

Pressemitteilung

Bremervörde, Mai 2023



Rückenfreundlich reisen – Erholung für Kopf und Körper

Ab in den Urlaub? Am besten schmerzfrei!



Entspannung und Erholung vertragen sich schlecht mit Rückenschmerzen. Doch mit der richtigen Reiseplanung lassen sich diese vermeiden.

Eine stressfreie Anreise und eine gesunde Mischung aus Bewegung und Entspannung sind der Schlüssel für einen rückenfreundlichen Urlaub.

Ob Anreise, Reisegepäck oder Urlaubsgestaltung – die Aktion Gesunder Rücken e. V. bietet Ergonomie-Tipps und Checklisten.

Der Sommer steht vor der Tür und mit ihm die Urlaubszeit. Eine Reise in die Ferne ist für viele eine willkommene Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen und neue Eindrücke zu sammeln. Doch lange Autofahrten, unbequeme Sitzpositionen im Flugzeug oder im Zug und schlechte Betten im Hotelzimmer können dem Reiseglück im Wege stehen. Für Menschen mit Rückenproblemen kann das Reisen daher schnell zur Herausforderung werden. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat wichtige Tipps zusammengestellt, wie man auch auf Reisen seinen Rücken gesund halten kann.

Unsere Vorstellung vom perfekten Urlaub hat mit der Realität manchmal wenig zu tun: Nach einer stressigen Anreise mit Auto, Bahn oder im Flieger, muss das schwere Gepäck am Zielort zunächst ins Hotelzimmer bugsiert werden und dann lässt die Ausstattung der Unterkunft hinsichtlich ergonomischer Sitz- und Schlafmöbel zu Wünschen übrig. Doch die Rückengesundheit muss auf Reisen nicht zu kurz kommen. „Besonders vorbelastete Menschen können schon bei der Planung einer Reise die Weichen für ein rückenfreundliches Reisen stellen“, sagt AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen.

Entspannt anreisen

Grundlegend ist die Auswahl des richtigen Reisegepäcks, um den Rücken nicht gleich bei der Anreise unnötig zu belasten. Denn gerade schwere Koffer können zu Belastungen für den Rücken führen. „Wir empfehlen deshalb, auf leichtes Gepäck zu achten und gegebenenfalls auf einen Trolley zurückzugreifen. Anstatt einen schweren Koffer zu packen, ist es viel sinnvoller, das Gewicht auf mehrere Taschen zu verteilen“, so Detjen. Mittels Rucksäcken können schwere Gegenstände gut und nah am Körper getragen werden, das beugt einer einseitigen Belastung vor.

Wer mit dem Auto anreist, profitiert von Autositzen, die dem Rücken ausreichend Unterstützung bieten und so Verspannungen und Schmerzen verhindern. AGR-zertifizierte Autositze verfügen über eine Lordosenstütze sowie über vielseitige Einstellungen von Sitz und Rückenlehne. Detjen: „Grundsätzlich lässt sich aber jeder Sitz hinsichtlich der Sitzhöhe und -neigung optimieren, um die Belastung für den Rücken zu verringern.“

Bei längeren Reisen ist zudem ein Nackenstützkissen im Reisegepäck hilfreich. Gerade bei einem Nickerchen im Sitzen während eines Flugs oder einer Zugfahrt, sind Verspannungen vorprogrammiert, wenn der Nacken dabei nicht unterstützt wird. Um den Beschwerden vorzubeugen, sollte das Kissen daher eine ausreichende Stützwirkung haben und den Nacken in einer natürlichen Position halten.

Tagsüber aktiv bewegen und nachts ergonomisch liegen

Bei der Auswahl des Hotels ist es empfehlenswert, auf eine ergonomische Ausstattung der Zimmer zu achten, denn rückenfreundliche Bettsysteme sind in vielen Hotels immer noch Mangelware. Serviceorientierte Häuser bieten ihren Gästen aber ein sinnvolles Extra in Sachen Rückengesundheit an – und profitieren in der Kundenbewertung: „Unsere Gäste sind begeistert, dass wir in Lattoflex-Betten investiert haben. Sie loben die tolle Schlafqualität“, sagt Annelies Rainer-Schölzhorn, Inhaberin der Hotels Ratschings in den Südtiroler Alpen (www.hotels-ratschings.com). Seit 2014 hat sie alle 400 Betten ihrer sechs Hotels mit ergonomischen, AGR-zertifizierten Bettsystemen ausgestattet. Die Investition hat sich gelohnt: „Neben den Südtiroler Bergen, unserer regionalen schmackhaften Küche und Wellnessangeboten können wir nun auch mit gesundem Schlaf in allen Häusern punkten“, so die Hotelinhaberin. Denn eine Matratze mit der richtigen Stützwirkung kann helfen, die Wirbelsäule zu entlasten und eine optimale Erholung in der Nacht zu ermöglichen.

Erholung in der Nacht ist besonders dann wichtig, wenn man den Tag aktiv mit viel Bewegung verbracht hat – und das tut vor allem auch dem Rücken gut. Denn nichts schafft einen besseren Nährboden für Rückenschmerzen als das lange und bewegungsarme Verharren im Sitzen oder Liegen. Wer auf seinen Urlaubsplan aus einer Mischung aus Aktivität und Entspannung setzt, schafft damit eine wichtige Voraussetzung für schmerzfreie Ferien und verschafft seinem Körper und Geist Erholung vom Alltag. Leichte Aktivitäten wie Schwimmen, Wandern, Yoga, Fahrradfahren zum Beispiel in Kombination mit Entspannung, Sauna-Besuchen und Massagen tragen zu einer ganzheitlichen Erholung bei und helfen, den Rücken von Stress und Anspannung zu entlasten.

