

Wir stärken
Ihnen den Rücken



Impressum

Herausgeber: BKK Bundesverband
Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen
Tel.: 0201/1 79-01, Fax: 0201/1 79-10 00

Stand: Oktober 2005
Alle Rechte vorbehalten. © 2005
BKK Bundesverband „BKK“
und das BKK-Markenzeichen
sind registrierte Schutzmarken
des BKK Bundesverbandes.



Das beste Rezept für einen starken Rücken ist relativ simpel, aber dabei effektiv: Täglich mindestens eine halbe Stunde ganz bewußt bewegen!
Mehrere konzentrierte Mini-Aktionen beugen nachweislich vor und stärken Ihren Rücken. Gemeinsam mit dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen möchte die BKK Ihnen bewegte Balance für Ihren Alltag nahe bringen.





RÜCKEN-BALANCE – SO WIRD'S GEMACHT

Aufrecht-dynamische Körperhaltung

Die meisten Arbeiten erledigen wir heute im Sitzen. Negative Begleiterscheinung für unser Rückgrat: Die Schultern fallen nach vorn, die Brustmuskeln verkürzen sich, die Rückenmuskeln erschlaffen. Dagegen hilft, die Wirbelsäule immer mal wieder bewusst aufzurichten und die Schultern nach unten zu ziehen. Stellen Sie sich vor, Ihr Hinterkopf würde wie bei einer Marionette an einem Faden nach oben gezogen. Das geht beim Stehen, Sitzen oder Gehen! Die aufrecht-dynamische Körperhaltung fördert die Durchblutung der Muskeln, die Versorgung der Bandscheiben und trainiert zugleich die Rumpfmuskulatur. Eine gute Körperhaltung ist außerdem attraktiv und sorgt für eine bessere Stimmung.



Bewegung ist alles

Konkret heißt das: Statt den Aufzug zu benutzen, lieber Treppen steigen. Statt mit dem Auto zur Arbeit zu fahren, öfter mal laufen, sich aufs Fahrrad schwingen oder zu den Rollerblades greifen. Wer öffentliche Verkehrsmittel nutzt, geht beim Warten auf und ab, steigt ein oder zwei Stationen vor seinem Ziel aus und läuft das letzte Stück. Auch Autofahrer können problemlos einen kleinen Fußweg einplanen und etwas weiter weg vom Ziel parken.



Spaß ist gesund

Es muss nicht gleich immer der Dauerlauf sein! Schon wer mit Kindern – oder wie ein Kind – im Garten, Park oder zu Hause herumtollt, vielleicht auch ausgelassen tanzt, bewegt seine gesamte Muskulatur und bringt den Kreislauf in Schwung. Sicher fällt Ihnen nach und nach eine Menge gesunder Bewegungen ein, die Ihnen Spaß machen würden ...



Keine Angst vorm Doppelkinn

Legen Sie Ihre Hände mit verschränkten Fingern an den Hinterkopf, senken Sie das Kinn langsam zum Brustbein. Der Kopf neigt sich dabei, Sie bilden automatisch ein Doppelkinn und spüren eine Dehnung entlang der Halswirbelsäule. Diese Position einige Sekunden halten. Den Kopf langsam wieder aufrichten, dabei das Doppelkinn weiter halten und erst, wenn der Kopf aufgerichtet ist, lösen. Gut sind mehrere Wiederholungen über den Tag.



WUNDERWERK WIRBELSÄULE

Das Kreuz mit dem Kreuz, wer kennt das nicht? Dabei ist die menschliche Wirbelsäule ein Meisterwerk der Natur, stark und belastbar! Verantwortlich dafür sind 133 Gelenke und 143 Muskeln, die perfekt zusammenspielen. Doch der Rücken braucht Bewegung. Denn langes Sitzen und einseitige Körperhaltungen lassen Muskeln erschlaffen und Gelenke versteifen.

