



# Nur ein gesunder Rücken kann entzücken



80 Prozent von uns leiden in Ihrem Leben mindestens einmal unter Rückenschmerzen. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht: Wiederum 80 Prozent dieser Rückenleiden können durch regelmäßige Bewegung und gezieltes Rückentraining vermieden

Jeder kennt dieses Gefühl nach einem langen Arbeitstag. Mal zwickt der untere Rücken, mal der Nacken- und Schulterbereich. Rückenschmerzen haben sich zur Volkskrankheit Nummer eins entwickelt. Der Gang zum Arzt hilft dabei in den seltensten Fällen, da auf medizinischem Wege bei 90 Prozent aller Rückenschmerzen der Auslöser nicht gefunden wird. Was dann „indifferenter Rückenschmerz“ genannt wird, ist aber meistens nicht auf einen bestimmten Vorfall, sondern schlichtweg auf den gesellschaftlichen Wandel zurückzuführen. Großangelegte Langzeitstudien zeigen nämlich, dass wir unseren Alltag mittlerweile überwiegend im Sitzen verbringen und uns dazu immer weniger bewegen.

## Inaktivität ist des Rückens größter Feind

Die Wissenschaft ist sich einig, wenn es um die Ursachen von Rückenproblemen geht: Beinahe alle Formen des Rückenschmerzes lassen sich auf Inaktivität und der damit verbundenen Unterversorgung von Muskeln, Sehnen, Bandscheiben und Knochen zurückführen. Dabei verfügt unser Rücken wie der Rest unseres Körpers über neuronale Sprachrohre, sogenannte Rezeptoren, die uns über das Wohlbefinden der jeweiligen Körperpartie informieren. Würden wir diese Signale stets berücksichtigen, könnten lange Zeiten der Inaktivität gar nicht erst zustande kommen. Gerade im Fall unseres Rückens hören wir nur leider viel zu selten zu, erst wenn der Schmerz nicht mehr zu ignorieren ist, schenken wir ihm Aufmerksamkeit – in den meisten Fällen auch noch mit der falschen Konsequenz.

Denn Schonung ist das schlechteste, was Sie Ihrem Rücken antun können! Muskeln verlieren nach nur einer Woche Ruhigstellung mehr als 25 Prozent ihrer Kraft, Bandscheiben werden dünner, Knochen brüchiger und Gelenke entwickeln Arthrose. Wenn sich Ihr Rücken also meldet, will er Bewegung und nicht noch mehr Inaktivität!

## Werden Sie zu Ihrem eigenen Rückencoach

Richtig gepflegt ist unser Rücken ein biologisches Wunderwerk. Das Prunkstück, die Wirbelsäule mit ihren 24 beweglichen Wirbeln und Bandscheiben ist biegsam und hält gleichzeitig unglaublichen Kräften stand. Dafür sorgen etwa 150 Muskeln, die sich zwischen Hals und Hüfte befinden und den gesamten Rücken stabilisieren. Nur durch dieses perfekte Zusammenspiel können wir uns wie selbstverständlich zum Schuhe binden bücken, beim Autofahren über die Schulter gucken oder strecken, um ein Buch aus dem obersten Regal zu erreichen. Aber so komplex das Konstrukt Rücken auch erscheint, wir benötigen nur drei Dinge, um alle beteiligten Strukturen nachhaltig zu unterstützen: Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

Wer glaubt, diese nötige Dosis an rückenstärkender Bewegung und ein mit langem Sitzen verbundener Arbeitsplatz ließen sich nicht miteinander vereinbaren, der irrt: Denn auch im Büro gibt es unzählige Möglichkeiten, um aufzustehen und den Rücken zu entlasten oder kurze Pausen für Bewegung und kleine Kräftigungsübungen zu nutzen. Dabei brauchen wir weder viel Zeit, noch eine Trainingsfläche.

Versuchen Sie, im besten Fall alle 60 aber spätestens nach 90 Minuten sitzender Tätigkeit, eine bewegte Pause einzulegen, in der Sie Ihren Rücken kräftigen oder entspannen und so gleichzeitig Ihren Stoffwechsel aktivieren. Um direkt eines der größten Hemmnisse aus der Welt zu schaffen: Viele Rückenübungen können wir problemlos in Anzug, Kittel oder sonstiger Arbeitskleidung durchführen, ohne danach verschwitzt oder schnaufend an den Arbeitsplatz zurückzukehren. Ganz im Gegenteil: Die richtige Rückenkur bringt gleichzeitig einen echten Wohlfühlschub.

