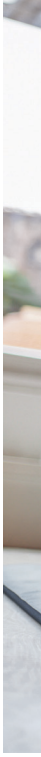


Rückengesund

Mit ganzheitlichem Training fit für Freizeit und Beruf

AOK. Die Gesundheitskasse.

Mit Bewegung zum Erfolg



Starten Sie mit einem aktiven Alltag und bieten Sie dem „inneren Schweinehund" die Stirn. Denn häufig kommt die Bewegung zu kurz: Wir fahren mit dem Auto zur Arbeit, verbringen den Feierabend auf dem Sofa und die Wochenenden zu Hause.

Job und Freizeit werden immer bewegungsärmer. Doch es lohnt sich, langfristig aktiver zu werden: Sie beugen z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rückenschmerzen vor, stärken Ihre Muskulatur und fühlen sich wohl.

Ein gesunder Rücken wird Sie entzücken … und Ihnen ein aktives und erfülltes Leben bis ins hohe Alter ermöglichen. Mit regelmäßigem, abwechslungsreichem Training kräftigen Sie die Muskulatur, die Sie tagtäglich rund um die Uhr stützt, und fördern gleichzeitig Ihre Beweglichkeit.

Mit einem vielseitigen Mix aus Kräftigungs-, Mobilisations- und Entspannungsübungen sowie passenden Hintergrundinformationen für Ihr Training und Ihren Alltag bleiben Sie motiviert und tun sich und Ihrem Rücken etwas Gutes.

Viel Spaß und Erfolg wünscht Ihnen Ihre
AOK. Die Gesundheitskasse.

Los geht's!



Inhalt

Unser Rücken 4

Rückentraining: So geht's richtig! 14

Rückengesund – Übungspool 16

Fit in Freizeit und Beruf 38

Rückenbeschwerden positiv begegnen 45

Unser Rücken

Unser Rücken ist täglich im vielseitigen Einsatz. Er trägt ganz selbstverständlich Kopf und Oberkörper und stemmt nebenbei noch Zusatzgewichte wie die Einkäufe, Wasserkästen oder den Schrank des Nachbarn.

Dabei ist er verschiedenen Belastungsformen ausgesetzt: Drehen, Heben, Schieben, Bücken. Insbesondere der Bereich der Lendenwirbelsäule ist aufgrund seiner Lage großen Lasten ausgesetzt. Welche Leistung unser Rücken jedoch tagtäglich vollbringt, fällt den meisten erst auf, wenn die ersten Beschwerden auftreten.

- Wie ist unser Rücken überhaupt aufgebaut?
- Kann ich Rückenbeschwerden vorbeugen?
- Wie stärken wir unseren Rücken, damit dieser uns stark macht?
- Und was mache ich, wenn erste Beschwerden auftreten?

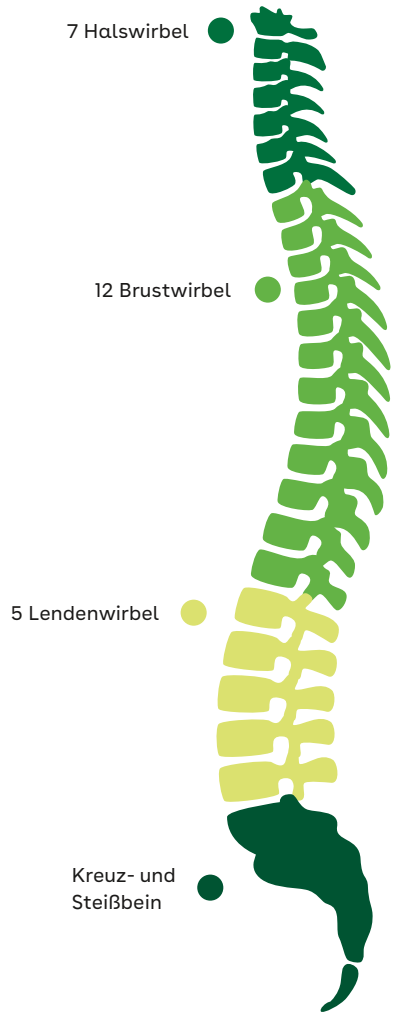
Informieren Sie sich auf den nächsten Seiten und lassen Sie sich von abwechslungsreichen Übungen und Tipps rund um ein rückengesundes Leben inspirieren.

> *„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“*
>
> Sebastian Kneipp



Aufbau und Funktion der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist ein ausgeklügeltes System, da sie gleichzeitig stabil und beweglich sein muss. Sie besteht aus festen Wirbelkörpern und elastischen Bandscheiben.



