

# Wenn Sie mehr

WISSEN WOLLEN

Weitere Informationen und Antworten auf Ihre persönlichen Fragen zum Thema Rückengesundheit erhalten Sie bei unserem **Gesundheitstelefon**. Sie erreichen unsere Experten täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr unter 0800 1121310\*.

\*Bundesweit gebührenfrei.

Im Internet unter [www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de) halten wir für Sie viele Tipps und Anregungen zum Thema Gesundheit bereit. Auch finden Sie dort ein ausführliches Special zu „Rückenschmerzen“ und eine virtuelle „Rückenschule“.

HanseMerkur Versicherungsgruppe  
Siegfried-Wedells-Platz 1  
20354 Hamburg

Telefon 040 4119-1100  
Telefax 040 4119-3257

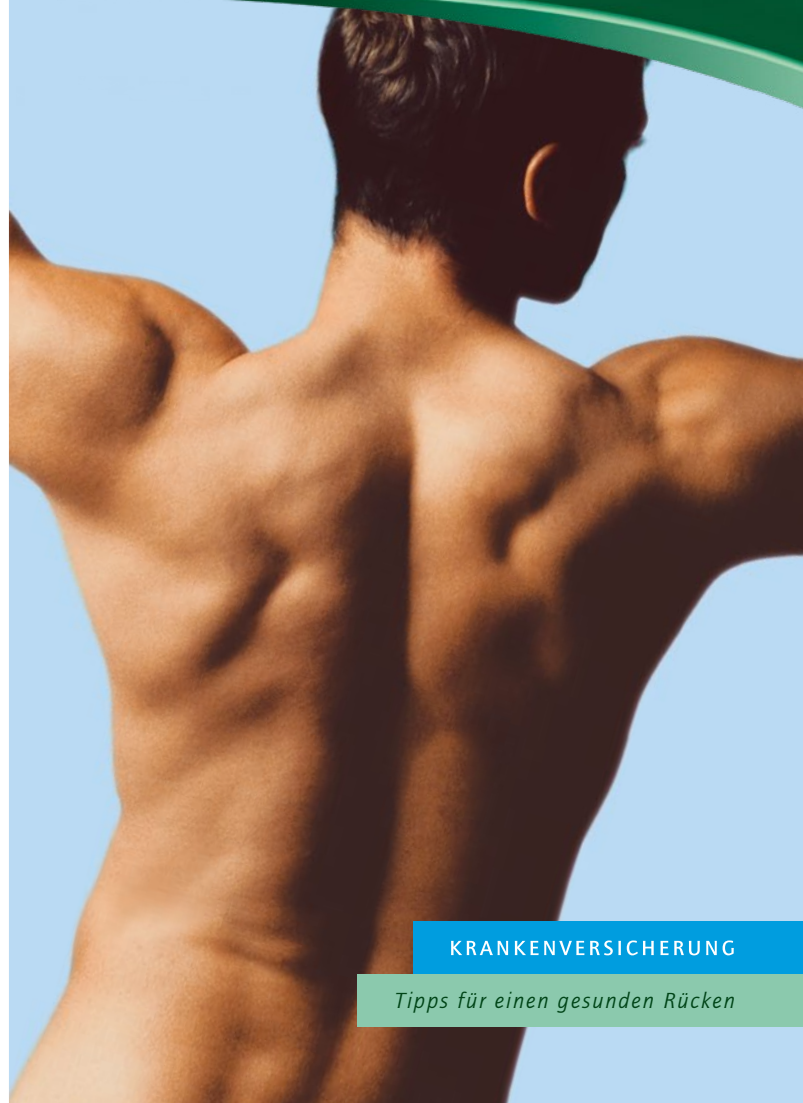
E-Mail [info@hansemerkur.de](mailto:info@hansemerkur.de)  
Internet [www.hansemerkur.de](http://www.hansemerkur.de)  
[www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de)

