

Der Rücken liebt Bewegung

Sportwissenschaftlerin Swantje Jacobsen empfiehlt fünf Übungen, damit es nicht zu Schmerzen kommt

VON KRISTIANE BACKHEUER

KIEL. Immer Ärger mit dem Rücken: Im Jahr 2023 litten laut AOK Gesundheitsatlas deutschlandweit 26,7 Millionen Menschen unter Rückenschmerzen. Die Kieler Sportwissenschaftlerin Swantje Jacobsen (47) hat fünf Übungen und einige Tipps parat, damit es gar nicht erst so weit kommt.

„Wir alle sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig“, sagt Swantje Jacobsen. Das habe enormen Einfluss auf unseren Körper und die Muskulatur. „Eine stabile Lendenwirbelsäule benötigt funktionelle Bauch- und Rückenmuskulatur.“ Sind die nicht vorhanden, gibt es Probleme.

» Rückenschmerzen: Ursachen und erste Schritte zur Prävention

Sie selbst erinnert sich noch gut, als sie 2008 über ihrer Magisterarbeit an der Uni in Kiel brütete. „Da habe ich viel zu viel am Schreibtisch gesessen und zudem noch Stress gehabt“, erzählt die Expertin. Prompt hatte sie ihren ersten und einzigen Bandscheibenvorfall.

Sind Rückenschmerzen da, rät sie jedem: Bleib aktiv! „Wenn es richtig schmerzt, neigen wir dazu, uns zu schonen“, sagt Swantje Jacobsen. Doch das sei völlig falsch. Erst die Bewegung helfe dabei, die Verstrennungen zu lösen und die Mobilität zurückzugewinnen.

» Auch am Arbeitsplatz: Bewegung ist das A und O

In vielen Unternehmen gibt Swantje Jacobsen Schulungen zum Thema Gesundheit des Rückens. Sie sagt: Alle 75 Mi-



Rätsel Rücken: Nach dem AOK-Gesundheitsatlas leiden deutschlandweit 26,7 Millionen Menschen unter Schmerzen. Eine der Hauptursachen ist zu langes Sitzen. (Symbolbild)

FOTO: ARNO BURGI / DPA

nuten sollte man am Arbeitsplatz Bewegungen einbauen. Die Schultern kreisen. Den Rücken runden und strecken. Die Arme nach rechts und links ausbreiten und nach hinten ziehen. Beim Heben immer in die Knie gehen.

„Im Grunde geht es darum, Bewegung in den Alltag zu bringen“, sagt die Sportwissenschaftlerin. So könne man

eine Bushaltestelle eher aussteigen als sonst. Beim Einkaufen ganz hinten auf dem Parkplatz parken. Täglich den Müll herausbringen. Zu Fuß gehen oder Rad fahren, statt das Auto zu nehmen. „Es gibt so viele Möglichkeiten, einfach in Bewegung zu kommen.“



» Swantje Jacobsens Übungen für einen gesunden Rücken

Das sind ihre fünf Lieblingsübungen für zu Hause, um den Rücken zu stärken:

Um die Rumpfstabilität zu trainieren, ist der **Unterarmstütz** perfekt. Dazu geht man auf die Unterarme und hält den Körper in einer Plankenposition. „Leichter ist es, wenn man die Knie absetzt.“

Kleiner Ansporn: Der Weltrekord im Unterarmstütz liegt bei über neun Stunden. „Wer zwei Minuten am Stück schafft, ist schon sehr, sehr sportlich“, sagt die Expertin.

Die **seitliche Stabilität** trainiert man am besten, indem

man die beiden Arme vorne überkreuzt und in den Handstütz geht. „Da haben viele schon Schwierigkeiten“, sagt Swantje Jacobsen. Wer mehr will: ein Bein heben.

In Rückenlage werden die **Beine angewinkelt und die Arme zur Decke** gestreckt. Je ein Arm und ein Bein werden jetzt wechselseitig gestreckt. „Wichtig ist es, in der Mitte stabil zu bleiben.“ Schwieriger wird es, wenn man auf einer instabilen Unterlage, beispielsweise einem Balance Pad, liegt.

