

Rund um G'sund



Laturu Gesundheitsförderung

Newsletter

Jänner 2010

- Gesunde Haltung
- Übung zur Kräftigung der Rückenmuskeln



Gesunde Haltung

„Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.“
Arthur Schopenhauer

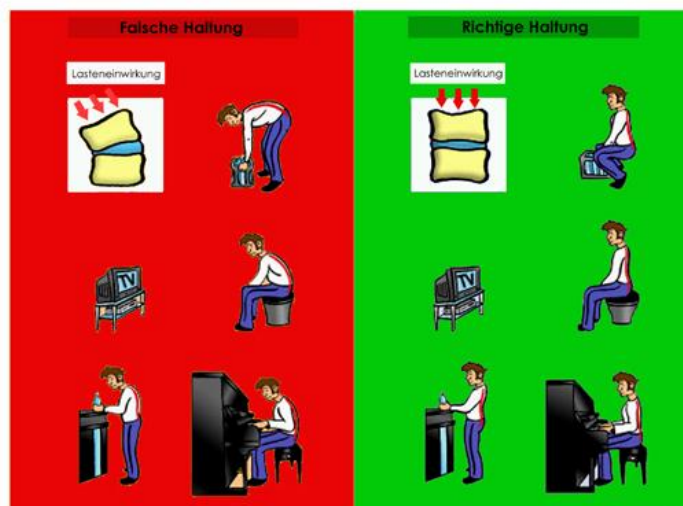
Unser Rücken ist ständig großen Belastungen ausgesetzt. Durch ein wirbelsäulenschonendes Verhalten im Alltag und etwas Gymnastik kann man Schmerzen und Problemen im Bereich der Wirbelsäule vorbeugen.

Einige Tipps:

Die meisten Menschen gehen „krumm“ durchs Leben. Dadurch werden die einzelnen Wirbel unterschiedlich belastet. Brustkorb und Becken geraten zu nahe aneinander und dadurch werden die inneren Organe eingeeengt und funktionieren nicht mehr optimal.

Achten Sie auf aufrechte Körperhaltung!

Beobachten Sie in welcher Situation sie eine „schlechte“ Körperhaltung einnehmen.
Korrigieren Sie sich selbst immer wieder.



Gundsätzlich sollte Heben und Beugen nie in Rückenhaltung erfolgen!

Mobilisation der geraden Rückenmuskulatur



In den Vierfüßlerstand gehen und dann langsam zwischen "Pferderücken" (leichte Hohlkreuz) und "Katzenbuckel" (Rundrücken) wechseln. Den Kopf mitbewegen, ohne ihn zu stark zu überstrecken.

Kräftigung der Körperrückseite auf dem Rücken liegend



Auf den Rücken legen und die Beine anwinkeln.
Das Becken heben, bis die Oberseite eine gerade Linie bildet.

Mobilisation der Schultergürtelmuskulatur



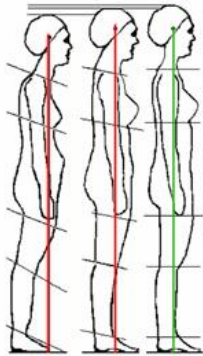
Auf den Bauch legen, die angewinkelten Arme zu Seite.
Kopf und Arme leicht vom Boden heben.
Den Blick vor sich auf den Boden richten, Kopf nicht
überstrecken. Dient als gerade Verlängerung der Wirbelsäule.

Stabilisations- und Ganzkörperübung am Boden

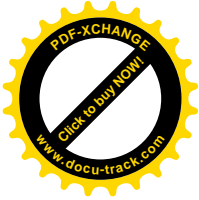
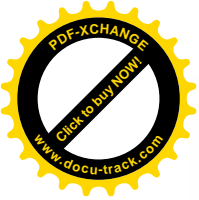


Auf die Unterarme, die gebeugten Knie und die Fußspitzen
abstützen. Die Knie etwa zehn Zentimeter vom Boden heben,
nicht ins Hohlkreuz ausweichen. Zusätzlich einen Fuß fünf
Zentimeter vom Boden abheben.

Zehn Punkte für eine aufrechte Körperhaltung:



1. Das Becken beim Sitzen möglichst nach vorne kippen.
2. Brustkorb in die Höhe.
3. Kopf senkrecht nach oben – Halswirbelsäule strecken.
4. Tief atmen – Bauchmuskulatur anspannen.
5. Aktiv Sitzen üben, indem sie sich auf dem Stuhl mit geradem Rücken vor und zurück bewegen.
6. Beine gespreizt auf den Boden stellen (Mindestabstand der Knie 30 cm)
7. Immer mit geradem Rücken bücken.
8. Schultern nicht hochziehen, sondern direkt am Brustkorb liegen lassen.
9. Beim Heben mit geradem Rücken in die Knie gehen und den Gegenstand hochheben.
10. Auch beim Gehen und Stehen auf eine aufrechte Körperhaltung achten.



Getränke im Kalorienvergleich

Schnell und unbewusst werden Kalorien in Getränkeform geschluckt. Um das ein oder andere kalorienreiche Getränk zu vermeiden eine kleine Übersicht:

Kalorienreiches Getränk		Bessere Alternative	
1 Cafe Latte(350ml)	180 kcal	Kaffee schwarz	0kcal
1 Glas Milch 3,5%Fett (250 ml)	160 kcal	1Glas Natur-Molke (250ml)	58kcal
1 Glas Apfelsaft (250 ml)	117 kcal	1Glas Apfelsaft gespritzt (50 ml Saft, 150 ml Wasser)	24 kcal
1 Glas Limonade (250 ml)	105 kcal	1 Glas Wasser (250 ml)	0 kcal
1 Glas Cola (250 ml)	110 kcal	1 Tasse Grüner Tee (259 ml)	0 kcal
1 Dose Energydrink (250 ml)	118 kcal	1 doppelter Espresso mit 1 Teelöffel Zucker	20 kcal
1 Glas Wellness-Getränk (250 ml)	55 kcal	1 Glas Mineralwasser mit frischer Zitrone (250ml)	0,6 kcal
1 Glas trockener Weißwein (250ml)	144 kcal	1 Glas trockener Weißwein gespritzt	72 kcal
1 Flasche Bier (350ml)	142 kcal	1 Flasche alkoholfreies Bier (330 ml)	59 kcal



Gesundheitsförderung
Laturo Group
Schrannengasse 4
5020 Salzburg
Angelika Walchhofer
Gesundheitsbegleiterin
0043/662/88 46 66-18
a.walchhofer@laturo.at