

Ich  
mach  
mich  
**stark**



EINE AKTION IHRER BKK FÜR EIN GESUNDES MUSKEL- UND SKELETTSYSTEM

GROZ-BECKERT® BKK®





650 Muskeln und 206 Knochen tragen uns Tag für Tag. Sie halten dabei Belastungen stand, die oft das Vielfache des eigenen Körpergewichts betragen. Ein gesundes und starkes Muskel-Skelett-System ist daher Voraussetzung für einen Alltag ohne Einschränkungen und Schmerzen.

Doch Muskeln und Knochen gewinnen nicht von alleine an Kraft. Regelmäßige Beanspruchung durch aktive und vielseitige Bewegung trainiert unsere Muskulatur und sorgt für stabile Knochen. Durch gezielte Lockerung und Dehnung werden Verspannungen gelöst. Der Körper bleibt beweglich.

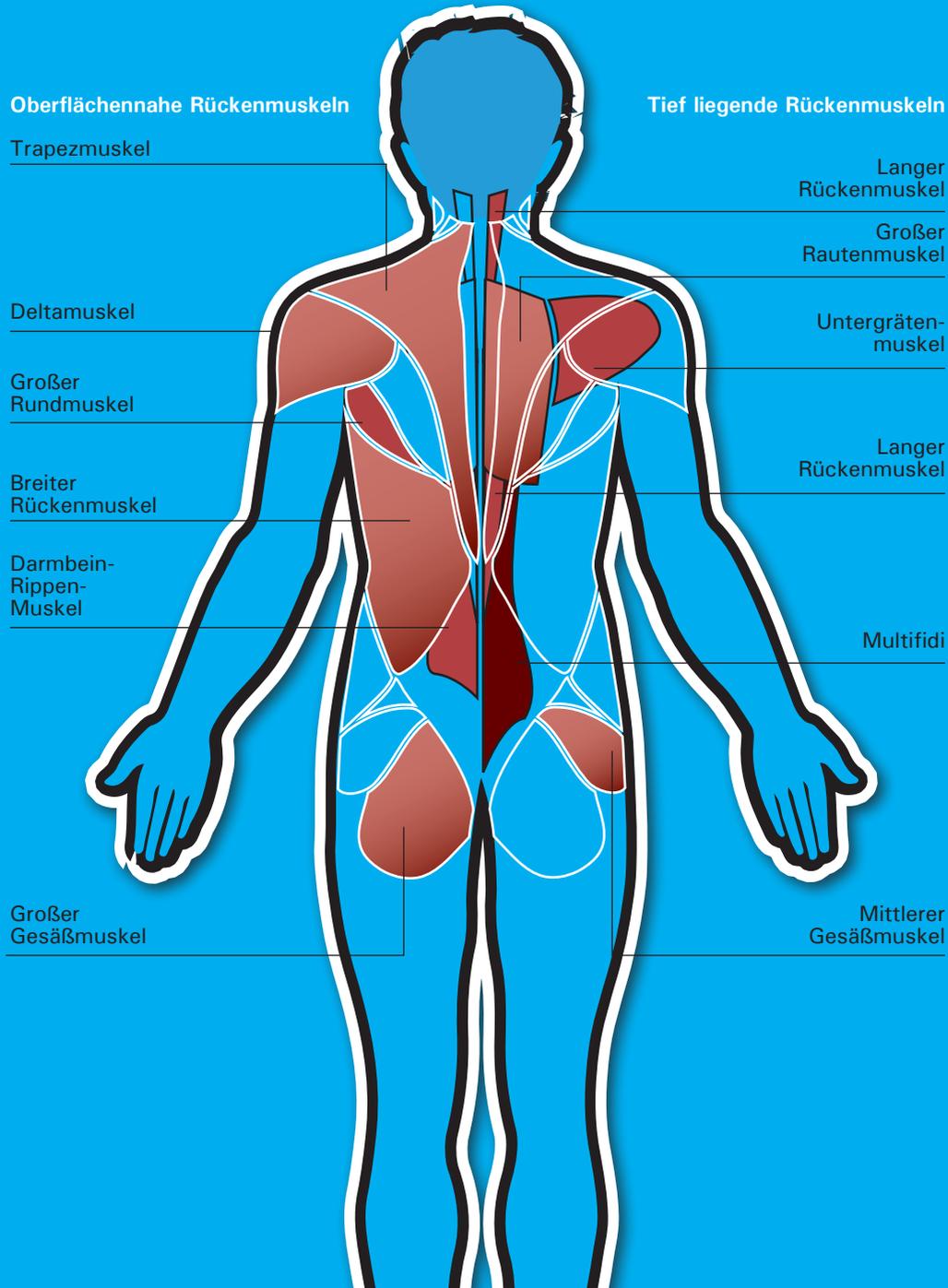
Gerade im Berufsleben ist aber oft zu wenig Raum für Bewegung. Durch stundenlanges Sitzen oder starres Stehen zwingen wir den Körper in monotone Haltepositionen. Beim Heben und Tragen wird unsere Muskula-

