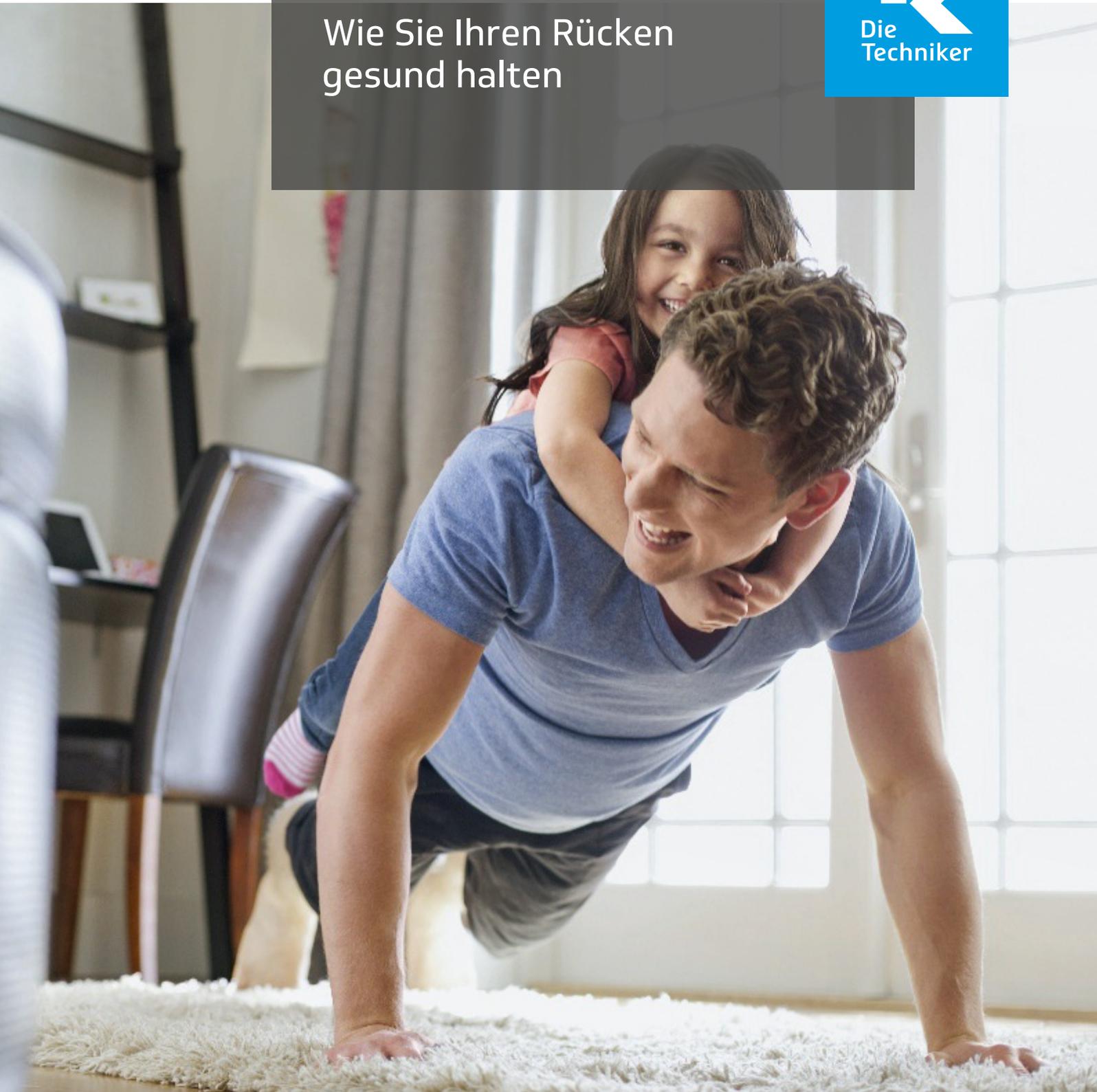


# Stark!

Wie Sie Ihren Rücken  
gesund halten

**TK**  
Die  
Techniker



## Autsch – mein Rücken

**H**exenschuss, Ischias, Iliosakralgelenk – wenn es um Rückenprobleme geht, sind wir recht gut vertraut mit den entsprechenden medizinischen Fachbegriffen. Laut einer TK-internen Bewegungsstudie gehören Rückenschmerzen zu den Top-3-Diagnosen mit den meisten Fehltagen bei TK-versicherten Erwerbstätigen. Somit hat wahrscheinlich jede und jeder von uns mindestens eine Freundin, die über Rücken klagt, einen Arbeitskollegen, der wegen Bandscheibenproblemen krankgeschrieben ist, oder einen Familienangehörigen, der es im Kreuz hat.

