

## **„Goldene“ Rückenweisheiten**

- 1.** Bewegen Sie sich oft und vielfältig. Machen Sie Pausen für die Bewegung.
- 2.** Sitzen Sie so wenig wie möglich, wenn, dann aufrecht und beweglich. Wechseln Sie öfter die Sitzposition. Benutzen Sie Armlehnen, Nackenrolle und Kissen im Kreuz.
- 3.** Prüfen Sie immer wieder, ob Sie gerade aufrecht stehen oder sitzen. Wenn nicht, richten Sie sich auf. Das übt sehr.
- 4.** Halten Sie Ihren Rücken mit einer täglichen Gymnastik kräftig und stabil. Er muß alles tragen - jeden Tag.
- 5.** Heben Sie mit Bedacht und heben Sie schwere Gegenstände nur, wenn Ihr Rücken für die Belastung trainiert ist. Heben und tragen Sie Gegenstände möglichst nah am Körper, verteilen Sie die Lasten auf beide Arme.
- 6.** Entlasten Sie Ihren Körper auch mal zwischendurch, denn nur liegend bekommen Sie die nötige Erholung. Eine Rolle im Nacken, im Kreuz und unter den Kniegelenken verschafft vollkommene Entspannung.
- 7.** Trainieren Sie täglich Ihre Muskeln. Betreiben Sie rückenfreundliche Sportarten, z.B. Rückenschwimmen, Laufen mit geeigneter Lauftechnik und gut gepolsterten Schuhen auf weichem Boden oder Radfahren mit Gesundheitslenker und aufrecht auf gut gefedertem Sattel.
- 8.** Vermeiden Sie häufiges Bücken, Kälte, Zugluft und immer gleiche Bewegungsabläufe. Betreiben Sie Ausgleichsgymnastik, strecken Sie sich immer wieder einmal, lockern Sie verkrampte Muskeln.
- 9.** Bereiten Sie sich mit geeigneten Übungen rechtzeitig auf zu erwartende rückenbelastende Tätigkeiten vor, z.B. beim Schneeschaufeln, Gartenarbeiten.
- 10.** Gestalten Sie Haushalt und Arbeitsplatz rückenfreundlich (richtige Arbeitshöhe, wenig Bücken).
- 11.** Stehen Sie nicht längere Zeit mit durchgedrückten Kniegelenken, an einer Wand oder vom Türrahmen bekommt man genug „Rückenhalt“.
- 12.** Benutzen Sie Gehirn, Arme und Beine und schonen Sie den Rücken.
- 13.** Für die Rückenschule ist es nie zu früh und nie zu spät.

Quelle: Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.

Weitere [Gesundheitstipps](#) für Sie