

Tag der Rückengesundheit – 15. März 2025

NACKEN

im Fokus



*Beweglich bleiben –
Schmerz vertreiben!*

Nacken im Fokus Beweglich bleiben – Schmerz vertreiben!

Rund um den Tag der Rückengesundheit, der jährlich am 15. März stattfindet, rufen wir dazu auf, aktiv etwas gegen Rückenbeschwerden zu tun.

Seit über 20 Jahren organisieren die Aktion Gesunder Rücken und der Bundesverband deutscher Rückenschulen diesen Aktionstag. Bundesweit werden zu diesem Anlass zahlreiche Veranstaltungen, Vorträge und Mitmachaktionen angeboten – alle mit dem Ziel, Wissen und praktische Tipps für ein rückengesundes Leben zu vermitteln.

Jeder Tag der Rückengesundheit steht unter einem besonderen Motto. In diesem Jahr lautet es: „Nacken im Fokus: Beweglich bleiben – Schmerz vertreiben“. Damit möchten wir die Menschen dazu ermutigen, Nacken und Schultern im digitalen Alltag und zwischen Sitzmarathons nicht zu vernachlässigen.

Welche Tipps dir dabei helfen können, erfährst du in diesem Booklet.

Deine



Lara Meyer – Presse & Social Media

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Stader Straße 6
27432 Bremervörde
Telefon: +49 4761 926358-0
E-Mail: info@agr-ev.de
www.agr-ev.de

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Alle Texte wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch behalten wir uns eventuelle Irrtümer vor.

Copyright © 2025 by AGR

Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und Schriftzügen sind vorbehalten. Eine Verbreitung und Wiedergabe ist teilweise möglich, bedarf allerdings der Genehmigung durch AGR.

Bild Rückseite: © Mariusz S/peopleimages.com – stock.adobe.com



Über die Aktion Gesunder Rücken e. V.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. fördert seit ihrer Gründung 1995 die Rückengesundheit. Der unabhängige Verein mit Sitz in Bremervörde (Niedersachsen) zeichnet besonders rückengerechte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus. Dies geschieht in Kooperation mit medizinischen Fachgesellschaften.

Die Aktion Gesunder Rücken arbeitet eng mit unabhängigen Gesundheitsexperten zusammen, um Fachhandel und Therapierende zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit zu schulen sowie Verbraucher rund um die Vermeidung von Rückenschmerzen zu informieren.



Das AGR-Gütesiegel - Darauf kannst du vertrauen!

Das AGR-Gütesiegel und der Prüfprozess wurden vom „Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum“ (EUIPO) genau unter die Lupe genommen und 2022 als seriös und vertrauenswürdig ausgezeichnet.

Es ist somit eines der wenigen Gütesiegel, das diese hochwertige internationale Auszeichnung als EU-Gewährleistungsmarke erhalten hat.

Das Motto zum Tag der Rückengesundheit 2025: **Nacken im Fokus: Beweglich bleiben – Schmerz vertreiben!**

Damit rücken wir einen Körperbereich in den Mittelpunkt, der durch unseren modernen Lebensstil besonders belastet wird. Ob durch langes Sitzen, das Arbeiten am Bildschirm oder die Nutzung digitaler Geräte – der Nacken wird oft vernachlässigt, was zu Verspannungen und Schmerzen führen kann.



Sitzmarathons am Bildschirm, körperliche Beanspruchungen und Stress im Beruf – der moderne Arbeitsalltag belastet unseren Rücken. Das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage, die wir im September 2024 durchgeführt haben, ist alarmierend: Mehr als 80 Prozent der Arbeitnehmenden aller Branchen in



Deutschland leiden regelmäßig unter Rückenschmerzen! Besonders betroffen ist der Schulter- und Nackenbereich der Beschäftigten. 73 Prozent der Befragten hatten in den letzten 12 Monaten Schmerzen in dieser Körperregion, 22 Prozent davon sogar mehrmals pro Woche. Leider greifen viel zu viele von ihnen (40 %) zur Schmerztablette, um die Beschwerden zu lindern.

