



Das Komplettsystem für einen schmerzfreien Rücken

# BACK TO LIFE

Die Rückenschmerz-Lösung



**Gesunder Rücken Checkliste**

# Back to Life Checkliste

## Haftungsausschluss und Sicherheitsinformationen

Diese Informationen, sowie jegliches Begleitmaterial, sollen keinesfalls die Behandlung oder Beratung durch einen Arzt oder anderes, qualifiziertes Fachpersonal ersetzen. Jeder, der eine Änderung seiner Lebensweise hinsichtlich Ernährung, Medikamenten, körperlicher Betätigung oder sonstigem vornehmen möchte, um einer bestimmten Krankheit oder einem medizinischen Zustand vorzubeugen oder diese zu behandeln, sollte dies zunächst mit einem Arzt oder anderem, qualifiziertem Fachpersonal abstimmen.

Insbesondere schwangere Frauen sollten die Beratung eines Arztes aufsuchen, bevor Sie Gebrauch von den auf dieser Website und in diesem Programm aufgeführten Übungen machen. Die auf dieser Website und in diesem Programm beschriebenen Übungen sind ausschließlich für Erwachsene geeignet, wenn nicht anderweitig spezifiziert. Produktkennzeichnungen können wichtige Sicherheitsinformationen beinhalten und die aktuellsten Produktinformationen, welche die Produkthersteller zur Verfügung stellen, sollten vor der Nutzung stets aufmerksam gelesen werden um Dosis, Anwendung und Gegenanzeigen zu verifizieren.

Nationales, lokales und Landesrecht können hinsichtlich der Nutzung und Anwendung einiger der dargestellten Übungen variieren. Der Leser geht das Risiko jeglicher Verletzungen auf eigene Gefahr ein. Die Autoren und Herausgeber sowie deren verbundene Unternehmen und Lizenznehmer haften nicht für jegliche Verletzung und/oder Schäden an Personen, welche als Folge der dargestellten Verfahren auftreten und schließen ausdrücklich jegliche Haftung für eventuelle negative Auswirkungen aufgrund der Nutzung hier enthaltener Informationen aus. Die Pläne und Verfahren greifen Themen auf, die aufgrund möglicher neuer Daten einem Wandel unterliegen können. Keiner unserer vorgestellten Übungen und Pläne kann gesundheitliche Vorteile garantieren. Der Herausgeber hat keine unabhängige Verifizierung der enthaltenen Informationen betrieben und schließt die Haftung für jegliche Fehler in der Literatur aus. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne schriftliche Genehmigung der Autorin in jeglicher Form reproduziert, verbreitet, überschrieben, in einem Datenabfragesystem gespeichert oder in jegliche Sprache übersetzt werden.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne schriftliche Genehmigung der Autorin in jeglicher Form reproduziert, verbreitet, überschrieben, in einem Datenabfragesystem gespeichert oder in jegliche Sprache übersetzt werden.

## Einleitung

Willkommen bei der Back to Life Checkliste für einen gesunden Rücken. Diese Checkliste ist eine Sammlung praxiserprobter Ratschläge und Empfehlungen, die einen großen Einfluss auf die Gesundheit ihres Rückens sowie ihren ganzen Körper haben und die Sie problemlos in ihren Alltag integrieren können.

Weil die Übungen so einfach sind, ist die Herausforderung auch daran zu denken sie zu machen. Versuchen sie nicht täglich alle Übungen durchzuführen. Suchen Sie sich diejenigen raus, die Ihnen am meisten helfen und versuchen Sie diese langsam zur Gewohnheit werden zu lassen. Am besten ist es die Übungen mit anderen alltäglichen Aktivitäten, wie zum Beispiel einer Pause auf der Arbeit oder den täglichen Mahlzeiten zu kombinieren. Es ist sehr hilfreich hierfür die Erinnerungsfunktion Ihres Smartphones oder deutlich sichtbar platzierte Post-It's zu verwenden. Denken Sie daran: Sie möchten eine Verbesserung Ihrer Gesundheit und keine Perfektion.

