

Rückengesund ins neue Jahr

Stress, mangelnde Bewegung oder Übergewicht – die Liste möglicher Auslöser für Rückenschmerzen ist lang. Die gute Nachricht: Jeder kann selbst eine Menge dazu beitragen, um die Entstehung von Rückenschmerzen zu verhindern. Gerade der Jahreswechsel ist eine optimale Gelegenheit, die guten Vorsätze auch in die Tat umzusetzen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt Tipps für eine rückengesunde Lebensweise.

Drei gute Vorsätze für einen starken Rücken

Mehr Bewegung: Bewegungsmangel ist der größte Feind unserer Gesundheit. Wer sich zu wenig bewegt, riskiert nicht nur Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und Diabetes Typ 2, sondern auch Rückenschmerzen. Eine unkomplizierte Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, ist die Nutzung eines Schrittzählers oder einer entsprechenden App für's Smartphone. Rund 10.000 Schritte täglich lautet die Empfehlung. „Die einfachste Möglichkeit für mehr Bewegung ist der Verzicht aufs alltägliche Autofahren zur Arbeit. Wer zusätzlich noch eine Station früher aus Bus oder Bahn aussteigt, die Mittagspause für einen Spaziergang nutzt und statt des Aufzugs die Treppe nimmt, füllt sein Schrittekonto merklich.“, erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR.



Weniger Stress: Ständiger Zeitdruck, Termine und der Spagat zwischen Beruf und Familie können auf Dauer zu Verspannungen in Schultern und Nacken führen, die wiederum Kopf- und Rückenschmerzen zur Folge haben können. Um diese Belastungen in Stressphasen kompensieren zu können, sind Entspannungspausen wichtig. Auch hier hilft vor allem Bewegung an der frischen Luft. Denn Bewegung im Freien hebt die Stimmung, baut Stress ab und füllt die Vitamin-D-Speicher wieder auf. Eine weitere Möglichkeit für mehr Entspannung im Alltag ist die Reduzierung von digitalem Stress. Wer im Alltag regelmäßig bewusst auf Smartphone und Tablet verzichtet, kann nicht nur Verspannungen in Nacken und Schultern sowie Kopfschmerzen vorbeugen, sondern sorgt ebenfalls für Entschleunigung.



Ausgewogene Ernährung: Nicht nur Herz und Gefäße leiden unter Übergewicht, sondern auch der Rücken. Ein zu hohes Gewicht kann auf Dauer die Bandscheiben stark belasten, sie können sich nicht mehr ausreichend regenerieren und das Risiko für Verschleißerscheinungen und einen Bandscheibenvorfall steigt. Wer sein Gewicht reduzieren möchte, sollte allerdings nicht auf Radikaldiäten, sondern vielmehr auf eine langfristige Ernährungsumstellung setzen. Die Basis dafür bilden viel frisches Obst und Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte. Die Bandscheiben profitieren außerdem von einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr, denn sie bestehen zu einem Großteil aus Wasser und bleiben dadurch elastisch.