

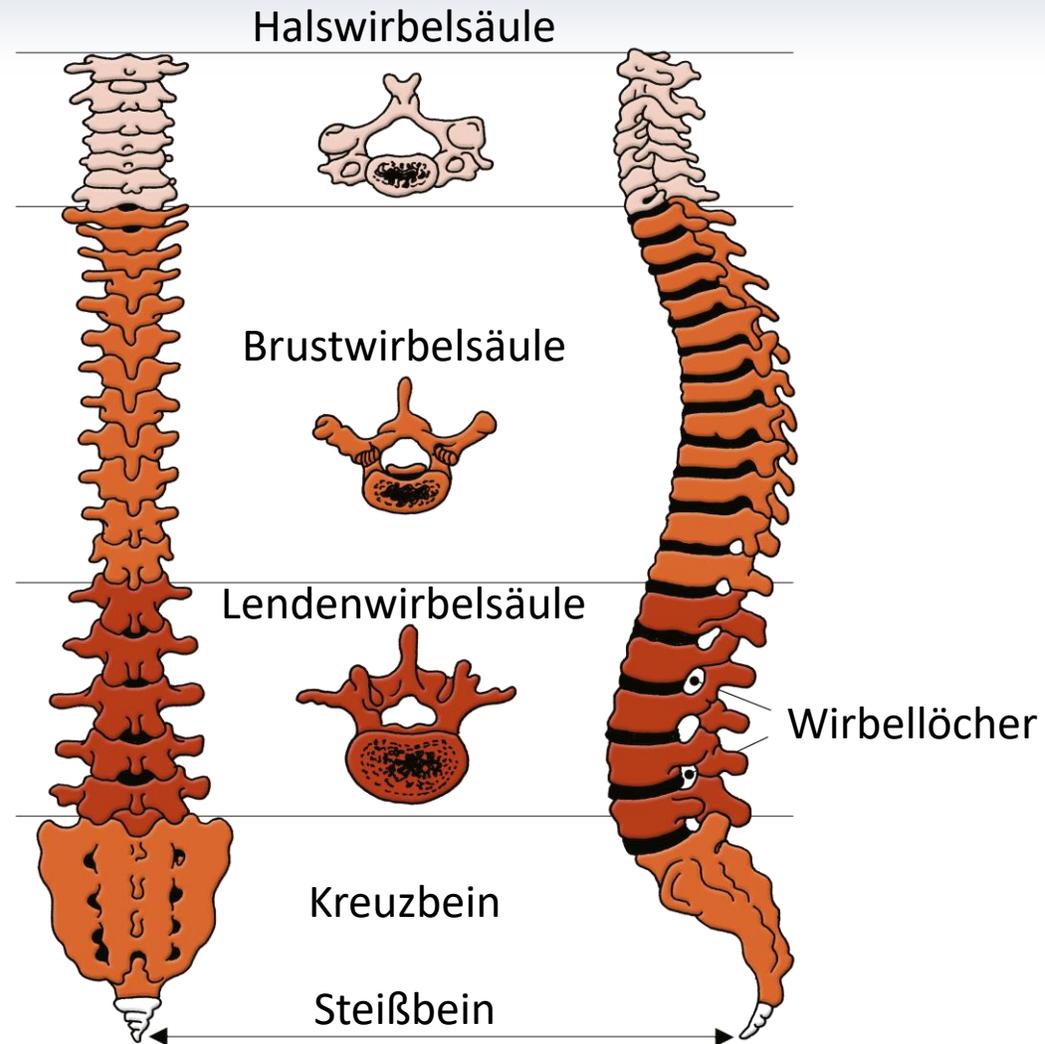
# 1. Digitaler Thementag „Gesundheit“ an der TiHo

