



Im Cabrio unterwegs: Fahrtwind genießen ohne Folgen

Nackenschmerzen: Entstehung, Behandlung, Vorbeugung

Viele Cabrio-Fans kennen das Problem: Der Freude am offenen Fahren folgt mitunter ein lästiger bis äußerst unangenehmer Nackenschmerz. Mancher Cabrio-Fan hat da schon resigniert und das heiß geliebte Gefährt schweren Herzens wieder verkauft. Warum genau das nicht sein muss, verrät die Schmerztherapeutin Dr. med. Sylvia Rinneberg im Gespräch mit KÜS magazin.



Dr. med. Sylvia Rinneberg ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Spezielle Schmerztherapie und Badeärztin. Gemeinsam mit Dr. med. Anna-Luisa Rinneberg führt sie eine hausärztliche Praxis in Mettlach-Orscholz. Zu den Behandlungsschwerpunkten gehören u.a. die Schmerztherapie und die moderne Anti-Aging-Medizin.

Frau Dr. Rinneberg, nicht wenige Cabrio-fahrer klagen über einen heftigen Nackenschmerz im Anschluss an eine Fahrt. Wie entsteht dieser Schmerz?

Zur Entstehung von Schmerz muss man wissen, dass Reflexbögen Reize von der Haut auf die Muskulatur übertragen, also von außen nach innen. Schmerz ist eine Überreizung der Hautrezeptoren, eine ganz natürliche Reaktion: Die Muskeln ziehen sich zusammen, um den Reizen eine möglichst geringe Angriffsfläche zu bieten. Und dann ist der Schmerz da. Wenn er länger andauert, entstehen zusätzlich Entzündungen. Der Schmerz, der während einer Fahrt im Cabrio entsteht, wird also durch sehr viel Wind verursacht, der auf die Haut auftrifft.

Kann man einer solchen Reaktion vorbeugen?

Ein Windschott schützt schon sehr zuverlässig. Aber zusätzlich ist es vorbeugend, den Nacken zu bedecken, den Wind also nicht direkt auf die Haut auftreffen zu lassen. Das macht im Sommer natürlich niemand mit einem dicken Wollschal, aber ein dünnes Tuch reicht dann in der Regel auch schon aus.

Wenn's einen doch erwischt hat – wie kann man behandeln?

Zur Selbstbehandlung eignen sich Pferdesalbe und Thermopads sehr gut. Beides gibt es in Apotheken, die Thermopads

wirken acht Stunden lang. Wenn das nicht ausreicht, kann der Arzt zunächst die übermäßige Spannung der Muskulatur auflösen. Dazu eignen sich Naturheilverfahren wie Akupunktur, Akupressur, Neuraltherapie, Schröpfen, Quellgas und die Baunscheidt-Methode hervorragend. Ebenfalls vom Arzt verordnet werden gegebenenfalls entzündungshemmende Wirkstoffe als Tabletten bzw. Injektionen – pflanzliche, homöopathische und auch chemische. Unter den chemischen Wirkstoffen sind Diclofenac und Ibuprofen sicher die bekanntesten.

Wer nach dem Cabrio-Fahren Schmerzen hat vom Fahrtwind, muss sein Lieblingsauto folglich nicht verkaufen?

(lacht): Nein, keineswegs. Damit würde man ja geradezu ein schönes Lebensgefühl veräußern. Wenn man an James Dean, Grace Kelly und Isadora Duncan denkt – das waren ja alles echte Cabrio-Legenden. Statt das Auto zu verkaufen, empfiehlt sich effektive Schmerzvorbeugung. Und wenn's dann doch im Nacken zieht, die richtige Behandlung in die Wege zu leiten.

Frau Dr. Rinneberg, vielen Dank für das Gespräch.

Mit Dr. med. Sylvia Rinneberg sprach Roland Bernd.