

Tag der Rückengesundheit

15. März 2023





Lara Meyer, AGR-Projektmanagerin

Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand

➔ Der Tag der Rückengesundheit ist eine Initiative der Aktion Gesunder Rücken e. V. und des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen e. V. Seit über 20 Jahren wird am 15. März zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden aufgerufen. Für Betroffene und Interessierte finden zu diesem Anlass bundesweit regionale Veranstaltungen, Vorträge, Ausstellungen und andere Aktionen für ein rückengesundes Leben statt. Jeder Tag der Rückengesundheit steht unter einem bestimmten Motto. Der diesjährige Aktionstag trägt das Motto „Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand“. Unser Ziel ist es, die Bevölkerung zu informieren und zu motivieren, ihre eigene Gesundheit mit Herz, Hand und Verstand zu fördern. Genaue Hintergründe zum Motto findest du auf den folgenden Seiten.

Bleib rücken-gesund!



Weitere Informationen:
www.agr-ev.de

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Stader Straße 6
27432 Bremervörde
Tel. 04761/926 358 0
E-Mail: info@agr-ev.de
Internet: www.agr-ev.de

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Alle Texte wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch behalten wir uns eventuelle Irrtümer vor.

Copyright © 2023 by AGR
Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und Schriftzügen sind vorbehalten. Eine Verbreitung und Wiedergabe ist teilweise möglich, bedarf allerdings der Genehmigung durch AGR.

Über die Aktion Gesunder Rücken e. V.

→ Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wurde 1995 gegründet und ist ein unabhängiger Verein mit Sitz in Bremervörde (Niedersachsen). Wichtigstes Ziel ist die Förderung der Rückengesundheit. Dazu zeichnet die AGR besonders rückengerechte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus. Zudem schult die Aktion Gesunder Rücken auch Fachhändler und Therapeuten zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit und arbeitet eng mit unabhängigen Experten zusammen. Der Verein bereitet aktuelle Daten und wissenschaftliche Erkenntnisse verbrauchernah auf und unterstützt die Forschung zur Vermeidung von Rückenschmerzen. Die AGR versteht sich als erste Anlaufstelle bei Fragen rund um das Thema Rückengesundheit, Schmerzursachen und deren Vermeidung sowie Therapiemöglichkeiten.



Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Christina Scheil
Schulung
Ärzte &
Therapeuten



