

Rücken-Komplettset

**– Das Handbuch für deinen
Rücken –**

Veröffentlicht von
Gerd Kretzschmar

Version 1.0 – Dezember 2017

Alle Rechte vorbehalten
© 2017 – www.rueckenfit.net

„Gesundheit ist nicht alles, aber
ohne Gesundheit ist alles nichts.“

- Arthur Schopenhauer (deutscher Philosoph)

Für wen ist das Buch und was steckt drin?

Dieses Buch ist für dich...

... wenn du die Verantwortung für deine Gesundheit übernehmen willst.

... wenn du wieder ein aktives Leben voller Energie führen willst.

... wenn du die richtigen Übungen für deinen Rücken machen willst.

... wenn du bereit bist, deine Gewohnheiten und Rituale zu ändern.

... wenn du bereit bist, abends fünf Minuten vom Sofa aufzustehen.

... wenn du offen bist für neue Ideen und Lösungsansätze.

... wenn du langfristig eine Lösung suchst für deinen Rücken.

... wenn du anstatt zu meckern, endlich handeln willst.

Ich verspreche dir: Es wird sich lohnen.

! Wichtiger Hinweis !

Bevor wir wirklich anfangen ...

Ich möchte dir gern helfen auf einem Weg zu einem starken Rücken.

Allerdings gibt es ein paar Dinge, die du vorher wissen musst!

Ich weise darauf hin, dass ich in meinen Büchern, E-Books, Beratungen und Kursen keine Diagnosen stelle, keine Heilung verspreche, keine Medikamente verordne und auch nicht von ärztlich verordneten Medikamenten, Therapien oder ähnlichem abrate.

Meine Beratungen und Informationen ersetzen auch nicht den Gang zum Arzt, Psychologen, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Orthopäden oder ähnlichen medizinischen Experten.

Alles was du in diesem Buch erfährst (Tipps, Tricks, Hinweise, Sichtweisen & Übungen) gelten als ZUSÄTZLICHE Empfehlung zur ärztlichen Behandlung.

Außerdem weise ich ausdrücklich darauf hin, dass ich keinerlei Erfolgsgarantien (z. B. Heilung) oder Ähnliches gewährleisten kann.

Ich kann auch keine Verantwortung für jegliche Art von Folgen übernehmen, die im Zusammenhang mit meinen Vorschlägen und Kursen stehen.

Jeder ist für den Einsatz der Vorschläge und den Folgen daraus selbst verantwortlich.

Daher übernehme ich keinerlei Risiko oder Haftung für die Folgen aus deinem Handeln.

Danke für dein Verständnis!

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort..... | 7 |
| 1 Einführung..... | 9 |
| 1.1 Wie du das Maximale aus diesem Buch herausholst..... | 10 |
| 1.2 Warum ich dir helfen kann..... | 11 |
| 2 Sofort-Hilfe-Übungen..... | 13 |
| 2.1 Stufenlagerung – zur sofortigen Entspannung des Rückens | 15 |
| 2.2 Päckchenhaltung – zur sanften Dehnung und Entspannung | 16 |
| 2.3 Vier-Minuten-Rücken-Entspannung, die du jederzeit machen kannst..... | 17 |
| 2.4 Morgenroutine für Energie am Morgen..... | 21 |
| 2.5 Die zehn effektivsten Rückenübungen | 25 |
| 2.6 Vertrag mit deinem Rücken..... | 35 |
| 3 Balsam für deinen Rücken - rückergererter Alltag..... | 37 |
| 3.1 Rückengererter stehen | 38 |
| 3.2 Rückengererter Sitzen | 40 |
| 3.3 Rückengererter Heben & Tragen..... | 48 |
| 3.4 Rückengererter Aufstehen & Hinlegen..... | 49 |
| 3.5 Ergonomischer Arbeitsplatz..... | 51 |
| 4 Wenn du nur eine Sache aus dem Buch mitnimmst, dann bitte diese..... | 58 |

Abbildungsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Abbildung 1: Elektrisch höhenverstellbarer Schreibtisch..... | 52 |
| Abbildung 2: IKEA Stehpult „Knotten“ | 53 |
| Abbildung 3: Stehpult höhenverstellbar | 53 |

Vorwort

Vielleicht fragst du dich zu allererst, wie man eigentlich dazu kommt, ein Buch über Rückenschmerzen zu schreiben und eine dazugehörige Webseite ins Internet zu stellen (<https://www.rueckenfit.net>)?

Es gibt doch schon so viele Informationen darüber - zahllose Bücher, Internetseiten und Videos.

Ja, richtig!

Mein Ziel ist daher folgendes:

„Ich möchte, dass du das hier erworbene Wissen auch tatsächlich anwendest.“

Wissen ist wertlos!

Warum?

Ganz einfach: Information in deinem Kopf macht keinen Unterschied in deinem Leben.

Was zählt sind Taten, die etwas verändern.

Daher: Angewendetes Wissen ist Gold wert – und das gilt nicht nur im Bereich der Rückenschmerzen. Jeder kann etwas lesen und dann nichts machen. Daher:

„Schaue nicht darauf, was die Leute sagen, sondern was sie tun!“ (Carl Rogers)

Es gibt viele Menschen – mich früher eingeschlossen – die lesen viel, die reden viel und am Ende MACHEN SIE NICHTS. Und danach meckern und beschweren sie sich:

„Das Buch hat nichts gebracht...“

„Das kannte ich alles schon...“

Ich bin ganz ehrlich mit dir: In meinem Buch steht nichts Neues drin.

Allerdings habe ich das Ganze für dich in eine Form gebracht, die es dir leicht machen soll, die wichtigsten Dinge schnell zu erkennen und leicht in dein Leben zu integrieren. Mit den wichtigsten Übungen kannst du sofort beginnen.

Du sollst dir das Wissen schnell und einfach aneignen können.

Und noch viel wichtiger: Ich möchte dir einen Weg zeigen, wie du es wirklich sofort anwenden kannst, um schnell einen Effekt zu spüren.

Ich animiere dich zum Handeln.

Ich möchte, dass es bei dir „**Klick**“ macht, und zwar so häufig wie möglich.

Wenn du nur eine Sache aus diesem Buch herausliest und diese auch ANWENDEST und dich besser fühlst, dann habe ich mein Ziel erreicht.

Natürlich möchte ich, dass du den größtmöglichen Nutzen für dich aus diesem Buch und dem ganzen Rücken-Komplettset ziehst und daher alles liest und anwendest.

*Ich will erreichen, dass du das, was du hier liest, auch **WIRKLICH IN DEINEM LEBEN ANWENDEST.***

Nur das macht einen Unterschied!

1 Einführung

1.1 Wie du das Maximale aus diesem Buch herausholst

Ein Buch zu lesen ist keine Kunst – das Wissen aus einem Buch in seinem Leben anzuwenden schon eher.

Daher ist meine Philosophie mittlerweile folgende:

Besser du liest ein Buch öfter und setzt alles um, was darin beschrieben ist, als dass du zehn Bücher liest, aber nichts umsetzt.

Um dir die Umsetzung und die Arbeit mit diesem Buch zu erleichtern und so angenehm wie möglich zu machen, habe ich für dich ein paar Arbeitshilfen eingebaut.

