

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich möchte mit der guten Nachricht anfangen: In den meisten Fällen haben Ihre Rückenschmerzen harmlose Ursachen. In 98 Prozent der Fälle liegen keine schwerwiegenden Erkrankungen des Rückens vor. Neunzig Prozent der Rückenschmerzen kommen recht plötzlich, also akut, und sie lassen meistens schon nach einigen Tagen wieder nach und dauern nicht länger als sechs Wochen. Akute Beschwerden sind wie ein Schnupfen, sie gehören zum Leben oft dazu. Zehn Prozent der Rückenschmerzen kommen jedoch wieder oder sind unser ständiger Begleiter. Dann ist der akute Schmerz chronisch geworden. Chronische Rückenschmerzen beeinträchtigen unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ganz erheblich. So weit dürfen wir es nicht kommen lassen.

An dieser Stelle sind wir genau bei dem Anliegen dieses Buches angekommen. Ich, als Autor dieses Buches, möchte Ihnen aufzeigen, wie Sie dem Auftreten von Rückenschmerzen wirksam vorbeugen und die Dauerhaftigkeit dieses Zustands vermeiden können.

Die traurige Wahrheit über die Hauptursache Ihrer Rückenschmerzen ist: »Ihr Rücken ist einfach nicht in Form.« Jetzt behaupten einige Fitnessanbieter, dass ein starker, also muskelbepackter Rücken keinen Schmerz kennt. Aber so einfach ist es nicht. Starke Muskeln allein sind keine Garantie für einen gesunden Rücken. Tatsächlich benötigt unser Rücken einen großen, bunten Blumenstrauß aus stärkenden Dingen. In diesem Strauß finden wir eine Menge Bewegung, aber auch Entspannung und Gelassenheit. Gekrönt werden diese Verhaltensweisen durch die Benutzung von rückenfreundlichen Alltagsprodukten, wie zum Beispiel Stühlen, Autositzen, Schuhen oder Betten.

Unsere Wirbelsäule ist für Bewegung hervorragend ausgestattet. Um schmerzfrei und leistungsstark zu bleiben, benötigt sie deswegen auch

ausreichend Bewegung. Welche Aktivitäten wir ausüben, spielt dabei fast keine Rolle. Das Wichtigste ist, dass wir regelmäßig und lebensbegleitend körperlich aktiv sind.

Wir sprechen dabei von der gesundheitsfördernden körperlichen Aktivität in der Freizeit und bei der Arbeit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene pro Woche mindestens 2,5 Stunden »Ausdaueraktivitäten« und mindestens zweimal pro Woche muskelkräftigende Aktivitäten.

Leider erreicht nur weniger als die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland das von der WHO gesteckte Ziel für die Ausdauerbelastung. Bei der Muskelkräftigung schaffen es nur circa 30 Prozent der Bevölkerung. Wir müssen also feststellen, dass die gut gemeinten Empfehlungen für mehr körperliche Aktivität bei den meisten Personen auf taube Ohren treffen. Viele Personen haben keine Lust auf Sport, Training oder Übungen.

Daher gehe ich in diesem Buch einen anderen Weg. Statt Trainieren und Üben suchen wir im Alltag möglichst viele Chancen für alltagsbegleitende körperliche Aktivitäten. Der Einkauf, der Arbeitsweg, die Hausarbeit oder das Hobby werden angereichert und aufgewertet. Alltagsbewegungen liefern uns unendlich viele Chancen für wertvolle Reize für das Bewegungssystem. Der Begriff »faul« bezieht sich somit auf die Sport-, Trainings- und Übungsfaulheit. Damit ist aber nicht die Bewegungsfaulheit gemeint, ganz im Gegenteil. Sie werden die Wohltat der Bewegung mehr und mehr entdecken. Sie entwickeln einen bewegten Lebensstil. Dieser Weg ist wirksam, nachhaltig und auch gut für unser Klima. Außerdem vergeuden Sie keine zeitlichen und finanziellen Ressourcen. Die wertvollen Effekte der körperlichen Aktivität, inklusive eines schmerzfreen Rückens, erhalten Sie ganz nebenbei, und das ein Leben lang.

... und das Faultier!



Ihr Ulrich Kuhnt