

## Tipps für Ihren Rücken

Gönnen Sie Ihrem Rücken jede Stunde eine Verschnaufpause. Folgende Übungen sind dafür empfehlenswert:

1. Aufstehen und Arme zur Decke strecken. Mit den Fingerspitzen versuchen, die Decke zu erreichen. Kopf dabei gerade halten und Nacken entspannt lassen.
2. Schultern hochziehen und fallen lassen.
3. Schultern kreisen. Arme hängen dabei entspannt nach unten.
4. Arme beidseitig ausstrecken und sanft wippend nach hinten ziehen.
5. Kopf vorsichtig nickend nach links und nach rechts bewegen.
6. Den Oberkörper Richtung Boden neigen, dabei Beine gestreckt halten, mit Armen und Oberkörper sanft die Last ausschütteln.
7. Rumpfneigung nach langsam nach links und nach rechts. Dabei die Arme nach oben halten. Im Qi Gong ist das die Übung „den Regenboden schieben“. Sie soll der Stärkung des Immunsystems, der Linderung von Rückenschmerzen sowie einer schlanken Taille dienen.

Gehen Sie möglichst täglich Ihre 7.500 bis 10.000 Schritte.

Vergessen Sie das Atmen nicht. Angespannte Menschen atmen oft sehr flach, was zur Unterversorgung mit Sauerstoff im Gewebe führt und damit zu noch mehr Verspannung und ggf. dem wohl bekannten Spannungskopfschmerz.

Atmen Sie wann immer Sie daran denken, sehr tief durch.  
Tief einatmen, circa 5-6 Sekunden. Langsam ausatmen, circa 5 - 6 Sekunden.

## Weitere Empfehlungen

1. Zur Vermeidung oder Linderung des Maus - Ellenbogens, nehmen Sie die Maus doch mal auf die andere Seite.
2. Öfters mal schwimmen gehen. Gut für alle Gelenke. Im Winter ins Freibad - das dampft und macht Freude.
3. Mal das Tanzbein wieder schwingen. Das stärkt die Muskulatur und Beweglichkeit, insbesondere im unteren Rückenbereich sowie die Lebensfreude.
4. Zusätzliche Entspannung bringen Meditation, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Pilates. Kurse werden auch oft von den Kassen bezuschusst. Oder Sie finden Ihren Trainer auf YouTube.
5. Fahrradfahren oder Eislaufen im Winter schult das Gleichgewicht und bringt Sie in Schwung.
6. Magnesiumöl zur transdermalen Aufnahme über die Haut oder auch Wannenbäder mit Meersalz, welches einen hohen Anteil an Magnesium hat, helfen bei der Entspannung verkraampfter Muskelpartien.
7. Regelmäßige Saunabesuche helfen bei der Stärkung des Immunsystems, sowie der Muskel- und Mentalentspannung.

Ggf. wenden Sie Schüsslersalze 1,2 und 11 an oder trinken mal eine „heiße 7“. Präparate mit Rosenwurz können zur inneren Ruhe führen.