tur einseitig belastet. Die Folge: Ziehen im Kreuz, schmerzhafte Steifheit im Rücken, Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Wer kennt das nicht?

Rückenschmerzen können heute beinahe als Volkskrankheit gelten. Dabei ist der Schmerz meist nicht Ausdruck einer ernsthaften Erkrankung, sondern ein Hinweis darauf, dass unsere Muskeln und Knochen nicht ausreichend gerüstet sind für die täglichen Belastungen.

**Wer Bewegung besser in seinen Alltag integriert und seine Muskulatur täglich in kurzen Trainingseinheiten kräftigt, macht sich stark - für die Arbeit, die Familie, das Leben. Machen Sie mit!**

# Der Mensch ist ein Bewegungstalent



Aufrecht stehen, sich beugen, strecken und drehen, sitzen, gehen, laufen, springen und sogar schwimmen – zu diesen und noch viel mehr Bewegungen ist der menschliche Körper grundsätzlich in der Lage. Unser Bewegungsapparat ist ein echtes Multitalent. Eine große Anzahl an Muskeln, Knochen, Bändern, Sehnen und Nerven spielt harmonisch zusammen.

Zentraler Ausgangspunkt ist die Wirbelsäule. Wie die Glieder einer Kette sind Steiß- und Kreuzbein, fünf Lendenwirbel, zwölf Brust- und sieben Halswirbel übereinander gelagert. Zwischen zwei Wirbelkörpern befindet sich jeweils eine Bandscheibe – insgesamt 23, die jede unserer Bewegungen wie Stoßdämpfer abfedern. Durch diese Bauweise ist die Wirbelsäule stabil und flexibel zugleich. Sie hält uns aufrecht, schützt empfindliche Nervenstränge, trägt Kopf und Arme und ermöglicht ein hohes Maß an Beweglichkeit.

## Jeder Muskel zählt

Auf beiden Seiten neben der Wirbelsäule sowie um den Rumpf herum befinden sich verschiedene Muskelgruppen. Sie geben dem Oberkörper zusätzliche Stabilität und entlasten so die Wirbelsäule. Aber mehr noch: Ohne sie könnten wir unseren Körper gar nicht bewegen.

Mindestens zwei Muskelgruppen sind jeweils an einem Bewegungsablauf beteiligt. Sie ergänzen sich dabei perfekt. Während ein Muskel – der Spieler – die Bewegung ausführt, übernimmt sein Gegenspieler die Rückführung. Auf diese Weise wird beispielsweise ein gebeugter Arm wieder gestreckt. Dafür muss aber nicht nur der Armbeuger (Bizeps) kräftig genug sein, auch der Armstrecker (Trizeps) muss ausreichend trainiert werden. Und das gilt für alle Muskeln.

**Nur wenn alle an einer Bewegung beteiligten Muskelgruppen gleichermaßen gut ausgebildet sind, ist die Balance hergestellt. Schmerzhaftes Fehlen können so vermieden werden.**



# Rückenschmerzen wollen uns warnen

Fast jeder leidet mindestens einmal in seinem Leben unter Rückenschmerzen. Doch obwohl sie so verbreitet sind und sich tatsächlich zu einem Leiden entwickeln können, sind Rückenschmerzen in den meisten Fällen nicht Anzeichen einer ernsthaften Erkrankung. Häufig entstehen sie, weil die Muskulatur an Rücken und Bauch zu schwach ist und Belastungen dadurch verstärkt auf Knochen, Sehnen und Bänder wirken. Aber auch wenn die Balance zwischen den Muskelgruppen – den Spielern und Gegenspielern – nicht ausgewogen ist oder Bewegungsarmut, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen zu Verspannungen führen, schmerzt und sticht es im Rücken.