Die Wirbelkörper stützen den Oberkörper und schützen das Rückenmark und die austretenden Nervenwurzeln. Die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern puffern Stöße und Erschütterungen ab. Außerdem ermöglicht die Wirbelsäule Bewegungen in alle Richtungen, die Sie im Alltag ständig ausführen.

Von der Seite betrachtet weist die Wirbelsäule eine doppelte S-Form auf. Diese Form unterstützt die Beweglichkeits- und Pufferfunktion und unterteilt die Wirbelsäule in ihre 4 Abschnitte:



Aufbau und Funktion der Bandscheiben

Die Bandscheiben liegen zwischen den Wirbelkörpern und setzen sich aus einem weichen Gallertkern und einer festeren, elastischen Knorpelschicht, die den Kern umgibt, zusammen. Sie ermöglichen Bewegungen der Wirbelkörper und somit der Wirbelsäule. Des Weiteren wirken sie als Stoßdämpfer. Durch Bewegung und den damit einhergehenden Wechsel von Be- und Entlastung werden die Bandscheiben zusammengepresst und wieder losgelassen. Bei Belastung fließt Flüssigkeit aus den Bandscheiben heraus, bei Entlastung strömt sie wieder hinein, versorgt die Bandscheiben mit Nährstoffen und hält sie somit elastisch und gesund.

Besonders belastete Bereiche der Wirbelsäule

Die Lendenwirbelsäule

Die Lendenwirbelsäule, der untere Bereich der Wirbelsäule, sowie die Halswirbelsäule, der obere Bereich der Wirbelsäule, sind besonders stark belastet und schmerzen daher häufig. Die Lendenwirbelsäule trägt beim aufrechten Gang das Gewicht des gesamten Oberkörpers und federt Stöße ab. Sie ermöglicht schwerpunktmäßig Bewegungen der Beugung und Streckung. Schmerzen in diesem Bereich entstehen meist durch Überlastung und Muskelverspannungen.

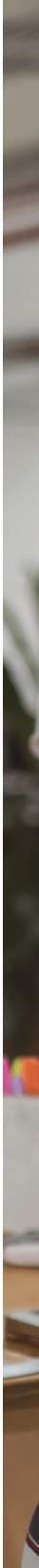
Die Halswirbelsäule

Die Halswirbelsäule trägt deutlich weniger Gewicht als die restlichen Teile der Wirbelsäule, muss dafür jedoch eine hohe Beweglichkeit sicherstellen. Sie ermöglicht Drehbewegungen sowie Bewegungen des Kopfes zur Seite, nach vorn und hinten. Schmerzen der Halswirbelsäule sind häufig die Folge von Verspannungen oder Wirbelblockaden.

Die Brustwirbelsäule

Beschwerden im Bereich der Brustwirbelsäule sind eine häufige Folge von langen und ungünstigen Sitzpositionen am Schreibtisch und vor dem Computer.

Beugen Sie mit den Übungen ab S. 16 vor und unterstützen Sie Ihren Rücken bei seinen vielseitigen Aufgaben.







Verlauf von und Umgang mit Rückenschmerzen

Charakteristisch für den Verlauf von Rückenschmerzen ist, dass sie in den allermeisten Fällen auch ohne spezielle Behandlung wieder abklingen. Im Allgemeinen verschwinden die Schmerzen innerhalb weniger Tage oder Wochen.

Es ist ebenso nichts Ungewöhnliches, wenn Rückenschmerzen nach einiger Zeit erneut auftreten. Auch dies ist kein Anzeichen für eine schwerwiegende Erkrankung! Im Falle wiederkehrender Rückenschmerzen können die meisten Menschen zwischen den jeweiligen Schmerzepisoden allen gewohnten Aktivitäten nachgehen und haben wenige oder gar keine Beschwerden.

Rückenbeschwerden können sehr schmerzhaft sein und zeitlich begrenzte Einschränkungen bei den alltäglichen Aktivitäten und im Beruf mit sich bringen. Gleichwohl sollen Schonung, Bettruhe und Inaktivität so weit wie möglich vermieden werden. Je eher man zu seinen gewohnten Tätigkeiten zurückkehrt, desto schneller lassen die Rückenschmerzen in der Regel nach. Bei sehr starken Schmerzen können – in Absprache mit einer ärztlichen Praxis – vorübergehend Medikamente zur Schmerzlinderung eingenommen werden. In diesen Fällen kann es auch sinnvoll sein, sein Bewegungspensum für kurze Zeit (1 bis 2 Tage) etwas zu reduzieren.

Werden Sie für Ihre Gesundheit im Alltag aktiv! Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit, zum Einkaufen oder zum Kindergarten und nehmen Sie die Treppe anstatt den Aufzug.



