

PRESSEMITTEILUNG

8. März 2018
Nr.19/2018

Rückenfit an der frischen Luft – Gesundheitsamt beteiligt sich am Tag der Rückengesundheit am 15. März 2018

Zum 17. Mal findet am 15. März 2018 der Tag der Rückengesundheit statt. „Das diesjährige Motto ‚Rückenfit an der frischen Luft‘ soll dazu motivieren, sich mehr in der Natur zu bewegen und sportliche Aktivitäten im Freien zu genießen“, erklärt Dr. Günther vom Gesundheitsamt. Frische Luft belebe Körper und Geist und Tageslicht Sorge zusätzlich für gute Laune. Rückenschmerzen zählen auch im 21. Jahrhundert zu den größten Volkskrankheiten. Unabhängig von Alter, Lebenssituation oder Berufsgruppe – Rückenschmerzen können jeden treffen. Einer aktuellen Umfrage der Aktion Gesunder Rücken zufolge geben 70 Prozent der 1.000 Befragten an, mindestens einmal im Monat unter Rückenschmerzen zu leiden. Rund zwei Drittel fühlten sich durch ihre Schmerzen in der Lebensqualität eingeschränkt. „Auch wenn die Ursachen für die Beschwerden meist harmlos sind, sollten Rückenschmerzen behandelt werden“, bekräftigt Dr. Günther. Wichtigster Baustein dabei sei ausreichend Bewegung. Werden Muskeln und Gelenke bewegt, wirke das wie eine kleine Massage. Verspannungen würden gelockert, die Durchblutung werde angeregt und die Schmerzen ließen nach. Eine Schonhaltung, also das Vermeiden von Bewegungen dagegen, könne die Schmerzen noch verstärken. Besonders förderlich sei dabei Bewegung an der frischen Luft: Der Stoffwechsel werde angeregt, der Blutdruck sinke langfristig, die Produktion des Schlafhormons Melatonin werde reguliert und die Bildung von Glückshormonen gefördert. Entscheidend sei dabei nicht die Intensität der Bewegung. Empfohlen werden Ausdauersportarten mit gleichmäßigen Bewegungen wie Radfahren, Nordic Walking, Inlineskaten oder Schwimmen. Auch jeden Tag zehn Minuten gezielte Rückengymnastik wirkten Wunder. Drei Mal in der Woche eine Ausdauersportart für 50 Minuten betreiben sei außerdem eine hervorragende Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Das Gesundheitsamt und die Gesundheitsregion ^{plus} des Landkreises Weilheim-Schongau tragen mit verschiedenen Aktionen zu diesem Ziel der körperlichen Gesundheit bei: Aktuell läuft das Projekt „Bewegung und Spaß für Alle“ mit dem Mobilien Bewegungszimmer. Hier können Vereine, Altenheime, Kollegenkreise, Selbsthilfegruppen etc. über die Gesundheitsregion ^{plus} unter der Tel. 0881-681-1618 die Trai-

nerin buchen, die dann am gewünschten Termin zum gewünschten Ort im Landkreis kommt und mit Ihnen einfache Übungen macht.

Weiter findet am Tag der Rückengesundheit am 15. März 2018 von 10.00 bis 12.00 im Gesundheitsamt in der Eisenkramergasse 11 ein Aktivvortrag zur Rückengesundheit für Menschen ab 60 Jahren statt. Aus den Teilnehmern der Auftaktveranstaltung soll sich eine Gruppe von 10 Seniorinnen und Senioren finden, die dann jeden Donnerstagvormittag ab 22. März 2018 die kostenfreie Gruppe „Fit im Freien“ bildet. Melden Sie sich bitte auch hierfür beim Gesundheitsamt und der Gesundheitsregion ^{plus} unter Tel. 0881-681-1618 an. Mehr dazu finden Sie unter www.gesundheitsregion-wm-sog.de

Erika Breu
Pressestelle