

MINI-GUIDE | 05

Rückenstark im Alltag

Warum ein starker Rücken kein Zufall ist – sondern das Ergebnis guter Gewohnheiten.

01 Haltung: Die Basis für einen belastbaren Rücken

Eine aufrechte, entspannte Haltung entlastet Wirbelsäule, Bandscheiben und Nacken. Wichtig ist nicht die „perfekte“ Position, sondern das regelmäßige Zurückfinden in eine neutrale Haltung.

Darauf kommt es an:

- Brustbein leicht anheben
- Schultern locker, nicht nach hinten ziehen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Unterer Rücken neutral, nicht überstreckt

„Die beste Haltung ist immer die nächste Haltung.“

02 Pausen & Positionswechsel: Bewegung statt Stillstand

Langes Sitzen ist nicht das Problem – bewegungsloses Sitzen schon. Regelmäßige Positionswechsel halten Gelenke, Muskeln und Faszien geschmeidig.

Empfehlung:

- Alle 20–30 Minuten kurz aufstehen
- Sitzhöhe oder Position verändern
- 2–3 Minuten Bewegung pro Stunde
- Telefonate im Stehen führen

03 Drei Mikro-Übungen für zwischendurch

Kurze Impulse, die du jederzeit einbauen kannst – ohne Equipment.

1. Brustwirbelsäule öffnen (30 Sekunden)
Aufrecht sitzen oder stehen, Hände hinter den Kopf, Ellbogen leicht nach hinten öffnen.
Effekt: Entlastet Nacken, verbessert Haltung.
2. Hüftstrecker aktivieren (10 Wiederholungen)
Im Stand Gesäß bewusst anspannen, 2 Sekunden halten.
Effekt: Gegenpol zum Sitzen, stabilisiert den unteren Rücken.
3. Mini-Squat (8–12 Wiederholungen)
Kleine Kniebeuge, Fokus auf Hüfte nach hinten.
Effekt: Aktiviert Beine & Rumpf, bringt Durchblutung.

04 Ergonomie: Einfach, praktisch, wirksam

Ergonomie ist kein teures Equipment – sondern sinnvolle Anpassung.

Checkliste:

- Bildschirm auf Augenhöhe
- Stuhl: Sitzhöhe so, dass Knie ca. 90°
- Füße vollständig am Boden
- Tastatur nah am Körper
- Mausarm entspannt, nicht abgespreizt

05 Kraft & Rumpfstabilität: Das Fundament eines starken Rückens

Regelmäßiges Krafttraining schützt die Wirbelsäule, verbessert Haltung und reduziert Schmerzen.

Besonders wichtig sind:

- Rumpf (Bauch, Rückenstrecker, seitliche Muskulatur)
- Hüfte & Gesäß (Schlüssel für Stabilität und Gangbild)
- Oberer Rücken (Haltung, Schultergesundheit)

Schon 2–3 Einheiten pro Woche reichen für spürbare Verbesserungen.

06 Richtig dosierte Belastung: Nicht zu viel – nicht zu wenig

Der Rücken liebt Belastung – aber in der richtigen Dosis.

Prinzipien:

- Schmerzfreie Bewegung bevorzugen
- Belastung langsam steigern
- Nach langen Sitzphasen leichte Mobilisation
- Bei Verspannungen: Wärme + leichte Aktivität

FAZIT

Ein starker Rücken entsteht durch Bewegung, Kraft und gute Gewohnheiten. Mit kleinen Impulsen über den Tag verteilt kannst du Beschwerden reduzieren, Energie steigern und deinen Alltag deutlich leichter machen.