Ärgern Sie sich nicht, wenn Sie nicht alle Übungen auf einmal schaffen. Schon ein paar kleine Änderungen können zu einer enormen Verbesserung Ihres Wohlbefindens führen!

# Tägliche Tipps und Tricks - Checkliste für einen gesunden Rücken und Körper



## **Verbessern Sie Ihre Haltung:**

Bei dem Gedanken an die korrekte Körperhaltung erklingt wahrscheinlich die Stimme ihrer Mutter in ihrem Kopf, die Sie daran erinnert aufrecht zu sitzen bzw. zu stehen. Zu einer gesunden Haltung gehört allerdings wesentlich mehr. Im Folgenden lernen Sie Ihre Haltung zu verbessern und ihren Körper ins Gleichgewicht zu bringen:

- Verteilen Sie ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Stellen Sie die Füße hüftbreit nebeneinander. Richten Sie Ihre Zehen nach vorn aus und kippen Sie nicht zur Seite.
- Achten Sie darauf, dass ihre Knöchel nicht nach innen verdreht sind. Versuchen Sie ein wenig Gewicht auf die Außenseiten der Fußsohlen zu verlagern, sodass die Fußgewölbe leicht angehoben und die Knöchel sich in einer stabilen Position befinden. Sie werden feststellen, dass eine möglicherweise vorhandene X-Stellung der Kniegelenke durch diese Übung behoben wird.

## Back to Life Checkliste

- Versteifen Sie nicht Ihre Knie. Lassen Sie eine leichte Beugung der Kniegelenke zu.
- Die Hüfte belassen Sie in einer neutralen Position indem Sie die Gesäßmuskulatur leicht anspannen. Das stabilisiert die untere Lendenwirbelpartie.
- Stabilisieren Sie ihre Körpermitte, indem Sie ihren Bauchnabel nach innen und nach oben ziehen. Das verhilft der Lendenwirbelsäule zu einer neutralen Position und verhindert, dass Sie nach vorne kippen.
- Ziehen Sie den unteren Brustkorbbereich leicht nach hinten, sodass die Rippen nach vorne überstehen.
- Ziehen sie Ihre Schulterblätter zusammen. Achten Sie darauf Ihre Brust und Lendenwirbelsäule nicht zu beugen. Sie werden spüren, wie die Verspannung der Schultern nachlässt und Ihr Brustkorb sich angenehm und beweglich anfühlt.
- Ziehen Sie ihr Kinn so weit nach hinten, dass sich ihre Ohren in einer Linie mit Ihren Schultern befinden.
- Stabilisieren Sie ihre Körpermitte indem Sie den Brustkorb nach oben strecken.

## Back to Life Checkliste

- Entspannen Sie ihre Schultern von den Ohren beginnend nach unten.
- Versuchen Sie immer folgenden geraden Stand einzunehmen: Ohren über den Schultern, Schultern über der Hüfte, Hüfte über den Knien und die Knie über den Knöcheln.



### **Wenn Sie sitzen:**

Die meisten von uns verbringen den Großteil ihres Tages im Sitzen. Die Art und Weise wie wir sitzen hat dabei einen großen Einfluss auf die Gesundheit unseres Rückens. Hier ein paar Tipps mit denen Sie gesünder sitzen.

- Beine nicht kreuzen. Füße flach auf den Boden aufsetzen, Hüfte entspannen, die Knie in einen 90 Grad Winkel beugen. Wenn sie mit ihren Füßen nicht den Boden erreichen, stellen Sie sie auf einen Hocker oder ein Buch.
- Entspannen sie ihre Schultern von den Ohren an nach unten. Ziehen Sie Ihre Schultern leicht zusammen um eine Buckelhaltung zu vermeiden.

## Back to Life Checkliste

- Bringen Sie Ihre Schultern und Ihre Ohren in eine Linie. Lassen Sie Ihren Kopf und Ihr Kinn nicht nach vorne sinken. Jedes noch so kleine Absinken des Kinns muss durch ihre Nackenmuskulatur abgefangen werden.