Dabei gibt es sehr viele Gesundheitsangebote, Produkte oder Hilfsmittel, die helfen können, Nackenschmerzen zu verhindern oder zu lindern. In dem Dschungel der Angebote ist die Orientierung für den Einzelnen jedoch oft kompliziert, der Tag der Rückengesundheit unterstützt Betroffene und Interessierte. Im Mittelpunkt stehen dabei die folgenden 8 Empfehlungen:

- 1. Kopf und Schultern in der Balance halten**
- 2. Haltung und Bewegung oft wechseln**
- 3. Ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes**
- 4. Ergonomie im privaten Umfeld**
- 5. Stressvermeidung und Entspannung**
- 6. Die Wohltat von Sport und Gymnastik entdecken**
- 7. Selbsthilfe**
- 8. Therapie**

Ratgeber für einen schmerzfreien Nacken und entspannte Schultern

Nacken- und Schulterprobleme sind in der Bevölkerung leider weit verbreitet. Die gute Nachricht ist: gegen diese Beschwerden können wir vorbeugend sehr viel tun. Wenn die Schmerzen schon da sind, gibt es zudem zahlreiche wirksame Maßnahmen, diese zu reduzieren.

1. Kopf und Schultern in Balance halten



Wusstest du, dass dein Kopf ein Gewicht von rund fünf Kilogramm hat? Das ist eine ganz schöne Last für die kleinen Muskeln in deinem Nacken, die ihn den ganzen Tag in Balance halten. Wenn du deinen Kopf oft nach vorn beugst, zum Beispiel beim Blick auf dein Handy, kommen diese Muskeln schnell an ihre Grenzen. Die Folge sind dann oft Verspannungen und Schmerzen im Nacken. Auch das ständige Hochziehen der Schultern am Schreibtisch ist Gift für deine Muskulatur.

Dabei gibt es einen einfachen Trick: Stelle dir vor, du trägst eine unsichtbare Krone auf deinem Kopf. Hebe dein Brustbein stolz nach vorne oben, zieh die Schultern locker nach hinten unten und schon fühlt sich dein Nacken viel entspannter an. Probiere es gleich aus!



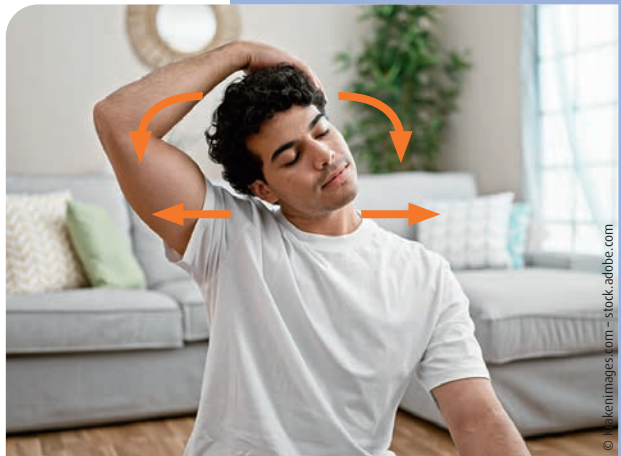
Welche Auswirkungen eine gesunde Haltung auf uns hat und wie du lernst zu spüren, was dein Körper gerade braucht, erfährst du in unserem Podcast mit Sportpädagoge Ulrich Kuhnt

www.agr-ev.de/blog/podcast/richtige-koerperhaltung-gegen-rueckenschmerzen

2. Haltung und Bewegung oft wechseln

Nacken und Schultern lieben Bewegung – genau wie alle anderen Muskeln und Gelenke in deinem Körper. Wenn du dich zu lange zu wenig oder gar nicht bewegst, werden die Muskeln steif und verspannen. Darunter leiden auch deine Gelenke. Kein Wunder also, dass unser Körper als „Bewegungssystem“ bezeichnet wird: Er ist dafür gemacht, aktiv zu sein! Besonders für deinen Nacken und deine Schultern ist Bewegung der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und weniger Schmerzen.

