

15. März 2024 - Tag der Rückengesundheit

# DEIN KOMPASS ZUR RÜCKENGESUNDHEIT



Eine Initiative vom Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V.  
und der Aktion Gesunder Rücken e. V.



Lara Meyer, Presse &amp; Social Media

## Dein Kompass zur Rückengesundheit

Am 15. März, dem Tag der Rückengesundheit, wird zur aktiven Prävention von Rückenproblemen aufgerufen. Seit über 20 Jahren organisieren die beiden Vereine Aktion Gesunder Rücken und Bundesverband deutscher Rückenschulen diesen Aktionstag. 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 „Dein Kompass zur Rückengesundheit“. Wir möchten die Bevölkerung motivieren, ihren ganz persönlichen Weg zur Rückengesundheit und somit zu einem schmerzfreien Leben zu finden. Was genau hinter dem Motto steckt, erfährst du in diesem Booklet.

Deine

**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
 Stader Straße 6  
 27432 Bremervörde  
 Tel. 04761/926 358 0  
 E-Mail: [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
[www.agr-ev.de](http://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 © 2024 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. fördert seit ihrer Gründung 1995 die Rückengesundheit. Der unabhängige Verein mit Sitz in Bremervörde (Niedersachsen) zeichnet besonders rückengerechte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus. Dies geschieht in Kooperation mit medizinischen Fachgesellschaften. Die Aktion Gesunder Rücken arbeitet eng mit unabhängigen Gesundheitsexperten zusammen, um Fachhandel und Therapierende zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit zu schulen sowie Verbraucher rund um die Vermeidung von Rückenschmerzen zu informieren.



Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Detlef Detjen  
Geschäftsführer/  
DirektoriumJens Löhn  
stv. Geschäftsführer/  
DirektoriumKerstin  
Meier-Detjen  
DirektoriumVerena Heider  
Betreuung  
Gütesiegel &  
HerstellerMartina Bargsten  
Partner- &  
MitgliederbetreuungClaudia  
Bockelmann  
Partner- &  
MitgliederbetreuungChristina Scheil  
Schulung Ärzte &  
TherapeutenSilke Otten  
Schulung  
FachhandelAnke Gerda  
Schulung  
FachhandelLara Meyer  
Presse &  
Social MediaMandy Müller  
Online- &  
PrintmedienChristin Tobaben  
Onlinemedien

# Das Motto zum Tag der Rückengesundheit 2024: Dein Kompass zur Rückengesundheit



Der Kompass verdeutlicht, dass es nicht den einen besten Weg zu einem Leben ohne Rückenschmerzen gibt. Gefragt ist immer eine individuelle Lösung.

Egal ob groß oder klein, dick oder dünn, jung oder alt – es gibt kaum einen Menschen, der Rückenbeschwerden nicht kennt. Rückenschmerzen, so belegen die Zahlen, scheinen zum Leben dazuzugehören. Die gute Nachricht: Nur selten liegen ernsthafte Erkrankungen vor, in über 90 Prozent der Fälle sind Rückenschmerzen unkompliziert. Die häufigsten Gründe für die Beschwerden sind Muskelverspannungen sowie mangelnde Bewegung.



Wir müssen diese Beschwerden also nicht einfach hinnehmen. Man kann einiges für sich tun, damit die Schmerzen schnell verschwinden und nicht wiederkehren. Erfreulicherweise gibt es sehr viele Gesundheitsangebote, Produkte oder Hilfsmittel, die Rückenschmerzen verhindern oder lindern können.

Im Dschungel der Angebote ist jedoch die Orientierung für den Einzelnen oft kompliziert. Zum Tag der Rückengesundheit haben wir wissenschaftlich untermauerte Tipps für ein Leben ohne Rückenschmerzen für Dich zusammengestellt. Hier heißt es, auf Dein

eigenes Gefühl - den inneren Kompass - zu vertrauen, um herauszufinden, was Deinem Rücken guttut.