Rückenprobleme entstehen heute seltener durch besondere körperliche Beanspruchung, dafür immer häufiger durch das genaue Gegenteil – durch Bewegungsmangel. Der Zusammenhang ist schnell erklärt: Normalerweise halten Muskeln, Knochen und Gelenke den menschlichen Körper aufrecht. Sind sie jedoch untrainiert, ver-

# 60

Rund 60 Prozent der Nichtsportler:innen haben Rückenschmerzen.

kümmern sie regelrecht. Der Mensch fällt in sich zusammen, und viele Bewegungen sind immer häufiger schmerzhaft oder gar nicht mehr möglich. In unserer Themenwelt „Rücken“ finden Sie unter **tk.de/ruecken-kompakt** alle Informationen, die dabei helfen, lange und erfolgreich rückengesund zu bleiben.

Auf unserer Website **tk.de** beantworten wir Ihnen zudem alle wichtigen Fragen rund ums Kreuz: Es gibt ausführliche Hinweise dazu, wie Sie sich Ihren Arbeitsplatz - ob im Büro oder Homeoffice - bequem und rückenfreundlich einrichten und Wissenswertes über unsere Bandscheiben. Weil wir den Arbeitstag meist am Schreibtisch verbringen, haben wir uns mehr und mehr zu einer „Sitz-Gesellschaft“ entwickelt. Nehmen Sie daher einfach mal Ihren Alltag kritisch ins Visier und bringen Sie Bewegung hinein, wann immer es möglich ist!





## Deutschland sitzt sich krank

Fast die Hälfte aller Beschäftigten arbeiten überwiegend im Sitzen. Mit einer durchschnittlichen Arbeitszeit von acht Stunden wird der Job so schnell zur Bewegungsfalle. Die Konsequenz der langen Sitzzeiten: Rund 60 Prozent derjenigen, die sich im Alltag so gut wie nicht bewegen, haben mit Rückenproblemen zu kämpfen. Das macht sie zu einer der häufigsten Erkrankungen, die auch für die meisten Fehlzeiten im Job verantwortlich sind. Und damit gehören sie (auch aufgrund der hohen indirekten Kosten und langen Fehlzeiten) zu den teuersten Erkrankungen. Interessant ist: Obwohl im Homeoffice oft andere ergonomische Standards gelten, haben Rückenbeschwerden nicht signifikant zugenommen. Das zeigt: Wo wir arbeiten, hat weniger Einfluss auf unseren Bewegungsapparat, das Wie ist entscheidend.

**Zum Laufen geboren** Das Gehen ist die natürlichste Fortbewegungsart. Als der Mensch seine Nahrung noch selber sammeln oder erlegen musste, war er mal Sprinter, mal Langstreckenläufer. An stundenlanges Sitzen war jedenfalls nicht zu denken. Erst unsere moderne Welt hat uns zu einem sitzenden Wesen gemacht. Da immer mehr Menschen heutzutage im Homeoffice arbeiten, hat sich der allgemeine Bewegungsmangel zusätzlich verschärft. Der Hauptgrund ist in vielen Fällen schon der fehlende Weg zur Arbeit. Um dem bewegungsarmen Alltag zu entkommen, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO mindestens 30 Minuten mäßige Bewegung an fünf Tagen oder mindestens 75 Minuten intensive Betätigung pro Woche. Ein Pensum, das ohne viel Aufwand prima zu schaffen ist. Gönnen Sie Ihrem Körper den dringend benötigten Ausgleich für das lange Stillsitzen, den Augen eine Auszeit vom Bildschirm und Ihrer Seele Zeit zum Entspannen.

# Haltung: Alles im Lot

Unser Stütz- und Bewegungsapparat mit der Wirbelsäule als „knöcherne Mitte“ muss jeden Tag vielfältige Belastungen aushalten. Er muss nicht nur Druck und Stöße abfangen, sondern trägt vor allem auch unser gesamtes Körpergewicht. Denn ob wir stehen, gehen, sitzen oder liegen – die Schwerkraft zieht uns dabei permanent Richtung Boden. Nur dank unseres Skeletts können wir uns überhaupt aufrecht halten. Dazu greifen etwa 200 Knochen und über 600 Muskeln sowie jede Menge Gelenke, Bänder, Sehnen, Bandscheiben und Knorpel in einem fein aufeinander abgestimmten und genau austarierten System ineinander.

