



Monika Leschynski

## **Starker Rücken, gesundes Leben**

Ihr Guide für eine optimale Rückengesundheit

## Inhalt

1	Einleitung: Rückengesundheit – Ein Thema, das uns alle betrifft	S. 4
2	Prävention im Alltag: Was Sie tun können, um Ihren Rücken zu stärken	S. 4
3	Übungen für den Alltag: Einfach, schnell und effektiv	S. 6
4	Stress und Rückengesundheit: Die unterschätzte Verbindung	S. 8
5	Wenn der Rücken weiter schmerzt: Professionelle Unterstützung und Angebote	S. 9
6	Fazit	S. 11

## Impressum

awo lifebalance GmbH  
Eastend-Tower  
Otto-Brenner-Straße 245, 33604 Bielefeld  
Fon 0800 296 2000 (kostenlos)  
Fax 0180 1296 329 (zum Ortstarif)  
Geschäftsführerin: Karin Esch

E-Mail: [info@awo-lifebalance.de](mailto:info@awo-lifebalance.de)  
[www.awo-lifebalance.de](http://www.awo-lifebalance.de)

Text und Konzept: Monika Leschynski  
Layout: Daniel Labidi  
Bildquelle: ©iStockphoto.com: contrastwerkstatt; Andrey Popov; ilbusca

©awo lifebalance GmbH, Februar 2025

## 1 Rückengesundheit – Ein Thema, das uns alle betrifft

**Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden unserer Gesellschaft. Fast jede\*r hat sie schon erlebt – als kurzes Ziehen im unteren Rücken oder chronische Verspannung in Schultern und Nacken. Häufige Ursachen sind Bewegungsmangel und Fehlhaltungen, oft verstärkt durch langes Sitzen. Auch Stress spielt eine große Rolle: Körper und Geist sind eng verbunden, und Anspannung zeigt sich häufig in Verspannungen oder einem „steifen Rücken“. Laut Studien leiden rund 70 Prozent der Erwachsenen in Deutschland mindestens einmal jährlich an Rückenschmerzen.**

Ein schmerzender Rücken beeinträchtigt nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Produktivität. Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit und bedeuten erhebliche Belastungen – für Betroffene wie Unternehmen.

Das Gute ist: Mit einfachen Strategien für Bewegung, Entspannung und ergonomisches Arbeiten können Sie Rückenschmerzen vorbeugen und Beschwerden lindern. Dieses Info-Dossier zeigt, wie Sie aktiv Ihre Rückengesundheit stärken können – für mehr Energie und Lebensqualität.

## 2 Prävention im Alltag: Was Sie tun können, um Ihren Rücken zu stärken

**Rückengesundheit beginnt im Alltag – und oft haben die kleinsten Veränderungen die größte Wirkung. Wenn Sie Bewegung, gezielte Übungen und eine gute Körperhaltung in Ihren Tagesablauf integrieren, stärken Sie Ihren Rücken und beugen Beschwerden vor.**

**Bewegung in den Alltag integrieren: Kleine Veränderungen mit großer Wirkung**

Regelmäßige Bewegung ist das A und O für einen gesunden Rücken. Doch keine Sorge: Es muss nicht gleich ein aufwendiges Fitnessprogramm sein. Schon kleine Änderungen im Alltag bewirken viel. Steigen Sie auf dem Weg zur Arbeit eine Haltestelle früher aus und gehen Sie den Rest zu Fuß, nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs oder machen Sie kurze Bewegungspausen während der Arbeit. Jede Aktivität zählt – und Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

### Mobilisation, Dehnen und Kräftigungsübungen

Gezielte Übungen für den Rücken sind eine hervorragende Möglichkeit, um Verspannungen zu lösen und die Muskulatur zu stärken. Mobilisationsübungen halten die Wirbelsäule beweglich, Dehnübungen entspannen die Muskulatur und Kräftigungsübungen bauen Stabilität auf. Diese Übungen lassen sich oft ohne Hilfsmittel und in wenigen Minuten durchführen. Mehr dazu im nächsten Abschnitt.

### Empfehlungen für „gesunde“ Sportarten

Einige Sportarten sind besonders schonend und gleichzeitig effektiv für den Rücken. Yoga und Pilates fördern die Beweglichkeit, stärken die Tiefenmuskulatur und verbessern die Haltung. Schwimmen, insbesondere Rückenschwimmen, entlastet die Wirbelsäule und trainiert den gesamten Körper. Auch moderates Radfahren oder Wandern bedeuten eine gesunde Bewegung für den Rücken. Viele Krankenkassen bieten kostenlose Kurse mit unterschiedlichen „rückengesunden“ Sportarten an, die der Prävention dienen.

### Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz ist wichtig für die Rückengesundheit. Achten Sie auf die richtige Sitzhaltung: Füße flach auf dem Boden, Knie im 90-Grad-Winkel, Rückenlehne unterstützt die Wirbelsäule. Hilfsmittel wie höhenverstellbare Schreibtische, ergonomische Stühle und Monitorhalterungen helfen, Überlastungen zu vermeiden.

Stellen Sie Arbeitsgeräte optimal ein: Der Schreibtisch auf Ellenbogenhöhe, der Monitor auf Augenhöhe. Dynamisches Sitzen mit häufigen Positionswechseln hält die Muskulatur aktiv.

### Hebe- und Tragetechniken für körperlich Tätige

Für Menschen in körperlich belastenden Berufen ist das richtige Heben und Tragen unerlässlich. Beugen Sie beim Heben die Knie, halten Sie den Rücken gerade und die Last möglichst nah am Körper. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und verteilen Sie schwere Lasten auf beide Hände. Auch Tragehilfen können die Arbeit erleichtern und den Rücken schonen.

### Körperwahrnehmung und Haltung

Eine gute Haltung ist essenziell für einen gesunden Rücken. Versuchen Sie, ein bewusstes Gefühl für Ihre Haltung zu entwickeln: Stehen Sie aufrecht, mit entspannten Schultern und einem leicht angespannten Bauch. Achten Sie auf Warnsignale wie Verspannungen oder Schmerzen und reagieren Sie frühzeitig, um Fehlbelastungen zu vermeiden.

### 3 Übungen für den Alltag: Einfach, schnell und effektiv

**Ob am Arbeitsplatz oder zu Hause: Mit einfachen Übungen können Sie Verspannungen lösen, die Muskulatur stärken und Ihre Wirbelsäule mobilisieren. Die folgenden Übungen benötigen wenig Zeit und keine besonderen Hilfsmittel.**

#### **Rückenübungen am Computer-Arbeitsplatz: Entlastung der Nacken- und Schultermuskulatur**

Diese kurzen Übungen lassen sich direkt am Arbeitsplatz durchführen und sorgen für wohltuende Lockerung.

- **Übung 1: Schulterkreisen**

Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl, die Füße flach auf dem Boden. Heben Sie beide Schultern langsam nach oben, ziehen Sie sie nach hinten und lassen Sie sie nach unten sinken. Wiederholen Sie diese kreisenden Bewegungen 10-mal. Diese Übung lockert die Schulterpartie und fördert die Durchblutung.

- **Übung 2: Dehnung der Brustmuskulatur**

Stellen Sie sich vor Ihren Schreibtisch und legen Sie Ihre Hände flach darauf, etwa schulterbreit auseinander. Treten Sie einen Schritt zurück und beugen Sie den Oberkörper nach vorne, bis Ihre Arme gestreckt sind. Spüren Sie die Dehnung in der Brust und im oberen Rücken. Halten Sie die Position für 15–20 Sekunden und kommen Sie dann langsam wieder hoch. Diese Übung gleicht die nach vorne geneigte Sitzhaltung aus.

#### **Rückenübungen für andere Arbeitsplätze**

Wer körperlich arbeitet, belastet oft bestimmte Muskelgruppen einseitig. Kurze Ausgleichsübungen helfen, Verspannungen vorzubeugen.

- **Seitliche Dehnung:**

Stellen Sie sich hüftbreit hin, eine Hand in die Hüfte, die andere nach oben gestreckt. Beugen Sie sich langsam zur Seite, ohne den Oberkörper nach vorne zu kippen. Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden, wechseln Sie dann die Seite. Diese Übung dehnt die seitliche Rumpfmuskulatur.

- **Rückendehnung:**

Verschänken Sie die Hände vor Ihrem Körper und strecken Sie die Arme gerade nach vorne. Runden Sie den Rücken leicht und ziehen Sie das Kinn in Richtung Brust. Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden. Diese Übung entlastet die Wirbelsäule nach körperlicher Arbeit.

#### **Rückenübungen für zu Hause: Stärkung und Mobilisation**

Zu Hause können Sie Ihren Rücken gezielt trainieren, um die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu fördern.

- **Übung 1: Katzenbuckel**

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Runden Sie den Rücken, indem Sie das Becken kippen und das Kinn zur Brust ziehen (Katzenbuckel). Dann lassen Sie den Rücken durchhängen, heben den Kopf und ziehen die Schultern nach unten (Pferderücken). Wiederholen Sie den Wechsel 8–10 Mal. Diese Übung mobilisiert die Wirbelsäule und fördert die Durchblutung.