Vom **Handstütz** aus schiebt man den Körper im Wechsel nach hinten in den herabschauenden Hund und dann wieder nach vorne. „Hier muss man aufpassen, dass man nicht zu tief geht und die Körpermitte nicht zu sehr durchhängt.“ Für die Übung braucht man stabile Schultern. „Wer hier Probleme hat, sollte darauf verzichten. Nicht jede Übung ist für jeden geeignet.“

Bei der letzten Übung stellt man sich **mit einem Bein** auf



Swantje Jacobsen weiß, welche Übungen gegen Rückenschmerzen helfen. Dazu gehört auch der Unterarmstütz. Wer zwei Minuten schafft, ist schon richtig gut.

»

Im Grunde geht es darum, Bewegung in den Alltag zu bringen.

Swantje Jacobsen,
Sportwissenschaftlerin

eine instabile Unterlage. Beispielsweise auf ein Wackelkissen. „Hierbei wird die Tiefenmuskulatur gekräftigt“, sagt die Sportwissenschaftlerin. Wer es noch wackeliger haben will, wirft dabei einen Ball in die Luft und fängt ihn wieder auf. „Man kann auch die Augen schließen, dann wird es noch kippeliger und die tieferliegenden Muskeln am Sprunggelenk, am Kniegelenk, am Hüftgelenk und an der Wirbelsäule haben ordentlich zu tun.“



Wem Übungen nur mit dem eigenen Körper zu langweilig sind, kann auch mit den verschiedensten Hilfsmitteln trainieren. Die Kieler Sportwissenschaftlerin Swantje Jacobsen zeigt ein Theraband, eine Faszienrolle, Hanteln und Balance-Kissen. FOTOS: THOMAS EISENKÄTZER

Gewerkschaft der Polizei hat eine neue Spalte

Sven Neumann löst Torsten Jäger ab

KIEL. Vom Stellvertreter an die Spitze der Gewerkschaft der Polizei (GdP) in Schleswig-Holstein: Sven Neumann ist auf dem Delegiertentag der GdP in Travemünde mit 92 Prozent der Stimmen zum neuen Landesvorsitzenden der Polizei-Gewerkschaft gewählt worden. Sein langjähriger Vorgänger Torsten Jäger (61) verabschiedete sich in den Ruhestand.

Neben dem 47-jährigen Polizeihauptkommissar komplettieren jetzt Pinar Reddemann, Thorben Steckel und Andreas Kropius den Landesvorstand der GdP, die in Schleswig-Holstein rund 6700 Mit-

glieder zählt. Das neue Führungskwartett hat zahlreiche Themen auf der Agenda: Seit Längerem mahnt die GdP die zunehmende Belastung der Polizeikräfte im Land an. Demzufolge müsse man sich Gedanken darüber machen, welche Aufgaben die Polizei in Zukunft abgeben könnte.

Ein weiteres Thema ist die teils desolate Gebäudesituation der Landespolizei, inklusive mangelnder Möglichkeiten für Schieß- und Einsatztraining. Derzeit rechnet das Land bis 2034 mit Investitionen von bis zu 380 Millionen Euro in Polizeigebäude im Land.



Kostenloses WLAN für Schleswig-Holstein

EINFACH EINFACH
Digitaler leben: sh-wlan.de

#sh_wlan
Eine Digitalisierungseinrichtung der Sportwissenschaft Holstein

**ES KOMMT
DIE ZEIT,
DA BRAUCHT
ES KIESER.**

Wenn Sie Unterstützung bei der Erreichung Ihrer Ziele wünschen.

**PROBTRAINING
BUCHEN UND
100 EURO
RABATT
SICHERN***

Kieser Kiel
Humboldtstr. 4 | kieser.com

* Gilt für Neukunden bei Aboabschluss bis 30.11.2025 nur im genannten Studio.

KIESER
KRAFT FÜR LEBEN