, gibt es eine Menge an Bändern und Muskeln, die schützend und stützend wirken. Im Durchschnitt wiegt der Kopf einer Frau um die 3,5 Kilogramm, der eines Mannes um die 4 Kilogramm.

Die Bänder, die z. B. den Dreher (C2) mit dem Schädel verbinden und damit gleichzeitig den Atlas stabilisieren, sieht man in der Grafik auf S. 14 sehr gut. Dabei handelt es sich zum einen um das mittig auf dem Dorn des Drehers ansetzende Band, zum anderen um die rechts und links davon ansetzenden, schräg nach oben außen verlaufenden Bänder (grau).

Das in der Grafik ebenfalls gut sichtbare quer verlaufende Band um den Dorn herum ist rechts und links mit dem Atlaswirbel verwachsen. Es stabilisiert den Dorn von C2 und verhindert, dass er in den von Nerven durchzogenen Wirbelkanal hineinkippen kann.

### Die beiden Kopfgelenke

Es gibt schwierige Fachwörter für zwei sehr ungewöhnliche, jedoch für unsere Beweglichkeit und auch ganzheitliche Gesundheit so wichtige Gelenke am Atlaswirbel. Finden Sie hier deren Namen sowie eine verständliche Beschreibung ihrer Lage und Bedeutung:

- Das **Atlantookzipitalgelenk**, bestehend aus einem rechts- und linksseitigen Gelenkteil, bildet die Verbindung zwischen der Halswirbelsäule (Atlas) und dem Hinterhauptschädelknochen (Os occipitale). Dieses Gelenk ermöglicht die Beugung, Streckung (in Summe das Nicken) und die Seitwärtsneigung des Kopfes. Der Teil des schalenartigen Gelenks, der zum Atlas gehört, ist auf S. 14 in der Grafik unten zu sehen (blau gefärbt).
- Das **Atlantoaxialgelenk**, die Dorn-Ring-Verzahnung von C1 (Atlas) und C2 (Axis), gut sichtbar in der oberen Grafik auf S. 14, stellt die gelenkige Verbindung zwischen erstem und zweitem Halswirbel dar. Dieses Gelenk ermöglicht die Drehbewegungen des Kopfes nach rechts und links.

