



Die besten AGR-Rückentipps

www.agr-ev.de

Inhaltsverzeichnis

Gemeinsam gegen Rückenschmerzen - die AGR-Idee.....	3
Die AGR - Ihre Gesundheit ist unser Ziel!.....	4
Erste Hilfe bei Hexenschuss.....	6
Was hilft bei Verspannungen?.....	7
Vom Smartphone befreien.....	8
Modische Rückensünden.....	9
5 Tipps für ausreichend Bewegung.....	10
Trendsport Joggen: So wird´s kein Risiko für den Rücken.....	11
Die besten Übungen gegen den Schmerz.....	12
Mission Hausputz.....	14
Urlaub ohne Rückenschmerzen.....	15
Rückenfreundlich wandern.....	16
Schwimmen für einen starken Rücken.....	17
Umzug ohne Rückenschmerzen.....	18
Der Schmerz kennt kein Alter!.....	19
Mit dem AGR-Gütesiegel durch den Produktdschungel.....	20

Gemeinsam gegen Rückenschmerzen!

Gemeinsam mit Ärzten & Therapeuten, medizinischen Verbänden und dem Fachhandel arbeiten wir daran Menschen ein Leben ohne Rückenschmerzen zu ermöglichen. Dabei bietet das AGR-Gütesiegel eine große Orientierungshilfe für jeden, der seinem Rücken etwas Gutes tun möchte.

Mit den AGR-Rückentipps können Sie Ihren Kunden zukünftig etwas Gutes tun und ihnen wertvolle Tipps an die Hand geben.

Er wird es Ihnen danken!



Die AGR - Ihre Gesundheit ist unser Ziel!

Der häufigste Grund für krankheitsbedingte Fehltagge ist die Rückenproblematik. Neben den Erwachsenen, sind auch immer mehr Kinder und Jugendliche von Rückenschmerzen betroffen. Dabei sind die Ursachen für die Rückenbeschwerden sehr vielschichtig, sei es persönliches Fehlverhalten, eine falsche Ernährung, Bewegungsmangel, negative psychische Belastungen oder ein nicht rückengerechtes Umfeld. Der Mensch sitzt heutzutage wesentlich mehr als noch vor ein paar Jahrzehnten. Ob in der Schule, im Beruf oder in der Freizeit vor Computer und Fernseher: Sitzen gilt als Belastung.

Der Bewegungsmangel trifft inzwischen Jung und Alt gleichermaßen. Sind die Rückenschmerzen erst mal da, nutzen die Betroffenen u. a. Rückenschulen und Physiotherapie um wieder schmerzfrei zu werden. Hier lernen sie viel über rückengerechtes Verhalten. Fühlt man sich wieder gesund, ist das erlernte nur allzu schnell wieder vergessen. Daher ist wichtig sich das erlernte immer wieder ins Bewusstsein zu rufen. Mit dieser Broschüre möchten wir dazu einen Beitrag leisten.

Aber nicht nur das Verhalten ist wichtig!

Das persönliche Umfeld, hat ebenfalls einen großen Einfluss auf die Rückengesundheit und sollte gleicher-

maßen Beachtung finden. Viele Betroffene wissen jedoch nicht, worauf sie bei einem rückengerechten Umfeld achten sollen. Also bei rückengerechten Alltagsprodukten, wie z.B. Büromöbel, Autositze, Betten, Fahrräder, Polstermöbel, etc. Wie sollen solche Produkte beschaffen sein? Auch medizinische Fachleute oder Hersteller können hier nicht immer ausreichende Antworten geben. Der Konsum und das Kaufverhalten sind noch viel zu selten auf sinnvolle ergonomische Produkte ausgerichtet, die heute für die unterschiedlichsten Lebensbereiche angeboten werden. Dabei ist belegt, dass rückengerechte Alltagsprodukte eine wichtige Hilfestellung bieten.

Um in diesem Bereich Aufklärungsarbeit leisten zu können, sammelt die AGR Informationen aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen. Dieses Wissen der unterschiedlichen medizinischen Berufsgruppen wird dann gebündelt an Betroffene, aber auch an Mediziner, Therapeuten, Psychologen und die Entwickler in der Industrie weitergegeben. Und nicht zuletzt auch an Sie. Das AGR-Gütesiegel soll Ihnen dabei als Orientierungshilfe dienen – www.agr-ev.de/guetesiegel

Denn Ihre Gesundheit ist unser Ziel!





**Viel Vergnügen beim Durchstöbern der
AGR-Rückentipps wünscht...**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Erste Hilfe bei Hexenschuss



So schnell passiert es – ein starker stechender Schmerz im unteren Rücken lässt sie zusammensucken. Jede weitere Bewegung scheint unmöglich. Hinter diesen plötzlichen Beschwerden steckt oft ein Hexenschuss. Fast jeden trifft dieser im Leben. Häufige Ursachen sind verschobene bzw. blockierte Wirbelgelenke oder Verspannungen. **Das Problem:** Aufgrund der starken Schmerzen nehmen Betroffene oft eine Schonhaltung ein, die die Beschwerden verstärkt.

1. Tipp: Den Rücken entlasten

Als geeignete Selbsthilfemaßnahme gilt die Stufenlagerung. Dazu legen Sie Rücken und Kopf flach auf einer stabilen, nicht zu harten Unterlage ab. Knie und Unterschenkel werden beispielsweise auf einem Stuhl abgelegt – dabei sollten die Knie- und Hüftgelenke einen rechten Winkel einnehmen. Wenn Sie das als unangenehm empfinden, können Sie sich auch in die Seitenlage legen und dabei die Beine anziehen, um die Rumpfmuskeln zu entlasten.

