



*Gemeinsam für ein Rücken-gesundes Leben!*



Aktion Gesunder Rücken e.V.

# **DIE BESTEN RÜCKENTIPPS FÜR DIE GANZE FAMILIE**

# Mach Schluss mit Rückenschmerzen

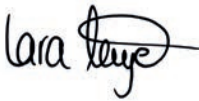
Egal ob groß oder klein, dick oder dünn, jung oder alt – es gibt kaum einen Menschen, der Rückenbeschwerden nicht kennt. Rückenschmerzen, so belegen die Zahlen, scheinen zum Leben dazuzugehören. Immerhin leiden drei von vier Deutschen mindestens einmal im Leben darunter. Die gute Nachricht: nur selten liegen ernsthafte Erkrankungen vor. Die häufigsten Gründe für die Beschwerden sind Muskelverspannungen sowie mangelnde Bewegung.

Wir müssen diese Beschwerden also nicht einfach hinnehmen, sondern können einiges dagegen tun. Hilfreiche Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag finden Betroffene und Interessierte zum Beispiel auf unserer Internetseite oder in unserem Magazin "Rückenwelt".

Darüber hinaus veröffentlichen wir regelmäßig Broschüren zu verschiedenen Themen. In diesem Booklet haben wir unsere besten Tipps für einen gesunden und starken Rücken für dich zusammengestellt.

Viel Spaß beim Stöbern!

Deine



Lara Meyer – Presse & Social Media

## Inhaltsverzeichnis

- 4 Tipps für ausreichend Bewegung
- 6 Rückenschmerzen kennen kein Alter
- 8 Rückenübungen für zwischendurch
- 10 Verklebte Faszien lösen
- 12 Was tun gegen Verspannungen?
- 13 Erste Hilfe bei einem Hexenschuss
- 14 Rückenschmerzen durch Stress
- 16 Ernährung bei Rückenbeschwerden
- 17 Schwimmen für einen starken Rücken
- 18 Anfänger-Tipps zum Joggen
- 20 Erlebnis Wandern
- 22 Tipps für erholsame Nächte
- 24 Ein rückengerechtes Bettsystem
- 26 Rückenschmerzen beim Putzen
- 28 Die Laptop-Falle
- 30 Modische Rückensünden
- 31 Richtig Heben und Tragen
- 32 Umzug ohne Rückenschmerzen
- 33 Der AGR Experten-Podcast
- 34 Das AGR-Gütesiegel

### Aktion Gesunder Rücken e. V.

Stader Straße 6  
27432 Bremervörde  
Telefon: +49 4761 926358-0  
E-Mail: [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)

[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Alle Texte wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch behalten wir uns eventuelle Irrtümer vor.

Copyright © 2024 by AGR

Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und Schriftzügen sind vorbehalten. Eine Verbreitung und Wiedergabe ist teilweise möglich, bedarf allerdings der Genehmigung durch AGR.

Titelbild: © NDABCREATIVITY – stock.adobe.com  
Bild Rückseite und Seite 3: © CourtH/peopleimages.com – stock.adobe.com



## Über die Aktion Gesunder Rücken e. V.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. fördert seit ihrer Gründung 1995 die Rückengesundheit. Der unabhängige Verein mit Sitz in Bremervörde (Niedersachsen) zeichnet besonders rückengerechte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus. Dies geschieht in Kooperation mit medizinischen Fachgesellschaften.

Die Aktion Gesunder Rücken arbeitet eng mit

unabhängigen Gesundheitsexperten zusammen, um Fachhandel und Therapierende zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit zu schulen sowie Verbraucher rund um die Vermeidung von Rückenschmerzen zu informieren.



*Das AGR-Gütesiegel - Darauf kannst du vertrauen!*

Das AGR-Gütesiegel und der Prüfprozess wurden vom „Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum“ (EUIPO) genau unter die Lupe genommen und 2022 als seriös und vertrauenswürdig ausgezeichnet.

Es ist somit eines der wenigen Gütesiegel, das diese hochwertige internationale Auszeichnung als EU-Gewährleistungsmarke erhalten hat.

# Tipps für ausreichend Bewegung



Bewegungsmangel ist eine der Hauptursachen für Rückenschmerzen. Trotzdem verbringen wir im Laufe des Tages viele Stunden in ein und derselben Position – vor allem im Sitzen. Das hat nicht nur negative Konsequenzen für den Körper, sondern auch für das Wohlbefinden. In der Folge entstehen leider oft Verspannungen, die schnell zu Rückenschmerzen werden.

Ein aktiver Lebensstil kann gegen die Beschwerden helfen! Besonders wertvoll sind die alltäglichen, körperlichen Aktivitäten wie Treppensteigen, Gartenarbeit, Spielen mit Kindern oder aktive Minipausen während der Arbeit.

## Den Alltag bewegt gestalten

Wie wäre es, den nächsten Einkauf zu Fuß zu erledigen? Tätigkeiten wie das Zähneputzen bieten sich außerdem für einen Einbeinstand an. Auch Staubsaugen, Putzen und Gartenarbeit zählen als Bewegung. Achte dabei immer auf eine abwechslungsreiche Haltung und vermeide Zwangshaltungen!



## Bewegung im Büro integrieren



Wenn du während der Arbeit viel sitzt, solltest du zwischendurch unbedingt für Bewegungseinheiten sorgen. Schon kleine Veränderungen sind effektiv: nutze dynamische Sitzalternativen, stehe hin und wieder auf, dehne und strecke dich, telefoniere im Stehen oder besuche deinen Kollegen statt ihn anzurufen. Du könntest bestimmte Gegenstände wie den Drucker oder den Papierkorb auch an einen Platz stellen, den du im Sitzen nicht erreichen kannst!

## Unterwegs fit bleiben



Falls es möglich ist, laufe am besten zur Arbeit oder fahre mit dem Rad. Du nutzt den öffentlichen Nahverkehr? Statt mit Bus und Bahn bis zur Endstation zu fahren, steige einfach ein oder zwei Stationen früher als nötig aus und laufe die restliche Strecke. Unser Tipp für Autofahrer: parke etwas weiter vom Zielort entfernt und sammle so weitere Schritte auf deinem Bewegungskonto.

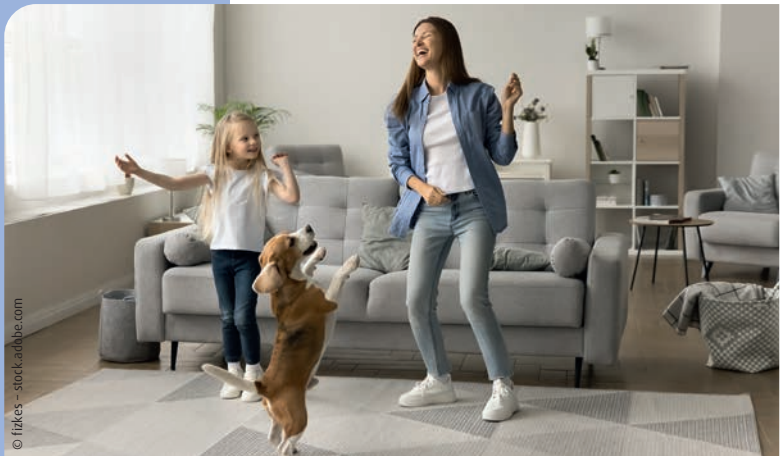
## Toben hält den (Kinder-) Rücken gesund

Kinder haben einen stärkeren Bewegungsdrang als Erwachsene. Lasse dich davon anstecken, denn das ist eine tolle Möglichkeit aktiver zu werden. Egal ob kurze Wettrennen auf dem Heimweg oder Ballspiele im Park – Kinder und Rücken freuen sich über jede Art der sportlichen Betätigung.

