

Mobiltelefone | Fünf Katzen auf dem Hinterkopf | Teil 1

Unser Kopf wiegt - je nach Lebensalter und Körpergröße - **zwischen vier und sechs Kilogramm**. Wenn wir aufrecht stehen, wirkt dieses Gewicht auf unsere Wirbelsäule von oben ein. Die Belastung unserer Wirbelsäule ändert sich jedoch erheblich, wenn wir unseren Kopf nach vorne neigen, **um auf unser Mobiltelefon zu schauen**.

Das Ärzteblatt (aerzteblatt.de) schreibt am 24.3.2016 unter der Überschrift "Handynacken ..." / Auszug:

*"In einer Beugung der Halswirbelsäule von circa 15 Grad nach vorn wirken laut der DGOU (Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie - Anm. der Blogautorin) statt der vier bis sechs Kilogramm Kopfgewicht **zusätzlich 13 Kilogramm auf den Rücken**.*

*Je weiter der Kopf nach vorn geneigt werde, desto stärker sei die Belastung. Beim Blick auf das Handy senke der Nutzer sein Haupt meist um über 45 Grad. **Es wirkten dann Kräfte von über 20 Kilogramm**. Dies kann laut der Fachgesellschaft zu dauerhaften Muskelverhärtungen und einer Schonhaltung führen. Schmerzen im Schulter- Nacken-Bereich, Kopfschmerzen und Verschleißerscheinungen seien die Folge."*

Was jedoch haben Katzen mit unserer Art der Mobiltelefon-Nutzung zu tun?



Über 45 Grad (s.o.) neigen wir meist unseren Kopf bei der Mobiltelefon-Nutzung nach vorne.

Laut Wikipedia **wiegt eine Hauskatze durchschnittlich vier Kilogramm**.

Damit wirken > 20kg mehr Gewicht auf unsere schmale Halswirbelsäule ein oder ... **das Gewicht von fünf Hauskatzen**.

Ich mag Katzen wirklich sehr gerne.

Möchte ich jedoch | kann ich | will ich zig Mal am Tag das Gewicht von **fünf Hauskatzen gleichzeitig** auf meinem Hinterkopf und damit mit meiner schmalen Halswirbelsäule balancieren?

Was passiert denn da mit meinem Knochen-, Sehnen- und Muskelapparat?



Und - was ist die Alternative? Gibt es die überhaupt in einer Zeit, in der Mobiltelefone allgegenwärtig sind?

Mehr Gedanken dazu in Teil 2 in der kommenden Woche.

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

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.