„Was im Alltag gilt, ist auch im Urlaub richtig: Eine Mischung aus Bewegung und Entspannung ist der Schlüssel zu einem rückengesunden Alltag“, erklärt Detjen. Manchmal ist jedoch ein Tag mit Buch am Strand genau das Richtige, um den Akku aufzuladen. Für diesen Fall bietet der Aktion Gesunder Rücken e. V. auf seiner Webseite www.agr-ev.de zahlreiche Übungen, um dem Rücken morgens und abends auch im Urlaub eine kleine Freude zu bereiten.

Checkliste für eine rückenfreundliche Reiseplanung

Vor der Reise:

- Planen Sie Ihre Reise im Voraus und halten Sie nach Unterkünften mit rückenfreundlichen Betten und Sitzgelegenheiten Ausschau.
- Packen Sie leicht und verwenden Sie Koffer mit Rollen und einem ausziehbaren Griff, um das Tragen von schweren Gepäckstücken zu vermeiden.
- Erstellen Sie eine Packliste, um sicherzustellen, dass Sie nur die notwendigen Gegenstände mitnehmen und unnötige Belastungen für Ihren Rücken vermeiden.

Während der Reise:

- Vermeiden Sie lange Zeiten im Sitzen oder Stehen. Planen Sie regelmäßige Pausen und Spaziergänge ein, um Ihre Muskeln und Gelenke zu lockern.
- Vermeiden Sie schweres Heben oder Tragen von Gepäck. Nutzen Sie Gepäckwagen, wenn verfügbar.
- Verwenden Sie ergonomische Sitzkissen und Nackenstützkissen, wenn Sie lange Zeit im Sitzen verbringen müssen, um den Druck auf Ihren Rücken zu reduzieren.
- Wenn Sie mit dem Auto fahren, stellen Sie sicher, dass der Sitz richtig eingestellt ist und nehmen Sie regelmäßige Pausen, um sich zu strecken und zu bewegen.
- Setzen Sie im Urlaub auf eine Mischung aus Aktivität und Entspannung, um Ihren Körper beweglich zu halten.

Über die Aktion Gesunder Rücken e.V.

Die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) wurde 1995 gegründet und ist ein unabhängiger Verein mit Sitz in Bremervörde (Niedersachsen). Wichtigstes Ziel ist die Förderung der Rückengesundheit. Dazu zeichnet die AGR besonders rückengerechte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus. Zudem schult die Aktion Gesunder Rücken auch Fachhändler und Therapeuten zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit und arbeitet eng mit unabhängigen Experten zusammen. Der Verein bündelt Informationen aus dem medizinischen Umfeld, die bei der Entwicklung rückengerechter Produkte hilfreich sind und fördert so den direkten Wissenstransfer zwischen Medizin und Herstellern. Der Verein bereitet aktuelle Daten und wissenschaftliche Erkenntnisse verbrauchernah auf und unterstützt die Forschung zur Vermeidung von Rückenschmerzen. Die AGR versteht sich als Schnittstelle für Informationen über Schmerzursachen und deren Vermeidung sowie Therapiemöglichkeiten. Weitere Informationen: www.agr-ev.de

Das AGR-Gütesiegel

Die Aktion Gesunder Rücken e.V. hat das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ als Entscheidungshilfe für Verbraucher entwickelt. Damit zeichnet der Verein ausschließlich Produkte aus, die als „rückengerecht“ eingestuft werden. Für diese Beurteilung kommt eine unabhängige Prüfkommision – bestehend aus Ärzten und Therapeuten verschiedener Fachgebiete – zusammen und unterzieht unterschiedlichste Produkte strengen Prüfkriterien.

Kommt die Kommission im Rahmen ihrer multidisziplinären Untersuchung zu dem Ergebnis, dass die Produkte eine rückengerechte Konstruktion aufweisen, werden diese mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Damit dient es Verbrauchern beim Kauf von ergonomischen Alltagshilfen, wie beispielsweise Büromöbel, Autositze oder auch Schulranzen, als optimale Orientierungshilfe. Die Unabhängigkeit der Prüfkommision gewährleistet, dass nur Produkte ausgezeichnet werden, die einen positiven Beitrag zur Rückengesundheit von Verbrauchern leisten. Diese Vorgehensweise überzeugte das Portal „Label-online“ des Bundesverbandes „Die Verbraucherinitiative e. V.“, die das Gütesiegel mit „besonders empfehlenswert“ bewertete.

Im Januar 2022 wurde das AGR-Gütesiegel samt Prüfprozess zudem als EU Gewährleistungsmarke ausgezeichnet – ein Aspekt, der den Qualitätsanspruch der Aktion Gesunder Rücken unterstreicht und zeigt, dass Verbraucher auf das Gütesiegel vertrauen können.

Weitere Informationen:

www.agr-ev.de/guetesiegel



Ansprechpartner für Presseanfragen:

Lara Meyer
Tel. +49 4761 – 926358315
E-Mail: lara.meyer@agr-ev.de

Malte Kammann
Tel. +49 4761 – 926358318
E-Mail: malte.kammann@agr-ev.de