Wir möchten Dich dabei unterstützen, Deinen ganz persönlichen Weg zur Rückengesundheit zu finden. Im Mittelpunkt stehen dabei die folgenden 10 Empfehlungen:

### 1. Gefühl

*Vertraue Deinem inneren Kompass*

### 2. Aktivität

*Baue Bewegung in Deinen Alltag ein*

### 3. Balance

*Bringe Kopf und Becken ins Gleichgewicht*

### 4. Kraft

*Stärke täglich Deine Rumpfmuskeln*

### 5. Zuversicht

*Bleib auch bei Rückenschmerzen aktiv*

### 6. Entspannung

*Fördere Deine psychische Ausgeglichenheit*

### 7. Lebensfreude

*Pflege Deine sozialen Beziehungen*

### 8. Ergonomie

*Gestalte Dein Umfeld rückenfreundlich*

### 9. Stoffwechsel

*Unterstütze Deinen Körper durch bewusste Ernährung*

### 10. Schlaf

*Nutze die Nacht als Zeit der Regeneration*

## Rückengesundheit: Es gibt nicht den einen Weg

Welche Möglichkeiten haben Betroffene von Rückenschmerzen, um ihre Beschwerden zu lindern und ihren persönlichen Weg zu einem schmerzfreien Leben zu finden?



### 1. Gefühl: Vertraue Deinem inneren Kompass

Du kennst Deinen Rücken am besten: Spüre in Deinen Körper hinein, welche Haltung oder welcher Haltungswechsel tut dir gut? Jede Person benötigt eine individuelle Auswahl und Dosierung von körperlicher Bewegung und Maßnahmen zur Regeneration.

Entscheide du, wieviel Belastung und Schonung Dein Rücken benötigt. Beobachte genau, wie Dein Rücken auf Kraft-, Dehn- oder Ausdauerübungen reagiert und passe Deinen Lebensstil an Deine individuellen Bedürfnisse an.



### 2. Aktivität: Baue Bewegung in Deinen Alltag ein

Dein Bewegungssystem besteht aus 650 Muskeln, über 200 Knochen und einem komplexen Fasziennetzwerk. Um dieses System gesund zu erhalten, ist es wichtig, dass du Dich täglich ausreichend bewegst.

Besonders wertvoll sind die alltäglichen, körperlichen Aktivitäten wie Treppensteigen, Gartenarbeit, Spielen mit Kindern oder aktive Minipausen während der Arbeit.



#### Tipps für ausreichend Bewegung

##### 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.

##### Unterwegs fit bleiben

Falls möglich, laufe am besten zur Arbeit oder fahre mit dem Rad. 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. Unser Tipp für Autofahrer: parke etwas weiter vom Zielort entfernt und sammle so weitere Schritte auf Deinem Bewegungskonto.

##### 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.

##### 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 für einen Einbeinstand an. Auch Staubsaugen, Putzen und Gartenarbeit zählen als Bewegung. Achte dabei immer auf eine abwechslungsreiche und rückenfreundliche Haltung – vermeide Zwangshaltungen!



Noch mehr Ideen für eine bewegte Freizeitgestaltung gibt es hier:

### 3. Balance: Bringe Kopf und Becken ins Gleichgewicht

Wusstest du, dass Deine Beckenstellung die Haltung Deiner Wirbelsäule bestimmt? Bleibt Dein Becken im dynamischen Gleichgewicht, aktivierst du gleichzeitig alle Muskeln, Gelenke und Faszien im Rücken.



#### Und so funktioniert 's:

Hebe Dein Brustbein stolz an und ziehe Deinen Hinterkopf am gedachten „Goldenen Faden“ nach oben, sodass ein kleines Doppelkinn entsteht. Übrigens kann die aufrechte Haltung sogar Deine Laune und Stimmung fördern!



#### 4. Kraft: Stärke täglich Deine Rumpfmuskeln

Auch die Stärkung Deiner Rumpfmuskulatur sorgt für eine stabile Wirbelsäule. Diese Stabilität ist Voraussetzung für koordinierte Bewegungsabläufe.

Kleine Sportgeräte wie Gymnastikmatte, flexible Gymnastikbänder, Kurzhanteln, Sitzball oder Turnstab können Deine ständigen Begleiter sein.

Besonders wichtig ist dabei die Tiefenmuskulatur: tiefliegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln lassen sich am besten auf wackeligen Untergründen wie z. B. auf instabilen Unterlagen oder auf einem Bein trainieren.