Zusammenfassung



Am Ende jedes Kapitels gibt es eine Zusammenfassung für deine ganz eigenen Gedanken und Ideen. Schreib diese gern auf! Notiere hier die Erfahrungen mit den Übungen oder wann genau du trainiert hast. Dinge, die du selbst schreibst, bleiben ganz anders in deinem Gedächtnis haften.

Klick Symbol



Das sogenannte „Klick-Symbol“ markiert wichtige Kernaussagen. Diese kannst du dir mehrmals durchlesen. Noch besser ist es, wenn du diese laut vor dich her sprichst. Am allerbesten ist es, wenn du die Aussagen selbst aufschreibst, weil sie dann in dein Unterbewusstsein gehen.

Informationssymbol



Das „i“ für Information findest du bei wichtigen theoretischen Gedanken und Denkweisen. Es lohnt sich für dich, diese herauszuschreiben und dir diese immer wieder bewusst zu machen.

Arbeite mit diesem Buch und du wirst für dich den meisten Nutzen daraus ziehen. Ich kann mir gut vorstellen, dass dir dieses Buch nicht nur bei deinen Rückenschmerzen helfen wird, sondern auch bei anderen Themen im Leben, denn einige Aussagen sind durchaus grundlegender Natur.

1.2 Warum ich dir helfen kann

Vor einigen Jahren saß ich beim Arzt – mit Rückenschmerzen. Hausarzt, Orthopäde, Massagen, ... Konkretes wurde gefunden (Skoliose), aber Aussage war, dagegen kann man nichts (mehr) machen – ich war völlig verzweifelt. Ich wusste einfach nicht, was ich gegen meine Rückenschmerzen und für die Besserung meines Gesundheitszustands tun sollte und suchte nach Ursachen.

Ich hatte Schmerzen nach dem Aufstehen und abends beim Zubettgehen. Ich habe absichtlich nur kurz geschlafen, weil ich solche Schmerzen hatte. Dann habe ich eine Entscheidung getroffen: Ich nehme das Thema jetzt selbst richtig in die Hand. Gesagt, getan. Und da offenbarten sich jede Menge Dinge, die ich nicht beachtet hatte. Und dann begann ich selbst zu forschen, was meinem Rücken schadete und was ihm gut tat.

Als erstes entdeckte ich, dass meine Rückenschmerzen am Morgen mit meiner Matratze zusammenhingen: in der Mitte, also da, wo mein unterer Rücken lag, war sie total durchgelegen. Ich wendete mich also an den Fachhandel, so alt war diese Matratze schließlich noch gar nicht. Man sagte mir, sie sei kaputt. Ein bisschen Glück hatte ich dabei – ich durfte mir eine Neue aussuchen und diese war wirklich besser.

Ein weiterer Grund, warum mir die Schmerzen damals so auffielen, war mein kleiner Sohn. Natürlich brachte er mit ein paar Monaten eben schon einige Kilos auf die Waage. Der süße Fratz war kein sonderlich schweres Kind, aber ich war wenig achtsam. Und natürlich trug ich ihn als Papa sehr oft von A nach B – wie eben Eltern das eben so machen.

Nachdem ich also immer „schwer zu tragen“ hatte und das Thema mit dem Bett durch war, kam ich ins Überlegen: Moment mal – du hast schon dein ganzes Leben ein Problem mit deinem Rücken. Als Kind war ich in Behandlung bei einem Orthopäden wegen meiner Skoliose und sollte Gymnastikübungen mit einem Pezziball machen. Damals habe ich das natürlich nicht verstanden. Wegen der Skoliose wurde mir ein „schiefer Rücken“ diagnostiziert und den sieht man auch heute noch, wenn ich mich nach vorn beuge.

Als mich die Schmerzen in meinem Alltag wirklich beeinträchtigten, habe ich mich für einen Rückenschulkurs entschieden – dieser wurde mir bei meiner Arbeitsstelle angeboten, daher fiel mir das nicht so schwer, sondern ich nutzte einfach meine Mittagspause sinnvoll. Dabei habe ich festgestellt, dass wirklich nur ein wenig Training notwendig ist, um etwas wirklich Gutes für meinen Rücken zu tun. Die Übungen, die ich dort lernte, waren ganz einfach und ich lernte viele Kleinigkeiten kennen, die ich begann, in meinen Alltag einzubauen. Es waren wenige Wochen und spürte wirklich eine Besserung meines Schmerzzustandes. Mit der Zeit habe ich dann auch angefangen, verschiedene Experten zu befragen – zum Beispiel meinen Rückenschullehrer jede Menge Physiotherapeuten und andere Experten, meines Vertrauens.

Ich habe dann auch mit Yoga und Fitness-Sport begonnen und vor allem rückenkräftigende Übungen gemacht. Außerdem habe ich angefangen zu meditieren – also bewusst zu Entspannen.

Mit der Zeit habe ich so einiges ausprobiert. Manches tat mir sofort gut, anderes funktionierte nicht, sondern wühlte alles in meinem Rücken auf. Ich habe über Jahre hinweg als Betroffener alles gesammelt, was ich zum Thema Rückenschmerzen finden konnte – in Zeitungen, Zeitschriften und aus dem Internet. Nun – mit dem erreichten Zustand des körperlichen Wohlbefindens und starken Rückens und meinem Bedürfnis, Menschen helfen zu wollen, habe ich mein erworbenes Wissen zusammengepackt in dieses Buch. Da ich selbst gemerkt habe, dass man in Theorie nicht weiterkommt, lege ich hierin den Schwerpunkt auf die Praxis.

Es ist ein interaktives Buch, das dir die Möglichkeit bietet, dich zu orientieren zum Thema Rückengesundheit, aber das dir auch Schritt für Schritt aufzeigt, wie auch du zu einem gesunden Rücken kommt.

Ich hoffe, es hilft dir, genauso wie es mir geholfen hat! Mach deinen Rücken fit und lass mich dir dabei helfen!

Alles Beste,

- Gerd

2 Sofort-Hilfe- Übungen



Bevor wir anfangen: Vieles, was du in diesem Buch liest, *kann* dir helfen. Höre aber bitte bei allem, was du tust, immer auf deinen Körper. Wenn der Schmerz zu groß wird, dann hör auf oder intensiviere die Übung nicht weiter. Du kennst dich und deinen Körper am besten. Du kennst deine Grenzen besser als ich.

Ich möchte dir schrittweise helfen, deine Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen. Das Buch ist wie folgt aufgebaut:

Soforthilfe-Übungen

Zunächst möchte ich dir einige **Übungen als Soforthilfe** geben, die du jetzt gleich anwenden kannst. Jede Übung ist mit Fotos und genauer Anleitung beschrieben und du kannst auch nachlesen, wann du die Übung machen solltest und wann nicht.

Grundsätzlich machst du, wie immer, nur das, was dir und deinem Körper gut tut und sich für dich gut anfühlt. Wenn die Schmerzen stärker werden, hörst du auf.

Soforthilfe-Maßnahmen

Als Nächstes gebe ich dir ein paar **Soforthilfe-Maßnahmen** an die Hand, die du ab sofort in deinem Leben anpassen kannst, um deine Umwelt so rückengerecht wie möglich für dich zu gestalten.

Hast du nun auch diese Dinge für dich auf den Weg gebracht, dann möchte ich dir eine Schritt für Schritt Anleitung an die Hand geben, wie du einzelne kleine Dinge immer weiter in deinen Alltag integrieren kannst, um deine Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen.