2. Tipp: Mäßige Bewegung statt Ruhe

Bei einem Hexenschuss sollten Sie nicht im Bett oder auf dem Sofa liegen bleiben. Ratsam ist, sich zu bewegen und den alltäglichen Aufgaben so gut wie möglich nachzugehen. Wer sich schonend bewegt, genest nachweislich schneller. Besser als langes Sitzen oder Stehen ist z. B. ein Spaziergang. Sind die Schmerzen überstanden, lohnt es sich außerdem den Rücken mit Übungen zu stärken und Blockaden sowie Verspannungen vorzubeugen.

3. Tipp: Wärme zur Schmerzlinderung

Kurzfristig kann auch Wärme zur Linderung der Schmerzen beitragen, weil sie die verkrampfte Muskulatur entspannt. Sie können die betroffene Körperregion zum Beispiel mit Wärmeauflagen behandeln. Weitere Informationen zu AGR-zertifizierten Wärmeauflagen finden Sie [hier](#).

4. Tipp: Für Entspannung sorgen

Bei einem Hexenschuss ist auch eine leichte Massage beim Physiotherapeuten sinnvoll. Die irritierten Nerven beruhigen sich und der Schmerz wird gelindert. Wenn Sie sich wieder besser bewegen können, können Sie mit einem warmen Bad zusätzlich die Muskulatur lockern. Wichtig zu wissen: Langfristige oder wiederkehrende Beschwerden müssen durch einen Arzt, in der Regel durch einen Orthopäden, abgeklärt werden. Zertifizierte Ärzte und Therapeuten in Ihrer Nähe finden Sie [hier](#).

Was hilft bei Verspannungen?



Ein Allerweltsleiden: Schmerzhafte Verspannungen im Nacken und unteren Rücken. Wie soll man sich frei bewegen, wenn man vor jeder falschen Bewegung Angst haben muss, weil die Schmerzen zu stark werden? Dann ist kein normaler Alltag mehr möglich. Ausgelöst werden die unangenehmen Muskelverhärtungen meist durch Fehlhaltungen, einseitige Belastungen oder auch dauerhaften Stress.

Aber was hilft eigentlich?

Unabhängig davon, was die Verspannungen verursacht, helfen Wärme und Bewegung gegen die schmerzhaften Muskelverhärtungen. Geeignet sind moderate Bewegungen wie Radfahren, Spaziergehen oder Schwimmen. Zusätzlich helfen folgende drei Tipps, Verspannungen zu lösen.

1. Tipp: Wärme

Wärme fördert die Durchblutung und löst muskuläre Verhärtungen. Zudem blockiert Wärme die Rezeptoren, die für die Schmerzweiterleitung verantwortlich sind – die Schmerzen werden weniger intensiv wahrgenommen. Wärmflaschen und Rotlicht sind beliebt, halten die Wärme aber nicht lange oder können nicht überall am Körper und flexibel genug eingesetzt werden. Die [AGR-zertifizierten Wärmeauflagen](#) von ThermoCare bieten Ihnen mehr Komfort. Sie können die Auflagen genau dort platzieren, wo Sie Schmerzen haben. Die Wärmeauflagen geben über 8 bis 12 Stunden konstant therapeutisch wirksame Wärme ab.

2. Tipp: Dehnübungen

Sie können verspannte Muskulatur aber auch mit Bewegung lockern. Dies sorgt für eine bessere Durchblutung der betroffenen Muskelpartien. Übung: Setzen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie beide Arme nach vorne aus. Falten Sie anschließend die Hände ineinander und beugen Sie den Kopf so weit nach vorne, bis Sie eine deutliche Dehnung der Nacken- und Schultermuskeln verspüren.

3. Tipp: Massage

Auch eine Massage kann Ihnen kurzzeitig helfen, die verhärtete Muskulatur zu lockern und Schmerzen zu lindern. Die Knetbewegungen regen die Durchblutungen an und lösen Verspannungen an der Wirbelsäule. Bei stärkeren Beschwerden sollten Sie für Massagen allerdings ausschließlich Fachleute, wie Physiotherapeuten, in Anspruch nehmen.

Vom Smartphone befreien



Dem Rücken etwas Gutes tun - Was schätzen Sie: Wie oft nehmen Sie pro Tag Ihr Smartphone in die Hand? Eine Studie aus Amerika fand heraus, dass wir über 80 Mal am Tag auf unser Smartphone schauen. Das ist ca. sechs Mal in der Stunde, wenn wir von acht Stunden Nachtschlaf ausgehen. Also alle zehn Minuten.

Vielleicht haben Sie das auch schon mal an sich selbst beobachtet: Wenn Sie auf ihr Smartphone schauen, vergessen Sie alles andere. Auch die Muskeln Ihres Nackens. Sie sorgen normalerweise dafür, dass Sie Ihren Kopf „über Wasser halten“ können – also für einen langen Hals und damit für eine aufrechte Haltung. Doch jedes Mal, wenn wir auf unser Smartphone schauen, nehmen wir eine unnatürliche Haltung ein und belasten damit unseren Körper enorm. Dadurch wirken Kräfte von bis zu 27 Kilogramm auf unseren Nacken und Rücken ein. Kopfschmerzen und Verspannungen können die Folge sein. Ärzte sprechen in diesem Zusammenhang auch vom sogenannten Handy-Nacken. Doch wie lässt sich das verhindern?

1. Tipp: Korrigieren Sie die unnatürliche Haltung

Sie können die starke Belastung des Rückens vermeiden, indem sie die verwendeten Geräte näher zum Gesicht bringen. Wenn Sie nur Ihre Augen senken und nicht Kopf und Nacken, wirken nicht so starke Kräfte auf Ihre Halsmuskulatur und die Wirbelsäule ein. Außerdem sollten Sie Ihren Nacken regelmäßig dehnen. **Übung:** Dazu können Sie je-

weils Ihr Ohr in Richtung Ihrer Schultern bringen, bis Sie einen Zug auf der entgegengesetzten Seite des Nackens spüren. Richten Sie anschließend Ihren Kopf auf, so als ob Sie ein Faden am Scheitelpunkt nach oben ziehen würde. Machen Sie dabei ein übertriebenes Doppelkinn, um Ihren Nacken zu dehnen. Versuchen Sie so oft es geht, Ihre Haltung aufmerksam zu beobachten und wahrzunehmen, wo sich Ihre Muskeln anspannen und wo sie eher durchhängen.

