

Neujahrsvorsätze: Das Leben ist zu kurz für „irgendwann“

Geplatze Urlaubspläne, Zukunftssorgen und eingeschränkter Kontakt zu geliebten Menschen: Das Jahr 2020 ist für die meisten anders verlaufen als geplant. Viele Vorhaben wurden über Bord geworfen und gute Vorsätze sind ganz schnell in Vergessenheit geraten. Doch trotz ungewisser Zukunft lohnt es sich, Ziele für das kommende Jahr zu setzen und aus den Augen verlorene Vorsätze anzugehen. In den Bereichen sportliche Aktivität, Gesundheit und schlechte Angewohnheiten wünschen sich die Menschen am häufigsten eine Veränderung für das neue Jahr. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat Ihnen für diese drei Bereiche ein paar Tipps zusammengestellt, die helfen sollen, die guten Vorsätze umzusetzen und vor allem langfristig einzuhalten.



Einfach mal mehr bewegen!

Häufiger Sport treiben steht bei vielen zu Jahresbeginn ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze. Richtig so! Das kann nicht nur Verspannungen und Schmerzen vorbeugen, sondern tut auch der Psyche gut. Während des Trainings wird die Produktion des Glückshormons Serotonin im Körper angekurbelt¹. Tipp: Langsam starten und nach und nach mehr Bewegung in den Alltag integrieren. Das ist besser, als in den ersten Wochen des Jahres Vollgas zu geben und dann die Motivation zum Weitermachen zu verlieren. Ob Spaziergänge in der Natur, Fahrradtouren ins Grüne oder ein Workout in den eigenen vier Wänden – diese Aktivitäten machen Spaß und lassen sich leicht umsetzen. Gehen Sie es langsam, aber stetig an – Ihr Rücken und der gesamte Körper werden es Ihnen danken. Übungen speziell für einen gesunden Rücken finden Sie hier:

www.agr-ev.de/uebungen.

Die Seele baumeln lassen

Experten haben herausgefunden, dass psychische Dauerbelastungen sich auch in körperlichen Symptomen wie Rückenschmerzen äußern können². Entspannend wirken zum Beispiel Meditationen oder Yoga-Einheiten. Auch abendliches Spazieren gehen, ein Ge-

spräch mit vertrauten Personen oder ein warmes Schaumbad lassen uns runterkommen. Einfacher Tipp: Auf die eigene Atmung und Körperhaltung zu achten, löst zusätzlich gezielt Verkrampfungen und Verspannungen. Stress, Grübeleien und Ängste machen unserem ganzen Körper zu schaffen – geben Sie diesen Faktoren keine Chance. Nehmen Sie sich Zeit für sich – Ihrer Gesundheit zuliebe!

Schlechte Gewohnheiten endlich loswerden

Eigentlich wissen wir es besser, aber machen es trotzdem immer wieder: Routinen, die unserer Gesundheit schaden, sind hartnäckig. Aber: Den inneren Schweinhund zu besiegen ist leichter als gedacht. Wer beispielsweise mit dem Rauchen aufhören möchte, kann sich mit Gleichgesinnten zusammenschließen. Gegenseitige Unterstützung motiviert zum Durchhalten und erhöht die Erfolgchance. Gesundes Meal-Prepping – also das Vorkochen von Essen – hilft dabei, sich ausgewogener zu ernähren und schont den Geldbeutel. Auch der häufige Blick auf's Handy ist bei vielen Routine. Das belastet den Nacken, führt zu Verspannungen und kann Schlafprobleme verursachen. Stellen Sie sich eine begrenzte Bildschirmzeit für Ihre Apps ein. Wird diese überschritten, werden Sie automatisch benachrichtigt und können sich bewusst für eine Auszeit entscheiden.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter www.agr-ev.de.

¹ <https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/endorphine-serotonin-flow-warum-sport-gluecklich-macht-a-959763.html>
² <https://www.neurologen-und-psyhiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/angst-und-depressive-symptome-koennen-anhalten-de-rueckenschmerzen-verursachen/>