Hier findest du Tipps, wie du dein Büro ergonomisch einrichten kannst:  
[www.agr-ev.de/das-ergonomische-buero](http://www.agr-ev.de/das-ergonomische-buero)

# Rückenschmerzen kennen kein Alter

Eine vier minus in der Kategorie „Körperliche Aktivität“. Zu dieser Note kommt das internationale Bewegungszeugnis für deutsche Kinder und Jugendliche. Auch die Weltgesundheitsorganisation warnt, dass sich 80% der Kinder und Jugendlichen nicht ausreichend bewegen. Das bleibt leider nicht ohne Folgen: nicht nur Erwachsene haben Rückenschmerzen, sondern auch viele Kinder. Umso wichtiger ist es, die Kleinsten zu mehr Aktivität zu motivieren und ihnen schon in jungen Jahren den Rücken zu stärken.



## Tipps für bewegte Aktivitäten mit der ganzen Familie

- ⇒ Ein Spaziergang oder eine Wanderung mit Picknick. Wichtig: wähle eine Route, bei der alle mithalten können!
- ⇒ Geocaching oder eine andere Form der Schnitzeljagd
- ⇒ Tanzparty im Wohnzimmer
- ⇒ Interaktive Videospiele mit Bewegung
- ⇒ Familien-Fahrradtour. Wichtig: achte darauf, dass alle Räder gut eingestellt sind und die einzelnen Komponenten zum Fahrer passen. Tipps gibt es unter [www.agr-ev.de/fahrraeder](http://www.agr-ev.de/fahrraeder)

## Freizeitsport anbieten

Es ist förderlich, deinen Kindern ein sportliches Hobby zu ermöglichen. Dabei gilt: Ausprobieren, was Spaß macht!



Die Aktivität mit anderen Kindern fördert die Bewegung und den Muskelaufbau ganz spielerisch. Das wird vor allem mit der zunehmenden Sitzzeit nach der Einschulung wichtig. In den meisten Vereinen gibt es dafür kostenlose Schnupperstunden. Neben Fußball, Tennis, Reiten oder Ballett gibt es aber noch viele andere interessante Sportarten. Vielleicht begeistert sich dein Kind für Bouldern oder Parcours, für Hip-Hop-Tanz oder „Muggel-Quidditch“, für Trampolinspringen oder Aikido. Wichtig beim Ausprobieren: Kinder sollten nicht das Gefühl haben, im Sport besondere Leistung erbringen zu müssen.

## Freiräume geben

Den natürlichen Drang nach Bewegung sollten wir unbedingt unterstützen. Lege möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück und gebe den Sprösslingen Freiräume fürs Toben, Springen, Klettern und Balancieren! Das unterstützt ihre Selbstständigkeit und bringt sie in Bewegung.

## Medienkonsum reflektieren

Unsere Welt wird zunehmend digitaler, daher sollten wir den Medienkonsum ein wenig einschränken und möglichst viel Zeit im Freien verbringen! Hin und wieder kannst du aber auch die Kraft der Gamification nutzen. Es gibt unterschiedliche Spiele und Apps, die regelmäßige Bewegung belohnen und mit motivierenden Computerspiel-Elementen kombinieren.

## Rückenfreundliche Produkte nutzen

Wenn du bereits bei den Kleinsten auf ergonomische Babyunterlagen, Schuhe oder Schulranzen achtest, unterstützt du frühzeitig die physiologische Entwicklung und legst damit einen wichtigen Grundstein für ein rückengesundes Leben.

Besonders ergonomische Produkte findest du im Internet unter [www.agr-ev.de/kin-derruecken](http://www.agr-ev.de/kin-derruecken)

## Ein bewegtes Leben vorleben

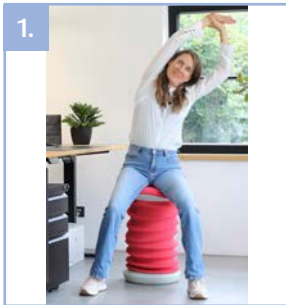
Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm, Kinder übernehmen viel aus ihrem familiären Umfeld. Du kannst dein



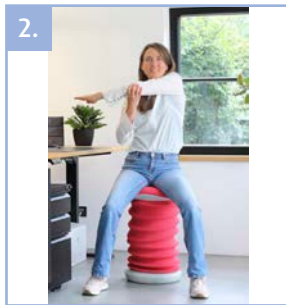
nen Kindern also vorleben, was es heißt, ein gesundes und bewegtes Leben zu führen. Wenn du dich selbst viel und gerne bewegst, kannst du damit auch deine Kinder motivieren.

# Rückenübungen für zwischendurch

Wir haben ein paar Übungen für dich rausgesucht, die du ganz einfach und überall zwischendurch machen kannst. Probiere es am besten gleich mal aus – ganz egal, ob du am Schreibtisch sitzt oder gemütlich auf dem Sofa. Halte die Übungen je für circa 20 Sekunden.



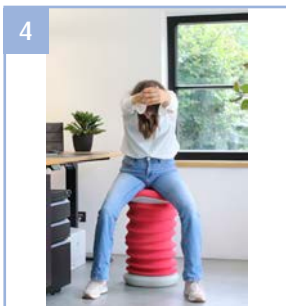
1. Strecke die Arme nach oben, greife mit der linken Hand das rechte Handgelenk und ziehe den Arm nach links. Spannung für einige Sekunden halten und auf der anderen Seite wiederholen.



2. Strecke einen Arm vor sich aus, greifen sie mit der anderen Hand den Oberarm und ziehen ihn über den Körper zur Seite. Spannung für einige Sekunden halten und auf der anderen Seite wiederholen.



3. Der über den Kopf ausgestreckte rechte Arm wird im Ellenbogen gebeugt, die linke Hand umfasst das Ellenbogengelenk und zieht ihn in Richtung der linken Schulter. Spannung für einige Sekunden halten und auf der anderen Seite wiederholen.



4. Falte deine Hände ineinander und strecke die Arme vom Körper weg nach vorn. Beuge dann den Oberkörper und Kopf nach vorne, bis die Dehnung deutlich spürbar ist.



5. Halte die Spannung. Richte dich anschließend wieder auf und strecke die Arme nach hinten.



## Auch an der Ampel oder im Stau kannst du Verspannungen und Schmerzen vorbeugen:

- ⇒ Spanne alle deine Muskeln bewusst an, halte die Spannung kurz und lasse dann wieder locker.
- ⇒ Räkel dich im Sitz, drücke die Arme hoch, stemme sie gegen das Autodach und locker alles wieder.
- ⇒ Nehme eine aufrechte Haltung ein und drücke die Hände – festgehalten am Steuer – zusammen. Halte die Spannung für einen kurzen Moment.
- ⇒ Drücke die Füße flach auf den Boden und spanne dabei die Gesäß- und Bauchmuskulatur an. Entspanne alles nach einigen Sekunden wieder.
- ⇒ Umfasse die Kopfstütze mit beiden Händen von hinten und ziehe daran. Halte auch diese Spannung ein paar Sekunden und entspanne dich dann wieder.
- ⇒ Funktioniert auch während der Fahrt: Schultern hochziehen und wieder lockern oder Schulterkreisen.

Noch mehr Übungen findest du auf unserer Internetseite:  
[www.agr-ev.de/rueckenuebungen](http://www.agr-ev.de/rueckenuebungen)

# Verklebte Faszien lösen



Auch Faszien spielen eine immer wichtigere Rolle, wenn es um Rückengesundheit geht. Wer sich regelmäßig um die eigenen Faszien kümmert und Verklebungen löst, hat meistens auch deutlich weniger Rückenschmerzen.

