Die Säule

September 2019 • ISSN 1432-6043

Rückengesundheit aktuell

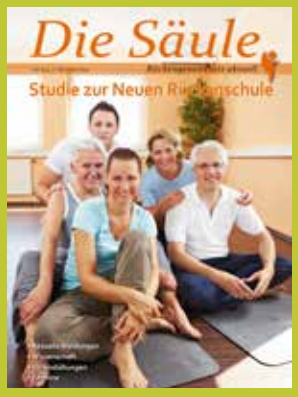
Achtsamkeit und Rückengesundheit

Die Säule

Rückengesundheit aktuell

Die Fachzeitschrift ***Die Säule*** bietet 4-mal jährlich fundierte Informationen für Fachkräfte zum Schwerpunktthema Rückengesundheit.

Info und Anmeldung:
www.rueckenmagazin.de



- speziell für Rückenschullehrer/innen
- anerkannte Fachautoren
- praxisbezogene Beiträge
- offen für Beiträge der Leser
- aktuelle Termine
- nur 18 Euro/Jahr

Liebe Leserinnen und Leser,

in der letzten Ausgabe der Säule (2/2019) wurden die positiven Effekte von Bewegung auf die Psyche unter besonderer Berücksichtigung des Yogas behandelt. Es wurde dargestellt, wie Yoga Achtsamkeit, Körperbewusstheit und Resilienz fördern kann.

Das vorliegende Heft knüpft an diese Thematik an und beschäftigt sich in der Leitthematik mit dem Ansatz der Achtsamkeit. Dieser Begriff wird seit einigen Jahren zunehmend auch in der Gesundheitsförderung verwendet. So wird z. B. die Betriebliche Gesundheitsförderung der Deutschen Bundesbank mit dem Zusatz „Achtsamkeit – Bewusster Umgang mit sich selbst" beschrieben. Da der Begriff Achtsamkeit in den Medien und in der Werbung inflationär verwendet wird, fanden wir es sinnvoll, den Begriff einmal ausführlicher unter die Lupe zu nehmen.

Im ersten Beitrag von Ulrich Kuhnt werden die geschichtlichen Wurzeln, die zentralen Säulen und die wissenschaftlich belegten Effekte von Achtsamkeit beschrieben. Ebenso wird die Übertragbarkeit der Übungen in die Rückenschulpraxis erläutert.

Corinna Schilling und Claus Derra behandeln das Potenzial von achtsamkeitsbasierten Übungen zur Linderung von chronischen Schmerzen.

Anschließend beschreibt Sandra Tögel, wie die fernöstlichen Bewegungsformen Qigong und Tai Chi Chuan die Achtsamkeit fördern können.

Carlo Radke widmet sich dem achtsamkeitsorientierten Jahresgesundheitsthema der Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank. In diesem Beitrag wird deutlich, welche großen Chancen für Rückenschullehrer in diesem Ansatz stecken.

Wir freuen uns, Ihnen mit dieser Ausgabe wieder konkrete Praxishilfen für Ihre Arbeit liefern zu können. Erfreulicherweise bezieht sich auch das Motto zum kommenden Tag der Rückengesundheit auf die Achtsamkeit. Neben dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) sind auch das Forum Gesunder Rücken und der Verband physikalische Therapie (VPT) aktive Gestalter des Tages der Rückengesundheit 2020.

Die Redaktion

Inhalt

29. Jahrgang – 3/September 2019 • ISSN 1432-6043

Titelfoto: © ashley-batz-betm – unsplash.com

3 ***Editorial***

5 ***Kurzmeldungen***
(Mareike Reimer)

Achtsamkeit und Rückengesundheit

10 Achtsam durch den Tag
Rückenbelastungen gesund meistern
(Ulrich Kuhnt)

17 Achtsamkeit und chronischer Schmerz
(Corinna Schilling, Claus Derra)

22 Achtsamkeit – Essenzielles Element der fernöstlichen Bewegungskünste
(Sandra Tögel)

29 Achtsamkeit im Alltag
Jahresgesundheitsthema der Deutschen Bank
(Carlo Radke)

Aus der Industrie

34 Gesund und ergonomisch sitzen und liegen
(Jens Löhn)

Sonstiges

38 Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V.

40 Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V.

42 Impressum

42 Redaktionsschluss-Info

42 Vorschau

4. Hamburger Aqua-Kongress: Aqua-Fitnesstrends und aktuelles Trainingswissen

Let`s splash! Es wird ein erfrischender und spritziger Aqua-Kongress 2019. Am 26. Oktober stellt der Verband für Turnen und Freizeit Hamburg bei seinem 4. Hamburger Aqua-Kongress erneut die Faszination des Elements Wasser in den Fokus.

Auf drei Wasserflächen geht es um das aktive Mitmachen sowie das Sammeln neuer Kenntnisse. 18 Expertinnen und Experten vermitteln in insgesamt 34 Programmen Kurskonzepte, medizinische Hintergründe und methodische Tricks. Der Kongress richtet sich vorwiegend an Aqua-Fitness-Trainerinnen und -Trainer sowie begeisterte Aqua-Fans. Eine Aqua-Vorerfahrung ist jedoch keine notwendige Teilnahmevoraussetzung.

Die inhaltliche Bandbreite ist groß. Die Vorstellung neuer Trends wird ergänzt durch bewährte Kurskonzepte, basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Nationale und internationale Trendsetter werden das Wasser mit innovativen Übungen und Handgeräten zielgruppenorientiert in Bewegung bringen.

© EdNurg – stock.adobe.com

Angebote für ein gezieltes Rückentraining im Wasser sind bereits seit Bestehen des Kongresses ein fester Bestandteil des Programms. Ein ganzheitliches Training im Wasser kann den Rücken nicht nur stärken, sondern auch entspannen. Die besten Übungen und wie sie sich in einem Stundenbild umsetzen lassen, präsentiert die Expertin Sandra Cammann in ihrem Vortrag „Checkliste für ein ganzheitliches Rückentraining".

In der Praxis zeigt sie, wie der Rücken durch ein Ganzkörpertraining in den Bereichen Flexibilität, Stabilität, Kraft und Dynamik profitiert: Springen, Federn und Rotieren („im Wasser ist alles erlaubt") fördert die Elastizität der großen Rückenfaszie, hinzu kommt ein gezielter Aufbau der Core-Muskulatur. Abgerundet wird das Training durch Entspannungs- und Balanceübungen.

Innerhalb des Vortragsprogramms stellt der Aqua-Experte Markus Scherer ein Kurskonzept für gerätegestütztes Aquatraining vor, das von der Zentralen Prüfstelle für Prävention anerkannt ist.

Veranstaltungsort:
Bäderland Schwimmbad Inselpark
Kurt-Emmerich-Platz 12
21109 Hamburg
(gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln)

Das Programm kann heruntergeladen werden unter www.aqua-kongress.de oder per E-Mail bestellt werden unter aqua-kongress@vtf-hamburg.de. (Quelle: VTF)

Weitere Informationen unter:
www.aqua-kongress.de

Depressiv durch Facebook und Co.

Toller Urlaub, super Party, süße Kinder, abgefahrenes Essen: In sozialen Netzwerken zeigen alle ihr Leben von der Sonnenseite. Wer sich hier umschaut, dessen Selbstwertgefühl kann leicht leiden, weil vermeintlich alle besser sind als man selbst.

In Gefahr, dadurch depressive Symptome zu entwickeln, sind vor allem Nutzer, die soziale Netzwerke passiv nutzen, also selbst nicht posten, und dazu neigen, sich mit anderen zu vergleichen. Das hat ein Team der Psychologie der Ruhr-Universität Bochum (RUB) um Dr. Phillip Ozimek herausgefunden.

Die Frage, ob die Nutzung sozialer Netzwerke depressive Tendenzen hervorrufen kann, wurde bisher widersprüchlich beantwortet. Die Bochumer Forscher haben dazu eine experimentelle Studie und zwei Fragebogenstudien durchgeführt. In der ersten Studie ließen sie zwei Gruppen von Versuchspersonen fünf Minuten lang entweder auf ihrer Facebook-Pinnwand oder auf der Mitarbeiter-Webseite der Katholisch-Theologischen Fakultät der RUB Informationen über die ersten fünf Personen herausschreiben, die sie sahen. Eine dritte Gruppe übersprang diese Aufgabe. Alle drei Gruppen füllten danach einen Fragebogen aus, der über ihr Selbstwertgefühl Auskunft gab.

„Es hat sich gezeigt, dass die Konfrontation mit sozialen Informationen im Internet, die sowohl auf Facebook als auch auf Mitarbeiterseiten selektiv und nur positiv und vorteilhaft sind, zu einem geringeren Selbstwertgefühl führen", berichtet Phillip Ozimek. Da ein niedriges Selbstwertgefühl eng mit depressiven Symptomen zusammenhängt, sehen Forscher schon in dieser kurzfristigen Auswirkung eine mögliche Gefahrenquelle.

Die langfristige Perspektive untersuchten sie mittels Fragebogenstudien. Sie befragten über 800 Personen zu ihrer Facebook-Nutzung, zu ihrer Tendenz, sich mit anderen vergleichen zu wollen, zu ihrem Selbstwertgefühl und zum Auftreten depressiver Symptome. Dabei zeigte sich, dass es dann einen positiven Zusammenhang zwischen vor allem passiver Facebook-Nutzung und depressiven Symptomen gibt, wenn Probanden ein verstärktes Bedürfnis nach sozialen Vergleichen ihrer Fähigkeiten haben. „Wenn ich also ein starkes Bedürfnis nach Vergleichen habe und im Internet immer wieder auf meiner Startseite sehe, dass andere tolle Urlaube haben, tolle Abschlüsse machen, sich teure und tolle Dinge kaufen, während ich aus meinem Büro das trübe Wetter draußen sehe, senkt das meinen Selbstwert", fasst Ozimek zusammen. „Und wenn ich dies Tag für Tag und immer wieder erlebe, kann das langfristig höhere depressive Tendenzen begünstigen."

In einer dritten Studie haben die Forscher per Fragebogen untersucht, ob sich ihre Befunde auch auf andere Netzwerke übertragen lassen. Weil berufliche Netzwerke etwas anders funktionieren, entschieden sie sich für Xing. „Da betreibt man zwar auch ein beschönigtes Profil, bleibt aber auf dem Teppich, um möglichst authentisch zu wirken", erläutert Phillip Ozimek. Die Auswertung ergab ein sehr ähnliches Ergebnis wie die Facebook-Studie.

„Insgesamt konnten wir zeigen, dass nicht die Nutzung sozialer Netzwerke generell und unmittelbar zu Depressionen führt oder mit ihnen im Zusammenhang steht, sondern dass gewisse Voraussetzungen und eine bestimmte Art der Nutzung das Risiko für depressive Tendenzen erhöhen", so Ozimek. Private wie berufliche soziale Netze können höhere Depressionswerte begünstigen, wenn Nutzer hauptsächlich passiv unterwegs sind und sich mit anderen sozial vergleichen.

„Wichtig ist, dass dieser Eindruck, dass es alle besser haben, ein absoluter Trugschluss sein kann", so der Psychologe. „Tatsächlich posten nur die wenigsten Menschen auch negative Erlebnisse und Erfahrungen in sozialen Medien. Dadurch, dass wir mit diesen positiven Erlebnissen im Netz überflutet werden, gewinnen wir jedoch einen ganz anderen Eindruck." (Quelle: RUB)

Weitere Informationen unter:
www.ruhr-uni-bochum.de

Nutzung von Smartphones und Karpaltunnelsyndrom

Die intensive Nutzung von Smartphones fördert vermutlich einen Nerven-Engpass im Handgelenk mit schmerzhaften Taubheitsgefühlen, das sogenannte Karpaltunnelsyndrom (KTS). Das belegen aktuelle Studien aus Asien.

Seit langem wissen Mediziner, dass Karpaltunnel-Beschwerden durch intensive Handarbeit entstehen können. „Drehende Bewegungen im Handgelenk verstärken das KTS, das ist bekannt", bestätigt Professor Dr. med. Helmut Buchner von der Deutschen Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie und Funktionelle Bildgebung (DGKN). „Insofern ist es plausibel, dass der dramatische Mehrgebrauch von Smartphones und Computertastaturen ein KTS auslösen kann."

Beim KTS gerät der Nervus medianus unter Druck, der an einer Engstelle durch das Handgelenk führt. Ursache ist meist eine Schwellung, die durch belastende Bewegungen entsteht, ferner durch nächtliches Schlafen mit abgeknickten Handgelenken, starke Gewichtszunahme oder hormonelle Einflüsse wie Schwangerschaft und Wechseljahre. „Frauen sind drei bis vier Mal häufiger als Männer betroffen", erläutert Buchner. „Schon aufgrund ihres Monatszyklus können Schwellungen leichter entstehen." Die Schwellung führt häufig zu Entzündungen, die wiederum Vernarbungen hervorrufen können, was die Durchblutung weiter verschlechtert und die Schwellung befördert.

Erste Symptome sind ein Kribbeln in den Spitzen der ersten drei Finger, vom Daumen bis zum Mittelfinger. „Das Kribbeln fühlt sich elektrisierend und brennend an", so Buchner. Schüttelt man die Hände, verschwinden die Missempfindungen häufig. Im weiteren Verlauf können Schmerzen auftreten, die nachts sogar bis in den Arm ziehen. „Zum Schluss kann das Kribbeln in ein permanentes Taubheitsgefühl übergehen und sich die Muskulatur am seitlichen Daumenballen der betroffenen Hand zurückbilden", erklärt DGKN-Experte Buchner, der an der Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie am Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen tätig ist.

Um zu klären, ob ein KTS vorliegt, erfragt der Neurologe zunächst Vorgeschichte und Beschwerden. Dann folgen meist zwei einfache Tests. Beim Phalen-Test presst der Patient die Handflächen wie beim Beten aneinander und knickt zugleich die Handgelenke im 90-Grad-Winkel ab. „Mit dieser Haltung provoziert man die Enge", erläutert Buchner. „Tritt nach zwei Minuten kein Kribbeln auf, liegt kein KTS vor." Beim Hoffmann-Tinel-Zeichen beklopft der Arzt den Mediannerv in der Innenseite des Handgelenks mit dem Finger. Führt das zum Kribbeln in den Fingerspitzen, ist dies ein Hinweis auf ein KTS.
Eine eindeutige Aussage erlaubt die elektrische Diagnostik, die Elektroneurographie. „Mit leichten Stromimpulsen messen wir, wie viel Zeit der Mediannerv für die Weiterleitung eines Reizes benötigt", so Buchner. Dauert es zu lange, das heißt länger als 4,2 bis 4,5 Millisekunden, hat der Nerv eine Funktionsstörung erlitten. Dann kann eine Therapie erforderlich werden. „Dafür eignet sich ein dreistufiges Vorgehen", rät Buchner.

Im Anfangsstadium hilft es mitunter, Belastungen zu vermeiden – etwa mit einer Handschiene, die ein Abknicken der Gelenke verhindert. „Oder durch den Verzicht auf intensive Smartphone-Nutzung, vor allem auf drehende Handgelenkbewegungen wie beim Wischen auf dem Display", rät Buchner. Verhaltensänderungen lösen allerdings die Engstelle nicht auf, räumt der DGKN-Experte ein.

Gut schlägt häufig das einmalige Spritzen von entzündungshemmendem Kortison in die Engstelle an, ein in Deutschland eher selten angewandtes Verfahren. „Diese Behandlung ist besonders für Schwangere geeignet, deren Hormonhaushalt sich nach der Geburt wieder umstellt", meint Buchner. Sorgen um das ungeborene Kind sind laut Buchner unbegründet: „Die Kortison-Dosis ist minimal und nur örtlich wirksam."

Am häufigsten und am wirksamsten ist jedoch nach wie vor die Operation, die bei anhaltenden Beschwerden unumgänglich wird. Dabei spalten Hand- oder Neurochirurgen über einen kleineren Schnitt in örtlicher Betäubung das Bindegewebsgewebsband über dem Karpaltunnel, sodass der eingeklemmte Nerv mehr Platz bekommt und der Druck sinkt. Jährlich erfolgen etwa 300 000 Eingriffe dieser Art in Deutschland. (Quelle: DGKN)

Weitere Informationen unter:
www.dgkn.de

Rückenschmerzen: Warum Bildgebung oft überflüssig ist

Oft stecken hinter akuten Kreuzschmerzen zu schwache Muskeln, gefolgt von einseitiger und/oder übermäßiger Belastung. Auch psychische Ursachen lösen solche Beschwerden aus bzw. verstärken sie. Beruhigend ist es, zu wissen, dass in neun von zehn Fällen harmlose Ursachen verantwortlich sind.

