

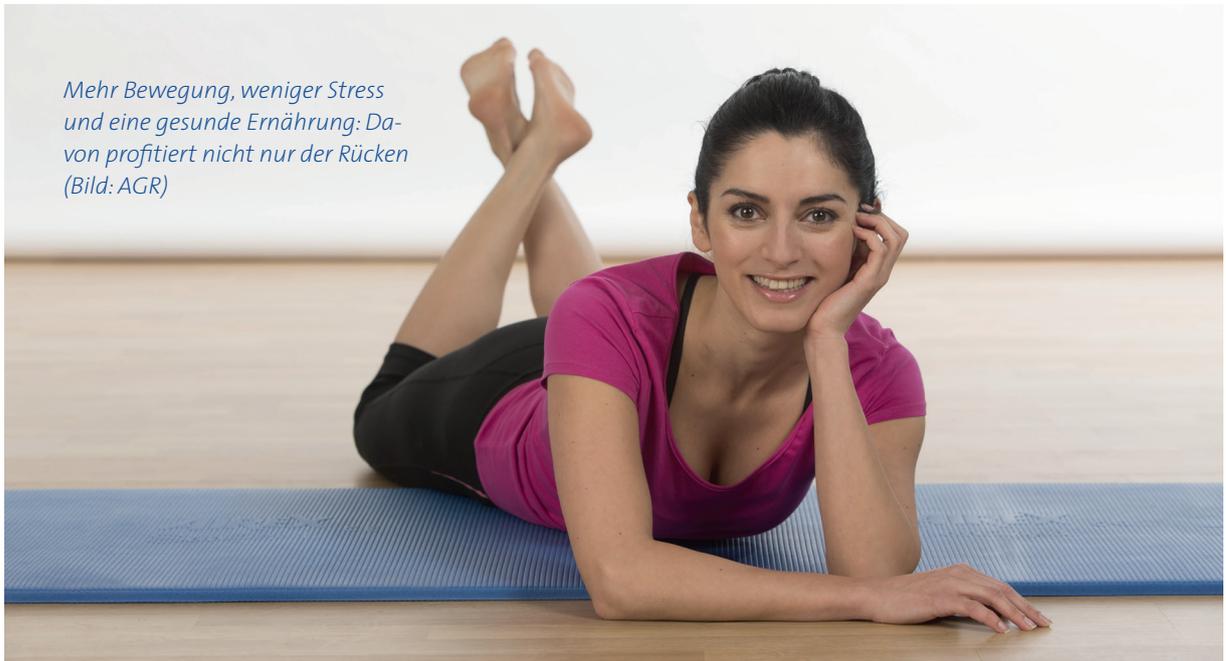
Aktion Gesunder Rücken e. V.

Start in ein gesundes Jahr 2017: Die besten Neujahrsvorsätze für den Rücken



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

*Mehr Bewegung, weniger Stress
und eine gesunde Ernährung: Da-
von profitiert nicht nur der Rücken
(Bild: AGR)*



Im neuen Jahr wird alles besser – diesen Satz kennt wohl fast jeder, denn der Jahreswechsel ist immer auch die Zeit der guten Vorsätze. Die Klassiker dabei sind mehr Sport, eine bessere Ernährung und weniger Stress – kurz gesagt, ein gesünderer Lebensstil im neuen Jahr. Davon profitiert der ganze Körper, unter anderem auch unser Rücken, der sich für mangelnde Bewegung und einen ungesunden Lebenswandel häufig mit Verspannungen und Schmerzen rächt. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt Tipps, wie die guten Vorsätze auch wirklich den Neujahrstag überdauern und der Start in ein gesundes Jahr 2017 gelingt.

Das Problem mit guten Vorsätzen für das neue Jahr ist, dass sie häufig nur von kurzer Dauer sind. Doch das muss nicht sein! Denn der Weg zu mehr Rückengesundheit muss keine großen Einschnitte und dramatischen Veränderungen bedeuten. Viel mehr sind kleine Maßnahmen, die alltägliche Gewohnheiten verändern, die beste Voraussetzung für lang anhaltenden Erfolg.

Jeder Schritt zählt

Je mehr wir zu Fuß gehen, desto besser. „10.000 Schritte pro Tag sind das optimale Ziel“, so Tanja Cordes von der Aktion Gesunder Rücken e. V. „Wer in Job und Freizeit viel sitzt, kommt jedoch oft nicht einmal auf die Hälfte.“ Um ein besseres Gespür



dafür zu bekommen, wie viel wir wirklich gehen, ist ein Schrittzähler eine sinnvolle Investition. Eine Alternative ist eine Schrittzähler-App für das Smartphone. Ein Spaziergang

am Abend oder in der Mittagspause können das Schrittkonto in die Höhe schnellen lassen. Aber auch bereits kleine Strecken zu Fuß statt mit dem Auto zurückzulegen – zum nahegelegenen Supermarkt, zur Post oder zur Apotheke – kommen der Gesundheit zugute. Auch der Rücken profitiert von jedem Schritt, denn die Bewegung beugt einer verspannten Rückenmuskulatur vor und sorgt dafür, dass die Bandscheiben elastisch bleiben.