## Online-Seminar „Rückenfitness inklusive mobiles Arbeiten“

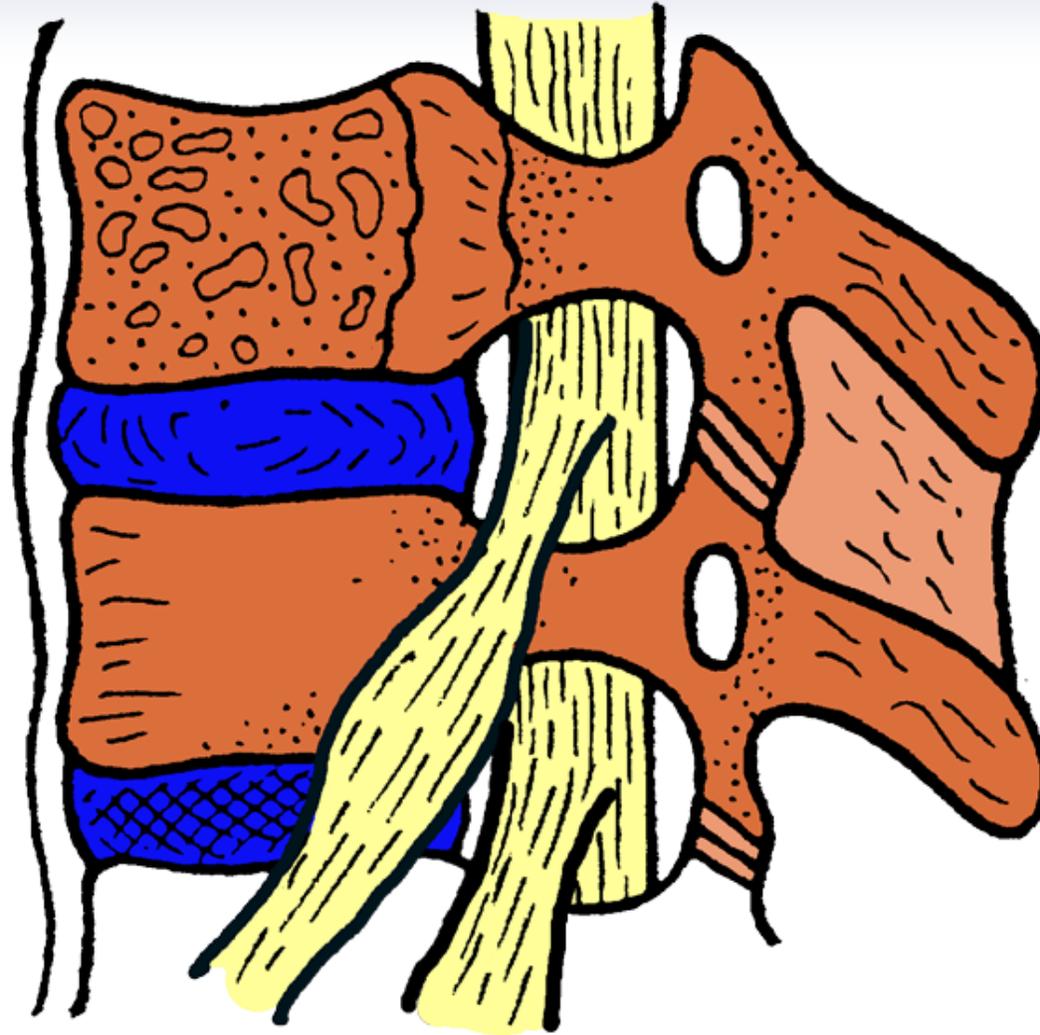
# Sitzen ist das neue Rauchen



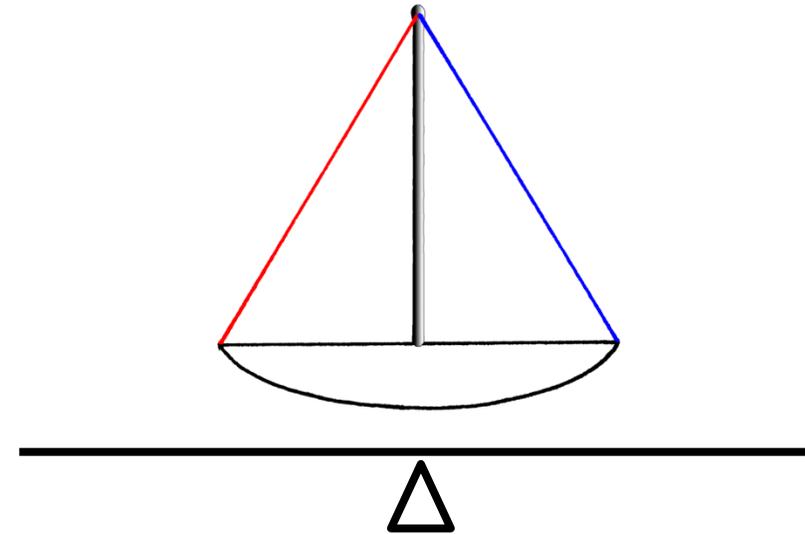
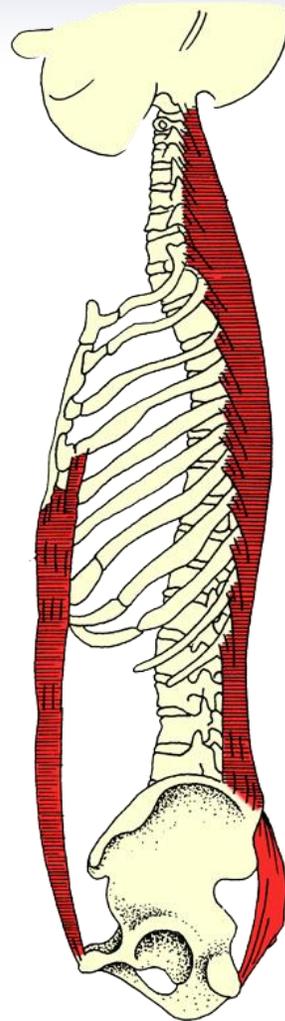
# Abschnitte der Wirbelsäule