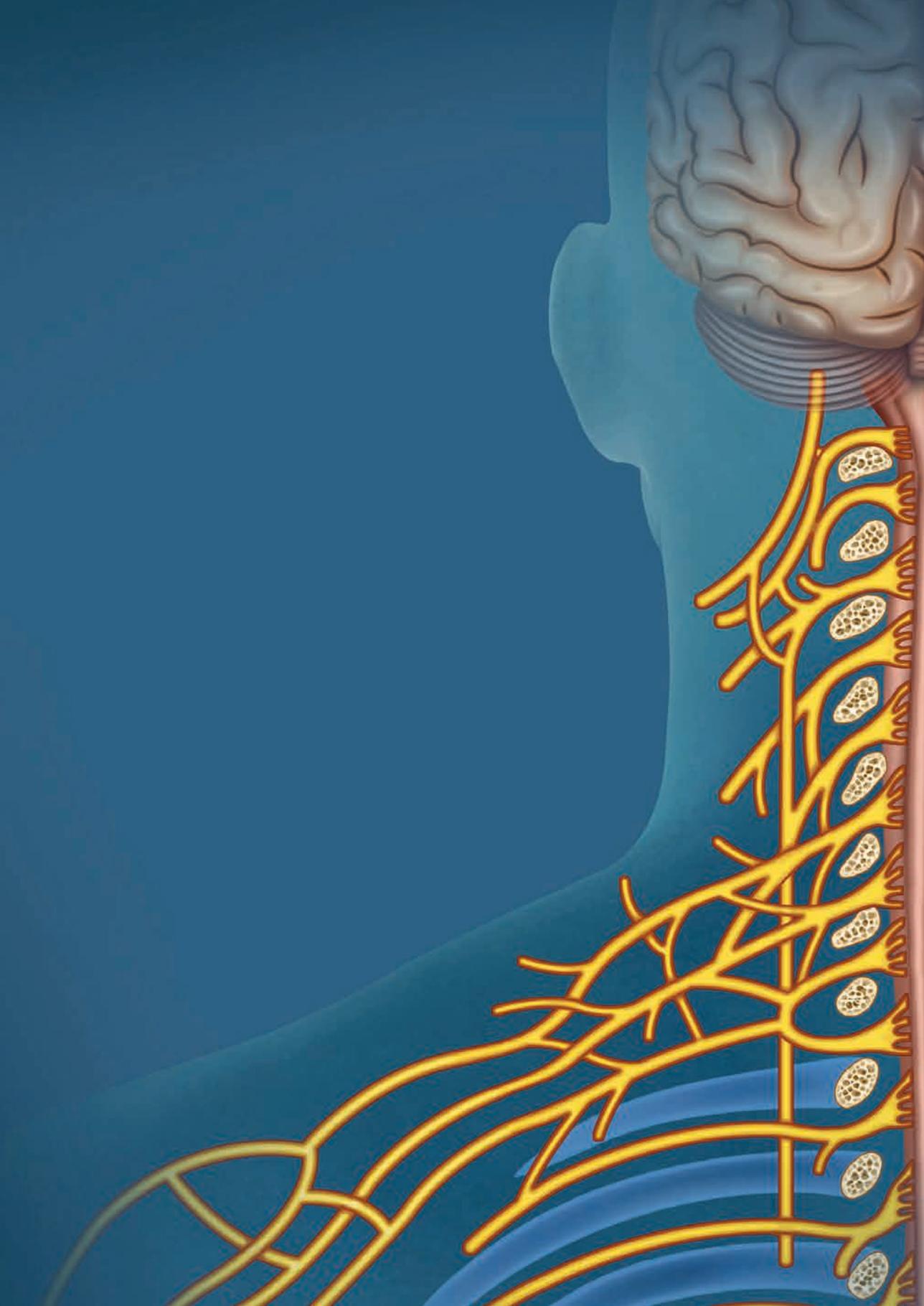
All diese Vorbetrachtungen zeigen auf, dass der Übergang zwischen Halswirbelsäule und Kopf ein sehr komplexes System aus knöchernen, gelenkigen, bandartigen und auch wichtigen muskulären Strukturen ist, von denen jede einzelne, sofern sie geschädigt oder geschwächt ist, zu Problemen mit dem Atlaswirbel führen kann.