2.1 Stufenlagerung – zur sofortigen Entspannung des Rückens

Bei Schmerzen ist die Stufenlagerung für den Anfang sehr gut geeignet, weil du deinen unteren Rücken bzw. deine Wirbelsäule damit erstmal entlasten und entspannen kannst. Da dies eine sehr passive Übung ist und im Falle von Rückenschmerzen eher Aktivität und Bewegung helfen, bitte ich dich die Übung nur maximal fünf Minuten pro Tag zu machen. Du solltest diese Übung allerdings nur im Notfall machen und auch nicht allzu lange.

Übung: Stufenlagerung

Effekt: Sofortige Entlastung und Erholung für deinen gesamten Rücken.

Ausgangsposition: Auf einer Matte sitzend

Ausführung:

1. Leg dir eine Unterlage bereit und stell einen Stuhl neben dich.
2. Lege dich jetzt mit dem Rücken auf deine Unterlage (rückengerecht hinlegen).
3. Die Beine winkelst du an und legst sie locker auf den Stuhl (oder Sofa etc.).
4. Die Beine sollten möglichst senkrecht direkt am Gegenstand anliegen.
5. Deine Knie sind angewinkelt und in einem 90 Grad Winkel.
6. Deine Unterschenkel liegen waagerecht auf dem Stuhl.
7. Der untere Rücken sollte voll und ganz auf der Matte aufliegen.
8. Jetzt atme tief ein und aus für ein paar Minuten.
9. Du kannst auch aufstehen und ein bisschen rumlaufen und dann wieder in die Stufenlagerung gehen (rückengerechtes Aufstehen).

Wiederholungen/Dauer: Du solltest diese Übung maximal fünf Minuten pro Tag machen.



2.2 Päckchenhaltung – zur sanften Dehnung und Entspannung

Es gibt zwei Arten von Päckchenhaltung. Ich zeige dir hier die Päckchenhaltung ZWEI. An manch anderer Stelle wird die Stellung des Kindes auch als Päckchenhaltung verstanden, weil du in dieser Position ebenfalls wie ein „Päckchen“ da liegst.

Übung: Päckchenhaltung ZWEI

Effekt: Sofortige Entlastung und Erholung für deinen unteren Rücken

Ausgangsposition: auf dem Rücken liegend

Ausführung:

1. Leg dich auf deine Matte mit dem Rücken nach unten.
2. Dein Kopf ist gerade und in Verlängerung der Wirbelsäule.
3. Hebe jetzt deine Knie zur Brust heran.
4. Ziehe deine Knie mit den Händen eng an deinen Körper.
5. Atme tief und gleichmäßig.

Wiederholungen/Dauer: halt diese Position ZWEIMAL für 30 Sekunden



2.3 Vier-Minuten-Rücken-Entspannung, die du jederzeit machen kannst

Hier findest du ein ganz kurzes Entspannungsprogramm für deinen Rücken, das dir sofort helfen wird, dich besser zu fühlen und deinen Rücken zu entlasten.

Übung 1: Schlenkern – links rechts

Effekt: Versorgt deine Bandscheiben mit Flüssigkeit und Nährstoffen

Ausgangsposition: gerader schulterbreiter Stand

Ausführung:

1. Du stehst locker schulterbreit und deine Knie sind leicht gebeugt.
2. Dann schlenkerst du mit den Armen nach links und rechts.
3. Dreh den Kopf mit nach hinten.
4. Drehe und schlenkere in beide Richtungen so weit, wie du kannst.
5. Achte auf deine Atmung

Wiederholungen/Dauer: mindestens 60 Sekunden



Übung 2: Stellung des Kindes

Eine weitere sanfte Übung, die du vor allem am Morgen machen kannst, ist die sogenannte Päckchenhaltung EINS, die angelehnt ist an die Stellung des Kindes aus dem Yoga. Du kannst diese natürlich auch machen, wenn du abends abgespannt aus dem Büro kommst.

Effekt: Erholung für deinen gesamten Körper, leichte Dehnung im Rücken sowie Massage deiner inneren Bauchorgane.

Ausgangsposition: Du sitzt im Kniestand auf deiner Matte.

Ausführung:

1. Leg dir eine Unterlage bereit, wie zum Beispiel eine Gymnastikmatte.
2. Geh jetzt in den Kniestand.
3. Setze dich dann auf deine Beine nach hinten.
4. Senke deinen Oberkörper so weit wie möglich nach vorne ab.
5. Lege den Kopf ab, wenn du kannst – falls nicht, dann leg dir ein Kissen darunter oder leg deinen Kopf auf deine Hände.
6. Deine Arme sind je nachdem nach vorne ausgestreckt oder aber unter deinem Kopf bzw. liegen sie neben dir.
7. Achte auf deine Atmung.
8. Erhole dich für mindestens eine Minute in dieser Position und spüre die Dehnung im unteren Rücken.

Wiederholungen/Dauer: Mache diese Übung morgens mindestens eine Minute und Abends gern auch zweimal eine Minute.



Übung 3: Nach Äpfeln greifen

Effekt: Streckung und Lockerung des gesamten Rückens

Ausgangsposition: schulterbreiter Stand

Ausführung:

1. Stell dich locker schulterbreit hin.
2. Strecke deine Arme in die Luft.
3. Greife jetzt abwechseln mit den Händen nach oben und strecke dich dabei richtig durch.
4. Du greifst sozusagen mit einer Hand immer nach einem Apfel, der an einem Baum hängt.
5. Atme dabei gleichmäßig und ruhig.

Wiederholungen/Dauer: 30 Sekunden



Übung 4: Schulterkreisen rückwärts

Effekt: Lockerung der Schultern und des Schultergürtels

Ausgangsposition: schulterbreiter Stand

Ausführung:

1. Stell dich locker schulterbreit hin.
2. Kreise jetzt beide Schultern gleichmäßig rückwärts.
3. Zieh deine Schultern dabei möglichst weit nach hinten unten.
4. Atme dabei gleichmäßig und ruhig.

Wiederholungen/Dauer: ca. 20 Wiederholungen



2.4 Morgenroutine für Energie am Morgen

Für Energie am Morgen und Entspannung für deinen Rücken empfehle ich dir diese Morgenroutine mit diesen vier einfachen Übungen.

Übung 1: Arme über den Kopf strecken

Effekt: Lockerung und Streckung des gesamten Rückens sowie Dehnung der seitlichen Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: schulterbreiter Stand

Ausführung:

1. Stell dich locker schulterbreit hin.
2. Strecke jetzt beide Arme in die Luft.
3. Schiebe dann im Wechsel einen Arm noch höher und höher.
4. Atme dabei tief und gleichmäßig.

Das kannst du sogar morgens im Bett machen.

Wiederholungen/Dauer: mach das je Seite ca. DREI bis FÜNFMAL



Übung 2: gedehnter Drehsitz

Effekt: Dehnung der seitlichen Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Schneidersitz

Ausführung:

1. Setz dich im Schneidersitz hin.
2. Drehe deinen Oberkörper nach links.
3. Lege deine linke Hand hinter dir auf dem Boden ab.
4. Deine Rechte Hand legst du auf dein Knie.
5. Dreh dich dann sanft weiter in die Dehnung rein.
6. Spüre die Dehnung der seitlichen Rückenmuskulatur.
7. Atme dabei tief und gleichmäßig.