# Der Rückenmarkskanal in der Wirbelsäule

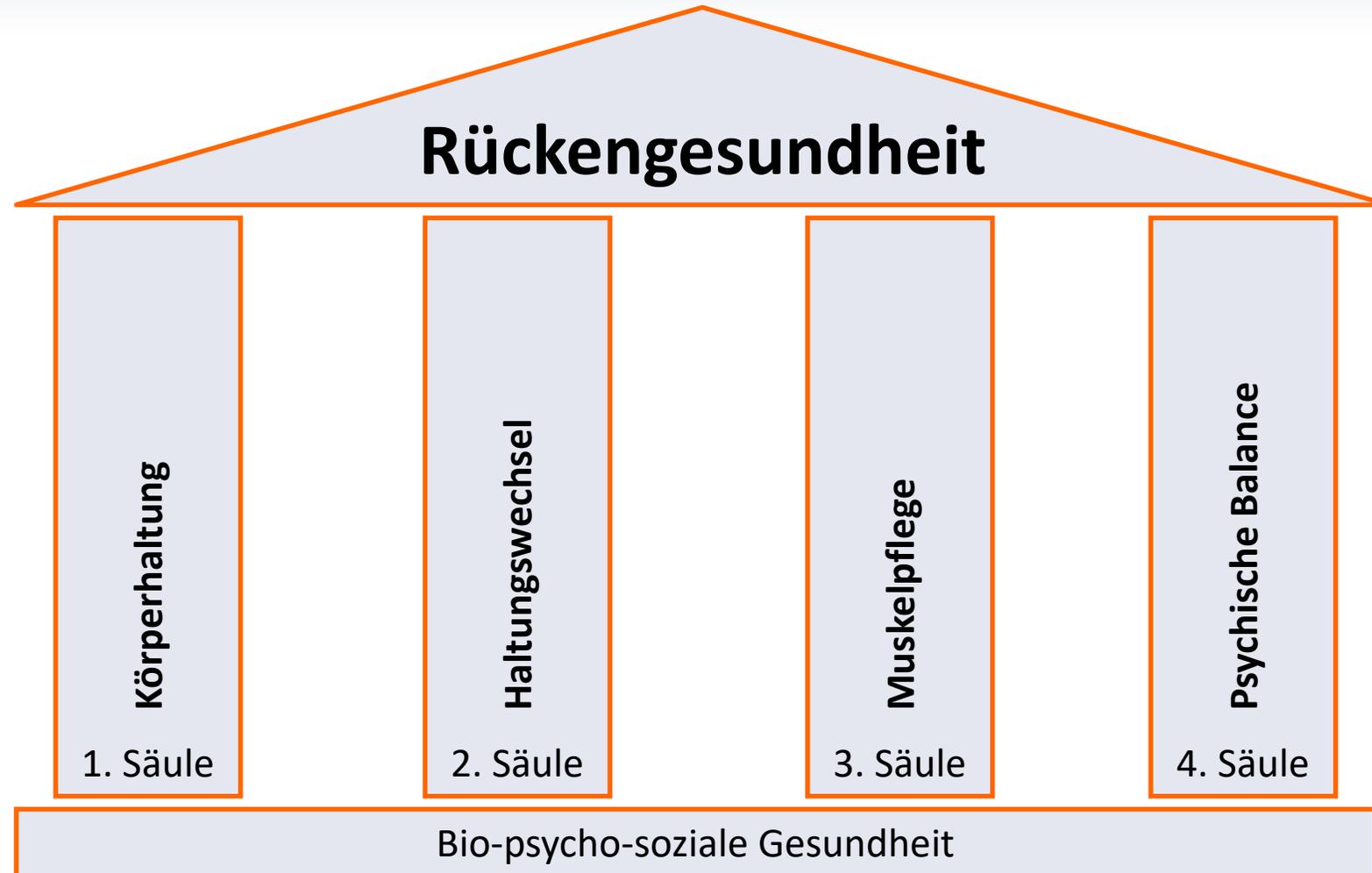


# Segelschiffmodell zum muskulären Gleichgewicht



**Das muskuläre Gleichgewicht**

# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



## Rückengesundheit

### 1. Säule · Körperhaltung

- **Gesunde Füße**
- **Beckenbalance**
