

Mit uns geht's Ihnen gut.



GEK-GESUNDHEITSSERVICE

Rücken



Impressum

Herausgeber:

Gmünder ErsatzKasse GEK

Hauptverwaltung, Gottlieb-Daimler-Straße 19, 73529 Schwäbisch Gmünd

Tel.: (0 71 71) 80 1-0, Fax: (0 71 71) 8 58 81, E-Mail: info@gek.de, www.gек.de

Fachliche Unterstützung und Bildnachweis durch:

Ulrich Kuhnt – Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.

Georg Stingel – Aktion gesunder Rücken.

© Gmünder ErsatzKasse GEK – Stand 2/03

© Konzept und Realisation: nexus – Beratungsnetz im Gesundheitswesen GmbH,
Hauptstr. 83, 51519 Odenthal

Gesamtgestaltung und Druck:

Meinke GmbH, Neuss

Rücken

Inhalt

I. Wie diese Broschüre Ihnen helfen kann	2
II. Unser Rücken	3
Die Wirbelsäule	3
Das Rückenmark	3
Die Bandscheiben	4
Die Rückenmuskeln	4
III. Warum der Rücken schmerzen kann	5
Die Diagnose von Rückenschmerzen	5
Der Hexenschuss	6
Der Bandscheibenvorfall	6
Verschleiß im Alter	7
Osteoporose	7
Muskelverspannungen	7
Der Teufelskreis des Schmerzes	7
Wann müssen Sie unbedingt zur Ärztin/zum Arzt?	7
IV. Der Rücken und die Seele	8
V. Wie Sie Rückenschmerzen von vornherein verhindern	9
VI. Was Sie gegen Rückenschmerzen tun können	10
Richtiges Sitzen	10
Richtiges Heben	11
Richtiges Tragen	12
Richtige Betten	12
Wie sehen rückenfreundliche Arbeitsplätze aus?	13
VII. Übungen für den Rücken	14
Auf dem Boden oder morgens im Bett	14
Auf dem Stuhl oder am Schreibtisch	15
Zu Hause oder in der Büroküche	17
VIII. Rückenfreundlicher Sport	18
IX. Rückenfreundliches Schuhwerk	22
X. Rückenfreundliche Fahrräder	23
XI. Wo Sie weitere Informationen bekommen	24

I. Wie diese Broschüre Ihnen helfen kann

Rückenschmerzen kennen 80 Prozent aller Deutschen. Der Schmerz macht krank, hält von der Arbeit ab, vergällt die Freude, drückt die Stimmung. Doch man kann einiges tun, um Rückenschmerzen zu lindern oder gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Diese Broschüre will Ihnen helfen, Rückenbeschwerden richtig einzuschätzen und wirksam zu verhindern. Sie sagt Ihnen, wie Sie gesund sitzen, schlafen und arbeiten können, erklärt Ihnen, wie man Hexenschüsse und Fehlbelastungen vermeidet und zeigt schließlich Übungen fürs Büro und für zu Hause. Denn was dem Rücken meist fehlt, sind nicht die heilenden Hände von Ärztinnen/Ärzten oder Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten. Ihm fehlt häufig

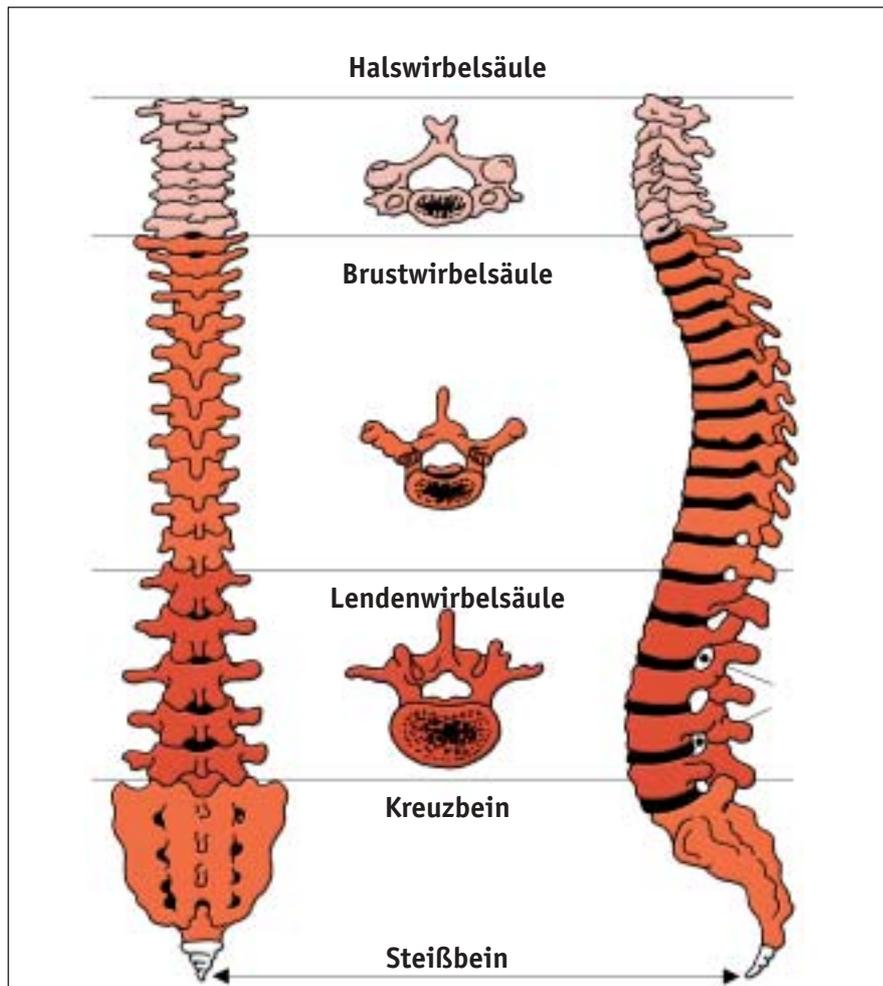
einfach die Aufmerksamkeit und Fürsorge seiner Besitzerinnen oder Besitzer: Krank machen ihn oft die täglichen schlechten Gewohnheiten, die ihn belasten. Doch solche schlechten Gewohnheiten lassen sich ändern – ohne Mühe und Quälerei. Denn was dem Rücken gut tut, ist der schonende Umgang und der entspannende Wechsel zwischen Aktivität und Entlastung.

Es kommt oft nur darauf an, die Signale des eigenen Körpers zu erkennen und auf sie zu hören. Denn der Körper weiß am besten, was gut für ihn ist. Verstehen Sie die rückenfreundlichen Übungen und Verhaltensregeln deshalb auch nicht als ein Muss, sondern eher als einen Vorschlag. Probieren Sie selbst aus, was ihrem Körper behagt!

II. Unser Rücken

In grauer Vorzeit, als unsere tierischen Ur-ahnen noch auf allen Vieren liefen, schützte der Rücken ihren Körper perfekt: Bei Vierbeinern bildet der Rücken einen Schutzschild für den Rumpf und die innen liegenden, verletzlichen Organe. Beim modernen Menschen – der aufrecht geht – schützt der Rücken die inneren Organe nur noch von einer Seite: von hinten. Gleichzeitig sorgt der Rücken aber auch dafür, dass sich unser Körper aufrecht halten kann. Besonders die Wirbelsäule, aber auch die vielen Muskeln und die Bänder sorgen dafür, dass unser Rücken gerade bleiben kann.

Die Wirbelsäule



Unsere Wirbelsäule von hinten und von der Seite gesehen

Unsere Wirbelsäule ist gekrümmt, und zwar in einer doppelten S-Form: Die Halswirbelsäule ist leicht nach innen gebogen (konkav), die Brustwirbel wölben sich nach außen (konvex), die Lendenwirbel wieder nach innen, das Kreuz- und Steißbein wieder leicht nach außen. Diese Krümmung funktioniert wie eine Feder: Wenn wir gehen oder laufen, müsste unser Kopf eigentlich ziemlich durchgeschüttelt werden. Doch die Wirbelsäule puffert die Bewegung ab, der Kopf bleibt von Erschütterungen verschont.

Das Rückenmark

In der Wirbelsäule verläuft das Rückenmark. Es besteht aus einer Unzahl von Nervenzellen und Nervenbahnen, die das Gehirn mit Informationen aus dem Körper versorgen und in umgekehrter Richtung die Befehle des Gehirns an die Muskeln und Organe übermitteln. Nur so können wir unseren Körper fühlen und steuern. Auf jeder Etage der Wirbelsäule verlassen einige Nerven den Rückenmarkskanal, in dem sie sich durch die Wirbel hindurchzwängen. Diese so genannten Nervenwurzeln können sowohl zu den Schmerznerve gehören als auch zu denjenigen Nerven, die Muskeln und Organe kontrollieren. Wenn eine Nervenwurzel oder das Rückenmark selbst in der Lage verschoben wird, tut das sehr weh. Denn der eingeklemmte Nerv meldet seine schlimme Lage als Schmerzinformation ans Gehirn weiter. Zudem kann es vorkommen, dass auch solche Nerven eingeklemmt werden, die den Muskeln Bewegungsbefehle vom Gehirn übermitteln. Dann funktioniert die Befehlsweitergabe nicht mehr richtig: Diejenigen Muskeln, die von dem eingeklemmten Nerv versorgt werden, können sich dann nur schwach bewegen oder sind sogar gelähmt.

Die Bandscheiben

Zwischen den Wirbeln sitzen die Bandscheiben. Sie wirken wie kleine Kissen: Sie dämpfen Stöße und sorgen für reibungsloses Aufeinandersitzen der Wirbel.

Im Laufe des Tages wird die Wirbelsäule immer wieder belastet: Schließlich muss sie einen großen Teil des Körpergewichtes in der gewünschten Position halten. Dieser Druck in der Wirbelsäule quetscht die Bandscheiben zusammen: Flüssigkeit quillt aus ihnen heraus. Abends sind die Bandscheiben dadurch tatsächlich flacher geworden. Das merkt man auch an der Körpergröße: Abends ist der Mensch wegen des Flüssigkeitsverlusts der Bandscheiben etwa anderthalb bis drei Zentimeter kleiner als morgens.

Mit zunehmendem Alter können die Bandscheiben immer weniger Flüssigkeit speichern. Deshalb sind die Bandscheiben älterer Menschen flacher und verlieren langsam ihre Pufferfunktion.

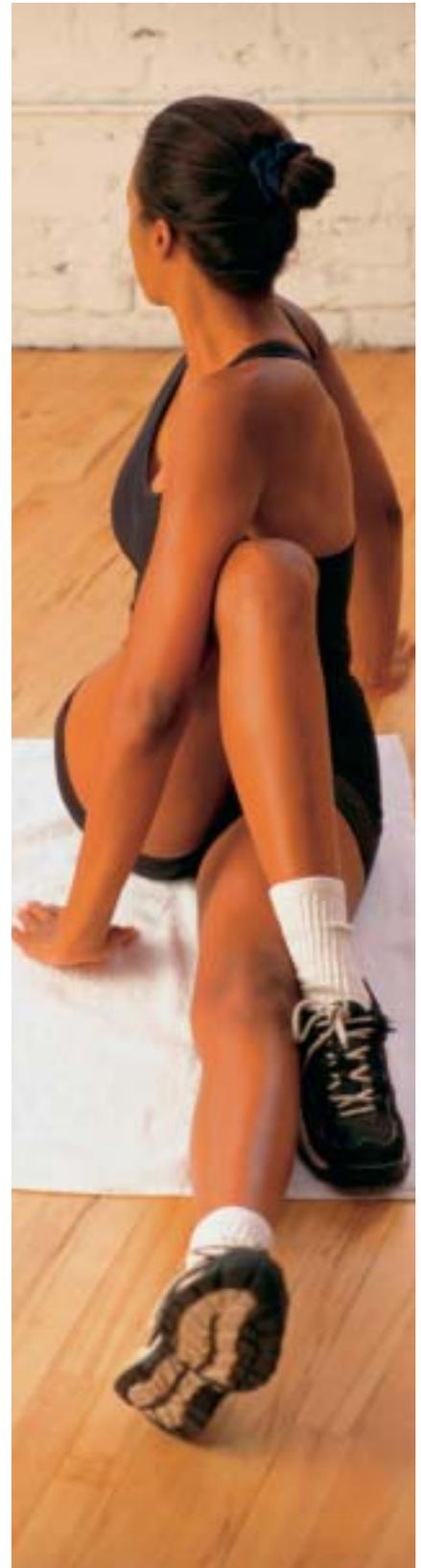
Die Rückenmuskeln

Der Rücken und die Wirbelsäule werden von vielen Muskeln gehalten. Fehlten all diese Muskelstränge, würde uns das Gewicht des Bauches und der Eingeweide nach vorne ziehen und uns schlicht auf die Nase kippen lassen.

