

Tag der Rückengesundheit

AM MITTWOCH, 15. MÄRZ 2023

Sonderveröffentlichung



Andrey Popov - stock.adobe.com

Gesunder Rücken mit Kopf, Herz und Hand

Denken, Fühlen und Handeln müssen zusammenwirken, um rückengesund leben zu können

Rückengesund leben: Warum sollte ich das tun? Und wie geht das? Diesen Fragen widmet sich der „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März. Initiatoren sind die Aktion Gesunder

Rücken (AGR) e. V. und der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Gesund leben lässt sich lernen. Lernen heißt üben. Und ungesunde Gewohnheiten lassen sich ändern – wenn wir es richtig angehen. Genau darauf macht der Tag der Rückengesundheit am 15. März bundesweit aufmerksam. Das Motto „Rückengesund – mit Herz, Hand und Verstand“ bedient sich der Herangehensweise des Pädagogen Johann Heinrich Pestalozzi. Die Formel „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ fasst die drei Dinge zusammen, die aus Pestalozzis Sicht die Basis für erfolgreiches Lernen bilden: Denken, Fühlen und Handeln sollen miteinander verbunden werden. „Wir wollen Aufmerksamkeit für das Thema Rückengesundheit schaffen“, sagt AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen. Mit dem Tag der Rückengesundheit wollen die AGR und der BdR die Bedeutung einer rückengerechten Lebensweise hervorheben.

„Deshalb gibt es neben einem Online-Forum zum Thema Rückenschmerzen mit einem Orthopäden und einem Webinar zum Thema Schlafen weitere praxisorientierte Online-Angebote, die sich an unterschiedliche Zielgruppen wenden. Denn eigentlich zahlt unser komplettes Leben, unser Alltag, unser Verhalten in Beruf und Freizeit auf unsere Rückengesundheit ein“, sagt Detjen. Das Spektrum reicht von einem Seminar zum rückengerechten Arbeitsplatz über einen Workshop zur Stressbewältigung für berufstätige Mütter bis hin zu Workouts und einer Qigong-Entspannung. Darüber hinaus liefert die AGR auch Tipps

zu Produkten, die die Rückengesundheit fördern – vom Schulranzen über Bürostühle, Sofas und Autositze bis zu Trainingsgeräten und Schuhen. „Denn unser Rücken ist überall dabei und hat selten eine Pause.“ Sogar im Schlaf gebe es viele Faktoren zu beachten, die einen gesunden Rücken fördern. „Rückenschmerzen in der Nacht sind ein zentrales Thema, das häufig unterschätzt wird und die Lebensqualität der Betroffenen akut und deutlich senkt“, unterstreicht Boris Thomas, Geschäftsführer eines mittelständischen Bettenherstellers.

„Wir sehen unser Gütesiegel als eine Art Lotse für den Verbraucher durch den Produktdschungel“, ergänzt Detjen. Wer Ausschau nach einer neuen Matratze, einem neuen Fahrrad oder Schreibtisch halte und seinem Rücken etwas Gutes tun wolle, der sei bei der AGR genau richtig. Denn deren Service reiche weit über das Gütesiegel hinaus: Auf der AGR-Website etwa gibt es Checklisten zum Einstellen höhenverstellbarer Schreibtische und Bürostühle ebenso wie Schaubilder mit Detailinfos zum ergonomischen Sitzen im Auto. Auch wer sich zu Hause entspannen möchte und sich einen Relaxsessel gönnt, sollte auf ergonomische Aspekte wie passende Abmessungen und die Lendenwirbelstütze achten.

Drei von vier Deutschen leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen: „Das Beste, was Sie tun können, ist weiter ihrem Alltag nachzugehen und so gut es geht, körperlich aktiv zu bleiben“, sagt BdR-Vorstand und Rücken-Experte Ulrich Kuhnt. Doch das wüssten

die wenigsten Menschen. Genau da wollen die Initiatoren des Tags der Rückengesundheit ansetzen. Am besten sei es, bereits im Voraus den Rücken so zu stärken, dass es erst gar nicht zu dem schmerzhaften Erlebnis komme.

Anders ist die Lage bei Menschen, die bereits Rückenschmerzen haben: Sie müssen nicht mehr von der Notwendigkeit passender Produkte überzeugt werden. „Aber auch sie brauchen einen Wegweiser“, sagt Detjen. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. verstehe sich deshalb als eine Art „Verbraucherzentrale für Rückengesundheit“ und werde auch von Ärzten und Therapeuten weiterempfohlen. „Wir wollen hier vor allem Mut machen und den Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind“, sagt Detjen. Denn Rückenschmerzen lassen sich in den Griff bekommen. Im Verzeichnis der AGR-Webseite finden sich auch Kontakte zu AGR-zertifizierten Fachgeschäften, zu medizinischen Verbänden sowie zu Ergonomie-Experten für rückengerechte Verhältnisprävention. Ganz im Sinne der Kooperation mit der AGR informiert der BdR auch über das Angebot der Rückenschulen, deren Kurse deutschlandweit zu finden sind.

- Weitere Informationen zum Tag der Rückengesundheit finden sich unter agr-ev.de/tdr Dort stehen auch zahlreiche Videos, ein Booklet mit Gesundheitsinformationen, Details zu den Angeboten der Förderer sowie ein Kalender mit allen Veranstaltungen zum Aktionstag – vor Ort oder online. Quelle: AGR e. V.



Übungen mit dem Gymnastikball stärken die Rückenmuskulatur.

Foto: BdR

Franziskanergasse 10
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon 0 71 71 / 28 88
www.herzer-schuhe.de

HERZER
GESUNDE SCHUHE

Einlagen für einen gesunden Rücken

Geöffnet: Mo. bis Fr. von 9 bis 18 Uhr - Samstag 9 bis 14 Uhr.
Werkstatt Mittwochnachmittag geschlossen.

DAS BETTSYSTEM DORMABELL INNOVA

JEDE NACHT ZÄHLT

GDKRAUSS
BETTEN · WÄSCHE · WOHLGEFÜHL

Lassen Sie sich vermessen.
Kostenlos und unverbindlich.

Einfach telefonisch einen Termin vereinbaren
für **AA** unter Tel. 0 73 61 / 690 31
für **GD** unter Tel. 0 71 71 / 53 33

www.gd-krauss.de

AA Stuttgarter Str. 1–3, 73430 Aalen · GD Ledergasse 7, 73525 Schwäb. Gmünd

TESTEN SIE UNS GANZ UNVERBINDLICH
mit einem kostenlosen Probeabo!
Telefon (0 71 71) 60 06-0 • remszeitung.de

