**Rückengesund ins neue Jahr – Die Aktion Gesunder Rücken gibt Tipps**

Stress, mangelnde Bewegung oder Übergewicht – die Liste möglicher Auslöser für Rückenschmerzen ist lang. Fast jeder hat mindestens einmal im Leben mit schmerzhaften Verspannungen im Rücken zu tun. Auch wenn die Beschwerden meist unkompliziert behandelt werden können, sind sie für die Betroffenen im Alltag oft sehr unangenehm und mit Einschränkungen verbunden. Die gute Nachricht: Jeder kann selbst eine Menge dazu beitragen, um die Entstehung von Rückenschmerzen zu verhindern. Und gerade der Jahreswechsel ist eine optimale Gelegenheit, die guten Vorsätze auch in die Tat umzusetzen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt Tipps für eine rückenschmerzfreie Lebensweise.

**Drei gute Vorsätze für einen starken Rücken**

**Mehr Bewegung:** Auch wenn es abgedroschen klingt – Bewegungsmangel ist der größte Feind unserer Gesundheit. Wer sich zu wenig bewegt, riskiert nicht nur Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und Diabetes Typ 2, sondern auch Gelenkerkrankungen wie Arthrose und Rückenschmerzen. Eine unkomplizierte Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, ist die Nutzung eines Schrittzählers oder einer entsprechenden App für’s Smartphone. Rund 10.000 Schritte täglich lautet die Empfehlung. Wer keinen Hund hat oder leidenschaftlicher Spaziergänger ist, für den ist diese Anzahl zwar nicht ohne Umstellung der eigenen Gewohnheiten zu bewältigen, aber auch nicht unmöglich. „Die beste Möglichkeit für mehr Bewegung ist der Verzicht aufs alltägliche Autofahren zur Arbeit. Wer zumindest kurze Strecken mit dem Rad zurücklegt oder öffentliche Verkehrsmittel nutzt, sorgt automatisch für mehr Bewegung im Alltag. Wer zusätzlich noch eine Station früher aus Bus oder Bahn aussteigt, die Mittagspause für einen Spaziergang nutzt und statt des Aufzugs die Treppe nimmt, füllt sein Schrittekonto merklich.“, erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR.

**Weniger Stress:** Neben Bewegungsmangel steht auch Stress weit oben auf der Skala der Ursachen für Rückenbeschwerden. Ständiger Zeitdruck, Termine und der Spagat zwischen Beruf und Familie können auf Dauer zu Verspannungen in Schultern und Nacken führen, die wiederum Kopf- und Rückenschmerzen zur Folge haben können. Um diese Belastungen in Stressphasen kompensieren zu können, sind Entspannungspausen wichtig. Auch hier hilft Bewegung, vor allem an der frischen Luft. Bewegung im Freien hebt zusätzlich die Stimmung, baut Stress ab und füllt die Vitamin-D-Speicher wieder auf. Wer in der Mittagspause spazieren geht oder mit dem Rad zur Arbeit fährt, stärkt nicht nur seine Rückenmuskulatur, sondern auch sein Immunsystem.

Eine weitere Möglichkeit für mehr Entspannung im Alltag ist die Reduzierung von digitalem Stress. Wer im Alltag regelmäßig bewusst auf Smartphone und Tablet verzichtet, kann nicht nur Verspannungen in Nacken und Schultern sowie Kopfschmerzen vorbeugen, sondern sorgt auch für Entschleunigung.

**Ausgewogene Ernährung:** Nicht nur Herz und Gefäße leiden unter Übergewicht, sondern auch der Rücken. Ein zu hohes Gewicht kann auf Dauer die Bandscheiben stark belasten. So können sie sich nicht mehr ausreichend regenerieren und das Risiko für Verschleißerscheinungen und einen Bandscheibenvorfall steigt. Wer sein Gewicht reduzieren möchte, sollte allerdings nicht auf Radikaldiäten, sondern vielmehr auf eine langfristige Ernährungsumstellung mit ausgewogener Ernährung setzen. Die Basis dafür bilden viel frisches Obst und Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte sowie Hülsenfrüchte. Auch Milchprodukte sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Generell gilt: Entscheidend ist die Vielfalt der Lebensmittel, die Mahlzeiten sollten so abwechslungsreich wie möglich gestaltet werden. Außerdem wichtig: Strenger Verzicht ist meist kontraproduktiv. Kleine Sünden sind durchaus erlaubt, sollten aber eine Ausnahme bleiben und mit Genuss verzehrt werden. Die Bandscheiben profitieren außerdem von einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr. Denn sie bestehen zu einem Großteil aus Wasser und bleiben elastisch, wenn wir genug trinken.

**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. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter www.ruecken-produkte.de.