Darüber hinaus gibt es viele unterschiedliche Methoden zur Behandlung von Rückenschmerzen. Besonders beliebt sind Wärmetherapien, Kälteanwendungen und Massagen. Solche passiven Behandlungen werden von vielen als sehr angenehm empfunden und tun oft kurzfristig gut. Eine dauerhafte Linderung von Rückenschmerzen kann durch sie jedoch nicht erzielt werden.

Eine – insbesondere auch langfristig – bessere Wirkung als passive Therapien erzielen aktive Behandlungen wie Krankengymnastik und vor allem ein aktives Bewegungstraining. Regelmäßige gesundheitssportliche Aktivitäten führen zu schnellerer Genesung, steigern die Belastbarkeit und beugen erneuten Rückenschmerzen vor. Werden Sie daher aktiv für Ihre Rückengesundheit. Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

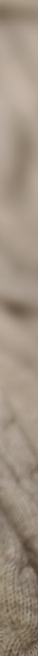


Unser Rücken – der Spiegel der Seele

Unser Kreuz ist nicht immer stark genug, um auch die Last unserer Sorgen zu tragen. Oft bleibt eine Diagnose bei Rückenbeschwerden aus. Dies liegt nicht selten daran, dass Rückenbeschwerden keinen physischen Hintergrund haben, sondern auf unsere Psyche zurückzuführen sind.

Situationen oder Bedingungen, die uns belasten oder überfordern, bedeuten Stress. Das kann ein Streit mit einem Freund/einer Freundin, die Kritik von Vorgesetzten an Ihrer Arbeit, aber auch Zeitdruck oder Lärm sein. Dies geht mit einer inneren Anspannung einher, die zur Verkrampfung der Muskeln, insbesondere im Rücken- und Nackenbereich, führen kann.

Rückenbeschwerden sind somit vorprogrammiert. Tatsächlich ist es unsere persönliche Bewertung eines Ereignisses, die entscheidend dafür ist, ob wir uns gestresst fühlen oder nicht. Nehmen wir



eine Bedrohung unseres Wohlbefindens oder unseres Selbstwertgefühls wahr, die wir scheinbar nicht verhindern oder bewältigen können, empfinden wir Stress. Hierdurch entsteht ein Teufelskreis: Seelische Belastungen können nicht nur zur Entstehung von Rückenbeschwerden beitragen, sondern auch deren Verlauf beeinflussen. Somit sind ausreichende Bewegung und Entspannung wichtig zur Vermeidung wie auch zur Bewältigung von Rückenbeschwerden.

Rückentraining – kommen Sie Beschwerden zuvor

Oft reagieren wir erst, wenn es schon zu spät ist. Dies ist insbesondere bei Rückenbeschwerden der Fall. Über unsere Rückengesundheit machen wir uns dann Gedanken, wenn die ersten Beschwerden auftreten. Kommen Sie den Schmerzen zuvor und halten Sie Ihren Rücken durch ausreichend Bewegung, Mobilisation und Entspannung gesund!

Mittels Krafttraining können Sie Ihre Rumpfmuskulatur stärken und Ihre Wirbelsäule durch ein starkes Muskelgerüst unterstützen sowie schonen. Zudem hält Bewegung Ihre Bandscheiben gesund. Regelmäßiges Mobilisationstraining hilft Ihnen, Verkürzungen vorzubeugen und Fehlbelastungen zu verhindern. Durch Entspannungstraining bauen Sie Stress ab und verhindern Beschwerden durch verspannte Muskelpartien.

»

Also, worauf warten Sie noch? Los geht’s!

Rückentraining:
So geht’s richtig!

Die wichtigsten Prinzipien für Ihr Rückengesund-Training

Regelmäßiges Training

Kontinuierliches und regelmäßiges Training ist der wichtigste Erfolgsfaktor! Um den Rücken gesund und beweglich zu halten, bietet sich beispielsweise ein kurzes Programm an, das Sie fest in Ihren Tagesrhythmus integrieren.

Trainingsumfang

Die Anzahl der Übungen, Sätze und Wiederholungen richtet sich stark nach Ihrem aktuellen Trainingszustand, Ihren Zielen und Ihrem individuellen Belastungs- und Schmerzempfinden. Zum Einstieg kann man mit 5 bis 8 Übungen bei 1 bis 3 Übungssätzen und 10 bis 20 Wiederholungen starten.

(1 Satz = Summe der hintereinander ausgeführten Wiederholungen)



Rücken- und Bauchtraining

Die Bauchmuskulatur ist der Gegenspieler der Rückenmuskulatur. Beide gemeinsam ermöglichen unsere aufrechte Haltung. Bauen Sie daher stets auch Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur ein.

