

# Hilfe bei Rückenproblemen

## Die 5 goldenen Rückenregeln:

1. **Bewege dich!**
2. **Halte deinen Rücken gerade!**
3. **Verändere beim Sitzen möglichst oft deine Sitzposition ("dynamisch Sitzen")!**
4. **Geh´ beim Bücken in die Hocke!**
5. **Verteile Lasten und halte sie nah am Körper!**

## Weitere wertvolle Rückentipps für jeden Tag...

**Nicht mit durchgedrückten Knien stehen!** Dies kann sonst zu Gelenkbeschwerden sowie zu einer verstärkten Hohlkreuzbildung führen, da das Becken in dieser Position unbeweglich bleibt!

An **Rückenschul- oder Wirbelsäulengymnastik-Kursen** teilnehmen, auch wenn Sie momentan nicht unter Rückenbeschwerden leiden!

Bei Muskelverspannungen im Lendenwirbelsäulen-Bereich wirken 5 Minuten **Stufenbettlagerung** Wunder. **Ausprobieren!**

Beim **Schuhebinden** mit geradem Rücken in die Hocke gehen oder einen Fuß auf einen Stuhl, Badewannenrand oder die Treppenstufe stellen!

**Normalgewicht anstreben** - starkes Übergewicht belastet nicht nur die Wirbelsäule unnötig!

**Erinnerungshilfe:** Die meisten "Rückensünden" machen wir unbewusst. Ein kleiner, farbiger Klebepunkt am Monitor oder am Badezimmerspiegel erinnert uns an den korrekten Sitz bzw. an einen aufrechten Rücken beim Zähneputzen!

Wenn Sie sich ein altes Handtuch in den **Kofferraum ihres Autos** legen, können Sie beim nächsten Einkauf auch "sauber" auf ihren Rücken achten, indem Sie die schmutzige Stoßstange abdecken und beim Beladen ganz nah an den Kofferraum herankommen! **Alternative:** Ein Bein auf die Stoßstange stellen!

**Weg mit dem Geldbeutel!** Autofahrer sollten während der Fahrt ihr Portemonnaie aus der Gesäßtasche nehmen, denn selbst geringfügige Verdrehungen im Lendenwirbelsäulenbereich können schon bei kurzen Fahrten schmerzhaft Verspannungen verursachen!

**Partnermassage!** Kaufen Sie sich einen Igelball (im Sanitätshaus für ca. 7 bis 10 DM erhältlich) und massieren Sie sich gegenseitig Ihre Verspannungen weg!

Gewöhnen Sie sich an, öfter mal die **Treppe statt den Lift** zu nehmen, telefonieren Sie häufiger im Stehen und führen Sie kleinere Botengänge selbst aus! Das schafft Abwechslung und ihr Rücken dankt es Ihnen.

Wir verbringen rund ein Drittel unseres gesamten Lebens im Bett. Nur dort kann sich unsere Bandscheibe optimal regenerieren. Überprüfen Sie deshalb sowohl Ihre **Schlafgewohnheiten** als auch Ihre **Schlafunterlage** und investieren Sie gegebenenfalls in ein neues Stück Lebensqualität!

Auch im Kostüm und mit Schlips möglich: Die-**5-Minuten-Bürogymnastik** für jeden Tag. Konzentrationssteigernd und belebend. **Einfach mitmachen!**



**Versicherungsbüro  
Wolfgang P. Güls**