Schuld am Rückenschmerz sind ganz unterschiedliche Ursachen – oftmals mehrere gleichzeitig. Dabei unterscheiden Orthopäden nicht nur zwischen akuten und chronischen, sondern auch zwischen spezifischen und nicht-spezifischen Schmerzen: „Bei nicht-spezifischen Kreuzschmerzen lassen sich keine eindeutigen Hinweise auf eine spezifische, zu behandelnde Ursache erkennen. Dagegen haben spezifische Kreuzschmerzen eine feststellbare somatische Ursache, wie z. B. Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose, Osteoporose, Fraktur, Infektion, Tumor etc., deren gezielte Therapie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann", erläutert die Nationale Versorgungsleitlinie „Nicht-spezifische Kreuzschmerzen".

Dabei ist wichtig zu wissen: Bei bis zu 80 % aller Kreuzschmerzen handelt es sich um nicht-spezifische Kreuzschmerzen und selbst von den spezifischen Kreuzschmerzen erfordern nicht einmal 5 % eine schnelle Behandlung wie Medikamente oder eine Operation. Stattdessen gilt: Wer zu früh Computertomographie, Magnetresonanztomographie oder Röntgen nutzt, wird nicht schneller gesund als andere, die zunächst ohne Bildgebung bleiben.

„Aufgrund des selbstlimitierenden Verlaufs ist bei Patienten mit Kreuzschmerzen ohne ‚red flag'-Symptome zunächst keine routinemäßige Bildgebung erforderlich. Die Korrelation der Befunde in der Bildgebung mit den klinischen Beschwerden ist nicht gut. Oft werden Befunde der MRT-Untersuchung überbewertet, tragen zur Verunsicherung der Patienten und damit zur Chronifizierung bei und haben prognostisch wenig Relevanz", heißt es in der aktuellen Leitlinie „Lumbale Radikulopathie".

Wird mit der Bildgebung zunächst abgewartet, so kann Verläufen wie dem folgenden vorgebeugt werden: Eine junge Frau entwickelt durch Fehlhaltungen im Beruf Kreuzschmerzen. Privater Stress verstärkt die Schmerzen. Nach wenigen Tagen schickt sie der Hausarzt zur Bildgebung. Dabei wird ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert und die Patientin wird kurze Zeit später operiert. Nach der Rehabilitation und Rückkehr in den Beruf sind die alten Belastungen schnell wieder da. Wenig überraschend kehren auch die Schmerzen zurück.

Tatsächlich haben inzwischen viele Studien gezeigt: Bandscheibenvorfälle, Spondylolyse und andere im Bild zu entdeckende Auffälligkeiten lösen oft gar keine Symptome aus. Kommen Schmerzen hinzu, liegen diese eher an anderen Faktoren, z. B. an Fehlhaltung oder kurzfristiger Überlastung. Dann gehen die akuten Kreuzschmerzen entweder von allein wieder weg oder verbessern sich spontan, wenn die Rahmenbedingungen besser werden. Somit wäre es für die Patientin im Fallbeispiel besser gewesen, ihr Arbeitsplatz wäre ergonomisch eingerichtet worden, sie hätte Entspannungstechniken gelernt und Rückengymnastik gemacht, statt sich operieren zu lassen. Darum raten Experten dazu, bei akuten Rückenschmerzen erst einmal für vier bis sechs Wochen keine Bildgebung einzusetzen.

Beim nicht-spezifischen Kreuzschmerz findet sich ein ganzes Bündel an möglichen Ursachen. Häufig kommen mehrere der folgenden zusammen:

- ein Lebensstil arm an Bewegung
- einseitige körperliche Belastung in Beruf oder Sport
- seelische Belastungen wie Stress, Mobbing oder unglückliche Beziehungen
- ein aus ergonomischer Sicht suboptimaler Arbeitsplatz
- Übergewicht
- ein niedriger sozioökonomischer Status

Die meisten Patienten profitieren von einem aktiven Lebensstil mit viel Bewegung. Diese Maßnahmen können helfen, dass Rückenschmerzen erst gar nicht auftreten:

- Progressive Muskelentspannung,
- Rücken-Yoga
- Bewegungstherapie
- eine zertifizierte Rückenschule
- Beratung zur rückenschonenden Gestaltung des Arbeitsplatzes (Quelle: BVPG)

Weitere Informationen unter:
www.bvpraevention.de

Positive Wirkung von Grünflächen in Städten

Grünflächen in der Innenstadt können das Wohlbefinden im Alltag von Stadtbewohnern unmittelbar verbessern. Einer aktuellen interdisziplinären Studie zufolge profitieren von den Grünflächen vor allem Menschen, bei denen die Gehirnkapazität, negative Gefühle selbst zu regulieren, vermindert ist.

Nicht nur bei sommerlicher Hitze tut die Nähe von Grünanlagen mit Bäumen, Sträuchern, Rasenflächen und Blumenbeeten gut. Warum das so ist, haben Forscher des Instituts für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT), des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) Mannheim und der Universität Heidelberg nun auf neuronaler Ebene untersucht. „Die Studie bedurfte eines interdisziplinären Ansatzes, der Methoden aus Epidemiologie, Psychologie, Neuroimaging und Geoinformatik verbindet", erklärt Professor Ulrich Ebner-Priemer, stellvertretender Leiter des IfSS.

In der am ZI Mannheim koordinierten Untersuchung wurden zunächst 33 Stadtbewohner im Alter von 18 bis 28 Jahren gebeten, mit speziell ausgestatteten Smartphones innerhalb einer Woche rund neun Mal pro Tag ihre Stimmung zu bewerten. Die Teilnehmer gingen währenddessen wie gewohnt ihrem Alltag nach. Der Anteil der Grünflächen in der jeweiligen Umgebung wurde anschließend anhand hochaufgelöster Luftaufnahmen und geoinformatischer Methoden bestimmt.
In einem zweiten Schritt wurden 52 weitere junge Erwachsene gebeten, auf die gleiche Weise ihre Stimmung im Alltag zu bewerten. Diese Teilnehmer wurden nach der siebentägigen Erhebungsphase zusätzlich einer funktionellen Magnetresonanztomographie unterzogen.

Das KIT war verantwortlich für das Erfassen und Auswerten der Aufenthaltsorte der Probanden sowie das wiederholte Erfassen des Wohlbefindens auf den Smartphones in sogenannten GPS-triggered Electronic Diaries. Ebenso erfasste das Team weitere Sensordaten zur körperlichen Aktivität der Probanden im Alltag sowie Wetterdaten, zudem übernahm es die Auswertung dieser komplexen Daten mit statistischen Mehrebenenmodellen. „Unser Methoden-Setup ermöglichte es, festzustellen, ob momentane innerstädtische Grünflächenexposition das Wohlbefinden der Probanden direkt verändert", erläutert Markus Reichert.

Ergebnisse der Studie: Je höher der momentane Anteil an Grünfläche in der Umgebung der Stadtbewohner, desto größer war das Wohlbefinden. Bei Menschen, die in ihrem Alltag besonders positiv auf Grünflächen reagierten,

© Iva – stock.adobe.com

beobachteten die Forscher eine verminderte Aktivität im dorsolateralen präfrontalen Cortex. Diese Hirnregion übt eine zentrale Kontrollfunktion beim Verarbeiten negativer Emotionen und stressiger Umwelterfahrungen aus. „Diese Ergebnisse legen nahe, dass Grünflächen besonders für solche Menschen wichtig sind, deren Kapazität, negative Emotionen selbst zu regulieren, vermindert ist", sagt Professor Andreas Meyer-Lindenberg, Vorstandsvorsitzender des ZI.
„Die Ergebnisse der Studie sind für die Stadtplanung unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung äußerst interessant", ergänzt Markus Reichert. „Entsprechend gut über eine Stadt verteilte Grünflächen könnten ein erhebliches Potenzial zur Prävention psychischer Erkrankungen entfalten." Frühere Untersuchungen haben bereits gezeigt, dass in der Stadt aufgewachsene und gegenwärtig in der Stadt lebende Menschen anders auf Stress reagieren als Landbewohner und ein deutlich höheres Risiko haben, an Depressionen, Schizophrenie oder Angststörungen zu erkranken. Diese Feststellung wiegt umso schwerer, als die Urbanisierung rasch voranschreitet: Nach Angaben der Vereinten Nationen wohnen schon jetzt mehr Menschen in der Stadt als auf dem Land. Im Jahr 2050 werden schätzungsweise sogar rund zwei Drittel aller Menschen in Städten leben. (Quelle: KIT)

Weitere Informationen unter:
www.kit.edu

Ulrich Kuhnt

Achtsam durch den Tag
Rückenbelastungen gesund meistern

© ashley-batz-betm – unsplash.com

Der Ansatz der Achtsamkeit ist tiefgründig, komplex und hat eine fast zweieinhalbtausendjährige Geschichte. Er kann einen wertvollen Beitrag zur Rückengesundheit leisten. Um dieses Ziel zu erreichen, sollte das Thema stärker in den Fokus von Rückenschullehrenden gerückt werden.

Sie werden sich vielleicht fragen: Haben wir uns in der Vergangenheit nicht schon ausreichend mit psychischen Schwerpunktthemen, wie z. B. Resilienz, Genusstraining oder auch Yoga, beschäftigt? Warum nun noch Achtsamkeit?

„Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern.“ Diese Empfehlung mag zunächst banal klingen. Natürlich ist es positiv, wenn Personen achtsam mit ihrer Rückengesundheit umgehen. Üblicherweise charakterisieren wir Personen als achtsam, wenn sie eine gute Körperwahrnehmung haben, ihre körperlichen und psychischen Belastungsgrenzen kennen, auf ihre Körperhaltung achten oder für regelmäßige körperliche Aktivitäten sorgen. Irgendwie hat jeder von uns eine vage Vorstellung von dem Begriff „Achtsamkeit“.
In diesem Beitrag soll diese vage Vorstellung konkretisiert werden. Bei der Achtsamkeit handelt es sich um einen Ansatz zur Stressbewältigung. Warum ist dieses Thema in unserer Leistungsgesellschaft so wichtig für die Rückenschule?

Der aktuelle DAK-Psychoreport 2019 berichtet über eine Verdreifachung der Fehltage wegen einer psychischen Erkrankung seit 1997. Bekannterweise sind psycho-soziale Faktoren die wichtigsten Ursachen der Chronifizierung von Rückenschmerzen. Somit belegen diese Zahlen die Notwendigkeit, sich bei der Prävention der Chronifizierung auch intensiv mit psychischen Aspekten zu beschäftigen (Hildebrandt 2012). Der Ansatz der Achtsamkeit liefert wertvolle Ressourcen zur psychischen Stabilität und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Geschichte der Achtsamkeit

Buddha (Siddhartha Gautama) lebte um 500 v. Chr. in einem Palast in Nordindien – dort, wo ihm alles, was zum Wohlleben gehörte, zur Verfügung stand und wo er der Überlieferung nach von allem weltlichen Leid abgeschirmt wurde. Eines Tages sah er sich aber doch dieser Realität des Lebens und dem Leiden der Menschheit gegenübergestellt und erkannte eine Sinnlosigkeit in seinem bisherigen Leben. Mit 29 Jahren verließ er seine Heimat und unterwarf sich strengen asketischen Übungen. In seinem 35. Lebensjahr erreichte Buddha über die Meditation die intuitive Weisheit. Bei dieser Weisheit handelt es sich nicht um angelerntes Wissen, sondern um eine direkte Erfahrung der Kraft und der Möglichkeiten des eigenen Geistes. Es ist eine spontan entstehende Erkenntnis, zu der jedes Lebewesen mithilfe von Meditationstechniken gelangen kann.

Elemente der buddhistischen Achtsamkeitspraxis fanden Einzug im westlichen Ansatz der Achtsamkeit *(mindfulness)*. 1979 kam einem Molekularbiologen, während er meditierte, die Inspiration, das Meditieren in die Medizin einzuführen: Jon Kabat-Zinn gab seine wissenschaftliche Karriere auf und gründete am Massachusetts University Hospital eine Abteilung zur Stressreduktion. Zuvor hatte er den koreanischen Zen studiert und Yoga gelernt. Er entwickelte das Manual MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction): ein achtwöchiges Kursprogramm zur Schulung von Achtsamkeit, bei dem die Teilnehmenden lernen, sich von Augenblick zu Augenblick in nichtwertendem *Gewahrsein* zu üben. Mit *Gewahrsein* ist gemeint, dass man an einem ungestörten Ort sitzt und sich darauf konzentriert, welche Empfindungen im Körper vorhanden sind oder welche Gedanken und Emotionen der Kopf produziert.

Das *Institut für Mind-Body-Medizin* hat vor zehn Jahren ein Programm entwickelt, in dem Stressmanagement im Sinne der Achtsamkeit in acht Schritten erlernt werden kann. Das Manual hat amerikanische Wurzeln und ist im deutschsprachigen Raum zum *„Bernkonzept“* geworden (**B** – Behavior (Verhalten), **E** – Exercise (Bewegung), **R** – Relaxation (Entspannung) und **N** – Nutrition (Ernährung)) (Esch 2016).

Begriffserklärung

Achtsamkeit ist eine besondere Form von Konzentration und Bewusstheit – eine Schulung des Geistes. Bei der Übung von Achtsamkeit bedient man sich der Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment, das JETZT, bewusst und präsent zu beobachten. Dabei werden sowohl die individuellen Vorgänge im Körper und Geist als auch die Erscheinungen in der Umwelt berücksichtigt. Die Beobachtung erfolgt möglichst ohne Analyse und Bewertung. Man hält inne, betrachtet Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen und übt, sich von diesen nicht mitreißen zu lassen. Achtsamkeit übt man mit formalen Achtsamkeitsübungen (z. B. Meditation, Yoga) und informellen Übungen (z. B. achtsamer Spaziergang im Wald, achtsames Essen).

Die sieben Säulen der Achtsamkeit

Orientierungspunkte, wie wir unser alltägliches Leben an der Achtsamkeit ausrichten können

Nichturteilen

Bei der ersten Orientierungshilfe zum Ausrichten des alltäglichen Lebens an der Achtsamkeit geht es um die

wertneutrale Sinneswahrnehmung des Menschen. Alles, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen – was wir hören (auditive Wahrnehmung mit den Ohren), riechen (olfaktorische Wahrnehmung mit der Nase), schmecken (gustatorische Wahrnehmung mit der Zunge), sehen (visuelle Wahrnehmung mit den Augen) und tasten (taktile Wahrnehmung mit der Haut) –, sollte von unserem Geist nicht sofort etikettiert und klassifiziert werden.

Wir beurteilen Dinge, Menschen und Ereignisse sehr schnell als gut, schlecht oder neutral. Dieser Filter wird vor allem geprägt durch Erziehung, Erfahrungen und Medien. Bewerten kann man auch als „Schubladendenken" bezeichnen. Nicht bewerten bedeutet, so unvoreingenommen und frei von eigenen Interpretationen wie möglich zu bleiben.

Achtsamkeit bedeutet, sensibel mit Bewertungen, Wünschen, Hoffnungen oder Befürchtungen in unserem Geist umzugehen. Werden Bewertungen als „geistige Bewegung" wahrgenommen, haben wir die Möglichkeit, bewusst zu agieren, statt blind zu reagieren. Wenn urteilendes Denken im Geist einsetzt, ist es wichtig, es als solches zu erkennen, zu akzeptieren und zu versuchen, es wieder loszulassen. Die Fähigkeit, die Sinneswahrnehmung wertfrei zu erleben, fördert die innere Ruhe und wir haben die Chance, der Wirklichkeit über unsere Person sowie unserer Umwelt näherzukommen.

Geduld: Das ist jetzt so

Geduld bringt zum Ausdruck, dass wir verstehen und akzeptieren, wenn Dinge ihre eigene Zeit brauchen, um sich zu entfalten. Auch beim Üben der Achtsamkeit sollten wir geduldig sein. Es gibt keinen Grund, ungeduldig zu werden, wenn es uns nicht so schnell gelingt, Dinge wertneutral zu betrachten oder im Alltag entspannt und gelassen zu sein. Geduld zu haben, bedeutet, jeden Augenblick bewusst wahrzunehmen und daran zu glauben, dass sich alles entfaltet, wenn der richtige Moment gekommen ist. Durch Geduld können wir viel Energie einsparen. Ungeduld löst den Verkehrsstau nicht auf, lässt die Schlange an der Kasse nicht kürzer werden, lässt den gebrochenen Knöchel nicht schneller heilen. Manchmal hilft einfach nur der Satz: „Das ist jetzt so!"

