

FEHLHALTUNG REVERSIBEL

## **+** Hässlicher Handybuckel: Acht Übungen für eine bessere Haltung

08.11.2024, 11:49 Uhr • Lesezeit: 3 Minuten



Von **Geneviève Wood**  
Redakteur/in



Volkskrankheit Handynacken und Handyhorn: Der Handynacken als Überlastung der Halswirbelsäule durch einen ständig geneigten Kopf und einhergehende Verspannungen und Schmerzen ist ein Begriff für eine Fehlhaltung. Chiropraktor Efe Gøkpınar von der Uhlenhorst gibt Tipps, um dagegen anzugehen.

© Sascha Ornot | Sascha Ornot

**Hamburg. Chiropraktor von der Uhlenhorst: „Fehlhaltungen manifestieren sich im Alter.“ Aber es ist nie zu spät, dagegen anzugehen.**



Diesen Artikel vorlesen lassen:



00:00 / 04:18 1X

BotTalk

- Fehlhaltung ist besonders bei Hamburgs Jugendlichen ausgeprägt
- Die krumme Haltung verursacht Nacken- und Rückenschmerzen
- Experte aus Hamburg gibt acht Tipps, um hässlichen Buckel loszuwerden

Handybuckel, Handyhorn, **Techneck**: Es gibt viele Umschreibungen für eine ausgeprägte **Fehlhaltung**, die durch das ständige Beugen über Smartphone, Laptop oder Tablet entsteht. **Chiropraktor** Efe Gøkpınar erlebt in seiner Praxis auf der **Uhlenhorst** in Hamburg immer mehr **Jugendliche**, die krumm durchs Leben gehen. Doch die Fehlhaltung kann man korrigieren. Hier seine acht wichtigsten Tipps.

## Hamburg Uhlenhorst: Mit diesen acht Übungen dem Handybuckel entgegensteuern

Neben einer chiropraktischen Behandlung, die Efe Gøkpınar empfiehlt, um eventuelle Blockaden zu lösen, gibt es weitere Tipps für eine gesündere Haltung im Alltag. Worauf es grundsätzlich ankommt, ist eine aufrechte Position. Diese ist häufig erst dann möglich, wenn vorab Blockaden gelöst werden.

### Mehr zum Thema

- [UKE Hamburg: Schonende Prostata-Operation mit Roboter Da Vinci](#)
- [Herz Krankheiten: „Männer-Medizin“ kostete Hamburgerin \(38\) fast das Leben](#)
- [Arzt Hamburg: Eppendorfs ungewöhnliche Hausärztin hört auf – nach 35 Jahren](#)

Die gute Nachricht: Handybuckel sind reversibel, wenn keine Wirbelsäulenerkrankung vorliegt. Jeder kann etwas für eine gesunde Aufrichtung tun, am besten regelmäßig, und je eher man damit startet, desto besser. „Als Jugendlicher ist das super einfach, die Fehlhaltungen zu

korrigieren. Aber je länger man mit dem Training wartet, desto stärker manifestieren sich Fehlhaltungen, verkürzen sich Bänder“, so Efe Gøkpınar .

## Hamburg Uhlenhorst: Mit diesen Übungen lässt sich eine Fehlhaltung korrigieren

Auf Instagram veranschaulicht Gøkpınars Kollegin Mette Johannesen in einem Beitrag, wie passende Dehn- und Kräftigungsübungen aussehen können, um dem Handybuckel entgegenzusteuern und die Haltung zu verbessern.

### 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](#)

- Übung für eine bessere Haltung bedeutet grundsätzlich: den vorderen Bereich dehnen und Schultern und Rücken stärken.
- Überprüfe regelmäßig deine Haltung, halte das Handy auf Augenhöhe.
- Integriere gezielte Dehnübungen in deinen Alltag, um deine Muskeln zu entlasten.
- Sport treiben, bei dem es in die Streckung geht, das sind zum Beispiel: Brustschwimmen und kraulen. Krafttraining wirkt ebenfalls, auch wenn es viele als langweilig empfinden. Pilates und Yoga sind geeignet.
- Eine gute Übung für zu Hause ist das „Trockenschwimmen“: dabei auf die Zehenspitzen stellen und die Arme nach oben strecken, Schulterblätter zusammenziehen und die Arme wie beim Schwimmen zur Seite bewegen, am besten täglich fünf bis zehn Wiederholungen.
- Generell gilt: Gewohnheiten ändern. Ja, dazu gehört es auch, weniger aufs Handy zu gucken. Außerdem sollte der Arbeitsplatz so ergonomisch wie möglich eingerichtet werden.

- Statt auf einem meist hohen 80 mal 80 Zentimeter großen Kopfkissen zu schlafen, rät Efe Gøkpinar dazu, niedriger zu schlafen, auch ohne Kissen, sodass der Kopf gerade und nicht abgeknickt ist.
- Theraband besorgen! Das lässt sich überall mit hinnehmen.

Anzeige



MEHR LESEN ÜBER

DAS HAMBURGER ABENDBLATT BEI INSTAGRAM

UHLENHORST – NEWS AUS DEM HAMBURGER STADTTEIL

SMARTPHONES

[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