

7 Tipps für Ihren Rücken

Es gibt einige Dinge, die Sie für Ihre Gesundheit beachten sollten. Gesund sein ist an sich sehr einfach, es scheitert meist an der Bequemlichkeit.

Um Ihren Rücken so wenig wie möglich zu belasten hier 7 einfache Tipps:

1. Stehen Sie auf beiden Beinen!

Beim Stehen mit der Gewichtsbelastung auf nur einem Bein, wird das Becken zur Seite gekippt. Dadurch verschiebt sich die komplette Wirbelsäule und es entsteht ein ungleichmäßiger Druck auf die Bandscheiben im Lendenbereich.

2. Sitzen Sie nicht mit überschlagenen Beinen!

Zum einen erschwert es die Durchblutung der Beine, da die Venen abgedrückt werden, zum anderen entsteht der gleiche Effekt wie beim ersten Punkt.

3. Tragen Sie keine Taschen über der Schulter!

Weder diagonal noch einseitig – Sie kippen automatisch zur Seite. Tragen Sie sie einfach an der langen Hand.

4. Behalten Sie den Kopf zurück!

Gerade bei der Büroarbeit entsteht dieses typische Verhalten. Das Resultat sind Probleme in der Halswirbelsäule, Verspannungen in der Schulter, Schulterschmerzen bis hin zu Missempfindung in den Fingern. Nehmen Sie regelmäßig den Kopf zurück, als ob Sie ein Doppelkinn machen wollen.

5. Vermeiden Sie vornübergebeugte Drehbewegungen!

Positionieren Sie sich direkt vor den Gegenstand, den Sie aufheben oder bearbeiten wollen und gehen sie dabei in die Hocke. So verhindern Sie, daß sich die Bandscheibe aus ihrem Fach heraus wringt und beugen z.B. einem Hexenschuss, Krämpfen, verspannte Waden oder ziehen in der Leistengegend vor.

6. Trinken Sie ausreichend!

Zwei Liter am Tag sollten es schon sein, wenn Sie Sport treiben sogar mehr. Da Kaffee, schwarzer Tee und auch Kräutertees auch Inhaltsstoffe enthalten, die für den Körper zusätzliche Wirkungen haben, sollten Sie auf die ausreichende Versorgung mit möglichst neutraler Flüssigkeit achten, damit zum einen die Bandscheiben schön straff und gespannt bleiben können und zum anderen damit die Konzentrationsfähigkeit und Entgiftungsmöglichkeiten des Körpers erhalten bleiben.

7. Bewegen Sie sich!

Jeden Tag eine halbe Stunde spazieren gehen reicht schon aus, um den Körper die Möglichkeit zu geben sich selbst zu ordnen. Wenn Sie Sport treiben möchten, bleiben Sie am Ball, auch wenn Sie sich schon nach einiger Zeit fitter fühlen.