Anfängergeist: Schau mit den Augen eines Kindes

Den Punkt „Anfängergeist" können wir als Aufforderung verstehen, Dinge mit den Augen eines Kindes zu betrachten. Es ist der Blick eines Neugierigen, eines Forschers, der bereit ist, alles so zu betrachten, als wäre es das erste Mal. So sind wir offen für neue Erfahrungen und erkennen den Reichtum des Augenblicks. Kinder

© famveldman – stock.adobe.com

können sich für neue Sinneseindrücke begeistern, sie gehen viel bewusster als wir Erwachsene durch das Leben. Kinder schauen sich Dinge von allen Seiten ganz genau an. Sie sind wiss- und lernbegierig.

Mit dem Alter stumpfen wir etwas ab und damit reduziert sich auch die Farbigkeit unserer Umgebung. Unser Alltag läuft oft routinemäßig und automatisch ab, als hätten wir den Autopiloten eingestellt. Wir ignorieren die Gesichter unserer Mitmenschen, sehen oft nicht mehr die Schönheit der Natur oder genießen nicht mehr den aromatischen Duft des Morgenkaffees. Achtsamkeit fordert uns auf, genauer hinzuschauen, gerade bei den Dingen, die wir immer und immer wieder gleich machen oder schon seit Jahren kennen. Die Anfängergeist-Betrachtungsweise bringt wieder Farbe, Freude und Wohlbefinden in unseren Alltag.

Vertrauen

Ein wesentlicher Teil der Achtsamkeitsübungen besteht darin, Vertrauen in sich selbst und seine eigenen Gefühle zu entwickeln. Vertrauen zu entwickeln, bedeutet in der Praxis der Achtsamkeit, den Regungen des Geistes, des Körpers und der Emotionen wieder Gehör zu schenken und sie als das anzuerkennen, was sie sind: Signale, durch die unser Organismus mit uns kommuniziert. Achtsamkeit schult die Eigenwahrnehmung und fördert den Prozess, sich selbst wieder zu vertrauen (Bauchgefühl).

Durch das Vertrauen in uns selbst können frühzeitig heilsame und förderliche Maßnahmen ergriffen werden, sodass es beispielsweise gar nicht erst zu Erkrankungen oder Konflikten kommt. Das Vertrauen auf die eigenen Signale des Körpers stärkt unsere Eigenkompetenz und Eigenverantwortung für unsere Gesundheit.

Von Augenblick zu Augenblick ohne Gedankenschleifen

Unsere Gedanken beschäftigen sich oft mit der Vergangenheit – *„Der gestrige Stau auf der Autobahn war fürchterlich", „Ich kann es nicht fassen, dass ich den Job nicht bekommen habe"* – oder wir sind mit unseren Gedanken in der Zukunft – *„Ich denke so oft an meine Rente in fünf Jahren", „Jetzt wäre ich gern auf einer schönen Insel in der Karibik"*. Eine Kernbotschaft der Achtsamkeit lautet: *„Genieße den Augenblick."* Dazu gehört auch die Aufforderung zum „Nichtgreifen" von Gedanken, die in der Vergangenheit oder in der Zukunft liegen. Wir sollten beim Wachwerden zunächst den Morgen genießen und weder an den vergangenen Tag denken noch den neuen Tag schon planen. Achtsamkeit und „Nichtgreifen des Geistes" bedeutet, Gedanken, Situationen oder Ereignisse ziehen zu lassen, ohne nach ihnen zu greifen oder sie festzuhalten.

Im Alltag ist unser Handeln und Denken überwiegend zielorientiert und zweckbestimmt. Oft setzen wir uns zum Ziel, erfolgreicher, fleißiger, entspannter, schlanker, schöner, körperlich fitter oder auch schmerzfrei zu werden. So tragen wir in unsere Geisteshaltung eine Zielvorstellung hinein, mit der die Vorstellung eines Mangels einhergeht. Eine solche Haltung erschwert die Entwicklung von Achtsamkeit, bei der es ja darum geht, einfach nur dem aufmerksam zu folgen, was im Augenblick geschieht.

Akzeptanz

Akzeptanz bedeutet, die Gegenwart so zu nehmen, wie sie ist. Wir akzeptieren uns oder uns umgebende Ereignisse so, wie WIR im Moment sind. Vielleicht sind wir zurzeit herzkrank, haben chronische Schmerzen, sind gestresst, sind übergewichtig oder einfach nur schlapp. Wir vergeuden viel kostbare Energie damit, uns gegen Dinge aufzulehnen, die bereits Realität sind. Der Mensch sollte sich akzeptieren, wie er ist, bevor eine Veränderung eintreten kann.

Durch die bewusste Pflege von Akzeptanz schaffen wir ein Klima, in dem Heilung stattfinden kann. Akzeptanz ist keine Opferhaltung, sondern die Haltung einer weisen Person, die sehr präsent und sich vollkommen der Dinge bewusst ist – die Dinge so sehend, wie sie sind.

Loslassen

Manchmal rennen wir mit dem Kopf gegen die Wand, indem wir unter allen Umständen ein bestimmtes Ziel erreichen wollen. Wir wollen z. B. die Wohnungsrenovierung, die Abzahlung des Kredits, den Projektabschluss, das Trainingsziel im Sport zu einem ganz bestimmten Termin schaffen. Wir kämpfen ohne Rücksicht auf Verluste. Bei zwischenmenschlichen Konflikten sehen wir nur noch rot und können nicht mehr klar denken.

In diesen Situationen ist es sehr hilfreich, kurz innezuhalten und von den hochgesteckten Zielen bzw. dem starren Standpunkt Abstand zu nehmen. Ideen, Lösungen, Kreativität entstehen niemals in einem engen, festgefahrenen Geist. Rechtzeitig einen Schritt zurückzutreten, hilft, die Tür für den Ausweg und die Lösung zu sehen.

Wissenschaftlich belegte Wirkungen

Was können Achtsamkeitsübungen langfristig bewirken?

Stressvermeidung und Stressbewältigung
Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass das regelmäßige Üben von Achtsamkeit die psychische Gesundheit stabilisiert und stärkt. Achtsame Personen sind weniger stressanfällig und zufriedener mit sich und ihrer Umgebung. Sie reagieren besonnener auf die Herausforderungen des täglichen Lebens. Darüber hinaus zeigt sich eine Reduzierung von Ängstlichkeit und grüblerischen Gedanken sowie eine Zunahme von Mitgefühl und Selbstfürsorge (Löhmer 2018).

Lindern von chronischen Rückenschmerzen
Gerade bei Rückenproblemen und Rückenschmerzen ist die Achtsamkeit im alltäglichen Tun von besonderer Bedeutung, ja unverzichtbar. Es ist umso besser, je mehr wir uns der Bewegungsmuster und der Körperhaltung im Alltag bewusst sind. Achtsamkeit beeinflusst besonders positiv die Rückenschmerzwahrnehmung. Patienten lernen, mit dem Schmerz zu leben, ohne sich ständig damit zu befassen. Wenn sie sich auf ihren Atem konzentrieren oder den Geräuschen in ihrer Umgebung lauschen, sind Rückenschmerzen nichts als Schmerzen im Rücken – und treten vielleicht sogar in den Hintergrund (Kabat-Zinn 2013).

Gehirnphysiologische Veränderungen
Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

- stärkt die Aktivität im linken präfrontalen Cortex. Diese Veränderung deutet auf eine höhere Belastbarkeit gegenüber Stresssituationen und emotionalen Herausforderungen hin. Die Resilienz wird verbessert.
- verbessert die selektive Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit. Beide Veränderungen gehen mit einer Stärkung der Vernetzung zwischen präfrontalem Cortex und anderen Gehirnarealen einher, die im Aufmerksamkeitsgeschehen eine wichtige Rolle spielen.
- ist eine der effizientesten Strategien zur Aktivierung des Inselcortex und damit einer Verstärkung der Selbstwahrnehmung. Sie wirkt regulierend auf den Geist und trägt dazu bei, die inneren Empfindungen prägnanter und lebendiger zu machen (Davidson 2016).

Positive Telomer-Effekte
Blackburn und Epel (2017) haben in ihrer Forschung herausgefunden, dass sich Telomere im Laufe unseres Lebens verkürzen. Telomere sind die Schutzkappen unserer Chromosomen und damit direkt mit der Zellalterung und dem Entstehen vieler Krankheiten verbunden. Gewisse Denkmuster scheinen ungesund für unsere Telomere zu sein. Dazu gehören die Verdrängung von Gedanken und das Grübeln sowie jenes negative Denken, das Feindseligkeit und Pessimismus kennzeichnet. Negatives Gedankenschweifen ist der Gegensatz zu einem Zustand der Achtsamkeit.

Übungen zur Achtsamkeit

Im Folgenden geht es um die Darstellung konkreter Inhalte für die Rückenschule. Dabei soll zunächst auf das bekannte Programm „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR) von Kabat-Zinn zurückgegriffen werden. Es besteht aus den Bausteinen Atembeobachtung, Sitzmeditation, Body-Scan, Yoga und Gehmeditation.

Atembeobachtung
Die Beobachtung des Atems spielt für das MBSR-Konzept eine zentrale Rolle. Jeder Augenblick des Tages, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken, wird zu einem Augenblick der Achtsamkeit. Wir stimmen uns auf die Gegenwart ein, spüren in unseren Körper hinein, nehmen mit unseren Gefühlen Kontakt auf und das auch mitten im Alltagsgeschehen. Wer den Atem regelmäßig beobachtet, entwickelt zu ihm ein völlig anderes Verhältnis. Der Atem erinnert uns daran, mit unserem Körper in Kontakt zu sein und auf das zu achten, was wir in diesem Moment erleben. Gelingt es uns, die Konzentration auf den Atem zu lenken, führt dies schließlich zu einer tiefen Erfahrung der Ruhe und Klarheit. Die Atembeobachtung kann ganz gezielt an einem bestimmten Ort und zu einer bestimmten Zeit durchgeführt werden (formale Methode) oder aber auch ganz spontan und situativ in den Alltag integriert werden (nichtformale Methode).

© Jana Rothe

Sitzmeditation
Für die Sitzmeditation auf dem Boden oder auf einem Stuhl wählen wir eine bestimmte Zeit und einen Ort aus, der sich für das „Nichttun" gut eignet. Wir bemühen uns bewusst um eine aufrechte, präsente und zugleich entspannte Sitzhaltung. Kopf, Nacken und Rücken bilden eine lotrechte Linie, damit der Atem ungehindert ein- und ausströmen kann. Nachdem die gewünschte Haltung eingenommen wurde, lenken wir die Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang. Die Sitzmeditation dauert am Anfang ca. 10 Minuten und kann auf eine halbe Stunde oder länger ausgeweitet werden.

© Jana Rothe

Body-Scan-Meditation
Bei dieser Meditationstechnik liegen wir in der Regel auf dem Rücken und gehen im Geiste die verschiedenen Körperregionen systematisch durch. Angefangen bei den Zehen des linken Fußes wandert die Aufmerksamkeit durch die einzelnen Zonen des Fußes und des linken Beines hinauf bis zum Gesäß. In jedem Bereich spüren wir in alle Empfindungen hinein, die wir dort haben. Häufig ist es sinnvoll, dabei bewusst den Atem in die Region zu lenken. Sind wir beim Becken angekommen, lenken wir die Aufmerksamkeit in die Zehen des rechten Fußes und von dort aus in das rechte Bein hinauf zum Becken. Die Aufmerksamkeit geht weiter aufwärts durch den ganzen Oberkörper, über die Lenden, den Bauch, die Schulterblätter bis in die Schultern. Dann lenken wir die Aufmerksamkeit von den Fingern zurück zu den Schultern. Zum Schluss konzentrieren wir uns auf den Nacken, die Kehle und schließlich auf das Gesicht, den Hinterkopf und den Scheitel. Ziel dieser Übung ist das Entwickeln einer besseren Konzentration und einer differenzierteren Körperwahrnehmung.

© Jana Rothe

Yoga
Neben dem Body-Scan und der Sitzmeditation ist das achtsame Hatha-Yoga die dritte formale Meditationstechnik, die im Rahmen des MBSR-Trainings eingesetzt wird. Da in den vergangenen Ausgaben der *Säule* Yoga ausführlich beschrieben wurde, soll an dieser Stelle auf die Beschreibung dieses Bausteins verzichtet werden.

© Jana Rothe

Gehmeditation
Bei der Gehmeditation wenden wir uns gezielt dem Erlebnis des Gehens zu. Wir konzentrieren uns dabei auf die Empfindungen in den Füßen, den Beinen oder auch auf das Gefühl des sich bewegenden Körpers als Ganzes. In größter Langsamkeit gehen wir Schritt für Schritt, in vollem Gewahrsein des wechselseitigen Ablaufs aus Anheben, Bewegen, Abrollen des Fußes, Absetzen und Verlagern des Gewichts. Natürlich ist es sinnvoll, die formale Gehmeditation, also das Üben im Kurs, auf das achtsame Gehen im Alltag zu übertragen.

Weitere rückenschulrelevante Achtsamkeitsübungen

Die nichtdominante Hand benutzen
Diese Übung regt an, häufiger die nichtdominante Hand für gewöhnliche Verrichtungen, wie z. B. Zähneputzen oder Haarekämmen zu benutzen. Entsprechend sollte bei der Kursführung verstärkt darauf geachtet werden, dass die Teilnehmenden auch mit der nichtdominanten Hand z. B. Bälle fangen oder werfen.

Auf die Körperhaltung achten
Diese Empfehlung ist für Rückenschullehrende eine Selbstverständlichkeit.

Auf Klänge lauschen
Dieser Aspekt kann in der Rückenschule sehr gut in der Entspannungsphase berücksichtigt werden. So können unterschiedliche Klänge, z. B. von Vogelstimmen, Naturgeräuschen oder Musikinstrumenten, vorgespielt werden.

Gerüche bemerken
Ebenso können den Teilnehmenden in der Entspannungsphase unterschiedliche Gerüche, z. B. durch Duftkerzen oder Weihrauch, angeboten werden.

Die Füße wahrnehmen
Auch diese Übung ist für Rückenschullehrende ein integrativer Bestandteil eines Rückenschulkurses.

Faszienübungen
Wegen der hohen Aktualität eignen sich die verschiedenen Faszienfit-Übungen hervorragend zur Schulung der Achtsamkeit.

Diese Aufzählung könnte noch deutlich ausgeweitet werden, aber aus Platzgründen muss an dieser Stelle darauf verzichtet werden. Allgemein eignet sich jede Übung in der Rückenschule zur Verbesserung der Achtsamkeit – von der Wadendehnung bis zum Waldspaziergang. Wichtig ist die didaktische und methodische Einbettung der Übungen in das Konzept der Achtsamkeit. Hierbei zählt das methodische Grundprinzip, „den Menschen da abzuholen, wo er steht". Die Kursteilnehmenden sollen behutsam an den Ansatz der Achtsamkeit herangeführt werden. Es gilt, das Hintergrund-, Handlungs- und Effektwissen systematisch und zielgruppenspezifisch zu vermitteln.

Ausblick

Liebe Leserinnen und Leser, hoffentlich war Ihre Konzentration so hoch, dass Sie den Text bis zu dieser Stelle gelesen haben. Vielleicht haben Sie nun den Eindruck, dass Achtsamkeit für Sie nichts Neues ist. Dieser Eindruck ist verständlich. Viele Aspekte der Achtsamkeit finden sich z. B. bereits in dem Rückenschulkonzept der Bad Oeynhausener Rückenschule von Jürgen Wicharz aus dem Jahr 1988. Dieses Konzept war auch Grundlage der Rückenschulen des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR e. V.), des Forum Gesunder Rücken sowie des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport (DVGS). Auf diesem Nährboden hat sich die „Neue Rückenschule nach KddR" entwickelt. Große Parallelen bei den Zielen finden sich auch in der Feldenkrais-Arbeit oder bei den fernöstlichen Ansätzen, wie z. B. Yoga, Tai Chi, Qigong und Shiatsu.

Dieser Beitrag hat das Ziel, für Rückenschullehrende ein gemeinsames Verständnis zu schaffen. Wer von Achtsamkeit spricht, sollte die Grundlagen des Ansatzes kennen. Achtsamkeit wird leider oft auch im Sinne einer falsch verstandenen Selbstoptimierung missbraucht. In der Rückenschule kann Achtsamkeit durch konkrete Übungen und Hinweise aufgebaut werden. Wichtig ist, dass die Kursleitung in der täglichen Arbeit eine achtsame Denkweise und achtsames Handeln vorlebt.

