

Home > Hamburg > Hamburg-Nord > Handys sorgen bei immer mehr Hamburgern für einen Buckel:

SMARTPHONE, LAPTOP & CO.

## **+** „Dramatische Entwicklung“ – Immer mehr Hamburger haben Handy-Buckel

08.11.2024, 11:13 Uhr • Lesezeit: 3 Minuten



Von **Geneviève Wood**  
Redakteur/in



Volkskrankheit Handybuckel: Vor allem Jugendliche, die viel Zeit am Smartphone verbringen, entwickeln Fehlhaltungen. Chiropraktor Efe Gøkpınar von der Uhlenhorst in Hamburg hat viele junge Patienten in seiner Praxis.

© Sascha Ornot | Sascha Ornot

**Hamburg. Chiropraktor Efe Gøkpınar von der Uhlenhorst hat immer mehr junge Leute in der Praxis. Wie der Handybuckel wieder verschwindet.**



Diesen Artikel vorlesen lassen:



00:00 / 04:37 1X

BotTalk

- Handybuckel, auch Tech-Neck genannt, nimmt in Hamburg stark zu, Entwicklung ist dramatisch.
- Schlechte Haltung beginnt immer früher, nur Kleinkinder sind noch nicht betroffen.
- Der Haltungsschaden ist reversibel, Experte gibt Tipps für Übungen.

„Handybuckel“ – auch bekannt als Tech-Neck. Damit hat der **Chiropraktor** Efe Gøkpınar aus dem Hamburger Stadtteil **Uhlenhorst** täglich zu tun.

„Diese Haltung entsteht durch das ständige gebeugte Sitzen und den Blick auf **Smartphone**, Laptop oder ähnliche Geräte.“ Die Entwicklung ist dramatisch.

„Wir haben immer schon Patienten mit einer schlechten Haltung behandelt, aber man sieht jetzt, dass es in einem früheren Alter beginnt“, so die Beobachtung des studierten Chiropraktoren. Hätten Kleinkinder noch eine gesunde, natürliche Haltung, sieht das mit Eintritt ins Schulalter schon anders aus. „Dann müssen sie viel stillsitzen und sich häufig nach vorn herüberbeugen“, so Gøkpınar. Dazu kommt die ständige Nutzung des Smartphones, vor allem bei Teenagern. Immer häufiger kommen Jugendliche zu ihm mit entsprechenden Beschwerden.

## **Rückenschmerzen: Bei einer Neigung des Kopfes um 30 Grad wird die Nackenmuskulatur mit mehr als 15 Kilo belastet**

Laut eines Berichtes im ZDF haben Forscher herausgefunden, dass bei einer Neigung des Kopfes um 30 Grad die Nackenmuskulatur mit mehr als 15 Kilo belastet wird. „Wer das Handy direkt vor die Brust hält, kommt sogar auf über 25 Kilo“, heißt es in dem Beitrag. Das hat negative Folgen für die Muskulatur.



Chiropraktor Efe Gøkpınar von der Uhlenhorst in Hamburg kann Blockaden lösen und macht Hoffnung: „Der Handybuckel ist eine Fehlhaltung und reversibel.“ Mit Dehn- und Kräftigungsübungen kann man dagegenhalten.

© Sascha Ornot | Sascha Ornot

Ein Buckel entsteht oft durch alltägliche Bewegungsabläufe, „bei denen wir unseren Kopf viel nach vorne bringen, am Handy, an der Tastatur.“ Aus anatomischen Gründen sticht der siebte Halswirbel ohnehin mehr heraus: „Wenn wir den Kopf nach vorn verlagern, ist es noch deutlicher zu sehen“, erklärt Efe Gøkpınar.

### Empfohlener externer Inhalt

An dieser Stelle befindet sich ein externer Inhalt von Instagram, der von unserer Redaktion empfohlen wird. Er ergänzt den Artikel und kann mit einem Klick angezeigt und wieder ausgeblendet werden.



EXTERNER INHALT

Ich bin damit einverstanden, dass mir dieser externe Inhalt angezeigt wird. Es können dabei personenbezogene Daten an den Anbieter des Inhalts und Drittdienste übermittelt werden. Mehr dazu in unserer [Datenschutzerklärung](#)

Ein Buckel ist nicht besonders ästhetisch, und diese Fehlhaltung kann auch zu Schmerzen führen. Denn: „Die unnatürliche Position führt zu Nacken- und Rückenverspannungen und kann langfristig Haltungsschäden

verursachen“, so Gøkpınar. Die gute Nachricht: „Der Handybuckel ist nichts anderes als eine Fehlhaltung und reversibel.“

## **Hamburg Uhlenhorst: Frauen können einen sogenannten „Witwenbuckel“ entwickeln**

Auf Instagram gibt der Profi Tipps, um den Handybuckel, der auch [Handyhorn genannt wird](#), in den Griff zu bekommen. Längst ist der Buckel eine Volkskrankheit geworden. Die gute Nachricht: Liegt keine Wirbelsäulenerkrankung vor, kann man den Handybuckel durch eine [aufrechte Haltung, Dehnübungen und Training wieder ausgleichen](#).

Bei Frauen sieht die Lage noch drastischer aus: Aus einer anfänglichen Fehlhaltung kann später im Laufe des Lebens der sogenannte Witwenbuckel entstehen, das ist schon anatomisch bedingt. „Besonders Frauen haben die Tendenz, im Laufe des Alters Fettgewebe im Nacken und im unteren Rückenbereich, oberhalb des Po aufzubauen. Das verstärkt den Eindruck eines Buckels noch mehr“, so Gøkpınar.

### **Mehr zum Thema**

- [UKE Hamburg: Schonende Prostata-Operation mit Roboter Da Vinci](#)
- [Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen: Arzt gibt fünf Tipps](#)
- [Liebscher & Bracht in Hamburg: Schmerzfrei durch diese Methode? Das steckt dahinter](#)

Trägt man dann den Kopf weit nach vorn, tritt der Buckel noch deutlicher hervor. „Handybuckel sind rückgängig zu machen, bei Jugendlichen geht das schnell. Je älter man wird, desto schwieriger wird es, lebenslange Fehlhaltungen zu korrigieren.“ Daher sein Ratschlag: „Frühzeitig mit einem entsprechenden Training beginnen.“



MEHR LESEN ÜBER

DAS HAMBURGER ABENDBLATT BEI INSTAGRAM

UHLENHORST – NEWS AUS DEM HAMBURGER STADTTEIL

SMARTPHONES

RÜCKENSCHMERZEN

GESUNDHEIT

[ZUR STARTSEITE >](#)

**Abo**

**Anzeigenservice**

**Angebote**



**Service**



## Hamburger Abendblatt

Nachrichten aus Hamburg - Aktuelle Nachrichten und Hintergründe aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Sport - aus Hamburg, Deutschland und der Welt.



[IMPRESSUM](#) • [DATENSCHUTZERKLÄRUNG](#) • [DATENSCHUTZCENTER](#) • [ABENDBLATT-AUTOREN](#) • [LESERBRIEFE](#) • [ABO KÜNDIGEN](#)

Eine Webseite der **FUNKE** Mediengruppe

© 2024 FUNKE Mediengruppe