Korrekte Übungsausführung

Denken Sie bei den Übungen daran: Qualität kommt vor Quantität! Achten Sie auf eine exakte Bewegungsausführung, um effektiv zu trainieren und Verletzungen zu vermeiden. Sobald Sie das Gefühl haben, eine Bewegung nicht mehr richtig ausführen zu können, beenden Sie die Übung oder legen Sie eine kurze Erholungspause ein. Als Einstieg: Schauen Sie sich die Übungsbilder genau an und kontrollieren bzw. korrigieren Sie sich ggf. vor einem Spiegel.

Auf die Atmung achten

Bei dynamischen Übungen atmen Sie aus, wenn die Belastung zunimmt, und ein, wenn die Belastung abnimmt. Halten Sie die Luft nicht an.

Die Belastungsintensität

Die Wahl der richtigen Belastungsintensität ist entscheidend, um eine Unter- oder Überforderung zu vermeiden. Ein zu leichtes Training hat keine Wirkung und zu hohe Belastungen können sich negativ auf Ihren Körper auswirken.

Mit Hilfe einer 5-stufigen Skala können Sie Ihr individuelles Belastungsempfinden einschätzen und die passende Intensität für Ihr Training ermitteln. Optimal trainieren Sie in Stufe 2 (leicht bis mittel) und 3 (mittel).

Stufe	Belastung
1	leicht
2	leicht bis mittel
3	mittel
4	mittel bis schwer
5	schwer

Skala Belastungsintensität

Rückengesund – Übungspool

Krafttraining

Wasserkisten tragen, einen Berg hochradeln, ganztags am Schreibtisch sitzen: Für all diese Tätigkeiten brauchen wir viel Kraft – in den Armen, in den Beinen und im Rücken.

Ob mit Geräten oder ohne: Krafttraining ist aus heutiger Expertensicht unverzichtbarer Bestandteil eines effektiven gesundheitsorientierten Trainings. Hierbei steht nicht der reine Muskelaufbau im Vordergrund.

Durch das „Mehr" an Muskulatur lassen sich eine ganze Reihe positiver Effekte erzielen: Ein stabiles Muskelgerüst erhöht die Leistungsfähigkeit und gibt Kraft für die Belastungen des Alltags.

Beugen Sie mit den folgenden Übungen Beschwerden wie Rückenschmerzen vor und wirken Sie altersbedingtem Muskelabbau entgegen.





Katzenstreckung





Ausgangsstellung | Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände befinden sich direkt unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte.

Übungsausführung | Das linke Bein und den rechten Arm gleichzeitig anheben und nach hinten bzw. vorn ausstrecken, bis sie parallel zum Boden und in einer Linie mit Rücken und Kopf verlaufen. Die Position kurz halten. Anschließend das linke Knie und den rechten Ellenbogen unter dem Körper zusammenführen, bis sich Ellenbogen und Knie berühren. Wiederholen Sie die Bewegung 15- bis 20-mal und wechseln Sie danach die Seite.

Rückenstrecker

Ausgangsstellung | Einen hüftbreiten aufrechten Stand einnehmen. Die Arme auf Schulterhöhe heben und die Hände bzw. Fingerspitzen jeweils seitlich an die Schläfen halten.

Übungsausführung | Die Knie beugen und den Oberkörper um ca. 45 Grad nach vorn unten neigen. Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken und richten Sie die Knie über Ihren Füßen aus, ohne dass diese über die Fußspitzen hinausgehen. Wiederholen Sie die Übung 12- bis 15-mal.





Glute-Bridge





Ausgangsstellung | Rückenlage mit angestellten Beinen. Die Fersen fest auf den Boden aufsetzen. Die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper.

Übungsausführung | Becken anheben, sodass das Gewicht nur noch auf den Schultern und Fersen ruht. Oberschenkel, Hüfte und Brust bilden eine Linie. Wiederholen Sie die Übung 12- bis 15-mal.

Gerader Crunch



Ausgangsstellung | In Rückenlage die Beine anheben, sodass in Hüft- und Kniegelenken ein 90-Grad-Winkel entsteht. Arme neben dem Körper ausstrecken, vom Boden abheben und die Fingerspitzen anziehen. Kopf und Schultern sind angehoben, die Lendenwirbelsäule liegt fest auf dem Boden. Der Blick ist schräg nach oben zur Decke gerichtet, die Halswirbelsäule ist lang. Zwischen Kinn und Brustbein bleibt eine Handbreit Platz.