*Die HanseMerkur steht für Menschen ein – ein Grundsatz, der sich sowohl in unseren Produkten als auch im Kundenservice widerspiegelt. Als kompetenter Personenversicherer bieten wir ein hohes Maß an persönlicher Zuwendung und Aufmerksamkeit, schnelle und flexible Lösungen, partnerschaftlich faire Beratung und zeitgemäß maßgeschneiderte Produkte. Denn wir sind Profis mit Herz.*

HanseMerkur   
Versicherungsgruppe

MACHEN SIE SICH STARK

# für Ihren Rücken



KRANKENVERSICHERUNG

Tipps für einen gesunden Rücken

# Der Rücken

- WENN ER SCHMERZT

<b>DER RÜCKEN</b>	Seite 3
Wie rückenfreundlich ist Ihr Alltag?	Seite 3
Kennen Sie Ihren Rücken?	Seite 4
<b>DER RÜCKENSCHMERZ</b>	Seite 6
Unspezifische Rückenschmerzen	Seite 6
Hexenschuss	Seite 8
Bandscheibenvorfall	Seite 8
Ischias	Seite 9
<b>DIE AKUTE BEHANDLUNG</b>	Seite 10
Wann sollten Sie zum Arzt gehen?	Seite 10
Die ärztliche Untersuchung	Seite 10
Wie lassen sich akute Schmerzen behandeln?	Seite 12
Mit Hausmitteln Schmerzen lindern	Seite 13
<b>DIE GANZHEITLICHE BEHANDLUNG</b>	Seite 14
1. Bewegung	Seite 14
2. Entspannung	Seite 16
3. Rückenschule	Seite 17
<b>NÜTZLICHE ADRESSEN</b>	Seite 18
<b>IHR RÜCKENFAHRPLAN</b>	Seite 19

***Rückenschmerzen: Fast jeder leidet mindestens einmal im Leben daran. Bei über 60 Prozent der Betroffenen treten die Schmerzen erneut auf. Schuld sind in den meisten Fällen mangelnde Bewegung, einseitige Körperbelastungen und/oder seelische Anspannungen.***

## **Wie rückenfreundlich ist Ihr Alltag?**

Nachfolgend finden Sie die häufigsten Ursachen von Rückenproblemen. Prüfen Sie kritisch, ob eine oder mehrere Punkte auf Sie persönlich zutreffen:

- Langes Verharren in einer Körperhaltung, zum Beispiel langes Sitzen oder Stehen am Arbeitsplatz.
- Regelmäßig lange Autofahrten ohne ausreichende Pausen.
- Heben schwerer Gegenstände ohne Training.
- Häufiges Tragen eines Kindes auf der Hüfte.
- Bewegungsmangel.
- Untrainierte Rücken- und Bauchmuskulatur.
- Stress, seelische Belastungen, Daueranspannung.
- Übergewicht.

Können Sie einen oder sogar mehrere dieser Punkte bejahen? Dann werden Sie aktiv und ergreifen Sie Gegenmaßnahmen. Es gibt viele einfache Dinge, die den nötigen Ausgleich schaffen. Ist Ihr Rücken nicht „in Form“, wird er anfällig und reagiert mit Verspannungen und Schmerzen. Diese Warnsignale sollten Sie ernst nehmen, denn wenn Sie Ihre Rückenschmerzen einfach ignorieren, können sie chronisch werden.



### *Kennen Sie Ihren Rücken?*

Der Rücken ist ein höchst komplexes Gebilde. Sein Gerüst, die Wirbelsäule, besteht aus 24 beweglichen Wirbeln, 23 dazwischenliegenden Bandscheiben, dem Kreuz- und Steißbein. Umgebende Muskelstränge und haltende Bänder sorgen für die nötige Stabilität und unsere aufrechte Körperhaltung. Auch ermöglichen sie das breite Bewegungsspektrum des Rückens. Nur durch das perfekte Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Gelenken, Wirbelknochen und Bandscheiben kann unser Rücken diese vielfältigen Aufgaben erfüllen.