## Kleine Schritte, große Wirkung

Gönnen wir unserem Rücken also die Pausen, die er für sich einfordert. Und zwar, indem wir unseren Alltag wieder mehr mit der Aktivität füllen, für die ⇨



unsere Wirbelsäule so einzigartig konstruiert ist – den aufrechten Gang. Und selbst wenn das Aufstehen gerade nicht möglich ist, gibt es auch zahlreiche Möglichkeiten im Sitzen, den Rücken zu stärken (die besten Tipps zum rückengerechten Sitzen finden Sie unten im Kasten). Sobald wir dem Rücken die verdiente Aufmerksamkeit schenken, wird deutlich: Genau, wie sich Rückenprobleme in anderen Körperbereichen negativ fortsetzen, sind es zahlreiche positive Einflüsse, die ein fitter Rücken auf den gesamten Körper hat. So bildet eine starke Mitte das beste Gerüst für einen schmerzfreien und vitalen Alltag und beschert uns nicht zuletzt durch eine verbesserte Haltung eine positive Körpersprache.

IM GESPRÄCH MIT



**PROF. INGO FROBÖSE**  
wissenschaftlicher  
Beirat des Programms  
„Reformhaus®  
activate your life“

**Worauf sollten wir beim Rückentraining besonders achten?**

**Professor Ingo Froböse:** Die Rückenmuskulatur besteht aus Schichten. Die unterste Schicht ist sozusagen die Vollkaskoversicherung, denn diese zieht sowohl diagonal als auch längs an den Wirbelkörpern entlang. Fit halten können wir diese Muskeln einerseits durch gezielte Kräftigungsübungen, beispielsweise mit einem Trainingsband. Ebenso wichtig ist aber, dass diese tiefliegenden Strukturen auch durch unwillkürliche Reize stimuliert werden, Sie sich also reaktiv an eine Belastung anpassen müssen. In unserem Bewegungsprogramm diesen Monat setzen wir beides um.

**Wie aufrecht sitzen Sie an Ihrem Arbeitsplatz?**

Ehrlich gesagt, ich lümmle gerne auf meinem Stuhl herum, denn ich bin kein Fan von einer starren geraden Haltung. Eine gute Haltung ist auch wieder nur eine Haltung. Für mich ist die beste Haltung: die nächste Haltung! Also die Variation von meiner Position. Damit beanspruche ich die meisten Muskeln und keinen zu lange.

**Was passiert, wenn man zu lange gerade sitzt?**

Durch dauerhaftes Halten einer Position entsteht eine Übersäuerung des betroffenen Milieus. Das führt zu einer Unterversorgung der Zelle und daraus resultieren Verkrampfungen und langfristig Verhärtungen. Sauerstoff und Nährstoffe gelangen aber nur wieder zur Zelle, wenn der Muskel durch Bewegung aktiviert wird. Der basische Zustand wird wieder hergestellt. An dieser Stelle kann auch eine basische Ernährung viel bewirken.

**5 TIPPS ZUM RÜCKENGERECHTEN SITZEN:**

- \* Wählen Sie die Höhe des Bürostuhles so, dass die Unterarme etwa im rechten Winkel bequem auf dem Tisch aufliegen können.
- \* Stellen Sie die Sitzfläche so ein, dass die Oberschenkel in Richtung Knie etwas ansteigen. Sie können dies durch eine Fußunterlage unterstützen.
- \* Die Füße sollten hüftbreit auf dem Boden stehen, aber von Zeit zu Zeit auch mal woanders aufgestellt werden. Sie können auch die Füße ab und an in die Luft heben – so machen Sie gleich eine Kräftigungsübung.
- \* Auch während des Sitzens sollten Sie sich viel bewegen. Ändern Sie deshalb möglichst alle zehn Minuten Ihre Sitzposition.
- \* Stehen Sie alle 60 Minuten kurz auf und vertreten sich ein wenig die Beine.



**DAS TRAGBARE FITNESSSTUDIO**

Ob Kraft oder Koordination – mit den kleinen „activate your life“-Geräten, können Sie immer und überall gezielte Übungen für einen starken Rücken machen. Das Beste: Im beiliegenden Booklet finden sie genaue Übungsanleitungen für jedes Gerät. Den „Turnbeutel“ gibt es in Ihrem Reformhaus® oder unter [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

ANZEIGE

REVOLUTIONÄR GUTES  
CASHWMUS!