Die meisten Rückenschmerzen sind also nur Warnsignale unseres Körpers, dass das Zusammenspiel unserer Muskeln, Knochen und Gelenke nicht mehr ganz reibungslos funktioniert. Die gute Nachricht ist: Wir selbst können die Schmerzen vertreiben, wenn wir unsere Muskeln gezielt kräftigen.

## **Schreckgespenst Bandscheibenvorfall**

Die Angst vor einem „kaputten Rücken“ ist meist unbegründet. In 90 Prozent der Fälle verschwinden Rückenschmerzen nach kurzer Zeit ganz von alleine. Auch das Schreckgespenst Bandscheibenvorfall kommt seltener vor, als man denkt. Weniger als 15

Prozent aller Beschwerden sind auf die Bandscheiben zurückzuführen. Und nur bei fünf Prozent der Bandscheibenvorfälle muss auch operiert werden.

Die Bandscheiben, die als Puffer zwischen unseren Wirbeln wirken, unterliegen zwar einem natürlichen Verschleiß. Eine kräftige Rumpfmuskulatur stabilisiert den Oberkörper aber so, dass der Druck auf die Wirbel insgesamt geringer ist. Und letztlich „ernähren“ sich auch unsere Bandscheiben von Bewegung. Denn nicht Blutgefäße übernehmen bei ihnen die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen, sondern Flüssigkeit, die wie bei einem Schwamm ausgepresst und wieder aufgesogen wird. In Belastungssituationen werden die Bandscheiben zusammengedrückt, sodass verbrauchte Flüssigkeit austritt. In Ruhephasen – beispielsweise im Liegen – dehnen sie sich wieder aus und nehmen dabei frische, nährstoffreiche Flüssigkeit auf.

Mit einem aktiven Lebensstil bauen Sie also nicht nur stützende Muskulatur auf, auch dem Verschleiß Ihrer Bandscheiben können Sie so effektiv entgegenwirken.

# Sie können was bewegen

## Die richtige Bewegung

... kann vielfältig sein. Alles, was gut tut, ist es auch. Hier ist vor allem Abwechslung gefragt. Sorgen Sie mit kleinen Veränderungen zu Hause und auf der Arbeit dafür, dass Sie öfter aufstehen, hin und wieder die Treppe nutzen und sich zwischendurch strecken können. Verbinden Sie die Pause mit einem Spaziergang und laden Sie Freunde zu gemeinsamen Aktivitäten ein. Auch beim Tischtennis oder Nordic Walking kann man Neuigkeiten austauschen.

## Die richtige Haltung

... gibt es nicht. Am besten entlasten Sie Ihren Rücken, wenn Sie regelmäßig von einer Haltung in eine andere wechseln. Aufrecht sitzen, zurücklehnen, etwas Spannung in den Körper bringen, aber sich auch mal hängen lassen – das alles ist erlaubt und tut gut. Auch im Stehen sollten Sie Ihrem Bewegungsdrang ruhig folgen. Wechseln Sie von einem Bein aufs andere, strecken Sie sich ab und zu, kippen Sie Ihr Becken hin und her. Den stets geraden Rücken können Sie getrost vergessen. Bleiben Sie lieber in Bewegung!

Es ist wirklich so einfach: Viel Bewegung ist die beste Vorbeugung gegen Schmerzen. Wer sich abwechslungsreich bewegt, gibt seinen Muskeln wichtige Impulse, dass sie gebraucht werden, und hält sich zugleich geschmeidig. Dafür ist nicht unbedingt ein Ausdauertraining nötig. Schon wer auf dem Weg zur Arbeit und nach Hause ca. 15 Minuten flott geht, hat etwa die Hälfte seines täglichen Bewegungspensums erreicht. Natürlich darf es auch etwas mehr sein. Das bringt nicht nur Muskeln und Gelenke in Schwung, sondern tut auch Herz und Kreislauf gut und macht überdies den Kopf frei. Ein weiterer positiver Effekt: Überflüssige Pfunde purzeln schneller. Eine Entlastung nicht nur für die Wirbelsäule.