## Warum ist es wichtig, verklebte Faszien zu lösen?

Die Faszien in unserem Körper bilden ein System aus Bindegewebe, das sich um sämtliche Körperstrukturen legt. Es besteht aus unzähl-

gen feinen Fasern, über die Nährstoffe, Sauerstoff und Flüssigkeit transportiert wird. Allerdings braucht das Faszienetz regelmäßige Pflege, sonst kann es verspannen oder verkleben.

Du kannst dir das wie die Pflege deiner Haare vorstellen: Wenn du sie regelmäßig kämmst, bleiben sie schön und gesund. Wenn du sie jedoch vernachlässigst, bilden sich zunächst kleine Knoten, nach und nach verfilzen die Haare, bis sie sich nur noch mit viel Mühe voneinander lösen lassen. Ähnlich

ist es mit verklebten Faszien: Leichte Verklebungen können zu Verspannungen führen, die sich noch recht leicht lösen lassen. Wenn du dagegen jedoch nichts tust, werden die Verhärtungen immer größer und es kann zu Beschwerden kommen. Um Rückenschmerzen zu verhindern, ist es also wichtig, die verklebten Faszien immer wieder sanft zu lösen, zum Beispiel mit Dehnübungen oder gezieltem Faszientraining.

## Faszientraining: So löst du die verklebten Fasern

Damit sich die verklebten Faszien lösen, solltest du bei den Übungen auf ausreichend Druck auf das Gewebe achten, den du zum Beispiel mit einer Faszienrolle aufbringen kannst. Diese Rollen oder auch Bälle bestehen aus festem Material, es gibt sie in verschiedenen Formen und Größen für unterschiedliche Stellen am Körper.



Auf unserer Internetseite haben wir dir verschiedene Übungen mit Faszienrollen zusammengestellt, sodass du direkt loslegen kannst: [www.agr-ev.de/rueckeneubungen](http://www.agr-ev.de/rueckeneubungen) #blackroll

Wenn du bisher kein Faszientraining durchgeführt hast, können die Übungen ziemlich unangenehm sein. Das ist normal und sollte sich mit der Zeit legen. Wenn die verklebten Stellen einmal wieder locker sind, ist das regelmäßige Training längst nicht mehr so unangenehm und verhindert neue Probleme.

## Vibrations- und Faszientraining in einem

Vibrierende Faszienrollen stimulieren die Muskeln und Nerven großräumig, sie fördern die Durchblutung und die Vibration wirkt schmerzlindernd. Ein weiterer Vorteil: auch tiefliegende und schwer erreichbare Rückenmuskeln und Faszien werden erreicht.

## Hilfsgeräte für den Arbeitsplatz

Dabei handelt es sich um zwei Faszienbälle, die höhenverstellbar auf einer Schiene an der Wand montiert sind. So kannst du deine Faszien ganz einfach lösen, während du dich mit den Kollegen in der Teeküche unterhältst oder du auf den Druckauftrag wartest!



Hier findest du besonders rückenfreundliche Produkte für dein Faszientraining:  
[www.agr-ev.de/faszien](http://www.agr-ev.de/faszien)

# Was tun gegen Verspannungen?

Fast jeder kennt es: schmerzhafte Verspannungen. Gründe für die unangenehmen Muskelverhärtungen sind meist Fehlhaltungen, einseitige Belastungen oder auch dauerhafter Stress. Was also tun? Unabhängig davon, was die Verspannungen verursacht, hilft häufig schon moderate Bewegung, um die Schmerzen zu lindern. Geeignet sind zum Beispiel Radfahren, Spaziergehen oder Schwimmen. Zusätzlich helfen folgende drei Tipps:



## Dehnübungen für eine bessere Durchblutung

Setze dich zum Beispiel aufrecht hin und strecke beide Arme nach vorne aus. Falte anschließend die Hände ineinander und beuge den Kopf so weit nach vorne, bis du eine deutliche Dehnung der Nacken- und Schultermuskeln verspürst.

## Eine Massage kann helfen, die verhärtete Muskulatur zu lockern und Schmerzen zu lindern

Die Knetbewegungen regen die Durchblutung an und lösen Verspannungen an der Wirbelsäule. Bei stärkeren Beschwerden solltest du allerdings ausschließlich Fachleute wie Physiotherapeuten um Hilfe bitten.



## Wärme fördert ebenfalls die Durchblutung und löst muskuläre Verhärtungen

Zudem blockiert Wärme die Rezeptoren, die für die Schmerzweiterleitung verantwortlich sind, sodass die Schmerzen weniger intensiv wahrgenommen werden. Damit sich die Verspannungen lösen können, ist Tiefenwärme wichtig. Das bedeutet: nicht nur die Haut soll sich erwärmen, sondern auch die Strukturen darunter. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten, zum Beispiel warme Bäder, Wärmflaschen, Kirschkernkissen, Rotlichtlampen oder Wärmeauflagen. Probiere aus, was für dich am besten funktioniert! Wichtig: Rückenschmerzen haben unterschiedliche Ursachen und nicht bei allen ist Wärme die richtige Maßnahme. Während sie bei Verspannungen sehr hilfreich ist, braucht dein Rücken bei Entzündungen eher Kälte. Frage also im Zweifel immer deinen Arzt, welche Maßnahme die bessere gegen deine Beschwerden ist.

# Erste Hilfe bei einem Hexenschuss

Ein stechender Schmerz im unteren Rücken lässt uns zusammenzucken und dann ist jede weitere Bewegung eine Qual: ein Hexenschuss führt zu heftigen Beschwerden, oft ganz plötzlich. Häufige Ursachen sind Verspannungen oder verschobene und blockierte Wirbel durch ungünstiges Bücken, Heben oder Aufstehen. Das Problem: aufgrund der starken Schmerzen nehmen Betroffene meist eine Schonhaltung ein, was die Beschwerden sogar noch verstärken kann! Stattdessen solltest du diese Tipps ausprobieren:



## Den Rücken durch Stufenlagerung entlasten

Lege Rücken und Kopf flach auf einer stabilen, nicht zu harten Unterlage ab. Knie und Unterschenkel werden z.B. auf einem Stuhl abgelegt, dabei sollten Knie- und Hüftgelenke einen rechten Winkel einnehmen. Wenn du das als unangenehm empfindest, kannst du dich auch in die Seitenlage legen und dabei die Beine anziehen, um die Rumpfmuskeln zu entlasten.

## Schonende Bewegung statt Ruhe

Besser als lange im Bett oder auf dem Sofa zu liegen ist es, sich zu bewegen und den alltäglichen Aufgaben so gut wie möglich nachzugehen. Hilfreich ist zum Beispiel ein gemütlicher Spaziergang. Sind die Schmerzen überstanden, lohnt es sich den Rücken mit Übungen zu stärken und Blockaden sowie Verspannungen vorzubeugen.

## Schmerzlinderung

Auch bei einem Hexenschuss können Wärme und Massagen kurzfristig zur Linderung der Schmerzen beitragen, da sich die irritierten Nerven beruhigen und verkrampfte Muskeln entspannen können.

Langfristige oder wiederkehrende Beschwerden solltest du unbedingt durch einen Arzt, in der Regel durch einen Orthopäden, abklären lassen!

# Rückenschmerzen durch Stress



Wusstest du, dass Stress und Rückenschmerzen eng zusammenhängen und sich sogar gegenseitig in einem Negativkreislauf befeuern können? 30% aller Rückenschmerzen sind psychisch bedingt! Diese Verbindung zwischen Psyche und Rücken beruht auf verschiedenen Mechanismen:

## Muskelspannung

Wenn du Stress hast, neigen die Muskeln dazu, sich anzuspannen. Hält dieser Zustand länger an, entstehen Verspannungen und Rückenschmerzen.