Wiederholungen/Dauer: ZWEIMAL jede Seite für 15 Sekunden



Übung 3: tiefe Hocke

Effekt: Dehnung des unteren Rückens

Ausgangsposition: gerader schulterbreiter Stand

Ausführung:

1. Stell dich schulterbreit hin.
2. Geh jetzt langsam in die Knie und senke dich immer weiter ab.
3. Geh jetzt so weit nach unten, dass die Hinterseiten deiner Oberschenkel deine Waden berühren.
4. Dann bist du mit deinem Po weit unten.
5. Balanciere diese Haltung aus, indem du deine Arme nach vorn streckst.
6. Achte darauf, dass deine Füße möglichst parallel sind (Ich mache das auf dem Foto also nicht 100% korrekt).

Wiederholungen/Dauer: halte die Position für EINE MINUTE



Hinweis: Mach das besonders vorsichtig und achtsam, wenn du starke Schmerzen im unteren Rücken hast. Mach alternativ lieber die „leichte Vorbeuge“ (siehe nächste Seite).

Übung 4: leichte Vorbeuge

Effekt: Dehnung des unteren Rückens

Ausgangsposition: schulterbreiter Stand

Ausführung:

1. Gehe mit möglichst geradem Rücken ganz langsam nach unten-
2. Lass deine Arme einfach nach vorne hängen-
3. Geh nach so weit nach unten, wie es sich für dich gut anfühlt.
4. Lass deinen Kopf ebenfalls hängen.
5. Halte wenn möglich für 30 Sekunden.
6. Achte auf deine Atmung.
7. Roll dich dann wieder ganz langsam Wirbel für Wirbel nach oben und hebe zu allerletzt auch deinen Kopf wieder.

Wiederholungen/Dauer: 30 bis 60 Sekunden je nachdem, was wie es sich für dich anfühlt



Hinweis: Geh nicht zu weit nach unten gehen, weil du dich dabei verletzen kannst.

2.5 Die zehn effektivsten Rückenübungen

Hier habe ich für dich nochmal die 10 effektivsten Rückenübungen zusammengefasst. Einige kennst du schon aus den oben genannten Trainings.

Übung EINS: Plank

Effekt: Ganzkörperübung zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Kniestand

Ausführung:

1. Leg dich auf den Bauch.
2. Winkle deine Füße an.
3. Leg deine Hände in Höhe der Schultern auf den Boden.
4. Drück dich nach oben und halte diese Position für 20 Sekunden (gern auch länger).
5. Atme dabei tief und gleichmäßig.

Wiederholungen/Dauer: 20 Sekunden am Anfang → steigern bis zu einer Minute



Lust auf eine kleine Herausforderung?

Dann [trag dich hier ein](#) und mach mit bei der kostenlosen Plank-Challenge und mach zusammen mit mir eine [30 Tage Plank-Challenge](#).

Übung ZWEI: Der Zwei-Punkt-Adler

Effekt: Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur & Gleichgewicht trainieren

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand

Ausführung:

1. Atme ruhig und gleichmäßig im Vierfüßlerstand.
2. Strecke zuerst das rechte Bein gerade nach hinten.
3. Achte darauf, dass deine Ferse angewinkelt ist und die Zehen nach unten zeigen.
4. Strecke dann den linken Arm nach vorne.
5. Der Kopf ist gerade und in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Spanne deinen Po an und ziehe den Bauchnabel nach innen oben, damit du nicht ins Hohlkreuz fällst.
7. Achte darauf, dass dein Becken gerade ist und nicht verdreht ist.

Wiederholungen/Dauer: 4 mal 15 Sekunden je Seite (für den Anfang)



Übung DREI: Arme schlenkern

Effekt: Versorgt deine Bandscheiben mit Flüssigkeit und Nährstoffen

Ausgangsposition: gerader schulterbreiter Stand

Ausführung:

1. Du stehst locker und deine Knie sind leicht gebeugt.
2. Dann schlenkerst du mit den Armen nach links und rechts.
3. Dreh den Kopf mit nach hinten.
4. Drehe und schlenkere in beide Richtungen so weit, wie du kannst.
5. Achte auf deine Atmung.

Wiederholungen/Dauer: mindestens 60 Sekunden



Übung 4: Liegestütze

Effekt: Ganzkörperübung zur Kräftigung für Arme, Bauch und Rücken

Ausgangsposition: auf dem Bauch liegend

Ausführung:

1. Leg dich auf den Bauch.
2. Winkel deine Füße an.
3. Leg deine Hände in Höhe der Schultern auf den Boden.
4. Drück dich nach oben in den Liegestütz.
5. Mach zehn Liegestütze.
6. Beim Runtergehen atmest du ein und bei der Kraftanstrengung aus.

Wiederholungen/Dauer: 10 Stück je nach Fähigkeit, steigere dich bis zu 25



Übung 5: Tiefe Hocke

Effekt: Dehnung des unteren Rückens

Ausgangsposition: gerader schulterbreiter Stand

Ausführung:

1. Stell dich schulterbreit hin.
2. Geh jetzt langsam in die Knie und senke dich immer weiter ab.
3. Geh jetzt so weit nach unten, dass die Hinterseiten deiner Oberschenkel deine Waden berühren.
4. Dann bist du mit deinem Po weit unten.
5. Balanciere diese Haltung aus, indem du deine Arme nach vorn streckst.
6. Achte darauf, dass deine Füße möglichst parallel sind (Ich mache das auf dem Foto also nicht 100% korrekt).

Wiederholungen/Dauer: halte die Position für EINE MINUTE



Hinweis: Mach das besonders vorsichtig und achtsam, wenn du starke Schmerzen im unteren Rücken hast. Mach alternativ lieber die „leichte Vorbeuge“ (siehe nächste Seite).

Übung 6: Schulterkreisen rückwärts

Effekt: Lockerung der Schultern und des Schultergürtels

Ausgangsposition: schulterbreiter Stand

Ausführung:

1. Stell dich locker schulterbreit hin.
2. Kreise jetzt beide Schultern gleichmäßig rückwärts.
3. Zieh deine Schultern dabei möglichst weit nach hinten unten.
4. Atme dabei gleichmäßig und ruhig.

Wiederholungen/Dauer: ca. 20 Wiederholungen



Übung 7: Katzenbuckel

Effekt: Dehnung und Streckung der gesamten Wirbelsäule = gut gegen Verspannungen

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand

Ausführung:

1. Geh auf deine Matte in den Vierfüßlerstand.
2. Mach alles was jetzt kommt beim EINATMEN.
3. Jetzt mache deinen Rücken so rund wie möglich und lass den Kopf dabei locker hängen.
4. Drück deine Wirbelsäule nach oben und schau nach unten.
5. Zieh deinen Bauchnabel nach innen oben

Wiederholungen/Dauer: FÜNFMAL und halten für DREI Sekunden - im Wechsel mit dem Kuhrücken



Hinweis: Siehst du hier den Huckel auf meinem Rücken? Das ist meine Skoliose. Diese äußert sich mit einem ziemlich deutlich sichtbaren „Buckel“. Das ist allerdings nicht weiter schlimm.