Die Wirbelsäule gliedert sich in Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule. Beschwerden können in allen drei Abschnitten auftreten. Der untere Rücken ist am häufigsten betroffen. Zwei Drittel der Rückenschmerzen befinden sich im Lendenwirbelsäulen- bzw. Lumbalbereich.

# Rückenschmerz

## IST NICHT GLEICH RÜCKENSCHMERZ

*In den meisten Fällen handelt es sich um unspezifische Rückenschmerzen, das heißt, ihnen liegt keine eindeutige körperliche Ursache zugrunde. Sie sind Ausdruck von einem Mangel an Muskelkraft im Bereich des Rückens und des Bauchs, ausgelöst durch einseitige Körperhaltungen wie langes Sitzen oder Stehen, mangelnde Bewegung und/oder Übergewicht.*

### **Der Rücken braucht Bewegung**

Bei dauerhaftem Bewegungsmangel geht der gesundheits-erhaltende Wechsel von Be- und Entlastung verloren.

Fazit: Die Bandscheiben werden mangelhaft ernährt, die Muskulatur wird geschwächt und die Wirbelsäule degeneriert. Massive Schmerzen können die Folge sein.



### **Abwechslung ist gefragt**

Häufig verlangt der Alltag lange einseitige Körperhaltungen. So verbringen wir viel zu viel Zeit im Sitzen. Ob im Auto, am Arbeitsplatz, vor dem Computer, Fernseher, am Esstisch oder auf dem Sofa – langes Sitzen und wenig Bewegung führen zu einer Verkümmern der Rückenmuskulatur. Dadurch werden die Bandscheiben stärker belastet, ihr Wassergehalt und damit ihre Pufferfunktion nehmen ab, sodass das gesamte Gefüge aus dem Gleichgewicht gerät. Dies führt zu einer zunehmenden Anspannung und Verkrampfung der Rückenmuskulatur. Schmerzen können die Folge sein, die dann wiederum zu körperlicher Schonung und Fehlhaltung führen, was die Beschwerden verstärkt. Ein „Teufelskreis“ entsteht.

Stress, falsche Belastungen und Übergewicht können die Beschwerden noch verschlimmern. Wer sich täglichem Dauerstress aussetzt, ist häufig auch schmerzempfindlicher – schon kleine Belastungen können dann Rückenschmerzen auslösen.

Wesentlich seltener liegen den Rückenproblemen eindeutige körperliche Ursachen zugrunde (sogenannte spezifische Rückenschmerzen). Dazu gehören etwa Bandscheibenvorfälle, rheumatische Erkrankungen, gutartige oder bösartige Tumore oder Frakturen (Knochenbrüche) der Wirbelkörper.

## Hexenschuss (Lumbago)

Hier äußern sich kleinere Bandscheibenvorfälle oder Verkantungen der Wirbelgelenke durch blitzartig einschließende Rückenschmerzen. Diese werden meistens durch eine Bagatellbewegung ausgelöst. Der Hexenschuss ist altersunabhängig und tritt vor allem dann auf, wenn die Rückenmuskulatur schlaff und untrainiert ist. Als Folge ist die gesamte Rückenmuskulatur schmerzhaft verspannt und verhärtet. Die Beweglichkeit ist erheblich eingeschränkt.

