

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Rückenfit ins neue Jahr

Gesunde Neujahrsvorsätze für 2018

Neu es Jahr, neues Glück – die beste Gelegenheit, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen, ist der Jahreswechsel. Nach den Feiertagen mit üppigem Essen, reichlich Alkohol und wenig Bewegung kommt Neujahr genau richtig. Zu den klassischen Neujahrsvorsätzen zählen eine gesündere Ernährung, weniger Stress und mehr Bewegung. Diese Maßnahmen wirken nicht nur vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes, sondern dienen auch einem gesunden Rücken. Wie sich die guten Vorsätze für mehr Rückengesundheit dann auch in die Tat umsetzen lassen, dazu gibt die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hilfreiche Tipps und Anregungen.

Gesund ins neue Jahr zu starten könnte so einfach sein, wären da nicht die vielen „Wenn“ und „Aber“, die es auszuräumen gilt. Damit die guten Vorsätze nicht nur Vorsätze bleiben, ist es wichtig, sich realistische Vorhaben zu setzen, die sich auch umsetzen lassen. Zu hoch gesteckte Ziele sind zum Scheitern verdammt. Der Weg zu mehr Rückengesundheit ist meist gar nicht so steinig, wie er auf den ersten Blick aussieht. Nicht tägliche Höchstleistungen im Fitnessstudio sind entscheidend für einen gesunden Rücken, sondern die Integration von regelmäßigen Bewegungseinheiten und sportlicher Aktivität wie Rückenübungen in den Alltag. Wer sich gesünder ernähren möchte, muss nicht hungern und auf leckere Gerichte verzichten, sondern sollte den Speiseplan abwechslungsreich gestalten. Zur Stressreduzierung sind oft schon kleine Auszeiten im Alltag ausreichend, in denen die Akkus wieder aufgeladen werden können.

3 Tipps für mehr Bewegung

Rückenübungen für Zuhause

Sportkurse und Gerätetraining im Studio sind eine wirksame Möglichkeit, die Fitness zu verbessern und den Rücken zu stärken. Oft fehlt allerdings die Motivation, zum Sport zu gehen. Eine bequeme Alter-



native sind Rückenübungen für Zuhause, die jederzeit auch zwischendurch gemacht werden können. Einfache Übungen, die effektiv die Rückenmuskulatur kräftigen und die Wirbelsäule stabilisieren, gibt es unter: www.agr-ev.de/uebungen.

Ebenfalls eine gute Möglichkeit Rückenschmerzen vorzubeugen, bietet das Online-Programm ABJETZT/FIT. Das Programm wurde speziell von Physiotherapeuten entwickelt und ist sowohl mit dem Gütesiegel der AGR prämiert als auch von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert worden. Alle Übungen sind leicht verständlich und werden anhand von Videos anschaulich erläutert. Der Clou: Die Übungseinheiten sind jederzeit und überall leicht durchzuführen und die Krankenkassen übernehmen einen Großteil oder gar die kompletten Kosten. Weitere Infos unter: www.abjetztfitt.de

Jeder Schritt zählt



Rund 10.000 Schritte täglich lautet die Empfehlung. Wer allerdings einen Bürojob hat und mit dem Auto zur Arbeit fährt, kommt meist nicht auf diese Anzahl. Es gibt jedoch viele Möglichkeiten, mehr Schritte in den Alltag zu integrieren. Wer z. B. die Treppe nimmt, statt mit dem Fahrstuhl zu fahren, zur Bus- oder Bahnhaltestelle läuft und/oder eine Station früher aussteigt und das letzte Stück zu Fuß geht oder wer regelmäßig in der Mittagspause spazieren geht, füllt sein Schritte-Konto ganz nebenbei. Einen guten Überblick über die zurück gelegten Schritte liefert ein Schrittzähler oder eine entsprechende App fürs Smartphone. Jeder Schritt kommt

auch der Rückengesundheit zu Gute, denn die Bewegung beugt einer verspannten Rückenmuskulatur vor und hält die Bandscheiben elastisch.

Faszientraining gegen Rückenschmerzen



Neben Muskelverspannungen sind auch verklebte Faszien oft der Auslöser für Rückenschmerzen. Als Faszien wird das Gewebe bezeichnet, das den kompletten Bewegungsapparat umgibt und zusammenhält. Zur Lockerung der Muskeln, Verbesserung der Durchblutung und zum Lösen von verklebten Faszien haben sich sogenannte Faszienrollen bewährt. Wer im Anschluss an das Sportprogramm oder als eigenständige Trainingseinheit seine Faszien mit einer Rolle massiert, kann Verspannungen vorbeugen bzw. lockern und die Regeneration von Muskeln und Faszien beschleunigen. Infos unter: www.agr-ev.de/faszienbehandlung.

3 Tipps für eine gesündere Ernährung

Fishtag für die Gelenke

Die kulinarische Tradition des freitäglichen Fischessens ist etwas aus der Mode gekommen. Aus gesundheitlicher Sicht sollte der Brauch allerdings wieder eingeführt werden. Denn unabhängig vom christlichen Ursprung dieser Sitte – jeder Freitag soll an Karfreitag erinnern und an diesem sollte gefastet, also kein Fleisch gegessen werden – hat die Tradition auch gesundheitliche Vorteile. Fisch ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren können nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und das Immunsystem stärken, sondern dank ihrer entzündungshemmenden Wirkung auch die Gesundheit der Gelenke fördern. Besonders reich an Omega-3-Fettsäuren ist fetter Seefisch wie Hering, Thunfisch, Makrele und Lachs. Ein- bis zweimal pro Woche sollte Fisch auf dem Speiseplan stehen, es muss ja nicht immer freitaglich sein.