### **Haltung an Ihrem Schreibtisch:**

- Bringen Sie ihren Computerbildschirm auf Augenhöhe. Nach unten blicken führt zu einer unnötigen Belastung der Rücken- und Nackenmuskulatur.
- Sitzen Sie aufrecht. Halten Sie ihre Ellenbogen während des Tippens am Körper. Lehnen Sie sich nicht mit den Ellenbogen auf Ihren Schreibtisch.
- Stehen Sie mindestens einmal in der Stunde von Ihrem Stuhl auf und gehen Sie eine Runde durch ihr Büro. Regelmäßige Bewegung ist wichtig für Ihren Körper. Am besten steht Ihr Drucker in einem anderen Raum, damit Sie ab und zu dorthin gehen müssen um Ausdrücke zu holen.

## Back to Life Checkliste

- Sprechen Sie mit Ihrem Chef, ob Sie auch auf einem Sitzball statt auf einem Drehstuhl sitzen dürfen oder bitten Sie ihn um einen höhenverstellbaren Schreibtisch, damit Sie auch im Stehen arbeiten können.
- Falls Sie viel telefonieren, sollten Sie ein Head-Set verwenden. Das Fixieren des Telefons zwischen Ohr und Schulter ist schädlich.
- Halten Sie Ihr Smartphone auf Augenhöhe, wenn Sie Text eingeben oder im Internet surfen. Wenn Sie von oben auf das Smartphone blicken, verspannen sich Ihr Rücken und Ihr Nacken. Heutzutage werden Nackenschmerzen vermehrt durch diese falsche Haltung hervorgerufen.



### **Vermeiden Sie das Tragen von schweren Gegenständen:**

Falls Sie doch Mal einen schweren Gegenstand tragen müssen, wechseln Sie die Schultern und Hände regelmäßig. Das dauerhafte Tragen von schweren Taschen oder anderen Gegenständen mit dem gleichen Arm oder auf der gleichen Schulter, bringt den Körper aus dem Gleichgewicht.





### **Optimale Schlafpositionen:**

- Falls Sie auf der Seite schlafen, legen Sie sich ein Kissen zwischen die Knie. Das Kissen sollte idealerweise lang genug sein, um zwischen Knie und Knöchel zu passen. Noch besser ist es, ein noch längeres Kissen zu verwenden, damit auch der obenliegende Arm darauf abgelegt werden kann.
- Wenn Sie auf dem Rücken schlafen, benutzen Sie eine Knierolle.
- Vermeiden Sie es auf dem Bauch zu schlafen.



### **Reduzieren Sie Stress:**

Stress ist einer der Hauptfaktoren für Muskelverspannungen und Rückenschmerzen. Stress kann nicht komplett vermieden werden, aber mit ein paar einfachen Übungen können Sie Stress reduzieren:

- Atmen Sie tief und langsam durch die Nase ein. Immer wenn Sie ausatmen versuchen Sie die gesamte Körperanspannung weg zu atmen. Fühlen Sie, wie sich die Muskeln von Schultern und Nacken entspannen. Selbst nur 3 tiefe Atemzüge können zu einer enormen Entspannung führen.

## Back to Life Checkliste

- Machen Sie einen kleinen Spaziergang. Ein Ortswechsel kann Ihnen helfen Stress abzubauen. Gehen Sie 5 Minuten spazieren und genießen Sie die Bewegung ihres Körpers an der frischen Luft.
- Üben Sie sich darin Ihre Gedanken zu kontrollieren. Wenn Sie merken, dass Stress und Sorgen Sie überwältigen, versuchen Sie sich selbst positiv zu bestärken. Sagen sie zu sich selbst: „Alles wird gut“ oder „mir wird es gleich besser gehen.“ Auch wenn Sie nicht daran glauben, wenn Sie diese positive Selbstbestärkung lang genug üben, werden Sie mit der Zeit ruhiger und selbstbewusster.



### **Tragen Sie die richtigen Schuhe:**

Bequeme Schuhe sind wichtig für Ihren Rücken. Tragen Sie wenn möglich keine High-Heels. Tragen Sie stattdessen Schuhe mit Einlagen, die Ihre gerade Körperhaltung unterstützen. Lassen Sie sich von einem Orthopäden beraten, ob Sie individuell angefertigte Schuheinlagen benötigen um Ihren Rücken zu entspannen.