2. Tipp: Reduzieren Sie Ihre Smartphone-Zeit

Schaffen Sie es, Ihre Smartphone-Zeit zu reduzieren? Stecken Sie sich dafür messbare Ziele, indem Sie beispielsweise freie Zeiten ausrufen oder Ihr Smartphone aus dem Schlafzimmer verbannen. Statt in der Mittagspause zum Handy zu greifen, können Sie einen kurzen Spaziergang unternehmen. Das Smartphone aus dem Blickwinkel zu räumen, kann außerdem hilfreich sein. Sie können Ihre Bemühungen durch Apps unterstützen, wie zum Beispiel Forest oder Offtime. Sie motivieren Sie auf unterhaltsame Weise dazu, weniger Zeit am Bildschirm zu verbringen.

Modische Rückensünden



Wer durch Modemagazine blättert, staunt nicht schlecht. Überall tummeln sich wilde Kreationen: High Heels mit schwindelerregenden Absatzhöhen, zarte BH-Modelle und riesige Designer- Handtaschen. Tatsächlich können bestimmte Kleidungsstücke negative Auswirkungen auf unseren Körper haben und die Wirbelsäule belasten.

Die Handtasche ist besonders für Frauen im Alltag ein ständiger Begleiter. Doch sie belastet den Rücken, weil sie häufig sehr schwer ist und nur auf einer Seite getragen wird. Die Wirbelsäule gerät in eine unnatürliche Schiefelage – Rückenschmerzen und Verspannungen können die Folge sein. Deutlich rückenfreundlicher ist ein ergonomischer Rucksack, der das Gewicht gleichmäßig auf beiden Schultern verteilt. Wenn Sie sich nicht von Ihrer Handtasche trennen können, sollten Sie ihren Inhalt einmal gründlich aussortieren, um das Gewicht und damit die Belastung für den Rücken zu reduzieren.

1. Tipp: Der richtige BH macht es aus!

Etwa 80 Prozent der Frauen tragen die falsche BH-Größe. Das kann den Rücken schwer belasten. Ist der BH zu groß, kann er nicht für den nötigen Halt sorgen. Wirbelsäule und Rückenmuskulatur werden belastet und können auf Dauer verspannen. **Wichtig:** Für eine gute Unterstützung des Rückens sind gerade bei großen Größen nicht zarte Modelle, sondern breite Träger und ausreichende Polsterung entscheidend. Ist der BH zu klein, werden Brust-

gewebe, aber auch Muskeln und Nerven eingeeengt. Das kann ebenfalls zu Verspannungen und Schmerzen im Rücken- und Schulterbereich führen.

2. Tipp: Auf hohen Hacken

Wer High-Heels trägt, mutet dem Körper einiges zu – vor allem den Fußgelenken und Knien. Das Körpergewicht wird verlagert und Knie, Zehen und Füße werden stark belastet. **Das Problem:** Die Füße können beim Gehen nicht natürlich abrollen und der Körper wird nicht sanft abgefedert. Damit nicht jeder Schritt der Wirbelsäule einen Schlag versetzt, sind flache Schuhe mit entsprechender Dämpfung sinnvoll. Was viele nicht bedenken: Auch die Gefahr umzuknicken, steigt in hohen Schuhen. Wer regelmäßig auf High-Heels läuft, riskiert verkürzte Sehnen und hat keinen Halt beim Gehen. Hohes Schuhwerk sollten deshalb am besten nur selten und abwechselnd mit flachen Schuhen getragen werden. Weitere Informationen zu den passenden Schuhen finden Sie [hier](#):

5 Tipps für ausreichend Bewegung



Liegen, stehen, sitzen: Im Laufe des Tages verbringen wir viele Stunden in ein und derselben Position – vor allem aber im Sitzen. Das hat negative Konsequenzen für Körper und Geist. Neben dem psychischen Wohlbefinden leidet unsere Wirbelsäule unter der Bewegungsarmut. Verspannungen und Rückenschmerzen sind oft die Folge. Ein aktiver Lebensstil hilft gegen Rückenbeschwerden und Bewegungsmangel. Viele wissen nicht, wie sie ihrem bewegungsarmen Tag entfliehen können.

1. Tipp: Schon bei der Arbeit aktiv werden

Der Arbeitsplatz ist oft ein bewegungsarmes Umfeld. Aber schon kleine Veränderungen wie das Arbeiten im Stehen oder die Wahl der Treppe statt des Aufzugs, sind effektiv. Nutzen Sie die Mittagspause außerdem für einen Spaziergang. Ein gutes Hilfsmittel ist ein Schrittzähler. Er dokumentiert die gelaufenen Schritte und motiviert Sie so, sich mehr zu bewegen. Empfohlen werden ca. 10.000 Schritte pro Tag.

2. Tipp: Bewegung in den Alltag integrieren

Den nächsten Einkauf können Sie zu Fuß erledigen und beim Telefonieren stehen und umherlaufen. Tätigkeiten wie das Zähneputzen bieten sich außerdem für Kniebeugen an. Auch Putzen oder Gartenarbeit zählen als Bewegung. Dabei sollten Sie immer auf eine rückenfreundliche Haltung mit gerader Wirbelsäule achten.

3. Tipp: Unterwegs fit bleiben

Wenn möglich, laufen Sie zur Arbeit oder fahren mit dem Rad. Nutzer des öffentlichen Nahverkehrs können folgenden Tipp beherzigen: Statt mit Bus und Bahn bis zur End-

station zu fahren, steigen Sie einfach ein oder zwei Stationen früher als nötig aus und laufen die restliche Strecke. Wenn Sie mit dem Auto fahren, parken Sie etwas weiter vom Zielort entfernt und sammeln so weitere Schritte.