Dieser Beitrag möge dazu beitragen, dass die Neue Rückenschule hochaktuell und wirksam bleibt. Rückenschule ist mehr als Fitness- und Funktionstraining. Der multimodale Ansatz, inklusive Achtsamkeit, ist geeignet, die Kursteilnehmenden auf dem Weg zu einem selbstbestimmten, rückenfreundlichen Lebensstil zu begleiten.

Kontakt

Ulrich Kuhnt
Vorsitzender des Direktoriums
des BdR e. V.
Rückenschule Hannover
Forbacher Str. 14
30559 Hannover
kuhnt@ulrich-kuhnt.de
www.ulrich-kuhnt.de

Corinna Schilling, Claus Derra

Achtsamkeit **und chronischer Schmerz**

Viele wissenschaftliche Untersuchungen belegen eindeutig, wie wichtig Elemente aus dem Bereich der Achtsamkeit bei der Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen sind. So verbessert regelmäßige Achtsamkeit insbesondere das innere Gleichgewicht von Denken, Fühlen, Körperwahrnehmung und Handeln.

In der Realität zeigt sich jedoch, dass die sehr wirksamen, achtsamkeitsbasierten Methoden kaum angewendet werden, sobald der Symptomdruck hoch und anhaltend ist. Länger andauernder Schmerz, Tinnitus, Schwindel, Ängste, starke Stimmungsschwankungen, Stress, Burnout und Schlaflosigkeit sind oft derart quälend, dass die Aufmerksamkeit wie ein Magnet darauf gelenkt wird. Wer unter hohem Symptomdruck steht, kann kaum mehr achtsam mit sich selbst und gegenüber seinen Handlungen sein. In den vielen Jahren unserer Arbeit mit achtsamkeitsbasierten Elementen haben wir diese Erfahrung immer wieder gemacht.

Achtsamkeit in der Therapie

Der Begriff der Achtsamkeit stammt aus der buddhistischen Lehre und Weisheit. Dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn ist es zu verdanken, dass das Konzept der Achtsamkeit vor über 30 Jahren aus dem spirituellen Hintergrund des Buddhismus gelöst und zur Therapie verschiedener Störungen in die westliche Welt eingeführt wurde. Mittlerweile gibt es kaum eine Psychotherapierichtung mehr, die die Achtsamkeit nicht zumindest als einen Faktor der Therapie einbezieht, sogar ganze Therapieströmungen (z. B. Akzeptanz- und Commitmenttherapie) sind daraus entstanden.

Der Achtsamkeitsforscher Michael Harrer hat sich in seinen Büchern ausführlich mit der Bedeutung der Achtsamkeit in der Psychotherapie beschäftigt. Gerade in den letzten Jahren erleben auch die körperpsychotherapeutischen Ansätze, bei denen Achtsamkeit in der Regel eine wesentliche Rolle spielt, eine bedeutsame Renaissance und Weiterentwicklung. So finden z. B. Kongresse zum Thema „Reden reicht nicht!“ statt, auf denen vielfältige körpertherapeutische Impulse zur Achtsamkeitspraxis vorgestellt werden.

„Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich. Sie kann durch Praxis gefestigt werden. Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt.“

Mit diesem Zitat stellt Jon Kabat-Zinn fest, dass Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit ist, die

- absichtsvoll ist,
- sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht,
- nicht wertend ist.

Konkret bedeutet dies, dass die Aufmerksamkeit, die im Alltag oft sehr zerstreut auf viele Dinge verteilt ist und

hin- und herspringt, nun nur auf das aktuelle Bewusstsein oder einen Aspekt davon gelenkt wird. Bei einem Abschweifen der Aufmerksamkeit wird sie wieder auf den gegenwärtigen Moment zurückgelenkt. Hinter dem gegenwärtigen Bewusstsein steht die nichtwertende Haltung.

In der Arbeit mit Patienten verwenden wir zur Erläuterung dieses Vorgangs das Bild einer Sanduhr. Die Aufmerksamkeit wird wie im oberen Trichter immer mehr auf das Wesentliche konzentriert. Wenn das Bewusstsein dann den gegenwärtigen Moment intensiv wahrnimmt, kann der Raum für neue Erlebnisse erweitert werden, so wie im unteren Teil der Sanduhr.

Die Praxis der Achtsamkeit beginnt üblicherweise mit kleinen Dingen: mit einer Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment, ohne ihn zu bewerten. Bildhaft lässt sich dies so darstellen:

Abbildung entnommen aus „Achtsamkeit und gestörter Schlaf“ (Derra und Schilling 2019)

Die Gegenwart, ein achtsamer Moment, umfasst in der Regel eine Zeitspanne von 3 bis 5 Sekunden. In der Abbildung ist dieser Moment mit dem Abstand zwischen zwei Pfeilen dargestellt. Davor ist die Vergangenheit, danach schon die Zukunft. In dieser Zeit sind wir nur mit diesem Moment beschäftigt, anschließend kommt der nächste Moment.

Am Beispiel der Atmung lässt sich dies gut verdeutlichen. Wir beobachten unsere Atmung: jeweils den momentanen Atemzug, die Ein- und Ausatmung und die Pausen dazwischen. Danach kommt der nächste Atemzug, den wir beobachten, ohne ihn zu bewerten. Das ist das Grundprinzip der Achtsamkeit.

Abbildung entnommen aus „Achtsamkeit und gestörter Schlaf" (Derra und Schilling 2019)

Grundlage der Achtsamkeit sind Übungen, die täglich durchgeführt werden. Ein MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Kabat-Zinn ist eine gute Möglichkeit, mit den Elementen der Achtsamkeit vertraut zu werden. Entsprechende Angebote gibt es mittlerweile flächendeckend.

Kernelemente der Achtsamkeit sind:

- Meditation
- Bodyscan
- Yoga

Damit sind die Aspekte einer umfassenden Leib-Seele-Erfahrung und Therapie erfüllt. Die Meditationen finden sowohl in Ruhe (Bodyscan) als auch in Bewegung (Yoga) statt und werden im günstigen Fall gleichzeitig als geistiger und seelischer Prozess wahrgenommen.

Wirksamkeit der Übungen

Wer über einen längeren Zeitraum Achtsamkeit praktiziert, kann damit positive Veränderungen wie z. B. eine Stressreduktion, Steigerung der Belastbarkeit, bessere emotionale Stabilität und höhere Lebenszufriedenheit bei sich selbst bewirken. Auch bei psychischen und körperlichen Erkrankungen kann eine bessere Bewältigung der Erkrankung erreicht werden.

Die prinzipielle Fähigkeit zu einer achtsamen Haltung scheint beim Menschen angelegt zu sein, die Ausprägung und die Motivation zur Umsetzung der Achtsamkeitsübungen und der Haltung im Alltag ist jedoch sehr unterschiedlich.

Achtsamkeit kann bei längerer Praxis zu einer vertieften inneren Wahrnehmung führen. Die Prozesse, die hier stattfinden, verändern den Menschen. Unser Gehirn ist von seiner Entstehung bis ins hohe Lebensalter hinweg plastisch angelegt, es verändert sich durch körperliche, geistige und seelische Prozesse. Neue Fähigkeiten, das Erlernen einer neuen Sportart, eines Musikinstruments oder einer Sprache und auch die Praxis der Achtsamkeit verändern das Gehirn funktionell und strukturell.

Überdauernde Veränderungen im Gehirn können sowohl bei buddhistischen Mönchen als auch bei Menschen, die die achtsame Meditation erlernt haben, nachgewiesen werden. Es kommt u. a. zu einer Aktivierung im anterioren cingulären Cortex, im orbitofrontalen Cortex, in der rechten Inselrinde und im Hippocampus sowie zu einer Deaktivierung im Thalamus, die auf eine Top-down-Regulation zurückzuführen ist und damit zu einer verringerten aszendierenden Schmerzleitung führt.

Akuter und chronischer Schmerz

Unser Verständnis über die Ursachen und Entwicklung akuter und chronischer Schmerzen hat sich in den letzten Jahrzehnten ständig weiterentwickelt.

Akute Schmerzen haben eine Warnfunktion, deren Ursache geklärt und behandelt werden sollte. Gleichzeitig sind sie für Mediziner und Therapeuten sowohl durch die modernen Medikamente als auch durch eine tragende Beziehungsgestaltung bis hin zur Anwendung von Hypnose gut beeinflussbar geworden. Achtsamkeit greift hier insbesondere im Sinne von Beruhigung und Aufmerksamkeitslenkung ein. Besonders gut kann man das bei Kindern erleben, die in der Beziehung zu einer vertrauten Person momentan schmerzfrei sein können. Menschen mit längerer Praxis in Achtsamkeit und Meditation sind durch funktionelle und strukturelle Veränderungen im Gehirn besser darauf vorbereitet, mit akuten Schmerzen zurechtzukommen.

Bei **chronischen Schmerzen** ist die Situation anders. Die Betroffenen haben eine veränderte Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung. Gehirnzellen und Immunsystem sind in einem Aktivitätszustand, den man heute mit dem Begriff *Neuroinflammation* bezeichnet. Damit ist

keine Entzündung im klinischen Sinne gemeint, sondern eine veränderte Informationsverarbeitung, die die Wahrnehmung von Schmerzen intensiviert.

Die beiden Grundlagenforscher Jürgen Sandkühler in Wien und Christian Schubert in Innsbruck haben hier wesentliche Erkenntnisse über die Entwicklung von Symptomen und deren Verfestigung im Organismus beigesteuert. Bei chronischem Schmerz sind sowohl periphere Nervenleitung als auch zentrale Strukturen sensibilisiert und geben dem Organismus Signale, die zunächst nicht hilfreich erscheinen, sondern nur stören.

Der Hintergrund, vor dem sich diese Veränderungen entwickeln, ist aber bei genauerer Betrachtung bei jedem Patienten sehr aufschlussreich und nachvollziehbar. Es handelt sich zumeist um längere, d. h. oft jahrelange Entwicklungen, die z. B. mit dem persönlichen Lebensstil, belastenden Erfahrungen in der Lebensgeschichte oder länger dauernden Stressfaktoren zusammenhängen können. Wir finden bei Schmerzpatienten immer wieder das Phänomen, dass sie „erstaunlich unachtsam" mit sich, mit ihrem Körper und mit ihren zwischenmenschlichen Beziehungen umgehen.

Das körperliche und seelische Gleichgewicht verschiebt sich zunehmend und nach Monaten und Jahren können Gehirnfunktionen und Immunsystem dieses Ungleichgewicht immer weniger kompensieren. Im internationalen Sprachgebrauch hat sich für diese Entwicklung der Begriff der *stressinduzierten Hyperalgesie* etabliert. Medikamente, operative Eingriffe in den Körper und andere sonst schnell wirksame Behandlungen helfen bei chronischem Schmerz allenfalls kurz, oft aber überhaupt nicht, und führen im weiteren Verlauf eher zur Verschlechterung.

Veränderungen müssen bei chronischen Schmerzpatienten längerfristig angesetzt werden. Dabei geht es darum, die Balance zwischen Krankheitsfaktoren und Gesundheitsfaktoren zu Gunsten letzterer zu verschieben. Die Faktoren eines bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodells sind in der unten stehenden Abbildung dargestellt.

Wie wirkt Achtsamkeit bei Schmerz?

Wenn Achtsamkeit als Therapie eingesetzt wird, setzt das aktives Handeln des betroffenen Menschen voraus. Dabei spielt in der Therapie chronischer Schmerzen das gleichzeitige Erleben einer Veränderung in der körperlichen und seelischen Dynamik in Verbindung mit dem Bewusstsein darüber eine zentrale Rolle. Voraussetzung beim Patienten sind Motivation und Veränderungsbereitschaft im seelischen, körperlichen und sozialen Bereich sowie Neugier hinsichtlich neuer Erfahrungen.

Selbstverständlich kann sich nicht jeder Mensch mit chronischen Schmerzen der buddhistischen Lebenspraxis anschließen. Vor allem die langen Übungszeiten überfordern am Anfang viele. Je nach persönlicher Möglichkeit können aber auch einzelne Elemente der Achtsamkeitspraxis in geringerer Intensität und kürzerer Zeiteinheit ins eigene Leben übernommen werden.

Es geht also darum, kleine Momente der Achtsamkeit zu einem individuellen Ritual zusammenzufügen. Dieses Ri-

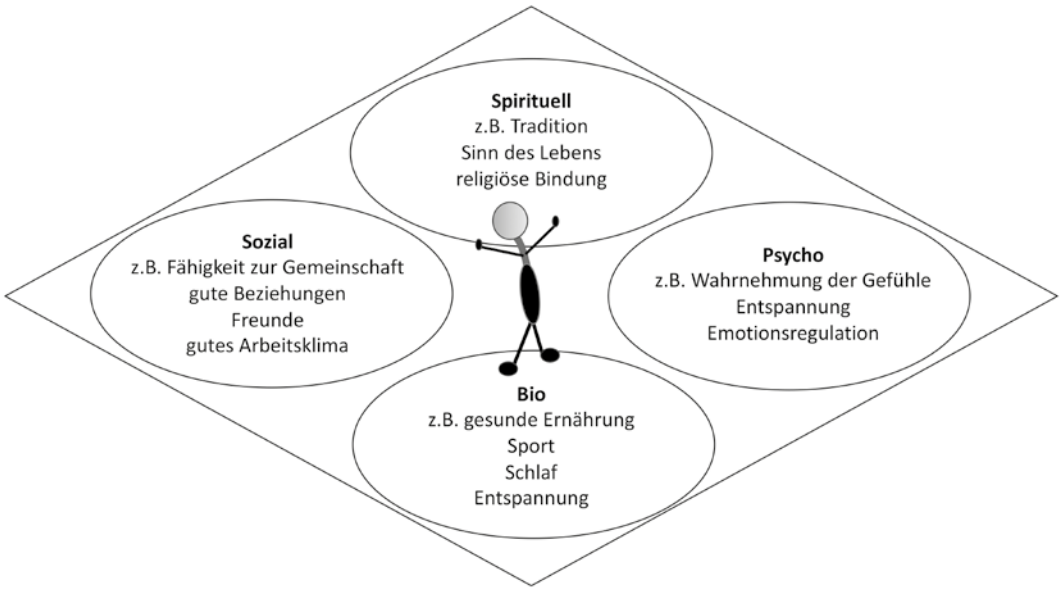


Abbildung entnommen aus „Achtsamkeit und Schmerz" (Derra und Schilling 2017)

Buch-Tipp

Achtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern

Claus Derra, Corinna Schilling, Klett-Cotta, 2018, 235 S., 25 Euro

Mit der richtigen Anwendung von Achtsamkeitsübungen lassen sich (chronische) Schmerzen wirkungsvoll und nachhaltig behandeln. Das Buch mit der dazugehörigen CD liefert ein Repertoire an Hilfestellungen und einfachen Übungen, die Betroffenen ein gutes Leben trotz Schmerz ermöglichen.

tual soll dann im Alltag konsequent umgesetzt werden. Das Ritual ist der Schwere der Schmerzerkrankung angepasst. Wenn 30 Minuten stilles Liegen für einen Bodyscan nicht möglich ist, sind aber meistens 3 oder 5 Minuten im Sitzen möglich. Die Zeit für den Bodyscan kann im Laufe der Zeit auch ausgedehnt werden.

Bei der Umsetzung von Achtsamkeitselementen in der Therapie chronischer Schmerzpatienten

- verwenden wir kurze und wirksame Übungen,
- wiederholen wir immer wieder die gleichen Übungen,
- haben die Übungen einprägsame Namen und Abläufe,
- beginnen wir mit sehr einfachen Achtsamkeitselementen (Atemwahrnehmung, interaktiver Kurz-Bodyscan, „der kurze Jacob", Bewegungselemente wie z. B. „Schrankenwärter", „Stadtrat" u. ä.),
- besprechen wir sofort danach die Erlebnisse der Patienten,
- wird das Erleben der Patienten immer positiv verstärkt,
- nutzen wir die Arbeit in der Gruppe zum gemeinsamen Erlebnis,
- diskutieren wir immer wieder die Möglichkeiten des Alltagstransfers,
- motivieren wir die Patienten dazu, Achtsamkeitselemente auch in schwierigen Situationen einzusetzen.