## Teufelskreis Schmerz

Was tun, wenn der Rücken bereits schmerzt oder der Nacken ständig verspannt ist? Auch hier ist die beste Therapie Bewegung. Schonhaltungen oder gar Bettruhe lassen unsere Muskulatur nur noch mehr einrosten und bringen meist weitere Verspannungen mit sich. Probieren Sie aus, welche Bewegung Ihnen gut tut. Vielleicht ein ruhiger Spaziergang oder sanfte Gymnastik? Fangen Sie behutsam an. Sie werden merken: Schon bald können Sie die Belastung wieder steigern.

## Lieber zum Arzt

Gehen Rückenschmerzen mit Taubheit oder gar Lähmungserscheinungen im Unterleib, den Beinen, Armen oder Händen einher, sollte zur Klärung ein Arzt aufgesucht werden. Das gilt auch, wenn Selbsthilfemaßnahmen nach einigen Tagen keine Wirkung zeigen, Schmerzen trotz wechselnder Positionen gleich bleiben und zusätzlich Fieber auftritt.

Schmerzfrierer und gesunder Rücken

Regelmäßige Übung  
und Bewegung

SCHMERZ

Schonhaltung einnehmen

Bewegung vermeiden

Schwache Muskulatur  
Stabilität des Rückens leidet  
Potenziell mehr Schmerzen

# Kurz & schmerzlos: 9 Minuten für Sie!

Mit mehr Bewegung ist ein guter Anfang gemacht. Die wichtigsten Muskelpartien sollten aber auch gezielt gekräftigt werden. Wer jetzt an ein strammes und zeitintensives Training denkt, liegt weit daneben. Statt ehrgeizige Pläne zu schmieden, die meist recht schnell am Alltag scheitern, sind schon 9 Minuten täglich ausreichend, um wieder besser in Form zu kommen.

Unsere Muskeln passen sich der Belastung an. Kommen sie selten oder gar nicht zum Einsatz, verkümmern sie. Regelmäßige Übungen wirken hingegen stimulierend und lassen die Muskeln wachsen. Den Belastungen des Alltags kann der Körper so wieder standhalten. Gerade wer viel sitzt, steht oder schwere Lasten hebt, ist durch eine kräftige Muskulatur besser vor Verletzungen geschützt.

## Rundum stark

Ihr tägliches 9-Minuten-Training sollte abwechslungsreich sein. Widmen Sie sich an einem Tag dem oberen Rücken und der Brustmuskulatur und am nächsten Tag einer anderen Körperpartie. Sie selbst wissen am besten, wo Ihre Problemstellen liegen. Nehmen Sie sich hierfür etwas mehr Zeit. Aber vernachlässigen Sie auch die anderen Muskelgruppen nicht. Für einen nachhaltigen Erfolg sollten alle Muskeln gleichermaßen gekräftigt werden, sodass ein gesundes Gleichgewicht entsteht.

Erst unter Anspannung arbeitet der Muskel. Deshalb sollten Sie je Übung immer mehrere Wiederholungen durchführen – in der Regel 8 bis 15. Trainieren Sie ganz bewusst, dann spüren Sie auch die Anstrengung. Gehen Sie an Ihre Grenzen, aber überanstrengen Sie sich nicht. Bei regelmäßigem Training werden Sie bald merken, dass Sie die Anzahl der Wiederholungen steigern können.

## Gesund trainieren

- Atmen Sie während der Übungen ruhig und gleichmäßig.
- Führen Sie Übungen kontrolliert, kraftvoll und ohne Schwung aus.
- Gehen Sie sanft in die Dehnung und halten Sie die Position ohne nachzufedern.
- Steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen und die Intensität der Übung von Mal zu Mal.
- Ruhen Sie sich zwischendurch aus.
- Gehen Sie an Ihre Grenzen, aber überfordern Sie sich nicht.



Füße stehen hüftweit, Arme im 90°-Winkel und Ellbogen auf Schulterhöhe.