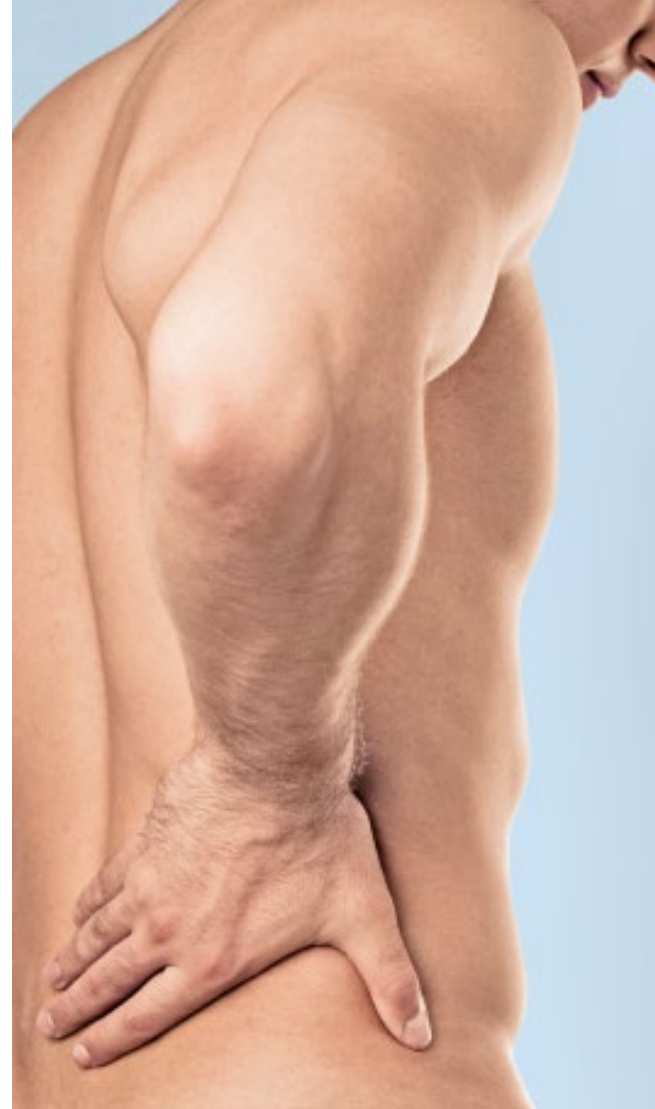
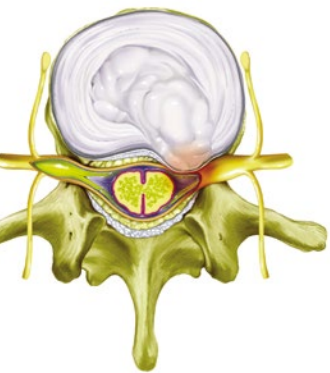
## Bandscheibenvorfall (Lumbalsyndrom/Prolaps)

Am häufigsten tritt der Bandscheibenvorfall bei Menschen mittleren Alters auf. Risikofaktoren hierfür sind Übergewicht sowie schwache Rücken- und Bauchmuskulatur. Zusätzlich unterliegen unsere Bandscheiben auch einem natürlichen Alterungsprozess, bei dem sie schrumpfen und austrocknen. Das führt zu Rissen und Spalten, durch die das innere, gelartige Bandscheibengewebe nach außen dringen kann und auf die Nervenwurzeln drückt.

Die meisten Bandscheibenvorfälle werden vom Körper selbst wieder abgebaut, sodass die Schmerzen mit der Zeit von allein nachlassen. Abhängig davon, wie viel Bandscheibenmaterial ausgetreten ist, kann der Heilungsprozess unterschiedlich lange dauern.

Ein operativer Eingriff ist selten erforderlich. In vielen Fällen verlaufen Bandscheibenvorfälle sogar schmerzfrei und unbemerkt.

Die Abbildung links zeigt einen Bandscheibenvorfall.



## Ischias (Ischialgie)

Wird der Ischiasnerv gereizt, zum Beispiel durch einen Bandscheibenvorfall, reagiert er mit intensiven, stechenden Schmerzen. Diese gehen vom Kreuzbein aus, über das Gesäß, den hinteren Oberschenkel bis hin zum Fuß. Es können erhebliche Gefühlsstörungen am betroffenen Bein auftreten.

# Die akute Behandlung

## WAS TUN GEGEN DEN SCHMERZ?

### Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Weisen Rückenschmerzen folgende Symptome auf, sollten Sie sich ärztlich untersuchen und behandeln lassen:

- Trotz Selbsthilfemaßnahmen dauern die Schmerzen nach drei Tagen unvermindert an oder sind sogar stärker geworden.
- Starke Kreuz- und Beinschmerzen mit Taubheitsgefühl und/oder Lähmungserscheinungen.
- Rückenschmerzen, die nach kurzer Zeit wiederkehren.
- Neben den Rückenschmerzen schlechtes Allgemeinbefinden mit Fieber.
- Rückenschmerzen mit Darm- und/oder Blasenstörungen.
- Rückenschmerzen mit Atemstörungen.