## Bewegungsmangel

In stressigen Lebensphasen bleibt weniger Zeit und Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse des Körpers. Deshalb geht Stress häufig mit weniger Bewegung und Sport einher. Bewegungsmangel ist bekanntlich eine der häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen.

## Schlechte Haltung

Stress kann auch zu schlechten Haltungsgewohnheiten führen. Zum Beispiel ziehen wir durch die Anspannung viel zu oft unbemerkt

die Schultern nach oben und achten nicht mehr so gut auf unsere Sitzhaltung. Das kann zu Nackenschmerzen, Muskelverspannungen und Rückenschmerzen führen.

## Psychosomatische Reaktion

Seelischer und emotionaler Stress kann sich früher oder später auf den Körper auswirken. Man spricht in einem solchen Fall von Psychosomatik. Die körperlichen Schmerzen sind tatsächlich vorhanden und können zu einer großen Belastung werden.

Umgekehrt erhöhen aber Rückenschmerzen und andere Beschwerden auch unser Stresslevel. Man fühlt sich nicht wohl in der Haut, ist körperlich belastet und hat womöglich Angst vor ernsteren Beschwerden. Das

bleiben! Die Bewegung hilft einerseits gegen Verspannungen und Rücken- oder Nackenschmerzen. Andererseits baust du beim Sport sogar Stress ab. Welche Übungen du machst oder welche Sportarten du nutzt, ist dabei

nen gute Möglichkeiten sein. Andere finden vor allem Ruhe in der Natur, in der Gesellschaft geliebter Menschen oder bei der Beschäftigung mit ihren Hobbys und Interessen.

## Ursachen unter die Lupe nehmen

Manchmal ist es mit solchen Maßnahmen jedoch nicht getan. Vielleicht ist ein klärendes Gespräch nötig, um eine belastende Situation zu lösen? Vielleicht musst du auch über Änderungen in deinem Arbeitsalltag oder Privatleben nachdenken. Wenn es dir über längere Zeit nicht gelingt, den Stress zu reduzieren, dann kann professionelle Unterstützung hilfreich sein.



kann den Stress weiter steigern, was wiederum zu mehr Schmerzen führen kann. Diesen Teufelskreis gilt es so schnell wie möglich zu durchbrechen. Aber was tun gegen Rückenschmerzen durch Stress?

## Sport

Trotz Beschwerden im Rücken solltest du unbedingt aktiv

zweitrangig. Finde den Sport, der dir Spaß macht!

## Stress reduzieren

Dafür gibt es leider kein Patentrezept. Vielen Menschen hilft es, Meditation und Achtsamkeit in ihren Alltag einzubauen. Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung kön-



Höre dir auch unseren Podcast zum Thema Rückenschmerzen und Stress an:  
[www.agr-ev.de/blog/podcast/rueckenschmerzen-durch-stress](http://www.agr-ev.de/blog/podcast/rueckenschmerzen-durch-stress)

# Ernährung bei Rückenbeschwerden

Indem du auf wichtige Mineralstoffe für den Rücken achtest und anti-entzündliche Lebensmittel in deine Ernährung einbaust, kannst du optimal vorsorgen und das Risiko für Schmerzen reduzieren. Ein weiterer Pluspunkt: eine gesunde Ernährung unterstützt beim Abbau von Übergewicht, welches zu Fehlbelastungen des Rückens führen kann. Unsere wichtigsten Ernährungstipps für einen starken und gesunden Rücken:

## Anti-entzündliche Ernährung

Entzündungen sind eine von vielen möglichen Ursachen von Rückenschmerzen. Geschwollenes und entzündetes Gewebe kann z. B. auf Nerven an der Wirbelsäule drücken und dadurch Schmerzen oder Taubheitsgefühle verursachen. Lebensmittel mit natürlichen entzündungshemmenden Eigenschaften können helfen:

⇒ Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Fischarten mit viel Omega-3-Fettsäuren wie Lachs oder Makrele, Nüsse, Samen, Avocados, Olivenöl, Kurkuma, Ingwer. Vermeide hingegen Nahrungsmittel, die Entzündungen begünstigen. Dazu gehören Weißmehlprodukte, Zucker, frittierte Speisen, gesättigte Fette und

Transfette, Alkohol und Koffein.

## Vitamine und Mineralstoffe

Einige Nährstoffe spielen für die Rückengesundheit eine besonders große Rolle. Bei



Rückenschmerzen solltest du deshalb auf diese Vitamine und Mineralstoffe achten:

⇒ Magnesium gegen Verspannungen und Entzündungen sowie für die Knochen-dichte und eine gesunde Nervenfunktion. Besonders viel Magnesium steckt in grünem Blattgemüse, Nüssen und

Samen, Vollkornprodukten, Bohnen und Linsen.

⇒ Kalzium für stabile Knochen. Um genug Kalzium zu erhalten, solltest du z. B. Milchprodukte, grünes Blattgemüse und Fisch essen.

⇒ Vitamin D, damit der Körper das Kalzium in die Knochen einbauen kann. Anders als die meisten anderen Vitamine nimmt man es vor allem über das Sonnenlicht auf statt über die Nahrung.

## Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Genügend Flüssigkeit ist entscheidend für die Gesundheit der Bandscheiben, des Rückens und der Wirbelsäule. Wasser ist die beste Wahl: versuche, täglich möglichst viel Wasser zu trinken!



Höre dir auch unseren Podcast zum Thema Ernährung bei Rückenschmerzen an:  
[www.agr-ev.de/blog/podcast/ernaehrung-ruetzen](http://www.agr-ev.de/blog/podcast/ernaehrung-ruetzen)

# Schwimmen für einen starken Rücken

Schwimmen gilt als eine der besten Sportarten, um den Rücken zu stärken. Es ist ein intensiver Ganzkörpersport, der vor allem die Rumpf- und Rückenmuskeln stärkt. Durch den Auftrieb im Wasser ist Schwimmen zudem sehr gelenkschonend und daher auch für Menschen mit Übergewicht oder gesundheitlichen Problemen geeignet. Um deinem Rücken etwas Gutes zu tun, ist die richtige Schwimmtechnik entscheidend:



© a1efelov68 - stock.adobe.com

## Brustschwimmen

Leider ist gerade diese oft ausgeführte Technik für den Rücken nicht so gut geeignet, da die meisten Menschen den Kopf dabei aufrecht halten. Das hat den Vorteil, dass ihr Blick und ihre Atmung nicht eingeschränkt sind, aber sie überstrecken auf diese Weise den Nacken und fallen in ein Hohlkreuz. Im schlimmsten Fall können die Rückenschmerzen dadurch sogar noch schlimmer werden. Wenn du Brustschwimmen möchtest, solltest du unbedingt eine Atemtechnik lernen, bei der dein Kopf halb im Wasser liegt und nur zum Atmen nach oben kommt.

## Kraulen

Besser geeignet für den Rücken ist das Kraulen. Der Kopf liegt dabei so im Wasser, dass er eine Linie mit dem Körper bildet. Zum Atmen drehst du den Kopf nur nach links und rechts. Wichtig: du solltest beim Atmen schräg nach hinten schauen, nicht nach vorne. Achte beim Kraulen außerdem auf die Beinarbeit! Auch wenn die Kraft zum größten Teil aus den Armen kommt, sind die Beine wichtig für eine optimale Wasserlage.

## Rückenschwimmen

Auch das Rückenschwimmen tut deinem Rücken gut. Bei dieser Schwimmtechnik liegst du flach im Wasser und arbeitest mit einer umgedrehten Kraulbewegung. Das ist zwar perfekt für den Rücken, kann im Schwimmbad aber leider manchmal schwierig werden. Passe also darauf auf, dass du nicht mit anderen Schwimmern zusammenstößt oder mit dem Beckenrand kollidierst.

