



Kursmanual für Teilnehmende

Bewegung
Entspannung
Ernährung

► **Rückhalt –
Ganzheitliche
Rückenschule**

Inhalte der Kursmanuale sind u.a. den Hand- und Kursbüchern der Buchreihe „vhs – gemeinsam Gesundheit erleben“ entnommen (Hg.: Landesverbände der Volkshochschulen in Zusammenarbeit mit dem Ernst Klett Verlag).

Literaturangaben siehe jeweils auf der letzten Seite der Kursmanuale.

Wir danken dem Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. (DVV) und dem Klett-Verlag für die freundliche Unterstützung.

Die Manuale stehen auf den Webseiten des DVV und der Landesverbände der Volkshochschulen jeweils im passwortgeschützten Mitgliederbereich zum kostenfreien Download zur Verfügung.

Die Manuale dürfen nur für Kurse der Volkshochschulen verwendet werden.

Herausgeber:

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.
(DVV)
Obere Wilhelmstr. 32
53225 Bonn
www.dvv-vhs.de
Bonn 2016

Beiträge:

Ilse Hollenberg, Elvira Dienel:
Einführung, Übungsbeispiele (Seiten 3, 5–9:
nach: Hildegard Kortmann, Rückhalt – Die
Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken,
(Kursbuch), Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart
2000)

Literaturhinweise/Links, Gesundheitsbildung
an Volkshochschulen (Seite 10)

Elvira Dienel: Der Rücken (Seite 4: u.a. nach:
Hildegard Kortmann, Rückhalt – Die
Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken,
(Kursbuch))

Konzeption, Ausführung, Redaktion:

Elvira Dienel, Kreisvolkshochschule Verden
Ilse Hollenberg, VHS Landkreis Diepholz
Layout: DVV, Kreisvolkshochschule Verden

Fotos:

VHS Landkreis Diepholz, Thomas Lagies,
Ilse Hollenberg (Seiten 5–8)

Urheberrecht:

Alle Rechte vorbehalten.

Zu folgenden Themenbereichen liegen Kursmanuale für Kursleitende mit Kurseinheiten und Kursmanuale für Teilnehmende vor:

Bewegung

Entspannung

Ernährung

Die **Kursmanuale für Teilnehmende** enthalten Grundinformationen, Anregungen und Tipps.

Die Kurse sind offen für Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorerfahrungen, Altersstufen, kulturellen Hintergründen und jeden Geschlechts.

Im Kurs werden Sachinformationen und das Erlernen der Übungen mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Dies ermöglicht die Erweiterung der Gesundheitskompetenzen und den Erwerb psychischer und physischer Ressourcen zur nachhaltigen Förderung der Gesundheit.

Informationen zu den Kursen sind den jeweiligen Ausschreibungstexten der VHS zu entnehmen.

Wege zum Wohlbefinden

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Wichtig ist, dass Sie Ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Manchmal werden Sie innehalten müssen oder kleine Pausen einlegen wollen. Manchmal werden Sie sich erst orientieren müssen. Es wird vielleicht auch Hindernisse und Umwege geben, deren Bewältigung Sie letztlich weiter bringt.

Kleine Schritte

Welche Wege Sie auch wählen, machen Sie kleine Schritte. Wie viel oder wie wenig Sie tun möchten, bestimmen Sie selbst. Nehmen Sie sich jedoch nicht zu viel auf einmal vor.

Sie finden hier vor allen Dingen Übungsbeispiele und Tipps für die Praxis, die Sie leicht in den Alltag integrieren können.

Wichtige Übungsprinzipien

- Üben Sie stets langsam und ruhig, in einer Ihnen angenehmen Geschwindigkeit.
- Lassen Sie Ihren Atem frei fließen.
- Üben Sie nie gegen den Schmerz.
- Spüren Sie der Übung und den Veränderungen nach, die diese ausgelöst haben.
- Schaffen Sie sich Gelegenheiten im Alltag für regelmäßiges Üben. Übungen wirken intensiver und fördern die Gesundheit nachhaltiger, je öfter und ritualisierter sie trainiert werden.