Arme nach oben strecken, den Hals dabei gerade lassen. Ausatmen.



Arme unter Spannung wieder in Ausgangsposition, dabei einatmen.

15x



Kopf nach vorne und leicht senken und ausatmen.



Kinn anheben, Kopf nach rechts, und dabei einatmen.

5x

# Ich mach mich stark ... im Büroalltag

Für langes Sitzen ist unser Körper eigentlich nicht gemacht. In vielen Berufen lässt es sich dennoch nicht vermeiden. Obwohl Schreibtischarbeit keine körperlich anstrengende Tätigkeit wie beispielsweise das Lastenheben ist, strapaziert sie vor allem den Rücken enorm. Die Muskulatur muss ausdauernd Halt geben, während sie gleichzeitig kaum stimuliert und dadurch immer schwächer wird. Einseitige Belastungen und Bewegungsarmut führen außerdem zu Fehlhaltungen und schmerzhaften Verspannungen.

Für eine aufrechte Position kippen Sie das Becken leicht nach vorne und bringen Spannung in den Oberkörper. Im Gegensatz zum Sitzen mit krummem Rücken ist die Rückenmuskulatur in dieser Haltung aktiv und die inneren Organe werden nicht gequetscht. Auf Dauer führt aber auch ein gerader Rücken zu Verspannungen. Am wichtigsten ist es daher, seine Position häufig zu verändern. Lehnen Sie sich zwischendurch zurück und nutzen Sie die verschiedenen Neigungswinkel Ihrer Rückenlehne. Wechseln Sie hin und wieder die Einstellungen Ihres Stuhls. Eine leicht nach vorn geneigte Sitzfläche unterstützt zum Beispiel das aufrechte Sitzen.

## Dynamisch sitzen

Beobachten Sie einmal genauer, wie Sie eigentlich sitzen. Ist Ihr Stuhl bequem, wenn Sie aufrecht sitzen? Können Sie sich auch zurücklehnen? Der Stuhl ist ein wichtiges Hilfsmittel und sollte Sie bei allen Bewegungen unterstützen. Nutzen Sie die volle Sitzfläche. Schieben Sie Ihr Gesäß bis dicht an die Rückenlehne, sodass der Rücken auf Höhe der Gürtellinie ausreichend gestützt wird. Die Unterarme sollten auf dem Schreibtisch aufliegen können, damit Schultern und Nacken entspannt bleiben.

## Öfter mal aufstehen

Auch wenn Sie viel sitzen müssen, finden sich immer wieder Gelegenheiten aufzustehen und etwas zu gehen. Nutzen Sie solche Möglichkeiten! Gehen Sie für Absprachen oder Nachfragen direkt zu Ihren Kollegen, statt sie anzurufen. Platzieren Sie nicht alles in Reichweite Ihres Schreibtischs. Stehen Sie lieber auf, um einen wichtigen Ordner oder einen Ausdruck zu holen. Vielleicht können Sie Telefonate oder Besprechungen auch im Stehen durchführen. Bringen Sie regelmäßig zwischendurch Bewegung in Ihren Körper. Vertreten Sie sich die Beine, strecken Sie sich oder machen Sie ein paar Übungen zur Lockerung und Kräftigung. Muskeln, Knochen und Gelenke werden es Ihnen danken. Und auch der Kopf wird wieder freier.



# Heben und Tragen leicht gemacht

Wer bei der Arbeit häufig Lasten heben und tragen muss, ist auf einen kräftigen und gesunden Rücken angewiesen. Grundsätzlich ist unser Körper in der Lage, schwere Dinge zu bewegen. Wichtig ist aber, dass die Muskulatur gut trainiert ist. Können die Muskeln in Bauch und Rücken die Wirbelsäule nicht ausreichend stützen, wirken enorme Druckkräfte direkt auf Wirbel und Bandscheiben. Schmerzen und Verletzungen sind vorprogrammiert.