**In unserem Blog haben wir weitere Infos für Dich, wie du mit Rückenmuskeln Deine Rückenschmerzen auf Dauer loswirst.**



Entdecke hier unsere AGR-geprüften Sportgeräte und viele weitere Produkte rund um Sport und Freizeit: [www.agr-ev.de/trainingsgeraete](http://www.agr-ev.de/trainingsgeraete)

#### 5. Zuversicht: Bleib auch bei Rückenschmerzen aktiv

Glücklicherweise liegen bei Betroffenen von Rückenschmerzen nur selten ernsthafte Erkrankungen vor. Häufig sind Muskelverspannungen oder mangelnde Bewegung die Ursachen für die Beschwerden, sodass sie meistens innerhalb von sechs Wochen von allein wieder verschwinden.



Was jedoch vielen nicht bewusst ist: trotz Rückenschmerzen sollten wir möglichst aktiv bleiben. In der Regel helfen sanfte körperliche Tätigkeiten wie Spazierengehen oder Radfahren. Wie immer gilt: bleibe gelassen und zuversichtlich!

#### *Fahrradfahren hat viele gesundheitliche Vorteile:*

Es trainiert die Muskeln der Beine und des Rumpfes.

Es stärkt das Herz-Kreislauf-System

Es fördert ganz allgemein die körperliche Fitness.



Es hilft dir, Übergewicht abzubauen.

Es ist besonders gelenkschonend, da das größte Gewicht auf dem Sattel lastet.

Tipps für eine rückenfreundliche Fahrradnutzung findest du auf unserer Internetseite: [www.agr-ev.de/rueckentipp/fahrrad-als-alternative-zum-auto](http://www.agr-ev.de/rueckentipp/fahrrad-als-alternative-zum-auto)

### 6. Entspannung: Fördere Deine psychische Ausgeglichenheit

Bei Deiner Rückengesundheit geht es nicht alleine um gesundheitsorientierten Sport, viel Bewegung und ein rückenfreundliches Umfeld. Das alles sind sehr wichtige Elemente, aber auch zu viel Stress kann Deine Rücken-, Schulter- und Nackenmuskeln verspannen! Wer ständig negativem Stress ausgesetzt ist, nimmt automatisch eine verkrampte Haltung ein. Begleitet Dich dieser Stress über einen zu langen Zeitraum, kann er sogar die Schmerz-



wahrnehmung im Gehirn verstärken und Deine Freude an körperlichen Aktivitäten verringern. Um Deinen Alltag etwas gelassener zu gestalten, gibt es verschiedene Entspannungsmethoden wie **progressive Muskelrelaxation (PMR)**, **Autogenes Training**, **Yoga** oder **Meditation**. Finde heraus, welches Verfahren Dich am besten entspannt. Ein achtsamer Lebensstil mit Entspannung und Gelassenheit ist für Deine Rückengesundheit wichtig!

#### Tipps für Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit ist eine besondere Form von Konzentration und Bewusstheit. Ziel ist es, den gegenwärtigen Moment, das JETZT, bewusst und präsent wahrzunehmen. Denke nicht an Dinge in der Vergangenheit oder in der Zukunft.

Das Rezept gegen Dauerstress: sei unvoreingenommen, betrachte Dinge aus einer neuen Perspektive, sei geduldig, genieße den Augenblick, akzeptiere die Gegenwart und lasse verfahrenere Situation los!



Einen achtsamen Lebensstil kannst du schon bei einfachen alltäglichen Beschäftigungen wie ein Waldspaziergang oder achtsames Essen üben. 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, es entwickelt sich über Wochen, Monate oder Jahre.

Wirkung von Achtsamkeit: Für die Linderung von chronischen Rückenschmerzen ist Achtsamkeit unverzichtbar, denn sie beeinflusst besonders die Schmerzwahrnehmung positiv. Patienten lernen, mit dem Schmerz zu leben, ohne sich ständig damit zu befassen. Wenn du Dich auf Deinen Atem oder Geräusche in der Umgebung konzentrierst, sind Rückenschmerzen nichts als Schmerzen im Rücken. Vielleicht treten sie mit der Zeit sogar in den Hintergrund (Kabat-Zinn, 2013). Achtsame Personen sind zudem weniger stressanfällig und zufriedener mit sich und ihrer Umgebung (Löhmer, 2018).

