

### 9. Immer in Balance bleiben

Kleines Kissen, große Wirkung. Das TOGU Dynair Ballkissen® eignet sich hervorragend für ein stärkendes Training der tiefen Rückenmuskulatur. Gehen Sie in den



Vierfüßlerstand, wobei Sie das rechte Knie bequem auf dem Balancekissen platzieren. Ihre Arme stützen den Oberkörper ungefähr in Schulterhöhe ab. Sobald Sie eine standfeste Position eingenommen haben, strecken Sie Ihr linkes Bein nach hinten aus, so dass sich eine Waagerechte zum Boden bildet. Heben Sie das linke Bein leicht an und halten Sie diese Position ein paar Sekunden lang, um dann wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren. Führen Sie diese Bewegung 10-mal aus und wiederholen Sie die Übung im Anschluss mit dem rechten Bein.

### 10. Entschleunigen Sie Ihren Alltag

Schaffen Sie sich bewusst Freiräume und vor allem Ruhephasen. Ein guter Anfang wäre es beispielsweise, sich unerreichbar zu machen: Stellen Sie dazu für ein oder zwei Stunden den PC, das Handy und Ihre Klingel aus. Nutzen Sie diese Zeit zum Entspannen. Sie können lesen oder aber ein kleines Nickerchen halten. Ihre Genussfähigkeit wird sich spürbar erhöhen, wenn es feste Rituale oder bestimmte Zeitpunkte gibt, auf die Sie sich freuen können.



### 11. Radeln für einen starken Rücken

Das Rad wird häufig unterschätzt, dabei ist es ein richtiges Multitalent! Entspanntes Freizeitradeln stärkt den Bewegungsapparat, erhöht die Ausdauer, fördert die Koordinationsfähigkeit und schont die Umwelt. Für den Hersteller Riese & Müller hat nicht nur der Komfort, sondern auch die Anpassung an individuelle Bedürfnisse und Leistungsfähigkeit höchste Priorität,

um so Fehlhaltungen und -belastungen zu vermeiden. Eine Vollfederung gehört auf jeden Fall dazu, um die Wirbelsäule vor schädlichen Stößen zu schützen. Ob E-Bike oder klassisches Rad, aktives Radfahren erhöht nicht zuletzt auch unser psychisches Wohlbefinden.

### 12. Wie man sich bettet...

Schlaf ist für die körperliche und geistige Regeneration unentbehrlich – schaffen Sie sich ihr persönliches, rückengerechtes Schlafparadies durch ausgezeichnete Bettentechnik. Knapp 95 Prozent weniger Rückenschmerzen und eine 97-prozentige Steigerung der Schlafzufriedenheit dank Lattoflex! Dieses Ergebnis belegt eine Studie, die in Zusammenarbeit der Lattoflex Schlafforschung und der AGR e. V. durchgeführt worden ist. Aufgrund technischer Weiterentwicklungen wird die Studie in 2013 erneut stattfinden.

### 13. Morgenstund' hat Gold im Mund – Räkeln Sie sich wach

Genießen Sie die gemütliche Bettwärme am Morgen mal anders, indem Sie sich „wackräkeln“. Strecken Sie dazu Ihre Arme und Beine so weit wie möglich aus. Zuerst einmal nach oben bzw. unten, dann jeweils nach links und rechts. Ergonomische, optimal atmungsaktive Qualitätsbettsysteme von Metzeler, ebenfalls ausgezeichnet mit dem AGR-Gütesiegel, bieten Ihrer Wirbelsäule den idealen Halt beim Schlafen. Und auch kleinere Dehnübungen können bedenkenlos im Bett ausgeführt werden. So einfach kann gesund Schlafen sein.

### 14. Gartenfreude ohne Reue

Aktiv im Alltag – Gartenarbeit ist für viele eine willkommene Alternative zum Sport. Das ist grundsätzlich richtig, allerdings sollten Sie dabei auf rückengerechte Hilfsmittel achten. Denn nur Gartenhelfer, die eine aufrechte Körperhaltung ermöglichen, eine hohe Manövrierfähigkeit und ein sehr geringes Eigengewicht haben, sind rückengerecht und gelenkschonend. Einfach, sauber und präzise arbeiten zum Beispiel Rasenmäher und Heckenscheren von Bosch. Die kinderleichte Handhabung und individuelle Anpassungsfähigkeit für unterschiedliche Körpergrößen gestatten Hobbygärtnern Saison für Saison ein gesundes Freizeitvergnügen.

### 15. „Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh!“

Schuhe schützen nicht nur die Füße, die uns so selbstlos durch den Tag begleiten, sondern beugen auch Rückenproblemen

vor. Auf harten Industrieböden und auch im Alter spielt die Dämpfung von Schuhen eine besondere Rolle! Der druckempfindliche Vorderfuß muss bei langem bzw. häufigem Stehen unbedingt entlastet werden. Die funktionalen Schuhe von Steitz Secura bieten optimalen Schutz. Dank ihrer ergonomischen Eigenschaften und ihrer Multizonen-Dämpfung bieten Steitz-Schuhe Ergonomie und Komfort in einem.

### 16. Lümmeln für's Kreuz

Lümmeln ist gesund, sofern es mit häufigen Haltungswechseln einhergeht. Dazu gehört allerdings auch, dass ein Sitzmöbel bzw. dessen Konstruktion, egal ob für



Kinder oder Erwachsene, die Möglichkeit bietet, auch ergonomisch korrekt zu sitzen. Das heißt, Sitzmöbel sollen den natürlichen Bewegungsdrang des Nutzers unterstützen und fördern. Daraus resultieren Rückengesundheit, Komfort und Wohlfühl zugleich. Die Firma Moizi hat viele positive Beispiele im Programm.

### 17. Jeder Gang im Büro zählt

Krankenschwestern, Kellner und Paketzusteller sind rund um die Uhr auf Achse. Grafiker, Journalisten und Buchhalter sitzen dagegen fast während ihrer gesamten Arbeitszeit. Für Sie gilt: Kurze Wege nutzen, um in Bewegung zu bleiben. Der Gang zum Briefkasten, zum Kopierer oder zum WC eignet sich wunderbar, um sich zu recken und zu strecken. Machen Sie ein paar kleine Dehnübungen im Stehen und atmen Sie mehrmals tief durch. Nachdem Sie sich die Beine ein wenig vertreten haben, können Sie sich auch wieder besser konzentrieren.