Übung 8: Kuhrücken

Effekt: Sofortige Entlastung und Erholung für deinen gesamten Rücken.

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand

Ausführung:

1. Geh auf deine Matte in den Vierfüßlerstand.
2. Mach alles was jetzt kommt beim AUSATMEN.
3. Beuge deine Wirbelsäule leicht nach unten durch, so dass du ins Hohlkreuz kommst
4. Schieb deinen Po nach hinten.
5. Mit dem Kopf schaust du nach unten, so dass dein Kopf in Verlängerung deiner Wirbelsäule ist.
6. Sei auch hier vorsichtig mit dir und wende wenig Kraft auf..
7. Achte auf die Gleichmäßigkeit der Durchführung.

Wiederholungen/Dauer: FÜNFMAL und halten für DREI Sekunden – im Wechsel mit dem Katzenbuckel



Übung 9: Superman

Effekt: Stärkung der oberen Rückenmuskulatur bzw. des Schultergürtels

Ausgangsposition: auf dem Bauch liegend

Ausführung:

1. Leg dich auf deine Matte und atme gleichmäßig (siehe Bild eins).
2. Jetzt hebe deine Arme und Beine gleichmäßig so weit nach oben, wie möglich
3. Halte deine Arme und Beine für fünf Sekunden.
4. Lege deine Arme und Beine ab und entspanne dich für ein bis zwei Atemzüge.
5. Hebe wieder alles vom Boden ab.
6. Achte unbedingt auf deine Atmung und atme tief und gleichmäßig.

Wiederholungen/Dauer: FÜNFMAL und halten für FÜNF Sekunden



Übung 10: Rückenbrücke

Effekt: Stärkung der unteren Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: auf dem Rücken liegend

Ausführung:

1. Bei dieser Übung legst du dich flach auf deinen Rücken.
2. Dann stellst du die Beine an, so dass diese in einem rechten Winkel zum Boden und deinem Oberkörper sind.
3. Deine Arme liegen an den Seiten neben deinen Füßen
4. Die Beine winkelst du an. Jetzt rollst du dich beim Steißbein beginnend Wirbel für Wirbel nach oben, bis Knie, Hüfte und Schulter eine Linie bilden.
5. Diese Position hältst du für 10 Sekunden.
6. Zur Steigerung kannst du während du dich in der Endposition hältst, einen Unterschenkel nach vorn ausstrecken (so dass du nur auf einem Bein stehst...).
Achte darauf, dass dein Becken stabil bleibt (es darf nicht abkippen).
7. Atme tief und gleichmäßig

Wiederholungen/Dauer: DREIMAL für ZEHN Sekunden



2.6 Vertrag mit deinem Rücken

Im Rücken-Komplettset unter Punkt zwei findest du deinen persönlichen „Vertrag mit deinem Rücken“. Druck dir diesen bitte jetzt aus.

Hast du deinen persönlichen Rückenvertrag vor dir liegen?

Falls ja, dann lies unten weiter bei „Hinweise zum Rückenvertrag“.

Falls nein, dann druck ihn bitte erstmal aus. ☺

Hinweise zum Rückenvertrag

Füll den Vertrag bitte jetzt aus indem du deinen Vornamen und deinen Nachnamen sowie das Datum ergänzt.

Bevor du unterschreibst, lass mich noch ein paar Worte dazu sagen. Vielleicht findest du es ungewöhnlich einen Vertrag mit deinem Rücken zu machen. JA, das ist es auch. Allerdings macht dieser Vertrag deine Bemühungen für deinen Rücken verbindlich. Um die Wirkung zu erhöhen, solltest du den Vertrag JEDERZEIT bei dir führen – sozusagen als Erinnerung deines Rückens an dich selbst.

Ich empfehle dir außerdem diesen Vertrag regelmäßig zu lesen, wenn du mal eine ruhige Minute hast (z. B. wenn du irgendwo wartest). So führst du dir die wichtigsten Punkte immer wieder vor Augen und es fällt dir auch leichter dein Rückentraining anzufangen und vor allem dranzubleiben.

Nimm dir jetzt bewusst einen Moment Zeit, lies den Vertrag nochmal und unterschreibe ihn dann.

GLÜCKWUNSCH!

Du hast einen riesengroßen Schritt gemacht, hin zu deinem starken Rücken und zu deinem aktiven Leben voller Energie.

Jetzt wo du unterschrieben hast, gehe ich davon aus, dass du dich daran halten möchtest.

Lies jetzt weiter um das Wissen zu bekommen, dass du brauchst, um die einzelnen Punkte zu erfüllen.

Viel Erfolg wünscht Dir,

Gerd – Dein Rückencoach



Zusammenfassung - Hier ist Platz für deine Notizen

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

3 Balsam für deinen Rücken - rückengerechter Alltag

Hier möchte ich dir jetzt ein paar Maßnahmen zeigen, die du sofort umsetzen kannst, um dein Leben rückengerecht zu gestalten.

3.1 Rückengerecht stehen



Bewegung ist sehr wichtig für deinen Körper und statische Haltungen sind nicht gut für dich. Trotzdem ist es wichtig einen guten Stand zu haben. Du solltest dabei im so genannten Körperlot stehen.

Das ist sozusagen die ideale Position, um zu stehen. Es geht hierbei nicht darum, dass du steif und stur in dieser Position verharrst. Vielmehr geht es darum, dass du immer wieder achtsam bist, wie du gerade stehst und weißt, wie du richtig stehen kannst. Dann kannst du auch viel einfacher nachsteuern und Kleinigkeiten verändern, die manchmal eine sehr große Wirkung haben.

Um dein Körperlot im Stehen zu finden, gehst du wie folgt vor:

1. Hüftbreiter Stand
 - a. Stell dich locker hüftbreit hin (stell dir vor ein Fuß sollte zwischen beide Füße passen, wie auf dem Foto angedeutet)



- b. Das Gewicht ist gleichmäßig verteilt auf den Füßen. Nicht zu weit nach hinten auf die Fersen und nicht weit nach vorn auf die Fußspitzen.
2. Kniegelenke ausrichten
 - a. Die Knie sind leicht gebeugt
3. Becken/Hüfte ausrichten
 - a. Du kippst dein Becken nach vorn, indem du deinen Bauchnabel nach innen oben zur Wirbelsäule ziehst.
4. Brust nach vorn
 - a. „Brust raus“ sagt man so schön. Übertreib es hier nicht, sonst kommst du ebenfalls in eine übertriebene Fehlhaltung.

5. Schultern

- a. Die Schultern solltest du nach hinten unten ziehen.

6. Kopf

- a. Dein Kopf ist gerade. Stell dir vor, dass jemand dich wie eine Marionette am Kopf an einer Schnur nach oben zieht.
- b. Um zu ermitteln, ob dein Kopf gerade ist, stell dir vor, dass du ein Tablett auf dem Kopf hast mit Sekt oder Bier. Kippst du den Kopf zu weit nach vorne, dann fällt das Tablett nach vorne runter. Kippst du den Kopf zu weit nach hinten, dann fallen alle Gläser nach hinten runter.

7. Gewicht verlagern

- a. Verlagere zum Schluss nochmal dein Gewicht zwischen den Fersen und den Vorderfüßen in die Mitte.

