

08. Februar 2017

## Balance halten – Rücken stärken!

Am 15. März 2017 findet der 16. Tag der Rückengesundheit statt. Unter dem Motto „Balance halten – Rücken stärken!“ werden bundesweit zahlreiche Veranstaltungen, Aktionen und Workshops angeboten. Organisiert wird der Aktionstag traditionell von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Eine ausgewogene Balance – sowohl körperlich als auch psychisch - ist von zentraler Bedeutung für die Rückengesundheit. Damit stellt der diesjährige Aktionstag ein wichtiges Thema in den Fokus der Öffentlichkeit.

Rückenschmerzen sind nach wie vor eines der größten Volksleiden in Deutschland und der Hauptgrund für Arbeitsunfähigkeit. Zu 90 % sind keine ernsthaften Erkrankungen schuld am Rückenleiden. Die Ursachen sind dabei vielfältig. Oftmals rächt sich schnell eine einseitige Körperhaltung, eine falsche Ernährung oder Stress. Der von der AGR und dem BdR organisierte Tag der Rückengesundheit bietet Betroffenen durch viele Aktionen Hilfe. Schirmherrin ist Helga Kühn-Mengel, Bundestagsabgeordnete und Präsidentin der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVGPG).

Tag der Rückengesundheit am 15. März



### Das richtige Maß

Das diesjährige Motto „Balance finden – Rücken stärken!“ bezieht sich auf das körperliche und psychische Gleichgewicht. Meist sind Rückenschmerzen das Resultat eines Ungleichgewichts zwischen einseitiger Belastung oder zu viel Stress. Sowohl zu starke Belastung als auch zu wenig Bewegung und Ruhe ist Gift für den Rücken. Betroffene sollten ihren Alltag einmal selbst reflektieren. Oftmals wird einem dann bewusst woher die Schmerzen kommen könnten. Ein ausgewogenes Maß an Bewegung ist hier von großer Bedeutung. So sollten Personen in Sitzberufen mindestens 10.000 Schritte am Tag gehen. Viele kommen nicht einmal auf die Hälfte.

Ebenfalls zu Rückenschmerzen können „muskuläre Dysbalancen“ führen. Das heißt: Um eine Bewegung auszuführen verkürzt sich ein Muskel und sein Gegenspieler dehnt sich. Ist nun ein Muskel dauerhaft verkürzt, beispielsweise durch Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen, führt das zu Schmerzen. So kann beim täglich stundenlangen monotonen Sitzen die Rückenmuskulatur verkümmern und durch die Sitzposition die Bauch- und Beinmuskulatur verkürzen. Das kann zu Beschwerden führen. Geprüfte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel fördern die Bewegung und helfen Rückenschmerzen zu vermeiden.

Die richtige Balance zu finden ist auch Kopsache. Denn beruflicher Stress, Leistungsdruck, soziale Konflikte oder ein Mangel an Wertschätzung wirken sich ebenfalls negativ auf die Rückengesundheit aus. Die Folge sind oft psychosomatische Beschwerden oder Erkrankungen. Was hilft, sind Selbstfürsorge, Achtsamkeit sowie sozialer Rückhalt und ein Verständnis dafür, was für die eigene Gesundheit förderlich ist und was ihr schaden kann.

### Ein großes Angebot an Veranstaltungen und Aktionen

Begleitet wird der 16. Tag der Rückengesundheit von einer Vielzahl an Veranstaltungen, Angeboten und Aktionen. Viele Einrichtungen, wie Praxen, Sportvereine und Fitnessstudios öffnen ihre Türen. Alle Veranstaltungen können auf [www.agr-ev.de/tdr2017](http://www.agr-ev.de/tdr2017) gefunden werden.

Das Online-Fitnessstudio [www.agr-coach.de](http://www.agr-coach.de) bietet zum Tag der Rückengesundheit eine besondere Aktion an, um Rückenschmerzen den Kampf anzusagen. Alle Nutzer, die sich im März kostenlos registrieren, erhalten neben umfassenden Trainingsvideos und Ernährungsplänen das „5 Minuten Rückentraining“ ebenfalls kostenlos. Durch viele Informationsvideos zum Rücken, Risiken im Alltag und vorbeugende Maßnahmen lernt man Rückenschmerzen zu vermeiden. Die Kurzvideos stammen aus dem AGR-empfohlenen Buch von Manuel Eckardt „Das 5-Minuten-Rückentraining“.

Zudem öffnen FPZ Rückenschulen in ganz Deutschland am 15. und 18. März 2017 ihre Türen und bieten eine Vielzahl an Veranstaltungen, Vorträgen, Workshops und Beratungsangeboten an.

Einen ganzheitlichen Ansatz bietet auch „Das große AGR-Rückenbuch“. Es bündelt die Kompetenz von mehr als 20 Jahren Arbeit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und das Wissen zahlreicher Experten, die sich in ihrem Berufsleben um nichts anderes kümmern als um einen gesunden Rücken.

*Aktion Gesunder Rücken e. V.*