Extra-Tipp: Auch Sportkurse können einfacher in den Alltag integriert werden, als man denkt. Sport von Zuhause aus und unter professioneller Anleitung gibt es unter www.agr-coach.de. Der erste Monat ist kostenlos – ausprobieren lohnt sich!

Weniger Stress

Stress belastet nicht nur unsere Psyche, sondern wirkt sich häufig auch körperlich aus. Wer in der Arbeit unter Druck steht, verkrampft unwillkürlich – Nackenverspannungen, die häufig auch nach Feierabend noch lange anhalten, lassen dann nicht



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



lange auf sich warten. Hier hilft es, wo auch immer es geht, Erholungspausen in den Alltag zu integrieren. Eine Tasse Tee als Ritual, bevor der Arbeitstag beginnt, ein paar Minuten durchatmen am offenen Fenster oder ein paar Dehnübungen am Arbeitsplatz sorgen für mehr Entspannung – und dafür, dass der Neujahrsvorsatz „weniger Stress“ beste Chancen auf eine langfristige Umsetzung hat.

Auf die richtigen Alltagsprodukte achten

Die richtigen Alltagsprodukte sind eine wichtige Maßnahme zur Rückengesundheit. Wer täglich acht Stunden am Arbeitsplatz sitzt und weitere acht Stunden nachts schläft, der sollte demnach vor allem seine Büromöbel und sein Bett mit Bedacht aussuchen. Bei der Wahl der richtigen Alltagsgegenstände ist das Gütesiegel der AGR eine große Hilfe. Es signalisiert auf einen Blick „dieses Produkt ist rückengerecht“, denn das Siegel wird nur nach einer genauen Prüfung eines unabhängigen, medizinischen Expertengremiums verliehen. Der Start in das neue Jahr kann eine gute Gelegenheit sein, sich von einigen alten Gegenständen zu trennen und beim Neukauf der Rückengesundheit größte Beachtung zu schenken.



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

Gesunde Ernährung – darauf kommt es an

Viele Menschen haben es verlernt, gesund zu essen. Die häufige Folge: Übergewicht, das wiederum Herz-Kreislauf- oder Muskel-Gelenk-Beschwerden begünstigen kann. Auch

die Bandscheiben werden durch Übergewicht unnötig belastet. Wer seine Ernährung umstellen möchte, sollte darauf achten, viel Gemüse und Obst und gleichzeitig wenig zucker- und fetthaltige sowie stark verarbeitete Lebensmittel zu sich zu nehmen. Als erste Maßnahmen eignen sich zum Beispiel der Besuch eines entsprechenden Kochkurses, ein tägliches Süßigkeiten-Limit und grundsätzlich möglichst viel und gesund selbst zu kochen.

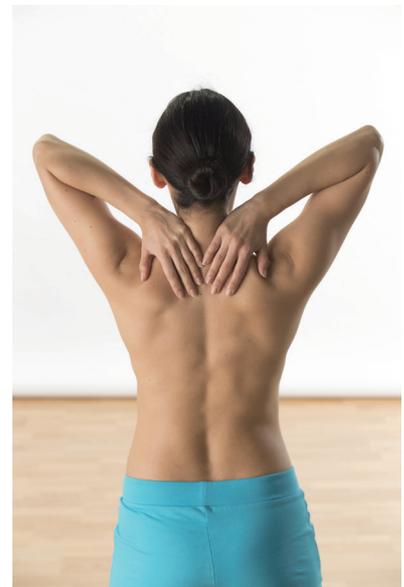
Extra-Tipp: Alle 4 Säulen der Rückengesundheit werden ausführlich in dem Ratgeber „Das große AGR-Rückenbuch“ vorgestellt. Es bündelt auf unterhaltsame und gleichzeitig informative Art und Weise das Wissen zahlreicher Experten und gibt Tipps und Anregungen für ein rüchenschmerzfreies Leben.

Über die Aktion Gesunder Rücken e. V.

Seit mittlerweile 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 und empfohlen“, das an nachweislich besonders rückengerechte Alltagsgegenstände verliehen wird. Weiterführendes Informationsmaterial sowie aktuelle Broschü-



ren und Bücher finden Sie online unter: www.agr-ev.de/patientenmedien. Kurze Videos und Experteninterviews zu rückengerechten Produkten bietet der Video-Infoservice „AGR TV“ unter folgendem Link: www.agr-tv.de. ■



KURZ & BÜNDIG

Bald ist es wieder so weit: Der Jahreswechsel steht an und damit auch die Zeit der guten Vorsätze. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. weiß, worauf es ankommt, damit die Neujahrsvorsätze auch wirklich langfristig umgesetzt werden. Viele kleine Veränderungen sind der beste Weg zu einem gesunden Alltag: Ein Schrittzähler sorgt für Motivation und Bewegung, kleine Erholungspausen können stressbedingte Verspannungen reduzieren und von einigen Ernährungstipps profitiert nicht nur der Rücken, sondern der ganze Körper.

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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Neujahr
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
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