Grundsätzlich ist das am Anfang sehr anstrengend und du solltest das üben. Wie alles im Leben wird es mit der Zeit leichter. Also üben, üben, üben.

Möglicherweise fühlt sich das für dich auch ungewohnt an, weil du nicht so oft in der richtigen Position gestanden hast.



Wichtig ist wie gesagt die Achtsamkeit im Alltag. Versuche also mindestens dreimal am Tag auf deine Stand zu achten. Irgendwann wird es zur Gewohnheit und du stellst dich gleich richtig hin bzw. besserst sofort nach.



Vermeiden solltest du übrigens nur auf einem Bein zu stehen bzw. gekreuzte Beine, so dass dein Gewicht zu lange nur auf einem Bein ist.

3.2 Rückengerecht Sitzen

Wir alle sitzen – wie schon erwähnt – viel zu viel. Natürlich können die wenigsten einfach so aufhören mit Sitzen und ihrem Alltag entfliehen. Kurzfristig ist das sicher kaum möglich. Langfristig schon eher.

Wenn du aber schon sitzen musst, dann solltest du es zumindest richtig tun. Folge dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung richtig zu sitzen:

Hier zeige ich dir worauf du achten solltest und wie du Schritt für Schritt eine optimale Sitzposition aufbauen kannst.

Schritt für Schritt Anleitung für Richtiges Sitzen

1. Setz dich gerade auf deinen Stuhl.
2. Setz dich mit deinem Po auf das vordere Drittel deiner Sitzfläche – dein Rücken ist nicht angelehnt sondern gerade.
3. Der Oberkörper ist gerade und in einem 50 Grad Winkel zu deinen Oberschenkeln (Achte darauf, dass du nicht im Hohlkreuz bist).
4. Stell deine Füße parallel schulterbreit auf. Die Unterschenkel und Oberschenkel stehen in einem Winkel von 50 Grad zueinander.
5. Spanne dein Gesäß leicht an, damit dein Becken in einer neutralen Position bleibt
6. Zieh deinen Bauchnabel nach innen oben.
7. Zieh deine Schultern nach hinten unten.
8. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
 - a. Achtung: Der Kopf ist weder stark nach unten geneigt noch überstreckt (hier lauern sonst Nackenschmerzen und Nackenverspannungen)



Natürlich kannst du das nicht ewig halten. Daher solltest du das trainieren und dir deiner Sitzposition immer wieder bewusst werden.

Gute Sitzpositionen

Es gibt einige „gute“ Sitzpositionen, die deinem Rücken nicht schaden. Du solltest dich selbst so häufig wie möglich selbst daran erinnern und dich immer wieder so hinsetzen.

1. Gerade auf Stuhl (siehe oben)
2. Gerade auf dem Pezziball



Grundsätzlich gilt:

1. Die Fußsohlen bleiben beim Sitzen auf den Boden aufgestützt.
2. Dein Rücken ist gerade
3. Deine Schultern hängen locker nach hinten unten.

Häufig vertiefen wir uns so in eine Aufgabe am Schreibtisch oder Computer, dass wir unsere Körperhaltung komplett vernachlässigen und hier konkret die Sitzposition. Daher möchte ich an dieser Stelle auch gezielt auf ein paar ungünstige bzw. schädliche Sitzhaltungen eingehen und dir diese etwas erläutern.

Schlechte Sitzpositionen beim Sitzen



Im Folgenden zeige ich dir ein paar Sitzpositionen bzw. Positionen während des Sitzens, die du auf jeden Fall vermeiden solltest. Die folgenden Sitzpositionen belasten deinen Rücken stark, bringen ein Ungleichgewicht in deine Haltung und sorgen so letztendlich für Verspannungen in Rücken, Schultern oder Nacken.

Nacken.

1. Beine überkreuzen und nach vorne beugen. Dadurch wird deine Durchblutung gehemmt und es kann zu Schwellungen sowie Müdigkeit kommen.



Du siehst hier schön, wie der Rücken schief ist aufgrund der überschlagenen Beine. Daher kommt es zu einem Ungleichgewicht und Fehlbelastungen.

2. Zu weit zurückgelehnt → am PC liegend



Auch diese Haltung ist äußerst ungünstig, weil der Rücken durchhängt und in einer Schonhaltung ist. Das führt zu Schmerzen und Verspannungen.

3. auf einem Fuß sitzend



Hier sitze ich auf einem Bein und du siehst wieder, wie mein Rücken schief ist. Dadurch bin ich wiederum in einer Fehlhaltung, die ich irgendwie ausgleichen muss.

4. Zu sehr nach vorne an den PC beugen



Hier siehst du deutlich, wie ich meinen Hals nach vorne schiebe, um am Bildschirm etwas besser sehen zu können. Das ist natürlich nicht besonders gut für meinen Nacken. Hier entstehen Verspannungen im Nacken, die dann zu Schmerzen werden. Diese können sich bis in den Rücken ausdehnen. Zieh den Kopf besser zurück und lass ihn in Verlängerung der Wirbelsäule.

5. Schultern nach oben ziehend → Verkrampfung



Hier siehst du, wie meine Schultern nach oben gezogen sind. Häufig verweilen wir durch Stress und Fokus in einer solchen Haltung und wundern uns später, warum wir Schmerzen im Nacken bzw. im Schultergürtel haben. Das ist der Grund. Achte auf deine Schultern und lasse diese locker nach unten hängen, während du arbeitest.

6. Verdrehen am PC



Viele Menschen haben heute zwei PC-Bildschirme oder schauen häufig so schräg rüber auf irgendetwas anderes. Dabei wird der Nacken dauerhaft und lange verdreht, was wiederum Nackenverspannungen hervorbringt. Versuche immer gerade auf den PC oder etwas anderes zu schauen, wenn du am PC bist.

In der gezeigten Haltung verdrehst du deine Wirbelsäule. Dies ist anstrengend und belastend.

7. Aufgestellte Füße beim Sitzen



Nachdem ich dir jetzt gezeigt habe, was du alles unterlassen solltest, möchte ich dir noch ein paar Tipps mit an die Hand geben, was du machen kannst.

Sitzpausen



Mach vor allem immer mal Sitzpausen (also Pausen vom Sitzen) und steh auf. Lauf rum. Bewege Deine Arme und lockere bzw. entspanne deinen Rücken. Im Büro kannst du zum Beispiel zum Drucker laufen oder mit einem Kollegen ein Thema persönlich besprechen.

Damit erledigst du gleich zwei Dinge auf einmal: Erstens klärst du dein Thema direkt und zweitens vermeidest du E-Mails, die dir dann nur wieder noch mehr Arbeit machen. Du solltest pro Stunde mindestens einmal aufstehen und etwas rumlaufen. Ideal ist es, wenn du sogar noch ein paar Übungen machst. Die besten Übungen für das Büro findest du unter Punkt „[Rückenübungen für den Büroalltag](#)“.

Nächste Sitzposition

Kommt es zum Thema Sitzen, ist der bekannte Ausspruch „Die nächste Sitzposition ist immer die Beste!“. Natürlich kannst du deine Sitzposition nicht immer ändern, allerdings solltest du deine Achtsamkeit für deine Sitzposition erhöhen. Denkst du mehrfach am Tag an

deine eigene Sitzhaltung und korrigierst diese, dann hast du schon einen großen Schritt in Richtung starker Rücken gemacht.

