

# Rückenleiden ist eine der Volkskrankheiten in Deutschla...

[rueckenleiden-ist-eine-der-volkskrankheiten-in-deutschland-87540-1.htm](#)

Author : Kevinsblick

Published: September 17, 2011, 7:20 pm

---

Gemeinsam mit dem Kieler Personal Trainer André Leisner Rückenleiden bekämpfen

„Sitz gerade, sonst bekommst du einen krummen Rücken“ oder „Wenn du Rückenschmerzen hast, leg dich lieber ruhig hin“ sind von Rückenschmerzleidenden oft gehörte Zitate von Eltern, Freunden oder Arbeitskollegen. Dabei haben ärztliche Studien bewiesen, dass es viele Irrtümer beim Behandeln von Rückenleiden gibt und dessen Entstehung auch oft unerkannt ist. André Leisner hat sich in knapp zwei Jahren einen Namen als Personal Trainer in Kiel und Umgebung gemacht und legt einen Schwerpunkt seiner Arbeit auf gesundheitliche Prävention nach medizinischen Fakten. So hält er sich bei seinen Fitnessprogrammen an die Aussagen des renommierten Sportwissenschaftlers Professor Ingo Froböse.

Oft für ihn unterschätzt: Bewegungsmangel. Bürotätigkeiten, abendliches Fernsehprogramm auf der Couch oder zu viele Wege mit dem Auto erledigen, sind die Hauptursachen für Rückenleiden bei unter 60 Jährigen, sagen Experten. André Leisner empfiehlt daher in seinen Personal Trainingsstunden nicht nur in der Zeit mit ihm in Bewegung zu kommen, sondern auch in der eigenen Freizeit mal einen Spaziergang mehr einzulegen oder ein bisschen Gymnastik vor dem Fernseher zu machen. Auch wer meint, dass Geradesitzen oder ein ergonomischer Bürostuhl präventiv hilft, irrt sich leider.

Bewegung ist allerdings auch nicht gleich gesunde Bewegung. Bauarbeiter oder Krankenschwestern, die häufig schwere Sachen heben, klagen am meisten über Probleme im Rücken. Immer die gleichen Bewegungsabläufe sind auch nicht sinnvoll. Im Personal Training werden daher eine Vielzahl von gesunden Bewegungen gezeigt.

Was er außerdem auch oft bei seinen Kunden erlebt, sind Rückenleiden durch einen zu großen und schweren Bauchumfang. „Viele Personen bekommen Schmerzen, da das Gewicht vom Bauchspeck die Stabilität von Bauch- und Rückenmuskeln nimmt“, erklärt Leisner, „dadurch erschlaffen die Muskeln und das Becken kippt nach vorne. So biegt sich leider die Wirbelsäule zum Hohlkreuz.“ Also ist der Faktor Gewichtsreduktion ein wichtiges Instrument in der Trainingsarbeit für einen gesunden Rücken.

Ein oft unterschätzter Aspekt ist auch die seelische Last auf den Körper. Wer aufgrund von Stress oder Kummer an Antriebslosigkeit leidet, gerät schnell in einen Teufelskreis. Man verspannt sich, hängt lieber zu Hause rum, bewegt sich nicht und neigt dazu schneller zuzunehmen. Chronische Rückenschmerzen kommen in dieser Symptomgruppe sehr oft vor. Gegensteuern ist angesagt! Mit Motivation möchte André Leisner seine Kunden dazu bringen, sich durch Sport zu entspannen und nicht nur den Körper, sondern auch den Geist auf Vordermann zu bringen. Bewegung ist die beste Medizin!