



## Gesundheitstipp

### Den Rücken besser verstehen

Fast alle kennen Rückenbeschwerden, über 80 Prozent aller Erwachsenen hatten schon mindestens einmal Rückenschmerzen, bei vielen von ihnen kommen sie wieder. Bei den einen verspannt eher der Nacken- und Schulterbereich, bei den anderen schmerzt das Kreuz. Zu wenig Bewegung, aber auch zu schweres Heben oder falsche Belastungen können Schmerzen auslösen. Manchmal liegen die Ursachen aber ganz woanders: Wussten Sie, dass sich auch Stress, unsere Augen, die Atmung oder sogar die Zunge auf den Rücken auswirken können?

Der erste Schritt gegen Rückenprobleme ist meist das, wonach einem bei Schmerzen eher wenig der Sinn steht: Bewegung. Am besten, Sie starten sanft. Eine australische Studie zeigte, dass regelmäßige Spaziergänge Rückenschmerzen vorbeugen und Beschwerden weniger schnell wiederkommen. Gezielte Rückenübungen und ein ergonomischer Arbeitsplatz sind ebenfalls sehr hilfreich. Wer seinem Rücken noch mehr Gutes tun will, denkt ganzheitlicher: Studien haben gezeigt, dass individuell angepasste Bewegung am besten gegen Rückenschmerzen hilft, wenn dabei zugleich auf die Psyche geachtet wird: Denn manchmal ist nicht der Rücken das eigentliche Problem – auch Stress, Konflikte im Job oder eine dauerhaft hohe Arbeitsbelastung können Rückenbeschwerden verstärken oder auslösen.

## Guter Umgang mit Stress schont auch den Rücken

Unser Nervensystem ist hochsensibel; wenn wir angespannt oder überlastet sind, macht das was mit unserem Körper: Wir schlafen schlechter, fühlen uns gestresst, beißen die Zähne zusammen – all das führt zu Verspannungen, die sich in Form von Nacken- oder Rückenschmerzen äußern können. Legen Sie sich für stressige Zeiten ein paar Entspannungstechniken zu: etwa Progressive Muskelentspannung, Meditation für mehr innere Ruhe und Gelassenheit oder „kognitive Pausen“.

**Übung:** Stellen Sie sich einen Timer und machen Sie nach 30 Minuten Konzentration mindestens fünf Minuten Pause: aufstehen, gerne das Fenster öffnen, in die Ferne schauen und bewusst atmen: vier Sekunden lang einatmen, Atem vier Sekunden halten, vier Sekunden lang ausatmen, den Atem erneut vier Sekunden halten. Mehrmals wiederholen. Wichtig beim Einatmen: nicht die Schultern anheben.

## In den Rücken atmen für mehr Entspannung

Im stressigen Berufsalltag atmen wir oft viel zu oberflächlich anstatt tief in den Bauch. Auch das kann zu Verspannungen im Rücken führen.

**Übung:** Legen Sie sich auf den Rücken (etwa morgens vor dem Aufstehen) und platzieren eine Hand auf dem unteren Bauch. Atmen Sie so weit in den Bauch ein und aus, dass die Hand sich hebt und senkt. Legen Sie die Hände anschließend seitlich auf die Rippen und atmen Sie in Ihre Hände – nicht erschrecken, es kann leicht im Rücken knacken, wenn sich kleine Verspannungen lösen.

## Mit Augen und Zunge gegen Nackenbeschwerden

Augenbewegungen und Zunge hängen eng mit der Nacken- und Rückenmuskulatur zusammen. Sorgen Sie mit dieser Augen-Zungen-Übung für einen entspannteren Nacken.

**Übung:** Strecken Sie die Zunge gerade raus, legen Sie dann die ausgestreckte Zunge in den rechten Mundwinkel und drücken ihn sanft nach außen. Lenken Sie den Blick dabei nach links in die entgegengesetzte Richtung. Der Kopf bewegt sich dabei nicht. Wechseln Sie die Seite, indem Sie die Zunge in den linken Mundwinkel führen und die Augen gleichzeitig nach rechts blicken. Wechseln Sie so für eine Minute langsam hin und her.

## Extra-Tipp für Brillenträgerinnen und -träger

Nutzen Sie am PC eine Arbeitsplatzbrille anstatt einer Gleitsichtbrille. Denn um bei einer Gleitsichtbrille den besten Schärfepunkt zu finden, muss der Kopf unnatürlich oft bewegt und in speziellen Positionen gehalten werden, was zu Verspannungen führen kann. Eine gut eingestellte Arbeitsplatzbrille hingegen ermöglicht die natürliche Kopfhaltung – und damit einen entspannteren Nacken.

