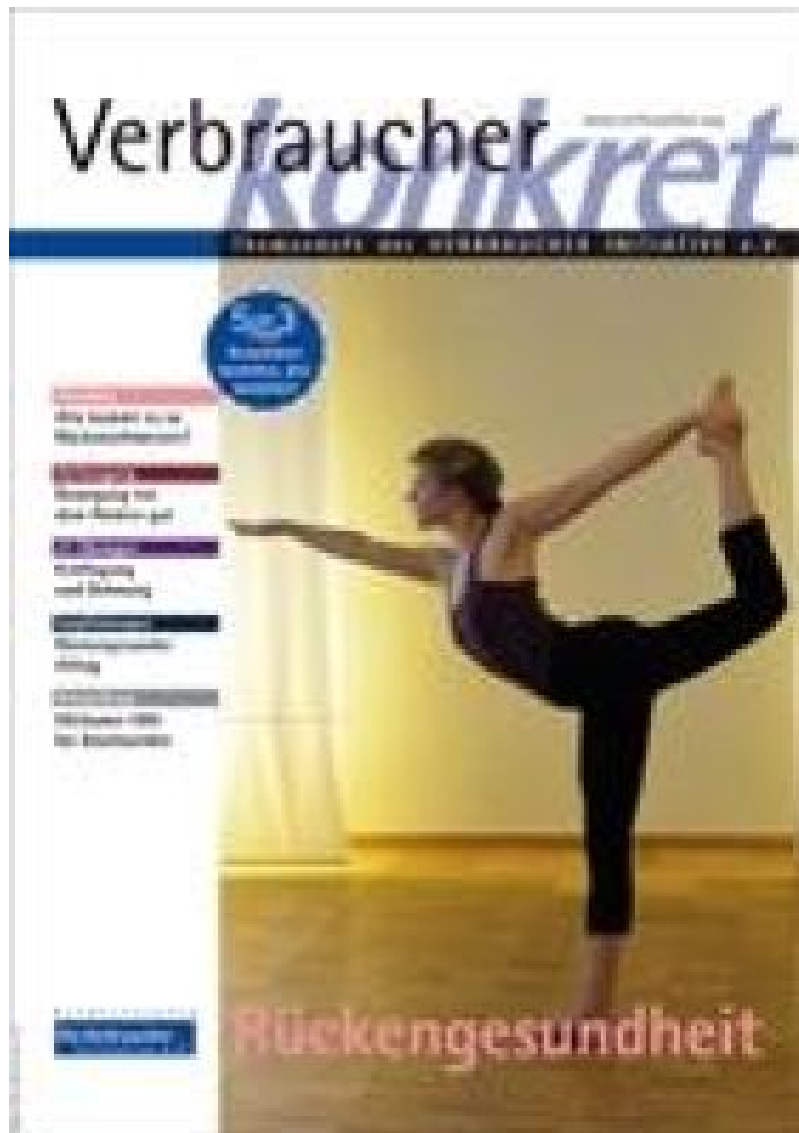

Rückengesund durch den Winter

03.11.2011, 14:34 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.*



VERBRAUCHER INITIATIVE über Vorbeugung von Rückenbeschwerden

Berlin, 02. November 2011. Bei ungemütlichem Wetter ist die Ruhe auf dem Sofa oft verlockender als ein flotter Gang durch den Park. Doch regelmäßige Bewegung ist eine der besten Methoden, lästigen Rückenschmerzen vorzubeugen. Tipps dazu, Anleitungen für Rückenübungen zu Hause und Informationen zur Behandlung enthält das Themenheft „Rückengesundheit“ der VERBRAUCHER INITIATIVE.

Viele Menschen haben im Laufe ihres Lebens öfter mit Rückenschmerzen zu kämpfen. Sie entstehen hauptsächlich durch zu wenig geeignete Bewegung, einseitige Belastungen und seelische Anspannungen. „Regelmäßiger Sport, der Spaß macht, ist daher ein hervorragendes Mittel, um wiederkehrende Rückenbeschwerden zu vermeiden. Auch Spaziergänge und mehr Bewegung im Alltag sind wirksam“, rät Alexandra Borchard-Becker, Fachreferentin der VERBRAUCHER

INITIATIVE. Empfehlenswert ist, Ausdauersport wie Walken oder Radfahren mit gezieltem Muskeltraining zu kombinieren. Dafür muss man nicht unbedingt ins Fitness-Studio gehen. Klassische Gymnastik, Pilates oder Yoga sind ebenso gut geeignet. Bewegungstherapien wie Feldenkrais, Qi Gong oder Tai Chi machen beweglicher, verbessern das Körperbewusstsein und wirken entspannend.

Wer sich nicht aufraffen kann, das Haus zu verlassen oder regelmäßige Sportkurse zeitlich schwer unterbringen kann, kann auch in den eigenen vier Wänden etwas für den Rücken tun. Die Broschüre der VERBRAUCHER INITIATIVE stellt 27 Übungen zur Kräftigung und Dehnung für das Training zu Hause und am Arbeitsplatz vor. „Wir haben mit fachkundiger Unterstützung eines Rückencoaches Anleitungen für wirksame Rückengymnastik zusammengestellt“, erläutert die Fachreferentin. Die Übungen sprechen den gesamten Rücken an, besonders den Schulter-Nacken-Bereich, die Lendenwirbelsäule und den Bauch. Sie sind unterteilt in vier Übungsprogramme unterschiedlichen Umfangs. Je nach Zeit, Laune und Umgebung kann man ausführlicher z. B. am Wochenende, kurz im Sitzen am Schreibtisch oder abends nach einem langen Tag zur Entspannung trainieren.

Wie die Übungen ausgeführt werden, ist im reich bebilderten, achtseitigen Übungsteil beschrieben. Die 24-seitige Broschüre informiert außerdem über Ursachen, gibt Empfehlungen für den rückengesunden Alltag und die Selbstbehandlung bei akuten Beschwerden. Sie kann für 4,00 Euro (inkl. Versand) bei der VERBRAUCHER INITIATIVE, Elsenstraße 106, 12435 Berlin oder unter www.verbraucher.com bestellt bzw. dort für 2,50 Euro heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Der eingetragene, gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 8.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie zahlreichen Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem neun Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen, die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 584089 • Views: 1398 (Stand: 18.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/584089/Rueckengesund-durch-den-Winter.html>