Lasse es langsam angehen! Du solltest dich am Anfang nicht überfordern. Beginne mit kurzen Einheiten und steigere dein Training allmählich!

# Anfänger-Tipps zum Joggen

Laufen ist eine hervorragende Möglichkeit, um das Herz-Kreislauf-System zu unterstützen, die Fitness zu verbessern und das mentale Wohlbefinden zu erhalten. Der Einstieg in regelmäßiges Laufen kann jedoch für Anfänger eine ziemliche Herausforderung sein. Mit dem nötigen Hintergrundwissen und einigen nützlichen Tipps wird es dir viel leichter gelingen, regelmäßig zu laufen und deine Gesundheit zu unterstützen:

## Die ideale Vorbereitung

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 Stabilisations-Übungen sinnvoll. Eine besonders gute Übung ist zum Beispiel der Unterarmstütz. Außerdem solltest du dich vor jedem Training aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden und deine Muskeln auf das Laufen vorzubereiten. Plane auch nach dem Joggen ein paar Minuten zum Dehnen ein!



## Der richtige Trainingsplan

Viele überschätzen sich und trainieren schon am Anfang zu intensiv. Verletzungen und Muskelkater sorgen dann schnell für Frustration und das war es dann mit dem Lauftraining. Damit es dir besser ergeht, solltest du von Anfang an auf einen guten Trainingsplan setzen. Im Internet findest du viele verschiedene Trainingspläne. Achte darauf, dass der Plan zu deiner aktuellen Leistungsfähigkeit passt und sich langsam steigert! Die meisten Pläne setzen auf Intervalltraining. Dabei wechseln einige Minuten Joggen

mit einigen Minuten Gehen ab. Nach und nach werden die Laufintervalle länger und die Gehpausen kürzer. Intervalltraining ist für den gesunden Einstieg sehr gut geeignet, weil du einige Kilometer unterwegs sein kannst, aber nicht die ganze Strecke joggen musst.

## Die passenden Laufschuhe

Als Anfänger beim Laufen brauchst du keine Pulsuhr, keine spezielle Kleidung und keine teure Trinkflasche. Auf einen wichtigen Ausrüstungsgegenstand solltest du jedoch nicht verzichten: gute Schuhe. Die richtigen Laufschuhe sind entscheidend für deine Rücken- und Gelenkgesundheit. Sie können Verletzungen vorbeugen und deinen Laufkomfort erhöhen. Deshalb solltest du dich in einem Fachgeschäft beraten lassen, um die richtigen Schuhe für dich zu finden. Kaufe die Laufschuhe am besten in einem Geschäft, in dem dein Laufstil analysiert wird!



## Den Fußaufsatz überprüfen

Achte darauf, dass du beim Laufen nicht nur mit der Ferse oder dem Fußballen auf dem Boden aufsetzt. Sinnvoller ist es, auf dem Mittelfuß zu laufen. Dabei werden die beim Bodenkontakt wirkenden Kräfte besser abgefedert, das schont Knochen, Gelenke und Bänder.

Dran bleiben! Wenn du mit dem Joggen anfängst, ist die Laufstrecke noch nicht so wichtig. Entscheidender ist die Regelmäßigkeit, mit der du laufen gehst. Zwei bis drei Trainings pro Woche sind optimal, um richtig laufen zu lernen und die gelaufenen Kilometer zu steigern. Wenn du mehr Motivation brauchst, kann eine Laufgruppe helfen. Oder du schaust dir mal Lauf-Apps an. Da gibt es einige, die spielerische Elemente einbauen oder dich anderweitig, zum Beispiel mit verschiedenen Challenges, motivieren.

# Erlebnis Wandern

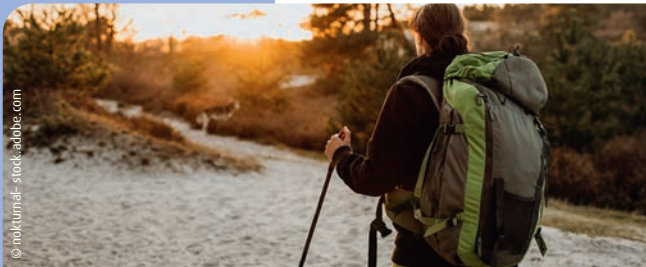
Wandern ist eine großartige Möglichkeit, die Natur zu erkunden, frische Luft zu schnappen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun. Es ist eine Aktivität, die sich auch für Anfänger eignet und die Menschen jeden Alters zugänglich ist. Doch bevor du dich auf den Weg machst, solltest du einige grundlegende Tipps beachten:



## Ratschläge für einen rückengesunden Trip

Beim Wandern werden viele Muskelgruppen beansprucht, auch die Muskulatur des Rückens und des Rumpfes. Um Rückenschmerzen vorzubeugen und die Wirbelsäule zu entlasten, solltest du beim Gehen eine aufrechte Hal-

tung beibehalten. Achte darauf, die Schultern zu entspannen und den Blick geradeaus zu richten. Nutze einen gutschitzenden und gepolsterten Wanderrucksack mit Brust- und Beckengurt, der die Last gleichmäßig verteilt. Nimm im Sinne der Gewichtsreduktion nur Dinge mit, die du wirklich brauchst! Wie immer gilt: schwere Dinge gehören möglichst nah an den Rücken.



## Die Wichtigkeit der richtigen Schuhe

Die Wahl des richtigen Schuhwerks ist beim Wandern von entscheidender Bedeutung. Du brauchst bequeme, gutsitzende Wanderschuhe, die deine Füße vor Verletzungen schützen und dir einen sicheren Halt auf verschiedenen Geländearten bieten. Sie sollten außerdem die Bewegungsabfolge beim Gehen unterstützen, eine gute Dämpfung besitzen und wasserabweisend sowie atmungsaktiv sein. Vor dem Kauf solltest du die Wanderschuhe unbedingt testen! Achte darauf, ob der Schuh zu deiner Fußform passt und ob du das Gefühl hast, es könnten Druckstellen entstehen.

Länge der Route und über eventuelle Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten entlang des Weges. Achte auf eine realistische Zeitplanung, damit du deine Kräfte gut einteilen und die Wanderung genießen kannst. Plane lieber einen großzügigen Puffer ein, bevor du in Stress gerätst! Nimm genug Wasser und Snacks mit, um während der Tour ausreichend versorgt zu sein.

Vor allem in den Bergen darfst du das Wetter nicht unterschätzen. Es schlägt nicht nur schnell um, auch die Sonnenstrahlung ist dort intensiver und deine Haut kann schneller verbrennen. Nimm also unbedingt eine geeignete Kopfbedeckung und ausreichend Sonnencreme mit!

## Planung der Wanderung

Für Wanderanfänger ist es ratsam, mit einfachen und gut ausgeschilderten Strecken zu beginnen. Informiere dich im Vorfeld über die Schwierigkeit und

Worauf wartest du noch? Wähle eine Tour und schnüre die Wanderschuhe!



# Tipps für erholsame Nächte

Du kannst abends oft nicht einschlafen oder wachst morgens wie gerädert auf? Dann weißt du aus eigener Erfahrung, wie belastend Schlafprobleme sein können. Ein gesunder und erholsamer Schlaf ist einer der wichtigsten Faktoren für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. Aber was tun, wenn Schlafprobleme den erholsamen Nachtschlaf verhindern?