### 7. Lebensfreude: Pflege Deine sozialen Beziehungen

Freunde und Familie verschönern unser Leben, wir halten immer zusammen. Aber wusstest du, dass du mit dem Pflegen von Freundschaften und Kontakten gleichzeitig auch Dein Wohlbefinden pflegst? Positive soziale Beziehungen tun auch der Gesundheit gut und fördern die Lebensfreude:

Lebensfrohe Personen haben weniger negativen Stress, sind körperlich aktiver und haben seltener Rückenschmerzen. Hast du sozialen Rückhalt, kannst du nach einer Erkrankung sogar schneller genesen als Personen mit geringer sozialer Unterstützung!



*Gemeinsame Aktivitäten und schöne Momente sind Balsam für die Seele UND den Körper!*





## 8. Ergonomie: Gestalte Dein Umfeld rückenfreundlich

Auch ein ergonomisches Umfeld hilft dabei, den Alltag rückenfreundlicher zu gestalten. Sowohl am Arbeitsplatz als auch zuhause sollte eine rückengerechte Einrichtung das A und O sein, denn wer proaktiv vorgeht kann Rückenschmerzen nicht nur lindern, sondern ihnen sogar vorbeugen. Durch ergonomische Bürostühle, Autositze oder Sitzmöbel können dynamische und aufrechte Körperhaltungen leichter eingenommen werden. Höhen-



verstellbare Arbeitstische sowie Stehhilfen vermeiden lange Sitzphasen und Hebe- oder Tragehilfen können vor allem in der Arbeitswelt den Rücken entlasten.

Die Verwirrung im Produkt-Dschungel ist riesig. Welche Produkte wirklich rückenfreundlich sind, sieht man ihnen oft nicht an: es sei denn, sie sind mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet!

Alle Informationen zum AGR-Gütesiegel findest du hier:



### Orientierung beim Kauf ergonomischer Produkte



Mit dem AGR-Gütesiegel werden ausschließlich Produkte ausgezeichnet, die als besonders rückengerecht bewertet wurden. Für diese Beurteilung wird eine unabhängige

Prüfkommission zusammengestellt. Mitglieder sind verschiedene Gesundheitsexperten des Forum Gesunder Rücken - besser leben e. V. und des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen e. V.. Die Experten verschiedener Fachgebiete unterziehen unterschiedlichste Produkte strengen Prüfkriterien. Kommt die Kommission zu dem Ergebnis, dass die Produkte nachweislich die Rückengesundheit fördern, werden diese mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Das komplette Portfolio rückenfreundlicher Lösungen findest du hier:  
[www.agr-ev.de/produkte](http://www.agr-ev.de/produkte)

## Rückenfreundliche Beratung



Nicht nur ergonomische Produkte dürfen dieses Qualitätsmerkmal tragen. Um Deinen Alltag möglichst rückengerecht 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!

Das AGR-Gütesiegel und der Prüfprozess wurden vom „Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum“ (EUIPO) genau unter die Lupe genommen und 2022 als seriös und vertrauenswürdig ausgezeichnet. Es ist somit eines der wenigen Gütesiegel, das diese hochwertige internationale Auszeichnung als EU-Gewährleistungsmarke erhalten hat.

## Dein ergonomischer Arbeitsplatz: so sieht er aus

Ergonomische Bürostühle für mehr Bewegung im Sitzen

Rückenfreundliche, höhenverstellbare Schreibtische

Erhöhter Monitor für einen geraden Blick



Gute Beleuchtung für mehr Ergonomie

regelmäßige Positionswechsel

Öfters Pausen einlegen nicht vergessen!

Weitere Tipps für die ergonomische Einrichtung Deines Arbeitsplatzes findest du hier:  
[www.agr-ev.de/das-ergonomische-buero](http://www.agr-ev.de/das-ergonomische-buero)





## 9. Stoffwechsel: Unterstütze Deinen Körper durch bewusste Ernährung

Gesund ist, was Abwechslung bringt. Das gilt nicht nur für die Haltung, sondern auch für Deine Ernährung. Den wenigsten ist bewusst, dass eine gesunde Ernährung die Wirbelsäule positiv beeinflusst und die Rückengesundheit davon profitiert. Ausgewogen zu essen und zu trinken ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Kreuz,

denn Deine Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Funktion aller Organe. Auch Deine Muskeln, Gelenke und Faszien bekommen so die Nährstoffe, die sie benötigen, um intakt zu bleiben: Neben Flüssigkeit, braucht unser Bewegungssystem Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe.