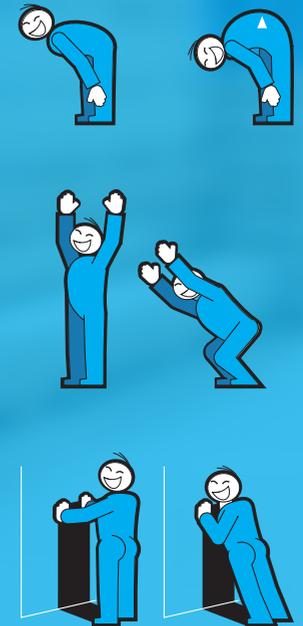
## Auf die richtige Technik kommt es an

Unsere Bandscheiben leisten schon im aufrechten Stand Schwerarbeit. Beugen wir uns vor, sind die Zugkräfte, denen vor allem der Lendenbereich ausgesetzt ist, doppelt so hoch. Heben wir in der Vorbeuge zusätzlich eine etwa 25 Kilogramm schwere Last, steigt die Belastung auf das Vier- bis Fünffache.

- Die wichtigste Regel lautet: Heben oder tragen Sie nichts, was sie auch ziehen oder schieben könnten. Sackkarren, Rollbretter oder Schubkarren sind sinnvolle Hilfsmittel. Nutzen Sie sie!
- Gucken Sie sich bei den Gewichthebern ab, wie man's richtig macht: Heben Sie Lasten immer aus der Hocke mit gespreizten Beinen und geradem Rücken. Die Last halten Sie dabei so dicht wie möglich am Körper. Die Arme strecken sie nach unten aus.
- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.
- Verdrehen Sie den Rücken niemals, um etwas aufzunehmen oder abzustellen. Drehen Sie immer den ganzen Körper, sodass Sie direkt vor der Last stehen.
- Tragen Sie größere oder unhandliche Lasten immer zu zweit. Heben Sie auch hierbei aus der Hocke mit geradem Rücken.

## ... und auf trainierte Muskeln

Die richtige Haltung beim Heben und Tragen entlastet die Wirbelsäule etwas, kräftige Muskeln kann sie nicht ersetzen. Sorgen Sie durch regelmäßige Übungen dafür, dass gerade der untere Rücken gekräftigt wird und nicht versteift. Trainieren Sie gezielt auch die Rückenstreckmuskulatur und die wichtigen Stützmuskeln im Bauch.





Was für die Arbeit gilt, gilt für die Freizeit erst recht: Bleiben Sie in Bewegung. Wer einen aktiven Ausgleich zum Beruf findet, tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes, auch der Kopf schaltet so besser ab. Vielleicht machen Sie auf Ihrem Heimweg einen ausgedehnten Spaziergang, oder Sie steigen für Besorgungen aufs Rad. Der Klassiker – Treppe statt Aufzug – hat tatsächlich enorme Wirkung. Setzen Sie sich doch ein tägliches Pensum.

Es müssen nicht immer Höchstleistungen und hartes Training sein. Mehr Bewegung lässt sich auf vielfältige Weise in den Alltag integrieren. Suchen Sie sich etwas, das Ihnen Spaß macht. In Kombination mit den 9-Minuten-Übungen finden Sie leicht den richtigen Mix aus Aktivierung und Kräftigung. Das ist in jedem Fall gut für Muskeln, Knochen und Gelenke.

### **Im und auf dem Wasser**

Wasser lässt den Körper beinahe schwerelos werden. Ob Schwimmen oder Aquafitness – der Wasserwiderstand trainiert die gesamte Muskulatur, ohne die Gelenke zu belasten. Schonend für die Halswirbelsäule ist vor allem Rückenschwimmen. Auch auf dem Wasser ist Körpereinsatz gefragt. Beim Kanufahren oder Rudern werden Muskeln, Herz und Kreislauf angeregt – der Geist hingegen entspannt.

### **Soweit die Beine tragen**

Das Gehen ist unsere natürliche Fortbewegungsart. Ob ruhige Spaziergänge, flottes Gehen oder leichtes Laufen – unser Bewegungsapparat kommt voll auf seine Kosten und die Bewegung an frischer Luft stärkt den gesamten Organismus. Ein gutes, gelenkschonendes Ausdauertraining ist das Nordic Walking. Die ursprünglich als Sommertraining für Skilangläufer entwickelte Sportart sorgt durch den Einsatz der Stöcke für hohen Energieverbrauch und aktiviert mehr Muskelgruppen als einfaches Walken.