## Ernährung und Schlaf

Achte auf eine Ernährung, die den Schlaf nicht behindert! Verzichte zum Beispiel ab dem Mittag auf koffeinhaltige Getränke. Auch Alkohol ist nicht gut für einen gesunden Schlaf. Er kann zwar das Einschlafen beschleunigen, dafür stört er aber häufig das Durchschlafen und verstärkt auf Dauer die Schlafprobleme. Achte außerdem darauf, abends nur eine leichte Mahlzeit zu dir zu nehmen.



Weitere Tipps, um besser schlafen zu können, gibt es in unserem Podcast:  
[www.agr-ev.de/blog/podcast/besser-schlafen](http://www.agr-ev.de/blog/podcast/besser-schlafen)

## Entspannungsrituale

Was tust du in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen? Die meisten Menschen sitzen in dieser Zeit vor dem Fernseher oder scrollen am Smartphone herum. Das ist jedoch störend für einen gesunden Schlaf. Das blaue Licht der elektronischen Geräte kann die Produktion von Schlafhormonen im Körper verhindern. Außerdem ist das Gehirn bei diesen Beschäftigungen noch sehr aktiv und kommt dann schlechter zur Ruhe.

Suche dir stattdessen ein Entspannungsritual, das deinem Körper und Geist die nahende Schlafenszeit signalisiert. Du könntest zum



Beispiel mit einem gemütlichen Abendspaziergang für Bewegung an der frischen Luft sorgen, eine warme Dusche nehmen oder ein paar Seiten in einem entspannenden Buch lesen. Auch Meditationen, Yoga oder Techniken zur Muskelentspannung sind hilfreich.

## Die richtige Schlafumgebung

Die Ausstattung deines Schlafzimmers kann eine wichtige Rolle für die Schlafqualität spielen. Achte auf diese Faktoren:



- ✓ Das Zimmer sollte möglichst dunkel sein. Nutze lichtundurchlässige Vorhänge oder Jalousien und schalte alle Lichtquellen im Zimmer aus. Falls das nicht möglich ist, probiere doch mal eine Schlafmaske aus.
- ✓ Reduziere die Lärmquellen. Je ruhiger es ist, umso leichter kannst du einschlafen und durchschlafen. Wenn von außen zu viele Geräusche ins Zimmer dringen, kannst du mit Ohrstöpseln oder „weißem Rauschen“ experimentieren.
- ✓ Die Temperatur im Schlafzimmer sollte nicht zu hoch sein. Ideal für einen guten Schlaf sind Temperaturen zwischen 16 und 19 Grad.
- ✓ Um nachts gut mit Sauerstoff versorgt zu sein, solltest du kurz vor dem Schlafengehen noch einmal durchlüften.
- ✓ Ordnung und Sauberkeit im Schlafzimmer erleichtern die Entspannung. Es sollten hier keine Arbeitsutensilien oder andere stressbehaftete Gegenstände herumliegen.

# Ein rückengerechtes Bettsystem



## Die Qualität von Lattenrost und Matratze ist ganz entscheidend für einen guten Schlaf. Doch wie findet man das perfekte Bettsystem?

⇒ Die Matratze sollte den Rücken gut stützen und gleichzeitig an den richtigen Stellen nachgeben. Verschiedene Zonen ermöglichen, dass relevante Bereiche wie die Schulterzone etwas weicher sind, sodass du leichter einsinkst.

⇒ Das Material der Matratze sollte ein gutes Schlafklima ermöglichen, das für eine angenehme Schlaftemperatur und eine ausreichende Luftzirkulation sorgt. Die optimale Belüftung ist nicht nur zur Förderung von Schlafhygiene und Schlafqualität wichtig, sondern auch für die Vermeidung von Verspannungen.

⇒ Wie hart oder weich die Matratze sein sollte, ist zum Teil Geschmackssache, aber

auch abhängig vom Körpergewicht und möglicherweise schon bestehenden Beschwerden.

⇒ Die beste Matratze nützt nur wenig, wenn sie auf einer ungeeigneten Unterlage liegt. Die Unterfederung und die Matratze sollten daher perfekt aufeinander abgestimmt sein.

Wichtig: Jede Person sollte eine eigene Matratze haben. Nur wenn die Matratze auf die individuellen Besonderheiten abgestimmt ist, kann sie den Körper gut stützen und Rückenschmerzen vorbeugen. Außerdem braucht jede Person genügend Platz, um sich im Schlaf drehen und wenden zu können.

## Das passende Zubehör

Eine mögliche Ursache von Verspannungen am Morgen: dein Kissen passt nicht gut genug zu dir.

⇒ Um die Halswirbelsäule optimal stützen zu können, sollten nur Kopf und Nacken auf dem Kissen liegen. Die Schultern finden ihren Platz vor dem Kissen. Wenn du die Schultern auf dem Kissen ablegst, werden diese automatisch angehoben und es kommt zu Verspannungen.

⇒ In der Seitenlage sollte das Kissen genau so dick sein, dass der Kopf in einer geraden Linie mit dem Körper liegt. Wenn das Kissen zu flach ist, sinkt der Kopf ab. Ist es zu dick, wird der Kopf angehoben. Beides sorgt für Verspannungen und Fehlbelastungen.

Ein Kissen, das diesen Anforderungen genügt, sollte etwa 40 x 80 cm groß sein. Aber auch hier gibt es nicht das eine perfekte Produkt, das für alle Menschen passt. Die Auswahl des Kissens hängt von deiner Kopf- und Nackenform, deiner Schulterbreite, deinen Schlafgewohnheiten und deinem Bettsystem ab. Ideal ist deshalb ein Kissen, bei dem man einen Teil der Füllung oder einzelne Kammern entnehmen oder austauschen kann.

Bedenke auch, dass Kissen und Matratzen nicht ewig halten und regelmäßig ausgetauscht werden sollten!



© Latoflex

Wir haben dir auf unserer Internetseite verschiedene Checklisten und Tipps rund um rückengerechtes Schlafen und Liegen zusammengestellt. Prüfe doch gleich einmal, ob dein aktuelles Bett den Mindestanforderungen genügt:

[www.agr-ev.de/schlafen-rueckenschmerzen](http://www.agr-ev.de/schlafen-rueckenschmerzen)

# Rückenschmerzen beim Putzen

Vielen Menschen machen Schmerzen im Rücken und in den Schultern nach dem Saubermachen das Leben schwer. Hier findest du Tipps, wie du in Zukunft deine Hausarbeit rückschonender gestalten kannst.



## Mit der richtigen Körperhaltung den Rücken entlasten

Die größte Rückenbelastung beim Putzen entsteht dann, wenn du über lange Zeit in einer gekrümmten oder verdrehten Körperhaltung verharrst. Achte deshalb darauf, so oft wie möglich aufrecht zu stehen und zu gehen. Halte den Rücken beim Kehren, Saugen und Staubwischen möglichst gerade! So können die Muskeln den Rücken gut stabilisieren. Auch wenn du dich bücken musst, solltest du auf eine rückschonende Haltung achten: Nutze die Kraft deiner Beinmuskeln und gehe lieber in die Hocke, als den Rücken zu sehr zu beugen!

## Mit ergonomischen Hilfsmitteln Rückenschmerzen verhindern

Wenn du viel und lange putzt, sind ergonomische Hilfsmittel unverzichtbar. Besonders wichtig ist dabei ein rückschonender Staubsauger. Beim Saugen kommst du nämlich leicht in eine gekrümmte Körperhaltung und musst zusätzlich noch ein schweres Gerät durch den Raum bewegen. Stelle sicher, dass du die Einstellungsmöglichkeiten deines Staubsaugers optimal nutzt! Lässt sich der Sauger auf unterschiedliche Körperhöhen einstellen? Dann solltest du dir ein wenig Zeit nehmen, um die optimale Einstellung für deine Größe zu finden.