BIO- & ROHKOST-QUALITÄT

100% Bio Cashewkerne, traditionell ohne Erhitzen in Steinmühlen vermahlen

Mit unvergleichlich gutem Geschmack; reich an Magnesium und Vitamin B1

Pikant und süß verwendbar – die Rezept-Broschüre erhalten Sie in Ihrem Reformhaus®

In fünf weiteren spannenden Sorten

Aus Respekt für die ursprüngliche Qualität der Nüsse erhitzt der französische Hersteller Perl'Amante die Rohware während des gesamten Produktionsprozesses nie über 45°C. Der volle, natürliche Geschmack und alle Nährstoffe bleiben so erhalten.

ReformKontor · Ernst-Litfab-Str. 16 · D-19246 Zarrentin  
DE-OKO-003 · [www.reformkontor.de](http://www.reformkontor.de)



Ihrem Rücken zu Liebe: Alle 60 Minuten aufstehen, herumgehen und sich recken und strecken

activate your life

Reformhaus

ANZEIGE

# „Schätzelein, isch hab' Rücken“

Tja, mehr Bewegung plus sinnvoller Nahrungsergänzung und Horst Schlämmer wäre aufrecht durchs Leben gegangen

## GESUNDHEIT AUS DER FLASCHE

Im „Gelenk-Aktiv Bio-Hagebutten-Tonikum“ von Salus steckt Natur-Power für gesunde Gelenke: Natürliches Vitamin C aus der Acerola-Kirsche unterstützt die Kollagenbildung für eine gesunde Knorpel- und Knochenfunktion. Die speziell für dieses Tonikum entwickelte Bio-Wildfruchtkräutermischung aus sechs Kräuterauszügen wie Brennnessel, Ingwer, Teufelskralle oder Wacholderbeeren, und das wertvolle Hagebuttenmarkkonzentrat macht das Tonikum zum Gesund-Genuss: 1 x täglich nach dem Essen 30 ml „Gelenk-Aktiv Bio-Hagebutten-Tonikum“.



## DER SCHLÜSSEL ZU MEHR MUSKELKRAFT

Bewegungsmangel im Alltag, eine verletzungsbedingte Auszeit oder eine Diät – im Leben gibt es viele Situationen, in denen der Körper mehr Eiweiß braucht. Denn Eiweiß ist der wichtigste Baustein für die Muskeln. Doch Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß. Das Geheimnis liegt in seinen Aminosäuren. „AISIROYAL Eiweiß 90“ enthält 40 % essentielle Aminosäuren und einen besonders hohen Anteil an den Muskel-Aminosäuren L-Leucin, L-Isoleucin und L-Valin. Das Besondere: Sie werden nicht in der Leber, sondern direkt im Muskel verstoffwechselt und können gezielt helfen, diese zu kräftigen. Ob pur, fruchtig oder herzhaft AISIROYAL Eiweiß 90 aus hochwertigem Soja-Eiweiß ist vegan – und schmeckt.

## BRINGEN SIE IHREN RÜCKEN IN FORM

Mit den richtigen Übungen machen Sie Ihren Rücken fit für seine Alltagsaufgaben. Denn die Bewegung lockert nicht nur die Muskeln und hält Ihre Sehnen und Bänder geschmeidig, sondern sorgt auch für eine verbesserte Nährstoffversorgung Ihrer Zellen und Bandscheiben. Darüber hinaus gilt gerade für den Alltag im Büro: Fühlen Sie sich nicht an Ihren Stuhl gefesselt! Ob zum telefonieren, einem kurzen Austausch mit den KollegInnen oder auch in einer Sitzung – nutzen Sie jede sich bietende Gelegenheit, um aufzustehen und sich zu bewegen. Das freut nicht nur Ihren Rücken, sondern auch das Herz-Kreislaufsystem und dient ganz nebenbei wunderbar der Stressreduzierung.

## Kleine Übungen große Wirkung

Ob zur Muskelkräftigung oder um verspannte Partien zu lockern: Gerade für unseren viel geplagten Rücken reichen oft schon kleine Übungen aus, um einen großen Effekt für Ihr Wohlbefinden zu erzielen. Wie Sie Ihre bewegten Pausen zu einem effizienten Rückentraining machen können, zeigen wir Ihnen mit unserem Bewegungsprogramm „Gesunder Rücken am Arbeitsplatz“.

Dazu scannen Sie einfach den unten stehenden QR-Code oder besuchen unseren neuen „Reformhaus® – activate your life“ Youtube-Kanal unter [youtube.com/c/Reformhaus](https://youtube.com/c/Reformhaus) Bewegung.



