



## Rückenschmerzen sind keine Frage des Alters

Von [mail@deutsche-gesundheitsagentur.de](mailto:mail@deutsche-gesundheitsagentur.de)

Erstellt am 16 Nov 2011 - 15:57

In Deutschland gehören Rückenschmerzen nicht nur bei Erwachsenen zu den Volkskrankheiten – auch Kinder haben immer häufiger Probleme mit dem Kreuz.

Die Hauptursache dafür ist laut Medizinern ungesunde Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel. Die häufige Nutzung von Fernsehen und Computer und stundenlange Tätigkeit im Sitzen sind für Junge wie Alte nicht gesund.

Besonders in der Kindheit ist zu wenig Bewegung gefährlich, da sie später zur Entwicklung chronischer Krankheiten führen kann. Gerade in Sachen Bewegung können Eltern dabei ihren Kindern im wahrsten Sinn des Wortes „den Rücken stärken“, indem sie durch ein gutes Vorbild zu mehr Aktivität ermuntern. Die Kinder müssen dabei nicht zu Hochleistungssportlern trainiert werden, es genügt vollkommen, wenn sie regelmäßig für einige Stunden am Tag in Bewegung sind. Das kann beim Spielen mit anderen Kindern sein, bei einer Fahrradtour oder bei einem Spaziergang. Auch kann es nicht schaden, wenn statt des bequemen „Mama-Taxis“ öfter einmal die eigenen Füße genutzt werden, um bestimmte Wege zurückzulegen.

Auch für die Älteren ist Bewegung das beste Rezept gegen Rückenbeschwerden. Wer im Sitzen arbeitet, im Büro, am Band oder im Auto, sollte seine Sitzposition, wenn irgend möglich, regelmäßig verändern. So werden mehrere verschiedene Muskeln bewegt und die Belastung bleibt nicht ganz so einseitig. Für einen gesunden Ausgleich sorgen Sportarten wie Jogging, Walking, Rückentraining, Gymnastik, Schwimmen und Radfahren.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:18): <http://www.medkom24.eu/node/15440>