

Die 10 goldenen Regeln der Rückenschule



1. Nehmen Sie sich jeden Tag ein kleines Bewegungsprogramm vor. Treppensteigen, Spaziergehen oder Radfahren - jegliche körperliche Aktivität fördert die Rückengesundheit.



2. Vermeiden Sie Stress und Hektik so gut es geht. Denn der sogenannte **Disstress** erhöht die Muskelspannung.



3. Halten Sie Muskelkraft und Gelenkigkeit im Gleichgewicht - das schützt vor Rückenschmerzen. So können Sie sich bis ins hohe Alter beschwerdefrei bewegen.



4. Vermeiden Sie eine starre Körperhaltung. Dynamisches Sitzen, Gehen und Stehen sorgt dafür, dass die Bandscheiben optimal mit Nährstoffen versorgt werden.



5. Achten Sie auf rückenfreundliches Heben oder Tragen. Setzen Sie dabei die Rumpf- und Beinmuskulatur ein.



6. Lassen Sie sich von einem gelegentlichen Rückenschmerz nicht gleich verunsichern. Behalten Sie Ihren aktiven Lebensstil trotzdem bei.



7. Lassen Sie sich von den altersbedingten Verschleißerscheinungen nicht beunruhigen. Bei jedem Menschen treten früher oder später Bandscheibenschäden oder Gelenkknorpelverschleiß auf.



8. Machen Sie Sport gemeinsam mit Freunden oder suchen Sie sich ein Fitness-Studio in Ihrer Nähe. Sportliche Aktivitäten machen in der Gruppe einfach mehr Spaß.



9. Treffen Sie sich regelmäßig mit Freunden oder Bekannten. Was Ihnen Freude macht, tut auch Ihrem Rücken gut.



10. Denken Sie positiv und versuchen Sie, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Ausgeglichenheit und innere Zufriedenheit schützen vor Rückenschmerzen.