Claudia Bockelmann
Partner- &
Mitglieder-
betreuung



Detlef Detjen
Geschäfts-
führer



Jens Löhn
stv. Ge-
schäftsführer



Kerstin Meier-Detjen
Online-
medien



Malte Kammann
Direktorium



Martina Bargsten
Partner- &
Mitglieder-
betreuung

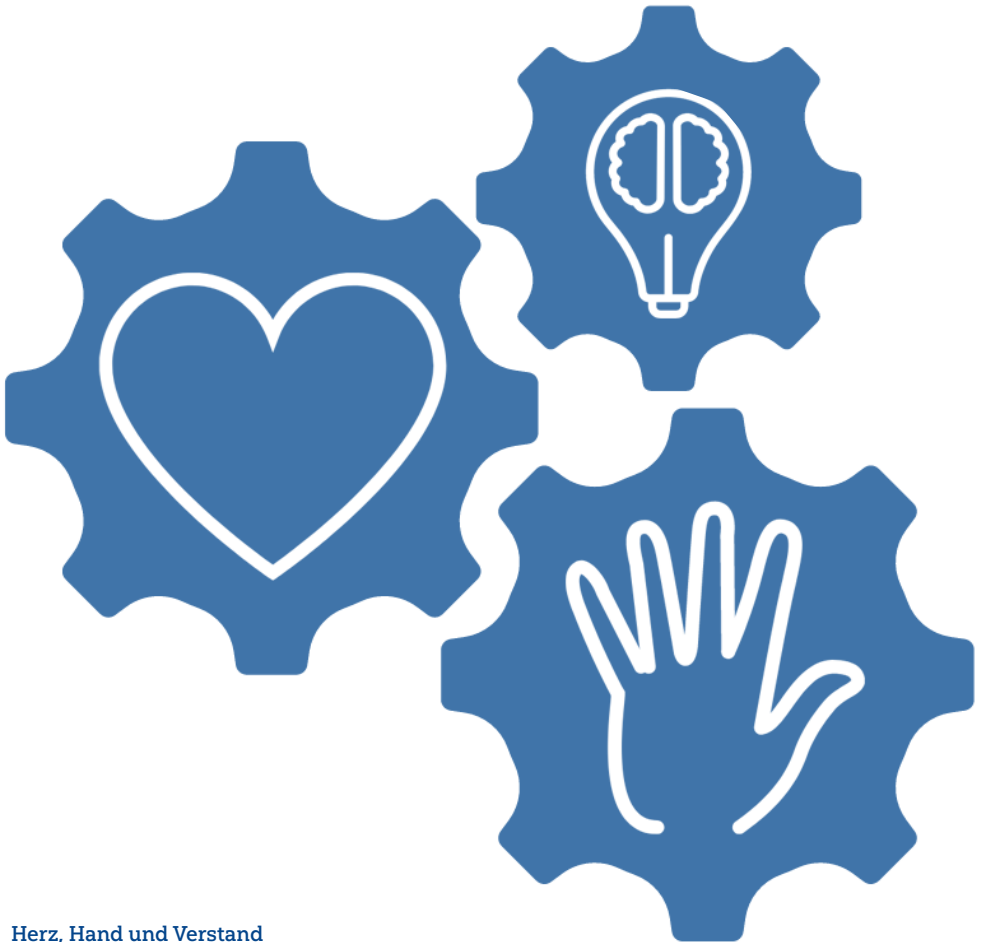


Silke Otten
Schulung
Fachhandel



Verena Heider
Schulung
Fachhandel
& Projekte

Das Motto zum Tag der Rückengesundheit 2023: Rückengesund mit...



Herz, Hand und Verstand
stehen für den ganzheit-
lichen Ansatz beim Tag
der Rückengesundheit 2023.

→ Die drei Wörter „Herz, Hand und Verstand“ sind uns in dieser oder ähnlicher Reihenfolge vielleicht schon einmal zu Ohren gekommen. Sie stammen ursprünglich von dem Pädagogen Johann Heinrich Pestalozzi. Ende des 18. Jahrhunderts fasste er in der Formel „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ zusammen, was er als Voraussetzung für ein erfolgreiches Lernen sah.

Übergeordnetes Ziel des Ansatzes ist die Ansprache möglichst vieler unterschiedlicher Sinne, um eine Verbindung von Denken, Fühlen und Handeln zu schaffen. Alle drei Elemente bilden eine Einheit.

Für das Motto zum Tag der Rückengesundheit wurde das Wort „Kopf“ durch „Verstand“ ersetzt. Die zentrale Frage lautet: Wie können wir unseren individuellen Weg hin zu einem rückenfreundlichen Lebensstil finden? Und welche Rolle spielen dabei die Bereiche „Herz, Hand und Verstand“?

Das Motto soll verdeutlichen, dass es bei der Rückengesundheit nicht nur um den begrenzten Bereich des Rückens geht, sondern der Mensch und sein Verhalten als Ganzes entscheidend ist:

Herz

= Gefühle und Emotionen: Respekt sowie Achtung anderen und sich selbst gegenüber stärken

Hand

= körperliche Aktivität: motorische Fertigkeiten schulen

Verstand

= Kopf und Vernunft: wissenschaftliche Fakten verinnerlichen

Empfehlungen zum diesjährigen Motto

Welche Botschaften, Handlungs- oder Einstellungsempfehlungen stecken hinter dem Motto zum Tag der Rückengesundheit 2023?



Mit „Herz“ deine Rückengesundheit fördern

- Habe ein hohes Vertrauen zu deinem Rücken, er kann stark und belastbar sein.
- Genieße das Leben und verwöhne dich möglichst oft.
- Bleibe im Alltag gelassen und vermeide Dauerstress.
- Pflege die Beziehungen mit deinen Freunden und Bekannten.
- Sei achtsam und konzentriere dich auf deine Gedanken und dein Körpergefühl.