4. Tipp: Die Freizeit möglichst aktiv gestalten

Sitzen Sie auch nach Feierabend direkt wieder? Dabei gibt es viele Möglichkeiten, um sich vor dem Schlafengehen zu bewegen. Ein abendlicher Spaziergang ist ein guter Anfang. Wenn Sie mehr wollen, gehen Sie laufen oder machen Sie ein Home-Workout. Für ein Workout zu Hause gibt es von der [AGR zertifizierte Programme](#).

5. Tipp: Spielend leicht aktiv mit Kind

Kinder haben einen starken Bewegungsdrang. Lassen Sie sich davon anstecken, denn das ist eine tolle Möglichkeit aktiver zu werden. Egal ob kurze Wettrennen oder Ballspiele im Park – Kinder und Rücken freuen sich über jede Art der sportlichen Betätigung.

Trendsport Joggen: So wird's kein Risiko für den Rücken!



Zu wenig Bewegung schadet dem Rücken und begünstigt gleichermaßen Verspannungen. Das haben viele erkannt und während der letzten Monate das Joggen für sich entdeckt. Doch was viele nicht wissen: Auch hier gibt es Dinge, auf die man achten sollte, um dem Rücken nicht zu schaden - denn gerade Anfänger sollten es erst einmal ruhig angehen und die Kondition langsam aufbauen!

1. Tipp: Die Körpermitte stärken

Eine starke Rumpfmuskulatur stützt die Rückenmuskulatur während des Joggens. Ist sie geschwächt, kann es nach der Laufrunde zu Rückenschmerzen kommen. Um die Körpermitte zu stärken, sind daher sogenannte Stabilisationsübungen sinnvoll. Eine besonders gute Übung ist etwa der Unterarmstütz. Legen Sie sich dafür flach auf eine [Matte](#) und stützen Sie sich zunächst mit Ihren Unterarmen auf dem Boden ab. Heben Sie nun den Körper vom Boden ab und achten Sie darauf, dass der Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet. Halten Sie den Rumpf dabei unter Spannung.

2. Tipp: Verspannungen gezielt lösen

Neben Kräftigungsübungen können auch Dehn – und Mobilisationsübungen sinnvoll sein, um bestehende Verspannungen zu lösen und Beschwerden vorzubeugen. Ein [Faszienball](#) kann dabei helfen, verspannte Bereiche gezielt zu massieren. Bei schmerzhaften Muskelverspannungen können zudem [Wärmepflaster](#) für Entspannung sorgen. Achten Sie nach dem Sport darauf, nasse Kleidung zu wechseln, um ein Verköhlen der Muskeln zu verhindern.

3. Tipp: Fußaufsatz und Ausrüstung überprüfen

In einigen Fällen kann auch ein falscher Fußaufsatz sowie ungeeignetes Schuhwerk Rückenschmerzen begünstigen. Viele machen den Fehler, dass sie beim Laufen mit der Ferse oder dem Fußballen auf dem Boden aufsetzen. Sinnvoller ist es jedoch, auf dem Mittelfuß zu laufen. Dabei werden die beim Bodenkontakt wirkenden Kräfte besser abgefedert. Das schont Knochen, Gelenke und Bänder. Wer unpassende Laufschuhe als Ursache für seine Beschwerden ausschließen will, kann sich bei einer Laufschuhanalyse beraten lassen.

Wichtig: Bei starken, ausstrahlenden Schmerzen sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen, um ernsthafte Erkrankungen wie einen Bandscheibenvorfall auszuschließen.

Die besten Übungen gegen den Schmerz



Kennen Sie das auch, wenn es im Rücken sticht, zieht und brennt? Oft neigen wir dann dazu, den Körper bzw. Rücken zu schonen. Das sorgt allerdings in der Regel nicht für die gewünschte Besserung. Eine hilfreiche Therapie ist vielmehr moderate Bewegung. Mit gezielten Übungen aktivieren Sie verhärtete Muskeln, regen die Durchblutung an und lösen Verspannungen. Wenn Sie Ihre Rückenmuskulatur regelmäßig trainieren, beugen Sie außerdem Beschwerden im Rücken vor. Die AGR zeigt Ihnen effektive Übungen, die Sie leicht Zuhause und im Büro durchführen können.



Übung 1: Rücken und Gesäß mit der Brücke kräftigen

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Die Handflächen zeigen nach unten. Drücken Sie nun Ihr Becken soweit wie möglich nach oben und gleichzeitig die Fersen in den Boden. Stellen Sie sich vor, Sie bilden eine Brücke. Oberschenkel und Oberkörper sollten dabei eine Linie bilden. Beim Hochdrücken können Sie sich mit den Armen unterstützen. Halten Sie dies einige Sekunden und legen Sie das Becken dann langsam wieder ab. Wiederholen Sie die Übung fünfmal

Übung 2: Die Lendenwirbelsäule entspannen

Legen Sie sich auf den Rücken. Ziehen Sie dann mit angewinkelten Beinen Ihre Knie zur Brust und umgreifen Sie diese mit den Händen oder Armen. Erhöhen Sie den Druck der Hände und intensivieren Sie so die Dehnung von Po, Oberschenkel und Rücken. Wer mag, schaukelt leicht nach links und rechts oder nach vorne und hinten, um die Lendenwirbelsäule zu massieren. Die Übung ist besonders hilfreich bei Beschwerden im unteren Rücken.