Es gibt tiefe Rückenmuskeln (die man auch bei den trainiertesten Bodybuildern nicht sehen kann) und solche, die direkt unter der Oberfläche liegen. Bauch- und Brustmuskeln bilden die Gegenspieler der Rückenmuskeln und stabilisieren damit den Rumpf.

Manche Muskelstränge laufen parallel zur Wirbelsäule, andere quer. Dabei verbinden sie die einzelnen Wirbel und die angrenzenden Knochen so kompliziert untereinander wie die Takelage eines Dreimasters die einzelnen Segel festhält. Jede Bewegung des Rückens ist ein komplexes Zusammenspiel vieler unterschiedlicher Muskelgruppen.

Heben wir beispielsweise einen schweren Bierkasten, strengen sich Rücken- und Bauchmuskeln zusammen an: Während des „Hau-Ruck“ beim Hochheben halten wir unwillkürlich die Luft an – und die Bauchmuskulatur spannt sich an. Dadurch steigt der Druck in der Brust- und Bauchhöhle an. Die Folge: Die Bandscheiben – und auch die Rückenmuskulatur – werden um bis zu 50 Prozent entlastet. Diese so genannte Bauchpresse setzen wir auch beim Sitzen auf der Toilette ein, wenn der Stuhlgang nicht so gleich klappt oder während der Presswehen bei der Geburt.



III. Warum der Rücken schmerzen kann

Rückenschmerzen sind mittlerweile ein Volksleiden. Etwa 80 Prozent aller Männer und Frauen haben häufiger Last mit dem Kreuz. Bei der Hälfte dieser Rückenschmerzgeplagten ist der Beruf in irgendeiner Weise schuld. Doch auch unser bewegungsarmer Alltag spielt eine große Rolle. Etwa 30 Prozent aller Deutschen haben ein richtiges Rückenproblem – hier haben sich Fehlhaltungen und krankhafte Rückenveränderungen schon festgesetzt.

- falsches Sitzen
- ungesunde Bürostühle, Fernsehsessel, Autositze
- unergonomischer Computerarbeitsplatz
- zu wenig Bewegung
- falsches Heben
- falsches Tragen
- schwache Rücken- und Bauchmuskeln
- Stress
- Überarbeitung
- seelische Belastungen

Sobald mit dem Rauchen aufgehört wird, geht es auch den Bandscheiben wieder gut.

Aber neben den Schmerzen, die von der Wirbelsäule selbst kommen, können die Beschwerden auch von ganz anderen Organen ausgelöst werden. Vor allem bei Gallen- und Herzerkrankungen werden die in den Rücken ausstrahlenden Schmerzen nicht selten fälschlicherweise als „normale“ Rückenschmerzen fehlgedeutet.



20 Prozent der Bevölkerung bekommt nie Kreuzschmerzen, 50 Prozent hin und wieder. 30 Prozent leiden unter chronischen Rückenproblemen

Typische Ursachen für Rückenschmerzen sind verschlissene Bandscheiben, entzündete Gelenke zwischen den Wirbeln, Muskelverspannungen oder Knochenschwund (Osteoporose). Die alltäglichen Belastungen verschärfen dann die Probleme. Zu den häufigsten und oft vermeidbaren „Missetaten“ für den Rücken zählen:

Und das sind nur die häufigsten Gründe, warum Rückenbeschwerden so hartnäckig sind. Es gibt natürlich noch mehr Gründe, warum ein Mensch Kreuzschmerzen haben kann. So haben Studien beispielsweise gezeigt, dass Raucher und Raucherinnen eher Rückenbeschwerden bekommen als solche Menschen, die Nikotin meiden. Dies liegt daran, dass der Zigarettenrauch die Nährstoffversorgung der Bandscheibe behindert.

Die Diagnose von Rückenschmerzen

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie zunächst befragen, wie stark die Schmerzen sind, wo sie genau liegen, wie lange sie bereits bestehen und in welchem Zusammenhang die Schmerzen aufgetreten sind. Außerdem ist von Interesse, ob Sie körperlich schwer arbeiten oder seelische Belastungen ertragen müssen.

Dann wird sie oder er Ihre Körperhaltung untersuchen, Ihre Beweglichkeit testen sowie Schmerz- und Spannungspunkte suchen. Zudem werden Ihre Reflexe und die Sensibilität Ihrer Haut an Armen und Beinen untersucht. Manchmal sind zur Diagnose auch Röntgenaufnahmen, Computertomografien, Magnetresonanztomografien und Blutbilduntersuchungen notwendig – alles Verfahren, die wenig belastend sind.

Der Hexenschuss

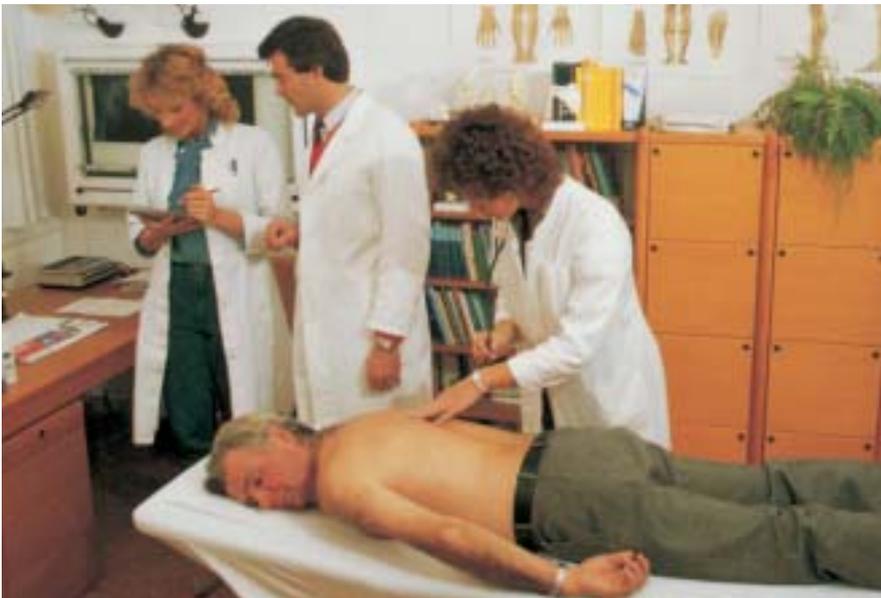
Ein Hexenschuss (auch „akute Lumbalgie“ genannt) trifft uns plötzlich und unerwartet. Man hat sich nur kurz gebückt – und zack: man kommt nicht mehr hoch, weil ein stechender Schmerz quält und die Wirbelsäule sich nicht mehr so bewegen will, wie gewünscht. Ursache der Pein sind meist extreme Verspannungen der Muskulatur.

Ein Hexenschuss verschwindet meist nach ein paar Tagen wieder. Sollten die Schmerzen aber sehr stark sein oder bestehen bleiben, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Der Bandscheibenvorfall

Der Bandscheibenvorfall stellt den Notfall in der Wirbelsäule dar. Wenn eine Bandscheibe der Belastung nicht mehr standhält, wird sie vom Druck förmlich weggedrängt. Dabei wölbt sie sich in diejenige Richtung aus, in der der geringste Widerstand herrscht. Fataerweise ist das meist der Wirbelkanal, in dem das Rückenmark und die daraus entspringenden Nervenfasern verlaufen. Die Nerven werden von der vorgewölbten Bandscheibe eingequetscht und melden ihre missliche Lage als Schmerzinformation ans Gehirn weiter. Ein Bandscheibenvorfall (auch Prolaps genannt) kann plötzlich und unerwartet mit den typischen Zeichen eines Hexenschusses auftreten. Er kann sich aber auch viel weniger dramatisch bemerkbar machen: durch dumpfe Schmerzen und/oder leichte Gefühlsstörungen oder Muskelschwächen im Versorgungsbereich der betroffenen Nervenwurzeln. Die eigentliche Stelle, an dem der Schmerz ausgelöst wird (an der Wirbelsäule), tut meist weniger weh.

Trotzdem ist mit einem Bandscheibenvorfall nicht zu spaßen: Denn der fortdauernde Druck auf den Rückenmarkskanal kann die betroffenen Nerven dauerhaft schädigen. Daher ist es notwendig, dass etwas unternommen wird. Wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie unter einem Bandscheibenvorfall leiden, sollten Sie eine ärztliche Praxis aufsuchen.



Die Untersuchung bei Rückenschmerzen tut nicht weh

Verschleiß im Alter

Mit zunehmendem Alter verändern sich Knochen, Bänder und Bandscheiben. Wie schon erwähnt, vermögen die Bandscheiben mit der Zeit immer weniger Wasser zu speichern. Dadurch werden die Bandscheiben flacher. Im Alter kann der Mensch daher bis zu fünf Zentimeter kleiner werden – nur aufgrund der dünneren Bandscheiben.

Auch an den kleinen Gelenken zwischen den Wirbeln gehen die Jahre nicht spurlos vorbei: Sie verschleißen. Ist der Verschleiß weit fortgeschritten, kann das dauerhaft schmerzen, und zwar sowohl in Ruhe als auch bei Belastung der Wirbelsäule. Wenn sich die kleinen Gelenke aufgrund des Verschleißes dann auch noch entzünden, steigt der Schmerzpegel noch einmal an. Dann können jedoch Medikamente helfen, die die Entzündungen eindämmen. Gegen die Abnutzung der Wirbelgelenke selbst kann man hingegen nichts unternehmen.

Osteoporose

Rückenschmerzen können auch ein Zeichen für Osteoporose sein. Meist wird der Knochenschwund nur mit Frauen in Verbindung gebracht, doch auch Männer können an Osteoporose leiden. Bei dieser Alterserscheinung werden die Knochen langsam brüchig und verlieren ihre Festigkeit. Zuerst stellen die Betroffenen starke Schmerzen fest, wenn der Rücken belastet wird (durch Sitzen oder Heben schwerer Lasten beispielsweise). Ist der Knochenschwund schon weiter fortgeschritten, tut das Kreuz auch weh, wenn man ruht. Die Osteoporose kann die Knochensubstanz so weit abbauen, dass ein Rundrücken entsteht, der so genannte Witwenbuckel. Um dem Knochenschwund vorzubeugen, sollte man immer genügend Kalzium (in Milch, Milchprodukten, Fisch) zu sich nehmen und mäßig Sport treiben. Beides tut den Knochen gut und kräftigt sie.

Muskelverspannungen

Muskelverspannungen treten bei vielen Erkrankungen oder Fehlstellungen des Rückens auf. Denn wenn die Wirbelsäule und die Bandscheiben ihre Arbeit nicht mehr gut erledigen können, versuchen die Muskeln des Rückens, den Job der Wirbelsäule zu übernehmen und den Körper halbwegs aufrecht zu halten. Der geschwächte Abschnitt der Wirbelsäule wird durch die maximale Anspannung der dort sitzenden Muskeln gestützt.

