

10 Goldene Rückengebote

1. Du musst Deinen Knorpeln Saft geben! Knorpelernährung ist die Grundlage für eine lebendige Bandscheibe. Die Bandscheibe ist Knorpelgewebe und hat die Struktur eines Schwamms. Sie lebt durch rhythmische Be- und Entlastung.
2. Du musst Deine Knorpel bewässern!
Die Umgebung der Bandscheiben muss durch die Blutgefäße versorgt werden, durchblutungsfördernd sind Bewegung und gute Atmung. Die Bandscheiben ernähren sich durch Diffusion.
3. Deine Knorpel brauchen Pause!
Entlasten Sie die Bandscheiben ab und zu, liegend können Sie sich erholen, Massage erfrischt und belebt.
4. Deine Knorpel hassen tägliches Fastfood!
Vermeiden Sie immer gleiche Bewegungsabläufe, strecken Sie sich immer wieder mal und lockern Sie die verkrampte Muskulatur.
5. Deine Knorpel lieben Nähe!
Heben und tragen Sie Objekte so nah wie möglich am Körper.
6. Deine Knorpel mögen Schwarzenegger
(ein bisschen) !
Der Rücken muss täglich viel leisten und braucht Training - ohne Training keine Leistung.
7. Deine Knorpel brauchen keine Zwangsjacke!
Gestalten Sie den Haushalt und Arbeitsplatz ergonomisch. Sitzen Sie auf rückenfreundlichen Stühlen. Verbessern Sie Ihre Umgebung.
8. Deine Knorpel brauchen Liebe!
(Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben, na, na na na na na!) Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Sie einmal Ihre Vorsätze nicht umsetzen. Akzeptieren Sie es und fangen Sie wieder neu an. Jeder neue Anfang zählt.
9. Schau Deinen Knorpeln zu!
Selbstbeobachtung oder Selbstwahrnehmung sind bei Ihrer Verhaltensänderung sehr hilfreich. Es verbessert Ihre Compliance (-> schauen Sie ruhig im Lexikon nach oder rufen Sie uns an, wenn Sie nicht wissen, was wir meinen - Tel. 0911-9354919).
10. Deine Knorpel brauchen Deinen Kopf!
Veränderung beginnt im Kopf. Sie müssen den Sinn einer rückenfreundlichen und gesunden Lebensweise erkennen.