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Kalzium für gesunde Knochen



Besonders Frauen leiden mit zunehmendem Alter an Osteoporose, einer krankhaften Abnahme der Knochendichte, die zu schmerzhaften Knochenbrüchen führen kann. Schuld ist der sinkende Östrogenspiegel, der sich auch auf den Knochenstoffwechsel auswirkt. Wer sein Osteoporoserisiko senken möchte, sollten auf eine ausreichende Versorgung mit Kalzium achten. Denn Kalzium hilft dabei, die Knochendichte zu erhöhen. Besonders viel Kalzium ist in Milchprodukten wie Joghurt, Käse oder Milch sowie in grünen Gemüsesorten, Hülsenfrüchten, Nüssen und kalziumreichem Mineralwasser enthalten. Auch moderate Kräftigungsübungen zur Stärkung der Muskulatur und Anregung des Knochenaufbaus können Osteoporose vorbeugen. Übungen unter: www.agr-ev.de/uebungen

Ausgewogene Ernährung gegen Übergewicht

Nicht nur Herz und Gefäße, auch der Rücken leidet bei Übergewicht. Denn die Bandscheiben, die unsere Wirbelsäule vor Stoßbelastungen schützen, sind bei starkem Übergewicht einem permanenten Druck ausgesetzt. Sie können sich dadurch nicht ausreichend regenerieren und das Risiko für Bandscheibenvorfälle steigt. Wer Gewicht reduziert, tut deshalb auch seinem Rücken etwas Gutes. Die Pfunde sollten allerdings nicht mit Radikaldiäten, sondern durch eine langfristige Ernährungsumstellung purzeln. Entscheidend ist, dass

wir uns ausgewogen ernähren, viel frisches Obst und Gemüse auf dem Speiseplan steht und der Genuss von Zucker, Weißmehl und Alkohol in Maßen erfolgt. Die Bandscheiben profitieren außerdem von einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr. Denn sie bestehen zu einem Großteil aus Wasser und bleiben elastisch, wenn wir genug trinken.

3 Tipps für weniger Stress

Einen Abend ohne Smartphone

Schnell noch eine Mail schreiben, checken, was es in den sozialen Netzwerken Neues gibt und einen Termin bestätigen - wir sind immer und überall online. Die moderne Technik bringt viele Vorteile - keine Frage - doch sie hat auch ihren Preis. Wir sind immer erreichbar, vergessen oft, den Moment bewusst zu erleben, lassen uns leicht ablenken und fühlen uns verpflichtet, Nachrichten sofort zu beantworten. Dieser digitale Stress ist nicht nur schlecht für die Psyche, sondern kann auch zu Rückenschmerzen führen. Zusätzlich sorgt die ungesunde Haltung bei der Nutzung von Smartphones und Tablets häufig für Verspannungen in Nacken und Schultern sowie Kopfschmerzen. Um Rückenschmerzen vorzubeugen und den Kopf frei zu bekommen, kann es hilfreich sein, einen Abend pro Woche auf Smartphone und Tablet zu verzichten und stattdessen bewusst zu entspannen.

Entspannungsrituale im Arbeitsalltag



Schon auf dem Weg zur Arbeit sind wir mit den Gedanken bei den Aufgaben des Tages: Was muss als erstes erledigt werden, welche Termine stehen an, welche Probleme gilt es zu lösen. Kaum am Arbeitsplatz angekommen, geht der Stress dann richtig los. Um neue Energie zu tanken und den Gedanken eine kleine Auszeit zu gönnen, hilft es, sich bewusste Entspannungsrituale zu schaffen. Ein kurzer Smalltalk mit dem Kollegen, eine Tasse Tee bevor die Mails ge-

checkt werden oder eine kurze Atemübung zwischendurch sind oft schon ausreichend, um weniger gestresst durch den Tag zu kommen.

Frischekick für Körper und Geist

Ohne Sauerstoff kann der Mensch nicht leben. Im Alltag zwischen Büro und Sofa sind wir allerdings meist viel zu selten an der frischen Luft. Dabei ist der Aufenthalt im Freien eine wahre Wohltat für Körper und Geist: Bewegen wir uns draußen, wird beim Atmen die Lunge besser belüftet als in geschlossenen Räumen, ihre Durchblutung wird angeregt und der Organismus mit Sauerstoff versorgt. Außerdem hebt Bewegung an der frischen Luft die Stimmung, baut Stress ab und füllt die Vitamin-D-Reserven wieder auf. Wer in der Mittagspause spazieren geht oder mit dem Rad zur Arbeit fährt, stärkt nicht nur seine Rückenmuskulatur, sondern auch sein Immunsystem.

Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weitere Informationen finden Sie online unter www.ruecken-produkte.de

KURZ & BÜNDIG

Viele nutzen den Jahreswechsel, um endlich die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Neben einer gesünderen Ernährung und mehr Bewegung gehört auch weniger Stress zu klassischen Zielen fürs neue Jahr. Oft hält die Motivation allerdings nicht lange an und die alten Gewohnheiten schleichen sich wieder ein. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt Tipps, wie sich mit ein paar einfachen Tricks die guten Vorsätze auch langfristig umsetzen lassen und von welchen Veränderungen auch der Rücken profitiert.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.



Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Neujahr
Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0
Fax +49 (0) 4761/926 358 810
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartnerin: Tanja Cordes

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de