Doch unsere Muskeln verspannen sich nicht nur, wenn sie eine Schwachstelle der Wirbelsäule stabilisieren müssen, sondern auch, wenn wir unseren Körper in extremen Stellungen verharren lassen. Zwingen wir unseren Oberkörper zum Beispiel, eine Stunde lang halb gebückt über der Spüle hängen zu lassen oder acht Stunden am Tag krumm über der Schreibtischkante zu pendeln, verspannen sich unsere Rückenmuskeln so sehr, dass sie verhärten und manchmal sogar tastbare Knubbel bilden. Das tut grundsätzlich weh.

Der Teufelskreis des Schmerzes

Rückenschmerzen entstehen am häufigsten durch Entzündungen der Wirbelgelenke oder der Nervenwurzeln oder durch Muskelverspannungen. Die Schmerzen veranlassen die Muskeln, sich reflexartig anzuspannen und zu verkrampfen. Durch die angespannten Muskelfasern werden aber auch die Blutgefäße in den Muskeln zusammengedrückt. So gelangt nicht mehr genügend Sauerstoff über den Blutstrom in die Muskelfasern. Die Folge: Stoffwechselprodukte reichern sich im Muskel an und reizen in der Nähe liegende schmerz sensible Nervenfasern. Der Schmerz weitet sich aus, die Muskeln spannen sich noch mehr an. Muskelverspannung und Muskelschmerz können sich so gegenseitig hochschaukeln – ein Teufelskreis entsteht, der ohne aktives Eingreifen nicht mehr durchbrochen werden kann.

Wann müssen Sie unbedingt zur Ärztin/zum Arzt?

Gerade, weil Rückenschmerzen so häufig vorkommen, werden sie gerne als schicksalhaft hingenommen. Was sie selbst tun können, finden Sie in den Kapiteln 5 und 6 dieser Broschüre.

Aber es gibt Warnsignale, die Sie auf keinen Fall übergehen dürfen und die Sie unbedingt sofort zum Arzt führen sollten:

- wenn die Schmerzen ungewöhnlich stark sind
- wenn sich die Schmerzen beim Atmen, Husten oder Pressen verändern
- wenn im Zusammenhang mit den Rückenschmerzen Taubheitsgefühle oder Muskelschwächen in den Beinen oder Armen auftreten

IV. Der Rücken und die Seele

Jeder Mensch weiß, dass seelisch belastende Episoden anstrengend sind. In solchen Situationen leidet nicht nur unser Gemüt, sondern auch unser Körper. Denn seelisch Schwerwiegendes wie Angst, Stress oder Trauer beeinflusst viele körperliche Vorgänge: unser Hormonsystem, unsere inneren Organe und auch unsere Muskeln. Besonders die Rückenmuskeln reagieren bei seelischen Problemen rasch: Sie spannen sich an. Diese Tatsache hat sich sogar in unserer Sprache niedergeschlagen: Wenn wir beispielsweise eine stressige Situation „durchstehen“ müssen, „machen wir uns gerade“: Wir spannen die Rückenmuskulatur an und halten uns sehr aufrecht.

Dauert eine seelische Belastung länger – zum Beispiel bei einer Arbeitsüberlastung oder einer unbefriedigenden Lebenssituation –, werden auch die Rückenmuskeln über längere Zeit angespannt. Die Folge: Sie verspannen sich und schmerzen. Hält diese Verspannung länger an, kann sich der Teufelskreis des Schmerzes voll entfalten. Als Folge davon können sich Entzündungen, Fehlhaltungen und andere schwerwiegendere Rückenprobleme einstellen.

Seelische Auslöser für Rückenschmerzen können zum Beispiel sein:

- Stress
- Angst
- Burn-out-Syndrom
- Depressionen
- Unzufriedenheit mit der Lebenssituation
- dauerhafte Unzufriedenheit am Arbeitsplatz
- Sorgen
- vermindertes Selbstwertgefühl
- schwere Erkrankungen

In unserer Welt kann man weder dem Stress ausweichen noch den Sorgen. Auch schwere Erkrankungen lassen sich nicht aus eigenem Willen vermeiden. Gegen andere seelisch belastende Situationen kann man sehr wohl etwas unternehmen. Beim Burn-out-Syndrom oder bei einem unbefriedigenden Arbeitsplatz empfiehlt sich, an den Bedingun-

gen des Jobs etwas zu ändern oder ihn sogar zu wechseln.

Bei Depressionen und bei einem verminderten Selbstwertgefühl sollte man sich in eine fachliche Behandlung begeben. Fragen Sie ruhig Ihre Hausärztin oder Bekannte nach einer guten Psychotherapeutin oder einem guten Psychologen. Empfehlenswert bei Problemen mit dem Selbstwertgefühl sind so genannte kognitive Therapien oder Gesprächstherapien. Bei Depressionen sollten Sie vorher in einer psychologischen Beratungsstelle abklären lassen, welche Therapieart für Sie am besten geeignet ist.

Gerät man in eine seelisch belastende Situation, kommt es darauf an, wie man mit ihr umgeht. Menschen, die dazu neigen, die „Sache eisern durchzustehen“, tun ihrem Rücken keinen Gefallen. Denn genau dieses „eisern“ heißt für die Muskulatur: hart, weil verspannt. Für den Rücken wäre es besser, die belastende Situation nicht angespannt zu verarbeiten. Daher sollten gerade Menschen mit einem starken Durchhaltewillen darauf achten, dass sie bei seelisch belastenden Problemen ihrem Körper ein bis zwei Stunden täglich eine wohlthuende Entspannung gönnen.

Entspannungsmöglichkeiten bei seelisch belastenden Situationen sind:

- ein warmes Bad nehmen (lockert die Muskulatur und beruhigt die Seele)

- Massagen genießen (kommt auch der Seele zugute)
- für körperlich entspannende Bewegung sorgen (z. B. leichtes Joggen, Wandern, ruhiges Schwimmen, Gymnastik oder Tanzen)
- Entspannungstechniken anwenden (Yoga, Entspannung nach Jacobson, Autosuggestion, Meditation)
- mit vertrauten Menschen oder mit Fachleuten (Psychotherapeuten oder Psychologinnen) offen über das Problem sprechen

Am besten lassen sich Rückenschmerzen bei seelisch belastenden Ereignissen vermeiden, wenn man um den Zusammenhang zwischen Seele und Körper weiß und ihn auch am eigenen Leib erkennt. Lernen Sie, auf Ihre Körpersignale zu achten! Ein ständig schmerzender Rücken fordert Sie dazu auf, Ihre Lebens- und Arbeitssituation kritisch zu überdenken. Hören Sie auf Ihren Schmerz und gönnen Sie Ihrem Rücken, besser noch Ihrem ganzen Körper, eine Massage, etwas Sport oder ein Bad. Versuchen Sie gleichzeitig, ihre psychische Situation zu verbessern – mit oder ohne professionelle Hilfe. Und Sie werden merken, dass Sie zwar noch nicht Ihr Problem gelöst haben, Sie sich aber trotzdem ein klein wenig besser fühlen. Und wenn Sie sich erst besser fühlen, scheinen manche Probleme schon ein klitzekleines bisschen geschrumpft zu sein.



V. Wie Sie Rückenschmerzen von vornherein verhindern

Grundsätzlich gilt: Jede Bewegung – und sei sie auch noch so klein – tut dem Rücken gut. Stehen Sie während der Arbeit oft auf, laufen Sie zur Büroküche, den Flur rauf und runter, telefonieren Sie im Stehen. In der U-Bahn können Sie die Schultern heimlich kreisen lassen oder sich leicht hin- und herwiegen, auf dem Autobahnrastplatz ist es nicht peinlich, wenn Sie Lockerungsübungen machen. Im Übrigen geht es nicht darum, bestimmte gymnastische Übungen perfekt auszuführen. Bewegen Sie sich intuitiv und hören Sie dabei auf Ihren Körper: Was sich gut anfühlt, tut gut, was Ihnen unangenehm ist oder gar weh tut, sollten Sie eher lassen.

Bei jeder Gymnastik sollten Sie darauf achten, dass Schmerzhaftes zu viel ist. Wer sich zum Beispiel so weit nach vorne beugt, bis es in den Beinen reißt, tut sich keinen Gefallen: Dadurch können feinste Muskelrisse entstehen, die auf Dauer ungesund sind. Ge-

hen Sie höchstens bis an die Schmerzgrenze, keinesfalls darüber.

Wichtig bei gymnastischen Übungen ist auch, dass man nicht mit völlig kalten Gliedern anfängt. Wenn Ihnen kalt ist, versuchen Sie sich aufzuwärmen: an der Heizung, durch schnelleres Gehen, durch ein wenig Hüpfen auf der Stelle. Dadurch werden Ihre Muskeln geschmeidiger. Erst dann können Sie mit leichten Bewegungen Ihrem Rücken helfen.

Die Belastung, die die Wirbelsäule zu tragen hat, ist auch vom Körpergewicht abhängig. Wenn Sie übergewichtig sind und Rückenschmerzen haben, kann es Ihnen vielleicht schon helfen, nur ein wenig abzunehmen. Um festzustellen, ob Sie übergewichtig sind, können Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI) errechnen. Zunächst müssen Sie wissen, wie groß und wie schwer Sie sind. Denn der BMI errechnet sich so: $BMI = \text{Kilogramm}/\text{Größe}$

in Metern hoch 2. Sind Sie zum Beispiel 1,70 Meter groß und 70 Kilogramm schwer, dann haben Sie einen Body-Mass-Index von 70 durch $(1,70 \times 1,70)$, also einen BMI von 24,2. Dies ist noch normal. Was noch als Normalgewicht, was als Über- oder Untergewicht gilt, können Sie anhand der folgenden Tabelle erkennen:

BMI	
18,5 oder weniger	Untergewicht
18,5–24,9	Normalgewicht
25,0–29,9	Übergewicht
30,0–39,9	starkes Übergewicht
40 oder mehr	extrem starkes Übergewicht

Wenn Sie Ihrem Normalgewicht nahe kommen, tun Sie nicht nur Ihrem Rücken etwas Gutes, sondern Ihrem gesamten Körper – und vielleicht auch Ihrem seelischen Befinden.



VI. Was Sie gegen Rückenschmerzen tun können



Wenn der Rücken schmerzt, sollten zu allererst Hausmittel zum Einsatz kommen. Erstens geht das schnell, zweitens sind sie unkompliziert, und drittens haben Hausmittel keine oder nur sehr geringe Nebenwirkungen.

Maßnahmen, die gegen leichte Rückenschmerzen sofort helfen:

- ein warmes Bad nehmen (lockert die Muskelanspannungen)
- eine Wärmflasche oder Heizdecke auf den schmerzenden Bereich legen
- leichte Gymnastik machen (folgen Sie einfach Ihrem Instinkt – was sich gut anfühlt, ist gesund, was weh tut, ist ungesund)
- sich z. B. durch den Partner massieren lassen (Vorsicht – wenn Laien massieren, gilt der Grundsatz: Was weh tut, ist falsch, nur Angenehmes ist gesund)

Bei allen diesen Maßnahmen gilt: Lassen Sie die Behandlungen nicht einfach passiv an sich geschehen! Versuchen Sie, die wesentlichen Elemente der Therapie in Ihren Alltag einzubauen – also Wärme, gezielte Bewegung und Entspannung sich auch dann zu gönnen, wenn Sie nicht „in der Behandlung“ sind.