Probiere es aus: Bringe regelmäßig Abwechslung in deine Kopfhaltung. Neige deinen Kopf nach vorne und nach hinten, zur Seite oder drehe ihn nach links und rechts. Auch deine Schultern freuen sich über kleine Veränderungen – zum Beispiel, wenn du zwischen Sitzen und Stehen wechselst oder deine Armhaltungen variiert. Schon diese einfachen Übungen können deinen Nacken und deine Schultern spürbar entlasten.



© ikenimages.com - stock.adobe.com



Tipp: unseren Podcast „Zurück ins Rückenglück“ kannst du auch auf allen gängigen Plattformen wie Spotify, Podimo, Audible & Co. streamen!

3. Ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes



© Seculus

Die richtige Arbeitsplatzgestaltung hilft dir dabei, Schulter- und Nackenbeschwerden zu vermeiden. Das Wichtigste: Vermeide einseitige, statische Haltungen und setze stattdessen auf möglichst viel Bewegungen.

Wenn du am Schreibtisch arbeitest, achte darauf, dass dein Arbeitsplatz individuell auf dich abgestimmt ist. Die Einstellung von Tisch und Stuhl sollte passen und auch die Position von Monitor, Tastatur und Maus spielt eine große Rolle. Fehlhaltungen von Kopf und Schultern kannst du so ganz einfach vermeiden. Außerdem: Wechsel regelmäßig zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen – dein Körper wird es dir danken!

Auch im gewerblichen Bereich hilft die richtige Ausstattung, um Fehlbelastungen vorzubeugen. Höhenverstellbare Arbeitstische, Hebe-Trage-Hilfen oder ergonomische Werkzeuge machen einen großen Unterschied. Organisiere deine Arbeit außerdem so, dass einseitige Haltungen und monotone Bewegungsabläufe möglichst vermieden werden. Ein durchdachter Arbeitsplatz ist ein wichtiger Schritt zu einem schmerzfreien Nacken und entspannten Schultern!

Dein ergonomischer Arbeitsplatz: so sieht er aus:

- ⇒ Ergonomische Bürostühle für mehr Bewegung im Sitzen
- ⇒ Rückenfreundliche, höhenverstellbare Schreibtische
- ⇒ Gesenkter Monitor für einen leicht nach unten gerichteten Blick
- ⇒ Gute Beleuchtung
- ⇒ Regelmäßige Positionswechsel
- ⇒ Öfters Pausen einlegen nicht vergessen!



© Good Studio - stock.adobe.com

4. Ergonomie im privaten Umfeld

Ergonomie hört nicht am Arbeitsplatz auf – auch in deinem privaten Umfeld kannst du einiges tun. Dabei geht es nicht ausschließlich um die Gestaltung deines Homeoffice-Arbeitsplatzes.

Ergonomische Produkte in den eigenen vier Wänden spielen eine wichtige Rolle für deine Nackengesundheit: Egal ob ein gut eingestellter Autositz, ein ergonomisches Fahrrad oder bequeme Sitzmöbel – sie helfen dir, lästige Verspannungen zu vermeiden. Selbst während der Gartenarbeit kannst du mit rückenfreundlichen Geräten, wie einer Heckenschere oder einem Rasenmäher, nicht nur effektiver arbeiten, sondern auch deinen Nacken und deine Schultern schonen. Und nicht zuletzt: Guter Schlaf ist entscheidend für deine Gesundheit! Ein ergonomisches Bett bestehend aus Latten-



rost und Matratze sorgt dafür, dass dein Kopf und deine Schultern optimal gelagert sind und du morgens erholt und ohne Verspannungen in den Tag starten kannst. Achte auf Ergonomie – egal, wo du bist!