Übung 3: Das Training für den ganzen Rumpf

Legen Sie sich mit dem Bauch auf die Matte. Stützen Sie sich dann auf die Unterarme und stellen Ihre Füße auf. Nun heben Sie den Rest des Körpers vom Boden ab. Achten Sie darauf, dass Sie das Gesäß dabei nicht nach oben schieben. Der Körper sollte von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bilden. Den sogenannten Unterarmstütz einige Sekunden lang halten und nach einer kurzen Pause wiederholen.



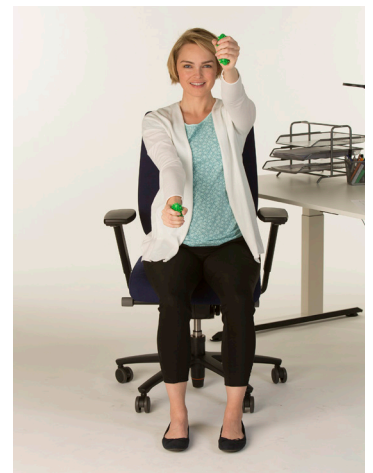
Übung 4: Rückenmuskulatur und Gleichgewicht stärken

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und strecken Sie den rechten Arm nach vorne sowie das linke Bein nach hinten aus. Arm, Bein und Rücken bilden eine Linie und werden parallel zum Boden gehalten. Der Blick ist zum Boden gerichtet. Nun führen Sie den rechten Ellenbogen und das linke Knie unter dem Bauch zusammen, sodass sie sich kurz berühren. Dann strecken Sie Arm und Bein wieder zurück in die Länge. Wiederholen Sie dies fünf Mal und wechseln Sie dann die Seite. Achten Sie darauf, dass das Becken während der Übung möglichst gerade bleibt und der Bauch angespannt ist, damit sich



Übung 6: Mit Hilfsmitteln Arme und Rücken trainieren

Für diese Übung benötigen Sie zwei kleine Hilfsmittel – sogenannte Handtrainer. Sie sind klein, passen in jeden Schreibtisch, haben eine ergonomische Form und eine spezielle Füllung um die Muskulatur optimal zu trainieren. Da sie so kompakt und relativ leicht sind, eignen sie sich auch prima für den Urlaub oder ein Training im Freien. Umgreifen Sie im Sitzen, es geht selbstverständlich auch im Stehen, mit den Händen je eines der kleinen Sportgeräte und strecken Sie die Arme nach vorne aus. Nun schütteln Sie die Hilfsmittel, mit durchgedrückten Ellenbogen, für ca. 30 Sekunden in kurzen, schnellen Bewegungen auf und ab. Achten Sie bei der Übung auf eine aufrechte Körperhaltung. Weitere Informationen zu den Handtrainern finden sie [hier](#).



Übung 5: Die seitliche Muskulatur dehnen

Auch im Büro oder zuhause helfen einfache Übungen, um den Rücken zu aktivieren. Wer viel am Schreibtisch sitzt, neigt dazu, eine verkrampte Haltung im Oberkörper einzunehmen. Eine mögliche Folge: die Muskeln verkürzen. Um zum Beispiel die seitliche Rumpfmuskulatur zu dehnen und die Wirbelsäule zu strecken, heben Sie beide Arme über den Kopf und verschränken die Hände ineinander. Mit über dem Kopf ausgestreckten Armen neigen Sie die Hände nun leicht zur rechten Seite. Diese Position bitte einige Atemzüge lang halten und wechseln dann langsam zur linken Seite. Wiederholen Sie die Übung zehnmal.



Mission Hausputz



Vielen graut es vor dem Hausputz - einseitige Bewegungen, gebückte oder gekrümmte Haltung sorgen nicht selten für Schmerzen im Körper. Doch was hilft dagegen und wie verhalte ich mich, dass die Schmerzen gar nicht erst entstehen

1. Tipp: Stellen Sie Ihre Geräte rückschonend ein

Haushaltsgeräte, die ergonomische Anforderungen erfüllen, erleichtern es Ihnen, den Rücken zu schonen. Sie können sie auf Ihre Körpergröße einstellen, sodass Sie in aufrechter Position arbeiten können. So hilft Ihnen zum Beispiel ein Teleskoprohr am Staubsauger ungünstiges Vorbeugen beim Staubsaugen zu vermeiden. In dieser [Checkliste](#) für rückengerechte Staubsauger finden Sie nützliche Tipps für rückschonende Einstellungen. Achten Sie auch bei Bügelbrett, Wischmop und Co. auf die Möglichkeit zur individuellen Anpassung.

2. Tipp: Achten Sie auf Ihre Haltung

Wenn Sie längere Zeit im Haushalt arbeiten, passiert es leicht, dass Sie buchstäblich Ihre Haltung verlieren: Sie bücken sich mit durchgedrückten Knien, verdrehen Ihren Rücken beim Versuch, an schwer zugängliche Stellen zu kommen oder verharren längere Zeit in ein und derselben Position. All das quittiert der Rücken oft mit Verspannungen und Schmerzen. Egal ob beim Wischen oder Saugen – beim Putzen ist ein gerader Rücken entscheidend. Die meisten aber runden die Wirbelsäule und belasten sie dadurch ungünstig. Wechseln Sie öfter mal die Hal-

tung - Bringen Sie Ihre Füße in Schrittstellung, damit Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig verteilen. Vermeiden Sie ausladende Bewegungen – sie erfordern einen höheren Kraftaufwand - Versuchen Sie stattdessen so körpernah wie möglich zu arbeiten. Das spart Kräfte und verhindert Schmerzen. Am effektivsten sind S-förmige Wischbewegungen. Schwere Dinge tragen Sie auch am besten so nah wie möglich am Körper. Auch die richtige Hebetchnik hilft den Rücken zu schonen. Gehen Sie beim Anheben schwerer Lasten in die Knie und halten Sie den Rücken gerade.