Anregung zur Selbsterforschung

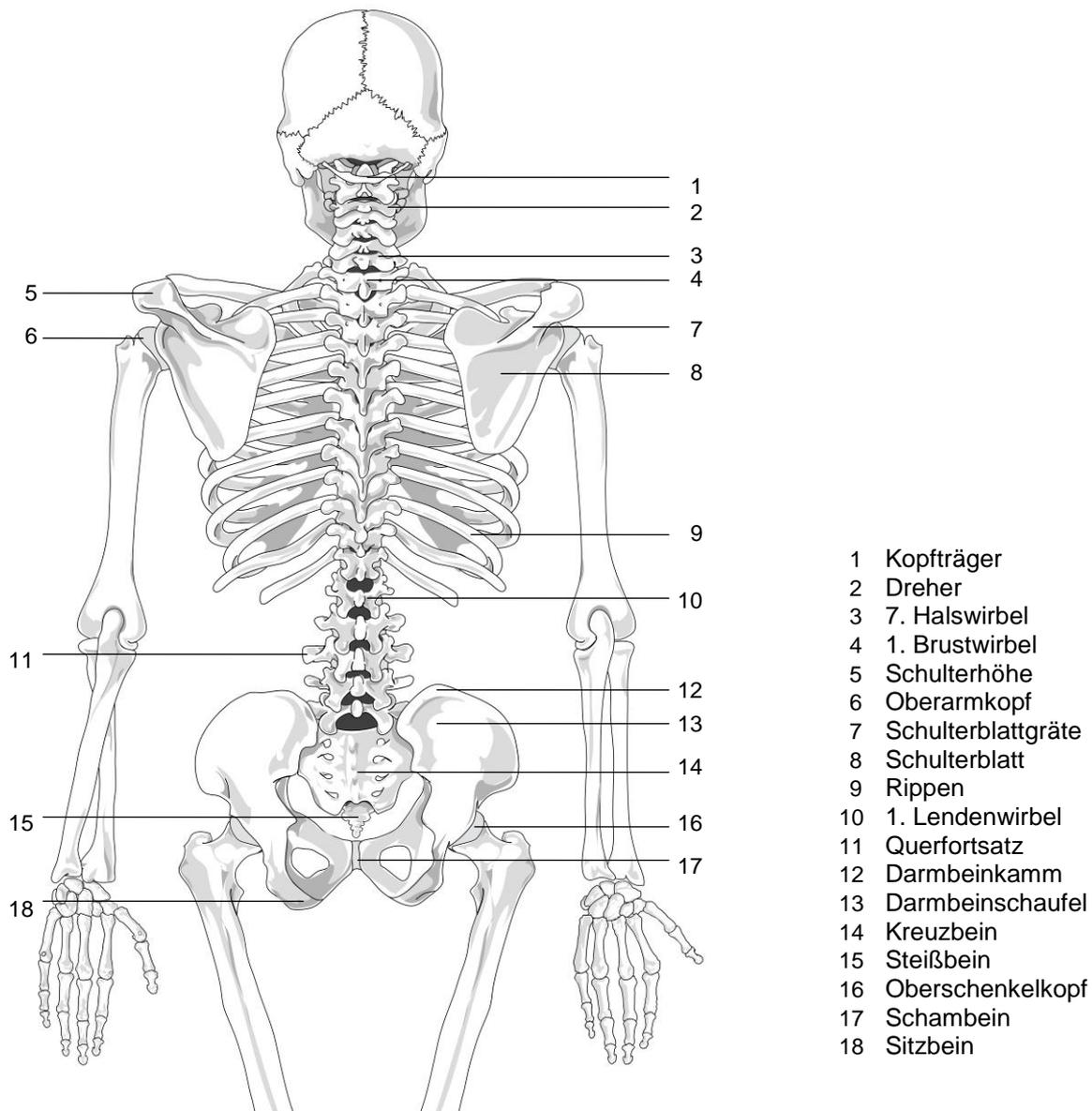
- Welche Bewegungen oder Dauerhaltungen stellen für Sie eine Belastung dar?
- Bei welchen Tätigkeiten treten Rückenschmerzen auf? Beobachten Sie sich bei diesen Haltungen oder Bewegungen genau.
- Oft genügt eine kleine Veränderung der Stellung der Lendenwirbelsäule, um die gesamte Wirbelsäule in ihre natürliche Schwingung zu bringen und die Beanspruchung zu verringern.