### **Radeln oder Rollen**

Beim Radfahren wird ein Großteil des Körpergewichts aufgefangen, sodass Hüfte, Kniegelenke und Wirbelsäule geringeren Belastungen ausgesetzt sind. Eine ideale Alternative für alle, die nicht so gut zu Fuß oder schlicht Laufmuffel sind. Rasant rollen können Sie auch mit Rollschuhen oder Inlineskates. Zugleich tun Sie etwas für Ihre Bein- und Rückenmuskulatur, schulen den Gleichgewichtssinn und verbessern Koordination und Kondition.

# **Ich mach mich stark ... in der Freizeit**

# Ich mach mich stark ... mit Kindern!

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und aus Erwachsenensicht ein beneidenswertes Bewegungstalent. Sie rennen, ohne aus der Puste zu kommen, springen, klettern und krabbeln. Sie können sich ganz klein machen, um in der hintersten Nische noch ein Versteck zu finden, und hangeln sich wagemutig an einem Ast entlang, dass den Eltern angst und bange wird. In Sachen Bewegung und Beweglichkeit können wir unseren Kindern nichts vormachen. Warum also nicht umgekehrt sie zu unseren Trainern machen?

## Kinderspielplatz statt Fitnessstudio

Spielplätze sind heutzutage wahre Fitnessparcours. Tatsächlich sind die Geräte pädagogisch durchdacht, damit die kindliche Motorik sich optimal entwickeln kann – und das ganz spielerisch. Beim Fangspielen quer über den Spielplatz können auch Sie Ausdauer, Koordination, Geschicklichkeit und Kraft trainieren. Machen Sie es einfach Ihrem Kind nach: rauf aufs Klettergerüst, über die Brücke balancieren, zur nächsten Plattform hangeln und die Rutsche mit Schwung hinunter. Oder Sie fordern Ihr Kind heraus: Wer schafft mehr Klimmzüge? Wer ist als Erster auf dem großen Klettergerüst? Trampoline machen nicht nur Spaß, sie trainieren auch die tiefe Muskulatur. Und der Kletterfelsen ist selbst für Erwachsene eine Herausforderung. Bleiben Sie also nicht am Rand stehen! Stürzen Sie sich ins Getümmel!

## Ab nach draußen

Wenn Kinder ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen können, sind sie ausgeglichener und zufriedener. Das trifft auch auf Erwachsene zu. Denn Sport hält nicht nur fit, er baut auch Stress ab. Selbst wer in der Stadt wohnt, hat viele Möglichkeiten, sich draußen zu bewegen. Planen Sie doch mit der ganzen Familie eine Fahrradtour zu einem nahen Ausflugsziel. Ihr Kind fährt Skateboard oder Inlineskates? Probieren Sie es auch einmal. Spaziergänge findet Ihr Kind langweilig? Verstecken Sie unterwegs kleine Schätze, so wird der Sonntagsspaziergang zur spannenden Schnitzeljagd. Beim Geocaching können Sie sogar per GPS auf Schatzsuche gehen. Die Koordinaten in Ihrer Umgebung finden Sie z. B. unter [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com).

Sie werden sehen: Wenn der Spaß im Vordergrund steht und Sie den Ideen und Vorschlägen Ihrer Kinder folgen, kommt die Bewegung ganz von allein. So wird Ihre Familie stark – stark im Zusammenhalt und stark an Körper und Seele.



# Impressum

## **BKK Groz-Beckert**

Unter dem Malesfelsen 72  
72458 Albstadt  
Deutschland

## **Text und Gestaltung**

BBGK Berliner Botschaft GmbH  
[www.berliner-botschaft.de](http://www.berliner-botschaft.de)

## **Bildnachweis**

S. 1 photophonie / Fotolia  
S. 2 Sebastian Gauert / Fotolia  
S. 4 BBGK / eveleen007 / Fotolia  
S. 6/7 Ana Blazic Pavlovic / Fotolia  
S. 12/13 contrastwerkstatt / Fotolia  
S. 14/15 industrieblick / Fotolia  
S. 16/17 puckillustrations / Fotolia  
S. 18/19 Gajus / Fotolia