TRICKSEN SIE STRESS UND SCHMERZ AUS

Stress kann der Rückengesundheit tüchtig zusetzen. Wer beruflich oder privat sehr eingespannt ist, bekommt das oft zu spüren. Gönnen Sie sich deshalb einen Ausgleich! Der inneren Balance tun nicht nur Entspannungskurse gut. Auch Bewegung hilft, den „Druck im Nacken“ loszuwerden und zur Ruhe zu kommen. Überall ist ein „Mehr“ an Bewegung und Entspannung möglich, ob zu Hause, am Arbeitsplatz oder unterwegs.

WARNSIGNALE VOM RÜCKEN

Gelegentlicher Rückenschmerz ist kein Drama, meist verschwindet er von allein. Es handelt sich dabei um ein Warnsignal des Körpers, eine Aufforderung, das eigene Wohlbefinden durch Bewegung wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Nur bei sehr starken, anhaltenden Schmerzen verhält es sich anders. Hier hilft oft nur noch der Arzt.

ELEGANT UND STABIL: DOPPEL-S

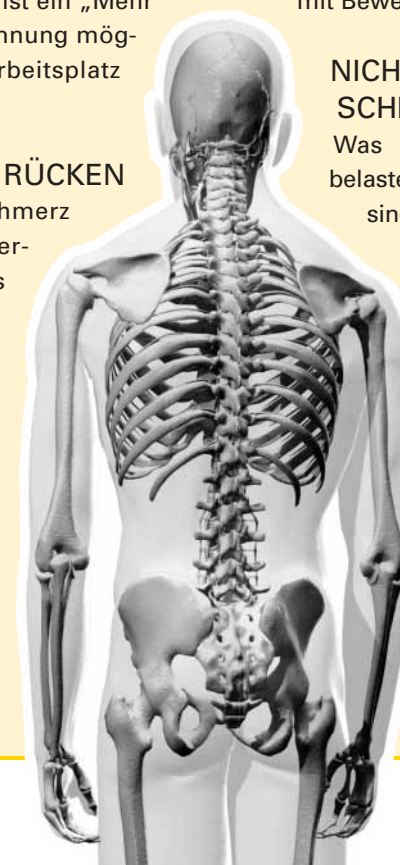
Blickt man seitlich auf die gesunde Wirbelsäule, spannt sie sich schwingenvoll wie zwei übereinander stehende „S“. Im Alltag, beim Sitzen, Stehen, Heben, Tragen, Bücken und Liegen wird von dieser idealen Doppel-S-Linie allerdings oft abgewichen. Damit keine bleibenden Haltungsschäden entstehen, richten Sie die Wirbelsäule zwischendurch immer mal wieder dynamisch auf.

JEDEN TAG: IHRE STARKE HALBE STUNDE

Wichtige Helfer fürs Kreuz sind die Rücken- und Bauchmuskeln. Ohne sie kann die Wirbelsäule nicht bewegt und auch nicht stabilisiert werden. Doch keine Angst, nicht Fitnessstudio-gestahlte Muskelpakete sind entscheidend. Werden Sie Ihr eigener Fitness-trainer, und verbinden Sie Alltagssituationen mit Bewegung.

NICHTRAUCHER-BANDSCHEIBEN LEBEN LÄNGER

Was nur wenige wissen: Rauchen belastet die Wirbelsäule. Bei Rauchern sind die Gefäße verengt, Nährstoffe werden nur noch unzureichend zu den Bandscheiben transportiert. Die so „unterernährten“ Bandscheiben verschleißten frühzeitig und können die Wirbelsäule nicht mehr stärken, Rückenschmerzen stellen sich ein.





Schön gedehnt

Die Füße stehen mit der gesamten Sohle auf dem Boden. Nun öffnen Sie die Hände, so dass Sie in Ihre Handflächen schauen, die Daumen drehen dabei automatisch nach außen. Breiten Sie dann die Arme aus, und ziehen Sie sie in die Dehnung nach hinten. Dabei auch Schultern und Schulterblätter entspannt nach unten hinten bringen. Einige Sekunden halten. Das klappt im Stehen wie im Sitzen.