Achtsamkeit ist immer (nur) ein Angebot. Unserer Erfahrung nach ist es wichtig, darauf zu achten, ob Achtsamkeitselemente zum jeweiligen Menschen passen. Manchmal können Achtsamkeitsrituale nicht durchgeführt werden, auch kurze Übungen werden abgelehnt. Es kann ein unpassender Zeitpunkt sein, ein schwieriges Setting oder eine generelle Ablehnung gegenüber der Achtsamkeit. Manchmal kann ein späterer Zeitpunkt im Leben einen anderen Zugang zur Achtsamkeit ermöglichen.

Unserer Erfahrung nach öffnet sich ein kleinerer Prozentsatz unserer Patienten (ca. 20 %) sehr schnell dem Konzept der Achtsamkeit und kann die Elemente und innere Haltung in den Alltag übernehmen. Ein weiterer Teil profitiert momentan von den Übungen, setzt diese jedoch nicht konsequent in den Alltag um (ca. 40 %). Ein weiterer Teil der Patienten (ca. 40 %) findet keinen Zugang zu den Achtsamkeitsübungen. Alltagsnahe Strategien und Rituale werden nicht umgesetzt und angewendet. Unser Ziel in den nächsten Jahren sollte sein, dass wir mehr Patienten in die „20 %-Zone" bringen können.

Literaturhinweise bei den Autoren

Kontakt

Dr. med. Corinna Schilling
Fachärztin für Anästhesiologie,
spezielle Schmerztherapie
und Palliativmedizin
corinna.schilling@vivantes.de

Dr. med. Claus Derra
Arzt und Diplom-Psychologe,
Facharzt für Psychiatrie,
psychosomatische Medizin
und Psychotherapie
claus.derra@vivantes.de

Sandra Tögel

Achtsamkeit – Essenzielles Element der fernöstlichen Bewegungskünste

Viele Teilnehmer der Rückenschulkurse sind sich des Zusammenhangs zwischen ihrer Körperhaltung, ihren Gefühlen und ihrer physischen und psychischen Gesundheit immer noch nicht bewusst. Deshalb ist es nach wie vor eine Aufgabe der Bewegungsfachkräfte, ein Verständnis dafür zu schaffen, wie sich diese Faktoren gegenseitig beeinflussen und welches Gesundheitspotenzial in diesem Zusammenhang der Achtsamkeit zukommt.

In den fernöstlichen Lehren gilt Achtsamkeit in allen Bereichen als essenziell für die Gesundheit. Genau wie im Westen nehmen im Osten Hektik, Stress und Leistungsdruck stetig zu. Dennoch ist die östliche Welt noch immer von ihren jahrtausendealten Traditionen und Überlieferungen geprägt. So ist das alte Wissen um die traditionellen Heilkünste, die Traditionelle Chinesische Medizin, mittlerweile auch im Westen weit verbreitet. Am bekanntesten sind bei uns die Kräuterkunde, die Akupunktur und die Bewegungskünste Qigong und Tai Chi Chuan.

Weniger bekannt ist allerdings, wie die Übungen aus dem Tai Chi Chuan und Qigong in der Rückenschule dazu beitragen können, den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Psyche aufzuzeigen. Ebenso wenig ist bekannt, wie es über das Erlernen der reinen Bewegungsform zu einem immer bewussteren Spüren kommt, welches das Loslassen, sowohl im körperlichen als auch im geistigen Sinne, erst ermöglicht.

Dieser Artikel soll ein Grundverständnis von der östlichen Philosophie und zwei Bewegungskünsten der Traditionellen Chinesischen Medizin vermitteln. Es soll ein Einblick gegeben werden, welche Rolle die Aufmerksamkeit dabei spielt. Es ist unstrittig, dass es sich bei dem Erlernen der östlichen Bewegungsformen um einen Prozess handelt, der sich über Jahre bzw. Jahrzehnte hinzieht. Die tiefliegende Wahrheit und Weisheit dieser Bewegungsformen sickern nur langsam ins Bewusstsein – es ist ein Lebensweg.

Ich möchte einen Impuls geben, wie in der Rückenschule über die Haltungsarbeit nach östlicher Denkweise ein Weg begonnen werden kann, der den Teilnehmern ermöglicht, ins Spüren und ins Loslassen zu kommen. Dadurch können sie Achtsamkeit lernen, Stressreduktion erfahren und zu einer veränderten Lebenseinstellung gelangen.

Die chinesische Philosophie

Die Ursprünge der chinesischen Philosophie reichen zurück in die Zeit um 1000 v. Chr. Zu den zentralen Fragestellungen gehörte die Ordnung des Kosmos wie auch die Stellung des Menschen in ihm. Zu dieser Zeit entstand das I Ging (Yijing), das „Buch der Wandlungen".

Zu den grundlegenden Gedanken in der chinesischen Philosophie gehört, dass das Leben „Wandlungen" bzw. „Veränderungen" unterworfen ist. Die Grundidee ist, dass alles Dasein aus dem gesetzmäßigen Wandel der Grundkräfte Yin und Yang (dem Prinzip der Gegensätze) hervorgeht. Später entwickelten sich auf dieser Grundlage zahlreiche, die östliche Kultur nach wie vor prägende Lehren. Die bekanntesten Denkweisen sind die des Konfuzianismus, des Daoismus und des Buddhismus.

Die Lehre vom Daoismus und dessen zentrale Aufforderung, dem Leben gelassen zu begegnen (Geduld, Sanftheit und Handeln durch Nichthandeln), wirkt auf viele Menschen in unserer Gesellschaft als interessantes Angebot, um der Hektik und dem Alltagstrott zu entkommen. Der Daoismus ist aber weit mehr als nur ein Aufruf zur Gelassenheit.

Mit der daoistischen Lehre wird viel Gedankengut aufgegriffen, das in China in der Zeit von 1040–256 v. Chr. weit verbreitet war. Dazu gehören zum einen die kosmologischen Vorstellungen von Himmel und Erde, die fünf Wandlungsphasen, die Lehre vom Qi, Yin und Yang und das I Ging. Zum anderen gehört die Tradition der Körper- und Geisteskultivierung dazu, mittels derer mit Atemkontrolle und Techniken wie Tai Chi Chuan und Qigong, Meditation, Visualisierung, Imagination und Alchemie Unsterblichkeit erreicht werden soll. Die Suche nach Unsterblichkeit ist ein zentrales Thema des Daoismus.

Gesundheit und Krankheit aus chinesischer Sicht

Erkrankungen sind nach traditioneller chinesischer Auffassung kein unabwendbares Schicksal. Krankheit definiert sich über das Nichtfunktionieren der körpereigenen Fähigkeiten sowie den Ausfall oder die negative Veränderung der geistigen Fähigkeiten. Da alle Befindlichkeiten nicht allein für sich existieren, sondern miteinander verbunden sind, ist eine ganzheitliche Betrachtung und Bearbeitung sinnvoller als ein Kurieren an Einzelsymptomen.

Krankheit und Gesundheit hängen aus chinesischer Sicht davon ab, wie sehr sich der Mensch in das Ordnungsgefüge des Kosmos einpasst und dem Weg (Dao) folgt. Wenn man es versteht, sein Leben harmonisch zwischen den Polen von Yin und Yang zu ordnen, wird man schwerwiegende Krankheiten vermeiden können.

Das Denken in der chinesischen Philosophie ist grundsätzlich ganzheitlich. Es gibt keine Trennung von Körper, Geist, Seele und Umwelt. Um gesund zu bleiben, muss der Mensch nach der volkstümlichen Gesundheits-

lehre Yang-Sheng, was so viel bedeutet wie „Die Pflege des langen Lebens", sein Leben kultivieren. Er soll sich:

- gesund ernähren
- gesunde Kleidung tragen
- gesund wohnen
- gesund atmen
- Philosophie, Dichtung, Kalligraphie oder andere Künste ausüben und genießen
- Qigong praktizieren
- durch eine gute Haltung und Bewegung für einen gesunden Körper sorgen
- für emotionale Ausgeglichenheit Sorge tragen

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin sorgt die Beachtung dieser Punkte dafür, dass das Qi aufgebaut und erhalten wird (Runjin, Lichan, Jonasson, Thomas 2008).

Der Begriff „Qi" ist ein zentraler Begriff des Daoismus und bedeutet „Energie" oder „Atem". Er kann ebenso mit Luft, Gas, Äther, Temperament, Kraft oder Atmosphäre übersetzt werden. Nach moderner daoistischer Auffassung wird er auch für das neurohormonale System verwendet. Es durchdringt und begleitet alles, was geschieht.

Das Qi ist die Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin und der sogenannten inneren Kampfkünste, wie z. B. Tai Chi Chuan und Qigong. Die bewusste Wahrnehmung und Kontrolle des Qi spielen hier eine zentrale Rolle. Dabei soll das Praktizieren der Kampfkunst den Fluss des Qi stärken, harmonisieren und lenken. Dies wiederum geschieht durch Achtsamkeit.

Als Traditionelle Chinesische Medizin, TCM oder Chinesische Medizin wird jene Heilkunde bezeichnet, die sich in China seit mehr als 2000 Jahren entwickelt hat. Das Modell der Traditionellen Chinesischen Medizin geht davon aus, dass der menschliche Körper im Inneren Funktionskreise aufweist. Diese Funktionskreise korrespondieren mit dem Energiefluss des Qi. Man nennt die Kanäle des Energieflusses „Leitbahnen" oder „Meridiane".

Der gesamte Organismus ist ein außerordentlich komplexes Gefüge dynamischer Qi-Strukturen. Es ist eine auf Gleichgewicht aufgebaute Dynamik. Ist das Gleichgewicht bzw. der Energiefluss gestört, wird der Mensch krank. Das Grundprinzip jeder traditionellen chinesischen Therapieform ist, das Qi im Körper wieder in seinen natürlichen, ausgeglichenen Zustand zu bringen.

Zu den therapeutischen Verfahren der Chinesischen Medizin zählen:

- Chinesische Arzneimitteltherapie (Pflanzenheilkunde)
- eine am Wirkprofil der Arzneien ausgerichtete Diätetik (Ernährung)
- Akupunktur und Moxibustion (Erwärmung von Akupunkturpunkten)
- Massagetechniken wie Tuina und Shiatsu
- Bewegungsübungen wie Qigong und Tai Chi Chuan

Sie werden auch die „fünf Säulen" der chinesischen Therapie genannt.

Qigong und Tai Chi Chuan

In der Traditionellen Chinesischen Medizin spielen Bewegungsübungen eine zentrale Rolle, die zum Ziel haben, das Qi zu mehren und den Körper und die Meridiane für das Qi durchlässig zu machen. Dazu zählen die verschiedenen Systeme des Qi Gong, das Tai Chi Chuan und andere innere Kampfkünste. Die Übungen werden dabei vor allem vorbeugend zur allgemeinen geistigen und körperlichen Gesunderhaltung des Menschen eingesetzt und weniger zur Behandlung bestimmter Krankheiten oder Beschwerden.

Qigong ist ca. 4000 bis 5000 Jahre alt. In der ältesten Literatur der Traditionellen Chinesischen Medizin (*„Innerer Klassiker des gelben Kaisers"*) wurde bereits von Daoyin berichtet. Es handelt sich um eine sehr alte chinesische Heilmethode. Sie beinhaltet eine Kombination aus Gym-

nastik, Atemübungen und Selbstmassage. Bereits vor 1800 Jahren hat ein chinesischer Arzt eine Übungsreihe aus dem Daoyin (Qigong) zusammengestellt und sie seinen Patienten zur Kräftigung verordnet.

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden. Die Übungen basieren methodisch auf der Schulung bzw. dem Einsatz von Körper, Haltung, Atmung und geistigen Aktivitäten wie Konzentration, bewusster Führung und Imagination. Sie stärken und regulieren die körperlichen, geistigen und seelischen Funktionen. Innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin stellen sie den aktiven Teil dar, den Weg des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung.

Das Wort Qigong setzt sich zusammen aus „Qi", das hier als „Lebenskraft" interpretiert werden kann, und „gong", das mit „ausdauerndem Üben" übersetzt werden kann. Der Anwendungsbereich von Qigong ist breit und umfasst Gesundheitsbildung, Gesunderhaltung, Prävention, Therapie chronischer Erkrankungen, Linderung von Beschwerden, Rehabilitation, Schulung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, aber auch Entspannung und Stressreduktion (Cohen 2008).

Ebenfalls zu den im Kaiserreich China entwickelten Bewegungskünsten gehört das Tai Chi Chuan, auch „Schattenboxen" genannt. Den Überlieferungen zufolge entwickelte es sich aus dem Qigong, dem Kung Fu und anderen Kampfkünsten.

Der chinesische Begriff „Taiji" ist im Daoismus ein Synonym für das allerhöchste Wirkprinzip und schwer zu übersetzen, da es keinen entsprechenden Begriff in der deutschen Sprache gibt. Es wird meist durch ein Symbol dargestellt, das das harmonische Wechselspiel der dualen Kräfte Yin und Yang ausdrücken soll.

Der Begriff „Taiji" weist auf die ursprüngliche schöpferische Kraft des Universums hin bzw. auf das allerhöchste Wirkprinzip, während „Quan" für die „Faust", für den „Kampf ohne Waffe" steht (Kubiena, Zhang 2008).

Eines der wichtigsten Prinzipien der chinesischen Philosophie, der stetige Wandel, wird in jeder Tai-Chi-Form erfahrbar. Die Übungen durchlaufen einen fließenden Wechsel zwischen Yin und Yang, d. h. zwischen vor und zurück, sinken und steigen, voll und leer. Die Essenz des Tai Chi Chuan und Leitlinie jedes Tai-Chi-Übenden sind die „Zehn Tai-Chi-Prinzipien" nach Yang Cheng Fu. Sie fassen die angestrebte Körper- und Geisteshaltung des Übenden zusammen (Shou Chung 1996).

© Let'sPlay – stock.adobe.com

Tai Chi Chuan will auch als Lebensweg (Dao) verstanden werden, der geprägt ist von drei wesentlichen Punkten:

1. Geschmeidigkeit und Nachgiebigkeit
2. Ausgeglichenheit und Gleichgewicht
3. Aufmerksamkeit und Verantwortung (Lowenthal 1998)

Beiden östlichen Bewegungskünsten ist gemein, dass sie sowohl die Haltung als auch die Bewegung verbessern. Diese Aspekte sind sogar ideal verknüpft, da die gute Haltung in der Bewegung trainiert wird. Der Vorteil ist, dass sowohl die Übungen des Tai Chi Chuan als auch von Qigong individuell an den Menschen angepasst werden können. So ist es möglich, sie in jedem Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand auszuüben.

Der Übende befindet sich bei den östlichen Bewegungsformen in einer Meditation. Seine Achtsamkeit ist auf die Bewegung, die Haltung, die Atmung, die Funktion der Bewegung sowie auf den Qi-Fluss und die innere Kraft konzentriert. Der Geist wird leer und frei für emotionale Ausgeglichenheit.

Die östliche Philosophie mit der Gesundheitslehre Yang-Sheng sowie der Traditionellen Chinesischen Medizin mit ihren Bewegungskünsten ist vom zentralen Aspekt der Achtsamkeit geprägt und durchdrungen. Die gelebte Praxis dieser Philosophie umfasst das gesamte Leben in allen Bereichen und ist nicht nur auf einen Teilbereich begrenzt. Es wird keine Trennung zwischen Sport, Alltag, Arbeit, Leben oder Umwelt vollzogen.

Die Bedeutung der Achtsamkeit

Die Achtsamkeitspraxis ist ca. 2500 Jahre alt. Es handelt sich um eine passive Geistesgegenwart, die es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment – im „Hier und Jetzt" – urteilsfrei und ohne Erinnerungen, Phantasien oder starke Emotionen zu registrieren und zuzulassen.

Achtsamkeit ist verbunden mit einer bestimmten Geisteshaltung und der Veränderung der inneren Einstellung. Achtsamkeitspraxis bedeutet, bestimmte Geisteshaltungen zu leben, wie z. B. Anfängergeist, Nichturteilen, Nichtwerten, Akzeptanz, Nichtstreben, Seinlassen, Geduld, Vertrauen, Mitgefühl, Dankbarkeit und Großzügigkeit.

Achtsamkeit ist mehr als reine Aufmerksamkeit, obwohl sie umgangssprachlich oft als Synonym für Aufmerksamkeit benutzt wird. Sie ist ein besonderer Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand und will als eine Methode zur Verringerung von Leiden verstanden werden. Echte Achtsamkeit ist absichtslos. Allein durch die achtsame Beobachtung dessen, was geschieht, wird eine Veränderung der Reaktionsmuster möglich. Der Geist kommt zur Ruhe (Kabat-Zinn 2013).