Kommt an einer Stelle etwas aus dem Lot, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper. So kann eine Kieferfehlstellung ebenso Rückenschmerzen verursachen wie eine Fußfehlstellung. Deswegen ist es oft schwierig, die genaue Ursache für Rückenschmerzen zu diagnostizieren. Für die Flexibilität und Stabilität des Bewegungsapparats ist körperliche Aktivität unerlässlich. Sie stärkt Muskeln und Knochen, schmiert die Gelenke und hilft dazu noch, Übergewicht abzubauen – was die Gelenke entlastet.

**Faszien – Netz unter der Haut** „Ihre Faszien sind aber ganz schön verklebt!“ Wer wegen Rückenproblemen schon mal physiotherapeutisch in Behandlung war, hat diesen Satz sicher schon gehört.

Und tatsächlich sind die Faszien im Zusammenhang mit Rückenbeschwerden verstärkt ins Visier geraten. Zu Recht: Faszien sind feine Bindegewebsfasern, die Muskeln, Knochen, Nervenbahnen, Blutgefäße und die Organe umhüllen und teilweise auch durchziehen. Dank ihnen können Muskeln sanft aneinander vorbeigleiten und den Körper beweglich halten.

Wenn wir die Faszien falsch oder zu viel belasten, können sie sich verdrehen oder verkleben. Leichte Verklebungen lösen sich



## Der Rücken hat viel auszuhalten

Langes Sitzen, Bewegungsmangel oder die falsche Belastung – im Alltag muten wir unserer Rückseite oft viel zu. Auf unserer Themenseite auf [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2034456 bekommen Sie einen Überblick zum Thema Rückenschmerzen und ihre Behandlungsmöglichkeiten.

**Was passiert bei einem Bandscheibenvorfall?** Der weiche Gallertkern der Bandscheibe ist von einem Faserring umgeben. Reißt der Faserring ein, tritt der Gallertkern aus und drückt auf Nervenwurzel und Rückenmark. Wenn das passiert, sprechen wir von einem Bandscheibenvorfall.

**Ist das noch gesund?** Welche Folgen Bewegungsmangel, falsches Sitzen im Homeoffice oder Stress für den menschlichen Körper haben können und was bei Rückenschmerzen zu tun ist – darüber sprechen wir in dem TK-Podcast „Ist das noch gesund?“

**Operation? Meistens überflüssig!** Viel zu häufig wird Patientinnen und Patienten mit Rückenschmerzen zu einer OP geraten: Wie eine TK-eigene Untersuchung ans Licht brachte, sind vier von fünf Operationen unnötig! Holen Sie vor einem geplanten Eingriff unbedingt eine zweite ärztliche Meinung ein. TK-Versicherte erhalten kostenlos innerhalb von zwei Tagen eine professionelle zweite Meinung in einem der 30 kooperierenden Schmerzzentren.



bei regelmäßiger Bewegung oder durch spezielles Faszientraining mit einer Schaumstoffrolle wieder auf. Bei Menschen, die sich über lange Zeit zu wenig bewegen, können die Faszien auch mit der darunterliegenden Muskulatur verkleben – wie „festgetackert“ sind sie dann zur Bewegungslosigkeit verdammt.

**Die Bandscheiben – unsere Stoßdämpfer** Einen besonderen Stellenwert in puncto Rückengesundheit haben die insgesamt 23 elastischen Bandscheiben, die zwischen den einzelnen Wirbelkörpern in unserer Wirbelsäule liegen. Sie sorgen dafür, dass die Wirbelsäule beweglich ist, und federn Stöße ab, die zum Beispiel beim Laufen oder Springen auf die Wirbelsäule übertragen werden. Wie ein Fahrradreifen, der langsam Luft verliert, nimmt die Pufferwirkung der Bandscheiben mit den Jahren ab: Sie verlieren Flüssigkeit, werden spröde und rissig, Beschwerden am Rücken nehmen zu. Eine natürliche Verschleißerscheinung, die sich durch ein aktives Leben hinauszögern lässt: Regelmäßige Bewegung mit

Be- und Entlastung versorgt die Bandscheiben mit Nährstoffen und hält sie länger elastisch, gut ausgebildete Muskeln stabilisieren die Wirbelsäule und entlasten die Bandscheiben zusätzlich.

