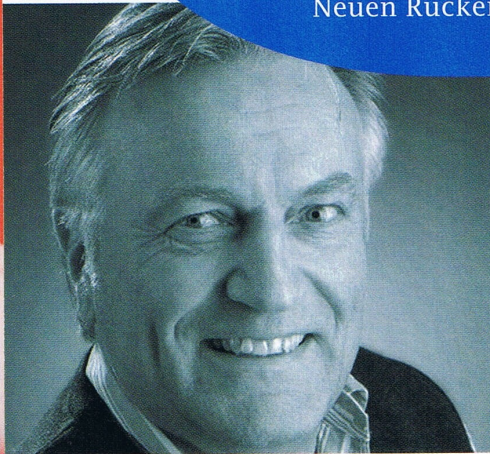


Gesund leben

DIE SEITEN ZU IKKimpuls, DEN ANGEBOTEN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG IHRER IKK.

Diesmal verraten wir Ihnen, was es mit der Neuen Rückenschule auf sich hat.



Jürgen Wicharz ist beratendes Mitglied der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) und Buchautor. Gemeinsam mit Jörn Winkler veröffentlichte er kürzlich das Buch „Das Core-Training für einen starken Rücken“. Weitere Informationen zur Neuen Rückenschule bekommen Sie auch unter www.kddr.de.

Die Neue Rückenschule: Startschuss für einen gesunden Rücken

Rückenschmerzen werden nicht immer nur durch Schäden am Rücken verursacht. Mehr als 90 Prozent der Beschwerden gehen stattdessen auf Schmerzen zurück, die durch andere körperliche oder psychosoziale Probleme ausgelöst werden. Jürgen Wicharz, Diplom-Sportlehrer und Sporttherapeut (DVGS) erklärt im Interview, wie die Neue Rückenschule, die auch von der IKK Baden-Württemberg und Hessen angeboten wird, dagegen helfen kann. Und wie Rückenbeschwerden in Zukunft damit vermieden werden können.

IKK: Was macht die Neue Rückenschule aus? Welche medizinischen Ansätze spielen eine Rolle?

Jürgen Wicharz: Die Neue Rückenschule zielt nicht nur direkt auf den Rücken, sondern sie bezieht den ganzen Körper und auch das seelische Befinden mit ein, denn viele Rückenprobleme werden durch psychische oder körperliche Beschwerden verursacht, die dann auf den Rücken ausstrahlen. Außerdem ermutigt sie unter allen Umständen zu körperlicher Aktivität, die natürlich dem Zustand des Teilnehmers angemessen sein muss. Schonung im Sinne von Vermeidung körperlicher Aktivität wird in der Neuen Rückenschule als falscher Ansatz angesehen.

IKK: Auf welche Methoden oder Trainingsarten setzt die Neue Rückenschule?

Jürgen Wicharz: Da die Neue Rückenschule wie gesagt den ganzen Menschen einbezieht, setzt sie auch auf vielgestaltige Trainingsmethoden. Neben verschiedenen Varianten des Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- oder Beweglichkeitstrainings, werden

die Körperwahrnehmung geschult und Entspannungstechniken vermittelt. Teilnehmer mit Schmerzen lernen, diese Trainings gezielt zur Bewältigung von Schmerzen einzusetzen.

IKK: Ab wann ist man reif für die Neue Rückenschule?

Jürgen Wicharz: Man kann eigentlich nicht früh genug damit beginnen. Die Neue Rückenschule setzt einerseits auf Vorsorge, um Rückenschmerzen von vornherein vorzubeugen. Aber auch wer bereits unter Rückenbeschwerden leidet, kann in dem Kurs lernen, was er aktiv gegen die Schmerzen tun kann. Man ist also fast immer reif für die Neue Rückenschule!

IKK: Was unterscheidet die Neue Rückenschule von anderen Bewegungskursen?

Jürgen Wicharz: Dazu sollte man gleich vorweg sagen: Die Neue Rückenschule ist kein Trainingskurs, bei dem, wie zum Beispiel im Fitnessstudio, über eine bestimmte Zeit nur Sportübungen gemacht werden. In der Neuen Rückenschule werden den Teilnehmern vielmehr verschiedene Wege

und Strategien gezeigt, wie sie kontinuierlich Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden und damit ihre Gesundheit stärken. Das können also zum Beispiel einige Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur sein, Ausdauertraining wie Walking oder Jogging aber auch Entspannungstechniken. Natürlich ist es wichtig, dass das Gelernte danach auch kontinuierlich umgesetzt wird. So gesehen ist die Neue Rückenschule ein lebenslanger Prozess.



Die IKK verlost zehn Exemplare von „Das Core-Training für einen starken Rücken“, dem neuen Buch von Jürgen Wicharz. Es enthält gezielte Übungen für die Rumpfmuskulatur.

Schicken Sie einfach eine E-Mail mit Ihrem Namen und Adresse an: sandra.hatzfeld@ikkbw-he.de.

IKKimpuls-Kurse: GESUND DURCHSTARTEN  www.ikkbw-he.de

Achtung, die neuen IKKimpuls-Kurse beginnen! Wollen auch Sie Ihrem Rücken etwas Gutes tun? Oder möchten Sie sich allgemein etwas mehr bewegen, interessieren sich für gesunde Ernährung oder wollen Sie lernen, wie man ganz ge-

zielt entspannen kann? Kein Problem, bei unserer großen Auswahl ist ganz bestimmt auch ein Kurs für Sie dabei! Und auch für Familien gibt es viele Kurs-Angebote. Alle Infos und Daten zu den Kursen und das gesamte Angebot finden Sie unter

www.ikkbw-he.de. Dort können Sie sich auch direkt anmelden. Oder rufen Sie uns einfach an. Unter der kostenlosen Telefonnummer **(08 00) 4 55 11 11** beantworten wir gern Ihre Fragen und tragen Sie auch gleich in Ihren Wunschkurs ein.