- **Doppel-S-Form der Wirbelsäule**
- **Schultergürtelbalance**
- **Streckung der Halswirbelsäule**
- **Ergonomische Verhältnisse**

Bio-psycho-soziale Gesundheit

# Vier Säulen der Rückengesundheit



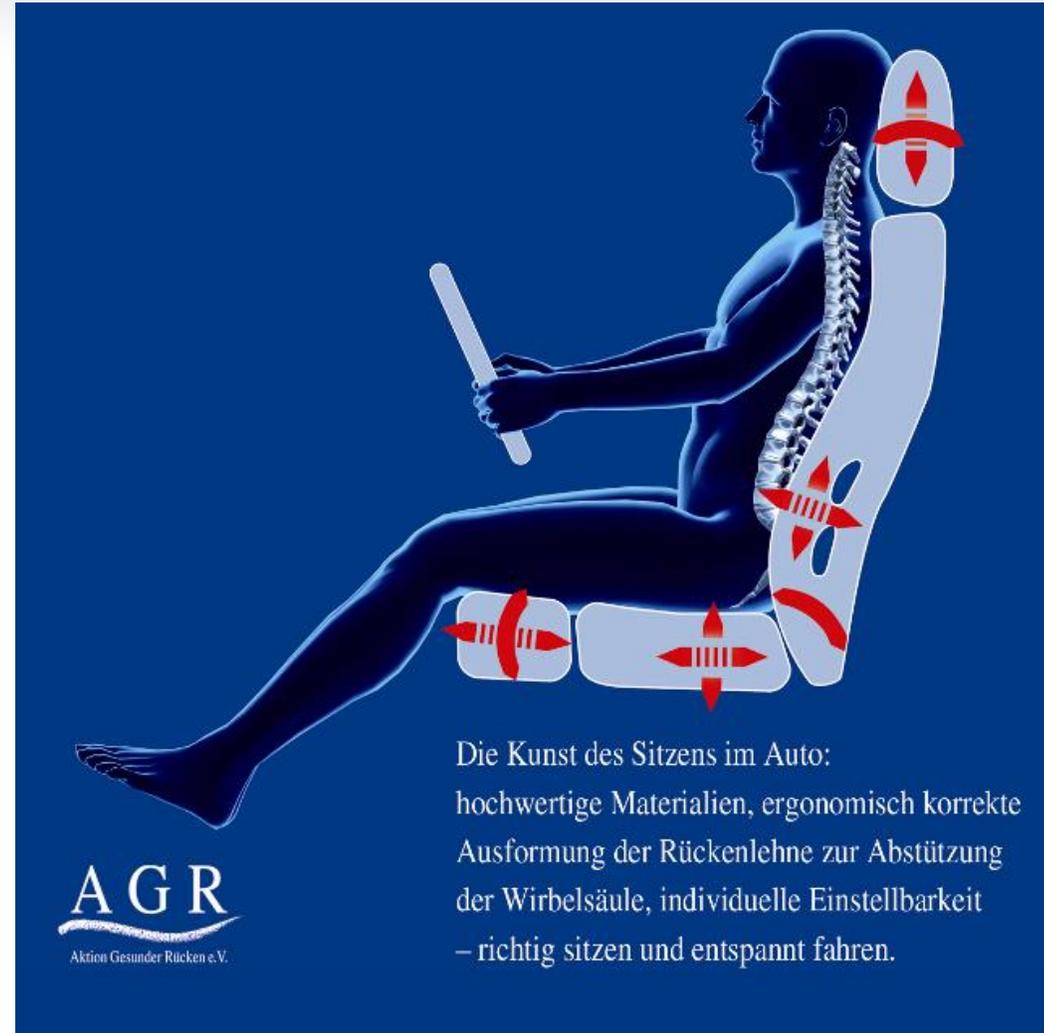
# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit

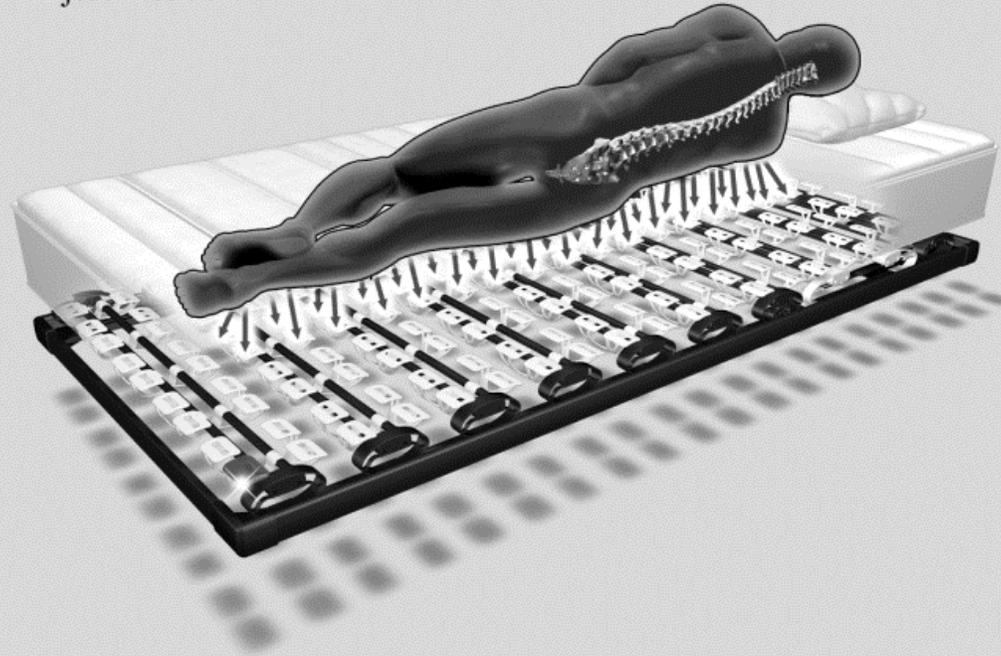


# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit

Nur eine anpassungsfähige Unterfederung  
unterstützt die Wirbelsäule  
in jeder Position.