- **Übung 2: Schulterbrücke**

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme seitlich am Körper, die Füße hüftbreit aufgestellt. Heben Sie langsam das Becken, bis Ihr Körper eine gerade Linie von den Knien bis zu den Schultern bildet. Halten Sie die Position für 5–10 Sekunden und senken Sie das Becken dann wieder ab. Wiederholen Sie die Übung 8–12 Mal. Die Schulterbrücke stärkt die Gesäß- und Rückenmuskulatur und stabilisiert den unteren Rücken.





## 4 Stress und Rückengesundheit: Die unterschätzte Verbindung

**Stress und Rückengesundheit hängen enger zusammen, als viele denken. Psychische Belastungen wie Hektik, Druck oder Sorgen wirken sich oft direkt auf den Körper aus – vor allem auf den Rücken. Indem Sie Stress abbauen und gezielt Entspannung fördern, können Sie nicht nur Ihre mentale, sondern auch Ihre körperliche Gesundheit unterstützen.**

### Wie Stress zu Verspannungen führt: Psychosomatische Auswirkungen

Wenn wir unter Stress stehen, spannt sich die Muskulatur automatisch an – ein Überbleibsel aus Zeiten, in denen unser Körper auf Flucht oder Kampf programmiert war. Heutzutage führt diese Anspannung jedoch oft zu chronischen Verspannungen. Der Körper „speichert“ Stress förmlich ab, und ein Teufelskreis beginnt: Schmerzen erzeugen weiteren Stress, der die Beschwerden verstärkt. Bewusstes Gegensteuern ist entscheidend, um diese psychophysischen Reaktionen zu durchbrechen.

### Stressbewältigung und Entspannung: Progressive Muskelentspannung, Atemübungen

Gezielte Entspannungstechniken können helfen, den Stresspegel zu senken und Verspannungen zu lösen. Zwei besonders effektive Methoden sind:

- **Progressive Muskelentspannung (PMR):**

Bei dieser Technik spannen Sie bestimmte Muskelgruppen bewusst an und entspannen sie danach wieder. Legen Sie sich bequem hin oder setzen Sie sich aufrecht hin. Spannen Sie beispielsweise Ihre Schultern für etwa 5 Sekunden kräftig an, dann lassen Sie los und spüren nach. Wiederholen Sie das für verschiedene Muskelgruppen. Diese Übung bringt Körper und Geist in einen Zustand der Ruhe.

- **Atemübungen:**

Eine ruhige, tiefe Atmung hilft, den Stresspegel zu senken und die Muskulatur zu entspannen. Probieren Sie die 4-7-8-Technik: Atmen Sie 4 Sekunden lang durch die Nase ein, halten Sie den Atem für 7 Sekunden an und atmen Sie 8 Sekunden lang langsam durch den Mund aus. Wiederholen Sie die Übung 3- bis 5 Mal, um sofortige Entspannung zu spüren.

Viele Krankenkassen bieten nicht nur kostenlose Kurse zur Stressbewältigung und Entspannung an, sondern auch einfache Anleitungen für die selbständige Umsetzung.

## 5 Wenn der Rücken weiter schmerzt: Professionelle Unterstützung

**Manchmal reichen präventive Maßnahmen und einfache Übungen nicht aus, um Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen. In solchen Fällen ist es wichtig, frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Je schneller Sie reagieren, desto eher können Sie langfristige Probleme vermeiden.**

### Wann Sie Hilfe brauchen: Warnzeichen für ernsthafte Rückenschmerzen

Nicht alle Rückenschmerzen sind harmlos. Wenn die Beschwerden über längere Zeit anhalten oder bestimmte Warnsignale auftreten, sollten Sie unbedingt eine\*n Ärzt\*in oder Therapeut\*in konsultieren. Achten Sie insbesondere auf folgende Anzeichen:

- Schmerzen, die länger als sechs Wochen bestehen (chronische Schmerzen)
- Plötzliche, starke Schmerzen, die nicht nachlassen oder sich verschlimmern
- Taubheitsgefühle, Kribbeln oder Schwäche in Armen oder Beinen
- Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder Stuhlgang
- Schmerzen, die in Beine oder andere Körperbereiche ausstrahlen. Diese Symptome können auf ernsthafte Probleme wie Bandscheibenvorfälle oder Nervenreizungen hinweisen und erfordern eine medizinische Abklärung.



## Therapiemöglichkeiten: Physiotherapie, Rückenschulungen und medizinische Beratung

Wenn Rückenschmerzen bestehen bleiben, gibt es zahlreiche Therapiemöglichkeiten, die helfen können:

- **Physiotherapie:**

Physiotherapeut\*innen erstellen individuelle Behandlungspläne, um Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und die Muskulatur gezielt zu stärken. Regelmäßige Sitzungen können die Beschwerden langfristig lindern.