**Lasten verringern: Auf die Haltung kommt es an** Je nach Körperhaltung variiert die Belastung der Bandscheibe enorm. Doch wer denkt, Sitzen sei bandscheibenschonend, irrt. Im Sitzen lasten auf den Stoßdämpfern durchschnittlich etwa 90 Kilogramm. Beugen wir uns dabei leicht vor, steigt die Belastung auf etwa 170 Kilogramm, wenn wir uns bücken, sind es sogar bis zu 500 Kilogramm! Und nein, Liegen ist auch keine Lösung: Selbst in der Horizontalen wirken Kräfte von etwa 20 Kilogramm.

## 8 von 10

Rückenoperationen sind unnötig.

**Sitzen ist das neue Rauchen** Sitzen wirkt ähnlich lebenszeitverkürzend wie Rauchen. Zu diesem Ergebnis kamen Forscherinnen und Forscher in einer britischen Studie: Demnach haben Menschen, die täglich mehr als sechs Stunden sitzen, eine um 20 Prozent niedrigere Lebenserwartung als Menschen, die weniger als drei Stunden im Sitzen verbringen. Mit einem normalen Acht-Stunden-Arbeitstag im Büro oder Homeoffice setzen sich also mehr als 40 Prozent der Menschen in Deutschland einem erhöhten Risiko aus.



## Bewegung gegen Rücken

Ist der Rücken erst einmal empfindlich, fehlt oftmals der Mut, sich ausgelassen sportlich zu betätigen. Fangen dann womöglich die Schmerzen wieder an? Ist das Risiko zu groß, sich erneut den Rücken zu verdrehen? Nur Mut! Denn immerhin 80 Prozent aller chronischen Rückenschmerzen sind auf eine allzu schwache Rückenmuskulatur zurückzuführen. Und langes Sitzen sorgt in keinem Fall für Muskelaufbau. Nur Bewegung stärkt Muskeln und Knochen und schmiert die Gelenke. Je mehr Sie sich bewegen, desto besser. Ob Sie eine neue Trendsportart ausprobieren, Wandern oder Schwimmen gehen, einen Tanz- oder Fitnesskurs besuchen, ob allein oder in einer Gruppe – die Möglichkeiten, aktiv zu werden, sind nahezu unbegrenzt.

**Rückenfreundlicher Sport** Berücksichtigen Sie bei der Auswahl Ihrer Sportart Ihre persönlichen Vorlieben, denn es soll ja schließlich Spaß machen. Ebenso wichtig ist es aber,

einen rückenfreundlichen Sport zu wählen. Das gilt vor allem, wenn Sie bereits Probleme mit dem Rücken haben. Zu den rückenfreundlichen Sportarten zählen etwa Walking, Laufen, Schwimmen oder Radfahren.

Fußball, Tennis, Handball oder Ski alpin dagegen sind eher ungeeignet: Die schnellen Bewegungen, Sprints, Stopps und Stöße belasten Gelenke und Wirbelsäule.

# 80 %

der chronischen Rückenschmerzen sind auf eine zu schwache Rückenmuskulatur zurückzuführen.



## Rückenfit werden

Welche Sportarten gelten als besonders rückenfreundlich und wie lässt sich mehr Bewegung in den Alltag integrieren? Antworten darauf und viele weitere Infos finden Sie auf unserer Themenseite auf [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2034458.

**Selbstmotivation** Sie wollen mehr Sport machen, schaffen es aber nicht, am Ball zu bleiben? Die Mentalstrategie WOOP hilft Ihnen dabei, dieses Ziel zu erreichen.

**Welcher Sport passt zu mir?** Aquafitness, Pilates oder doch lieber Herz-Kreislauf-Training? In unseren Gesundheitskursen finden Sie die passende Bewegung für Ihre Bedürfnisse.

**Gezielt trainieren** Wenn Sie gezielt Ihren Rücken stärken wollen, bietet die TK zwei ganzheitliche Bewegungsprogramme an. Als „Rücken basic“ und „Rücken plus“ sind die Trainings buchbar.