Vielleicht ist deine ungünstige Haltung beim Staubsaugen nur eine falsche Angewohnheit? Dann löst



du das Problem vielleicht schon auf diese Weise. Wenn das jedoch nicht reicht, solltest du über die Anschaffung eines neuen Staubsaugers nachdenken. Es gibt viele Modelle, die besonders rückenfreundlich sind

Damit du weißt, auf welche Eigenschaften du beim Kauf achten solltest, findest du auf unserer Internetseite eine ausführliche Checkliste: [www.agr-ev.de/staubsauger](http://www.agr-ev.de/staubsauger)

## Die Bedeutung von Pausen für die Rückengesundheit

Wir wissen, dass es beim Putzen oft schnell gehen muss und viel Arbeit in kurzer Zeit zu erledigen ist. Trotzdem sind Pausen für deine Rückengesundheit ganz entscheidend. Eine kurze Belastung steckt der Rücken meist gut weg. Doch je länger du ohne Unterbrechung in einer ungünstigen Körperhaltung verharrst, umso leichter kommt es zu Rückenschmerzen. Plane deshalb regelmäßig Pausen ein, damit die Belastung nicht zu groß wird!

Wenn Pausen nicht immer möglich sind, solltest du zumindest in kurzen Abständen die Aktivitäten wechseln. Beim Staubwischen nimmst du zum Beispiel eine andere Körperhaltung ein als beim Saugen. Dadurch ändern sich immerhin regelmäßig die Anforderungen an den Rücken und verschiedene Muskeln werden beansprucht.

# Die Laptop-Falle

Sicherlich kennst du das auch: du sitzt stundenlang konzentriert am Laptop oder Handy, irgendwann löst du dich aus deinen Gedanken und sobald du dich aufrichtest, spürst du im Nacken ein unangenehmes Gefühl. Der Grund dafür ist häufig eine gekrümmte Haltung, die wir meist ganz unbewusst einnehmen.

Wusstest du, dass dein Kopf etwa 4-5 Kilo wiegt? Dieses Gewicht wird verfünffacht, wenn der Kopf um 30 Grad geneigt wird! Diese 20 Kilogramm Gewicht müssen dann von deinem Nacken gehalten werden. Ein kurzer Zeitraum ist vielleicht noch auszuhalten, solltest du die Haltung jedoch wiederholt oder über eine längere Zeit einnehmen, reagiert die Nackenmuskulatur oft mit Schmerzen.



## Diese Tipps können dir helfen:

⇒ Versuche so oft es geht, deine Haltung aufmerksam zu beobachten und bewusst wahrzunehmen, ob du eine unnatürliche Haltung eingenommen hast. Falls ja, korrigiere sie.



⇒ Stelle den Laptop erhöht, sodass du den Nacken beim Blick auf den Monitor nicht beugen musst. Hier bietet sich ein Laptopständer an, Zuhause kann auch einfach ein Stapel Bücher, eine stabile Schachtel oder eine Kiste helfen.

⇒ Baue regelmäßig kleine Bewegungspausen ein, um Nacken und Wirbelsäule zu entlasten.

⇒ Schließe eine separate Tastatur und Maus an den Laptop an, damit du die Position der Arme anpassen kannst.



⇒ Reduziere deine Bildschirm-Zeit! Du kannst dir zum Beispiel messbare Ziele stecken, indem du bewusst Zeiten festlegst, in denen du Laptop, Handy und Co. aus deiner Nähe verbannst. Es gibt sogar Apps, die dich auf unterhaltsame Weise dazu motivieren, weniger Zeit am Bildschirm zu verbringen.



Außerdem solltest du deinen Nacken regelmäßig dehnen. Probiere zum Beispiel diese Übung: Bringe jeweils ein Ohr in Richtung deiner Schultern, bis du einen Zug auf der entgegengesetzten Seite des Nackens spürst. Richte anschließend deinen Kopf auf, so als ob dich ein Faden am Scheitelpunkt nach oben ziehen würde. Mache dabei ein übertriebenes Doppelkinn, um deinen Nacken zu dehnen und wiederhole das Ganze dann mit der anderen Seite.

# Modische Rückensünden

Blätterst du auch manchmal durch Modemagazine und staunst über all die High Heels mit schwindelerregenden Absatzhöhen, zarten BH-Modelle und riesigen Designer-Handtaschen? So schick manche der Kleidungsstücke auch sind, können sie negative Auswirkungen auf unseren Körper haben und vor allem die Wirbelsäule belasten!

## Unsere Tipps für einen modischen und rückenfreundlichen Alltag:

⇒ Handtaschen sind häufig viel zu schwer und werden nur auf einer Seite getragen, das belastet den Rücken und die Wirbelsäule gerät in eine unnatürliche Schiefelage. Um Schmerzen und Verspannungen zu vermeiden, solltest du lieber zu einem Rucksack greifen, der das Gewicht gleichmäßig auf beiden Schultern verteilt. Falls du dich nicht von deiner Handtasche trennen kannst, solltest du sie zumindest gründlich aussortieren, um das Gewicht zu reduzieren.



⇒ Etwa 80 % der Frauen tragen die falsche BH-Größe! Ist er zu groß, kann er nicht für den nötigen Halt sorgen, ist der BH zu klein, werden Brustgewebe, Muskeln und Nerven eingeeengt. Beides kann Verspannungen verursachen. Um deinen Rücken optimal zu unterstüt-

zen, solltest du auf zarte Modelle verzichten und gerade bei großen Größen auf breite Träger und ausreichende Polsterung achten.



⇒ Mit High Heels muten wir unserem Körper einiges zu: Knie, Zehen und Füße werden stark belastet, die Gefahr umzuknicken steigt und regelmäßiges Tragen kann sogar zu verkürzten Sehnen führen, sodass man kaum noch Halt beim Gehen hat. Da die Füße in hohen Schuhen nicht natürlich abgerollt und sanft abgefedert werden können, solltest du im Alltag vor allem auf flache Schuhe mit Dämpfung setzen. Natürlich können es in Ausnahmefällen und zu besonderen Anlässen auch mal die High Heels sein.

Auf unserer Internetseite findest du eine Checkliste für den Kauf ergonomischer Schuhe:  
[www.agr-ev.de/schuhe](http://www.agr-ev.de/schuhe)

# Richtig Heben und Tragen

In vielen Berufen und auch in unterschiedlichen Alltagssituationen muss man schwere Lasten heben und tragen. Prinzipiell ist unser Rücken dazu in der Lage, allerdings nur dann, wenn wir die richtige Methode nutzen. Falsche Belastungen beim Heben und Tragen können zu Schmerzen, Verspannungen und Verletzungen führen. Hier erfährst du, wie du Lasten rückenschonend bewegen kannst.



## So hebst du schwere Gegenstände richtig

- ⇒ Wenn du etwas aufheben willst, beuge dich nicht nach vorne! Halte den Rücken gerade, gehe in die Hocke und lasse die Beine die Arbeit machen. Das reduziert die Belastung auf die Bandscheiben und die Wirbelsäule.
- ⇒ Tritt so nahe wie möglich an den Gegenstand heran, den du anheben möchtest.
- ⇒ Vermeide ruckartige Bewegungen und hebe schwere Gegenstände langsam und in einer fließenden Bewegung an.
- ⇒ Verteile das Gewicht beim Heben und Tragen möglichst gleichmäßig, um Rücken und Schultern nicht einseitig zu belasten.

⇒ Minimiere Drehbewegungen des Rückens, während du schwere Lasten trägst! Drehe stattdessen den ganzen Körper, wenn du die Richtung ändern musst.

