



Gesundheitstipp

Den Rücken besser verstehen

Fast alle kennen Rückenbeschwerden, über 80 Prozent aller Erwachsenen hatten schon mindestens einmal Rückenschmerzen, bei vielen von ihnen kommen sie wieder. Bei den einen verspannt eher der Nacken- und Schulterbereich, bei den anderen schmerzt das Kreuz. Zu wenig Bewegung, aber auch zu schweres Heben oder falsche Belastungen können Schmerzen auslösen. Manchmal liegen die Ursachen aber ganz woanders: Wussten Sie, dass sich auch Stress, unsere Augen, die Atmung oder sogar die Zunge auf den Rücken auswirken können?

Der erste Schritt gegen Rückenprobleme ist meist das, wonach einem bei Schmerzen eher wenig der Sinn steht: Bewegung. Am besten, Sie starten sanft. Eine australische Studie zeigte, dass regelmäßige Spaziergänge Rückenschmerzen vorbeugen und Beschwerden weniger schnell wiederkommen. Gezielte Rückenübungen und ein ergonomischer Arbeitsplatz sind ebenfalls sehr hilfreich. Wer seinem Rücken noch mehr Gutes tun will, denkt ganzheitlicher: Studien haben gezeigt, dass individuell angepasste Bewegung am besten gegen Rückenschmerzen hilft, wenn dabei zugleich auf die Psyche geachtet wird: Denn manchmal ist nicht der Rücken das eigentliche Problem – auch Stress, Konflikte im Job oder eine dauerhaft hohe Arbeitsbelastung können Rückenbeschwerden verstärken oder auslösen.

Guter Umgang mit Stress schont auch den Rücken

Unser Nervensystem ist hochsensibel; wenn wir angespannt oder überlastet sind, macht das was mit unserem Körper: Wir schlafen schlechter, fühlen uns gestresst, beißen die Zähne zusammen – all das führt zu Verspannungen, die sich in Form von Nacken- oder Rückenschmerzen äußern können. Legen Sie sich für stressige Zeiten ein paar Entspannungstechniken zu: etwa Progressive Muskelentspannung, Meditation für mehr innere Ruhe und Gelassenheit oder „kognitive Pausen“.

Übung: Stellen Sie sich einen Timer und machen Sie nach 30 Minuten Konzentration mindestens fünf Minuten Pause: aufstehen, gerne das Fenster öffnen, in die Ferne schauen und bewusst atmen: vier Sekunden lang einatmen, Atem vier Sekunden halten, vier Sekunden lang ausatmen, den Atem erneut vier Sekunden halten. Mehrmals wiederholen. Wichtig beim Einatmen: nicht die Schultern anheben.

In den Rücken atmen für mehr Entspannung

Im stressigen Berufsalltag atmen wir oft viel zu oberflächlich anstatt tief in den Bauch. Auch das kann zu Verspannungen im Rücken führen.

Übung: Legen Sie sich auf den Rücken (etwa morgens vor dem Aufstehen) und platzieren eine Hand auf dem unteren Bauch. Atmen Sie so weit in den Bauch ein und aus, dass die Hand sich hebt und senkt. Legen Sie die Hände anschließend seitlich auf die Rippen und atmen Sie in Ihre Hände – nicht erschrecken, es kann leicht im Rücken knacken, wenn sich kleine Verspannungen lösen.

Mit Augen und Zunge gegen Nackenbeschwerden

Augenbewegungen und Zunge hängen eng mit der Nacken- und Rückenmuskulatur zusammen. Sorgen Sie mit dieser Augen-Zungen-Übung für einen entspannteren Nacken.

Übung: Strecken Sie die Zunge gerade raus, legen Sie dann die ausgestreckte Zunge in den rechten Mundwinkel und drücken ihn sanft nach außen. Lenken Sie den Blick dabei nach links in die entgegengesetzte Richtung. Der Kopf bewegt sich dabei nicht. Wechseln Sie die Seite, indem Sie die Zunge in den linken Mundwinkel führen und die Augen gleichzeitig nach rechts blicken. Wechseln Sie so für eine Minute langsam hin und her.

Extra-Tipp für Brillenträgerinnen und -träger

Nutzen Sie am PC eine Arbeitsplatzbrille anstatt einer Gleitsichtbrille. Denn um bei einer Gleitsichtbrille den besten Schärfepunkt zu finden, muss der Kopf unnatürlich oft bewegt und in speziellen Positionen gehalten werden, was zu Verspannungen führen kann. Eine gut eingestellte Arbeitsplatzbrille hingegen ermöglicht die natürliche Kopfhaltung – und damit einen entspannteren Nacken.

Rückengesundheit: So fördern Sie einen gesunden Rücken

Ein gesunder Rücken ist nicht nur Grundlage für schmerzfreie Bewegung, sondern auch für ein aktives und energiegeladenes Leben. Erfahren Sie wie Rückenschmerzen entstehen, welche Arten es gibt und was wirklich bei Rückenbeschwerden hilft. Beugen Sie Verspannungen und Schmerzen vor und stärken Sie mit zahlreichen Übungen Ihre Rückenmuskulatur – Zuhause oder auf der Arbeit.



Jetzt informieren:

www.barmer.de/rueckengesundheit

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Philip Ende

Fachreferent Betriebliches Gesundheitsmanagement

philip.ende@barmer.de

Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © Charday Penn

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.