### Die ärztliche Untersuchung

Ihr Arzt wird Sie ausführlich zur Vorgeschichte Ihrer Rückenprobleme befragen (sog. Anamnese), insbesondere nach vorliegenden Erkrankungen, Art und Lokalisation der Schmerzen, typischen schmerzauslösenden Situationen sowie psychischen und sozialen Belastungen. Im Anschluss daran wird er Sie gründlich körperlich untersuchen. Erst wenn sich daraus konkrete Hinweise auf eine Erkrankung als spezifische Schmerzursache ergeben, wird Ihr Arzt spezielle Untersuchungen anschließen. Bei unspezifischen Rückenschmerzen, also ohne körperliche Ursache, verschwinden die Schmerzen in den meisten Fällen nach kurzer Zeit wieder, umfangreiche Untersuchungen sind in der Regel nicht nötig.

### WELCHE UNTERSUCHUNG IST WANN ERFORDERLICH?

- **Röntgenuntersuchung** – Feststellen von Frakturen und Fehlstellungen.
- **Elektrodiagnostik** – Nachweis von Nervenleitungs- und Muskelfunktionsstörungen.
- **Computer-, Magnetresonanztomografie- und Kernspintomografie** – bildgebende Verfahren zur Darstellung vorliegender Bandscheibenvorfälle und Tumore.
- **Beweglichkeitstests** – Feststellung, ob die Wirbelsäule in einem oder mehreren Bereichen zu viel oder zu wenig beweglich ist.





## Wie lassen sich akute Schmerzen behandeln?

Das Behandlungsspektrum von Rückenschmerzen ist groß – Ihr Arzt entscheidet deshalb individuell über die Therapie.

Bei akuten Rückenschmerzen helfen kurzfristig einfache Schmerzmittel. Diese sollten möglichst in Tablettenform und am Anfang unbedingt regelmäßig eingenommen werden, um Schmerzfreiheit zu erzielen. Hierbei darf die maximale Dosis (siehe Beipackzettel) nicht überschritten werden. Im Zweifelsfall sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

Die Wirkung von Cortison- und Lokalanästhetika-Injektionen zur örtlichen Betäubung ist wissenschaftlich nicht in allen Fällen belegt. Während sie bei akuten Schmerzen hilfreich sind, ist ihr Therapieeffekt bei chronischen Rückenschmerzen nicht bewiesen. Für alle Medikamente gilt: Sie werden vom Arzt verordnet und sollten nicht als Dauermedikation verwendet werden, denn sie alle gehen mit Nebenwirkungen einher.

Physikalische Behandlungen, wie Massagen und Kurzwellenbestrahlung, sind eine sinnvolle Therapieergänzung. Eine Operation ist nur in äußerst seltenen Fällen bei dauerhaft anhaltenden Rückenschmerzen nötig.

### DEN TEUFELSKREIS DURCHBRECHEN

Ganz wichtig ist – trotz Schmerzen – die anhaltende Bewegung. Bleiben Sie deshalb unbedingt aktiv. Bewegung beschleunigt die Heilung, während Bettruhe – die früher oft verordnet wurde – den Heilungsprozess verzögert. Wer aus Angst vor dem Schmerz verkrampft und sich schont, verstärkt die Schmerzen. Probieren Sie aus, welche Bewegung Ihnen guttut. Versuchen Sie, Ihre Schmerzen zu lindern, indem Sie Ihre Muskulatur entspannen und lockern.



## Mit Hausmitteln Schmerzen lindern

Bäder, Packungen und Umschläge können wohltuend und schmerzlindernd sein.

### WOHLTUENDE BÄDER

Weil Wärme Schmerzen lindert, sind warme Vollbäder bei maximal 39 °C muskelentspannend und wohltuend. Baden Sie nicht länger als 10–15 Minuten und halten Sie anschließend eine 30-minütige Ruhephase ein.

