**Neues Jahr, alte Vorsätze?**

**Neujahrsvorhaben endlich umsetzen**

Kaum nähert sich das Jahr dem Ende, werden schon wieder Pläne für das neue Jahr geschmiedet. Mehr Sport treiben, weniger Süßes essen und mit dem Rauchen aufhören sind nur einige davon. Das Problem: Meist werden die löblichen Vorsätze nicht in die Tat umgesetzt. Denn im neuen Jahr kehrt wegen mangelnder Motivation und Disziplin der Alltag mit seinen Routinen schnell wieder ein. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erklärt, wie man seine Vorhaben endlich erfolgreich umsetzt.

**Mehr Bewegung, weniger Beschwerden**

Es muss kein Marathonlauf sein, um sportlicher ins neue Jahr zu starten. Wer seine Ziele zu hoch steckt, ist schnell gefrustet und wirft seine Vorsätze auch voreilig wieder über Bord. Sinnvoller ist es, nach und nach mehr Aktivität in den Alltag zu integrieren und zwar regelmäßig. Egal ob ein Spaziergang in der Mittagspause oder eine Radtour am Wochenende - jede Form der Bewegung tut dem Körper gut. Vielen graut es im neuen Jahr auch vor dem Besuch eines überfüllten Fitness-Studios. Das muss nicht sein, denn auch in den eigenen vier Wänden ist ein effektives Training möglich. Wer regelmäßig seinen Rücken mit Übungen trainiert, leidet seltener unter Rückenbeschwerden wie etwa Verspannungen. Mit einer Gymnastikmatte ausgerüstet, steht einem stärkenden Home-Workout oder einer entspannten Yoga-Einheit nichts mehr im Wege. Inspiration für effektive Rückenübungen finden Sie hier: [www.agr-ev.de/blog/die-besten-rueckenuebungen](http://www.agr-ev.de/blog/die-besten-rueckenuebungen).

**Gesündere Ernährung, besseres Lebensgefühl**

Fastfood, üppige Mahlzeiten und einseitige Ernährung belasten unseren Organismus schwer. Gesünder und verträglicher ist eine ausgewogene Kost, die nicht nur den Hunger stillt, sondern den Körper auch mit wichtigen Nährstoffen und Energie versorgt. Vor allem Obst und Gemüse sollten dabei auf dem Speiseplan stehen. Alkohol, verarbeitete Lebensmittel und Zucker hingegen sind nur in Maßen zu verzehren. Tipp: Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten und essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben. Sonst treiben Sie den Blutzuckerspiegel unnötig in die Höhe. Entscheidend ist aber nicht nur was, sondern auch, wie man isst. Achten Sie bei der nächsten Mahlzeit darauf ausreichend zu kauen und nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Bei Stress und Eile neigt man dazu mehr als nötig zu essen und weniger zu kauen. Das kann nicht nur Verdauungsprobleme, sondern auch Übergewicht begünstigen.

**Mehr Entspannung, weniger Stress**

Wer auf weniger Stress im neuen Jahr hofft, wird schnell enttäuscht werden. Erfolgsversprechender sind Strategien, die für mehr Ruhe im Alltag sorgen. Dazu kann das Erlernen von Entspannungsmethoden wie etwa Meditationsübungen und Yoga zählen. Auch ein Spaziergang in der Mittagspause oder vor dem Schlafengehen sorgt für Entspannung. Ein weiteres Problem: Im hektischen Alltag neigt man oft dazu zu verkrampfen. In der Folge werden die Schultern hochgezogen und die Atmung wird flach. Achten Sie während des Tages immer wieder auf ihre Körperhaltung und Atmung, um zur Ruhe zu kommen und Verspannungen zu vermeiden.

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.