Übungsausführung | Ziehen Sie nun den Oberkörper dynamisch nach vorn oben. Position kurz halten und langsam wieder absenken. Schultern und Kopf bleiben angehoben. Wiederholen Sie die Bewegung 12- bis 15-mal und legen Sie den Oberkörper zwischen den Bewegungen nicht ganz ab.



Plank (Unterarmstütz)



Ausgangsstellung | In Bauchlage Schultergelenk über Ellenbogengelenk positionieren und die Fußspitzen aufstellen.

Übungsausführung | Körper anheben, sodass das Gewicht nur auf den Unterarmen und Fußspitzen liegt. Kopf, Rumpf und Beine bilden eine Linie. Spannen Sie den Bauch und das Gesäß fest an und halten Sie die Position für 20 bis 45 Sekunden.

Einbeinkniebeuge

Ausgangsstellung | Im Ausfallschritt liegt das Körpergewicht auf dem vorderen Bein. Das hintere Bein ist auf der Fußspitze aufgesetzt.

Übungsausführung | Das vordere Bein im Wechsel beugen und strecken, das Knie ist über dem Fußgelenk ausgerichtet und soll nicht über die Fußspitze hinausgehen. Das hintere Bein wird fast bis zum Boden abgesenkt. Beugen und strecken Sie die Beine 12- bis 15-mal und wechseln Sie die Seite.





Arm-Bein-Hebung



Ausgangsstellung | In Bauchlage die Arme vor dem Körper lang ausstrecken, die Handflächen zeigen zueinander. Ziehen Sie die Schultern tief, der Blick ist in Richtung Boden gerichtet.

Übungsausführung | Nun Arme, Beine und Kopf vom Boden abheben. Bauch und Gesäßmuskulatur anspannen. Position kurz halten. Wiederholen Sie die Bewegung 12- bis 15-mal.

Setzen Sie sich nach der Übung bei Bedarf zur Entlastung Ihres Rückens mit dem Gesäß auf die Fersen und legen Sie Ihren Oberkörper auf den Oberschenkeln ab. Die Arme liegen dabei neben dem Körper.

Kniebeuge

Ausgangsstellung | Hüftbreiten Stand einnehmen. Der Oberkörper ist aufrecht und die Arme hängen locker neben dem Körper.

Übungsausführung | Langsam nach hinten unten absenken, indem die Knie gebeugt und die Hüfte nach hinten geschoben werden. Wenn möglich, so weit absenken, bis die Oberschenkel parallel zum Boden verlaufen. Die Arme nach vorn führen und den Rücken gerade halten. Die Knie bleiben über den Füßen ausgerichtet. Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Wiederholen Sie die Übung 12- bis 15-mal.





Adler





Ausgangsstellung | Im hüftbreiten aufrechten Stand die Arme anheben, sodass die Ellenbogen auf Schulterhöhe sind und im Ellenbogen- sowie Schultergelenk ein 90-Grad-Winkel entsteht. Die Handflächen zeigen nach vorn.

Übungsausführung | Nun die Arme aktiv nach hinten unten ziehen, sodass sich die Schulterblätter annähern. Spannung im oberen Rücken kurz halten, Arme kontrolliert zurückführen und die Bewegung 15- bis 20-mal wiederholen.

Beweglichkeitstraining

Durch regelmäßiges Dehnen und Mobilisieren erhöhen Sie die Beweglichkeit der Muskeln, Gelenke und Bänder. Hierdurch beugen Sie Fehlhaltungen und erhöhten Abnutzungen der Gelenke vor und lösen Verspannungen. Führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus.

Entscheidend ist: Dehnen und Mobilisieren soll Ihnen guttun!



Rotation im Liegen





Übungsausführung | In Seitlage auf die Matte legen. Das obere Bein ist in Hüft- und Kniegelenk gebeugt und liegt vor dem Körper auf dem Boden. Die Arme liegen ausgestreckt auf Schulterhöhe vor dem Körper.

Den oben liegenden Arm in Schulterhöhe nach hinten bewegen, der Kopf dreht sich mit. Das Knie des oberen Beines bleibt auf dem Boden. Halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden.

Seitneigung



Übungsausführung | Hüftbreit stehen, Arme über den Kopf strecken. Die Handflächen zeigen zueinander.

Den Oberkörper so weit wie möglich nach rechts neigen, wobei die Hüfte stabil bleibt. Die Position kurz halten und anschließend über die Ausgangsposition zur linken Seite neigen. Die Füße bleiben auf dem Boden. Neigen Sie sich zu jeder Seite 8- bis 12-mal.