YouTube

Text: fischimwasser

ANZEIGE



Wieder zu Kräften kommen

## AISIROYAL EnergyPlus®

Die Trink- und Aufbaunahrung bei Mangelernährung, Krankheit, Kau- und Schluckbeschwerden, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust.

Entwickelt nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft.

26 Vitamine und Mineralstoffe

Hafervollkorn statt Zucker

Pflanzen-Eiweiß statt Milch-Eiweiß

Ungesättigte Fettsäuren

- ✓ vegan
- ✓ vegetarisch
- ✓ zuckerfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ glutenfrei
- ✓ ohne Konservierungsstoffe



Pur als Drink oder zum Anreichern von Speisen und Getränken, herzhaft oder süß, individuell dosierbar.

Mehr Informationen und Tipps zur Zubereitung in unserem Kurzfilm unter: [www.aisiroyal.de/Aufbau-Kraeftigung/](http://www.aisiroyal.de/Aufbau-Kraeftigung/)



M 100-10-2013



### GRATINIERTER HOKKAIDO MIT RUSTIKALEM KÜRBIS- KERN-PESTO

Zutaten für 4 Personen

40 g HOLO steirische Kürbiskerne  
2 Bund glatte Petersilie (20 g  
abgezupfte Blätter)  
1 kleines Bund Dill  
2 gestr. EL Hefeflocken (5 g; alter-  
nativ: Parmesan\*)  
Salz  
1 kleine Msp. Cayennepfeffer  
2 Knoblauchzehen  
70 ml kaltgepresstes Olivenöl  
1 kg Hokkaido-Kürbis  
150 bis 200 g kleinblättriger kü-  
chenfertiger Blatt- oder Schnittsa-  
lat der Saison  
Saft einer Zitrone (40 bis 50 ml)  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nach Belieben:

1 bis 2 EL kaltgepresstes Olivenöl  
200 bis 250 g Ciabatta oder Ba-  
guette als Beilage

Außerdem:

1 Bogen Backpapier

\* Bei Verwendung dieser Zutat ist das  
Rezept nicht mehr vegan.

#### ZUBEREITUNG:

1. Kürbiskerne in einer beschich-  
teten Pfanne ohne Fettzugabe  
anrösten, zum Abkühlen auf einen  
Teller geben. Petersilie waschen,  
trockenschütteln, Blätter abzupfen  
und hacken. Dill waschen, tro-  
ckenschütteln, Stiele entfernen,  
die Hälfte grob hacken, den Rest  
für den Salat zurückstellen. Pe-  
tersilie und Dill in eine Schüssel  
geben. Kürbiskerne grob hacken  
und zusammen mit Hefeflocken, ½

gestr. TL Salz und Cayennepfeffer  
zugeben. Knoblauch schälen und  
dazu pressen. Olivenöl einrühren  
und alles kräftig verrühren.  
2. Backofen auf 210 °C (Umluft  
190 °C) vorheizen. Blech mit  
Backpapier bereitstellen. Kürbis  
waschen, Stiel- und Blütenansatz  
entfernen, halbieren, entkernen  
und mit Schale (Hokkaido-Kürbis  
kann mit Schale verzehrt werden) in  
ca. 1,5 cm breite Spalten schnei-  
den. Kürbisspalten in eine große  
Schüssel geben. 1 leicht geh. EL  
Kürbiskern-Pesto für das Salatdres-  
sing in einen Mixbecher geben und  
zurückstellen, Rest mit den Kürbis-  
spalten mischen, so dass das Pesto  
an den Schnittflächen kleben bleibt.  
Kürbisspalten auf dem Backblech  
verteilen und auf mittlerer Schiene

10 – 15 Min. backen, bis die Kürbis-  
spalten gerade eben gar sind.  
3. Parallel Salat waschen und gut  
abtropfen lassen. Zitrone auspres-  
sen, zum zurückgestellten Pesto in  
den Mixbecher geben und fein mi-  
xen. Mit Salz und Pfeffer abschme-  
cken und nach Belieben noch 1 – 2  
EL Olivenöl einrühren. Salat auf 4  
große Teller portionieren, mit dem  
zurückgestellten Dill bestreuen.  
Kurz vor dem Servieren Dressing auf  
den Salat träufeln und Kürbisspalten  
darauf anrichten. Nach Belieben am  
Tisch mit schwarzem Pfeffer aus der  
Mühle bestreuen. Mit Ciabatta oder  
Baguette servieren.