Mit „Hand“ deine Rückengesundheit fördern

- Bleibe regelmäßig und dauerhaft körperlich aktiv.
- Treibe möglichst oft gesundheitsorientierten Sport.
- Pflege deine Muskeln täglich mit speziellen Dehn-, Kraft- und Koordinationsübungen.
- Gestalte dein Umfeld rückenfreundlich und bewegungsförderlich (z. B. Stühle, Tische, Fahrrad, Autositz, Bett...)

Mit „Verstand“ deine Rückengesundheit fördern

- Regelmäßige Bewegung ist für das ganze Bewegungssystem das A und O.
- Rückenfreundliche Haltungs- und Bewegungsmuster beugen Verspannungen und Beschwerden vor.
- Rückenbeschwerden sind kein Grund für längere Bettruhe oder Schonung.
- Ausdauer- und Kraftübungen unterstützen auch deine Gehirnleistungen.
- Keine Haltung ist so gut, dass sie längere Zeit eingenommen werden sollte: wechsle also immer mal wieder die Position.
- Ergonomische Produkte unterstützen vor allem deine Körperhaltung und die allgemeine körperliche Aktivität.
- Es besteht eine direkte Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper.
- Chronische Rückenschmerzen entstehen vorwiegend im Kopf durch Dauerstress, Ängste und Sorgen.
- Auch die Ernährung spielt eine große Rolle für einen gesunden Rücken.

So viel zur Theorie, nun kommen wir zur praktischen Umsetzung:

Auf den folgenden Seiten findest du viele hilfreiche Tipps, mit denen du die einzelnen Komponenten des Mottos ganz einfach in deinen Alltag einbauen kannst und deinem Rücken etwas Gutes tust! 

Tipps für ausreichend Bewegung

Rückengesund im Job, in der Freizeit und unterwegs



1 Schon bei der Arbeit aktiv werden: Der Arbeitsplatz ist häufig ein besonders bewegungsarmes Umfeld. Aber schon kleine Veränderungen wie das Arbeiten im Stehen, kurze Dehnübungen oder die Wahl der Treppe statt des Aufzugs, sind effektiv. Vielleicht kannst du die Mittagspause außerdem für einen kleinen Spaziergang nutzen.

2 Bewegung in den Alltag integrieren: Wie wäre es, den nächsten Einkauf zu Fuß zu erledigen oder beim Telefonieren zu stehen und umherzulaufen? Tätigkeiten wie das Zähneputzen bieten sich außerdem für einen Einbeinstand an. Auch Staubsaugen, Putzen und Gartenarbeit zählen als Bewegung. Achte dabei immer auf eine rückenfreundliche, aufrechte Haltung!





3 Unterwegs fit bleiben: Falls es möglich ist, laufe am besten zur Arbeit oder fahre mit dem Rad. Du nutzt den öffentlichen Nahverkehr? Statt mit Bus und Bahn bis zur Endstation zu fahren, steige einfach mal ein oder zwei Stationen früher als nötig aus und laufe die restliche Strecke. Auch wenn du mit dem Auto fährst, haben wir einen Tipp für dich: parke etwas weiter vom Zielort entfernt und sammle so weitere Schritte auf deinem Bewegungskonto.

4 Spielend leicht aktiv mit Kind: Kinder haben einen stärkeren Bewegungsdrang als Erwachsene. Lasse dich davon anstecken, denn das ist eine tolle Möglichkeit aktiver zu werden. Egal ob kurze Wettrennen auf dem Heimweg oder Ballspiele im Park – Kinder und Rücken freuen sich über jede Art der sportlichen Betätigung.



Stärke deine Muskeln und bleib rückenfit

Du möchtest mehr für dich und deine Gesundheit tun, weißt aber nicht wie du anfangen sollst? Du fragst dich, was gesundheitsorientierter Sport ist und welche konkreten Dehn- und Kraftübungen sich anbieten? Wir haben die Antwort!

Rückenfreundlicher Sport

Sport hilft dir dabei, deinen Rücken zu kräftigen und Rückenschmerzen zu vermeiden. Aber Vorsicht! Nicht alle Sportarten sind gesund für unseren Rücken, deshalb haben wir für dich die besten Sportarten für einen kräftigen Rücken zusammengestellt:

Schwimmen

Fahrradfahren

Wandern

Yoga

Inlineskaten

Herz-Kreislauf-Übungen

Übung 1: Dehnt die Armmuskulatur

Strecke den rechten Arm nach vorne und klappe die Hand nach unten. Umfasse anschließend mit der linken Hand Finger und Handfläche der rechten Hand und ziehe diese in Richtung Körper.





