

Kraft im Kreuz

- Keine Rückenschmerzen mehr im Büro

von Slatco Sterzenbach Lebenskraft, München *

Wer stundenlang im Office vor dem PC sitzt, nur aufsteht, um sich den obligatorischen Kaffee zu holen und sich auch sonst kaum bewegt, braucht sich nicht zu wundern, wenn der Rücken schmerzt. Bei vielen Menschen ist es inzwischen nicht mehr nur ein einfaches Zwicken – mal hier und mal dort.

Viele leiden ihr Leben lang, nehmen

Bewegungseinschränkungen in Kauf und behandeln akute Symptome durch Massagen. Die Ursachen für Rückenschmerzen werden dadurch, wenn überhaupt, nur sehr kurzfristig gelöst.



Menschen müssen sich bewegen – keine Frage. Allerdings macht gerade, wenn es um die Kraft im Kreuz geht, auch die Haltung so einiges aus. Sicher kennen Sie beide Zeitgenossen: Da geht, nein schreitet jemand an uns vorbei, Brust raus, Schultern gerade, Kopf erhoben - und wir schauen hin. Denn so eine Person macht Eindruck, sie strahlt Dynamik und Energie aus. Und dann geht, nein latscht oder schlurft jemand an uns vorbei. Eigentlich eine gepflegte Erscheinung. Doch diese Haltung: Die Schultern fallen nach vorn. Der obere Rücken ist rund. Aus dieser Art der Haltung ist vieles, aber keine Dynamik zu lesen. Die Körperhaltung ist nicht nur verräterisch, sondern wirkt sich entscheidend auf unseren Rücken aus.

Schneller Energieschub

Versuchen Sie es einmal selbst. Stellen Sie sich jetzt mal hin, lassen Sie die Schultern nach vorne fallen, nehmen Sie also die Spannung aus Ihrer Rückenmuskulatur heraus. Wie fühlen Sie sich? Energiegeladen? Sicher nicht. Natürlich ist es mit so einer Körperhaltung auch nicht oder nur sehr schwer möglich, ein starkes Gefühl, Stärke oder Unternehmungslust aufzubauen.

Und jetzt probieren Sie mal das positive Gegenbeispiel. Heben Sie Ihre Brust in Richtung Sonne. Der Blick geht geradeaus. Die Schultern sind in der neutralen mittleren Position. Sie stehen mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Was passiert? Die Atmung wird automatisch tiefer, das Zwerchfell hebt und senkt sich freier, die Organe und tiefen Muskeln werden von innen massiert - das Energielevel ist automatisch höher.

Gute Haltung gegen Rückenschmerzen

Mit einer einfachen Übung, die Sie jederzeit ganz nebenbei machen können, lässt sich die Wirbelsäule wirkungsvoll entlasten - ein schnelles Mittel gegen Rückenschmerzen.

Beim Sitzen stellen Sie beide Füße mit der ganzen Sohle auf den Boden, beckenbreit und parallel aufgestellt. Der Kniewinkel ist 90°. Jetzt kneifen Sie die Pobacken zusammen und spannen die Beckenbodenmuskulatur an. Wie das geht? Ganz einfach. Ähnlich als müssten Sie beim Arzt eine Urinprobe geben und mittendrin den Harn anhalten. Bei diesem Gefühl ist Ihre Beckenbodenmuskulatur angespannt.

Jetzt ziehen Sie bei aufrechter Haltung den Bauch so weit wie möglich ein: Als würden Sie den Bauchnabel wie einen Sofaknopf hinten an der Wirbelsäule festnähen wollen. Ihre Brust ist stolz, der Blick horizontal nach vorne gerichtet. Ihre Hände schieben Sie seitlich am Körper runter, als ob Sie sich imaginär vom Boden wegschieben wollen. Sie werden merken, wie die Spannung im unteren Rücken nachlässt. Ein angenehmes Gefühl. Bleiben Sie circa zehn Sekunden in dieser Position. Und wiederholen Sie diese Übung mehrmals. Was passiert hier?

Durch das Anspannen der Gesäß- und Bauchmuskulatur erhöhen Sie den so genannten intraabdominalen Druck (also den Druck im Abdomen = Bauch). Da nach oben das Zwerchfell den „Ausweg“ versperrt und nach unten alle Öffnungen durch Ihre Beckenbodenmuskulatur verschlossen sind, wird die Wirbelsäule auseinander gezogen. Nur wenige Millimeter. Aber das bringt Entspannung auf Ihre Bandscheiben und die kleinen Wirbelgelenke, die oft überlastet sind.

4.883 Zeichen mit Leerzeichen

Abdruck honorarfrei
gegen Beleg an:
Slatco Sterzenbach

* Weitere Informationen erhalten Sie bei:
STERZENBACH LEBENSKRAFT CONSULTING GmbH
Geschäftsführer Slatco Sterzenbach
Gautinger Strasse 13 c
82234 Wessling
Email: office@lebenskraft.com
Homepage: www.lebenskraft.com

Autoreninfo

Slatco Sterzenbach - Impulsgeber für mehr Lebenskraft

Jahrgang 1967, ist der „Ironman“ unter den Speakern: Der Diplom-Sportwissenschaftler und Autor mehrerer Bestseller ist siebenfacher IRONMAN™-Finisher und berät Weltmeister, Olympiasieger und Firmenvorstände.

Nach mehr als 25 Jahren Praxis in den Themen Gesundheit, Prävention und Leistungsfähigkeit gilt Slatco Sterzenbach als führender Experte für Spitzenleistungen, der selbst lebt, was er lehrt. Slatco Sterzenbach berät DAX-Unternehmen wie Allianz, Beiersdorf und Deutsche Telekom sowie weitere renommierte Unternehmen wie Microsoft und GlaxoSmithKline und trainiert deren Mitarbeiter in puncto Erfolg. Durch seine Seminare und sein Consulting erreicht Slatco Sterzenbach einen sensationellen Return on Investment.

Menschen begeistern - als Gesundheitsexperte und Motivationstrainer

Slatco Sterzenbach bringt wertvolle Erfahrung aus über 1.300 Seminartagen ein. Weltweit wurden über 6.500 Trainer von ihm aus- und weitergebildet. Mit den beiden Bestseller-Büchern „365 Tage fit“ und „der perfekte Tag“ hat er sich über die Fachwelt hinaus einen Namen gemacht.

Unternehmen fast aller Branchen und Größenordnungen setzen auf Slatco Sterzenbach und seine Firma STERZENBACH LEBENSKRAFT CONSULTING GmbH, um ihr betriebliches Gesundheitswesen zu optimieren und ihren Mitarbeitern Orientierung zu geben in allen Fragen der Gesundheitsförderung - von der Work-Life-Balance bis zur Burn-out-Prävention.



Buchtip

SLATCO STERZENBACH: „der perfekte tag“ - Die richtige Energie zum richtigen Zeitpunkt

256 Seiten, gebunden, vierfarbig

ISBN: 978-3-453-12108-9

€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | CHF 34,90