Das sollten Sie beachten

- Üben Sie stets langsam und ruhig, in einer Ihnen angenehmen Geschwindigkeit.
- Die Übungen sind so ausgewählt, dass weitgehend Rückengesunde ihren Rücken dabei stärken.
- Für Personen mit chronischen Rückenbeschwerden sind sie zur Prävention einer Verschlechterung, in vielen Fällen auch zur allmählichen Besserung geeignet. Hier entscheidet Ihr Schmerz grundsätzlich, wie weit Sie gehen können. Erste Anzeichen von Schmerz sind die Warnung: bis hierhin und nicht weiter. Ein leichtes Dehnungsziehen ist erlaubt.
- Bei akuten Rückenbeschwerden fragen Sie bitte grundsätzlich Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder auch die/den behandelnde/n Krankengymnast/-in, ob Bewegung überhaupt erlaubt ist und – wenn ja – welche Übungen geeignet sind und welche nicht. Bei einigen Beschwerden ist Bewegung sogar nützlich, bei anderen auf keinen Fall erlaubt.
- Gelegentlich erhalten Sie Hinweise bei einzelnen Übungen, welche für Sie auch bei Beschwerden besonders geeignet sein könnten. Ihr eigenes Empfinden ist für Sie dabei durchaus eine Richtschnur. Letztendlich sollten Sie bei Beschwerden grundsätzlich gemeinsam mit der Sie behandelnden Person entscheiden, ob in Ihrem speziellen Fall dieses oder jenes richtig ist.



Der Rücken: Anatomie



(nach: Hildegard Kortmann, Rückhalt - Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken (Handbuch), Stuttgart 2000, S. 18)



Wirbelsegment mit Bandscheibe
 (Grafik: BruceBlaus, <http://commons.wikimedia.org>)



Wirbelsegment mit Bandscheibenvorfall
 (Grafik: BruceBlaus, <http://commons.wikimedia.org>)

Übungsbeispiele

Die Anleitungen zu den Übungen werden im Kurs vermittelt.

Den Rücken wahrnehmen

- Die Lage spüren



Eine Chance etwas Neues zu spüren

Wahrnehmung setzt Offenheit voraus für noch nicht Erlebtes. Betrachten Sie die Übungen weniger als zu absolvierende Leistungen, sondern vielmehr als Chance, etwas Neues zu spüren.

Den Rücken entlasten

- Mit dem Aufstehen fängt es an



Vom Liegen ins Sitzen rollen ...



- Die Wirbelsäule beim Sitzen



Ein Ballkissen lädt zum Balancieren ein

Haltung kommt von Bewegung

Auch wenn in »Haltung« das Wort »halten« steckt, so ist die menschliche Körperhaltung doch kein statischer Zustand, sondern ein dynamischer Vorgang. Mit einer aufrechten Körperhaltung ist nicht ein in der Senkrechten verharrender Rücken gemeint. Vielmehr bedeutet Aufrechtsein, mit dem gesamten Körper im Lot zu sein, ein dynamisches Gleichgewicht zu finden.

• Dynamisches Sitzen und Stehen



Sich tragen lassen



Beckenkipung nach vorne – nach hinten

• Heben und Tragen



Aufheben einer Kiste mit der Kraft der Oberschenkel

Last nah am Körper tragen



Eine Position, Lasten zu heben

Wie trage ich ein Kleinkind?

Optimal entlastet die Rückentrage. In der Wohnung ist sie nicht immer nutzbar. Ein Kind, das sitzen kann, kann gut auf der Hüfte Platz nehmen, körpernah.

Damit Sie sich nicht seitlich verschieben und das Kind im Griff haben, setzen Sie es von vorne auf Ihre Hüften – solange Sie über den Kopf hinweg sehen können.

Den Rücken stärken

• Programm für das Büro



Arme über dem Kopf schließen



Stehen wie ein Flamingo



Hängematte für die Wirbelsäule



Dehnen

Über das Sehen den Rücken entlasten

Ein starrer Blick auf den Bildschirm und dazu die Arme eng an den Körper gezogen, um die Tastatur zu bedienen, ist für Nacken, Schultern und oberen Rücken eine Tortur.

Was für das Sitzen gilt, gilt auch für den Blick: Abwechslung ist gefragt. Wenn Sie viel am Bildschirm arbeiten müssen, sollten Sie Ihren Blick immer wieder weit schweifen lassen.

Ein Blick in den Raum hinein, ein Blick aus dem Fenster auf das Treiben draußen, ein Blick auf ein großes Gemälde, in dem Sie immer wieder Neues entdecken können, entlasten nicht nur die Augen, sondern regen Schultern und Nacken an, den Augenbewegungen zu folgen und sich so minimal aber wirksam Entlastung zu verschaffen.

Drei Schritte zur Rückengesundheit

Sensibel werden: Eine verbesserte Selbstwahrnehmung hilft Ihnen, das Bedürfnis nach einer Pause zu erkennen, lange bevor Sie geistig oder körperlich erschöpft und ausgebrannt sind und bevor sich Schmerzen einstellen.

Ausgleich schaffen: Nach langem Sitzen für Bewegung sorgen. Nach körperlich anstrengender Arbeit in der Rückenlage entspannen.