AGR  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

lattoflex®



## Rückengesundheit

### 2. Säule · Haltungswechsel

- **Aufrecht-dynamisches Bewegungsverhalten**
- **Bandscheibenernährung**
- **Wirbelgelenkernährung**
- **Muskeldurchblutung**
- **„Schmerzmittel“ Bewegung**
- **Fasziendehnung**
- **Ergonomische Verhältnisse**

Bio-psycho-soziale Gesundheit

# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit





## Rückengesundheit

### 3. Säule · Muskelpflege

- **Ausgleichsgymnastik am Arbeitsplatz**
- **Rückenfitness**
- **regelmäßige körperliche Aktivität**
- **Gesundheitssport/Freizeitsport**
- **Ausgewogene Ernährung**
- **Fitness-Point „Bewegungsvirus einfangen“**

Bio-psycho-soziale Gesundheit

# Jetzt geht`s los...



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit





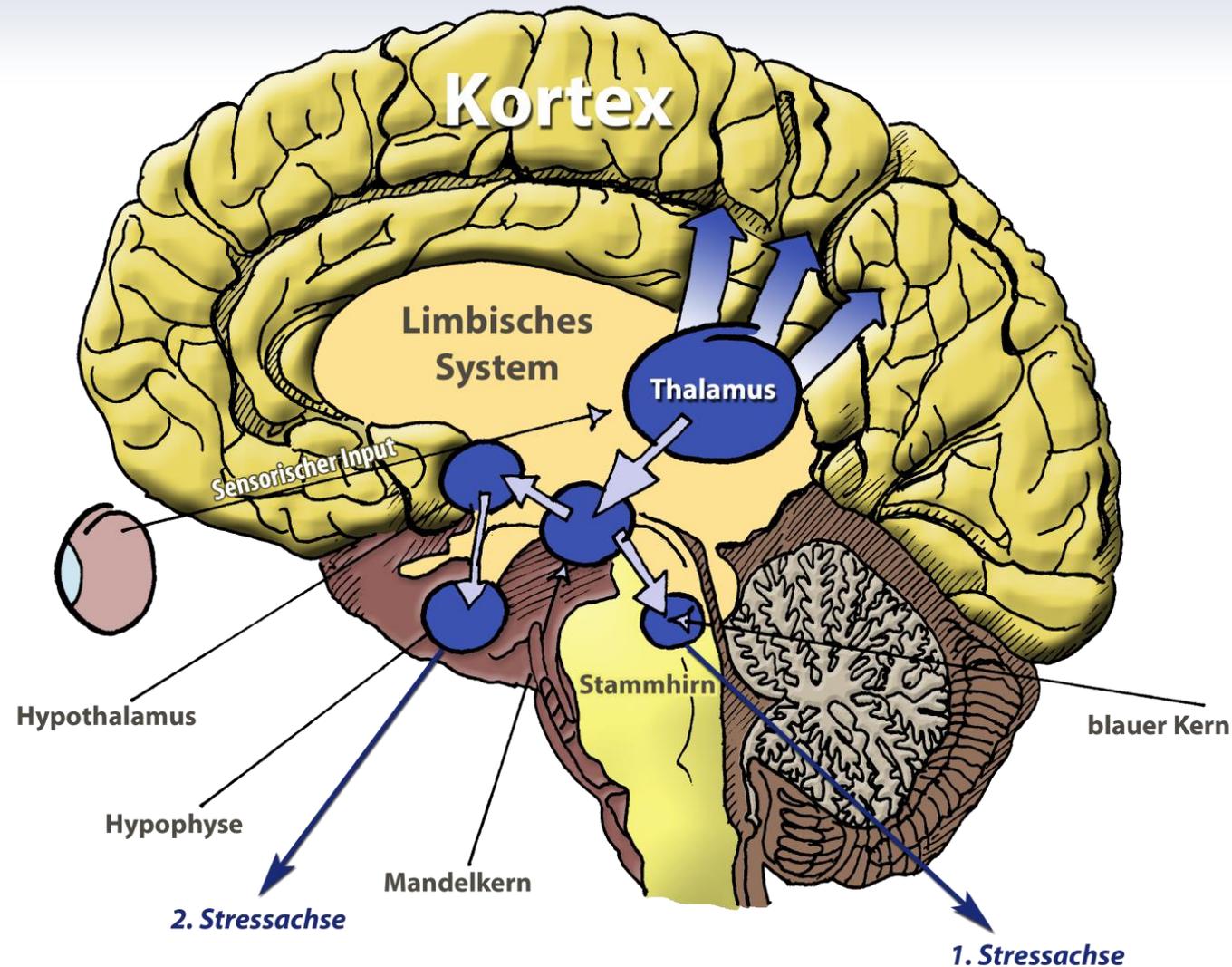