Maßnahmen, die auf längere Sicht gegen Rückenschmerzen helfen:

- treiben Sie regelmäßig leichten Sport (gut sind hier Joggen, Schwimmen, Gesellschaftstanz, Wandern – ungeeignet sind Squash, Reiten, Tennis, Badminton oder Rudern)
- überprüfen Sie kritisch Ihre Lebenssituation
- sorgen Sie für einen ergonomischen Arbeitsplatz
- überprüfen Sie die Güte Ihres Bettes und Ihrer Matratze
- überprüfen Sie, ob Sie falsch heben, falsch tragen oder falsch sitzen
- überprüfen Sie, ob Sie mit gesundem Schuhwerk Ihrem Rücken helfen können

Wenn die Rückenschmerzen hartnäckig bestehen bleiben und weder Wärme noch leichte Gymnastik helfen, dann geht an einer gründlichen ärztlichen Untersuchung kein Weg vorbei. Eine solche Untersuchung dient dazu, andere mögliche Ursachen für die Rückenschmerzen auszuschließen, wie beispielsweise einen Bandscheibenvorfall oder eine Osteoporose.

Richtiges Sitzen

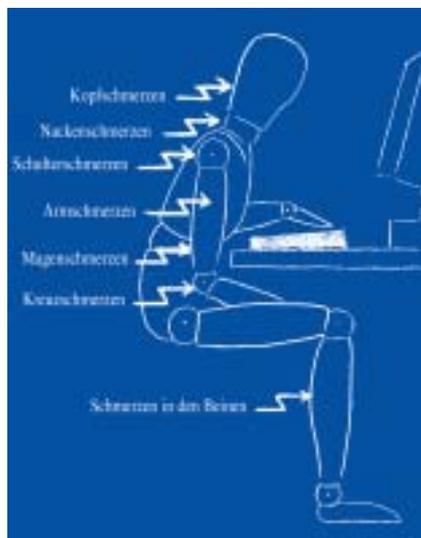
Sitzen ist für die Bandscheiben Schwerarbeit. Denn der Druck ist dann sehr hoch. Werden die Bandscheiben längere Zeit so stark zusammengepresst, bekommen sie weniger Nährstoffe. Auf Dauer gesehen werden sie dann Schäden davontragen. Deshalb ist jede Entlastung der Bandscheiben durch kurzzeitige Bewegung wichtig.

Stilles Sitzen auf dem Stuhl ist daher nicht gesund. Zappeln Sie rum! Drehen Sie den Stuhl mal verkehrt herum, mit der Rückenlehne nach vorne. Recken und strecken Sie sich zwischendurch immer mal wieder. Hängen und lümmeln Sie herum, wie Sie wollen. Das Einzige was zählt ist: Bewegung. Es gibt keine ungesunde Sitzhaltung außer derjenigen, die zu lange eingehalten wird. Sobald Sie auch nur das leiseste Ziehen in den Schulter- oder Rückenmuskeln bemerken, ändern Sie einfach Ihre Position.

Es gibt Sitzmöbel, die ein solch „aktives Sitzen“ unterstützen: die Sitzbälle aus Plastik, die Sitzschaukel (auch Kniehocker genannt) oder die Schwinghocker („Swopper“). Weil



Wenn der Hocker sich nach allen Seiten neigen kann, bewegt sich der Körper automatisch mehr: Er sitzt aktiv



Langes, eintöniges Stillsitzen kann viele verschiedene Schmerzen nach sich ziehen

der Körper ständig gezwungen wird, das Gleichgewicht zu halten, bewegt man sich automatisch. Allerdings kann man auf solchen Sitzgelegenheiten nur ein paar Stunden herumrutschen, auf Dauer sehnt sich der Rücken auch mal nach einer Lehne, an der er sich ausruhen kann. Am besten ist, Sie haben einen konventionellen Bürostuhl, der Ihnen passt und angenehm ist und zu Hause noch einen Stuhl, der „aktives Sitzen“ erfordert. Sie können aber auch, sofern Ihr Arbeitgeber nichts dagegen hat, Ihr aktives Sitzmöbel mit ins Büro nehmen und dann mehrmals pro Tag zwischen aktivem und passivem Sitzen wechseln.

Im Übrigen: Nehmen Sie jede Gelegenheit im Büro wahr, von Ihrem Stuhl aufzustehen! Denn besser als stundenlanges Sitzen ist die Abwechslung zwischen Sitzen und Stehen. Telefonieren Sie ruhig mal im Stehen, laufen Sie den Gang hinauf und hinunter, trinken Sie Kaffee in der Küche statt am Schreibtisch, öffnen Sie Briefe im Stehen, schreiben Sie Memos im Stehen – es gibt viele Möglichkeiten, dem Bürostuhl für ein Weilchen zu entsagen!

Beim Heben, möglichst noch mit kalten Muskeln und schön verdreht in der Hüfte, holt man sich am leichtesten einen Hexenschuss oder einen Bandscheibenvorfall. Denn solche kombinierten Hebe- und Drehbewegungen stellen für die Bandscheiben die höchste Belastung dar. Schlimmer kann man sie gar nicht malträtieren. Deshalb ist die richtige Hebeteknik als Vorbeugung gegen Rückenschmerzen unerlässlich.

Regeln beim Heben:

- nicht mit gedrehtem Oberkörper: also nicht zu einer Seite hin beugen, sondern sich erst dann nach vorne beugen, wenn die Last gerade vor unseren Füßen steht
- bei schweren Lasten beugen Sie Ihre Hüft- und Kniegelenke, mit geradem Rücken die Last packen und sich mit den Beinen hochdrücken: Die Last wird dann nicht nur durch eine Rückenbewegung hochgeholt, sondern auch durch die Beinmuskulatur
- bei Knieproblemen in Schrittstellung gehen, ein Bein leicht abgewinkelt nach vor-

Richtiges Heben



So nicht!

ne stellen, dieses Bein mehr belasten, gleichzeitig eine Hand auf dem vorderen Bein abstützen und dann mit dem Oberkörper sich nur so weit vorbeugen, wie es nötig ist; die Last greifen und sich mit der Arm- und Beinmuskulatur wieder hochdrücken

- wenn die Last zu schwer ist, jemanden um Hilfe bitten; aber auch hier gelten die zuvor genannten Regeln



Richtiges Tragen

Beim Tragen von Einkaufstüten, Bierkästen oder Koffern machen wir häufig den Fehler, das gesamte Gewicht nur in eine Hand zu nehmen. Die Folge: Um dieser Belastung entgegenzuwirken, verbiegt sich die Wirbelsäule einseitig und die Muskeln verkrampfen sich.

Regeln beim Tragen:

- Lasten wenn möglich auf beide Arme verteilen (zwei leichte Einkaufstüten in jeder Hand sind besser als eine schwere an einer Hand)
- Bierkästen, Kartons und Ähnliches eng vor dem Bauch tragen
- Trolley-Koffer benutzen, die man auf Rollen hinter sich herziehen kann
- Rucksäcke benutzen
- für Schulkinder sind Ranzen auf dem Rücken besser als eine Schultasche an der Hand oder unterm Arm

Mütter tragen ihr Kleinkind gerne auf dem Arm herum oder ihr Baby in einem Tragekorb. Das ist für die Sprösslinge ganz toll, für den Rücken der Mutter allerdings weniger. Abhilfe können hier Tragetücher sowie Tragebeutel – oder bei einer Wanderung Rücken-tragen – schaffen. Denn sie verteilen das Gewicht des Kindes symmetrisch auf die Wirbelsäule der Mutter.

Lässt es sich nicht vermeiden, eine Last einseitig tragen zu müssen, sollten Sie so oft wie möglich die Trägerhand wechseln.

Richtige Betten



Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Daher sollten Sie auch Ihre Schlafstatt auf Rückenfreundlichkeit überprüfen.

Als erste Regel für ein gutes Bett gilt: Nicht zu klein! Es sollte mindestens einen Meter breit sein, damit der Körper genügend Platz hat, sich während des Schlafes zu bewegen. Platz raubende Bettgenossen können die Bewegungsfreiheit während der Nacht eben-

falls einschränken. So schön kuscheln auch ist, wenn Sie beim Miteinander-Liegen nicht genug Platz haben, sollten Sie an den Kauf eines breiteren Möbels oder an ein eigenes Bett denken.

Eine falsche Matratze führt auf Dauer zu Rückenschmerzen, weil sie die Wirbel nicht angemessen halten und stützen kann. Ist die Matratze zu weich und/oder durchgelegen, hängt die Wirbelsäule in der Seitenlage durch. Ist die Matratze zu hart, werden die Lendenwirbel in der Rückenlage nicht genügend abgestützt und die Wirbelsäule in der Seitenlage geknickt. Hat sich jemand gar ein Brett ins Bett gelegt – weil das ange-

lich gut für den Rücken sei – wirkt sich das noch schlimmer aus als eine harte Matratze.

Am besten ist eine Matratze, die die Wirbelsäule beim Schlafen annähernd in derselben Position hält, die sie auch beim normalen, entspannten Stehen hat: in der doppelt S-förmigen Krümmung ohne seitliche Neigung. Dabei gilt, dass sich die Unterlage der individuellen Wirbelsäulenform des Nutzers anpassen muss. Kaufen Sie nie eine

Matratze, ohne vorher in jeder Schlafstellung mindestens zehn Minuten auf Probe gelegen zu haben – ein seriöser Verkäufer wird für solche Tests nicht nur Verständnis haben, sondern Ihnen so viel Zeit dafür lassen, wie Sie wünschen.

Futons sind zwar schick, meistens aber zu hart für Menschen mit sensiblem Rücken. Wasserbetten hingegen sind häufig zu weich, sie stützen die Wirbelsäule in den meisten Fällen nicht genügend ab. Am besten sind individuelle Bettssysteme.

Beim Matratzenkauf können Sie auch auf das AGR e.V.-Gütesiegel achten. AGR e.V. steht für den Verein „Aktion Gesunder Rücken“, der in Kooperation mit der Industrie die Entwicklung und den Einsatz besonders rückenfreundlicher Produkte für die Freizeit und die Arbeitswelt fördert.

Wie sehen rückenfreundliche Arbeitsplätze aus?

Grundsätzlich sollten Arbeitsmöbel auch für die Arbeit geeignet sein: Kleine Beistelltischchen sind kein Schreibtisch, Cocktailstühle keine Bürostühle. Zusätzlich zum guten Bürostuhl sollte eine Sitzgelegenheit vorhanden sein, die aktives Sitzen ermöglicht (siehe Seite 10, „richtiges Sitzen“). Eine ergonomisch geformte Tastatur verhindert, dass sich die Schulter- und Nackenmuskeln verkrampfen. Wie bei den Betten können Sie bei Tischen, Stühlen und Tastaturen auf die AGR e.V.-Plakette schauen. Der Verein Aktion Gesunder Rücken hat solche Produkte mit einem Gütesiegel versehen, die besonders rückenfreundlich sind.

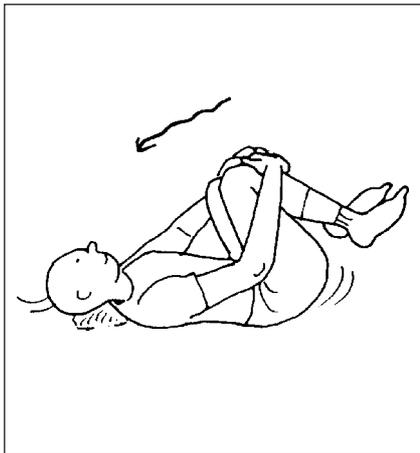


VII. Übungen für den Rücken

Wenn Sie Ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen, dann gönnen Sie ihm ein paar Extra-Bewegungen. Wo immer Sie wollen, wann immer Sie wollen: abends vor dem Fernseher, morgens im Bett (das macht Sie schon vor dem Aufstehen fit), im Büro auf dem Stuhl, in der Küche zu Hause. Suchen Sie sich einfach aus. Atmen Sie bei den Übungen normal weiter, nicht die Luft anhalten!