3. Tipp: Legen Sie kurze Pausen ein

Monotone Hausarbeiten wie Wischen oder Fegen sind anstrengend und ermüdend. Damit Sie nach langen Putzarbeiten erst gar keine Rückenschmerzen bekommen, sind kurze Pausen sinnvoll. Wenn Sie Verspannungen effektiv vorbeugen wollen, bauen Sie am besten leichte Dehnübungen ein. Damit wirken Sie einseitiger Belastung entgegen.

Urlaub ohne Rückenschmerzen



Der lang ersehnte Urlaub steht vor der Tür – doch vielleicht fragen Sie sich: Werde ich die Reise gut überstehen und die Auszeit genießen? Diese Tipps helfen Ihnen, rückenfreundlich zu reisen.

1. Tipp: Rückenfreundliches Gepäck

Wenn Sie Ihren Körper einseitig mit einer schweren Tasche belasten, riskieren Sie Verspannungen im Rücken. Eine rückenfreundliche Alternative ist ein vier Rollen Koffer. Die meisten Modelle sind mit einem ausziehbaren Griff ausgestattet und verhindern häufiges Bücken und mühsames Schleppen. Wenn Sie dennoch einen zwei Rollen Koffer haben, sollten Sie diesen nicht zu schwer beladen und darauf achten, das Gewicht möglichst nah am Körper zu tragen.

2. Tipp: Im Flugzeug den Nacken schützen

Bei langen Flügen haben Sie oft wenig Raum für Bewegungen. Dann kann es leicht zu Verspannungen im Nacken und Rücken kommen. Zum Schlafen im Flieger nehmen Sie sich am besten ein kleines Kissen mit, um Kopf und Nacken zu stützen. Auch ein Schal oder Halstuch im Handgepäck ist sinnvoll, damit Sie sich vor kühler Zugluft schützen können.

3. Tipp: Ohne Schmerzen in fremden Betten schlafen

Viele Menschen haben in Hotelbetten Rückenprobleme, weil die Betten für sie zu weich oder zu hart sind. Falls Sie das kennen und Ihnen die Betten eher zu hart sind, können Sie vorsorgen: Nehmen Sie sich ein Kissen mit, um Ihren Nacken oder Ihre Knie zu unterstützen. Oder fragen Sie im Hotel nach einer zusätzlichen Decke für diesen Zweck. Auch Nackenkissen können Ihnen bei der Unterstützung der Wirbelsäule helfen und sind leicht mitzunehmen. Wenn Sie mit Rückenschmerzen vorbelastet sind, können Sie sich vorab informieren, wie die Gegebenheiten am Urlaubsort sind. AGR zertifizierte Hotels bieten Bettsysteme und Kopfkissen an, die das AGR-Gütesiegel tragen und weitere Mindestanforderungen für Rückenfreundlichkeit erfüllen. Weitere Informationen zum Nackenstützkissen finden Sie [hier](#).

Rückenfreundlich wandern



Zieht es Sie auch raus ins Grüne? Dafür gibt es gute Gründe: Bewegung in der Natur tut gut. Frische Luft und pflanzliches Grün aktivieren nicht nur wichtige Körperfunktionen, Sie entspannen sich und bekommen gute Laune. Dabei freut sich besonders Ihr Rücken über Bewegung – Verspannungen lösen sich und Sie beugen Schmerzen aktiv vor. Wenn Sie also demnächst einen Wanderausflug planen, haben wir hilfreiche Tipps für Sie!

1. Tipp: Die richtige Ausrüstung

Eine Wanderung kann oft mehrere Stunden dauern und für Ihre Füße eine Herausforderung bedeuten. Entscheidend ist beim Wandern deshalb vor allem das richtige Schuhwerk. Zuvor sollten Sie Wanderschuhe vor dem Kauf unbedingt ausgiebig testen. Passt der Schuh zu meiner Fußform? Gibt es Druckstellen und sind die Schuhe wasserabweisend? Da ein langer Marsch auch schweißtreibend ist, sollten Sie auf atmungsaktives Material achten. Auch auf Wanderwegen müssen Ihre Gelenke beim Wandern Stoß- und Stauchbelastungen abfedern, unwegsames Gelände bestreiten und dabei Bodenunebenheiten ausgleichen. Die Schuhe sollten deshalb über eine gute Dämpfung verfügen, die natürliche Bewegungsabfolge unterstützen und eine gute Passform haben. Auch bei der Wahl von Jacke, Wanderrucksack und Co. achten Sie am besten auf Funktionalität. In den Bergen sollten Sie das Wetter nicht unterschätzen, denn dort ist die Sonneneinstrahlung intensiver und Ihre Haut kann schneller verbrennen. Außerdem kann das Wetter in den Bergen schneller umschlagen. Nehmen Sie deshalb unbedingt eine geeignete Kopfbedeckung und ausreichend Sonnencreme mit.

2. Tipp: Belasten Sie Ihren Rücken nicht unnötig

Für einen Tagesausflug sollten Sie einen Rucksack mit Brust- und Beckengurt wählen. Richtig fixiert tragen Sie dann das meiste Gewicht auf dem Beckenkamm und Ihr Rücken wird entlastet. Packen Sie den Rucksack richtig, indem Sie schweren Proviant möglichst nah am Rücken platzieren und immer nur das Nötigste mitnehmen.

Zusatz Tipp: Wählen Sie eine passende Route aus

Berücksichtigen Sie bei der Wahl der Strecke Ihre persönliche Leistungsfähigkeit – Sie müssen nicht direkt den höchsten Gipfel erklimmen. Andernfalls überlasten Sie Ihren Körper – Verletzungen können die Folge sein. Informieren Sie sich vorab unbedingt über Streckenverläufe und die entsprechenden Anforderungen. Gerade am Anfang sollten Sie langsam starten.