## Rückengesundheit

### 4. Säule · Psychische Balance

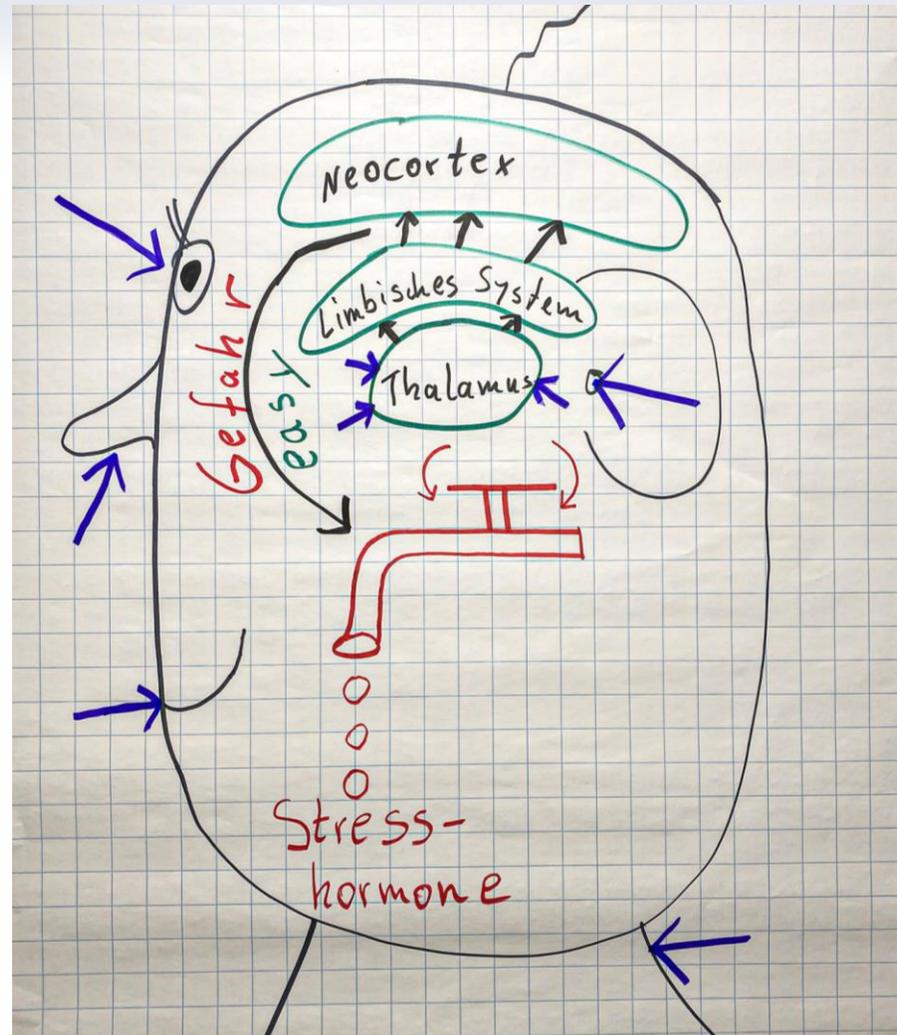
- **Arbeitszufriedenheit**
- **Gesundheitsorientiertes Führen**
- **Gesundheits- versus Krankheitsorientierung**
- **Positive Schmerzbewältigung**
- **Positive Lebenseinstellung**
- **Stressbewältigung „Stress beginnt im Kopf“**

Bio-psycho-soziale Gesundheit

# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Vier Säulen der Rückengesundheit

## Was verstehen wir unter „Achtsamkeit“?

- Achtsamkeit bedeutet:  
Den gegenwärtigen Moment  
so aufmerksam und so bewusst  
wie möglich wahrnehmen.



# Vier Säulen der Rückengesundheit

## Was verstehen wir unter „Achtsamkeit“ ?

- Konzentration auf den Körper und den Geist



# Vier Säulen der Rückengesundheit

## Was verstehen wir unter „Achtsamkeit“ ?

- Wahrnehmung des Körpers und des Geistes ohne Bewertung – kein Schubladendenken!