Du kannst im Prinzip jede Position einnehmen beim Sitzen. Vielleicht widerspricht diese Aussage etwas dem vorher gesagten in deinen Augen. Lass es mich relativieren und erklären.



Es geht darum in den „falschen“ Sitzpositionen nicht länger und dauerhaft zu verweilen. Am besten ist das dynamische Sitzen – zum Beispiel mit einem Sitzkissen, wie oben erwähnt.

Damit bleibt deine Wirbelsäule immer in Bewegung und muss winzige Bewegungen machen, um einen Ausgleich zu erschaffen und deine Wirbelsäule damit gerade zu machen.

Auf der Übersichtsseite des Rücken-Komplettsets findest du außerdem die Checkliste „Rückengerecht Sitzen“

3.3 Rückengerecht Heben & Tragen

Nachdem wir uns das richtige Sitzen angeschaut haben, möchte ich dir auch das richtige Heben und Tragen zeigen. Im Alltag kommt das doch häufiger vor, als man selbst denkt. Die eigenen Kinder, Getränkekisten, Möbelteile oder andere Dinge. Wir heben oft und häufig nur ist das vielen von uns nicht so bewusst. Auch ein kleiner Aktenstapel oder ein paar Ordner können schon belastend sein, wenn du diese falsch hebst.

Folgende Tipps zum richtigen Heben:

1. Der Rücken bleibt beim Runtergehen gerade. Dazu übst du am besten generell eine aufrechte Haltung.
2. Hebe aus den Beinen heraus. Geh also leicht in die Knie und hebe mit der Kraft der Beine.
3. Halte das Gewicht dann nah am Körper und achte auf deine gerade Körperhaltung (kippe nicht zu weit nach hinten oder nach vorne).
4. Beim Abstellen der Lasten bzw. Gewichte musst du unbedingt gerade bleiben und darfst deine Wirbelsäule nicht verdrehen!



Auf der Übersichtsseite des Rücken-Komplettsets findest du außerdem die Checkliste „Rückengerecht Heben & Tragen“

3.4 Rückengerecht Aufstehen & Hinlegen

Ein wenig bekanntes Thema, das allerdings einen hohen Einfluss auf dein Wohlbefinden und deine Rückenschmerzen hat, ist das richtige Aufstehen und Hinlegen.



Damit meine ich einerseits in dein Bett oder aber auf deine Gymnastikmatte, wenn du Übungen machst. Viele Menschen schwingen den Oberkörper nach oben, wenn es heißt Aufstehen. Gerade das ist aber für den Rücken sehr anstrengend, weil der gesamte Oberkörper vom Rücken gehalten werden muss.

Besser ist dabei folgendes:

Um rückengerecht Aufzustehen hast du folgende Möglichkeiten:

Rückengerecht Aufstehen mit dem Knieschwung

Eine Möglichkeit ist der Knieschwung, wie ich es nenne. Dabei gehst du wie folgt vor:

1. Du liegst auf dem Boden und ziehst ein Knie zu dir heran.
2. Du fasst das Knie und beginnst leicht zu schaukeln.
3. Irgendwann schaukelst du so stark, dass du nach oben kommst zum Sitzen.
4. Halte dabei die ganze Zeit dein Knie.
5. Denke an die Atmung und atme tief und regelmäßig.



Über die Seite nach oben kommen

Eine weitere sehr rüchenschonende Variante ist diejenige, bei der du über die Seite aufstehst.

Dazu gehst du wie folgt vor:

1. Du liegst auf dem Boden.

2. Jetzt drehst du deinen Körper zur Seite in die Embryohaltung. Das heißt, dass du deine Knie heranziehst und dich auf die Seite drehst.



3. Jetzt drückst du dich mit der Hand des oberen Armes nach oben bis du die zweite Hand auch aufsetzen kannst.



4. In Schritt vier befinden sich deine beiden Handflächen auf dem Boden und du kannst dich nach oben drücken und aufstehen, um in den Stand zu kommen.



Im nächsten Abschnitt zeige ich dir nun wie du deinen Arbeitsplatz (ob nun privat oder beruflich) ergonomisch einrichten kannst.

3.5 Ergonomischer Arbeitsplatz



Die Gesundheit am Arbeitsplatz oder generell am Schreibtisch wird heutzutage immer wichtiger. Hierfür gibt es mittlerweile auch den Begriff „Ergonomie am Arbeitsplatz“. Darunter versteht man die Anpassung der Arbeitsbedingungen an den Menschen und nicht umgekehrt.

Da stundenlanges Sitzen oder stundenlanges Stehen Gift für deinen Rücken sind, schauen wir uns jetzt an, wie du deinen Arbeitsplatz ideal auf deine Bedürfnisse anpassen kannst.

Zu einem ergonomischen Arbeitsplatz gehören dabei folgende Punkte:

1. Einen modernen ergonomischen Bürostuhl
2. Einen höhenverstellbaren Schreibtisch
3. Ergonomische PC-Arbeitsmittel
4. Die richtige Anordnung deiner Arbeitsmittel auf deinem Schreibtisch
5. Die richtige Körperhaltung bei einem Steh-Arbeitsplatz

Natürlich musst du die eben genannten Punkte ideal auf deine Person und deinen Arbeitsplatz einrichten.

Im Folgenden gehe ich auf die einzelnen Punkte genauer und konkreter ein. Ich beziehe mich bei meinen Ausführungen hauptsächlich auf PC-Arbeitsplätze bzw. Büroarbeitsplätze.

Ergonomischer (Rückengerechter) Bürostuhl

Ein Bürostuhl sollte höhenverstellbar sein, aber auch so hoch und so tief, dass du darauf auch gut sitzen kannst. (Unter- und Oberschenkel sollten im rechten Winkel sein). Der Stuhl sollte Armlehnen haben, die verstellbar sind. Der Stuhl sollte eine Kopfstütze haben, die einstellbar ist. Der Stuhl sollte jede Sitzposition unterstützen und deine Wirbelsäule schützen. Der Stuhl sollte individuell einstellbar sein - nur dann ist er wirklich ergonomisch. Nichts ist auf Dauer schlimmer als eine falsche Körperhaltung am Arbeitsplatz.



Höhenverstellbarer Schreibtisch

Ein weiterer wichtiger Punkt für einen ergonomischen Arbeitsplatz ist ein höhenverstellbarer Schreibtisch. Hier gibt es verschiedene Lösungen. Vom manuell mit Schrauben verstellbaren Schreibtisch bis zum elektrisch höhenverstellbaren Schreibtisch gibt es alles. Wichtig ist, dass du dir einen Schreibtisch so einstellst, dass du richtig sitzt. Darunter versteht man in der Arbeitsplatzergonomie, dass die Unterschenkel und die Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Jetzt möchte ich dir gern die einzelnen Möglichkeiten aufzeigen für höhenverstellbare Schreibtische.

Die einfachste Möglichkeit ist dabei ein Schreibtisch dessen Höhe der Tischplatte du einstellen kannst, indem du die Schraube welche die Tischplatte hält in der Höhe variieren kannst. Diese sind preislich OK und die einfachste Variante, die besser ist als ein Schreibtisch ohne höhenverstellbare Tischplatte.