Schwimmen für einen starken Rücken



Auf der Liste der rückenfreundlichsten Sportarten steht Schwimmen ganz weit oben. Die Bewegung im Wasser ist für Menschen jeden Alters geeignet. Wir fühlen uns nicht nur leicht und frei, sondern auch unsere Gelenke werden deutlich weniger belastet als bei anderen Sportarten. Allerdings ist nicht jeder Schwimmstil gleichermaßen rückenfreundlich.

1. Brustschwimmen – Die Technik ist entscheidend

Brustschwimmen ist der am häufigsten angewendete Schwimmstil. Bei dieser Art ist es sehr einfach mögliche Rücken- oder Nackenschmerzen zu verhindern. Achten Sie darauf, den Kopf nicht dauerhaft über Wasser zu halten, sondern während der Gleitphase den Kopf unter Wasser zu nehmen. Dabei ist es wichtig, dass der Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule zwischen den Armen ausgestreckt wird. Es muss auch nicht zwingend bei jedem Schwimmzug der Kopf unter das Wasser genommen werden. Weiterhin gilt, Schwimmen mit dem Kopf über Wasser ist immer noch besser als gar keine Bewegung.

2. Kraulschwimmen – Entlastung für Hals und Nacken

Beim Kraulschwimmen wird hauptsächlich die Armmuskulatur trainiert. Dabei ist es wichtig auf eine gute Ausführung der Seitenatmung zu achten, weil die Schultergelenke und Schultermuskulatur sonst stark belastet werden. Führen Sie bei der Seitenatmung die Drehbewegung mit dem ganzen Körper und nicht nur mit dem Kopf aus. Das hat zur Folge, dass Schulter und Oberarm außerhalb des Wassers

sind und so weniger Kraft für den nächsten Schwimmzug aufgebracht werden muss. Umso weniger Kraft aus der Schulter gegen das Wasser aufgebracht werden muss, desto besser ist es für das Gelenk und die Muskulatur.

3. Rückenschwimmen - Eine Wohltat für den Rücken

Rückenschwimmen gilt als gesündester Schwimmstil, weil Muskeln und Gelenke dabei am wenigsten belastet werden. Achten Sie in der Rückenlage darauf, dass der Kopf nicht zu weit nach hinten gelegt wird. Eine zu weite Rücklage des Kopfes führt zu einer Überstreckung des Halses und einer stärkeren Belastung der Halswirbelsäule.

Zusatz Tipp:

Eine Alternative zum Schwimmen ist Aquagymnastik. Auch hier werden durch die Bewegungen im Wasser die Muskeln gekräftigt und die Gelenke gleichzeitig entlastet.

Umzug ohne Rückenschmerzen



Vier bis fünf Wohnungswechsel vollziehen die Menschen in ihrem Leben. Meist in Eigenregie, anstatt mit Hilfe eines Umzugsunternehmens. Zwischen schweren Kartons und vielen Treppenstufen in höher liegende Stockwerke wird der Rücken häufig vernachlässigt. Anstatt sich dann im neuen Zuhause wohl zu fühlen, werden viele erst einmal von Schmerzen geplagt. Um das zu verhindern, hat die AGR Tipps zusammengestellt, beim Umzug geachtet werden sollte.

1. Tipp: Intelligent packen: Weniger ist mehr

Rund 10.000 Gegenstände besitzt jede Person – und die sollen natürlich mit ins neue Heim. Darum gilt es, bereits beim Packen auf das empfohlene Höchstgewicht pro Karton zu achten. Mehr als 20 Kilo sollten es nicht sein. Wer Objekte mit viel Gewicht nach unten packt, sorgt dafür, dass die Kartons stabiler und einfacher zu tragen sind. Eine weitere Möglichkeit: Auch kleinere Kartons nutzen. Für schwere Bücher und Ordner bietet sich ein Fassungsvermögen von 60 Litern an, leichtere Teile können in herkömmlichen Umzugskisten verstaut werden.

2. Tipp: Vorbereitung: Gestärkt in den Tag starten

Umzüge sind anstrengend. Darum gilt es, ausgeschlafen und mit einem ausgewogenen Frühstück, das genügend Kraft verleiht, in den Tag zu starten. Wichtig: Zwischendurch Pausen einlegen. Das Heben und Tragen der Kartons belastet die Wirbelsäule. Kurze Unterbrechungen regenerieren den Körper und fördern die Motivation.

3. Tipp: Während des Umzugs: Richtig heben und tragen

Um den Rücken möglichst wenig zu belasten, ist vor allem auch die richtige Hebe- und Tragetechnik ausschlaggebend. **Und so geht's:** In die Knie gehen, den Rücken gerade halten und die Umzugskiste anheben. Anschließend den Karton dicht am Körper tragen – so werden die Bandscheiben geschont. Wer die Möglichkeit hat, kann seinen Umzug mit einer größeren Personenanzahl planen, um vor Ort Ketten zu bilden. So müssen nur kurze Wege zurückgelegt werden.

Der Schmerz kennt kein Alter!



Sitzen Sie auch meistens Ihren Alltag ab? Natürlich gehen Sie dabei aufrichtig Ihrer Tätigkeit nach. Nur Ihr Rücken wird dabei nicht immer aufrecht sein. Und vor allem mag er genau eines nicht: Das ständige Hocken. Jedes Alter ist davon betroffen.

1. Tipp: Ihr Alltag braucht mehr Bewegung

Denken Sie an Ihre Schulzeit: Da ging es los mit dem stundenlangen Sitzen. Mit dem Einstieg in eine Ausbildung oder Studium wurde es kaum besser. Und im Büroalltag werden Sie vermutlich einen Großteil Ihrer Zeit mit Sitzen zubringen. Gehören Sie auch zu den Menschen, die in ihrer Freizeit dann zum Smartphone greifen? Doch diese Bewegung reicht nicht aus – weder die zur Fernbedienung, noch die zum Telefon. Werden Sie aktiv: Bauen Sie kurze Spaziergänge in Ihre Arbeits- und Lernpausen ein. Oder telefonieren Sie mal im Stehen. Damit schlagen Sie gleich zwei Schnippchen: Sie aktivieren Ihren Körper und steigern Ihre Konzentration. Das ist für jedes Alter ideal. Und noch etwas ist wichtig: Finden Sie für Ihre Freizeit eine rückenfreundliche Sportart. Kinder können in Sportvereinen vor Ort viele Angebote entdecken, um sich in der Gruppe zu bewegen.