## Wichtig zum Heben: ein starker Rücken

Je stärker die Muskulatur im Rücken ist, umso leichter kommt dieser mit Belastungen zurecht. Rückenübungen und Krafttraining sind deshalb eine gute Maßnahme. Bei verhärteten Muskeln helfen auch Dehn- und Entspannungsübungen. Trotzdem: Ein Ersatz für gute Hebegewohnheiten ist Rückentraining nicht.

Trotz aller Vorsicht gilt: verfallende aus Angst vor einer falschen Bewegung nicht in eine dauerhafte Schonhaltung! Unser Rücken liebt die Abwechslung und möchte nicht nur geschont, sondern auch gefordert werden.

# Umzug ohne Rückenschmerzen

Durchschnittlich ziehen wir in unserem Leben vier- bis fünfmal um, vielleicht steht auch bei dir demnächst ein Wohnungswechsel an? Zwischen schweren Kartons und vielen Treppenstufen wird der Rücken häufig vernachlässigt. Damit du dich schmerzfrei in deinem neuen Zuhause einleben kannst, kommen hier unsere AGR-Tipps für einen Umzug ohne Rückenschmerzen:



## 1. Intelligent packen: Weniger ist mehr

Rund 10.000 Gegenstände besitzt jede Person – und die sollen natürlich alle mit ins neue Heim. Achte also bereits beim Packen darauf, dass die Kartons nicht zu schwer werden. Mehr als 20 Kilo sollten es nicht sein. Wenn du schwere Dinge nach unten packst, werden die Kartons stabiler und einfacher zu tragen. Auch kleinere Kartons sind nützlich! Für schwere Bücher und Ordner bietet sich ein Fassungsvermögen von 60 Litern an, leichtere Teile kannst du auch in herkömmlichen Umzugskisten verstauen.

## 2. Vorbereitung: Gestärkt in den Tag starten

Umzüge sind anstrengend, starte daher am besten ausgeschlafen und mit einem ausgewogenen Frühstück in den Tag. Wichtig: Zwischen durch Pausen einlegen. Das Heben und Tragen der Kartons belastet die Wirbelsäule. Kurze Unterbrechungen regenerieren deinen Körper und fördern die Motivation – auch die deiner Helfer.

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

Um den Rücken nicht falsch zu belasten, ist die richtige Hebe- und Tragetechnik ausschlaggebend. Gehe dazu in die Knie, halte den Rücken gerade und hebe dann die Umzugskiste an. Anschließend solltest du den Karton dicht am Körper tragen – so werden die Bandscheiben geschont. Wenn du die Möglichkeit hast, plane deinen Umzug mit einer größeren Personenanzahl, um vor Ort Ketten zu bilden. So müssen nur kurze Wege zurückgelegt werden.

# Der AGR Experten-Podcast



## Zurück ins Rückenglück: Unter diesem Motto ist unser AGR-Podcast gestartet

Wir sprechen nicht nur über ganz grundsätzliche Dinge wie die Ursachen von Rückenschmerzen und mögliche Maßnahmen. Im Interview mit verschiedenen Experten aus dem Bereich der Medizin, Wissenschaft und Therapie beleuchten wir das Thema Rückengesundheit aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln: von Bewegung und Ergonomie über Achtsamkeit, Entspannung und soziale Beziehungen bis hin zu Ernährung und Schlaf.

Mit fundierten Tipps möchten wir zeigen, wie viele Möglichkeiten es für ein Leben ohne Rückenschmerzen gibt. Immer im Mittelpunkt: Jeder muss seinen ganz persönlichen Weg finden. Dabei unterstützen die Experten mit ihrer Erfahrung und ihrem Wissen. Finde heraus, was dir guttut!

Also, reinhören und ab zurück ins Rückenglück:  
[www.agr-ev.de/podcast](http://www.agr-ev.de/podcast)



Unseren Podcast „Zurück ins Rückenglück“ kannst du übrigens auch über folgende Streamingdienste hören: **Amazon Music, Apple Podcasts, Audible, Deezer, Listen Notes, Podimo, Soundcloud** und **Spotify!**

## Das AGR-Gütesiegel



Einer der vielen Bausteine für einen gesunden Rücken: das passende Umfeld. Das gilt sowohl privat als auch beruflich. Wer proaktiv vorgeht und sich beispielsweise nach rückenfreundlichen Stühlen, ergonomischen Tischen oder passenden Betten umschaute, kann Rückenschmerzen nicht nur lindern, sondern ihnen sogar vorbeugen. Doch die Verwirrung im Produktdschungel ist groß, denn welche Produkte wirklich rückenfreundlich sind, sieht man ihnen oft nicht an - es sei denn, sie sind mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ wurde von der AGR gemeinsam mit den beiden größten deutschen Rückenschulverbänden als Orientierungshilfe für Verbraucherinnen und Verbraucher entwickelt. Mit dem AGR-Gütesiegel werden ausschließlich Produkte ausgezeichnet, die als besonders rückengerecht bewertet wurden. Für diese Beurteilung stellen die Fachverbände Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. und der Bundesverband

deutscher Rückenschulen e.V. eine unabhängige Prüfkommision zusammen. Die Ärzte, Therapeuten und Wissenschaftler verschiedener Fachgebiete unterziehen unterschiedlichste Produkte strengen Prüfkriterien. Kommt die Kommission zu dem Ergebnis, dass die Produkte nachweislich die Rückengesundheit fördern, werden diese mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Wie eine Gütesiegeprüfung genau abläuft, erfährst du in einem Video auf unserer Internetseite: [www.agr-ev.de/guetesiegel](http://www.agr-ev.de/guetesiegel)



## International ausgezeichnete Qualität

Auf dem Markt gibt es eine Vielzahl an Gütesiegeln, unter denen sich leider auch viele unseriöse Anbieter befinden. Für den Verbraucher ist es dabei oft sehr schwer zu identifizieren, auf welche Zertifikate er vertrauen kann. Wir als Aktion Gesunder Rücken legen seit der Einführung des AGR-Gütesiegels vor rund 30 Jahren viel Wert auf Transparenz und stellen uns wiederholt externen Überprüfungen:

Zuletzt wurde das AGR-Gütesiegel und der Prüfprozess vom „Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum“ (EUIPO) genau unter die Lupe genommen und 2022 als seriös und vertrauenswürdig ausgezeichnet. Es ist somit eines der wenigen Gütesiegel, das diese hochwertige internationale Auszeichnung als EU-Gewährleistungsmarke erhalten hat. Die Qualität des AGR-Gütesiegels wurde zudem vom Bundesverband Verbraucherinitiative e.V. auf dem Verbraucherportal Label-online.de mit der höchsten Auszeichnung „besonders empfehlenswert“ bewertet.

Eine Übersicht aller AGR-zertifizierter Produkte findest du auf unserer Internetseite:  
[www.agr-ev.de/produkte](http://www.agr-ev.de/produkte).



## Rückenfreundliche Beratung

Nicht nur ergonomische Produkte dürfen dieses Qualitätsmerkmal tragen, auch Fachgeschäfte können sich nach einem Lehrgang und bestandener Prüfung von uns auszeichnen lassen. So kannst du auf den ersten Blick erkennen: Hier erwarten dich Fachwissen und eine kompetente Beratung rund um deine Rückengesundheit!

In unserer Fachhandelssuche findest du sicherlich auch ein AGR-zertifiziertes Fachgeschäft in deiner Nähe: [www.agr-ev.de/fachgeschaeft](http://www.agr-ev.de/fachgeschaeft)

*Gemeinsam für ein Rücken-gesundes Leben!*



Dir hat unser Booklet zum Tag der Rückengesundheit gefallen?  
Weitere Broschüren zum online blättern oder herunterladen findest du hier:  
[www.agr-ev.de/medientipps](http://www.agr-ev.de/medientipps)

