

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# „Balance halten – Rücken stärken!“

## 16. Tag der Rückengesundheit am 15. März 2017



AGR

Aktion Gesunder Rücken e. V.



**A**m 15. März 2017 findet der 16. Tag der Rückengesundheit statt. Unter dem Motto „Balance halten – Rücken stärken!“ werden bundesweit zahlreiche Veranstaltungen, Aktionen und Workshops angeboten. Organisiert wird der Aktionstag traditionell von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Eine ausgewogene Balance - sowohl körperlich als auch psychisch - ist von zentraler Bedeutung für die Rückengesundheit. Damit stellt der diesjährige Aktionstag ein wichtiges Thema in den Fokus der Öffentlichkeit.

Rückenschmerzen sind nach wie vor eines der größten Volksleiden in Deutschland und der Hauptgrund für Arbeitsunfähigkeit. Zu 90 Prozent sind keine ernsthaften Erkrankungen schuld am Rückenleiden. Die Ursachen sind dabei vielfältig. Oftmals rächen sich schnell eine einseitige Körperhaltung, eine falsche Ernährung oder Stress. Der von der AGR und

dem BdR organisierte Tag der Rückengesundheit bietet Betroffenen durch viele Aktionen Hilfe. **Schirmherrin ist Helga Kühn-Mengel**, Bundestagsabgeordnete und Präsidentin der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG).

### Das richtige Maß

Das diesjährige Motto „Balance finden – Rücken stärken!“ bezieht sich auf das körperliche und psychische Gleichgewicht. Meist sind Rückenschmerzen das Resultat eines Ungleichgewichts zwischen einseitiger Belastung oder zu viel Stress. Sowohl zu starke Belastung als auch zu wenig Bewegung und Ruhe sind Gift für den Rücken. Betroffene sollten ihren Alltag einmal selbst reflektieren. Oftmals wird einem dann bewusst, woher die Schmerzen kommen könnten. Ein ausgewogenes Maß an Bewegung ist hier von großer Bedeutung. So sollten Personen in Sitzberufen mindestens 10.000 Schritte am Tag gehen. Viele

kommen nicht einmal auf die Hälfte. Ebenfalls zu Rückenschmerzen können „muskuläre Dysbalancen“ führen. Das heißt: Um eine Bewegung auszuführen verkürzt sich ein Muskel und sein Gegenspieler dehnt sich. Ist nun ein Muskel dauerhaft verkürzt, beispielsweise durch Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen, führt das zu Schmerzen. So kann beim täglich stundenlangen monotonen Sitzen die Rückenmuskulatur verkümmern und durch die Sitzposition die Bauch- und Beinmuskulatur verkürzen. Das kann zu Beschwerden führen. Geprüfte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel fördern die Bewegung und helfen, Rückenschmerzen zu vermeiden.

Die richtige Balance zu finden ist auch Kopfsache. Denn beruflicher Stress, Leistungsdruck, soziale Konflikte oder ein Mangel an Wertschätzung wirken sich ebenfalls negativ auf die Rückengesundheit aus. Die Folge sind oft psychosomatische Beschwerden oder Erkrankungen. Was hilft, sind Selbstfürsorge, Achtsamkeit sowie sozialer Rückhalt und ein Verständnis dafür, was für die eigene Gesundheit förderlich ist und was ihr schaden kann.

### Ein großes Angebot an Veranstaltungen und Aktionen

Begleitet wird der 16. Tag der Rückengesundheit von einer Vielzahl an Veranstaltungen, Angeboten und Aktionen. Viele Einrichtungen, wie Praxen, Sportvereine und Fitnessstudios öffnen ihre Türen. Alle Veranstaltungen können auf [www.agr-ev.de/tdr2017](http://www.agr-ev.de/tdr2017) gefunden werden.



Schirmherrin Helga Kühn-Mengel, Bundestagsabgeordnete und Präsidentin der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG)



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Das Online-Fitnessstudio **www.agr-coach.de** bietet zum Tag der Rückengesundheit eine besondere Aktion an, um Rückenschmerzen den Kampf anzusagen. Alle Nutzer, die sich im März kostenlos registrieren, erhalten neben umfassenden Trainingsvideos und Ernährungsplänen das „5 Minuten Rückentraining“ ebenfalls kostenlos. Durch viele Informationsvideos



Balance-Training mit dem bellicon® (Bild: AGR/bellicon®)

zum Rücken, zu Risiken im Alltag und zu vorbeugenden Maßnahmen lernt man, Rückenschmerzen zu vermeiden. Die Kurzvideos stammen aus dem AGR-empfohlenen Buch von Manuel Eckardt „Das 5-Minuten-Rückentraining“.

Zudem öffnen FPZ Rückenschulen in ganz Deutschland am 15. und 18. März



Dehn- und Streckübungen trainieren den Rücken, verbessern die Balance und fördern die Muskelregeneration. (Bild: AGR)

2017 ihre Türen und bieten eine Vielzahl an Veranstaltungen, Vorträgen, Workshops und Beratungsangeboten an.

#### Über die AGR

Informieren, Aufklären, Vorbeugen – diese Ziele verfolgt die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. seit der Gründung 1995. Zentrales Anliegen des Vereins ist es, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen und dadurch Rückenschmerzen zu vermeiden.

Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher ist dabei das **AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“**, mit dem verschiedene Alltagsgegenstände nach sorgfältiger Prüfung ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte gibt es auf **www.agr-ev.de**.

Einen ganzheitlichen Ansatz bietet auch **„Das große AGR-Rückenbuch“**. Es bündelt die Kompetenz von mehr als 20 Jahren Arbeit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und das Wissen zahlreicher Experten, die sich in ihrem Berufsleben um nichts anderes kümmern als um einen gesunden Rücken.

#### KURZ & BÜNDIG

Der 16. Tag der Rückengesundheit am 15. März 2017 zum Motto „Balance finden – Rücken stärken!“ wird organisiert von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Bundesweit gibt es zahlreiche Veranstaltungen, Vorträge und Angebote rund um die richtige Balance zwischen körperlicher und psychischer Belastung zugunsten eines gesunden Rückens. Weitere Informationen gibt es unter **www.agr-ev.de/tdr**.



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

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

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stichwort: TdR 2017  
Stader Straße 6  
27432 Bremervörde

Tel. + 49 (0) 4761/92 63 580  
Fax + 49 (0) 4761/92 63 58 810  
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