Den meisten Menschen fällt das Anwesendsein im „Hier und Jetzt" schwer. Ständig strömen Gedanken auf uns ein. Die Aufmerksamkeit ist zerstreut. Wir springen zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her. Ereignissen, die längst geschehen und damit unveränderbar sind, widmen wir immer wieder große Aufmerksamkeit. Dinge, die in der Zukunft geschehen könnten, beschäftigen uns, obwohl wir nicht wissen, ob sie jemals eintreffen werden. Träume, Phantasien und Wunschdenken bestimmen unsere Gedanken. Unsere Aufmerksamkeit allerdings verweilt selten ungestört und konzentriert bei einem Thema. Die Zerstreuung der Gedanken und negative innere Einstellungen bedeuten in unserer heutigen Zeit zusätzlichen Stress.

Achtsamkeit kann trainiert werden. Es gibt viele verschiedene Achtsamkeitsübungen und -meditationen. Achtsamkeitsübungen können in den ganz normalen Alltag integriert werden. Der Fokus kann z. B. auf Visualisierungen, dem Atem oder dem eigenen Körper liegen. Achtsamkeit kann durch die Interaktion im Umgang mit der Familie, dem Partner oder den Kollegen geübt werden oder dadurch, dass einzelne innere Haltungen, wie z. B. Nichtwerten oder Akzeptanz, nach und nach in das Leben integriert werden.

Meditation ist zunächst einmal eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis, z. B. aus religiösen, esoterischen oder säkularen Gründen. Es gibt viele unterschiedliche Methoden, die sich in Ablauf, Inhalten und Zielsetzungen erheblich unterscheiden können. Im Wesentlichen werden sie aber in die passive Meditation (stilles Sitzen) und aktive Meditation (in der Bewegung) unterteilt. Eine typische Meditation buddhistischen Ursprungs ist die Einsichtsmeditation, die Vipassana-Meditation. Zu den bekanntesten Verfahren, die mit Bewegung einhergehen, zählen die Gehmeditation, Tai Chi Chuan, Qigong und Yoga.

Die Achtsamkeitsmeditation macht es möglich, zu erfahren, wie viel ungeteilte Aufmerksamkeit der jetzige Moment wirklich erhält. Sie ist in erster Linie keine Entspannungsmethode. Es geht darum, sich seiner Denk- und Bewertungsmuster und auch seiner Handlungsweisen bewusst zu werden. Alles soll offen wahrgenommen werden: angenehme sowie unangenehme Empfindungen, Gedanken, Geräusche, Gerüche usw.

Der kurzfristige Effekt kann sich in einer entspannteren Haltung zum eigenen Denken und Fühlen oder zu Ereignissen außerhalb von uns selbst zeigen. Bei regelmäßigem Üben verändern sich unsere eingefahrenen Gedankenmuster. Einsichten über die eigenen Muster und Empfindungen führen schließlich zu einem Umdenken, zu neuen Handlungen und damit zur Entspannung.

Wissenschaftlich belegte Wirksamkeit

Untersuchungen der letzten Jahre zeigen zunehmend, dass sich mit der Meditationspraxis der Achtsamkeit stressbedingten und anderen Erkrankungen begegnen lässt. Trainingsprogramme mit Achtsamkeitsmeditation (wie z. B. MBSR) werden erfolgreich bei der Behandlung körperlicher und psychischer Erkrankungen eingesetzt.

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Studien, die sich mit den Veränderungsprozessen des Gehirns beschäftigen. Diese Studien belegen, dass es durch verschiedene Methoden der Geistesschulung bei erwachsenen Menschen zu strukturellen Veränderungen innerhalb des Gehirns kommt. Das menschliche Gehirn ist ein Leben lang in der Lage, sich an neue Verhältnisse anzupassen. Diese Fähigkeit wird wissenschaftlich auch als Plastizität bezeichnet. Hier hat u. a. die Forschungsgruppe unter der Leitung von Prof. Dr. Tania Singer, Bereich Soziale Neurowissenschaften Max-Planck-Gesellschaft in Berlin, ein interessantes Projekt durchgeführt. Die Ergebnisse sind in der Fachzeitschrift „Science Advances“ und im Internet nachzulesen (www.mpg.de).

Auch wenn noch nicht alle Bereiche erforscht sind, so gibt es doch ausreichend Ergebnisse, die die Wirksamkeit der Achtsamkeitspraxis belegen und somit für Therapie und Medizin von großem Interesse sind.

Einsatz in der Rückenschule

Wie können nun Tai Chi Chuan und Qigong sinnvoll in die Rückenschule übertragen werden? Und was können wir damit erreichen?

Die Einstellung, beinahe alles sei erreichbar, wenn man sich nur genug anstrengt, ist in der westlichen Kultur weit verbreitet. Wir müssen hart, zäh, unbeugsam, rücksichtslos, unnachgiebig, gleichgültig und gefühllos sein, um erfolgreich zu sein. Achtsamkeit und Aufmerksamkeit uns selbst und anderen Lebewesen gegenüber bleiben auf der Strecke. Ängste und Kontrolle bestimmen unser Leben.

Die Übungen aus dem Tai Chi Chuan und dem Qigong lehren uns, wieder weich und nachgiebig zu werden. Es geht darum, die eigenen (muskulären) Spannungen zu erkennen, loszulassen und Sanftheit zu erlangen.

An erster Stelle steht die Schulung der Körperwahrnehmung über die lotrechte Ausrichtung der Wirbelsäule und die Öffnung der Gelenke. Grundlage hierfür bilden die „zehn Prinzipien nach Yang Cheng Fu“. Hier wird in jede kleinste Veränderung des Körpers achtsam hineingespürt. Über die Erfahrung, dass Bewegungen auch ausgeführt werden können, ohne maximale Kraft aufzuwenden, lernen die Teilnehmer, wie sich Entspannung im Körper anfühlt. Tai Chi Chuan ist „gehen ohne Muskeln“.

Die östlichen Bewegungsübungen können immer wieder in den regulären Ablauf der Rückenschulstunde oder auch als komplette Stunde zwischendurch eingebettet werden. Hier ist es natürlich sinnvoll, den Teilnehmern den Sinn und Zweck der für sie zunächst ungewöhnlichen Übungen zu erläutern.

Vertiefende Übungen zur Atemwahrnehmung und -lenkung, Loslassübungen, Bodyscans, Mobilisationsübungen und Meditationsübungen fördern die Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsschulung. Die Konzentration auf die Übungen und den eigenen Körper beruhigt den Geist und führt zu einer Meditation in der Bewegung. Dies ist ein sich selbst verstärkender Prozess:

- Am Anfang steht die Konzentration auf die Haltung, die Bewegung und/oder die Atmung.

- Je mehr der Übende seine Bewegungen und die Atmung spürt, desto mehr kann er sie genießen.
- Das Genießen und die Freude daran öffnen das Herz und führen zu immer freundlicheren Gefühlen und Gedanken, woraus Entspannung und Gelassenheit resultieren.
- Entspannung und Gelassenheit erleichtern wiederum das Spüren und Genießen …

Ein fortwährendes Hineinspüren in den Körper, in die Bewegung, in die Atmung, lässt nach und nach ein tiefes Verstehen und Loslassen zu. Mit zunehmender Achtsamkeit reduzieren sich gewohnheitsmäßige, automatische und unbewusste Reaktionen auf das gegenwärtige Erleben, was zu einem hohen Maß an situationsadäquatem, authentischem und selbstbewusstem Handeln führt.

Die östlichen Bewegungsübungen bieten eine wunderbare Ergänzung zu den etablierten Themen und Inhalten der Neuen Rückenschule. Die Teilnehmer werden in die Lage versetzt, wichtige Aspekte des Tai Chi Chuan und des Qigong, wie z. B. die Arbeit an der Wirbelsäule, das Hinspüren, das Wahrnehmen muskulärer Spannungen, auf jede andere Übung und letztendlich auf den Alltag zu übertragen. Die Schulung der Selbstwahrnehmung, Selbstkontrolle und Eigenkompetenz wird gestärkt. Die Teilnehmer können erfahren, dass sie mit Achtsamkeit, Entspannen und Loslassen wesentlich mehr erreichen als mit Härte, Kraft und Starre. Härte und Starre bedeuten aus östlicher Sicht Tod – Bewegung und Achtsamkeit heißt Leben.

Weitere positive Auswirkungen

Klinische Untersuchungen der westlichen Medizin haben zudem gezeigt, dass regelmäßiges Praktizieren von östlichen Bewegungsformen diverse positive Auswirkungen auf verschiedene Aspekte der physischen und psychischen Gesundheit hat – beispielsweise auf das Immunsystem, das Schmerzempfinden, das Gleichgewicht und allgemein auf die Körperkontrolle, Beweglichkeit und Kraft. Regelmäßiges Üben vertieft zudem die Atmung, reduziert die Stressanfälligkeit, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Durch die lotrechte Ausrichtung der Wirbelsäule nach den „zehn Prinzipien nach Yang Cheng Fu“ wird Haltungsschäden vorgebeugt und werden Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme gelindert.

Die Übungen tragen zu einer besseren Körperwahrnehmung bei und dienen somit auch der Prävention und Bewältigung psychosozialer Beschwerden. Durch die meditativen Elemente der ruhigen Übungen wird das vegetative Nervensystem stabilisiert. Stressreduktion und Entspannung sind das Ergebnis.

Ausblick

Die Beschäftigung mit der östlichen Philosophie und die Übernahme verschiedener Gesundheitspraktiken seit den 1970er Jahren haben dazu geführt, dass sich das Denken der Menschen des westlichen Kulturkreises verändert hat. Viele haben eine vage Idee von dem Begriff „Qi“ sowie der Traditionellen Chinesischen Medizin und den dazugehörigen Bewegungsformen. Dennoch gibt es einen wesentlichen Unterschied zwischen der westlichen und östlichen Sichtweise.

Bei uns wird Menschen mit stressinduzierter Symptomatik empfohlen, ein Entspannungsverfahren zu erlernen. Tai Chi Chuan und Qigong gelten hier als Entspannungsverfahren und sind als solche bei den Krankenkassen anerkannt.
Dabei werden allerdings in erster Linie eine Choreographie, anzuwendende Formeln, Atemübungen oder Ähnliches vermittelt. Der tiefe Sinn, der dahinter steht – das Spüren, die Sanftheit, die Kraftoptimierung, das Loslassen von Spannungen, die Achtsamkeit –, bleibt meist unberücksichtigt.

Auch in der Neuen Rückenschule haben wir aber die Möglichkeit, diese Ansätze einfließen zu lassen. Wir können die Teilnehmer anregen, sich mit neuen Impulsen zu beschäftigen, ja vielleicht sogar Tai Chi Chuan oder Qigong für sich zu erlernen. Die positiven Wahrnehmungen bezüglich des eigenen Körpers können nach und nach verstärkt werden und so zu mehr Selbstbewusstsein und Entspannung im Alltag führen. Die Menschen können wieder zu Gelassenheit und innerem Gleichgewicht finden. Optimalerweise entwickelt sich daraus ein neuer Lebensweg für den Menschen, so wie er von der östlichen Philosophie angestrebt wird.

Literaturhinweise bei der Autorin
Bilder: © AYANA – Institut für Lebensgesundheit

Kontakt

Sandra Tögel
Diplom-Sportwissenschaftlerin
AYANA – Institut für Lebensgesundheit
Am Schwarzen Berge 13
30938 Burgwedel
info@ayana-lebensgesundheit.de
www.ayana-lebensgesundheit.de

Carlo Radke

Achtsamkeit im Alltag
Jahresgesundheitsthema der Deutschen Bank

© baranq – stock.adobe.com

Mit dem Jahresgesundheitsthema 2019/2020 „Achtsam durch den Tag – Anforderungen gesund meistern" möchte die Deutsche Bank ihren Mitarbeitern neue, attraktive und nachhaltige Angebote für den Alltag anbieten. Diese Angebote sind speziell auf die Standorte und Filialen der Deutschen Bank ausgerichtet und stehen allen Mitarbeitern im Konzern zur Verfügung.

Viele von uns stehen mitten im Leben, fühlen sich vom Alltag gefordert – manchmal auch überfordert – und haben Sehnsucht nach mehr Ruhe und Energie. Dies betrifft sowohl die Arbeit als auch das Privatleben, denn wir benötigen für alle Lebensbereiche Energie, Kraft und Ausdauer. Wir spüren, dass wir auf uns achtgeben müssen, um weiter unseren verantwortungsvollen Alltag gestemmt zu bekommen. Oft fühlen wir uns dabei angestrengt und geraten beim Versuch, alles unter einen Hut zu bringen, in Hektik.

Achtsamkeit als Stressprophylaxe

Achtsamkeit hilft, tiefsitzende unbewusste Reiz-Reaktionsmuster zu erkennen, zu stoppen und aufzulösen, und dient somit der Stressprophylaxe. Gerade im Berufsleben ist Klarheit über sich selbst und andere von beträchtlichem Wert, denn hier ist der Stresspegel oft besonders hoch. In heiklen Situationen, in denen wir uns provoziert fühlen, unser Projekt oder unsere Ziele bedroht sehen, neigen wir dazu, unüberlegt zu reden oder zu handeln.

Eine achtsame Grundhaltung hilft, im Einklang mit seinen wirklichen Gefühlen, Werten und Zielen gelassener, klüger und mit mehr Mitgefühl zu handeln. So können leichter neue Wege entwickelt werden, um die täglichen Herausforderungen des Arbeitslebens zu bewältigen und selbstbestimmter und situationsangemessener zu handeln.

Interdisziplinäres Konzept

In enger Zusammenarbeit mit unseren Partnern haben wir das auf die Deutsche Bank zugeschnittene Konzept „Achtsam durch den Tag – Anforderungen gesund meistern" entwickelt. Für die Mitarbeiter werden im Rahmen des Jahresgesundheitsthemas arbeitsplatznah und für unterschiedliche Filialgrößen Workshops, Aktionstage und Vorträge zum Training der Achtsamkeit angeboten. Dazu zählen Module aus den Bereichen Medizinisches Wissen, Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Unsere Partner sind unter anderem:

- Betriebsärztlicher Dienst der Deutschen Bank
- Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIUS
- Rückenschule Hannover – Ulrich Kuhnt

Betriebsärztlicher Dienst

Der Betriebsärztliche Dienst hat interessante Vorträge, Workshops und Aktionstage mit verschiedenen Schwerpunkten zusammengestellt. Die Vorträge dienen vorwiegend der Wissensvermittlung und als Impulsgeber. In den Workshops und an den Aktionstagen werden die Themen und Inhalte neben der theoretischen Wissensvermittlung durch praktische Übungen erlebbar gemacht.

© BKK Deutsche Bank AG

Angebote des Betriebsärztlichen Dienstes der Deutschen Bank:

Achtsamkeit – Innehalten in einer hektischen Welt

- Warum Achtsamkeit? Was ist Achtsamkeit? Wirksamkeit von Achtsamkeit
- Selbstcheck: achtsam im Umgang mit Beanspruchungen
- Achtsamkeit für eigene Grenzen/Warnsignale
- Achtsamkeit (er-)leben – Auswahl an Achtsamkeitstechniken
- Den Alltag leichter machen – Achtsamkeit nachhaltig umsetzen
- Erste Unterstützungsmaßnahmen

Achtsames Miteinander – die Kraft liegt im Team

- Grundlagen des Achtsamkeitsansatzes durch gezielte Übungen verstehen lernen
- Anregung der Teilnehmer zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst und ihrem Team
- Achtsame Teamkommunikation
- Praktische Tipps und Strategien: Achtsamkeit im Teamalltag

Achtsames Führen als Türöffner

- Der Wert von Achtsamkeit im Arbeitskontext
- Das „achtsame" Gehirn
- Führungskompetenz Achtsamkeit – eine Frage der Haltung?
- Wie wertvoll ist die achtsame Kommunikation?
- Achtsame Impulse für den Führungsalltag

Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIUS

Die Ernährungsforschung ist ständig in Bewegung und moderne Ernährungstrends sind oft gegensätzlich, wie z. B. vegan versus Low Carb. Die Ernährung der Zukunft wird sich daher auf eine große Vielzahl von Ernährungsformen ausrichten, um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Bei einer achtsamen Ernährung dienen Essen und Trinken nicht mehr nur der Nahrungsaufnahme, sondern sie entwickeln sich zu einer Möglichkeit, achtsame Pausen einzuhalten oder mit achtsamen Essensentscheidungen Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Der Arbeitsalltag in der Bank entstrukturiert sich zunehmend, was sich auch auf das individuelle Ernährungsverhalten der Mitarbeiter auswirken wird. Ernährung mit Achtsamkeit bietet eine Unterstützung, die Anforderungen des Arbeitsalltags gesund zu meistern.