Als Badezusätze eignen sich alle Produkte mit Salicyl- und Huminsäure, Kiefernadelöl, Kampfer oder ätherischen Ölen aus Fichtennadeln, Heublumen oder Rosmarin. Muskelentspannend wirkt auch die Zugabe einer Packung Kochsalz ins Badewasser.

Angenehm sind außerdem Bestrahlungen mit Rotlicht, feuchtwarme Wickel sowie Moor- und Fangopackungen.

**Noch ein Tipp:** Rotlicht in Kombination mit feuchtwarmen Wickeln ist die ideale Therapie bei Hexenschuss. Achtung: Hinterher sollten Sie sich unbedingt weiterhin warm halten.

In einigen Fällen, zum Beispiel bei Herz-Kreislauf-Problemen, sind Wärme- und Kälteanwendungen nicht ratsam. Stimmen Sie sich ggf. vorher mit Ihrem Arzt ab.



# Die drei Säulen

## DER GANZHEITLICHEN BEHANDLUNG

*Ein ganzheitlicher Therapieansatz beinhaltet neben medikamentöser und physikalischer Behandlung auch psychologische Ansätze, Entspannungsmethoden und rückengerechtes Verhalten im Alltag. Ob als Therapie oder vorbeugende Maßnahme, Basis sind folgende drei Säulen:*

### 1. Bewegung – werden Sie aktiv

Während noch vor einiger Zeit diszipliniertes Geradesitzen mit vorgekipptem Becken, leicht gespreizten Beinen und aufrechtem Oberkörper propagiert wurde, gilt heute: Sie dürfen im Sitzen alle Haltungen einnehmen, wichtig ist nur, dass Sie die Position regelmäßig wechseln und eine aufrechte Körperhaltung immer wieder angestrebt wird.

Stehen Sie öfter auf und laufen Sie kurz umher, auf diese Weise beugen Sie Rückenschmerzen am wirksamsten vor. Außerdem ist es wichtig, dass Sie die Muskulatur ausreichend beanspruchen, damit sie nicht erschlafft: Nutzen Sie zum Beispiel die Treppen statt den Fahrstuhl, das Fahrrad statt das Auto und gehen Sie kurze Wege häufiger zu Fuß. Gestalten Sie Ihren Alltag bewusst bewegungsaktiv, indem Sie 10 Minuten Morgen- oder Abendgymnastik einplanen, häufig Spaziergänge oder Radtouren machen.

#### MUSKELKRÄFTIGUNG DURCH SPORT

Die Muskulatur regelmäßig zu trainieren, ist das A und O. Hier gibt es viele Möglichkeiten, ob Gymnastik, Übungen mit einem Theraband oder Training an speziellen Geräten. Wenn Sie sich für ein Fitnessstudio entscheiden, sprechen Sie geeignete Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit dem Fitnesstrainer ab.



Ausdauersportarten sind eine optimale Ergänzung. Hier eignen sich besonders Schwimmen, Nordic Walking, Radfahren, Skilanglauf und Tanzen.





## 2. Entspannung – lässt sich erlernen



Entspannung fördert die innere Harmonie zwischen Körper und Geist und hat sich als wirksame Strategie zur Schmerzbewältigung bewährt. Üben Sie die Technik unter Anleitung eines professionellen Trainers.

Besonders geeignet für den Bereich der Wirbelsäule ist die Progressive Muskelentspannung nach dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson. Grundlage ist die Erkenntnis, dass wir bei Stress einfluss insbesondere die Muskeln im Nackenbereich unwillkürlich verspannen. Diese Technik nutzt daher aus, dass auf Anspannung Entspannung folgt: So werden bei ihr alle Muskelgruppen nacheinander angespannt, um dadurch die anschließende Entspannung herbeizuführen.

Ob Yoga, Qigong, Tai-Chi, autogenes Training, Feldenkrais-Therapie, Meditation oder Progressive Muskelentspannung – das Angebot ist groß. Wählen Sie unter der Vielzahl von Entspannungstechniken das Passende für sich aus.