## Verbindung zu Gehirn und Nerven

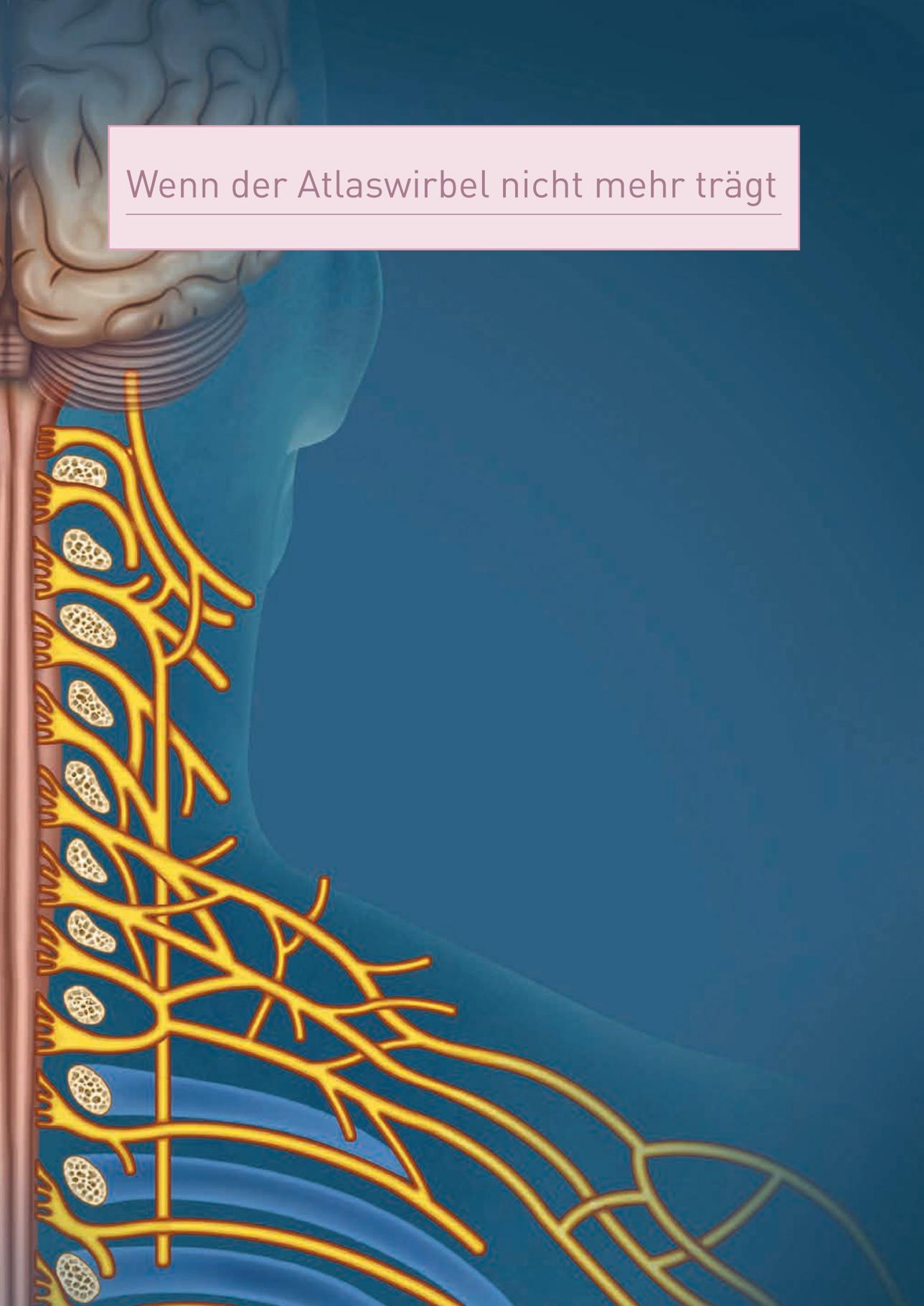
---

Zu all den beschriebenen Aufgaben und Funktionen des Atlasgelenks bzw. der Verzahnung von Atlas und Axis kommt, dass der Atlas ein- und austretende Nerven und Blutgefäße als erster Wirbel der gesamten Wirbelsäule kanalisiert. Er umschließt den Übergangsbereich zum Halsrückenmark, das hier als Verlängerung des Hirnstamms und wichtige »Nervenautobahn« in den Wirbelkanal eintritt. Dafür ist in dem weiten knöchernen Ring des Atlas Platz (s. Grafik auf S. 14 unten). In den seitlichen Öffnungen des Wirbels finden Arterien und Venen, die ins Gehirn und von diesem wieder wegführen, einen geschützten Platz. Diese Durchtrittslöcher sind auf der Grafik gut zu sehen.

- !** Ist der Atlaswirbel verschoben, kommt es einerseits zur Einengung des Rückenmarks mit vielfältigen nervlichen Auswirkungen etwa in den Kopf
- hinauf, in der gesamten Schulter-Hals-Region, im Kiefer bis hin in die Ohren und die Arme. So entstehen Schmerzen in diesem Bereich. Sind die Ohren betroffen, kann es zu Gleichgewichtsstörungen und Schwindel kommen. Andererseits kann auch die Blutversorgung beeinträchtigt sein, was u. a. zu Blutdruckabfall, Schwindel und Ohrgeräuschen führen kann.



Wenn der Atlaswirbel nicht mehr trägt



## Symptome von Atlasbeschwerden

---

So komplex die anatomischen Grundlagen, so vielfältig sind die Beschwerdebilder bei Atlasproblemen – und diese sind ganz und gar nicht unbedingt naheliegend im Sinne von »in der Wirbel-Nachbarschaft zu finden«. Natürlich gibt es Beschwerden und Schmerzen, die in großer Nähe zum Atlas auftreten, wie z. B.

- Kopfschmerzen, Migräne,
- Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen,
- Schwindel, Seh- und Hörstörungen.