Kindsposition



Übungsausführung | Im Fersensitz hinten auf die Matte setzen. Der Fußspann ist abgelegt und die großen Zehen berühren sich. Die Knie sind hüftbreit voneinander entfernt. Den Oberkörper auf die Oberschenkel absenken, bis die Stirn den Boden berührt. Die Arme nach vorn nehmen und mit den Handflächen nach unten ablegen. Ruhig und entspannt atmen. Halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden.



Katzenbuckel



Übungsausführung | Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Runden Sie den Rücken nach oben und beugen Sie das Kinn zur Brust. Ziehen Sie die Bauchdecke nach innen und oben. Halten Sie diese Dehnposition für ca. 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal.



Beckenschaukel





Übungsausführung | Setzen Sie sich aufrecht auf die Vorderkante eines Stuhls. Das Becken ist aufgerichtet, sodass die Sitzbeinhöcker deutlich auf der Stuhlfläche spürbar sind. Die Hände in die Hüften stützen.

Das Becken langsam nach hinten kippen und wieder aufrichten, sodass die Lendenwirbelsäule gebeugt und gestreckt wird. Auf fließende Bewegungen achten. Wiederholen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert 15- bis 20-mal.

Nackendehnung

Übungsausführung | Neigen Sie im hüftbreiten Stand den Kopf zur Seite, sodass sich Ihr Ohr der Schulter annähert. Ziehen Sie die Handfläche des gegenüberliegenden Arms aktiv in Richtung Boden. Legen Sie für eine intensivere Dehnung den seitengleichen Arm auf die gegenüberliegende Schläfe. Halten Sie die Dehnposition für ca. 30 Sekunden.



Türsteher

Übungsausführung | Neben eine Wand oder Tür stellen und mit dem wandnahen Bein einen kleinen Ausfallschritt nach vorn machen. Den wandnahen Arm etwa im 90-Grad-Winkel und mit senkrechter Unterarmposition gegen die Wand lehnen. Den Rumpf vom Arm wegdrehen. Halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden.



Entspannungsübungen

Im heutigen hektischen Alltag kommen Entspannung und Erholung häufig zu kurz: Nach dem stressreichen Arbeitstag endlich Feierabend, dann der lang geplante Frisörtermin, danach die Verabredung mit einem Freund/einer Freundin und dann muss der Hund noch raus!

Im Privat- und im Berufsleben werden Anforderungen an uns gestellt, die es zu bewältigen gilt. Regelmäßig praktizierte Entspannungsverfahren und Entlastungstechniken wie z. B. die Progressive Muskelentspannung oder Atemtechniken helfen Ihnen, zu einer gesunden Balance zurückzufinden, Ihre „Widerstandsfähigkeit" gegen Stress zu verbessern und Rückenbeschwerden zu reduzieren.





Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson beruht auf der willentlichen und bewussten An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Durch den wahrgenommenen Kontrast zwischen beiden Zuständen wird der Entspannungseffekt deutlicher gespürt. Mit dieser Methode lassen sich zum einen Spannungszustände einzelner Muskelpartien (z. B. verspannter Schulter-Nacken-Bereich) lösen, zum anderen kann auch ein Zustand der psychischen Entspannung bewirkt werden.

Übungsausführung | Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion. Halten Sie die Spannung der Muskeln für ca. 5 bis 10 Sekunden, dabei weiteratmen und in den Körper hineinspüren. Lösen Sie mit der Ausatmung die Spannung und spüren Sie der Entspannung ca. 20 bis 40 Sekunden nach.

Mund: Pressen Sie Ihre Lippen zusammen, ohne dabei die Zähne zusammenzubeißen. Halten Sie diese Position wenige Sekunden und lösen Sie die Anspannung.

Nacken: Ziehen Sie die Schultern in Richtung Ohren, halten Sie die Spannung für mehrere Sekunden und lassen Sie die Schultern anschließend fallen.

Stirn: Spannen Sie die Stirnmuskulatur an, indem Sie die Augenbrauen so weit es geht hochziehen. Halten Sie die Spannung für mehrere Sekunden und lassen Sie die Stirn anschließend glatt werden.

Bauchatmung

Unsere Atembewegung ist oft kurz und oberflächlich. Wir atmen nicht tief in den Bauch ein, sondern nutzen nur einen Teil unseres Lungenvolumens aus. Hierdurch erfolgt ein geringerer Sauerstoffaustausch, als eigentlich möglich wäre. Die Folge sind Ermüdung und Verspannungen. Durch regelmäßiges Üben der Bauchatmung können Sie Ihre Atmung verbessern, für einen besseren Sauerstoffaustausch sorgen und gleichzeitig Stress abbauen. Entgegen dem Motto „Bauch rein, Brust raus!" hebt sich bei der Bauchatmung der gesamte Bauchraum samt Rippenbögen an.