### **Gehen Sie umsichtig:**

Es ist wichtig Ihren Körper und Ihren Rücken vor Stürzen zu schützen. Seien Sie achtsam, wenn Sie zu Fuß unterwegs sind. Vermeiden Sie es zu stolpern. Wenn Sie auf rutschigen oder eisigen Boden unterwegs sind, gehen Sie langsam und vorsichtig. Besorgen Sie sich stabile, rutschfeste Schuhe-



### **Fahren Sie zurückhaltend Auto:**

Auffahrunfälle können große Schäden an Ihrem Rücken hervorrufen. Verhalten Sie sich deshalb aufmerksam und zurückhaltend, wenn Sie Auto fahren. Vermeiden Sie Ablenkungen während des Autofahrens und schreiben Sie niemals Text in Ihr Smartphone, benutzen Sie die Spracheingabe. Schützen Sie sich und andere!



### **Verbessern Sie Ihr Gleichgewicht:**

Die Verbesserung des Gleichgewichts ist mit das Wichtigste was Sie tun können, um Stürze zu vermeiden. Das Stabilisieren des Gleichgewichts ist wichtig für die Körpermitte.

## Back to Life Checkliste

Versuchen Sie täglich daran zu denken ihr Gleichgewicht zu halten. Stellen Sie sich dazu dreimal am Tag auf ein Bein. Dabei ist es egal wann Sie das machen, ob beim Fernsehgucken oder beim Zähne putzen. Machen Sie mit sich selbst ein Spiel um an ihrem Gleichgewicht zu arbeiten. Wenn Sie auf einem Fuß stehen, versuchen Sie den Bauchnabel nach innen zu ziehen und aufrecht zu stehen. Versuchen Sie nicht zu einer Seite weg zu kippen.

Sie haben Probleme mit dem Gleichgewicht? Keine Sorge! Auch Sie haben eine innere Balance! Mit ein wenig Übung haben Sie bald ein Gleichgewicht wie ein Profisportler!



### **Ernährung und Lebensstil:**

- Trinken Sie viel Wasser. Ihre Bandscheiben bestehen zum Großteil aus Wasser. Umso wichtiger ist es ihnen Wasser zu zuführen. So bleiben sie geschmeidig, stark und flexibel.
- Vermeiden Sie Entzündungsförderndes Essen und Trinken. Das sind alle Lebensmittel mit einem hohen Zuckeranteil.

## Back to Life Checkliste

- Rauchen Sie nicht. Rauchen schränkt die Durchblutung der Wirbelsäule ein. Dies kann dazu führen, dass die Wirbelsäule porös wird oder sogar bricht. Durch das Rauchen wird die Sauerstoffversorgung im Rücken reduziert. Dadurch werden die Muskeln, Sehnen und Nerven schlechter versorgt, was zu Schmerzen und Verspannungen führt.
- Vermeiden Sie es zu viel Alkohol zu trinken. Alkohol begünstigt die Dehydration und die Bildung von Entzündungen in Ihrem Körper.



### **Bewegen Sie die Wirbelsäule in alle 6 Richtungen:**

Bewegen Sie Ihre Wirbelsäule in alle 6 Richtungen und zwar mindestens einmal am Tag.

1. vorwärts beugen
2. rückwärts beugen
3. zur rechten Seite beugen
4. zur linken Seite beugen
5. rechts drehen
6. links drehen

## Back to Life Checkliste

Versuchen Sie jede der einzelnen Dehnungsübungen für mehrere Atemzüge zu halten. Atmen Sie tief ein. Passende Beispiele für die Dehnungsübungen finden Sie im Back to Life Stufe 1 Video oder in der Back to Life 10 Minuten Sitz-Dehnungsübungen Anleitung. Halten Sie ihre Wirbelsäule beweglich. Das ist von enormer Bedeutung und denken Sie daran: Ohne Fleiß keinen Preis!