



Nackenschmerzen als Folge von weihnachtlichem Stress können die Vorfreude aufs Fest erheblich dämpfen. Foto: doc/Getty Images/BongkarnThanyakij

16.10.2025 13:46 CEST

Verspannt durch den Advent - das muss nicht sein

Ein gelungenes Weihnachtsfest ist etwas Wunderbares - aber der Weg dorthin ist oft genug mit Stress verbunden. So hat eine Studie der Universität Gießen ergeben, dass sich bei vielen Menschen die Lebensqualität kurz vor dem Fest verschlechtert und erst danach wieder ansteigt. Kein Wunder, denn Großputz, Plätzchen backen, Geschenke besorgen, einpacken, Dekorieren, kochen, dazu der Job und zahlreiche gesellschaftliche Events überfüllen den Terminkalender bis zum Platzen. Nicht selten äußert sich die Überlastung dann in schmerzhaften Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich. Wer

rechtzeitig gegensteuert und bei den ersten Anzeichen die richtigen Maßnahmen ergreift, kommt entspannter durch den Advent.

Weniger vornehmen und sich mehr bewegen

Ein erster Schritt ist dabei, die eigene Planung zu hinterfragen und am besten abzuspecken. Geschenke können online bestellt, Hausarbeiten auf die ganze Familie verteilt und Termine auf die wichtigsten reduziert werden. Wichtig ist außerdem, beim Putzen, Packen und Dekorieren auf eine gerade Haltung zu achten. Zwischendurch immer wieder dehnen oder kleine Gymnastikübungen einbauen – passende finden sich unter www.doc-gegen-schmerzen.de. Überhaupt ist Bewegung eine der besten Maßnahmen gegen Verspannungen. Schon ein kurzer Spaziergang täglich kann Wunder wirken.

Wärme macht die Muskeln locker

Während sich bei Kälte und Stress die Muskeln zusammenziehen, lässt Wärme Verspannungen förmlich schmelzen. Schon dicke Socken und ein kuscheliges Tuch um die Schultern helfen. Wenn Rücken- oder Nacken bereits schmerzen, können eine Wärmflasche oder ein heißes Bad die Muskeln lockern. Gezielte Wärme über Stunden spenden Auflagen oder Pflaster aus der Apotheke, wie die Nacken-Auflage und der Rücken-Gürtel von doc® Therma. Sie schränken die Mobilität nicht ein, erzeugen genau an den betroffenen Stellen für acht bis zwölf Stunden wohltuende Tiefenwärme und sind unter der Kleidung nicht zu sehen.

Auch an die Seele denken

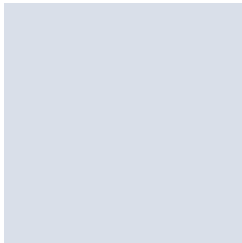
Bewegung und Wärme tun nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele, die an der Entstehung von Verspannungen oft einen großen Anteil hat. Spezielle Techniken wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder auch Meditation können dabei helfen, im Adventstrubel gelassen zu bleiben. Damit es unter dem Weihnachtsbaum entspannt zugeht, sollten außerdem strittige Themen wie Politik, Religion oder schwelende Familienkonflikte bewusst ausgeklammert werden. Im Zweifel kann eine klare Ansage hier die Feier retten.

Mehr Informationen unter www.doc-gegen-schmerzen.de.

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232