12 Rückenübungen

»Der Rücken ist so wichtig wie ein Freund. Denn ohne gesunden Rücken funktioniert der ganze Körper nicht. Die Rückenmuskulatur bildet die Basis für den gesamten Rumpf. Mit ihr steht und fällt Atmung, Stabilität, Beweglichkeit und körperliche Gesundheit.«

Brandon Thomas, US-amerikanischer Basketballprofi



Übung 2: Schulterübung

Umfasse mit der einen Hand das Handgelenk der anderen Hand und ziehe den Arm über den Kopf zur Gegenseite. Halte die Spannung ca. 10 Sekunden und wiederhole die Übung mit dem anderen Arm.



Übung 3: Dehnt die Oberarme

Strecke einen Arm senkrecht nach oben und beuge den Ellbogen so weit wie möglich hinter den Kopf. Anschließend mit der anderen Hand den Ellbogen in Richtung der gegenüberliegenden Schulter ziehen. Mit dem anderen Arm wiederholen.



Übung 4: Kopfpendeln

Strecke deine Halswirbelsäule und drehe den Kopf zur rechten Seite. Pendel nun das Kinn im Halbkreis langsam über die Brust zur linken Seite. Wiederhole die Bewegung ca. 10-mal.



Noch mehr Tipps findest du auf
unserer Internetseite:

www.agr-ev.de/rueckenuebungen

Schaffe dir ein rückenfreundliches Umfeld

Eine rückenfreundliche Einrichtung sollte das A und O in jedem Zuhause sein - aber Bewegung darf nie fehlen.



➔ Grundsätzlich solltest du im Alltag darauf achten, dass du möglichst viele aufrecht-dynamische Körperhaltungen einnimmst, beispielsweise beim Sitzen und Stehen. Wenn du dich anstrengst, zum Beispiel beim Bücken, Heben und Tragen, achte darauf, dass du es so rückenfreundlich wie möglich tust. Anstrengung an sich schadet deinem Rücken zwar nicht, im Gegenteil: wer rastet der rostet. Du solltest aber darauf achten, dass die Muskulatur dabei gestärkt statt belastet wird.

Besonders wichtig für einen gesunden Rücken ist jedoch auch das passende Umfeld. Das gilt sowohl privat als auch beruflich. Wer proaktiv vorgeht und sich beispielsweise nach rückenfreundlichen Stühlen, ergonomischen Tischen oder passenden Betten umschaute, kann Rückenschmerzen nicht nur lindern, sondern ihnen sogar vorbeugen. Doch die Verwirrung im Produkt-Dschungel ist riesig. Wie muss ein Produkt beschaffen sein, damit es deinen Rücken optimal unterstützt? Eine verlässliche Orientierungshilfe bietet dir das AGR-Gütesiegel!



AGR-Gütesiegel:
Entscheidungshilfe
beim Kauf
rücken-
freundlicher
Produkte



Weitere Informationen:
www.agr-ev.de/guetesiegel

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. hat das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ als Entscheidungshilfe für Verbraucher entwickelt. Damit zeichnen wir ausschließlich Produkte aus, die als „rückengerecht“ eingestuft werden. Für diese Beurteilung kommt eine unabhängige Prüfkommision – bestehend aus Ärzten und Therapeuten verschiedener Fachgebiete – zusammen und unterzieht unterschiedlichste Produkte strengen Prüfkriterien. Kommt die Kommission zu dem Ergebnis, dass die Produkte besonders rückenfreundlich sind, werden diese mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Damit dient es Verbrauchern beim Kauf von ergonomischen Alltagshilfen, wie beispielsweise Büromöbel, Autositze oder auch Schulranzen als optimale Orientierungshilfe. Die Unabhängigkeit der Prüfkommision gewährleistet, dass nur Produkte ausgezeichnet werden, die einen positiven Beitrag zur Rückengesundheit von Verbrauchern leisten. Diese Vorgehensweise überzeugte auch die Zeitschrift ÖKO-TEST, die ein „sehr gut“ vergab sowie das Portal „Label-online“ des Bundesverbandes „Die Verbraucherinitiative e. V.“, welches das Gütesiegel mit „besonders empfehlenswert“ bewertete. Im Januar 2022 wurde das AGR-Gütesiegel samt Prüfprozess zudem als EU-Gewährleistungsmarke ausgezeichnet – ein Aspekt, der den Qualitätsanspruch der Aktion Gesunder Rücken unterstreicht und zeigt, dass du auf die Glaubwürdigkeit und Seriosität des Gütesiegels vertrauen kannst.