Auf dem Boden oder morgens im Bett

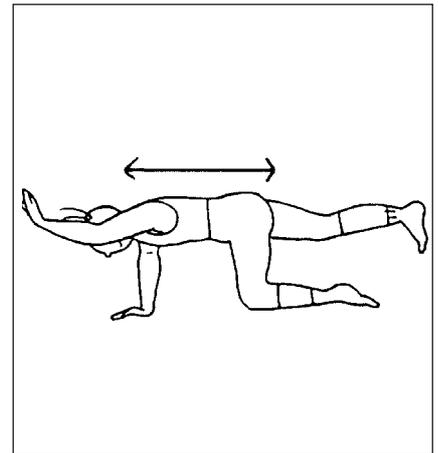
- Dehnen der Rückenmuskeln: Sie liegen auf dem Rücken und ziehen beide Knie langsam zu Ihrer Brust. Dann umarmen Sie mit beiden Händen ihre Knie und ziehen sie behutsam noch etwas mehr Richtung Oberkörper. Halten Sie diese Stellung, so lange sie Ihnen Spaß macht. Sie können auch etwas in Längsrichtung hin und her schaukeln.



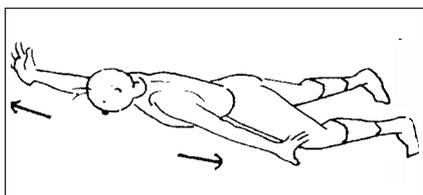
- Mobilisation der Rückenmuskeln: Sie stellen sich auf alle Viere (die Hände und Knie aufgestützt auf den Boden) und machen zuerst einen Katzenbuckel, also den Rücken rund. Dann lassen Sie Ihren Rücken zu einem Pferderücken werden, indem Sie das Kreuz durchdrücken. Wechseln Sie diese beiden Positionen ab, sobald Ihnen die eine langweilig wird.



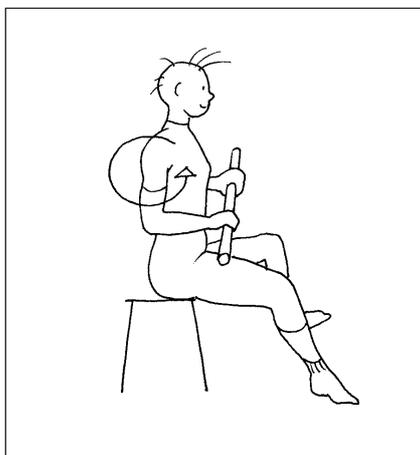
- Stärken der Rückenmuskeln: Sie stehen auf allen Vieren (mit den Händen und den Knien auf dem Boden) und heben gleichzeitig Ihren linken Arm und Ihr rechtes Bein. Dabei sehen Sie auf den Boden und spannen die Bauchmuskeln an, indem Sie versuchen, Ihr Steißbein in Richtung der Brust zu verschieben. Dann wechseln Sie: rechten Arm hoch und linkes Bein hoch. Machen Sie diese Übung so oft Sie wollen. Wenn Ihnen die Übung leicht fällt, achten Sie darauf, den ausgestreckten Arm und das ausgestreckte Bein ganz gerade zu halten, also den Ellenbogen und das Knie richtig durchzudrücken.



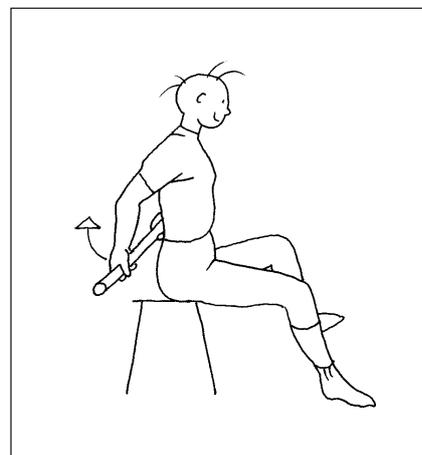
- Stärken der Rückenmuskeln: Sie liegen mit dem Bauch auf dem Boden. Dann ziehen Sie den rechten Arm nach oben, den linken nach unten, zu Ihrem linken Bein. Diese Position eine bis drei Sekunden halten, dann die umgekehrte Bewegung machen: linken Arm nach oben, rechten nach unten ans Bein. Sie können dies wiederholen, bis es Ihnen nicht mehr gefällt.



- Stärken der Schulter- und Rückenmuskeln: Nehmen Sie sich ein großes Lineal und setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl, das Lineal halten Sie vor Ihren Bauch. Dann tun Sie so, als ob Sie das Lineal auseinander ziehen wollen. Anschließend probieren Sie, das Lineal zusammenzudrücken. Auch hier stehen Ihre beiden Füße auf dem Boden.

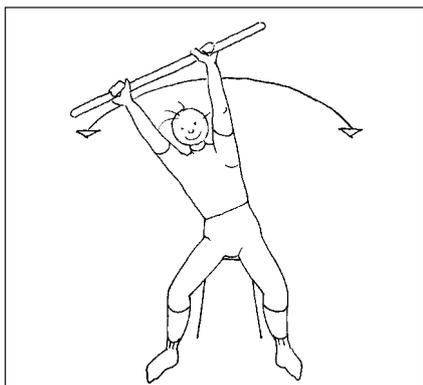


- Stärken der Rückenmuskeln: Sie sitzen auf einem Stuhl (ohne Rückenlehne) und halten das Lineal in beiden Händen hinter Ihrem Rücken. Dann versuchen Sie, das Lineal nach oben zu heben. Beide Füße berühren den Boden.



Auf dem Stuhl oder am Schreibtisch

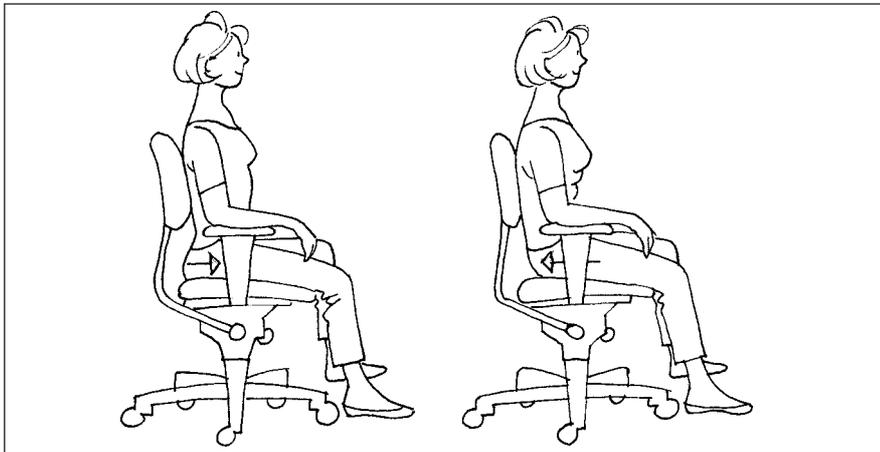
- Dehnen der Rückenmuskulatur: Suchen Sie sich ein großes Lineal oder einen anderen länglichen Gegenstand (Seil, Regenschirm, halbes Staubsaugerrohr, zusammengerollte Zeitung). Dann setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl, nehmen das Lineal in beide Hände und führen es über den Kopf. Recken Sie sich mit dem Lineal nach links und rechts. Dabei stehen Ihre Füße beide auf dem Boden. Machen Sie diese Übung, so lange Sie wollen.



- Mobilisation der Schultermuskeln: Sie sitzen gerade auf einem Stuhl, beide Füße sind auf dem Boden, Sie halten das Lineal vor Ihren Oberkörper und kreisen langsam mit den Schultern, erst nach vorne, dann nach hinten.



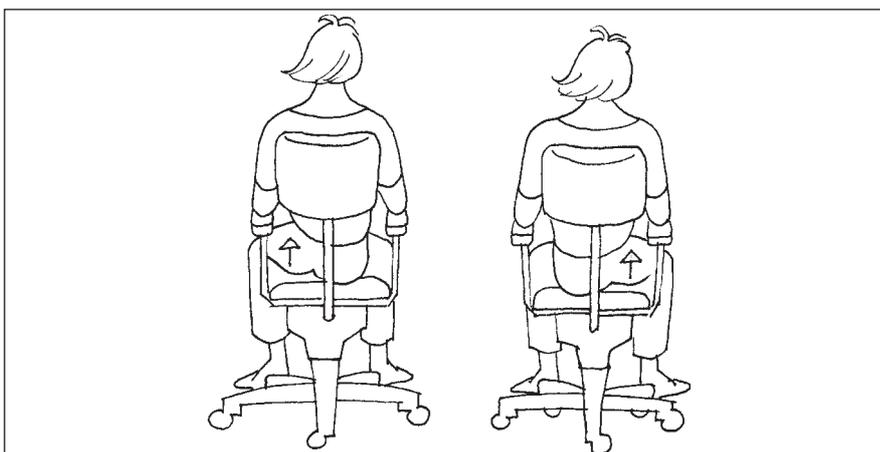
- **Unteren Wirbelsäulenbereich mobilisieren:** Sie sitzen gerade auf einem Stuhl und kippen Ihr Becken nach vorn (dabei wird der Rücken rund) und dann wieder nach hinten (dabei wird der Rücken ganz gerade). Machen Sie diese Übung so lange, bis Ihnen die Lust vergeht. Die Übung lässt sich übrigens besser machen, wenn Ihr Rücken die Stuhllehne nicht berührt.



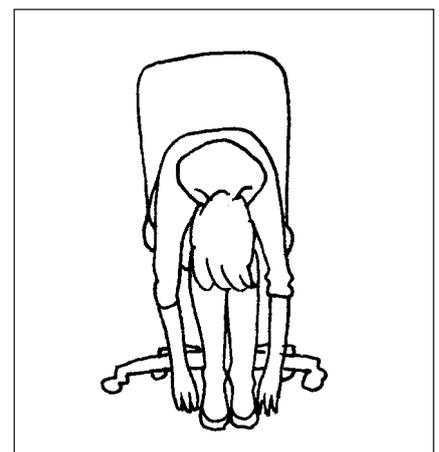
- **Entlastet den Rücken:** Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlkante, stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander auf den Boden. Dann beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und stützen sich mit den Unterarmen auf den Oberschenkeln ab. Sie sitzen da wie ein Kutscher, der sich ausruht. Ihren Kopf sollten Sie dabei aus dem Schultergürtel nach vorne ziehen, den Blick aber auf den Boden richten.



- **Unteren Wirbelsäulenbereich mobilisieren:** Sie sitzen gerade auf Ihrem Stuhl und heben erst die eine Pohälfte ein wenig an, dann die andere ein wenig. Dabei sollten Ihre Füße auf dem Boden stehen. Diese Mini-Übung ist so unauffällig, dass Sie sie sogar heimlich in der U-Bahn machen können. Wippen Sie so oft hin und her, wie Sie wollen. Die Übung fällt leichter, wenn Sie sich nicht dabei anlehnen.

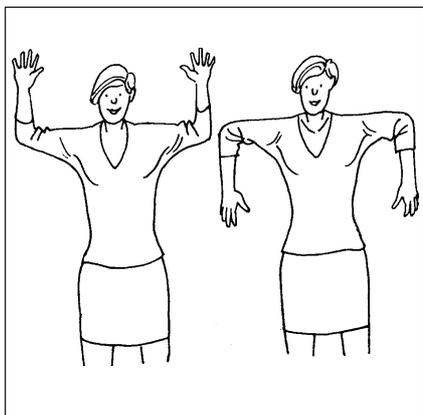


- **Dehnen der Rückenmuskeln:** Sie sitzen gerade auf Ihrem Stuhl und lassen den gesamten Oberkörper über die Knie nach unten sinken. Dabei hängen Ihre Arme schlaff herunter. Bleiben Sie in dieser Position, bis Sie Ihnen unangenehm wird. Wenn Sie wieder hochkommen möchten, tun Sie dies so langsam wie möglich – richten Sie sich so langsam wieder auf, als ob Sie Wirbel für Wirbel spüren möchten.