Übungsausführung | Nehmen Sie einen schulterbreiten aufrechten Stand ein und legen Sie Ihre Hände in Bauchnabelhöhe auf den Bauch. Atmen Sie langsam tief ein und aus. Spüren Sie, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Ziehen Sie zur Unterstützung der Ausatmung den Bauchnabel nach innen. Atmen Sie mehrmals gleichmäßig ein und aus.





Tägliche Bewegung ist das A und O!

Fit in Freizeit und Beruf

Rückengerechtes Leben

Im Laufe des Lebens verlernen viele Menschen ihr natürliches Bewegungsverhalten und gewöhnen sich ungünstige Bewegungsmuster an. Dies kann den Rücken belasten und zu Schmerzen führen. Weitere Folgen sind Schonhaltungen und ein eingeschränkter Bewegungsumfang. Zu einem rückengerechten Leben gehören die Verminderung von Schonhaltungen, die Entwicklung eines freien Bewegungsverhaltens und tägliche, vielseitige Bewegung.



Rückengerecht in der Freizeit

Regelmäßige Bewegung ist das A und O für einen gesunden Rücken. Auch wenn Sie mehrmals wöchentlich einer Sportart nachgehen, sollten Sie im Alltag möglichst viel Bewegung einbauen. Ein typischer Tag besteht bei vielen aus langen Sitzzeiten. Wir fahren mit dem Auto oder der Bahn zur Arbeit, verbringen dort 8 Stunden oder mehr auf unserem Schreibtischstuhl, fahren sitzend wieder heim und lassen den Abend auf dem Sofa ausklingen.

Nutzen Sie Ihren Alltag und gestalten Sie diesen aktiv! Nehmen Sie das Rad für den Weg zur Arbeit, erledigen Sie Besorgungen zu Fuß, machen Sie aus dem Kaffee mit Freunden/Freundinnen einen Spaziergang und meiden Sie Rolltreppen und Aufzüge. Je aktiver Sie im Alltag sind, desto besser.

Rückengerecht im Beruf

Im Rahmen unseres Arbeitsalltags – egal ob an einem Büroarbeitsplatz, in einem Stehberuf oder im produzierenden Gewerbe – haben wir nicht selten stets die gleichen Verhaltensmuster und Bewegungsabläufe. Dies führt zu einseitigen Belastungen. Vereinzelte Muskeln verkürzen sich, Gelenke werden nicht in ihrem vollen Umfang genutzt oder überlastet. Dies kann insbesondere im Rücken langfristig Beschwerden hervorrufen. Sorgen Sie also für Ausgleich.

Sie sitzen viel am PC? Unterbrechen Sie lange Sitzzeiten durch kleine Bewegungseinheiten, lösen Sie verspannte Muskelpartien und versuchen Sie, wenn möglich, immer wieder im Stehen zu arbeiten. Sie stehen viel? Führen Sie kleine Mobilisationsübungen am Arbeitsplatz aus, versuchen Sie, Ihre Pausen gehend oder sitzend zu verbringen, und arbeiten Sie mit der Unterstützung von Stehhilfen. Nehmen Sie Ihre Verhaltensmuster und Bewegungen am Arbeitsplatz unter die Lupe und unterstützen Sie Ihren Rücken dabei, langfristig „rückengesund“ zu bleiben.

Rückengerechtes Sitzen = dynamisches Sitzen

Unsere Wirbelsäule ist ein äußerst robustes, stabiles und gleichzeitig bewegliches Wunderwerk. Um gesund zu bleiben, brauchen insbesondere die Bandscheiben vielseitige Bewegung. Zu langes Stillsitzen kann bereits nach kurzer Zeit zu Verspannungen und Schmerzen, langfristig sogar zu krankhaften Veränderungen der Bandscheiben führen. Deshalb sollten Sie bei längeren Sitzzeiten regelmäßig die Sitzposition verändern, sich zurücklehnen, um zu entspannen, die Beine langmachen oder den Rücken strecken.

Tipp: Wechseln Sie Ihre Sitzposition sooft wie möglich.





Gestaltung des Arbeitsplatzes

Je nachdem, was Sie gerade tun, eignet sich eine andere Sitzposition, denn für das Tippen, Lesen oder Telefonieren sind unterschiedliche Haltungen zu empfehlen.

