

26. Januar 2018

Rückenfit an der frischen Luft

Zum 17. Mal findet am 15. März 2018 der Tag der Rückengesundheit statt. Das diesjährige Motto „Rückenfit an der frischen Luft“ möchte dazu motivieren, sich mehr in der Natur zu bewegen und sportliche Aktivitäten im Freien zu genießen. Frische Luft belebt Körper und Geist und Tageslicht sorgt zusätzlich für gute Laune. Initiiert und organisiert wird der Aktionstag von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Rund um den 15. März finden bundesweit zahlreiche Veranstaltungen, Workshops und Aktionen statt.

Bei Rückenschmerzen ist Bewegung entscheidend

Rückenschmerzen zählen auch im 21. Jahrhundert zu den größten Volkskrankheiten. Unabhängig von Alter, Bevölkerungsschicht oder Berufsgruppe – Rückenschmerzen können jeden treffen. Einer aktuellen Umfrage der Aktion Gesunder Rücken zufolge geben 70 Prozent der 1.000 Befragten an, mindestens einmal im Monat unter Rückenschmerzen zu leiden. Rund zwei Drittel fühlen sich durch ihre Schmerzen in der Lebensqualität eingeschränkt. Auch wenn die Ursachen für die Beschwerden meist harmlos sind, sollten Rückenschmerzen behandelt werden. „Wichtigster Baustein dabei ist ausreichend Bewegung.“, so Detlef Detjen von der Aktion Gesunder Rücken. Werden Muskeln und Gelenke bewegt, wirkt das wie eine kleine Massage. Verspannungen werden gelockert, die Durchblutung wird angeregt und die Schmerzen lassen nach. Eine Schonhaltung, also das Vermeiden von Bewegungen dagegen, kann die Schmerzen noch verstärken. Besonders förderlich ist dabei Bewegung an der frischen Luft: Der Stoffwechsel wird angeregt, der Blutdruck sinkt langfristig, die Produktion des Schlafhormons Melatonin wird reguliert und die Bildung von Glückshormonen gefördert. Entscheidend ist dabei nicht die Intensität der Bewegung. Ob ein Spaziergang, Radfahren, Nordic Walking, Inline-Skaten, Kanufahren oder eine Partie Golf – durch regelmäßige Aktivität lassen sich nicht nur Rückenschmerzen lindern, sondern Bewegung ist auch die beste Vorbeugung gegen Kreuzschmerzen.

Der Aktionstag bietet vielfältige Angebote und Veranstaltungen

Gesundheitsinstitutionen wie ärztliche und therapeutische Praxen, Rückenschulen, Apotheken sowie AGR-zertifizierte Fachgeschäfte bieten rund um den Tag der Rückengesundheit in der ganzen Republik ein umfangreiches Programm mit zahlreichen Aktionen wie z. B. Schnupperkursen, Workshops und Infoveranstaltungen an. Im Zentrum steht dabei die Aufklärung über die Therapie und Prävention von Rückenbeschwerden.

Rechtzeitig zum Tag der Rückengesundheit wird „Das große AGR-Rückenbuch – Rückenschmerzen gezielt vorbeugen und behandeln“ in neuer Auflage bei Amazon und im Buchhandel erhältlich sein (ISBN 978-3-936119-14-5). Der Ratgeber beinhaltet aktuelle Erkenntnisse und zahlreiche Tipps zu den Bereichen Bewegung, Psyche und Ernährung sowie neue effektive Rückenübungen.

Das FPZ, Anbieter einer wirkungsvollen Therapie gegen Rückenschmerzen, plant am 15. März um 16 Uhr einen bundesweiten Flashmob mit Rückenübungen an der frischen Luft. Dabei werden zeitgleich in allen teilnehmenden Städten Rückenübungen an einem zentralen und gut besuchten Ort gestartet, mit dem Ziel, Passanten zum Mitmachen zu bewegen. Am FPZ-Hauptsitz in Köln werden die Rückenübungen sogar von Jürgen Hingsen, Zehnkampf-Legende und dreifachem Weltrekordler begleitet.

Viele Informationen zum Tag der Rückengesundheit sowie alle Veranstaltungen finden Sie online unter www.agr-ev.de/tdr.

Bewegungstipps für draußen

Bewegung an der frischen Luft tut einfach gut. Zell-, Zucker- und Fettstoffwechsel lassen unseren Blutdruck sinken und beruhigen unseren Puls. Die Produktion des Schlafhormons Melatonin reguliert sich. Gleichzeitig produzieren

wir im Freien Glückshormone: „Bereits wenige Minuten körperlicher Aktivität in der Natur heben unsere Laune und verbessern unser Selbstwertgefühl“, so Detlef Detjen von der Aktion Gesunder Rücken. Die Auswahl an Möglichkeiten sich draußen zu bewegen ist dabei groß. So sind allgemeine Bewegung und Sport ohne Geräte wie Wandern, Walking, Laufen, Bergwandern, Schwimmen, Gymnastik, Fang- und Laufspiele, Yoga oder Meditation möglich. Oder Bewegung und Sport mit Geräten wie Radfahren bzw. rückenfreundliches Street-Steppen (www.agr-ev.de/stepper-fahrrad), Nordic Walking, Inline-Skaten, Volleyball, Basketball, Federball, Beachball, Klettern, Slackline, Skifahren, Segeln, Surfen, Kanu, Fußball, Tennis, Golf und Triathlon.

Außerdem gibt es spezielle „Outdoor-Bewegungsangebote“ wie Fitness-Bootcamps, Functional Outdoor Training, Spiel- und Erlebnisplätze sowie Kletterparks.

Aktion Gesunder Rücken e. V.