2. Tipp: Fordern Sie Ihren Rücken

Beim Büffeln für eine Prüfung oder beim Erledigen von Hausaufgaben gehen gleich mehrere Stunden im Sitzen drauf. Das ist auch der Fall, wenn Sie im Büro oder am heimischen Schreibtisch tätig sind. Das ständige Sitzen summiert sich in Ihrem Alltag. Weshalb nicht da direkt eine Abhilfe schaffen? Rückenfreundliche Sitzmöbel mit dem AGR-Gütesiegel unterstützen Sie sinnvoll, ganz gleich, wie alt Sie sind. Denn sie fördern das aktive und dynamische Sitzen. Daneben sind sie eine Wohltat für den Rücken. Ebenso hilfreich können [höhenverstellbare Tische](#) sein. An ihnen können Sie wahl- und wechselweise im Stehen und Sitzen arbeiten und lernen. Leben Sie ausgewogen, egal in welchem Alter. Damit es Ihrem Rücken gut geht, bedarf es in jedem Alter einer ausgewogenen Lebensweise. Das gilt als Jugendlicher genauso wie als Erwachsener. Damit können Sie Rückenbeschwerden aktiv entgegenwirken. **Ebenso wichtig:** Vermeiden Sie Übergewicht und übermäßigen Stress. Denn diese gelten als entscheidende Auslöser von Rückenschmerzen.

Mit dem AGR-Gütesiegel durch den Produktdschungel



Im Laufe unseres Lebens wurden die meisten von uns schon von Rückenschmerzen geplagt. Doch wie können wir diesen vorbeugen oder sie lindern? Ist Ihnen bewusst, dass viele Gegenstände des Alltags oder auch Mobiliar direkten Einfluss auf unseren Rücken nehmen? Denn, ob Stühle, Tische, Betten, Werkzeuge oder vieles mehr: Der Dschungel ist groß und viele verlaufen sich darin.

Wie gut, dass die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. das AGR-Gütesiegel von Ärzten und Therapeuten „Geprüft & empfohlen“ entwickelt hat. Wer sich daran orientiert, findet nicht nur ganz einfach den Weg aus dem Produktdschungel, sondern kann auch sicher sein: Diese Produkte unterstützen einen gesunden Rücken wirklich.

Wie erkenne ich diese rückenfreundlichen Produkte?

Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel! Kaum einer weiß, woran man rückenfreundliche Produkte genau erkennt. Daher vertrauen viele auf Siegel und Auszeichnungen, die die vermeintliche Ergonomie der Produkte hervorheben. Das Problem: Zu viele Zertifizierungen machen den Markt unübersichtlich und leider halten nicht alle, was sie versprechen. Fehlinvestitionen und Enttäuschungen sind vorprogrammiert. Anders ist das beim Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“. Es ist unabhängig und transparent und wird garantiert nur an besonders rückenfreundliche Alltagsgegenständen verliehen. Denn die AGR hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen ein Leben ohne Rückenschmerzen zu ermöglichen. Damit ist es Verbrauchern eine verlässliche Orientierungshilfe.

Garantierte Qualität

Die Auswahlkriterien des AGR-Gütesiegels sind streng, denn sie werden von einem unabhängigen Expertengremium, bestehend aus Ärzten und Therapeuten verschiedener medizinischer Fachbereiche, aufgestellt und überprüft. So erhalten ausschließlich Produkte, die das umfangreiche Prüfverfahren bestehen, das AGR-Gütesiegel. Reine Verkaufsinteressen der Industrie spielen bei der Vergabe des Gütesiegels keine Rolle. Das unterscheidet es von anderen Auszeichnungen und verleiht ihm durch den unabhängigen Vergabeprozess auch in der medizinischen Fachwelt eine hohe Akzeptanz. Das Gütesiegel wurde von „Label online“, einem Bewertungsportal des Bundesverbandes „Die Verbraucher Initiative e. V.“ in allen Kriterien mit der Bestnote „sehr empfehlenswert“ ausgezeichnet. Auch ÖKO-TEST vergab die Bewertung „sehr gut“. Damit ist das AGR-Gütesiegel als besonders vertrauenswürdige ausgezeichnet und bietet einen Mehrwert für uns als rückenbewusste Verbraucher. Welche Alltagsgegenstände das Gütesiegel „Geprüft & Empfohlen“ bekommen haben, können Sie unter www.ruecken-produkte.de nachlesen.

Jetzt kostenfrei das AGR-MAGAZIN erhalten!



Kostenloser Ratgeber mit praktischen Tipps für einen rückengerechten Alltag

Rückenschmerzen vermeiden - wie das geht lesen Sie im AGR-MAGAZIN.

Einfach ein Exemplar [per Post anfordern](#) oder [online durchblättern!](#)

Das Magazin beinhaltet unter anderem:

- Die häufigsten Ursachen von Rückenschmerzen
- Was kann ich zur Vorbeugung tun?
- Die besten Übungen zum Nachturnen
- Hilfsmittel, die mir den Alltag erleichtern können
- Hilfe bei der Auswahl rückengerechter Produkte

Jetzt
kostenfrei
anfordern!



25 Jahre

AKTION GESUNDER RÜCKEN E.V.

Herausgeber: Aktion Gesunder Rücken e. V., Stader Straße 6, D - 27432 Bremervörde
Telefon: + 49 (0) 4761/926 3580, E-Mail: info@agr-ev.de, Internet: www.agr-ev.de