Das Jahresthema stellt neueste Erkenntnisse und Lösungen für den Ernährungsbereich vor, die zum einen individuell auf den Teilnehmenden zugeschnitten sind und zum anderen vor dem Hintergrund einer zunehmend digitalisierten Arbeitswelt neue „Ernährungsmöglichkeiten" bieten.

Angebote des Studios für Ernährungsberatung DR. AMBROSIUS:

Fitness fürs Gehirn mit leckeren Probierhäppchen
Wie wäre es mit einem Snack zur Gehirnfitness? Verbinden Sie eine Informationspause mit gesunden Snacks an unserem „Brain-Fit-Parkour".

© BKK Deutsche Bank AG

Essen im individuellen Unterschied – sind Sie der Früh- oder Abend-Typ?
Ob Sie lieber früh aufstehen oder eigentlich Langschläfer sind, wirkt sich auch auf Ihren Hunger aus. Wie sieht Ihr Mahlzeiten- und Bewegungsrhythmus aus, um im Sinne der Achtsamkeit beides einfacher im Alltag umsetzen zu können? Essen im eigenen Chrono-Rhythmus – ein interaktiver Aktionstag mit spannenden Mitmach-Elementen. Sie werden überrascht von den Erkenntnissen sein.

Saison-Angebot für das Frühjahr und den Herbst
Das Immunsystem stärken – die Erkältungszeit gesund meistern. Ein gesundes Immunsystem und die richtige Handhygiene stehen im Mittelpunkt dieses Aktionstages. Testen Sie mit unserem Fluoreszenzgerät, wie wirksam Sie Ihre Hände waschen, und informieren Sie sich über immunstärkende Ernährung.

Achtsam essen: Führungsaufgaben gesund meistern
Die Abwechslung zwischen Anspannung und Entspannung und die Reduktion von Dauerstress lassen sich durch die passende Ernährungsweise bewusst unterstützen. Je nach Situation geht es um die Frage „Mehr essen, weniger essen oder gesünder essen?"

Rückenschule Hannover

Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden sind auch heute noch weit verbreitet, obwohl uns der technische Fortschritt die meiste körperliche Arbeit abnimmt. Experten sind sich einig: Die über 600 Muskeln und über 200 Knochen benötigen regelmäßig körperliche Aktivität. Schonung ist nicht der Schlüssel zur Gesundheit unseres Bewegungssystems. Es gilt immer noch die alte Weisheit: „Wer rastet, der rostet!"

Muskeln haben die erstaunliche Fähigkeit, Kraft zu entwickeln, Knochen halten den Körper aufrecht, Sehnen, Faszien und Gelenke sind die Verbindungskünstler. Diese Strukturen sind aber nur so leistungsfähig, wie sie von uns beansprucht werden. Zu viel, aber auch zu wenig Belastung ist schädlich. Es gilt, die individuelle goldene Mitte zu finden. Wo diese Mitte liegt, können Sie am besten durch Ihre eigene Körperwahrnehmung spüren.

Bei dieser Aussage wird die Philosophie des Jahresgesundheitsthemas besonders gut deutlich. Eine Grundlage der Achtsamkeit ist die achtsame Betrachtung des Körpers. Wie fühlt sich unser Körper beim Sitzen, Stehen oder Gehen an? Welche Haltung, welcher Haltungswechsel oder welche Bewegung tut mir gut?

Die Angebote der Rückenschule Hannover helfen Ihnen, den eigenen Weg zur Muskel- und Gelenkgesundheit achtsam und selbstbestimmt zu finden. Sie basieren auf dem Ansatz der Salutogenese (salus = Gesundheit; genese = entstehen). Dabei geht es um die Beantwortung der zentralen Frage: Was hält mich gesund? Welche körperlichen, geistigen und sozialen Bedingungen sind für meine Gesundheit förderlich?

Angebote der Rückenschule Hannover – Ulrich Kuhnt:

Das bewegte Büro
Personen in Sitzberufen leiden oft unter Nacken-, Kopf- und Schulterbeschwerden. Zu den Hauptursachen zählen monotone Zwangshaltungen und psychische Anspannungen.

Haltungsschulung, Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie Augenentspannungsübungen bieten gute Chancen, Büroarbeiten ohne körperliche Beschwerden zu erledigen. Die ergonomische Gestaltung der Büro- und Konferenzräume unterstützt diesen Ansatz. Im Mittelpunkt dieses Workshops stehen Miniübungen für Rücken, Schultern, Nacken, Beine und Füße. Die Faszien werden unter Einsatz kleiner Massagegeräte gedehnt.

Faszienfitness rund um die Uhr
Faszien umfassen das gesamte Bindegewebe des menschlichen Bewegungssystems. Die Faszien haben einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit des Muskel-Skelett-Systems. Die zahlreichen Rezeptoren in den Faszien beeinflussen die Muskelfunktionen und das Schmerzgeschehen im gesamten Körper. Der Zustand der Faszien spiegelt interessanterweise auch die psychische Balance eines Menschen wider. Daher werden im Workshop neben vielfältigen Faszienübungen mit unterschiedlichen Massagegeräten zusätzlich auch Entspannungs- und Stressbewältigungsmaßnahmen vorgestellt.

Tiefenmuskel- und Muskelaufbautraining mit Kleingeräten
Die kleinen und tiefer liegenden Muskeln sind die wahren Helfer des Muskel-Skelett-Systems. Durch spezielle Übungen sind diese Muskeln auch am Arbeitsplatz einfach zu trainieren. In diesem Workshop erhalten Sie z. B. eine Einführung in das Flexibartraining und das Gleichgewichtstraining auf instabilen Untergründen. Darüber hinaus erleben Sie, wie Sie Ihre Muskeln im Alltag mit Ihrem eigenen Körpergewicht wirksam aufbauen können – hierbei ist der Einsatz des BKK-Flexibands gewinnbringend.

Business-Yoga
Dieser Workshop verfolgt das Ziel, spezielle Yogaübungen direkt am Arbeitsplatz oder in dessen Nähe durchzuführen. Hauptbestandteil des Workshops sind einfache, sanfte Übungen im Stand oder Sitz in Verbindung mit dem Atem. Sie sollen die Wirbelsäule ansprechen und helfen, die Muskulatur, die am Arbeitsplatz stark gefordert, aber auch unterfordert sein kann, zu dehnen und zu entspannen. So werden vor allem für den Bürobereich Übungen angeboten, die Schulter-, Nacken- und Rückenbeschwerden vorbeugen oder lindern sowie eine Haltungs- und Bewegungsschulung beinhalten. Grundsätzlich zielen die Übungen auf den Ausgleich der arbeitsbedingten Muskel- und Skelettbelastungen.

BKK-Gesundheitstage
Wie auf einem Marktplatz können Sie testen, ausprobieren und neugierig sein. In separaten Räumen erhalten Sie Schnupperangebote zum Fitnesstraining, zur Entspannung und zur Körperwahrnehmung. An diesen Tagen stehen Ihnen zur persönlichen Beratung Gesundheitsexperten der Rückenschule Hannover zur Verfügung. Sie bekommen Hintergrundinformationen zu allen vorgestellten Inhalten. Oberstes Ziel der Aktionstage ist die nachhaltige Integration von Bewegung und Entspannung in den Arbeitsalltag und ins Privatleben.

Personal Coaching direkt am Arbeitsplatz
In Kleingruppen von 10 bis 15 Personen werden zunächst die Basisinformationen und Basisübungen zum entspannten und bewegten Arbeiten im Büro vermittelt. Diese Einführung dauert ca. 45 Minuten. Daran schließt sich ein individuelles Coaching am Arbeits-

platz an. Dabei geht es neben der Dynamik beim Sitzen und Stehen um Ausgleichs- und Atemübungen sowie um Entspannungsübungen für die Augen. Wie können Sie einfache Übungen zur Vermeidung der Monotonie individuell in Ihre Arbeit integrieren?

Expertenvorträge mit Pfiff

- Das bewegte Büro – durch Achtsamkeit zur Rückengesundheit
- Achtsames Faszientraining – so bleibt Ihr Bindegewebe elastisch und geschmeidig!
- Achtsames Fitness-Training – Inhalte und Methoden eines wirksamen Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings im Alltag

© BKK Deutsche Bank AG

Medienbegleitung

Die beschriebenen Angebote zum Jahresgesundheitsthema *„Achtsam durch den Tag – Anforderungen gesund meistern"* werden durch verschiedene Medien begleitet und unterstützt, wie z. B. das Maskottchen „achtSAM", Broschüren, Info-Points zu den Themen Bewegung, Entspannung und Ernährung in Kombination mit Achtsamkeit, den BKK-Internetauftritt, Werbebanner sowie BKK-Werbematerialien (z. B. Flexiband, Trinkflasche, Lunchbox, Reflektorenband, Entspannungsherz und Sanduhr).

Kontakt

Carlo Radke
Vertrieb und Kommunikation
Betriebskrankenkasse
der Deutsche Bank AG
Königsallee 60c
40212 Düsseldorf

Viele Rücken schmerzen lassen sich vermeiden!®

Lattoflex – das Bett, das sich auf meinen Körper einstellt. Das mich liegen und schlafen lässt, wie ich es mag.

Mehr Körperanpassung geht nicht!

Holen Sie sich mehr Informationen zum Bett, das Ihren Rücken stärkt.

Einfach herunterladen unter:
https://page.lattoflex.com/die_säule

Inklusive dem exklusiven Ratgeber „7 Gründe warum Ihr Bett die Ursache Ihrer Rückenschmerzen sein kann."

lattoflex® schlafwerk

Jens Löhn

Gesund und ergonomisch sitzen und liegen

© Haider Bioswing GmbH

Falsches Sitzen und Liegen wirken sich nicht nur auf die Wirbelsäule, sondern auch auf viele Stoffwechselvorgänge negativ aus. Die richtige Wahl des Liegesystems und der Sitzmöbel sind für die Gesundheit daher genauso wichtig wie ein ausreichendes Maß an Bewegung. Folgende Produkte sind von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. kürzlich für ihre Ergonomie und Rückenfreundlichkeit ausgezeichnet worden.

Malte, eine neue Kindermatratze von Alvi

Zertifizierte Kindermatratzen bieten unter anderem eine punktelastische Unterstützung des kindlichen Körpers, auch bei einem geringen Körpergewicht. Die neu zertifizierte Matratze *Malte* von **Alvi** verfügt über zwei unterschiedlich feste Matratzenseiten (Babyseite/Juniorseite) sowie drei ergonomische Komfort-Zonen. Der abnehmbare Bezug sowie ein umlaufender trittfester Randbalken sind selbstverständlich.

www.agr-ev.de/kinderbett

© *Alvi GmbH*

AirLine Channel SENSE von Metzeler

Eine individuell anpassungsfähige Matratze gehört genauso zum guten Schlaf wie die passende Unterfederung oder das Kissen. Neu im AGR-zertifizierten Sortiment ist die *AirLine Channel SENSE* von **Metzeler**. Das atmungsaktive Herzstück der Matratze ist auch hier der *AirLine-Channel*-Kern mit Komfortauflage. Die 6 bzw. 8 Handschlaufen sorgen für ein leichtes Handling. Natürlich gibt es die Matratze in mehreren Härtegraden, so kann jeder Schläfertyp die passende Auswahl treffen.

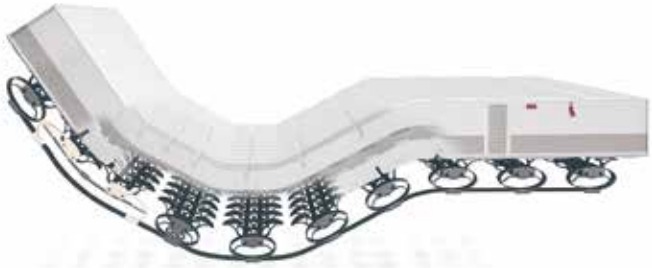
www.agr-ev.de/betten

© *Metzeler Schaum GmbH*

Lattoflex-Thevo – für Mobilität und Beweglichkeit

Lattoflex vereint in der neuen Produktlinie rückengerechtes Liegen mit über 40 Jahren Erfahrung in der professionellen Pflege. Als Kontrollorgan und Schaltzentrale wacht unser Gehirn in jeder Sekunde über Sinneseindrücke und Bewegungen. *Lattoflex-Thevo* löst Impulse aus, die das Körperbewusstsein im Schlaf aufrechthalten, und sorgt so für eine Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Orientierung – auch in Phasen längerer Bettruhe. In der professionellen Pflege erzielte die sogenannte *MiS Micro-Stimulation* verblüffende Erfolge, sogar bei ausgeprägten Krankheitsbildern wie Demenz, Parkinson, Osteoporose, Rheuma oder in der Dekubitus-Prophylaxe (mehr dazu unter igap.de/mis). Entsprechend groß war die Nachfrage nach einer *MiS*-Lösung für zuhause.

www.agr-ev.de/betten



© *Thomas GmbH + Co. Sitz- und Liegemöbel KG*

Neu zertifiziert bei Sedus: se:flex und se:motion

Das Sortiment der AGR-zertifizierten Stühle von **Sedus** wächst weiter. Auch die neuen Stühle erfüllen die Kriterien des Prüfungsgremiums – so zum Beispiel der *se:flex* in der Kategorie Bürostühle. Es handelt sich hierbei um einen komfortablen Drehstuhl, der sich ohne Voreinstellungen automatisch auf die Bedürfnisse der unterschiedlichsten Nutzer einstellt. Körpergewicht und Proportion regeln dabei den Anlehndruck der Rückenlehne, sodass dieser in allen Positionen stets als angenehm empfunden wird. Der Sitz ist flexibel und folgt den Bewegungen des Beckens, was zu mehr Bewegung animiert. Darüber hinaus lässt sich der Sitz zur Anpassung an die individuelle Beinlänge nach vorne und hinten verschieben.

www.agr-ev.de/buerostuhl

© *Sedus Stoll AG*

Der *se:motion* wurde in der Kategorie Mehrzweckstühle geprüft. Er ist ein flexibel einsetzbarer Drehstuhl, der die Bewegung fördert. Die fließende Form der Sitzschwinge, die Rücken- und Sitzfläche verbindet, macht *se:motion* zu einem äußerst agilen Begleiter. Das Besondere dabei: Durch die neuartige Geometrie stellt sich *se:motion* selbst auf den Nutzer ein, sodass perfekter Halt und mühelose Beweglichkeit vom ersten Moment an garantiert sind.

www.agr-ev.de/mehrzweckstuhl

© *Sedus Stoll AG*

Jumper von VS – von klein auf beschwingt Sitzen

Schulstühle sollen das aktiv-dynamische Sitzverhalten fördern. Beim *Jumper Active Air* von **VS** handelt es sich um einen Freischwinger, der in 6 verschiedenen Größen erhältlich ist und bei dem die elastische Sitzschale einer ergonomisch geformten Kontur folgt. Dank freischwingendem Untergestell und der Elastizität der Sitzschale ist eine Neigung von +/- ca. 6° möglich.