Orientierung beim Kauf ergonomischer Produkte:

Das AGR-Gütesiegel zeichnet ausschließlich Produkte aus, die als besonders rückenfreundlich bewertet werden. Gesundheitsexperten stellen eine unabhängige Prüfkommision zusammen und unterziehen unterschiedlichste Produkte strengen Prüfkriterien. Nur Produkte welche nachweislich die Rückengesundheit fördern, werden mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

⇒ www.agr-ev.de/produkte



Rückenfreundliche Beratung: Nicht nur ergonomische Produkte dürfen dieses Qualitätsmerkmal tragen. Um deinen Alltag möglichst rückengerecht zu gestalten, können sich auch Fachgeschäfte nach einem Lehrgang und bestandener Prüfung von uns auszeichnen lassen. So kannst du auf den ersten Blick erkennen: Hier erwarten dich Expertise und Fachwissen in der Beratung rund um deine Rückengesundheit!

⇒ www.agr-ev.de/fachgeschaeft



Experten-Podcast: Was genau bedeutet Ergonomie und wie können wir sie in unseren Alltag integrieren?

www.agr-ev.de/blog/podcast/ergonomie-am-arbeitsplatz-und-zuhause

5. Stressvermeidung und Entspannung

Dauerstress ist Gift für deine Muskeln – besonders für den Nacken und die Schultern. Das zeigt sich auch in den Zahlen: Laut DAK-Psychreport 2024 sind die Krankheitstage durch psychische Belastungen in den letzten zehn Jahren um ganze 52% gestiegen.

Wusstest du, dass unser Körper Stress noch genauso verarbeitet wie in der Steinzeit? Bei Gefahr ziehen wir automatisch die Schultern hoch und den Kopf ein – als Vorbereitung auf Kampf oder Flucht. Heute müssen wir zwar nicht mehr vor Säbelzähntigern wegrennen, aber der Reflex ist geblieben, besonders bei Stress im Job oder im Alltag. Wenn der Stress

nicht aufhört, können solche Zwangshaltungen leider schnell zur schmerzhaften Dauergewohnheit werden.

Deshalb ist es so wichtig, im Alltag entspannt und gelassen zu bleiben. Stress entsteht im Kopf – und genau da kannst du ansetzen. Versuche, deine Sichtweisen zu ändern und dir einen achtsameren Lebensstil anzueignen. Und wenn der Stress doch mal überhandnimmt, helfen dir Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelentspannung, um Nacken und Schultern wieder locker zu bekommen. Mache deine Entspannung zur Priorität!



Wer Stress nicht als eine Ursache von Rückenschmerzen erkennt, kann nur wenig dagegen tun. Im Interview mit Sportwissenschaftlerin Mareike Lange sowie Heilpraktikerin Silvia Becker erfährst du mehr über den Zusammenhang:

www.agr-ev.de/blog/podcast/rueckenschmerzen-durch-stress

6. Die Wohltat von Sport und Gymnastik entdecken



Damit dein Kopf und deine Schultern in Balance bleiben, bist du auf ein gutes Zusammenspiel deiner Muskeln, Faszien und Gelenke angewiesen. Und genau das kannst du durch regelmäßige Bewegung und Sport fördern. Es gibt viele Aktivitäten, die deinem Nacken und deinen Schultern guttun – da ist für jeden etwas dabei!

Besonders empfehlenswert sind Übungen, die Kraft, Beweglichkeit und Entspannung vereinen, wie Yoga, Pilates, TaiChi oder Qigong. Aber auch dynamische Sportarten wie Schwimmen,

Tanzen, Aerobic oder Nordic Walking sind ideal. Außerdem kannst du mit kleinen Sportgeräten wie Therabändern, Kurzhanteln, Tubes oder Faszirollen gezielt etwas für deine Nacken- und Schultergesundheit tun.

Probiere einfach Verschiedenes aus und finde heraus, was dir Spaß macht und deinem Körper guttut. Dein eigenes Körpergefühl ist dabei der beste Ratgeber. Also: Bleib in Bewegung, bleib locker und vor allem – bleib entspannt!



Alles was du über Bewegung und Sport gegen Rückenschmerzen wissen musst, erklärt dir Sportwissenschaftler, Physiotherapeut und Universitätsdozent Hendrik Schäfer in unserem Podcast:

www.agr-ev.de/blog/podcast/sport-gegen-rueckenschmerzen

7. Selbsthilfe



Neben Sport und Gymnastik gibt es viele einfache Methoden und Hilfsmittel, mit denen du deinen Nacken und deine Schultern entspannt und schmerzfrei halten kannst. Ein echter Klassiker: die Massage. Ob als Eigenmassage oder professionell – eine wohltuende Massage kann wahre Wunder wirken.