- **Rückenschulungen:**

Diese Programme vermitteln praktische Übungen und Wissen rund um den Rücken. Sie lernen, wie Sie Ihren Alltag rückschonend gestalten und Fehlbelastungen vermeiden können. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten für solche Kurse.

- **Medizinische Beratung:**

Orthopäd\*innen oder Fachärzt\*innen für physikalische und rehabilitative Medizin können die Ursachen Ihrer Rückenschmerzen diagnostizieren und eine passende Behandlung empfehlen. In manchen Fällen können auch bildgebende Verfahren wie Röntgen oder MRT sinnvoll sein.



## Unterstützung durch den Arbeitgeber: Ergonomische Maßnahmen und Gesundheitsprogramme

Viele Unternehmen unterstützen ihre Mitarbeitenden aktiv bei der Rückengesundheit. Fragen Sie in Ihrer Personalabteilung nach, welche Angebote es in Ihrem Betrieb gibt. Dazu können gehören:

- **Ergonomische Arbeitsplätze:**

Arbeitgeber können höhenverstellbare Schreibtische, ergonomische Stühle oder spezielle Hilfsmittel zur Verfügung stellen, um den Arbeitsalltag rückenfreundlicher zu gestalten.

- **Betriebliche Gesundheitsprogramme:**

Manche Unternehmen bieten Rückenurse, Bewegungstrainings oder sogar individuelle Beratungen durch Fachkräfte an. Diese Maßnahmen können helfen, Schmerzen vorzubeugen oder bestehende Beschwerden zu lindern.

- **Flexible Arbeitsgestaltung:**

In vielen Unternehmen gibt es mittlerweile die Möglichkeit, die Arbeitszeiten flexibler zu gestalten oder im Homeoffice zu arbeiten. Auch das kann Ihnen helfen, Rückenschmerzen durch stressige Arbeitsabläufe oder lange Pendelzeiten zu vermeiden.

## 6 Fazit

Ein starker Rücken ist die Basis für ein gesundes und aktives Leben – und Sie können viel dafür tun. Kleine Veränderungen im Alltag, gezielte Übungen, Entspannungstechniken und eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung sind einfache, aber effektive Schritte. Sollten Schmerzen anhalten, zögern Sie nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Denken Sie daran: Jeder Schritt zählt, und es ist nie zu spät, etwas für Ihre Rückengesundheit zu tun. Ihr Körper wird es Ihnen danken – mit mehr Energie, Beweglichkeit und Lebensqualität!

### Kontakt

**Hotline: 0800 296 1133** (kostenlos)

Mo – Fr: 8:00 – 20:00 Uhr

E-Mail: [hotline@awo-lifebalance.de](mailto:hotline@awo-lifebalance.de)

**Die awo lifebalance GmbH (gegründet 2006) ist eine sozial nachhaltige Dienstleisterin für Arbeitgeber\*innen, die ihre Mitarbeiter\*innen darin unterstützen, Leben und Beruf in Einklang zu bringen.**

Hierzu bieten wir Beratungs- und Vermittlungsdienstleistungen in den Bereichen der Kinderbetreuung und Pflege, der haushaltsnahen Dienstleistungen und des Lebenslagencoachings und der psychosozialen Beratung an. Weitere Betreuungsangebote wie betriebliche Ferienbetreuung vor Ort (Ferienspiele), Online-Ferien-Beschäftigung, Inhouse-Kinderbetreuung bei Fortbildungen, Veranstaltungen und Kongressen sowie betrieblich unterstützte Kindernotfallbetreuung ergänzen unser Angebot zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Unsere awo lifebalance Academy rundet unser Angebot mit Online-Seminaren zu verschiedenen Themenbereichen ab.

Eigentümer der awo lifebalance GmbH sind die 30 Bezirks- und Landesverbände und der Bundesverband der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Deutschland. Zu unseren Kunden zählen neben zahlreichen AWO Gliederungen vornehmlich große und mittelständische Unternehmen, (Bundes-)Behörden und DAX-40-Konzerne. Insgesamt sind wir Servicedienstleisterin für über eine Million Mitarbeiter\*innen unserer Kund\*innen.



**awo lifebalance GmbH**

Eastend-Tower

Otto-Brenner-Str. 245 · 33604 Bielefeld

Tel.: 0800 296 2000 (kostenlos)

Fax: 0180 129 6329 (Ortstarif)

E-Mail: [info@awo-lifebalance.de](mailto:info@awo-lifebalance.de)

**[www.awo-lifebalance.de](http://www.awo-lifebalance.de)**