Vielseitige, wohltuende und angemessene Betätigungen aller Art stärken den menschlichen Organismus.

Kleine Pausen – große Wirkung: Auch kurze aktive Pausen sorgen für Erfrischung und neue Kraft. Pausen sind keine vertane Zeit, sondern erhöhen Ihre Leistungsfähigkeit und verhindern

• Das Kräftigungs- und Stabilisierungsprogramm (Beispiele)



Rückenbrücke: Stabilisierung des Rumpfes



Seitstütz: Stabilisierung des ganzen Körpers



Bauchmuskelübung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur:
Ein Bein wird ausgestreckt



Lang werden in der Kniewaage: Stabilisierung
von Rumpf und Schultergürtel



Bauchmuskelübung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur:
Kopf, Schultern und Arme werden vom Boden gehoben



Rutschhalte: Stabilisierung von oberem Rücken und
Schultergürtel



Gesäßmuskeln kräftigen: Mehr ist ohne Ausweichen nicht möglich



Arme im Wechsel heben: Stabilisierung des
oberen Rückens und des Schultergürtels



Einen Ball tanzen lassen: Geschicklichkeit
trainieren und den Rumpf stabilisieren

Die Aktive Pause

Sie benötigen eine Pause, um Energien und neue Kraft zu sammeln? Sie brauchen eine Verschnaufpause, um sich mit neuer Schaffenskraft zu versorgen? Hier finden Sie ein Angebot.

1. Die Vitalisierungspause

Im Stand klopfen Sie mit der Handfläche Arme und Beine ab. Klopfen Sie nur so stark, wie es Ihnen angenehm ist. Sie beginnen mit der rechten Hand an der linken Schulter und klopfen auf der Innenseite des Armes nach unten bis zu den Fingern, anschließend auf der Außenseite wieder nach oben. Wiederholen Sie dies drei- bis viermal, bevor Sie sich der anderen Seite zuwenden. An den Beinen beginnen Sie am Gesäß, klopfen an der Außen- bzw. Rückseite der Beine nach unten und an der Innenseite wieder nach oben.

Auch dies können Sie etwa dreimal wiederholen.

2. Die Atempause

Im Stehen oder Sitzen atmen Sie bewusst ein und aus. Dabei soll Ihr Atem einige Atemzüge lang insbesondere Schultergürtel und Brustkorb weiten, im Anschluss daran insbesondere Bauchraum und Becken. Zu Beginn wird Ihnen dies leichter fallen, wenn Sie dabei die Handflächen einmal auf das Brustbein, dann unterhalb des Bauchnabels legen.

Lassen Sie die Einatmung kommen wie einen Duft und lassen Sie sie wie einen wohligen Seufzer gehen, warm und voll. Stellen Sie sich vor, wie mit jeder Einatmung frische Kraft einströmt und mit jeder Ausatmung sich die Anspannung löst. Möchten Sie diese Pause das nächste Mal vor geöffnetem Fenster machen?

3. Die Nackenpause

Diese Pause können Sie jederzeit und im Sitzen durchführen. Zur Einleitung recken und strecken Sie die Arme zur Decke. Wenn Sie möchten, lehnen Sie Ihren Rücken über die Stuhllehne nach hinten. Nun ist auch Raum für tiefes Ein- und Ausatmen.

Legen Sie dann die linke Hand auf die rechte Schulter-Nackengegend und reiben diese in kleinen Kreisen ohne Druck, bis Sie die entstehende Wärme spüren. Ist Ihnen dies angenehm? Lassen Sie die Hand anschließend dort liegen und warten Sie, ob Sie die Atembewegung unter Ihrer Hand spüren. Bewegt sich Ihre Schulter-Nackengegend, wenn Sie atmen? Nach einigen Atemzügen drücken Sie mit der Hand den Nackenmuskel fest nach unten und drehen den Kopf dabei in die andere Richtung. Halten Sie diese Dehnposition vier bis fünf Atemzüge lang. Wenn Sie möchten, können Sie dies noch ein- oder zweimal wiederholen und sich anschließend der anderen Schulter zuwenden und die vorangegangenen Schritte wiederholen.

Bevor Sie sich wieder an Ihre Arbeit machen, nutzen Sie die Gelegenheit und setzen sich aufrecht. Recken und strecken Sie sich, massieren, atmen oder dehnen Sie sich.

Die Anti-Stress-Pause

Wenn der Adrenalinspiegel steigt, die Muskulatur sich anspannt, der Atem stockt – kurzum, wenn Sie gestresst sind, sorgen Sie mit körperlicher Aktivität dafür, dass Sie die angestaute Energie wieder loswerden. Falls sich die Gelegenheit bietet, rennen Sie eine Treppe schnell hoch oder herunter.