## 3. Rückenschule – üben Sie rückengerechtes Verhalten

Die Rückenschule dient der Vorbeugung und Rehabilitation von Wirbelsäulenerkrankungen. Ziel ist es, Fehlhaltungen und Fehlverhalten abzubauen und durch rückenfreundliche Alternativen zu ersetzen. Weil eine ausgeglichene Psyche und eine stabile Rückenmuskulatur Voraussetzungen für einen wirbelsäulenfreundlichen Alltag sind, gehören Muskeltraining und Entspannungsübungen als feste Bestandteile zur Rückenschule.



Auf unserem Gesundheitsportal  
[www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de) finden Sie eine virtuelle Rückenschule.



# Nützliche Adressen:

## VERBÄNDE UND AKTIONSGRUPPEN

- **Deutsche Schmerzliga e.V.**  
Adenauerallee 18, 61440 Oberursel  
www.schmerzliga.de  
Tel.: 0700 375375375
- **FORUM SCHMERZ**  
**Deutsches Grünes Kreuz e.V.**  
Nikolaistraße 3, 35037 Marburg  
www.forum-schmerz.de  
Tel.: 06421 2930
- **AGR – Aktion Gesunder Rücken e.V.**  
Postfach 103, 27443 Selsingen  
www.agr-ev.de  
Tel.: 04284 9269990

# Für Ihren Rücken

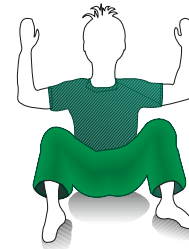
## ZWISCHENDURCH ETWAS GUTES TUN

*Unser Alltag ist häufig nicht gerade rückenfreundlich. Mit ein paar ganz einfachen Übungen können Sie Ihrem Rücken fast zu jeder Zeit und überall etwas Gutes tun.*

### Am Morgen

#### HANDS UP

Vor einer Wand auf den Boden setzen und Po, Rücken und angewinkelte Arme an die Wand drücken (bis zu 20 Sekunden, dreimal).



#### DIE TAUBENHALTUNG

Auf den Bauch legen, Po, Bauch und Rücken anspannen und dabei Kopf, Arme und Beine wenige Zentimeter anheben. Bis zu 10 Sekunden halten, pausieren, dreimal wiederholen.



#### DER SWINGER

Aufrecht hinstellen, ein Bein anziehen und gebeugt bis zu 20 Sekunden vor- und zurückschwingen. Die Arme dabei gegenläufig mitnehmen (fünfmal im Wechsel).

### Im Auto

#### RICHTIG SITZEN

Ganz nach hinten an die Lehne rutschen und eine gerade Körperhaltung einnehmen. Brust raus, Bauch rein, Kopf hoch.

#### VERSpannungen LÖSEN

Den Kopf einige Male von Schulter zu Schulter bewegen, mit den Schultern nach vorn und nach hinten kreisen. Einen Katzenbuckel machen und die Brust anschließend wieder herausstrecken (fünfmal wiederholen).

### Im Büro

#### HALSDEHNUNG

Aufrecht hinstellen, Kopf zur rechten Seite neigen, Dehnung etwas verstärken, indem der rechte Arm über den Kopf geführt wird und die Hand leichten Druck auf die linke Kopfseite ausübt. Linke Schulter dabei nach unten drücken, Dehnung ca. 20 Sekunden halten. Dann die Seite wechseln, pausieren (je Seite zweimal wiederholen).

#### STRICKLEITER

Hände bei aufrechtem Oberkörper nach oben strecken und abwechselnd mit den Händen nach oben greifen (insgesamt 20 „Kletterbewegungen“), dabei regelmäßig weiteratmen.

