

Aktion Gesunder Rücken e. V.

„Achtsam durch den Tag - Rückenbelastungen gesund meistern!“

19. Tag der Rückengesundheit am 15. März



Achtsam sein und dem Rücken etwas Gutes tun - unter diesem Motto werden am Tag der Rückengesundheit am 15. März 2020 bundesweit viele unterschiedliche Aktionen und Workshops angeboten. Denn wer sich bewusst auf den Moment konzentriert, lernt die Signale seines Körpers besser wahrzunehmen - und kann einem schmerzenden Rücken rechtzeitig vorbeugen. Bereits zum 19. Mal findet der Aktionstag als gemeinsame Initiative der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. statt, um die Prävention der Volkskrankheit ins öffentliche Gedächtnis zu rufen. Auch in diesem Jahr veranstalten die beiden Vereine einen gemeinsamen Expertenworkshop.

Gesundheitsbooster für unseren Körper

Der diesjährige Tag der Rückengesundheit stellt den Begriff der Achtsamkeit in den Fokus. Aber was bedeutet das eigentlich genau und wie kann achtsames Verhalten zu einem gesunden Rücken verhelfen? Wer achtsam ist, fokussiert sich auf das Jetzt und nimmt den eigenen Körper, den Geist und die direkte Umgebung deutlicher wahr. Zahlreiche Studien haben erwiesen, dass Achtsamkeitstraining bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder



Kräftigungs- und Atemübungen können dabei helfen, den Tag achtsamer zu gestalten.

© Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Angststörungen helfen kann, da es Stress reduziert und die Zufriedenheit und Resilienz stärkt. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Das größere Bewusstsein für die eigene Gesundheit hilft Schmerzpatienten, ihre Beschwerden zu lindern. Dazu zählen auch Rückenschmerzen. Eine falsche Körperhaltung und wenig Bewegung belasten Nacken, Schultern und Rücken. Wer hingegen achtsam ist, kann seine Bewegungsmuster genau studieren und aktiv verändern. So wird dem Rücken nachhaltig Gutes getan.

Achtsam leben - so geht's

In speziellen Kursen werden gemeinsam Übungen zur bewussten Konzentration auf den Augenblick durchgeführt. Aber auch in den Alltag lässt sich achtsames Verhalten einfach integrieren. Ob beim Zähne putzen, spazieren oder der Hausarbeit - hier kann man sich bewusst einen Moment nehmen und das eigene Befinden reflektieren. Dabei helfen folgende Tipps:

- **Tief ein- und ausatmen:** Wer sich auf die eigene Atmung fokussiert

und mehrmals ruhig ein- und wieder ausatmet, kann leichter klare Gedanken fassen und sich auf sich selbst besinnen.

- **Auf die Körperhaltung achten:** Wie wir stehen, sitzen und liegen hat Einfluss auf unser Befinden. Deshalb bietet es sich an, einmal bewusst darauf zu achten, wie sich der Körper bei verschiedenen Haltungswechseln anfühlt. Das Ziel: Herausfinden, welche Bewegungen sich gut anfühlen.
- **Auf eine rückengerechte Umgebung achten:** Ob zuhause, bei der Arbeit oder unterwegs - mit den passenden Möbeln und Gebrauchsgegenständen können wir unsere Rückengesundheit einfach unterstützen. Zu erkennen sind diese am unabhängigen Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der AGR für besonders rückenfreundliche Produkte.
- **Zusatztipps:** Achtsam leben und auf sich selbst zu achten ist ein Prozess. Nicht verzagen, wenn es nicht auf Knopfdruck klappt.



© Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e. V.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Aktionstag 2020: Vielfältiges Programm und Experten-Workshops
Vorträge, Mitmachaktionen, Ausstellungen - in ganz Deutschland finden rund um den Tag der Rückengesundheit herum Veranstaltungen und Schnupperkurse statt. Interessierte erhalten dabei nicht nur detaillierte Informationen zum Thema Achtsamkeit, sondern können auch direkt vor Ort Fragen stellen: Wie kann achtsames Leben dabei helfen, Rückenschmerz zu reduzieren? Welche Achtsamkeits-Übungen können einfach in den Alltag integriert werden? Experten aus Rückenschulen, Fitnesszentren, Apotheken, AGR-zertifizierten Fachgeschäften und anderen Gesundheitseinrichtungen stehen mit Rat und Tat zur Seite.

Wer den Gesundheitszustand seines Rückens überprüfen lassen will, kann das am Tag der Rückengesundheit beim „Spine Check“ in einem Idiag Center oder einem Partner-Center der Firma BACKGROUND tun. Der Rückenscanner Idiag M360 wurde von der AGR zertifiziert und überprüft die Haltung, Beweglichkeit und Stabilität des Rückens. Das Ziel des Rückenchecks: Beschwerden vorbeugen und lindern. Kunden erhalten nach der Analyse Informationen und Empfehlungen zu den Bereichen Therapie und Training, die Kosten für eine Untersuchung betragen 30 Euro.



© Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.



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

Auch beim Schuhhersteller Joya kann man seine Gesundheit überprüfen lassen: Die Firma bietet am 14. März, einen Tag vor dem Aktionstag, neben Fußdruckmessungen und Ganganalysen auch Rückenschmerzsensibilisierungen für Interessierte an. Wer am Tag der Rückengesundheit bares Geld auf Produkte mit dem AGR-Gütesiegel sparen will, erhält bei der TOGU GmbH mit dem Code „TOGU-TdR-20“ 15% Nachlass, der Anbieter Flexi Sports rabattiert seine FLEXI-BARS um 15% mit dem Code „AGRo320“.

Eine Übersicht über alle Aktionen gibt es im Internet unter www.agr-ev.de/tdr

Expertenworkshop in Leipzig als Auftaktveranstaltung

Zusätzlich veranstalten die Aktion Gesunder Rücken und der Bundesverband deutscher Rückenschulen in Zusammenarbeit mit dem Forum Gesunder Rücken – besser leben und dem Verband Physikalische Therapie am 07. März 2020 einen Expertenworkshop an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig, der sich an Bewegungsfachkräfte richtet. Das Motto des Aktionstages, „Achtsam durch den Tag - Rückenbelastungen gesund meistern!“ wird den Teilnehmern dort in Form zweier Vorträge und eines praxisnahen Workshop-Programms näher gebracht.

Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter www.rueckenprodukte.de

Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!

19. Tag der Rückengesundheit



© Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.



Leipzig | 6. + 7. März 2020

Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!
BdR-Expertenworkshop zum 19. Tag der Rückengesundheit | Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig

18 Lernvereine zur Rückenschulbildung: Lernvereinezugang ausschließlich Alle Fachlehrer/innen für Rückenschulung/Verhaltenswissenschaften anrechenbar! Herliche Einladung zum Expertenworkshop in Kooperation mit: VPT (Verein für Physikalische Therapie) TOGU (Tollu-Güter) Mit Unterstützung durch: Spendenaktionen für Mitglieder der KdR-Verbände und des AGR.

KURZ & BÜNDIG

Bereits zum 19. Mal findet am 15. März 2020 der Tag der Rückengesundheit statt. Initiiert und organisiert von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. wird in diesem Jahr das Motto „Achtsam durch den Tag - Rückenbelastungen gesund meistern!“ behandelt. Im Fokus stehen der achtsame Umgang mit sich selbst und das Leben im Moment - denn achtsames Handeln kann Rückenschmerzen effektiv vorbeugen. Rund um den 15. März finden deutschlandweit zahlreiche Aktionen, Infoveranstaltungen und Praxisworkshops statt. Auf www.agr-ev.de/tdr findet sich alles Wissenswerte zum diesjährigen Motto und dem Aktionstag selbst.

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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: TdR 2020
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
Ansprechpartner: Detlef Detjen

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