Rückenfreundliche Beratung



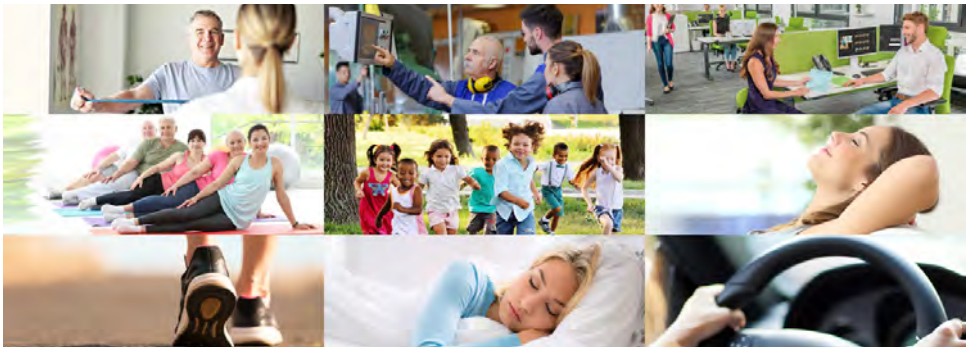
Nicht nur ergonomische Produkte dürfen dieses Qualitäts-Merkmal tragen. Um deinen Alltag möglichst rückenfreundlich zu gestalten, können sich auch Fachgeschäfte nach einem Lehrgang und bestandener Prüfung von uns auszeichnen lassen. So kannst du auf den ersten Blick erkennen: Hier erwarten dich Expertise und Fachwissen in der Beratung rund um deine Rückengesundheit!



**Neugierig geworden?
Alle Hintergründe findest du
in unserem Blog: www.agr-ev.de/blog**

24 Stunden Rückengesund

Damit du eine Vorstellung davon erhältst, wie ein rückenfreundlicher Alltag möglicherweise aussehen kann und wie du dein Umfeld entsprechend anpasst, kommen hier unsere rückengesunden 24 Stunden:



Am besten startest du in den Tag nach einer erholsamen Nacht in einem AGR-zertifizierten *Bettssystem mit passender Bettdecke und Kissen*.

Um Deinen Rücken zu entlasten ist die Rückenlage oder die Stufenbettlagerung am besten. Zum behutsamen aufstehen drehst du dich am besten auf die Seite und schiebst die Unterschenkel so weit nach vorn, dass sie über die Bettkante hervorragen und so ein Gegengewicht zum Oberkörper bilden. Drücke dich nun mit deiner Armkraft in die Sitzposition. So kannst du bereits am Morgen diese Verspannungen oder sogar einen Henschuss vermeiden.

Die Zeit beim Zähneputzen kannst du wunderbar für einen wechselnden Einbeinstand nutzen und so deine Tiefenmuskulatur trainieren.

Wusstest du, dass unsere Füße mehr als ein Drittel unseres Lebens in Schuhen verbringen? Höchste Zeit also für das passende *Schuhwerk* bevor du das Haus verlässt!

Vor allem wer beruflich viel auf den Straßen unterwegs ist, sollte über die Anschaffung eines AGR-zertifizierten *Autositzes* nachdenken. Man muss sich aber nicht gleich einen neuen Wagen anschaffen, denn ergonomische Nach-

rüstsitze lassen sich in fast alle Modelle einbauen. Auch *Massagematten* eignen sich, um Verspannungen zu vermeiden. Besonders wichtig ist zudem die Einstellung des Sitzes auf deine individuellen Bedürfnisse. Alle Informationen dazu findest du in unserem Blog: *Ergonomie beim Autositz*.