Der *Jumper Move Air* verfügt über eine spezielle 3-D-Mechanik, die eine Neigung von +/- ca. 7° erlaubt und zusätzlich eine Seitwärtsneigung von ca. 3,5°. Weiterhin verfügt der Stuhl über eine stufenlos verstellbare Sitzhöheneinstellung, die es in zwei Varianten gibt. So sind Sitzhöhen von 35 bis 56 cm realisierbar.

www.agr-ev.de/schulstuhl

© *VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH & Co. KG*

Dauphin: zwei neue Modelle für das Büro

Dreh- und Angelpunkt einer ergonomischen, aktiven und aufrechten Sitzhaltung ist die Stellung des Beckens. Deshalb hat **Dauphin** innovative Sitzmechaniken entwickelt, die Bewegungen zulassen. Über 25 Stuhlvarianten in den Bereichen Büro und Industrie wurden bereits mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet. Die neuesten Modelle für den Bürobereich sind die *Stilo-ES-operator*-Drehstühle mit *Syncro-Activ-Balance* und *Syncro-3-D-Balance*. Die *Stilo-ES-Ergo-Solutions*-Modelle bieten höhenverstellbare Rückenlehnenvarianten für jede Anforderung (Vollpolster, Netz oder Polster mit Kunststoffaußenschale). Für jede Arbeitsplatzsituation lässt sich die passende Technik und Funktion auswählen.

www.agr-ev.de/buerostuhl bzw. www.agr-ev.de/aktiv-buerostuehle

© *Dauphin HumanDesign Group GmbH & Co. KG*

Haider Bioswing 2er- und 3er-Baureihen mit noch mehr Komfort

Mit dem *BIOSWING-3-D*-Schwingwerk bieten die Sitzsysteme von **Haider Bioswing** nicht nur ein Maximum an gezielt wirksamer Bewegung, sondern auch eine besondere Bewegungsqualität, die sich auf den individuellen Rhythmus des Benutzers einstellt und jede Bewegung rhythmisch reflektiert. Neu in den 2er- und 3er-Baureihen ist eine Synchronmechanik, die bisher nur in den höheren Modellreihen erhältlich war.

www.agr-ev.de/aktiv-buerostuehle

© *Haider Bioswing GmbH*

Tipp: Infobroschüre *„Gesundheitsrisiko Sitzen"*
Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Gesundheitsrisiko Sitzen, zum „bewegten Büro" und zu dynamischen Sitzplatzkonzepten bietet die Infobroschüre *„Gesundheitsrisiko Sitzen – zehn erstaunliche Fakten und was wir daraus lernen können"* von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (BAG) e.V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. Neben Fakten und Hintergründen zur Gesundheitsgefahr durch das Sitzen werden darin umfangreiche Lösungsansätze vorgestellt, von denen vor allem Menschen profitieren, die beruflich einer sitzenden Tätigkeit nachgehen. Dabei eignet sich auch das Büro als Bewegungsraum und selbst kleine Arbeitspausen können so gestaltet werden, dass sie Platz für Bewegung bieten. Die Broschüre ist ein toller Tipp für Ihre Patienten, Kursteilnehmer und alle, die mehr Gesundheit in ihr Leben bringen möchten. Es gibt sie kostenfrei zum Download bei der AGR.

➔ **www.agr-ev.de/gesundheitsrisiko-sitzen**

Kontakt

Jens Löhn
AGR e. V.
Stader Straße 6
27432 Bremervörde
jens.loehn@agr-ev.de
www.agr-ev.de

Einladung zur Mitgliederversammlung 2019

An alle Mitglieder des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.

Datum: Montag, den 25. November 2019
Beginn: 14.30 Uhr
Ort: Hotel Oranien, Platter Str. 2, 65193 Wiesbaden
Tel. 0611-18820, www.hotel-oranien.de

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Formalien
2. Berichte aus den Arbeitsbereichen
3. Diskussion und Abstimmung über die geplante Satzungsänderung
4. Verschiedenes

Information zum Tagesordnungspunkt 3 / Satzungsänderung
Das Finanzamt Wiesbaden hat uns aufgefordert, die Satzung in einem Punkt der amtlichen Mustersatzung anzupassen. Dies betrifft folgenden Paragraphen der Satzung:

Aktuelle Version:
§ 9 Auflösung des Vereins
Bei Auflösung oder Aufhebung des Vereins oder Wegfall seines steuerbegünstigten Zwecks fällt das Vermögen des Vereins an den gemeinnützigen Verein „Deutsches Rotes Kreuz e. V.". Beschlüsse über die zukünftige Verwendung des Vermögens dürfen erst nach Einwilligung des Finanzamtes ausgeführt werden.

Geplante Satzungsänderung:
§ 9 Auflösung des Vereins
Bei Auflösung oder Aufhebung des Vereins oder Wegfall seines steuerbegünstigten Zwecks fällt das Vermögen des Vereins an den gemeinnützigen Verein „Deutsches Rotes Kreuz e. V.". Beschlüsse über die zukünftige Verwendung des Vermögens dürfen erst nach Einwilligung des Finanzamtes ausgeführt werden. Der Empfänger des Vermögens hat dieses unmittelbar und ausschließlich für gemeinnützige, mildtätige oder kirchliche Zwecke zu verwenden.

Um die Veranstaltung besser planen zu können, wären wir für eine telefonische oder schriftliche Anmeldung zur Mitgliederversammlung dankbar:

Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.,
Wörthstr. 5, 65185 Wiesbaden
Tel.: 0611-5893836, Fax: 0611-5893832,
E-Mail: post@forum-ruecken.de

Wiesbaden, 10. September 2019

Der Vorstand

Forum Gesunder Rücken

– besser leben e.V.

Gemeinsam mehr erreichen

Unsere Lizenz »Rückenschullehrer/in KddR« **ist von den Krankenkassen anerkannt** und genießt hohe Akzeptanz in Fachkreisen sowie bei Arbeit- und Auftraggebern. Seit 25 Jahren hat unser Team aus Kursleitern, Wissenschaftlern und Experten die Rückenschule begleitet und weiterentwickelt. Wir bieten eine **breite Auswahl praxisbetonter Fortbildungen** an, geben die Fachzeitschrift ***Die Säule*** heraus, veranstalten Symposien und sind die Initiatoren einer mehrjährigen **wissenschaftlichen Studie** zur Evaluierung der Neuen Rückenschule. Wir **vertreten die Interessen** der Rückenschullehrer/innen gegenüber Politik und Wirtschaft, fördern das Ansehen und die Akzeptanz der Rückenschule in der Öffentlichkeit und sind Gründungsmitglied der KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen).

Mitgliedschaft

Ihre Vorteile:

- ermäßigte Gebühren für alle **Kurse** aus unserem Angebot
- kostenloser Bezug der Fachzeitschrift ***Die Säule***
- Mitglieder-Login mit exklusiven Materialien
- Stundenbilder und Kurskonzepte im Onlinebereich
- PDF-Archiv der Zeitschrift ***Die Säule*** im Onlinebereich
- Nutzung unserer Logos für Ihre Werbung (z. B. Briefkopf, Flyer, Homepage)
- überregionale Unterstützung durch verbandspolitische Arbeit
- Öffentlichkeitswirkung durch aktive Pressearbeit
- wissenschaftliche Unterstützung
- Symposien und Kongresse zu reduzierten Preisen
- Austausch mit Berufskollegen
- Der Mitgliedsbeitrag pro Kalenderjahr beträgt 50 Euro (Studierende/Schüler 26 Euro)

www.forum-mitglied.de

KddR-Lizenz verlängern

Bei uns: einfach, unbürokratisch und kostenlos!

- online beantragen
- 24 Std./365 Tage erreichbar
- schnelle, bevorzugte Bearbeitung
- nur unbedingt erforderliche Daten werden abgefragt
- keine Postzusendung nötig
- kostenlos
- für alle Rückenschullehrer/innen des Forum Gesunder Rücken (auf Ihren Wunsch auch für Lizenzen anderer KddR-Verbände)

www.lizenzverlängerung.de

Forum Gesunder Rücken

PF 3564, 65025 Wiesbaden
Tel.: 0611 5893836
Fax: 0611 5893832
post@forum-ruecken.de

www.kurstermine.info

- schneller und **komfortabler Zugriff** auf die Kurse des Forum Gesunder Rücken
- gezielt Orte, Themen und Infos finden, vollständige Kursliste herunterladen oder sofort **online anmelden**
- von den Krankenkassen anerkannte **KddR-Lizenz**
- alle Kurse eignen sich als **Refresher zur Lizenzverlängerung** (für gültige Rückenschullehrer-Lizenzen der KddR-Verbände)
- Termine **täglich aktualisiert**
- **freie Plätze** für alle angezeigten Kurse

Ihre Anerkennung bei der ZPP

Das Forum Gesunder Rücken ermöglicht Ihnen als Kursteilnehmer/in eine **stark vereinfachte Anmeldung** Ihrer Präventionsmaßnahmen bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP).

Dadurch entfällt für Sie die Notwendigkeit, ein eigenes Konzept und eigene Stundenbilder zu erstellen.

Folgende unserer Kurskonzepte sind bislang bei der ZPP zertifiziert (Präventionskurse gemäß den Vorgaben des Leitfadens Prävention nach § 20 Abs. 1 SGB V):

- Die Neue Rückenschule (Rückenschullehrer/in)
- Aquatraining
- Faszientraining
- Herz-Kreislauf-Training (Indoor)
- Nordic Walking und Walking
- RückenGesundheit Kinder
- Sturzprävention und Sturzprophylaxe
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Rückentraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Weitere Konzepte folgen ...

Ausführliche Infos, wie Ihre Zertifizierung bei der ZPP schnell und einfach gelingt, finden Sie unter:

www.forum-ruecken.de/zpp

Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

Gemeinsam. Gut. Bewegen.

Was zeichnet den BdR aus?

Der Bundesverband deutscher Rückenschulen engagiert sich kontinuierlich für die Weiterentwicklung der Gesamtthematik „Rückenschule". So war der BdR maßgeblich am Aufbau der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) und an der Entwicklung der „Neuen Rückenschule" beteiligt. Wir leisten Öffentlichkeitsarbeit und beraten gesundheitspolitische Entscheidungsträger. Als Mitglied in unserem Verband haben Sie kurze Wege zu den Institutionen, die die Qualität ZPP zertifizierter Bewegungsprogramme weiterentwickeln. Ihr Mitgliedsbeitrag ist eine Unterstützung für diese Entwicklung. Den jährlichen Beitrag von 74,00 Euro können Sie steuerlich geltend machen.

BdR-Mitglieder genießen viele Vorteile:

- *Der Bundesverband deutscher Rückenschulen genießt ein hervorragendes Image im Gesundheitswesen*
- *Sie gehören damit zu einem Netzwerk besonders qualifizierter Bewegungsfachkräfte*
- *Sie erhalten unbürokratische Hilfe rund um Ihre Lizenzen für z. B. Rückenschule, Kinderrückenschule, Sturzprophylaxe*
- *Butzen Sie Ihre Mitgliedschaft für Ihre Werbung:*
  - *Verwenden Sie das BdR-Logo auf Ihren Unterlagen, Ihrem Internetauftritt und in Anzeigen*
  - *Wir stellen Ihnen dafür professionelle Vorlagen zur Verfügung*
- *Mit unserer Fachzeitschrift „Die Säule" erhalten Sie aktuelle Informationen zu Ihrer Arbeit und aus der Rückenschulszene*
- *Sie erhalten Zugang zu unserem Internen Bereich im Internet. Dort finden Sie*
  - *Arbeitsmaterialien wie die von der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) zertifizierten BdR-Rückenschulkonzepte,*
  - *Vorgefertigte Präsentationen für Ihre Verwendung,*
  - *Vorträge und Hintergrundwissen aus unseren Workshops,*
  - *das komplette Archiv der „Säule"*
- *Vergünstigte Preise für Fortbildungen, Refresherkurse und Lizenzverlängerungen*
- *Vergünstigte Teilnahme an unseren Workshop-Veranstaltungen z. B. zum Tag der Rückengesundheit oder zur Betrieblichen Gesundheitsförderung*
- *Vergünstigte Serviceleistungen unseres Kooperationspartners AGR (Aktion Gesunder Rücken e. V.)*

Aktuelles

Save the date – 7. März 2020 Leipzig Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit

Am 7. März 2020 findet für Bewegungsfachkräfte, Therapeuten und Ärzte der Expertenworkshop zum 19. Tag der Rückengesundheit an der Universität Leipzig im Institut für Gesundheitssport und Public Health statt. Das Motto lautet **„Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!"** Der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und die AGR (Aktion Gesunder Rücken) werden gemeinsam mit dem Forum Gesunder Rücken und dem Verband physikalische Therapie (VPT) diesen Workshop und alle weiteren Aktionen rund um den Tag der Rückengesundheit am 15. März gestalten. *bdr-ev.de/tdr2020*

BdR
BUNDESVERBAND
deutscher Rückenschulen

Rückengesundheit in der Arbeitswelt

Der BdR veröffentlicht DAS Kompendium zur betrieblichen Rückengesundheit.
In akribischer Detailarbeit hat der BdR ein Standardwerk zusammengestellt: Das „BdR-Manual zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement in Theorie und Praxis" (erschienen im Verlag Elsevier). Alle wichtigen theoretischen Grundlagen der betrieblichen Gesundheitsförderung sind darin prägnant zusammengefasst.

Prof. Anne Flothow und Ulrich Kuhnt vom Beirat bzw. Vorstand des BdR sind Herausgeber und auch Mit-Autoren der Beiträge. *bdr-ev.de/buchtipps*

Neue Rückenschule als Studienfach?

Kompetenzbereich der Uni Oldenburg empfiehlt Anrechnung der Fortbildung als Studienleistung.
Der Kompetenzbereich Anrechnung an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg hat die Fortbildung zum Rückenschullehrer mit KddR/BdR-Lizenz untersucht. Im Gutachten heißt es „Eine Anrechenbarkeit dieser Fortbildung sowie umgekehrt von Studieninhalten auf diese in Zukunft wäre daher sehr wünschenswert und lohnend für alle Beteiligten."

In Oldenburg ist es schon so weit: Studenten können ihre Fortbildung zum BdR-Rückenschullehrer auf ihre Studienleistungen anrechnenen lassen. Wir hoffen, dass dieses Beispiel Schule macht.

Der BdR verschenkt Seminare!

Sie möchten gern eine Einführung zum Thema Rückengesundheit geben? Zum Beispiel in Form eines Vortrags mit Praxisübungen?

Wir haben im internen Bereich unseres Internetauftritts exklusiv für unsere Mitglieder einen Vortrag und ein Seminar vorbereitet: einschließlich Vortragsfolien und Anleitung. Damit können Sie ein interessantes Programm für Ihre Teilnehmer gestalten. Wir wünschen viel Spaß und Erfolg damit. *bdr-ev.de/intern*

Wissenswertes

Verbraucher, die einen Rückenschullehrer in Ihrer Nähe suchen, finden ihn im „BdR Almanach". Die von uns lizenzierten Spezialisten finden sich in einer übersichtlichen Datenbank unter: *bdr-ev.de/almanach*

Alle Infos und Services finden Sie auf ***www.bdr-ev.de***

Kontakt

Sie haben Fragen zu einer Mitgliedschaft im BdR? Sie benötigen Infos rund um Ihre Arbeit als Bewegungsfachkraft? Ihr Fortbildungsinstitut bzw. -einrichtung hat Interesse an einer Kooperation? Dann kontaktieren Sie uns.

Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
Gudrun Ruggeri · Bleekstr. 22, Haus L · 30559 Hannover
Telefon 0511-350 2730 oder *info@bdr-ev.de*

© BEstock – stock.adobe.com

Heft 4 erscheint im Dezember 2019

Leitthema:

Intervallfasten

- Aktuelle Meldungen
- Aus der Praxis
- Interviews
- Veranstaltungen
- Bücher und Medien

Impressum

Herausgeber + Eigentümer :
Forum Gesunder Rücken –
besser leben e.V.
Wörthstraße 5
65185 Wiesbaden
Tel.: 0611 5893836
Fax: 0611 5893832
post@forum-ruecken.de

Redaktionsteam:
Frank Korte (Verantw.i.S.d.Presserechts)
Ulrich Kuhnt
Mareike Reimer
Franziska Zander

Auflage und Erscheinungsweise:
3 000, 4-mal im Jahr zum Quartal

Preis:
Einzelheft:
4 Euro + 1,60 Euro Versandkosten
Abonnementspreis jährlich:
18 Euro inkl. Versandkosten

Layout:
inNullkommanichts Mediengestaltung

Mediengestaltung
Thamar Wendler
Telefon +49 172 6839693
info@innullkommanichts.de
www.innullkommanichts.de

Druck :
Druckerei Lokay e. K.
Königsberger Straße 3
64354 Reinheim
www.lokay.de

Bitte beachten Sie:

Redaktionsschluss
für die nächsten Hefte:

Heft 4/2019: 15.10.2019
Heft 1/2020: 15.01.2020
Heft 2/2020: 15.04.2020

lokay

natürlich nachhaltig

Druck&Medien AWARDS 2010
Umweltdruckerei des Jahres
GEWINNER

individuelle umweltfreundliche printprodukte: www.lokay.de

Königsberger Str. 3 · 64354 Reinheim · Tel. 06162 93020 · Fax 06162 930222 · info@lokay.de

www.bioswing.de/therapiesysteme

HAIDER®
BIOSWING

BIOSWING
Propriomed®

Koordinierte Bewegungsmuster

THERAPIESYSTEME

TRAININGSSYSTEME

SITZSYSTEME

BIOSWING – improve your life