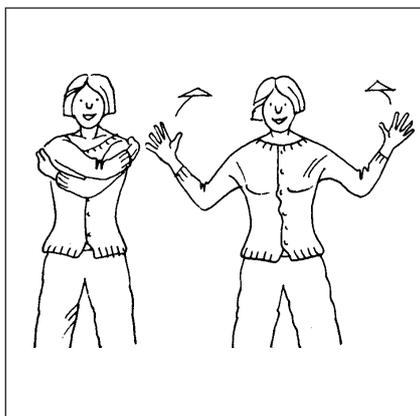


Zu Hause oder in der Büroküche

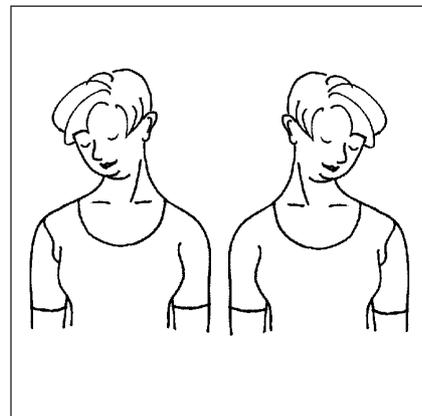
- Dehnen und Entspannen der gesamten Rückenmuskulatur: Sie stehen in einer leichten Grätsche. Dann beugen Sie Ihren Oberkörper behutsam nach unten, so weit Sie können. Die Arme hängen schlaff herab. Pendeln Sie ein wenig mit den Armen. Drehen Sie Ihren Oberkörper dann langsam zum linken Bein und wieder zur Mitte und dann zum rechten Bein. Pendeln und wechseln Sie hin und her. Wenn Sie Ihren Oberkörper wieder aufrichten wollen, beginnen Sie dies nur, wenn Ihr Oberkörper völlig gerade herunterhängt. Außerdem sollten Sie sich so langsam aufrichten, als ob Sie jeden Wirbel Ihres Rückens einzeln spüren wollten. Das Aufrichten kann gut und gerne eine Minute oder mehr dauern.
- Mobilisation der Lendenwirbelsäule: Sie stehen in einer leichten Grätsche und verlagern Ihr Gewicht einfach von einem Bein auf das andere.
- Mobilisation der Schultermuskulatur: Sie stehen in einer leichten Grätsche und heben Ihre Oberarme waagrecht an und lassen Ihre Unterarme nach oben zeigen. Dann klappen Sie Ihre Unterarme nach unten. Wechseln Sie zwischen „hands up“ und „hands down“.



- Dehnen und Stärken der Schultermuskulatur: Sie stehen und umarmen sich selbst an den Schultern. Halten Sie diese Position ein Weilchen. Dann heben Sie Ihre Arme und drücken die Schulterblätter drei Sekunden zusammen. Wechseln Sie diese Bewegungen ein paar Mal hintereinander ab.



- Dehnen der Halsmuskulatur: Sie stehen gerade und drücken Ihr Kinn fast bis auf Ihre obere Brustpartie. Dann drehen Sie den Kopf langsam bis zur linken Schulter (das Kinn bleibt dabei nah am Körper) und anschließend – fließend in einem Halbkreis – zur rechten Schulter. Machen Sie diese Übung langsam! Und das Kinn



nur bis zu den Schultern drehen: Das Kopfkreisen mit einem in den Nacken geworfenen Kopf ist weniger gesund.

Bei allen Übungen gilt: Vergessen Sie das Atmen nicht, machen Sie die Bewegungen langsam und gehen Sie nicht über Ihre Wohlfühlgrenze. Sobald eine Übung schmerzt, tut sie nicht mehr gut!

VIII. Rückenfreundlicher Sport

Sport ist generell gut für den Rücken. Denn Sport kräftigt Muskeln sowie Knochen und entspannt gleichzeitig solche Muskelpartien, die von einseitiger Haltung – zum Beispiel am Schreibtisch – schon ganz hart geworden sind. Je mehr Muskeln des Rückens beim Sport aktiviert werden, desto besser.

Es gibt allerdings Einschränkungen. So ist Leistungssport nicht sehr gesund. Man muss nicht erst an Dopingskandale denken. Vielmehr ist das einseitige Training und die extreme körperliche Anstrengung beim Leistungssport grundsätzlich der Gesundheit abträglich. Deshalb sollten Sie, egal bei welcher Sportart, immer daran denken, dass Sport in erster Linie Ihnen – und Ihrem Körper – Spaß machen sollte. Es geht nicht darum, Meisterschaften zu gewinnen, sondern darum, dass Sie sich wohl fühlen.

Zudem sollten Sie bedenken, dass manche Sportarten besser für den Rücken sind als andere. Dies liegt an der jeweiligen Belastung, die die Wirbelsäule und die Bandscheiben bei bestimmten Bewegungsmustern aushalten müssen.

Empfehlenswert	bedingt empfehlenswert	nicht empfehlenswert
Wandern	Tischtennis	Tennis
Walking	Kegeln	Squash
Jogging	Alpiner Skilauf	Badminton
Schwimmen	Ballspiele	Reiten
Ski-Langlauf	Surfen	Golf
Gymnastik (Dehnungs- und Kräftigungsübungen)	Radfahren (Achtung: richtig einstellen!)	Leichtathletik (Sprung- und Schnellkraftdisziplinen)
Gesellschaftstanz	Rudern	Brustschwimmen

Welche Sportart Sie auch wählen: Wenn Sie sich dabei wohl fühlen und danach wohlig entspannt sind, ist dieser Sport für Sie gut. Sollten sich jedoch Schmerzen oder Verspannungen einstellen, die Sie vor Ihrem Start in den Sport nicht hatten, dann sollten Sie die Sportart wechseln.

Möglich ist allerdings auch, dass Sie etwas falsch machen. So kann es beispielsweise beim Jogging leicht passieren, dass Sie Knieschmerzen bekommen. Der Grund dafür liegt oft in einer falschen Lauftechnik. Um

ungesunde Bewegungsmuster beim Sport abzuklären, können Sie eine erfahrene Trainerin dieser Sportart oder einen Sportmediziner fragen, ob Sie etwas falsch machen.

Viel leichter ist es jedoch, von Anfang an mit mehreren Leuten gemeinsam Sport zu treiben. Das macht nicht nur mehr Spaß, sondern meistens können Sie auch vom Wissen der anderen profitieren. Heute gibt es in jeder größeren Stadt Sportvereine oder andere Zusammenschlüsse, die rückenfreundliche Sportarten anbieten – einen versierten Trainer haben Sie dann inklusive.

Wenn Sie sicher sein wollen, dass Ihr Sportkurs gesundheitlich unbedenklich ist, dann fragen Sie nach dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“, das vom Deutschen Sportbund verliehen wird. Kurse, die dieses Gütesiegel besitzen, werden von den Krankenkassen sogar bezahlt. Sie können sich auch an Ihre GEK vor Ort wenden, um zu erfahren, ob es rückenfreundliche Sportangebote in Ihrer Nähe gibt.

Schwimmen

Schwimmen ist für den Rücken bei richtiger Technikausführung besonders gut. Denn die Belastung durch das Körpergewicht reduziert sich im Wasser. Die Folge: Die Wirbelsäule kann ohne Druck sehr gut bewegt werden.

Schwimmen

- entlastet die Wirbelsäule
- baut Muskeln auf
- löst Verspannungen

- baut Stress ab
- entlastet alle Gelenke
- stärkt das Herz und den Kreislauf
- verbessert die Ausdauer
- stärkt das Immunsystem

Auch beim Schwimmen gilt: Sie sollten nicht mit Franzi van Almsick um die Wette kraulen wollen. Sport ist dann gesund, wenn Sie sich dabei wohl fühlen und sich nicht überfordern. Paddeln und plantschen Sie zu Anfang ruhig im Wasser herum. Erst später können Sie dann dazu übergehen, Bahn um Bahn abzuschwimmen. Grundsätzlich gilt: Rückenschwimmen ist für die Wirbelsäule gesünder als Brustschwimmen. Wenn Sie lieber auf dem Bauch schwimmen möchten, empfiehlt sich der Kraulstil. Dabei wird Ihre Halswirbelsäule nicht so belastet.



Die GEK hat zusammen mit dem Schwimmverband Württemberg e.V. ein Bewegungstraining für das Schwimmbad entwickelt: Die „GEK-Rückenpower“ ist eine neu entwickelte Wassergymnastik, um den Rücken zu stärken. Der Kurs wurde von Sportwissenschaftler/innen und Physiotherapeut/innen erarbeitet. Ob Sie schwimmen können oder nicht, ist bei diesem Fitnessprogramm unerheblich. Denn es geht in erster Linie um wohltuende Bewegung und Spaß. Ein

Schwerpunkt ist die Wassergymnastik – mit Musik. Dieses „Aqua-Aerobic“ mobilisiert die Muskeln und kräftigt sie. Zudem wird in dem Kurs erklärt, wie Sie rückenfreundlich schwimmen können – mit einer neuen, extra für Rückenbewusste entwickelten Technik. An dem „GEK-Rückenpower“-Schwimmen können alle teilnehmen, die Rückenbeschwerden vorbeugen wollen oder die schon an leichten Rückenproblemen leiden. Auf die individuellen Leistungsunterschiede gehen die Übungsleiter/innen während der Stunde ein. Weniger Trainierte führen die Übungen mit geringer Intensität durch, besser Trainierte mit einer höheren. Wenn Sie an einem „Rückenpower“-Kurs teilnehmen wollen, können Sie sich beim württembergischen Schwimmverband erkundigen, wo in Ihrer Nähe ein solcher Kurs stattfindet.

Mit vollem Bauch sollten Sie nicht schwimmen gehen. Das belastet den Kreislauf übermäßig. Zudem sollten Rückenschmerzgeplagte darauf achten, dass das Wasser relativ warm ist. Kaltes Wasser führt möglicherweise zu Verspannungen der Muskulatur, warmes Wasser hingegen entspannt sie und fördert die Durchblutung. Trotzdem sollten Sie sich zuvor relativ kalt duschen: das hilft dem Kreislauf, sich auf die Temperatur des Badwassers einzustellen. Kühlen Sie erst die Pulsadern am Handgelenk und arbeiten Sie sich dann nach oben durch: also Unterarme abbrausen, dann Oberarme und Schultern, zum Schluss die Herzgegend. Beim Unterkörper machen Sie es analog: erst die Knöchel, dann die Waden, gefolgt von den Oberschenkeln bis hin zum Bauch.

Wenn Sie schwimmen gehen wollen, sollten Sie vorher eine ärztliche Praxis für einen Gesundheitscheck aufsuchen, sofern Sie

- Probleme mit dem Herzen haben
- Asthma haben (das Chlorwasser kann die Atemwege reizen)
- Hauterkrankungen haben (Chlorwasser ist dann möglicherweise ungesund)
- kurz zuvor eine Operation hatten
- hohen Blutdruck haben
- Durchblutungsstörungen haben

Walking

Walking ist eine englische Bezeichnung und steht für „sportliches Gehen“. Dabei muss man aber nicht zwangsläufig stramm marschieren. Wenn Sie lieber gemütlich als flott gehen, bitte sehr! Ihrem Rücken tut sowohl das eine als auch das andere gut. Und wenn Ihnen meditatives Schlendern besser gefällt, entspannt es Sie auch besser.