Im Büro angekommen, solltest du unbedingt auf wechselnde Bewegungsabläufe achten. Idealerweise hast du eine *rückenfreundliche Sitzmöglichkeit*, einen höhenverstellbaren *Schreibtisch* sowie ergonomische *PC-Eingabegeräte*.

Nach der Arbeit wollen wir wohl alle am liebsten ab auf das Sofa. Unser Rücken freut sich allerdings noch über etwas Kräftigung und Dehnung. *Online Trainingsprogramme* auf der *Gymnastikmatte*, *Faszienbehandlung*, *Fahrradfahren* oder clever trainieren mit dem richtigen *Equipment*: Du entscheidest was dir gut tut.

Natürlich darf am Ende des Tages die wohlverdiente Entspannung nicht fehlen. Auch hier kannst du dich auf die AGR-zertifizierten *Sitzmöbel* verlassen.

Rückengesundheit auch für die Kleinsten



Ein wichtiger Teil unserer Vereinsarbeit ist die Rückengesundheit der Kleinsten. Die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen steht daher im Fokus der Aktion Gesunder Kinderrücken. Auch für die Sprösslinge gibt es eine Vielzahl an Produkten, die einen gesunden Lebensstil ermöglichen.

 Das komplette Portfolio rückenfreundlicher Lösungen für deinen Alltag findest du hier: www.agr-ev.de/produkte

 Weitere Informationen: www.agr-ev.de/kinderruecken

Über den Tellerrand hinaus: Mit Achtsamkeit durch den Tag

In jeder Situation lässt sich Achtsamkeit üben:
Gedanken, Gefühle und Emotionen betrachten und
sich möglichst nicht mitreißen lassen.



➔ Auf den vorherigen Seiten hast du bereits einiges zum diesjährigen Motto des Tags der Rückengesundheit gelernt. Ein zentraler Gedanke, den wir dir dabei mit auf den Weg geben möchten, ist, dass es bei deiner Rückengesundheit nicht alleine um gesundheitsorientierten Sport, viel Bewegung und ein rückenfreundliches Umfeld geht. Das alles sind sehr wichtige Elemente für einen gesunden Rücken, deine Gefühle sollten dabei jedoch nicht zu kurz kommen. Ulrich Kuhnt, Leiter der Rückenschule Hannover empfiehlt: „Sei achtsam und konzentriere dich auf deine Gedanken und dein Körpergefühl“. Ein Satz, der auf den ersten Blick völlig logisch erscheint. Aber wie können wir im stressigen Alltag achtsam mit uns umgehen, was genau ist Achtsamkeit eigentlich und warum ist sie so wichtig für unsere Rückengesundheit?



Ulrich Kuhnt,
Sportpädagoge und
Leiter der Rückenschule
Hannover

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine besondere Form von Konzentration und Bewusstheit. Ziel ist es, den gegenwärtigen Moment, das JETZT, bewusst und präsent wahrzunehmen. Dabei werden sowohl die individuellen Vorgänge in Körper und Geist als auch die Erscheinungen in der Umwelt berücksichtigt. Denke nicht an Dinge in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Die Beobachtung erfolgt möglichst ohne Analyse und Bewertung. Man hält inne, betrachtet Gedanken, Gefühle, Emotionen und Körperempfindungen und übt, sich von diesen nicht mitreißen zu lassen.

Üben, üben, üben

Deine Achtsamkeit kannst du entweder in speziellen Kursen oder einfach bei alltäglichen Beschäftigungen verbessern. Es bieten sich verschiedene formale Achtsamkeitsübungen wie Meditation und Yoga oder informelle Übungen wie ein achtsamer Spaziergang im Wald oder achtsames Essen an. Achtsamkeit kannst du aber auch beim Zähneputzen, bei der Hausarbeit oder während der Arbeit bewusst fördern. Die Fähigkeit, achtsam zu denken und zu handeln, erlangen wir nicht auf Knopfdruck, sondern dieser Lebensstil entwickelt sich über Wochen, Monate oder Jahre. Hier sollte jeder seinen eigenen Weg finden – probiere einfach einmal aus, was dir am besten gefällt.

