

Impuls 20 - Rückenfit - 25 Jahre 25 Impulse

10.08.2026, 06:06 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e.V., Berlin*



25 Jahre 25 Impulse - Rückengesundheit

Impuls 20 **ganzheitliches Rückentraining**

„Der Rücken als Spiegel der Seele“

Wissen in kürze

Stress hinterlässt Spuren im Körper. In unserem Alltag können wir Stress nicht vermeiden; wir müssen lernen, mit ihm umzugehen. Im Tierreich ist die Stressbalance oft unmittelbarer: Eine Gazelle, die dem Löwen entronnen ist, schüttelt sich und hat danach den Löwen vergessen. Wir Menschen hingegen tragen Gedanken an Stressauslöser lange mit uns herum, oft bis in den Schlaf hinein. Anspannungen im Körper können dadurch nicht abgebaut werden. Wenn wir uns nicht darum kümmern, entstehen chronische Verspannungen. Diese führen zu muskulären Ungleichgewichten, beeinflussen unsere Haltung und können so unterschiedliche Formen von Rückenbeschwerden begünstigen. Auch wenn wir fleißig Bauch und Rücken Trainieren reicht das oft nicht aus, die Beschwerden wieder loszuwerden.

Der präventologische Perspektivwechsel

Ganzheitliches Rückentraining kümmert sich nicht nur um Muskelaufbau und Funktionales Training, sondern auch um den Stress, der im Körper gespeichert ist. Es beinhaltet Körperübungen, die Blockaden lösen können. Denken Sie dabei an die Gazelle und ihr natürliches Stressmanagement. Aus der Qigong-Tradition und ihrer jahrtausendealten Erfahrung mit gesundheitsfördernden Übungen wissen wir, wie wertvoll Schüttelübungen sein können, sie bauen Stresshormone ab, lockern Muskeln, Gelenke und Faszien. Müdigkeit kann verschwinden, die Stimmung hellt sich auf, und die

Lebensgeister werden geweckt.

Der Alltagstipp

Qigong-Schütteln für 3 bis 10 Minuten: Stellen Sie sich schulterbreit hin, lassen Sie die Knie locker und atmen Sie ruhig in den Bauch. Erzeugen Sie aus den Knien ein leichtes Federn und lassen Sie diese Bewegung durch den Körper ziehen. Werden Sie dabei immer lockerer, bis das Schütteln den ganzen Körper erfasst. Der Schlüssel liegt darin, die Kontrolle über die Bewegung in den Hintergrund treten zu lassen und den Körper einfach machen zu lassen. Am Ende lassen Sie das Schütteln langsam ausklingen, bis nur noch sanfte Vibrationen durch den Körper ziehen – ein wunderbar lebendiges Gefühl.

Alternativ: Richtig Dampf ablassen mit ausgelassenem und wildem Tanzen. Wenn die Musik passt, ist es leichter, die Kontrolle abzugeben und sich das eine oder andere von der Seele zu tanzen.

Dieser Impuls wurde von unserer Präventologin Martina Rudolph verfasst.

Berlin

Ihr Schwerpunkt: Klang & Bewegung

Ihre Website: <https://klangundbewegung.de/>

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
Deutschland

DeniseIwanek (Vorstandsmitglied)

030 212 34 193

info@praeventologe.de

www.praeventologe.de/

Portrait

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1319243 • Views: 90 (Stand: 21.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1319243/Impuls-20-Rueckenfit-25-Jahre-25-Impulse.html>