

Alles im Lot

Mal zwickt und zwackt es im Nackenbereich, mal in der Lendenwirbelsäule – bei Rückenschmerzen können schon kleine Übungen entlastend wirken.

Der Mitbegründer der deutschen Rückenschulbewegung, Hans-Dieter Kempf, plädiert für ein ganzheitliches, sanftes „Sofort-Programm“, das auch am Arbeitsplatz greift. „Wichtig ist, selbst aktiv zu werden“, sagt der Buchautor.

Einseitige Belastungen, wie stundenlang auf den Beinen sein – meist verbunden mit Stress – gehören zu den Auslösern für Rückenschmerzen.

Der Experte empfiehlt:

- Die Haltung häufig variieren, zum Beispiel bei stehenden Berufen Gelegenheiten zum Sitzen oder Anlehnen nutzen.
- Auf eine aufrechte Haltung achten, Hohlkreuz und Rundrücken vermeiden.
- Sich zwischendurch räkeln, dehnen und strecken.
- Sich selbst etwas Gutes tun, zum Beispiel die Fußsohlen mit einem Igelball massieren. ●

LESETIPPS!

www.dierueckenschule.de

Hans-Dieter Kempf, Die Rückenschule.

Die Wand mit Gesäß, Schultern und Hinterkopf berühren.

Brustbein nach vorne schieben und gerade aufrichten, den Kopf aufrecht halten und gleichmäßig atmen.

Beine schulterbreit auseinander stellen, Knie leicht beugen.



Arme strecken, Handrücken zur Wand drehen. 15 bis 20 Sekunden halten, zwei- bis dreimal am Tag wiederholen. Die Muskulatur im gesamten Körper streckt und spannt sich durch die Übung wohltuend an.