Bewegen ist besser als Schonen

Erschienen am 08.10.2013

Wie kann man im Alltag den Rücken stärken? Bei „Witten stärkt den Rücken" zeigten die wichtigsten Akteure der Wittener Gesundheitswirtschaft, wie es geht.

Damit es erst gar nicht zu unangenehmen und oft irreversiblen Rückenleiden kommt, kamen am 21. September die Wittener Krankenhäuser (Marien-Hospital und Evangelisches Krankenhaus), die niedergelassenen Ärzte (vertreten durch den ÄQW), ein Zusammenschluss der Wittener Physiotherapeuten und die Firma vita-concept zusammen, um den Menschen in der Stadt zu demonstrieren, welche Bewegungen man im Alltag ausführen sollte, um Rücken und Bauch zu stärken. Gastgeber der Veranstaltung war das Einrichtungshaus Ostermann in Witten-Annen, das einem breiten Samstagsmorgenpublikum aus interessierten Bürgern die Türen öffnete.
„Gerade eine gute Haltemuskulatur am Rumpf und kräftige Bauchmuskeln entlasten den Rücken enorm. Hierbei ist es nicht das oftmals als erstrebenswert angesehene Sixpack, das weiterhilft, sondern die tiefer liegende Haltemuskulatur, die durch wenig aufwendige, aber effektive Übungen auch ‚zwischendurch' gestärkt werden kann", erläuterte der Vorsitzende des IFK-Regionalausschusses Gerd Appuhn (Bild, 1.v.r.).
Diese medizinische Feststellung gilt umso mehr in unseren heutigen Alltagssituationen, die im Dienstleistungssektor oftmals geprägt sind von starrem Sitzen und Verharren vor einem Bildschirm. Das hat auch die Stadt Witten erkannt und erarbeitet derzeit neue Konzepte zur betrieblichen Gesundheitsfürsorge.
Hierbei stehen die Akteure von „Witten stärkt den Rücken" tatkräftig als Kooperationspartner zur Seite. Das seit 2012 stattfindende Veranstaltungsformat ist ein positives Beispiel regionaler Zusammenarbeit der Gesundheitswirtschaft.