Auch Wärme ist ein echter Wohlfühl-Booster für Nacken und Schultern. Gönn dir ein entspannendes Bad, genieße die wohltuende Wärme einer Sauna oder einer Infrarotlampe,

oder kuschel dich mit einem warmen Körperkissen ein. Wärme lockert die Muskeln und hilft, Verspannungen loszuwerden.

Und noch ein Tipp: Achte auf nacken- und schulterfreundliche Kleidung. Sie schützt dich vor Kälte und Zugluft, die oft die Ursache für unangenehme Verspannungen sind. Kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen!

8. Therapie

Die meisten Nacken- und Schulterschmerzen kannst du durch dein eigenes Verhalten vermeiden oder zumindest lindern. Wenn die Beschwerden aber auch nach ein paar Tagen oder Wochen nicht besser werden, solltest du dich von einer Fachärztin oder einem Facharzt untersuchen lassen. Manchmal sind medizinische Behandlungen oder Naturheilverfah-

ren nötig, um die Ursache der Schmerzen zu beheben. Oft hilft auch eine gezielte physio- oder sporttherapeutische Behandlung, um deinen Nacken und deine Schultern wieder in Schwung zu bringen. Scheue dich nicht, Unterstützung zu holen – dein Wohlbefinden steht an erster Stelle!



© hedgehog94 - stock.adobe.com

Die Allianz der Rückengesundheit: Mit der wissenschaftlichen Expertise von 150.000 Ärzten und Therapeuten im Einsatz für deinen gesunden Rücken.

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Genauso vielseitig müssen auch die Lösungsansätze sein! Vielseitige und ganzheitliche Lösungsansätze bedingen die Zusammenfassung des Expertenwissens aus verschiedenen Berufsgruppen, die sich mit dem Thema "Rückenschmerzen" beschäfti-

gen. Die Kooperation der unterschiedlichen medizinischen Fachverbände bildet die "Allianz der Rückengesundheit". Daraus erwächst gemeinsam erarbeitete Hilfestellung für mehr Gesundheit und damit ein wichtiger Beitrag zur Bekämpfung des Volksleidens Rückenschmerzen.

Mehr hierzu findest du unter:
www.agr-ev.de/allianz



Expertentipp: Ein bewegtes Leben



Bei der Beantwortung der Frage, was ist besonders gut für unsere Problemzonen Rücken, Nacken und Schultern, treffen wir immer wieder auf die Notwendigkeit der Bewegung. Ausreichende Bewe-

gung ist ein wichtiger Schlüssel zur Gesundheit des Bewegungssystems. Der technische Fortschritt hat uns viele Vorteile gebracht, aber er hat uns leider auch einen großen Teil der notwendigen Bewegung genommen. Dieses Defizit sollten wir ausgleichen durch wirksame Ansätze. Dazu zählen die „Bewegte Schule“, das „Bewegte Büro“ oder ganz einfach die allgemeinen körperlichen Aktivitäten im Alltag. Es

ist nicht so wichtig „Wie wir uns bewegen“ sondern, dass wir uns bewegen. Also mein Tipp lautet: Bewege dich im Alltag so viel wie möglich und sitze so wenig wie möglich. Dein ergonomisches Umfeld vom Bürostuhl über Autositz bis zum Fahrrad sollte dich zur regelmäßigen, dauerhaften Bewegung verführen.

Dein

Ulrich Kuhnt



Mitglied im Direktorium Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V.

Der Tag der Rückengesundheit 2025 wird durch die Unterstützung aller Förderer ermöglicht – dafür bedanken wir uns herzlich!



Wir fühlen uns der Rückengesundheit
der Menschen verpflichtet – von der Prävention
bis hin zur gezielten Hilfe bei Beschwerden.

Gemeinsam für ein Rücken-gesundes Leben!

