

Den Rücken stärken

Schmerzhafte Verspannungen 2 / Bewegung tut gut 2 / Komplexes Zusammenspiel 4 / Routine statt Schweinehund 5 / Fast schon ein Allheilmittel... 5 / Lieber zum Arzt 6 / Gut eingerichtet und eingestellt? 7 / Die besten Übungen für einen starken Rücken 8 / Online-Tipps 10 / Wichtig: ein rückengerechter Autositz 11 / Wenn der Schmerz kommt 11 /

TEXT:
EVA ELISABETH ERNST

12

Dezember 2017

Volkkrankheit Rücken: Der Mehrheit der Bundesbürger zwickt's häufig oder gelegentlich im Kreuz, die Zahl der Rückenoperationen steigt. Fahrerlehrer, die einen Großteil ihrer Arbeitszeit im Auto und am Schreibtisch verbringen, sind besonders gefährdet. Doch dagegen lässt sich etwas tun – vorbeugend und bei akuten Problemen. Was konkret, zeigt dieser FAHRLEHRERBRIEF.