Tarzan-Brust und Becken-Wippe

Rutschen Sie mit Ihrem Gesäß an die vordere Stuhlkante, und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden. Zeigen Sie mit Stolz Ihr Brustbein. Atmen Sie bewusst in Bauch und Brust, kippen Sie das Becken nach vorn, und strecken Sie Ihre Wirbelsäule in die Länge. Heben Sie nun die Arme seitlich im rechten Winkel an, die Schultern bleiben unten. Die Ellenbogen schieben Sie nach hinten. Weiter tief ein- und ausatmen. So fühlen Sie sich gleich viel stärker!



Alles im Rahmen: Stehen und Drehen

Gehen Sie in Schritthaltung. Den rechten Arm im rechten Winkel beugen und den Unterarm gegen eine Stange oder einen Türrahmen drücken. Jetzt drehen Sie Ihren Oberkörper langsam vom abgestützten Arm weg nach vorn. Genießen Sie die Dehnung in der Brustmuskulatur. Anschließend den Arm wechseln.



Genießen Sie den Bewegungs-Mix

Wechseln Sie möglichst oft zwischen Stehen und Sitzen am Arbeitsplatz. Legen sie Dinge, die Sie regelmäßig brauchen, bewusst nicht in Reichweite, sondern so, dass Sie aufstehen müssen. So umgehen Sie das Verharren in einer Position und damit Muskelverspannungen. Seien Sie ruhig einmal „gesundheitsegoistisch“, und lassen Sie sich nichts von Kollegen mitbringen. Gehen Sie selber! Oder, wenn Sie normalerweise sitzen, erledigen Sie einige Dinge einfach mal im Stehen: beispielsweise das Telefonieren. Dabei öfter die aufrecht-dynamische Haltung einnehmen, und schon haben Sie wieder etwas für den Rücken getan.



Sich einfach mal hängen lassen ...

... tut auch den Rückenmuskeln gut. Setzen Sie sich locker hin, und rollen Sie den Rücken langsam Wirbel für Wirbel ab, mit dem Kopf beginnend. Das Becken beugen Sie als Letztes. Verweilen Sie in dieser Position, und genießen Sie sie, solange es Ihnen angenehm ist. Ergänzt durch Räkeln, Dehnen und Strecken, ist dies eine Übung für fast jede Gelegenheit.

Halten Sie Balance – immer wieder

Kleine Übung mit großer Wirkung: Trainieren Sie das Balancieren auf einem Bein. Dabei reicht es schon, wenn Sie einen Fuß eben gerade vom Boden abheben. Das geht ganz unauffällig beim Telefonieren oder beim Warten in der Schlange. Beim Stehen auf einem Bein wird die gesamte Muskulatur des aufgestellten Fußes gefordert. Nach und nach überträgt sich die Spannung in den Oberschenkel, wandert über den Beckenboden, die Hüfte bis zum Rücken und aktiviert dort die gesamte Muskelkette.



Spannen Sie den Beckenboden

Gute Haltung fängt im Beckenboden an. Wer hier eine gute Spannung hat, unterstützt die Kette der Rückenmuskeln optimal. Die richtigen Muskeln anzuspannen braucht etwas Übung. Stellen Sie sich einfach vor, Sie wollen Harnröhre und After fest verschließen. Die dadurch aufgebaute Spannung für einige Sekunden halten, dann entspannen. Nicht so einfach? Stellen Sie sich vor, Sie würden die aufgebaute Spannung ins Körperinnere saugen. Wichtig: Äußere Po- und Bauchmuskeln bleiben entspannt. Es arbeitet wirklich nur der Beckenboden. Hört sich kompliziert an, ist es aber nicht! Außerdem lässt sich diese Übung überall trainieren: im Sitzen, Stehen oder Liegen.

Ziehen Sie sich locker

Warten Sie auf den Bus, den Zug oder in der Einkaufsschlange, dann ziehen Sie sich einfach locker. Im aufrechten Stand Kopf und Hals nach rechts beugen, dabei das Ohr Richtung Schulter führen, den rechten Arm am Körper hängen lassen, den linken von der Schulter ausgehend zum Boden ziehen. Die Dehnung in den Nacken- und Schultermuskeln einige Sekunden halten. Mit der anderen Seite wiederholen.