Doch zu den Symptomen, wenn der Atlas in seiner Position verschoben oder in unnatürlichem Winkel zum Axiswirbel steht, gehören auch

- Probleme mit dem Gleichgewicht und der Koordination,
- Kiefergelenkprobleme,
- Kribbeln in den Armen oder Händen, das Gefühl von »Eingeschlafensein« bestimmter Körperteile,
- Ischiasbeschwerden und Hexenschuss,
- Wirbelsäulen- und Beckenfehlstellungen,
- Bein-, Knie- und Fußschmerzen.

Falls Sie solche Symptome erleben, ist es vor jeder Eigenbehandlung natürlich unbedingt notwendig, dass Sie zunächst Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt aufsuchen und nach Absprache ggf. auch einen Fachmediziner/eine Fachmedizinerin etwa der

Sparten Orthopädie, Sportmedizin, Neurologie, Chiropraktik konsultieren, um eine genaue Diagnose und angemessene Behandlung zu erhalten.

Denn jedes der genannten Symptome kann nicht nur über den Atlas, sondern auch durch verschiedenste andere körperliche – und sogar psychische – Unstimmigkeiten ausgelöst werden.

**!** Insbesondere wenn Gefühlsstörungen oder Lähmungserscheinungen auftreten, sollte unbedingt rasch ein Arzt zur weiteren Abklärung aufgesucht werden.

## Ursachen von Problemen mit dem Atlas

---

Beschwerden, die durch den Atlaswirbel verursacht sind, können verschiedene Ursachen haben. Die allerseltensten sind genetische Faktoren. Tatsächlich sind es nur sehr wenigen Fällen Genmutationen, die zu strukturellen Anomalien des Atlaswirbels und in der Folge zu Beschwerden führen können. Viel häufiger sind die folgenden Ursachen:

**1. Fehlhaltungen und schlechte Körperhaltung:** Im Verlauf des Lebens kann die Funktion des Atlas gravierend geschwächt werden z. B. durch ständiges und langes Sitzen am Computer (sogenannter Geierhals), ständige einseitige Bewegungsabläufe (etwa bei Fabrikarbeit oder durch einseitiges körperliches Training), schlechte Schlafpositionen oder falsches Heben schwerer Gegenstände bzw. Personen (Kinder, Pflegebedürftige) und letztendlich auch durch zu wenig (hals-)muskelstärkende Freizeitaktivitäten. Im nachfolgenden Kasten wird dies in Kombination mit Stressfaktoren (siehe Punkt 3) von einer Betroffenen anschaulich beschrieben.

## Ein Erfahrungsbericht

Monika, heute 50, berichtet über ihre Atlasbeschwerden von vor etwa 12 Jahren:

»Ich litt über längere Zeit hinweg ständig unter einer Art Schwindel. Hatte wortwörtlich keine gute Verbindung zwischen Kopf und Körper. Erst mit einem Röntgenbild konnte dieser andauernde erschöpfende Unwohlzustand einen Namen und eine Erklärung bekommen.



Bei mir waren es der Atlas und der zweite Halswirbel. Sie sind schief gestanden. Das erklärte mir endlich das Gefühl meines ständigen Etwas-neben-mir-Stehens. Kein Wunder, wenn die stützende (Wirbelsäulen-)Achse nicht im Lot ist.

Eigentliche Ursache war aller Wahrscheinlichkeit nach eine heftige Muskelverspannung im Nacken. Ich bekam dann regelmäßige Physiotherapie verordnet, auch mit regelmäßigem Einrenken.

Warum es überhaupt zu dieser gravierenden Muskelverspannung kommen konnte, lag an einer Kombination aus schwer Heben (Kleinkinder) und Stress (natürlich auch im Kopf, selbstgemacht, wir haben ja keinen Hunger gelitten und ein Dach über dem Kopf gehabt) und null körperlichem Ausgleichstraining.

Die Beschwerden sind dank der physiotherapeutischen Behandlung, der Reduzierung der Stressfaktoren und auch aufgrund meines inzwischen regelmäßigen körperlichen Trainings komplett verschwunden und seither auch nicht wieder aufgetreten.«