## Rückengesundheit: So fördern Sie einen gesunden Rücken

Ein gesunder Rücken ist nicht nur Grundlage für schmerzfreie Bewegung, sondern auch für ein aktives und energiegeladenes Leben. Erfahren Sie wie Rückenschmerzen entstehen, welche Arten es gibt und was wirklich bei Rückenbeschwerden hilft. Beugen Sie Verspannungen und Schmerzen vor und stärken Sie mit zahlreichen Übungen Ihre Rückenmuskulatur – Zuhause oder auf der Arbeit.



Jetzt informieren:

[www.barmer.de/rueckengesundheit](http://www.barmer.de/rueckengesundheit)

### Impressum

#### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Redaktion

Philip Ende

Fachreferent Betriebliches Gesundheitsmanagement

[philip.ende@barmer.de](mailto:philip.ende@barmer.de)

#### Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

#### Abbildung

Getty Images: © Motortion

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.



## Health Advice

### Understanding your back better

Almost everyone is familiar with back pain; over 80 per cent of all adults have suffered from back pain at least once, with many experiencing it time and again. For some, it's their neck and shoulder areas that tend to tense up, while for others it's their lower back that hurts. Insufficient exercise, but also lifting objects that are too heavy or lifting things the wrong way can lead to back pain. Sometimes the causes lie elsewhere, however: did you know, for example, that stress, your eyes, your breathing, and even your tongue can also affect your back?

The first step in taking action against back problems is usually what you don't really feel like doing when you're experiencing pain: physical exercise. The best approach is to start gently. An Australian study showed that regular walks prevent back pain and reduce its rate of recurrence. Targeted back exercises and an ergonomic workstation are also very helpful. People who want to do their back even more good are advised to take a more holistic approach: studies have shown that a personalised exercise routine works best to prevent back pain when the factor of mental health is taken into account at the same time. After all, in some cases it isn't a person's back that's the real problem – stress, conflicts at work or a high workload can also exacerbate or trigger back pain.

## Good stress management is also good for your back

Our nervous system is highly sensitive; when we are tense or overwhelmed, it also affects the body: our sleep suffers, we feel stressed and we clench our teeth – all of which leads to tension, which can manifest itself in the form of neck or back pain. To prepare yourself for stressful periods, adopt some relaxation techniques, such as progressive muscle relaxation, meditation for a greater degree of inner peace and serenity, or “cognitive breaks”.

**Exercise:** Get a timer and take a break of at least five minutes after 30 minutes of concentration: stand up, open the window, gaze into the distance and breathe consciously: breathe in for four seconds, hold your breath for four seconds, then breathe out for four seconds and hold your breath again for four seconds. Repeat this exercise several times. When you breathe in, it's also important not to raise your shoulders.

## Breathe into your back for more relaxation

During their stressful working days, people often breathe far too superficially instead of deep into their torso. This can also lead to tension in their back.

**Exercise:** Lie on your back (before getting up in the morning, for example) and place one hand on your lower abdomen. Breathe in and out into your torso so that your hand rises and falls. Next, place your hands on the sides of your ribs and breathe into your hands – don't worry, your back may crack slightly as minor tensions are released.

## Fighting neck pain with the eyes and tongue

Your eye movements and tongue are closely linked to your neck and back muscles. Make your neck more relaxed with this exercise for your eyes and tongue.

**Exercise:** Stick your tongue straight out, then position your outstretched tongue in the right-hand corner of your mouth and gently push it outwards. At the same time, direct your gaze to the left in the opposite direction. Keep your head in the same position throughout. Change sides by placing your tongue in the left-hand corner of your mouth and gazing to the right at the same time. Alternate back and forth slowly for one minute.

## An extra tip for people who wear glasses

Wear workplace glasses when working at your PC instead of varifocals. This is because, to find the best point of focus when wearing varifocals, you have to move your head unnaturally frequently and hold it in special positions, which can lead to tension. Well-adjusted workplace glasses, on the other hand, allow you to position your head in the natural way – and therefore have a more relaxed neck.

## Back care: How to promote a healthy back

A healthy back provides more than just the basis for pain-free movement – it's key to leading an active and energetic life. Find out how back pain develops, what types of complaints exist and what really helps to relieve these. Prevent tension and discomfort, and strengthen your back muscles with a range of exercises that you can do from home or at work.



Find out more on our German website:  
[www.barmer.de/rueckengesundheit](http://www.barmer.de/rueckengesundheit)

### Imprint

#### Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Editorial staff

Philip Ende

Specialist Corporate Health Management

[philip.ende@barmer.de](mailto:philip.ende@barmer.de)

#### Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

### Illustration

Getty Images: © Motortion

© BARMER 2025

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.