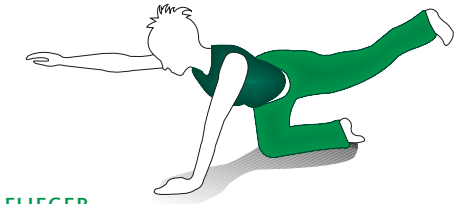
#### ENTSPANNUNG FÜR DEN UNTEREN RÜCKEN

Gerade hinsetzen und ein Bein anwinkeln, mit den Händen an den Körper ziehen, dann das Bein gegen den Widerstand der Hände drücken, 20 Sekunden halten, dann Beinwechsel (dreimal pro Seite, zwischendurch pausieren).

#### „WAS IST UNTER DEM STUHL?“

Auf einen Stuhl setzen, Oberkörper nach vorne beugen und Rücken ganz rund machen (Zug der Hände an den Knöcheln kann die Dehnung verstärken), Position ca. 20 Sekunden halten. Beim Aufrichten mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen, kurze Pause, zweimal wiederholen.

### Am Abend

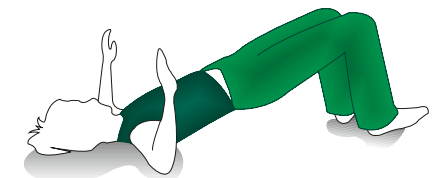


#### DER FLIEGER

Im Vierfüßlerstand am Boden knien. Linkes Bein und rechten Arm anheben, ca. 15 Sekunden halten, dann Seiten wechseln, nach kurzer Pause zweimal wiederholen.

#### DIE KERZE

Auf einem Stuhl ganz nach vorn rutschen. Einen runden Rücken machen und den Kopf hängen lassen. Hände locker auf die Oberschenkel legen, dann kerzengerade aufrichten, zehnmal wiederholen.



#### DIE STÜTZBRÜCKE

Auf den Rücken legen, Arme auf Schulterhöhe nach oben abwinkeln. Das Becken anheben (Rumpf und Oberschenkel bilden eine Linie), 15 Sekunden halten, Pause, zweimal wiederholen.

Diese Übungen stellen eine kleine Auswahl dar, die Sie gut in Ihren Alltag einbauen können. Sie ersetzen kein regelmäßiges Bewegungstraining, bei dem Sie auch gezielt Ihre Bauchmuskulatur stärken sollten.



# Ihr Rückenfahrplan

DURCH DEN TAG

## TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Achten Sie auf regelmäßige und vielfältige Bewegung.
- Ändern Sie häufig die Körperhaltung.
- Halten Sie Ihren Rücken gerade.
- Beugen Sie bei längerem Stehen leicht die Knie.
- Gehen Sie in die Hocke, anstatt sich zu bücken.
- Tragen Sie Lasten nah am Körper.
- Verteilen Sie zu tragendes Gewicht auf beide Seiten.
- Vermeiden Sie Drehbewegungen bei gleichzeitigem Beugen und Heben.
- Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz rückengerecht.
- Stellen Sie Ihren Autositz rückengerecht ein und gönnen Sie sich auf längeren Fahrten regelmäßig Pausen.
- Treiben Sie wirbelsäulenschonenden Sport.
- Dehnen und kräftigen Sie Ihre Muskeln regelmäßig, besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Wenn Sie gern hohe Absätze tragen, entlasten Sie Ihre Füße zwischendurch mit flachem Schuhwerk.
- Betten Sie sich rückengerecht: Lassen Sie sich beim Betten- und Matratzenkauf qualifiziert beraten und liegen Sie Probe.

## ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE UND UNTERWEGS

Mit den folgenden Übungen können Sie zu jeder Tageszeit etwas für einen geschmeidigen und stabilen Rücken tun. Bei akuten Beschwerden sollten Sie allerdings keine Rückenübungen durchführen.

**Wichtig:** Nach jeder Übung entspannen. Zum Beispiel einen Katzenbuckel machen und dabei tief durchatmen. Oder auf die Knie setzen, sich lang nach vorn ausstrecken und so mindestens 10 Sekunden verharren.

**Tipp:** Trennen Sie das Poster mit den Übungen an der Perforation ab und stecken Sie es am besten gleich in die Tasche. So haben Sie die Übungen auch unterwegs immer griffbereit.