Die nächste Stufe sind dann höhenverstellbare Schreibtische bei denen du die Tischplatte jederzeit verändern kannst – zum Beispiel mit einer Kurbel. In der Praxis wirst du das wahrscheinlich nicht ganz so oft nutzen aus meiner Erfahrung.



Abbildung 1: Elektrisch höhenverstellbarer Schreibtisch

Die wohl beste Variante – aber auch

teuerste – ist ein elektrisch höhenverstellbarer Schreibtisch. Hier kannst du auf Knopfdruck die Tischplatte in ihrer Höhe variieren.

Geeignete Modelle findest du [hier](#).

Eine weitere Alternative für einen erhöhten Arbeitsplatz ist ein Stehpult. Ich nutze hier zum Beispiel eine Variante von IKEA die „Knotten“ heißt.

Dieser Stehpult hat außerdem zwei Schubfächer und diverse Ablageflächen. An den Seiten befinden sich ein paar Haken, um etwas daran aufzuhängen – z. B. eine Tasche.



Abbildung 2: IKEA Stehpult „Knotten“

Dieses kannst du dir [hier anschauen](#).

Außerdem gibt es auch manuell höhenverstellbare Stehpulte mit einer geneigten Tischplatte:

Ein Beispiel siehst du hier rechts.

Diese kannst du dir [hier anschauen](#).



Abbildung 3: Stehpult höhenverstellbar



Die Möglichkeit im Stehen zu Arbeiten kannst du mehrfach am Tag nutzen. Ich empfehle dir allerdings nicht länger als 20 Minuten am Stück zu stehen, weil dies sonst ebenfalls zur Belastung wird. Gewöhne dir daher an, deine Position oft zu wechseln. Wie du richtig stehst an deinem Steharbeitsplatz, erfährst du im Punkt [„Körperlot im Stehen“](#).

Anordnung der Arbeitsmittel am Arbeitsplatz

Ebenfalls sehr wichtig ist die Anordnung der Arbeitsmittel am Arbeitsplatz. Beispielsweise sollte das **Telefon** so stehen, dass du schnell und einfach rankommst und nicht in einer Fehlhaltung bist, wenn du telefonierst. Manche klemmen sich ja den Telefonhörer zwischen Schulter und Ohr und schreiben dann etwas am Computer. Davon rate ich dir ab, denn auf diese Art musst du nicht lange auf Nackenschmerzen warten.

Besser als ein Telefon mit Kabel ist ein schnurloses Telefon. Ideal – und das ist jetzt zum Glück schon sehr verbreitet – ist ein Headset. Damit kannst du während des Telefonierens ganz normal sitzenbleiben und so auch weiterarbeiten. Ich empfehle dir, deinen Arbeitgeber einfach danach zu fragen, wenn du noch keines hast. Die Anschaffungskosten sind heutzutage wirklich überschaubar und liegen so bei 20 bis 30 Euro.



Ein weiterer Punkt ist die **Tastatur**. Du solltest diese einfach und leicht mit den Händen erreichen können. Wenn du deine Arme locker auf den Tisch legst, wirst du merken, dass die Hände leicht nach innen zueinander zeigen und nicht für eine „gerade“ Tastatur gemacht sind. Dafür gibt es ergonomische Tastaturen, deren Tastenfelder leicht nach innen gebeugt sind.



Deine Tastatur sollte circa 10 bis 15 Zentimeter vom Bildschirm entfernt stehen.

An dieser Stelle - passend zum Thema Ergonomie - möchte ich das Thema **Maus und Mousepad** erwähnen. Das hat zwar nichts mit Rückenschmerzen im klassischen Sinne zu tun – allerdings tust du dir mit einem Mausarm (RSI-Syndrom) auch keinen Gefallen. Daher empfehle ich dir eine ergonomische



Maus, um die natürlichen Bewegungen deiner Hand zu unterstützen.

Außerdem ist ein Mousepad mit Unterlage zu empfehlen, weil dadurch dein Handgelenk geschont wird.

Das Mousepad kann ich dir persönlich empfehlen, weil ich es selbst im Einsatz habe (so wie auch die oben genannten Produkte). Der weiche Bereich auf dem dein Handgelenk liegt, schont deine Hand und deine Sehnen.



Für deinen Rücken bzw. Nacken ist die **Position deines PC-Bildschirmes** (Monitor) ebenfalls ganz entscheidend, damit du den Kopf möglichst richtig hältst und somit nicht bzw. weniger verspannt. Die optimale Bildschirmposition ist dabei folgende:

1. Der Bildschirm sollte sicher stehen.
2. Prinzipiell sollte der Bildschirm mit Blickrichtung parallel zum Fenster angeordnet sein. Das Fenster in deinem Rücken solltest du vermeiden, weil es sonst zu Spiegelungen auf deinem PC-Bildschirm kommen kann.
3. Vermeide außerdem deinen Bildschirm direkt vor ein Fenster zu stellen, weil die Helligkeitsunterschiede zwischen Bildschirm und Fenster – vor allem bei direkter Sonneneinstrahlung – zu stark sind und dies deine Augen stark belastet.
4. Die Höhe des Bildschirms sollte so sein, dass dein Blick leicht nach unten geht. Dabei sollte dein gerader Blick über den Bildschirm gehen und mit leicht gesenktem Kopf solltest du die oberste Bildzeile sehen können. Bei dieser Aufstellung des Bildschirms werden deine Nacken- und Schultermuskeln entlastet.
5. Der Abstand zum Bildschirm sollte mindestens 50 cm betragen.
6. Arbeitest du mit Vorlagen bzw. Manuskripten, solltest du einen Vorlagenhalter verwenden, der direkt neben dem Bildschirm ist, damit du mit den Augen nicht immer wieder den Fokus wechseln musst.

Du findest im Rücken-Komplettset außerdem eine Checkliste zum Thema „Ergonomischer Arbeitsplatz“. Druck dir diese am Besten aus und nimm sie mit ins Büro.



Zusammenfassung - Hier ist Platz für deine Notizen

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

„Der Gesunde hat Tausende
Wünsche, der Kranke nur Einen.“

Aus Indien

4 Wenn du nur eine Sache aus dem Buch mitnimmst, dann bitte diese...

Die meisten Botschaften in diesem Buch sind im Grunde nicht kompliziert und auch nicht schwer umzusetzen. Aber, egal wie einfach die Dinge auch sind, du musst sie anwenden.

Denn genau das ist das einzige, was langfristig zum Erfolg führt: Die Umsetzung.

Wenn du jetzt nur eine Sache aus diesem Buch umsetzt:



Mach JEDEN Tag FÜNF Minuten etwas für deinen Rücken.

Das wird dir auf Dauer vollkommen ausreichen, um einen starken Rücken zu bekommen.

Es geht nur darum, dass du einfach mal anfängst. Mit der Zeit wirst du besser und besser und die Übungen gehören zu deiner täglichen Routine.

Fange heute an und bringe deine Gesundheit in Bezug auf deinen Rücken auf Erfolgskurs.

Alles weitere kommt von ganz alleine.

Sobald du positives Feedback deines Körpers spürst, wirst du von ganz alleine weitermachen und dranbleiben. Das garantiere ich dir, denn bei mir war es genauso!

Danksagung

Vielen Dank an Manuela Kretzschmar die das Buch Korrektur gelesen hat.

Du bist spitze!

Alles Gute für Dich!

Gerd – Dein Rückencoach