Achtsamkeit im Alltag

Wirkungsvolles Rezept gegen Dauerstress

Urteile nicht

Wir beurteilen Dinge, Menschen und Ereignisse sehr schnell als gut oder schlecht. Dieser Vorgang wird vor allem durch unsere Erziehung, Erfahrungen und Medien geprägt. Nicht bewerten bedeutet, so unvoreingenommen und frei von eigenen Interpretationen wie möglich zu bleiben. Diese Fähigkeit fördert vor allem die innere Ruhe.

Sei geduldig

Wir sollten verstehen und akzeptieren, dass Dinge ihre Zeit brauchen, um sich zu entfalten. Das gilt auch für das Üben der Achtsamkeit. Durch Geduld können wir viel Energie einsparen. Ungeduld lässt die Schlange an der Kasse nicht kürzer werden oder den gebrochenen Knöchel schneller heilen. Manchmal hilft einfach nur der Satz: „Das ist jetzt so!“

Schau mit den Augen eines Kindes

Kinder sind neugierig und betrachten alles so, als wäre es das erste Mal, sie begeistern sich für neue Sinneseindrücke und gehen viel bewusster durch das Le-

ben als wir Erwachsene. Unser Alltag läuft oft routinemäßig ab, als hätten wir den Autopiloten eingestellt. Achtsamkeit fordert uns auf, genauer hinzuschauen, gerade bei den Dingen, die wir immer und immer wieder gleich machen. Die Betrachtungsweise eines Kindes bringt wieder Farbe, Freude und Wohlbefinden in unseren Alltag.

Vertraue dir und deinen Gefühlen

Erkenne deine Emotionen als das an, was sie sind: Signale, durch die unser Organismus mit uns kommuniziert. Achtsamkeit schult die Eigenwahrnehmung und fördert den Prozess, auf sein Bauchgefühl zu vertrauen. Dadurch können frühzeitig Maßnahmen ergriffen werden, so dass es gar nicht erst zu Erkrankungen oder Konflikten kommt.

Genieße den Augenblick

Unsere Gedanken beschäftigen sich oft mit der Vergangenheit oder wir sind mit unseren Gedanken bereits in der Zukunft. Dabei sollten wir beim Wachwerden zunächst den Morgen genießen und weder an den vergangenen Tag denken noch

den neuen Tag planen. Achtsamkeit bedeutet, Gedanken, Situationen oder Ereignisse ziehen zu lassen, ohne sie festzuhalten.

Akzeptiere die Gegenwart

Vielleicht haben wir im Moment chronische Schmerzen, sind gestresst, übergefordert oder einfach nur schlapp. Wir vergeuden viel kostbare Energie damit, uns gegen Dinge aufzulehnen, die bereits Realität sind. Der Mensch sollte sich akzeptieren, wie er ist, bevor eine Veränderung eintreten kann.

Lasse los

Manchmal rennen wir mit dem Kopf gegen die Wand, indem wir unter allen Umständen ein bestimmtes Ziel erreichen wollen. In diesen Situationen ist es sehr hilfreich, kurz innezuhalten und von unserem starren Standpunkt Abstand zu nehmen. Ideen, Lösungen, Kreativität entstehen niemals in einem engen, festgefahrenen Geist.



Wirkung von Achtsamkeit

Für die Linderung von chronischen Rückenschmerzen ist die Achtsamkeit im Alltag unverzichtbar. Je mehr wir uns der Bewegungsmuster und der Körperhaltung bewusst sind, desto besser. Achtsamkeit beeinflusst besonders die Schmerzwahrnehmung positiv. Patienten lernen, mit dem Schmerz zu leben, ohne sich ständig damit zu befassen. Wenn sie sich auf ihren Atem konzentrieren oder den Geräuschen in ihrer Umgebung lauschen, sind Rückenschmerzen nichts als Schmerzen im Rücken – und treten vielleicht sogar in den Hintergrund (Kabat-Zinn, 2013). Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen außerdem, dass das regelmäßige Üben von Achtsamkeit die psychische Gesundheit stärkt. Achtsame Personen sind weniger stressanfällig und zufriedener mit sich und ihrer Umgebung. Darüber hinaus zeigt sich eine Reduzierung von Ängstlichkeit und grüblerischen Gedanken sowie eine Zunahme von Mitgefühl und Selbstfürsorge (Löhrer, 2018).

