

URL: <http://www.swp.de/3112487>

Autor: MARIA BLOCHING, 16.03.2015

## Hohensteiner "hatten Rücken"

**HOHENSTEIN:** Es gibt kaum Menschen, die noch nie in ihrem Leben Rückenschmerzen hatten. Was man dagegen tun kann, zeigte der Tag der Rückengesundheit in der Hohensteinhalle. Das Interesse war groß.



Vielfach war beim Hohensteiner Gesundheitstag Mitmachen und Ausprobieren angesagt. Fotograf: Maria Bloching

„Ich habe Rücken“ – mit diesen Worten sprach Hape Kerkeling als Kunstfigur Horst Schlämmer der Nation einst aus der Seele. Denn Rückenschmerzen kennt fast jeder, wie die rund 150 Besucher am Sonntagnachmittag beim Tag der Rückengesundheit in der Hohensteinhalle erfuhren oder aber am eigenen Leib verspürten.

Dass es ein Kreuz mit dem Kreuz ist, zeigt auch die Statistik: 80 Prozent der erwachsenen Deutschen haben Rückenbeschwerden, bei 15 Prozent der Bevölkerung sind sie chronisch. Schon im jugendlichen Alter finden sie mit Verspannungen ihren Anfang, mittlerweile entfallen 40 Prozent aller Frühpensionierungen auf den Rücken, wobei die Schmerzen hauptsächlich in der Lendenwirbelsäule festsitzen.

Die Faktoren sind mit Ungleichgewicht der Muskulatur, falscher Körperhaltung, falscher Ernährung sowie psychischen Belastungen und Stress bekannt, die Mittel dagegen auch. Denn Möglichkeiten, um den Rücken zu entlasten, gibt es genug, deshalb ist es wichtig, dass man sich auf den „Weg zum gesunden Rücken“ macht. Wie der aussehen kann, zeigte Physiotherapeut Klaus Meyer von Haid Reha als Hauptorganisator der Veranstaltung in Hohenstein auf.

Meyer sprach sich in seinem Vortrag für regelmäßige körperliche Aktivität und Bewegung aus und riet dazu, dem Körper mehr Achtsamkeit zu schenken und verantwortungsvoll mit ihm umzugehen. Dazu gehört auch, rund zwei Liter Wasser pro Tag zu trinken, denn das tut den Organen und auch den Bandscheiben gut.

„Der Mensch hat sein Bewegungsverhalten drastisch reduziert, obwohl er noch auf die Urzeit programmiert ist“, so Meyer. Während unsere Vorfahren als Jäger und Sammler bis zu 30 Kilometer am Tag zurücklegten, sind es heute bei der städtischen Bevölkerung gerade einmal 600 bis 800 Meter täglich, die absolviert werden.

Das lange Sitzen belastet die Haltung, verspannt die Muskeln, verklebt die Faszien und sorgt für eine schlechte Durchblutung. Ein effektives Training, zellbiologische Regulationstherapie und manuelle Trainingsformen, Dehnung und Haltungsschulung, dosierte Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und mentale Fitness können insgesamt eine bessere Lebensqualität und einen gesunderen Körper und Geist herbeiführen.

„Lachen sie mehrmals am Tag. Das schüttet Glückshormone aus und stärkt das Immunsystem“, lautete der weitergehende Rat von Klaus Meyer, der auch im Ausschuss des Hohensteiner Projekts „Gesunde Gemeinde“ engagiert ist.

„Es ist wichtig, dass man die Menschen mitnimmt und ihnen nicht nur Theorien über Rückengesundheit vermittelt, sondern ihnen auch zeigt, wie sie diese praktisch im Alltag anwenden können“, meinte er. Deshalb hatte Meyer am Sonntag spezielle Gerätschaften für den gesunden Rücken mitgebracht und zeigte den Besuchern, wie sie damit effektiv trainieren können, um ihre Beschwerden zu lindern. „Wer es im Rücken hat, muss sämtliche Muskeln von oben bis unten trainieren und stabilisieren.“

Ob jemand dies in einem Fitnessstudio, für sich allein an der frischen Luft oder im Verein mit Gleichgesinnten tut, spielt dabei keine Rolle. „Wichtig ist, dass man sich überhaupt bewegt“, so Meyer. Damit sprach er der Gemeinde Hohenstein aus der Seele. Sie will eine „Gesunde Gemeinde“ im Landkreis Reutlingen werden und hofft nun, das entsprechende Zertifikat im Mai entgegennehmen zu können.

„Für uns soll das nicht bloß ein Titel sein, sondern ein Zeichen dafür, dass gesunde Gemeinde in Hohenstein erlebbar ist“, führte Willi Baier in Vertretung von Bürgermeister Jochen Zeller aus. Die Beteiligung an diesem Projekt sei ein konsequenter und ergänzender Schritt auf dem bisherigen Weg, den die Kommune beschreitet und sich zur Aufgabe gemacht hat.

Dieser Tag der Rückengesundheit passe zu Hohenstein. „Setzen Sie die Anregungen im Alltag um“, forderte Baier auf. Zweiter hochkarätiger Referent war der Fitnessexperte Boris Kren. Er machte deutlich, dass ein trainiertes Herz länger schlägt.

---

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung

Copyright by SÜDWEST PRESSE Online-Dienste GmbH - Frauenstrasse 77 - 89073 Ulm