Die meisten Menschen verstehen unter Walking eine Gelenk schonende Methode, bei der es um Ausdauer und Kreislauftraining geht. Wenn Sie sich also einer Walking-Gruppe eines Sportvereins anschließen, dann müssen Sie damit rechnen, dass ein schnelles Gehtempo angeschlagen wird.

Walking kann:

- die Ausdauer erhöhen
- Stress abbauen
- Verspannungen in den Muskeln abbauen
- das Herz und den Kreislauf stärken
- die Lungenfunktion verbessern
- das Immunsystem stärken
- die Knochen kräftigen und so Osteoporose vorbeugen
- Gewicht reduzieren

Wie bei jeder Sportart sollten Sie auch beim Walking darauf achten, dass Sie sich nicht überanstrengen. Um zu hohe Belastungen für das Herz zu vermeiden, können Sie sich einen Pulsmesser umlegen (am besten um den Oberkörper): Auf einer Pulsmesserruhr können Sie dann kontrollieren, ob Ihr Herz zu schnell rast. Wie hoch Ihr Puls sein darf, hängt zunächst von Ihrer Kondition, aber immer vom Alter ab. Beim Training sollte der Minimalpuls nicht unterschritten und der Maximalpuls keinesfalls überschritten werden. Am Anfang empfiehlt es sich, kurze Streckenabschnitte jeweils abwechselnd mit Minimalpuls und mit Trainingspuls zu absolvieren.

Als Faustformel für die maximale Trainingsbelastung bei einem herzgesunden Menschen gilt „220 Schläge/Min. minus Lebensalter“. Die beste Trainingsbelastung

liegt dann bei 60 bis 80% dieses Wertes. Ein 60-Jähriger sollte also beim Sport höchstens einen Puls von 160 bekommen ($220 - 60 = 160$) und im Normalfall bei etwa 140 liegen.

Wenn Sie mit dem Walking beginnen, sollten Sie zu Anfang nur einmal in der Woche 30 Minuten gehen, später dann – oder auch sofort, wenn Sie sich damit unterfordert fühlen, können Sie zweimal pro Woche walken, maximal jedoch eine Stunde pro Tag. Nach etwa einem halben Jahr können Sie dann auch drei oder vier Tage pro Woche trainieren. Denn dann hat sich Ihr Körper schon an die Bewegungsmuster gewöhnt, Muskeln aufgebaut und den Kreislauf gestärkt.

Vor jedem Walking-Training sollten Sie sich aufwärmen, das schont die Gelenke und schützt vor Verletzungen. Als Aufwärmphase können Sie einfach zehn Minuten locker schlendern oder gehen, danach können Sie mit dem strengeren Walken beginnen.

Wenn Sie in Gemeinschaft walken wollen oder sich über Aufbauprogramme sowie Kurse informieren wollen, können Sie bei Ihrer GEK vor Ort oder dem Deutschen Leichtathletik Verband (DLV) oder beim Deutschen Walking Institut (DWI) nachfragen, wo und wann so genannte „Walking-Treffs“ stattfinden (für Informationen siehe auch Ende dieser Broschüre).

Für die allermeisten Menschen ist Walking eine gesunde Sportart. Allerdings gibt es Ausnahmen. Sie sollten nicht walken – oder erst nach einer ärztlichen Abklärung –, wenn Sie

- Herzrhythmusstörungen oder Herzstolpern haben
- Durchblutungsstörungen haben
- Gelenksbeschwerden haben
- Muskelschmerzen haben
- erkältet sind oder Fieber haben
- einen ständig erhöhten Blutdruck von mehr als 140 zu 90 haben

Wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie walken dürfen, sollten Sie einen Arzt oder eine Ärztin Ihres Vertrauens aufsuchen und besprechen, ob ein umfassender medizinischer Check-up sinnvoll ist.

Jogging

„To jog“ heißt im Englischen: herumtrotten. Doch Jogging sollte nicht mit schwerfälligem Trampeln verglichen werden. Vielmehr geht es dabei um ein leichtes, lockeres Laufen, das die Gesundheit fördert.

Joggen kann

- die Ausdauer erhöhen
- Stress abbauen
- Verspannungen in den Muskeln abbauen
- das Herz und den Kreislauf stärken
- die Lungenfunktion verbessern
- das Immunsystem stärken
- die Knochen kräftigen und so Osteoporose vorbeugen
- Gewicht reduzieren

Verwechseln Sie gesundheitsförderliches Joggen nicht mit dem Herumhecheln um Häuserblocks. Wer hechelt, läuft zu schnell. Wählen Sie Ihr Tempo so, dass es Ihnen nicht unangenehm ist. Als Grundregel gilt: Das Tempo ist richtig, wenn Sie sich beim Joggen noch unterhalten können. Wer während des Joggens keinen Schwatz mehr halten kann, läuft zu schnell. Lassen Sie sich auch nicht von anderen Joggern gegen Ihren Willen und gegen Ihr Wohlgefühl anspornen, rascher zu werden: Sie allein können spüren, was gut für Sie ist.



Besonders am Anfang sollten Sie extrem langsam laufen: nicht schneller, als wenn Sie die Strecke gehen würden. Denn alle Muskeln und Gelenke müssen sich erst auf die neue Belastung einstellen. Sobald Ihr Atem zu schnell geht – Sie also hecheln müssen – legen Sie eine Gehpause ein. Erst wenn Sie meinen, nun würde es aber ein wenig langweilig, sollten Sie Ihre Laufgeschwindigkeit langsam steigern.

Zudem sollten Sie am Anfang unbedingt auf die richtige Lauftechnik achten. Wer falsch läuft, kann extreme Gelenkbeschwerden, Rückenschmerzen, Verspannungen und auch Muskelkater bekommen. Um die richtige Lauftechnik zu erlernen, ist es sinnvoll, sich zunächst einem Lauftreff anzuschließen. Mittlerweile gibt es in Deutschland etwa 3000 Lauftreffs. Ihre GEK vor Ort oder der Deutsche Leichtathletik Verband (DLV) nennt Ihnen gern Lauftreffs in Ihrer Nähe

(für Informationen siehe auch Ende dieser Broschüre). Dort kann man Ihnen während des Übens erklären, wie man richtig läuft und sagen, was Sie persönlich vielleicht falsch machen.

Wenn Sie joggen wollen, sollten Sie wie beim Walking auch Überlastungen vermeiden. Achten Sie deshalb auf Ihre Herzfrequenz: Je nach Alter – und Trainingserfahrung – sind die Richtwerte für den Minimal- und Maximalpuls unterschiedlich. Schauen Sie einfach in die Tabelle, die sich im Absatz über das Walking findet. Grundsätzlich sollte Ihr Puls beim Joggen zwischen dem Minimalwert und dem Trainingswert hin- und herpendeln. Um Ihren Puls zu kontrollieren, legen Sie sich am besten einen Pulsmesser um den Oberkörper. Erfahrene Jogger brauchen einen solchen Pulsmesser nicht mehr, weil sie schon ein Gefühl dafür entwickelt haben, wie hoch ihr Puls gerade ist.

Am Anfang sollten Sie höchstens zwei Mal in der Woche joggen gehen. Und dies auch nur für 30 bis höchstens 45 Minuten. Laufen Sie eine Minute sehr langsam, dann gehen Sie drei Minuten, laufen Sie wieder eine Minute, dann wieder gehen. Über mehrere Wochen hinweg können Sie die Gehminuten langsam durch Laufminuten ersetzen. Dabei gilt: Sobald Sie den Trainingspuls überschreiten oder gar hecheln, legen Sie Gehminuten ein. Um Ihren Puls zu messen, tasten sie am Handgelenk oder am Hals nach Ihrem Pulsschlag und zählen Sie 15 Sekunden lang die Schläge. Multiplizieren Sie diesen Wert mit 4 und Sie erhalten die Anzahl ihrer Pulsschläge pro Minute.

Erst nach mehreren Wochen hat sich die Muskulatur aufgebaut, dann können Sie versuchen, eine Strecke ganz durchzulaufen. Doch achten Sie stets darauf, dass Sie die richtige Technik nutzen und Ihr Herz nicht überlasten. Nach etwa einem halben Jahr können Sie dann auch drei oder vier Tage pro Woche trainieren, wenn Sie wollen. Eine Steigerung der Laufgeschwindigkeit stellt sich dabei von ganz alleine ein.

Wie beim Walking sollten Sie sich vor dem Joggen immer aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden. Sie können zum Beispiel auf der Stelle etwas hüpfen oder einfach zehn Minuten locker gehen. Nach dem Laufen empfiehlt es sich, Dehnübungen zu machen. Nicht nur, weil Sie sich dann gut fühlen, sondern auch, weil die Dehnungen einen Ausgleich zur Muskelanstrengung darstellen und auf lange Sicht jogging-bedingten Muskelverkürzungen vorbeugen. Welche Dehnübungen für Jogger geeignet sind, lernen Sie zum Beispiel bei Laufftreffs.

Zudem sollten Sie sich für das Jogging geeignetes Schuhwerk zulegen. Denn normale Sportschuhe federn weder den Tritt genügend ab noch stützen sie den Fuß: Das kann die Gelenke über Gebühr belasten. Spezielle Joggingschuhe gleichen auch Fußfehlstellungen aus, die häufig zu Gelenkproblemen führen können. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft ausführlich beraten, gehen Sie dort ruhig auf das Laufband und lassen Sie sich von der Fachkraft raten, welcher Typ von Joggingschuh für Sie der richtige ist. Sie können aber auch in einer orthopädischen

Praxis Rat einholen, ob Sie einen Knick- oder Senkfuß haben und welche Eigenschaften Ihr Joggingschuh haben sollte.

Jogging ist – richtig gemacht – ein guter Ausgleichssport für alle. Allerdings sollten Sie zuvor eine sportmedizinische Praxis um einen Gesundheits-Check bitten, wenn Sie

- älter als 35 Jahre sind und sich seit Jahren nicht mehr richtig bewegt haben
- Übergewicht haben
- hohen Blutdruck haben
- einen hohen Cholesterinspiegel haben
- kurz zuvor eine Operation hatten
- Gelenkschmerzen haben

Sie sollten nicht joggen, wenn Sie

- Herzrhythmusstörungen oder Herzstolpern haben
- Durchblutungsstörungen haben
- Gelenksbeschwerden haben
- Muskelschmerzen haben
- erkältet sind oder Fieber haben
- einen ständig erhöhten Blutdruck von mehr als 140 zu 90 haben

IX. Rückenfreundliches Schuhwerk

Natürlich sind elegante, modische Schuhe schick. Doch oft sind sie dem Rücken nicht zuträglich. Besonders High Heels mit ihren hohen Absätzen sind für die Wirbelsäule Gift. Denn durch die veränderte Fußstellung verlagert sich auch der Körperschwerpunkt im Becken. Ist das Becken aber nach hinten gekippt, versucht die Wirbelsäule, dieses Ungleichgewicht wieder auszubalancieren und verbiegt sich zu einem Hohlkreuz. Wer dauernd Schuhe mit Stiletto trägt, belastet daher seinen Rücken, der nach einer Weile mit Verspannungen und mit Schmerzen reagiert. Für den Alltag (im Büro oder im Haushalt) empfehlen sich daher eher Schuhe, die nur einen flachen Absatz haben.

Doch zu rückenfreundlichem Schuhwerk gehört mehr als nur ein flacher Absatz. Auch die Sohlen sind wichtig. Denn nur weiche Sohlen erlauben dem Fuß, normal abzurollen und federn den Tritt ab. Harte Sohlen hingegen – wie beispielsweise bei Holzpanzern oder Plateau-Schuhen – halten den Fuß starr und malträtieren die Gelenke übermäßig. Wer darauf den ganzen Tag herumläuft, erschüttert seine Wirbelsäule und belastet besonders die Bandscheiben über das übliche Maß hinaus.

Wichtig ist auch, wie breit ein Schuh ist. Denn nicht alle Füße sind gleich. Zu enge Schuhe bieten dem Fuß nicht genügend Platz: Er wird nicht nur gequetscht, sondern seiner optimalen Tragfähigkeit beraubt. Dadurch werden die Gelenke überproportional belastet, die Beckenstellung kann sich verschieben, und die Wirbelsäule muss die Gliederfehlstellung wieder ausgleichen. Das kann zu Rückenschmerzen führen. Achten Sie daher auf die Breite eines Schuhs: Die Industrie bietet vier verschiedene Varianten an („F“ steht für schmale Frauenfüße, „G“ für normal breite Frauenfüße, „H“ für etwas breitere Frauenfüße; schmale Männerfüße benötigen „G“, normale Männerfüße „H“, breitere Männerfüße „K“). Wählen Sie diejenige Weite, die Ihnen genügend Platz bietet, bei der aber gleichzeitig der Fuß noch stabilisiert wird.

Im Idealfall können Sie sich Ihre Schuhe maßschneidern lassen. Normale Schuhmacher beherrschen dieses Handwerk kaum noch, wohl aber Orthopädienschuhmacher. Und: Diese Spezialisten können sehr wohl modische oder sogar schrille Modelle für Sie entwickeln, wenn Sie wollen. Ein Schuh, der Ihnen auf den Fuß geschneidert wurde, gleicht zudem alle Fußmängel (beispielsweise einen Senk-Spreizfuß) mit aus: Oft sind es gerade solche Fußfehlstellungen, die

Rückenschmerzen auslösen. Korrigiert ein orthopädischer Schuh diese Fehlstellung, verschwinden oft auch die Rückenschmerzen. Ein maßgeschneiderter Schuh trägt sich auch deshalb so wunderbar, weil Orthopädienschuhmacher ein Dämpfungselement in den Schuh einbauen, der genau auf Ihr Gewicht abgestimmt ist. Allerdings kostet er ein wenig mehr als ein Produkt von der Stange. Doch dafür wird er Ihnen ein Leben lang Dienst tun.



X . Rückenfreundliche Fahrräder

Radfahren hat viele Vorteile:

- Es stärkt das Herz, die Lunge und den Kreislauf
- Es fördert den Muskelaufbau
- Es trainiert den Gleichgewichtssinn
- Es entlastet die Gelenke
- Es ist kostengünstig (keine Benzinkosten, keine Versicherung oder Steuer)
- Es ist umweltfreundlich
- Bei der Parkplatzsuche gibt es keine Probleme

Damit Fahrradfahren auch für die Wirbelsäule gut ist, muss man allerdings auf die Haltung achten, die man auf dem Drahtesel einnimmt. Denn wird die Wirbelsäule gezwungen, beim Fahren in einer unnatürlichen Haltung zu verharren, wird das Fahrrad schnell zum Auslöser von Verspannungen.

Die Haltung auf dem Rad wird bestimmt durch die Anordnung von Lenker, Sattel und Pedale. Denn dies sind die drei Punkte, an denen der Körper mit dem Gefährt Kontakt hat. Nur wenn diese drei Kontaktpunkte Ihren Körper optimal unterstützen, tut Fahrradfahren Ihrer Gesundheit gut. Optimal eingestellt ist ein Fahrrad dann, wenn Ihre Wirbelsäule sich in derjenigen Position befindet, die sie auch beim normalen, lockeren Stehen hat: also eine leichte, doppelt S-förmige Krümmung aufweist.

Der Lenker: Er sollte auf keinen Fall zu niedrig eingestellt sein. Sportlenker und viele Mountainbike-Lenker sind oft zu weit unten angebracht, um rückenfreundlich zu sein. Sie zwingen dazu, sich extrem vornüber zu beugen und gleichzeitig – um etwas sehen zu können – die Halswirbelsäule extrem nach oben zu biegen. Das gibt schnell Rückenschmerzen. Achten Sie daher darauf, dass der Lenker hoch genug ist und sie relativ aufrecht sitzen. Doch Vorsicht: Zu hoch ist der Lenker dann eingestellt, wenn Sie kerzengerade auf dem Rad sitzen. Dann fahren Ihnen Erschütterungen geradewegs in die Wirbelsäule hinein und belasten die

Bandscheiben. Für den Anfang gilt: Der Lenker sollte etwa zehn bis zwanzig Zentimeter höher liegen als der Sattel. Versuchen Sie, Ihren optimalen Wohlfühlpunkt durch mehrmaliges Verstellen und Austesten der Lenkerhöhe selbst herauszufinden.

Der Sattel: Seine Höhe ist zunächst abhängig von der Größe des Fahrradrahmens und von der Lage der Pedale. Denn wenn Sie auf dem Sattel sitzen, sollten Sie die Pedale nicht nur mit den Fußspitzen erreichen können, sondern sogar mit der Ferse. (Beim Fahren sollte jedoch immer der Fußballen auf der Pedale stehen.) Zu niedrig ist der Sattel eingestellt, wenn Sie beim Fahren die Kniegelenke immer angewinkelt haben müssen. Als Faustregel gilt: Der Sattel ist optimal hoch, wenn Sie die Kniegelenke beim Fahren fast ganz durchstrecken müssen.

Doch nicht nur die Höhe des Sattels ist wichtig, sondern auch seine Neigung. Ist er zu weit nach vorne gekippt, rutschen Sie nicht nur eher herunter. Vor allem bewirkt dies, dass auch Ihr Becken nach vorne kippt: Dadurch wird das Steißbein beim Fahren mehr belastet als nötig. Besser ist eine waagerechte Einstellung. Sollten Sie einen langen Rücken haben, kann Ihnen ein leicht nach hinten gekippter Sattel womöglich gemütlicher sein. Denn dadurch verlängert sich die Strecke zwischen Lenker und Sattel, der Rücken wird weniger belastet.

Jeder Sattel sollte eine Federung haben. Noch besser ist jedoch ein vollgefedertes Fahrrad. Denn jede Erschütterung – sofern Sie nicht durch Fahren im Stehen vermieden wird – belastet die Wirbelsäule und damit die Bandscheiben. Die Federung sollte unterhalb des Sattels in Form von Spiralfedern zu sehen sein. Gelkissen oder extra weich gepolsterte Sättel sind vielleicht bequem für das Gesäß, halten aber keine Erschütterungen ab.

Die Pedale und der Rahmen: Die Pedale lassen sich nicht verstellen, sie sind fest an das Tretlager montiert. Allerdings gibt es Unterschiede bei den Rahmen von Fahrrädern. Sie

sollten darauf achten, dass Ihr Fahrrad Ihrer Körpergröße entspricht. Bei Menschen bis zu einer Körpergröße von 162 Zentimetern sollte ein 26er Rahmen gewählt werden, alle Maße darüber kommen mit einem 28er Rahmen zurecht. Menschen, die über 180 Zentimeter messen oder solche, die einen langen Rücken haben (so genannte Sitzriesen), sollten auf den Abstand von der Lenkerstange (dort, wo der Lenker im Rahmen sitzt) zur Sattelstange (wo der Sattel im Rahmen steckt) achten. Je größer dieser Abstand, desto besser für lange Rücken. Wenn dieser Abstand zu klein ist, wird die Wirbelsäule gezwungen, sich zu krümmen oder aber durchzuhängen, obwohl die Höhen von Lenker und Sattel optimal eingestellt sind.



Auch beim Kauf oder bei der Neueinstellung eines Fahrrads gilt: Hören Sie auf Ihren Körper! Testen Sie aus, probieren Sie verschiedene Rahmen, Lenker- und Sattelleinstellungen! Ihr Körper wird Ihnen genügend Rückmeldungen geben: Bei einer Testfahrt von zehn Minuten merken Sie bereits, ob sich etwas gemütlich anfühlt oder irgendwie falsch. Sollten Sie nach zehn Minuten bereits Verspannungen bemerken, ist garantiert irgendetwas unpassend. Stellen sich hingegen nach einer halben Stunde immer noch keine unangenehmen Körpersignale ein, haben Sie ein gutes Fahrrad, das perfekt eingestellt ist!

XI. Wo Sie weitere Informationen bekommen

AGR e.V. – Aktion Gesunder Rücken e.V.
Postfach 103
27443 Selsingen
Tel. 07 00/247 11 111

DLV – Deutscher Leichtathletik-Verband
Alsfelder Str. 27
64289 Darmstadt
Tel. 0 61 51/77 08-0
www.leichtathletik.de

ISG – Stiftung zur Förderung der innovativen Systemergonomie und Gesundheit im Büro
Brünnlesweg 4b
77654 Offenburg
Tel. 07 81/9 48 50 50
Fax 07 81/9 48 50 51

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungs-Förderung e.V.
Friedrichstr. 14
65185 Wiesbaden
Tel. 06 11/37 42 09

DSV – Deutscher Schwimm-Verband e.V.
Korbacher Str. 93
34123 Kassel
Tel. 05 61/9 40 83-0

Rückenschule Hannover
Forbacher Str. 14
30559 Hannover
Tel. 05 11/51 35 82

BdR – Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V.
Postfach 1124
30011 Hannover
Tel. 05 11/3 50 27 30

Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) e.V.
Vogelsanger Weg 48
50354 Hürth-Efferen
Tel. 0 22 33/6 50 17

Schwimmverband Württemberg e.V.
Postfach 60 06 51
70305 Stuttgart
Tel. 07 11/3 36 90 90
www.svw-online.com

DGymB – Deutscher Gymnastikbund e.V.
Wasserschieder Str. 1
55765 Birkenfeld/Nahe
Tel. 0 67 82/98 86 92
Fax 0 67 82/98 86 94

Deutsches Walking-Institut
Kraichgastr. 10
76669 Bad Schönborn
Tel. 0 72 53/88 09 33
www.walking.de

Wirbelsäulenliga e.V.
Widenmayerstr. 29
80538 München
Tel. 0 89/21 09 69-66

Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V.
Zielgruppe Multiplikatoren/Fachpersonal
Postfach 35 64
65025 Wiesbaden
Tel. 06 11/37 42 25



Ein Arzt, der immer für mich da ist

Rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche ist er für Sie da: der Teledoktor. Ärzte aller Fachrichtungen beantworten Ihre Fragen von Kreislaufbeschwerden bis zu Operationen. Nur ein Service von vielen, den Ihnen Deutschlands kundenfreundlichste Krankenkasse* bietet.

Legen Sie zum Beispiel Wert auf alternative Therapieformen? Wollen Sie Ihr Krankengeld innerhalb von 24 Stunden Ihrem Bankkonto gutgeschrieben haben? Ist es

Ihnen wichtig, dass Sie nicht warten müssen und Ihre Anliegen und Wünsche sofort bearbeitet werden? Möchten Sie, dass Ihre Familie kostenfrei mitversichert ist? Fühlen Sie sich von Ihrem Arzt falsch behandelt? Haben Sie das Gefühl, Ihnen werden ärztliche Leistungen vorenthalten? Die GEK hilft und ist rund um die Uhr für Sie da. Vor Ort, per Telefon, per Fax, per E-Mail oder via Internet mit einem Leistungspaket, das Sie sich anschauen sollten. Sprechen Sie mit uns, wir freuen uns auf Sie.

Rufen Sie uns kostenfrei an: **(08 00) GEKINFO = (08 00) 4 35 46 36**
GEK Hauptverwaltung, 73521 Schwäbisch Gmünd
Internet: **www.gek.de**; E-Mail: **info@gek.de**

Mir geht's gut.



Mit uns geht's Ihnen gut.

