

## Mobiltelefone | Fünf Katzen auf dem Hinterkopf | Teil 2

Rückblick: [Mobiltelefone | Fünf Katzen auf dem Hinterkopf | Teil 1](#)



Nachdem ich jetzt sehr bewußt einige Tage

gedanklich mit meinem "**Katzenturm**" unterwegs war, habe ich beschlossen, die süßen Tierchen so oft wie möglich abzusetzen.

Eine **zusätzliche Belastung von >20kg** auf meinen schlanken Hals - und damit auf meine schmale Halswirbelsäule, meine Wirbelsäule gesamt - finde ich über Tag ständig wiederkehrend schlicht zu hoch.

In einigen Portalen habe ich Bilder gesehen, die vorschlagen, den **Mobiltelefon-Bildschirm mit aufrechtem Hals auf Augenhöhe zu halten**, damit die Halswirbelsäule nicht so stark nach vorne geknickt wird / belastet wird. Ja, das hört sich ganz gut an - auf den ersten Blick.

Auf den zweiten Blick allerdings nicht. Mit dieser Technik gibt es zwar weniger Belastung auf den Hals - stimmt - wir überlasten jedoch schnell die Schulter-, Ellbogen- und Handgelenke und können so für mächtig Spannung in der zugehörigen Muskulatur sorgen.

Es gibt vermutlich nicht DEN "Königsweg" (ich habe ihn bisher zumindest nicht gefunden), **um mit Mobiltelefonen körperverträglich umzugehen** - außer, sie nicht zu nutzen.

Sich jedoch **immer mal wieder über Tag darüber bewusst zu werden**, wie stark wir unseren Kopf bei der Mobiltelefon-Nutzung nach vorne neigen und dass eine starke Kopfneigung eine erhebliche Belastung auf unsere Halswirbelsäule hat, hat bei mir zu Verhaltensänderungen geführt.

## "Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund  
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

[mensch-individuell.de](http://mensch-individuell.de)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

*Wichtiger Hinweis:*

*Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.*