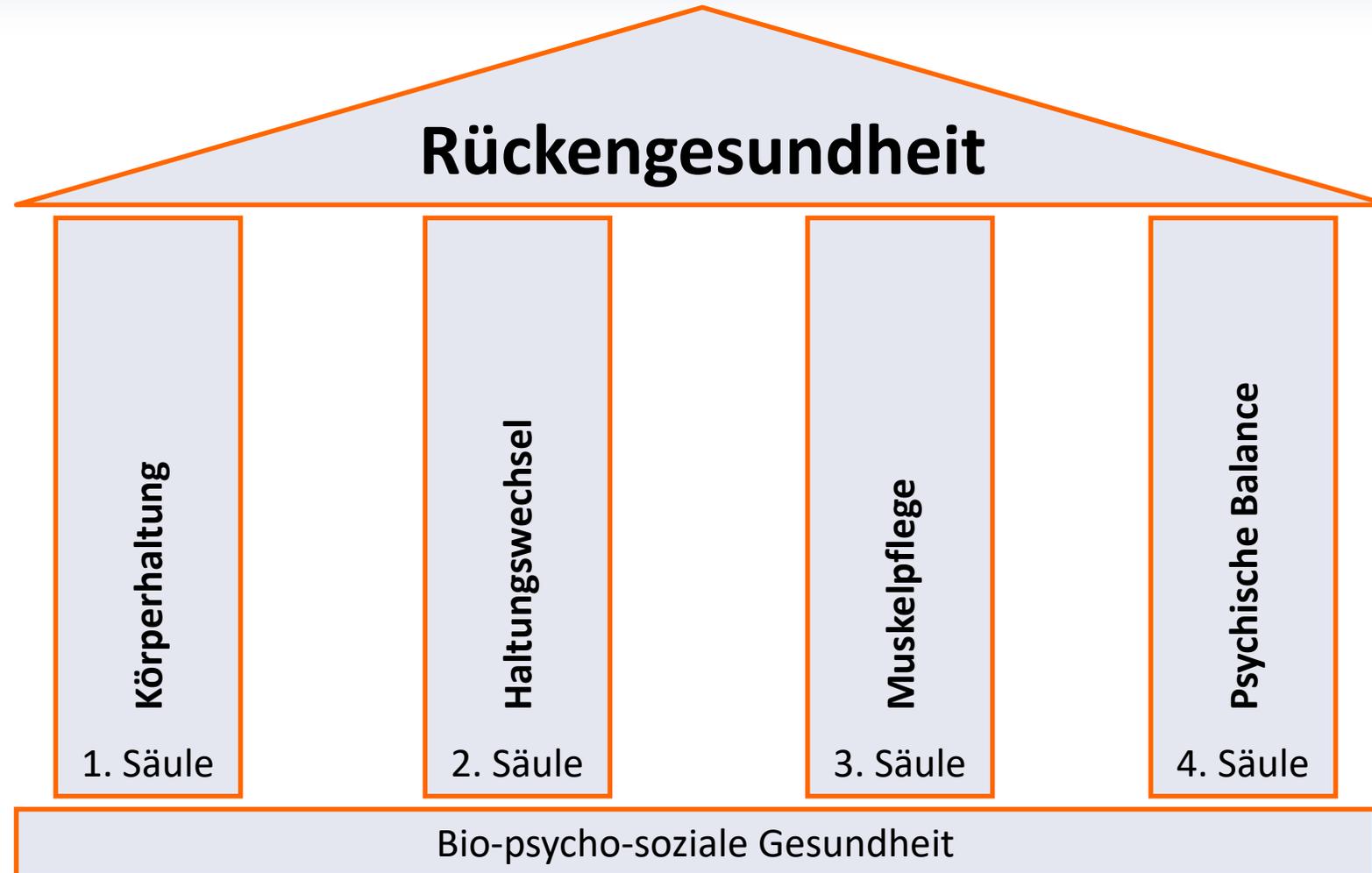


## Was verstehen wir unter „Achtsamkeit“?

- Schaue mit den neugierigen Kinderaugen ...



# Vier Säulen der Rückengesundheit



# Jetzt geht`s los...



**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit**