

Tag der Rückengesundheit

AM FREITAG, 15. MÄRZ 2024

Andrey Popov - stock.adobe.com

Zehn Rücken-Tipps

Zum diesjährigen Tag der Rückengesundheit haben Expertinnen und Experten zehn Empfehlungen formuliert, die wissenschaftlich untermauert sind und mit denen Betroffene ihre Rückenschmerzen lindern können.

Hier die Übersicht:

- **Gefühl:** Vertraue deinem inneren Kompass.
- **Aktivität:** Baue Bewegung in deinen Alltag ein
- **Balance:** Bringe Kopf und Becken ins Gleichgewicht
- **Kraft:** Stärke täglich deine Rumpfmuskeln
- **Zuversicht:** Bleib auch bei Rückenschmerzen aktiv
- **Entspannung:** Fördere deine psychische Ausgeglichenheit
- **Lebensfreude:** Pflege deine sozialen Beziehungen
- **Ergonomie:** Gestalte dein Umfeld rückenfreundlich
- **Stoffwechsel:** Unterstütze deinen Körper durch bewusste Ernährung
- **Schlaf:** Nutze die Nacht als Zeit der Regeneration

Der Weg zur besseren Rückengesundheit

Tag der Rückengesundheit: Informationen zu Vorsorge und Behandlung gegen Rückenschmerzen



Beschwerden am Rücken: Die „Aktion Gesunder Rücken“ und der Bundesverband deutscher Rückenschulen geben Tipps zur Vorsorge und Behandlung. Foto: pololia-stock.adobe.com

Die Zahl der Krankschreibungen in Deutschland lag das zweite Jahr in Folge auf Rekordniveau. Neben Atemwegserkrankungen führten vor allem Muskel- und Skelettbeschwerden wie

Rückenschmerzen zu Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Am 15. März macht der Tag der Rückengesundheit alljährlich auf wirkungsvolle Vorsorge- und Behandlungsmöglichkeiten von Rückenbeschwerden auf-

merksam. Unter dem Motto „Dein Kompass zur Rückengesundheit“ stehen 2024 zehn wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für einen gesunden Rücken im Mittelpunkt.

„Jeder Mensch ist einzigartig und muss seinen individuellen Weg finden“, erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken.

Die Empfehlungen unterstützen dabei, herauszufinden, was dem eigenen Rücken gut tut. Deutschlandweit können Interessierte an kostenlosen Vor-Ort- und Online-Veranstaltungen teilnehmen. Praxen, Vereine und Fitnessstudios öffnen ihre Türen mit speziellen Gesundheitsangeboten. Der Aktionstag wird von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) zusammen mit dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) veranstaltet.

Eine Erläuterung der zehn Rückentipps gibt es im kostenlosen Booklet oder als Podcast mit verschiedenen Gesundheitsexperten. Weitere Informationen und Veranstaltungskalender: www.agr-ev.de/tdr



Deformationen und Verspannungen am Rücken sind oft Folgen ungünstiger Körperhaltung, etwa bei der Arbeit am Bildschirm, oder ungünstiger Schlafpositionen.

Foto: Pixel-Shot - stock.adobe.com

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.

ANGEMESSENE BETTSYSTEME

SIE SIND UNSER MASS

GDKRAUSS
BETTEN - WÄSCHE - WOHLGEBÜHL

Lassen Sie sich vermessen. Kostenlos und unverbindlich.

Einfach Termin vereinbaren
für **AA** unter Tel. 0 73 61 / 6 90 31
für **GD** unter Tel. 0 71 71 / 5 33 3

www.gd-krauss.de

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

Kommen Sie zum Probeliegen in unser Schlafstudio und überzeugen Sie sich von unseren Schlafsystemen, Matratzen und Massivholzbetten.

Damit wir Sie umfassend beraten können, bitten wir einen Termin zu vereinbaren.

Natürlich schlafen. Besser leben.

Hinterer Gasse 11 · Göggingen-Horn · 07175/8774 · www.haas-moebelwerkstaette.de