Eine Alternative: Sie atmen tief ein und heben die Arme weit über den Kopf hoch. Mit einem kräftigen, lauten »sch« atmen Sie aus und schleudern die Arme mit Schwung nach vorne unten. Der Oberkörper schwingt mit nach vorne unten, die Knie beugen sich. Mit dem nächsten Einatmen kommen Sie ganz langsam wieder hoch. Lassen Sie auf diese Weise ein paar Mal »Dampf« ab.



Literaturhinweise / Links

1. Hildegard Kortmann: Rückhalt – Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken, Ernst Klett Verlag, Stuttgart 2000 (Handbuch und Kursbuch) (derzeit vergriffen; fragen Sie Ihre VHS, Bücher können ggf. dort ausgeliehen werden)
2. Astrid Rimbach: Spielbein – Standbein, Gymnastik für bessere Koordination, Ernst Klett Verlag, Stuttgart 2000 (Handbuch und Kursbuch) (derzeit vergriffen; fragen Sie Ihre VHS, Bücher können ggf. dort ausgeliehen werden)
3. Claudia Grove- Wie steht's? Wie geht's? Körpererfahrung im Alltag, Ernst Klett Verlag, Stuttgart, 1999 (Handbuch und Kursbuch) (derzeit vergriffen; fragen Sie Ihre VHS, Bücher können ggf. dort ausgeliehen werden)
4. Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: Das Grönemeyer Rückentraining mit DVD, Verlag Zabert Sandmann, München 2009
5. Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: Mein Rückenbuch, Goldmann TB, München 2008
6. Gerd Kaluza: Was die Seele stark macht: Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen, Klett-Cotta, Stuttgart 2011
7. Aaron Antonovsky u. Alexa Franke: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, dgvt-Verlag, Tübingen 1997
8. Das Rückenbuch, Stiftung Warentest, 2010
9. Gemeinsam gegen Rückenschmerzen - Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.: www.agr-ev.de (Änderung vorbehalten)
10. A. Flothow, H.D. Kempf, U.Kuhnt, G. Lehmann, KddR-Maual Neue Rückenschule, Urban & Fischer, München 2011
11. Gesundheit für Deutschland (Techniker Krankenkasse und Professor Dr. Dietrich Grönemeyer): <https://www.tk.de/tk/medizin-und-gesundheit/bewegung/gesunder-ruucken/20490> (Änderung vorbehalten)
12. AOK: <https://www.aok.de/gesund-es-leben/vorsorge/gesunder-ruucken> (Änderung vorbehalten)
13. BARMER-GEK: <https://www.barmer-gek.de/gesund-heit/krankheit-behandlung/schwerpunktthemen/gesund-er-ruucken> (Änderung vorbehalten)
14. Fragen Sie auch Ihre Krankenkasse nach Informations- und Übungsmaterial.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen

Die Volkshochschulen bieten u.a.: qualitätsorientierte Gesundheitsbildung, vielfältige und verlässliche Angebotsstrukturen, Wohnortnähe, Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger.

Das Selbstverständnis von Gesundheitsbildung an Volkshochschulen:

- **Volkshochschulen verstehen Gesundheit im ganzheitlichen Sinne**, als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden (entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO).
- **Sie gehen davon aus**, dass das Gesundheitsbewusstsein und -verhalten von Bildung, Lebensstil und sozialer Lage beeinflusst werden. Dabei bleiben Menschen ein Leben lang lernfähig und können ihre Gesundheit und Lebensqualität unabhängig von ihrem Alter jederzeit fördern.
- **Ziele der Gesundheitsbildung sind:** Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen; Erweiterung der Gesundheitskompetenzen; Förderung von gesundheitsbewussten Lebensweisen und Lebensverhältnissen; Unterstützung des eigenverantwortlichen Umgangs mit Gesundheit; Vermittlung von gesundheitsrelevantem Wissen in den Alltag; Orientierung an der Salutogenese nach Antonovsky als richtungsweisende pädagogisch-didaktische Grundlage; Ermöglichen von Lernprozessen, die kognitive Verarbeitung mit emotionalen, körperlichen und sozialen Erfahrungen verknüpfen und die motivieren, die gewonnenen Erkenntnisse in gesundheitsbewusstes Handeln umzusetzen.

(siehe auch: Bildung für Gesundheit, Gemeinsam Zukunft gestalten: Selbstverständnis und Leitbild der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen, Hrsg.: Deutscher Volkshochschul-Verband e. V., Bonn 2008)