Als Orientierung kann Ihnen jedoch die 90/90/90-Regel dienen. Sowohl die Beine als auch die Arme sollten ca. im 90-Grad-Winkel auf dem Boden bzw. der Tischplatte aufliegen können. Die Hüfte ist ebenfalls um 90 Grad gebeugt. Diese Position entspricht der so genannten neutralen Sitzhaltung. Ist der Oberkörper leicht nach vorn geneigt, spricht man von einer aktiven Position, ist der Oberkörper leicht nach hinten geneigt, von einer Ruhehaltung. Eine beweglich eingestellte Rückenlehne, die an das Gewicht der Sitzenden angepasst ist, kann die Veränderung von der neutralen in die aktive Position und die Ruhehaltung begünstigen.

Ausgleichsübungen fürs Büro

Wer den ganzen Tag im Büro sitzt, klagt häufig über Verspannungen oder Rückenschmerzen. Mit ein paar kleinen Übungen, die Sie ganz bequem am Arbeitsplatz durchführen können, haben Sie die Chance, diesen Beschwerden entgegenzuwirken und sich körperlich und geistig fit zu halten.

Fußwippe

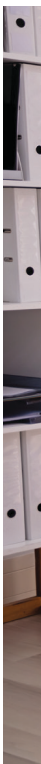
Ausgangsstellung | Aufrecht auf der vorderen Stuhlkante sitzen und die Füße hüftbreit aufstellen.

Übungsausführung | Im Wechsel Fußspitzen und Fersen anheben.

Strecken und recken

Ausgangsstellung | Aufrecht stehen oder sitzen.

Übungsausführung | Einen Arm so weit wie möglich nach oben strecken, sodass ein leichtes Ziehen an der gedehnten Körperseite zu spüren ist. Dann die Seite wechseln.



Schulterkreisen

Ausgangsstellung | Aufrecht stehen oder sitzen.

Übungsausführung | Die Schultern langsam nach hinten kreisen und die Schulterblätter zueinander-ziehen.

Oberschenkeldehnung

Ausgangsstellung | Aufrechter Stand.

Übungsausführung | Beugen Sie ein Bein und greifen Sie mit der gleich-seitigen Hand um Ihren Fuß. Ziehen Sie nun sanft Ihre Ferse in Richtung Gesäß. Dabei die Hüfte aktiv nach vorn schieben.



„Bitte nicht um eine leichte Bürde – bitte um einen starken Rücken."

Theodore Roosevelt





Rückenbeschwerden positiv begegnen

- Bewegung ist sowohl die beste Therapie als auch Prävention bei Rückenbeschwerden.
- Experten/Expertinnen empfehlen, sporadisch auftretende Rückenbeschwerden als „Alltagsphänomen" einzuordnen und sie nicht als Krankheit anzusehen.
- Bei den meisten Betroffenen (90 %) kommt es bei akuten Beschwerden ohne spezielle Behandlung zu einer schnellen Linderung.
- Die meisten Rückenschmerzen sind nicht auf bestimmte Beschwerden oder Diagnosen zurückzuführen. Selten sind Bandscheibenvorfälle oder Veränderungen der Wirbelgelenke der Grund für Rückenleiden.
- Die Wirbelsäule ist stark und sehr stabil. Selbst heftige Schmerzen bedeuten meist nicht, dass ein ernsthafter Schaden eingetreten ist.
- Rückenschmerzen sind nur ein Indiz dafür, dass Ihr Rücken derzeit nicht so funktioniert wie gewöhnlich. Er ist sozusagen nicht fit oder nicht in Form. Die gute Nachricht: Sie können Ihre Rückenschmerzen positiv beeinflussen. Bleiben Sie gelassen, denken Sie positiv und gönnen Sie sich ausreichend Entspannung und vor allem Bewegung.
- Je schneller Sie aktiv werden, desto eher wird Ihr Rücken wieder fit. Dabei gilt: Führen Sie alle Bewegungen durch, die Ihnen guttun!



Ihre AOK hält weitere Angebote rund um Ihre Gesundheit für Sie bereit.

Ausführliche Informationen finden Sie unter aok.de oder bei Ihrer AOK vor Ort.

Impressum

Herausgeber
AOK. Die Gesundheitskasse.

Konzeption, Redaktion, Gestaltung
AOK Medien GmbH
Lilienthalstr. 1–3
53424 Remagen
Telefon: 02642 931-0

Niederlassung Berlin
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin
Telefon: 030 22011-0

mailto: info@aok-medien.de
Internet: aok-medien.de

Geschäftsführer
Frank Schmidt, Thomas Reiner
AG Koblenz HRB 13100
USt-IdNr. DE122263947

Art.-Nr.
9360125

Stand
Juni 2026

Fotos
AOK, AOK Medien GmbH, Getty Images

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.

Mehr Gesundheitsthemen finden Sie unter aok.de/magazin.