Übungen zur Achtsamkeit

Zuhause, im Büro oder im Urlaub - Zeit und Raum für kleine Achtsamkeitsübungen findet sich überall.



Atembeobachtung Jeder Augenblick des Tages, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken, wird zu einem Augenblick der Achtsamkeit. Beobachtest du im Alltagsgeschehen deinen Atem, erinnerst du dich automatisch daran, auf das zu achten, was du in diesem Moment erlebst. Die Konzentration auf deinen Atem führt zu einer tiefen Ruhe und Klarheit. Die Atembeobachtung kann ganz gezielt an einem bestimmten Ort und zu einer bestimmten Zeit durchgeführt werden (formale Methode) oder aber auch spontan und situativ in den Alltag integriert werden (nichtformale Methode).

Sitzmeditation Eine Sitzmeditation kannst du auf dem Boden oder auch auf einem Stuhl durchführen. Wähle eine bestimmte Zeit und einen Ort aus, der sich für das „Nichtstun“ gut eignet. Bemühe dich bewusst um eine aufrechte, präsente und zugleich entspannte Sitzhaltung. Kopf, Nacken und Rücken bilden eine Linie, damit der Atem ungehindert ein- und ausströmen kann. Nachdem die gewünschte Haltung angenommen wurde, lenken wir die Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang. Die Sitzmeditation dauert am Anfang ca. 10 Minuten und kann auf eine halbe Stunde oder länger ausgeweitet werden.



Body-Scan-Meditation Bei dieser Meditationstechnik liegen wir in der Regel auf dem Rücken und gehen im Geist die verschiedenen Körperregionen systematisch durch. Angefangen bei den Zehen, wandert die Aufmerksamkeit durch die einzelnen Zonen des Fußes und des Beines hinauf bis zum Gesäß. Häufig ist es sinnvoll, dabei bewusst den Atem in diese Regionen zu lenken. Die Aufmerksamkeit geht weiter aufwärts durch den ganzen Oberkörper, über die Lenden, den Bauch, die Schulterblätter bis in die Schultern. Dann lenken wir die Aufmerksamkeit von den Fingern zurück zu den Schultern. Zum Schluss konzentrieren wir uns auf den Nacken, die Kehle und schließlich auf das Gesicht, den Hinterkopf und den Scheitel. Ziel dieser Übung ist das Entwickeln einer besseren Konzentration und Körperwahrnehmung.



Gehmeditation Bei der Gehmeditation wenden wir uns gezielt dem Erlebnis des Gehens zu. Wir konzentrieren uns dabei auf die Empfindungen in den Füßen, den Beinen oder auch auf das Gefühl des sich bewegenden Körpers als Ganzes. In größter Langsamkeit gehen wir Schritt für Schritt, in vollem Bewusstsein für den wechselseitigen Ablauf aus Anheben, Bewegen, Abrollen des Fußes, Absetzen und Verlagern des Gewichts.

Nutzung der nicht dominanten Hand Diese Übung regt an, häufiger die nichtdominante Hand für gewöhnliche Handlungen, wie z. B. Zähneputzen oder Haare kämmen zu benutzen.

Weitere Übungen:

Hatha-Yoga

Auf die Körperhaltung achten

Auf Klänge lauschen

Gerüche bemerken

Die Füße wahrnehmen

Es gibt eine Vielzahl an weiteren Übungen, die sich für mehr Achtsamkeit im Alltag eignen. Nachdem du nun einen ersten Eindruck vom Thema Achtsamkeit erhalten hast, probiere einfach mal aus, Kleinigkeiten in deinen Alltag zu integrieren. Wir wünschen dir viel Freude dabei, deinen Körper Stück für Stück bewusster wahrzunehmen.

Wir fühlen uns der Rücken-
gesundheit der Menschen
verpflichtet – von der
Prävention bis hin zur gezielten
Hilfe bei Beschwerden.

*Gemeinsam für ein
Rücken-gesundes Leben!*

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Stader Straße 6 || 27432 Bremervörde || Telefon: 04761/926 358 0
info@agr-ev.de || www.agr-ev.de

AGR Social Media Kanäle:    Folgen Sie uns unter @dieagr