### Weniger Gewicht – den Bandscheiben zuliebe

Die Hälfte aller Frauen und zwei Drittel der Männer leiden unter Übergewicht und schaden damit nicht nur ihrem Stoffwechsel, sondern auch ihrem Rücken. Ob dieser fit und schmerzfrei ist, hängt nämlich stark vom Körpergewicht ab: Wer mehr Gewicht bewegen muss, belastet seinen Rücken stärker und die Statik der Wirbelsäule gerät durcheinander. Nutze auch hier eine bewusste und vollwertige Ernährung, um Dein Körpergewicht zu regulieren.



## 10. Schlaf: Nutze die Nacht als Zeit der Regeneration

Ein gesunder Schlaf reduziert psychischen und körperlichen Stress, verringert die Schmerzempfindung und steigert die Freude an körperlichen Aktivitäten.



Da im Schlaf Reparaturprozesse stattfinden und das Immunsystem gestärkt wird, solltest du auf ausreichenden und erholsamen Schlaf achten – nur so können sich alle Körperfunktionen ausreichend regenerieren. Ein gesunder Schlaf ist daher auch die Basis für einen gesunden Rücken!



*Tipps für einen erholsamen Schlaf*



Schlafen im Dunkeln.

Schalte Lärmquellen aus.

Achte auf die für Dich passende Raumtemperatur.

Lüfte vor dem Schlafengehen noch einmal durch.

Sorgen für ein gemütliches und aufgeräumtes Schlafzimmer.

Ein rückengerechtes Bettssystem sorgt für guten Schlaf.

Achte Abends auf eine gesunde und leichte Ernährung.

Führe Entspannungsrituale vor dem Schlafengehen ein.

Solltest du unter Schlafproblemen leiden, schaue in unserem Blog vorbei



## Akute oder chronische Rückenschmerzen?

Grundsätzlich ist es wichtig, akute und chronische Rückenschmerzen zu unterscheiden. Der **akute Schmerz** hat eine wichtige Warn- und Schutzfunktion. Er will uns anzeigen, dass wir uns verletzt haben, oder mit unserem Rücken nicht sorgsam genug umgegangen sind. Bei rückenfreundlichen Verhaltensweisen und einer guten Balance von Be- und Entlastung verschwindet der akute Schmerz meist wieder nach einigen Tagen oder spätestens nach wenigen Wochen.



Als „**chronisch**“ bezeichnet man Schmerzen, wenn sie monate- oder jahrelang andauern. Während der akute Rückenschmerz für uns ein Alarmsignal ist, besitzt der chronische Rückenschmerz diese Schutz- und Warnfunktion nicht mehr. Der chronische Schmerz kann im Gehirn zu einem Schmerzgedächtnis führen und sich verselbstständigen. Das bedeutet, der Schmerz existiert sehr oft nur noch im Gehirn, wie ein Phantomschmerz. Der chronische Rückenschmerz stellt das größere Gesundheitsproblem dar. Mit den bisherigen Behandlungsansätzen konnte dieses Problem nicht

zufriedenstellend gelöst werden. Die Experten sind sich darüber einig, dass es für den chronischen Rückenschmerz keine einfache allgemeingültige Therapieform gibt.

Den besten Erfolg verspricht daher eine enge Zusammenarbeit von Fachärzten und Bewegungsfachkräften unter besonderer Berücksichtigung der Bedürfnisse eines jeden Einzelnen. Das heißt, die jeweilige Herangehensweise muss passgenau auf die betroffene Person zugeschnitten sein. Aktuelle internationale Versorgungsleitlinien empfehlen die Reduktion der medikamentösen und chirurgischen Behandlungen. Im Vordergrund sollen das körperliche Training und die Vermittlung von Fakten zur Rückengesundheit stehen. Und genau an diese Forderung knüpft das Motto zum Tag der Rückengesundheit an!

Dein

Ulrich Kuhnt  
Mitglied im Direktorium Bundesverband  
deutscher Rückenschulen e. V.



*Wir bedanken uns bei allen Förderern des  
Tag der Rückengesundheit 2024 für die Unterstützung!*

**Wir fühlen uns der Rückengesundheit der Menschen verpflichtet – von der Prävention bis hin zur gezielten Hilfe bei Beschwerden.**

*Gemeinsam für ein Rücken-gesundes Leben!*



Überreicht durch (Stempel)