**Nur zehn Minuten** Die gezielten Rückenübungen aus unserem Zehn-Minuten-Programm können Sie jederzeit in Ihren Alltag integrieren.

**Professionelles Coaching** Lassen Sie sich von unserem TK-FitnessCoaching bei der Umsetzung Ihrer Bewegungspläne unterstützen. Alles, was Sie benötigen, ist eine Registrierung für „Meine TK“.

## Fit geht auch nebenbei

### So können Sie selbst aktiv werden gegen Haltungsschäden.

Aktiv Verspannungen vorzubeugen, ist auch im Alltag gut möglich. Je öfter Sie selbst für bewegende Momente sorgen, desto besser. Wenn Sie viel mit der Bahn fahren, steigen Sie doch einfach einmal eine oder auch zwei Stationen früher aus und laufen den Rest. So lernen Sie zusätzlich auch Ihre Stadt mit anderen Augen kennen. Und warum nicht mal bei einem Spaziergang eine Unterhaltung führen, statt sich (sitzend) im Restaurant zu verabreden?

**So gehen Sie rücken- und gelenkschonend** Bequeme Schuhe, in denen es sich gemütlich und unangestrengt läuft, erleichtern jeden Schritt. Tragen Sie daher möglichst oft flache Absätze. Hohe Absätze verschieben den Körperschwerpunkt, das Becken verlagert sich nach vorn, und das so entstandene Hohlkreuz

belastet die Lendenwirbelsäule. Keine gern gehörte Botschaft: Aber Pumps und High Heels sind nicht das richtige Schuhwerk für jeden Tag. Zu besonderen Anlässen sind hohe Schuhe mit sogenannten „Antishock-Absätzen“ eine gute Alternative. Spezielle Druck-Kammern und Stabilisatoren im Inneren dämpfen den Auftritt um bis zu 50 Prozent.

**Taschen – randvoll und ziemlich schwer** Wann haben Sie zuletzt Ihre Tasche „ausgemistet“? Befindet sich darin wirklich nur das Nötigste? Werden auch Einkäufe, Vorräte oder Kleidung auf der Schulter getragen, können so schnell Druckstellen, Muskelschmerzen und auf Dauer sogar Haltungs- oder Bandscheibenschäden entstehen. Daher gilt: Setzen Sie auf „leichtes Gepäck“ oder nutzen Sie einen Rucksack, der das Gewicht auf beide Schultern verteilt.

**An „Seitenwechsel“ denken** Die meisten von uns sind Rechtshänder, von Natur aus beanspruchen wir dann die rechte Körperhälfte mehr. Die rechte Hand ist Schreib-, Greif- oder Kaffeetassenhand, das rechte Bein unser Sprungbein. Auf Dauer sind durch diese einseitige Beanspruchung einige Muskeln überlastet und verhärtet, während andere Muskeln an Masse abbauen. Verkürzte und schwache Muskeln aber sind nur wenig belastbar und können die Knochen und Gelenke nicht ausreichend stabilisieren. Diese sogenannten muskulären Dysbalancen gelten als Hauptursache von Schäden und Funktionsstörungen am Bewegungssystem. Probieren Sie doch hin und wieder, dagegen zu wirken: Gießen Sie – als Linkshänder – den Kaffee am Morgen mit rechts ein; putzen Sie als Rechtshänder mit links die Zähne, oder tragen Sie die Tasche über der anderen Schulter.

# Der Arbeitsplatz als Trainingsfläche

**Keine Ausrede: Auch im Büro und Homeoffice gibt es Möglichkeiten, aktiv zu werden. Gerade wer seine Arbeit meist sitzend erledigt, sollte zwischendurch aktiv werden und immer wieder einmal aufstehen, sich recken und strecken.**

Sie sitzen hauptsächlich am Computer, schauen mit gesenktem Kopf und vorgerecktem Hals auf den Monitor? Bestimmt. Meist ziehen wir dabei (unbewusst) auch noch die Schultern hoch und sorgen somit für enorme Verkürzungen in der Schulter-/Nacken-Muskulatur. So kann ein Teufelskreis starten, bei dem zunächst die zur Bewegungslosigkeit „verdammten“ Muskeln rebellieren. Den entstehenden Verspannungen und Verhärtungen lässt sich vorbeugen, indem Sie möglichst dynamisch sitzen.

**Bitte nicht still sitzen** Unbewegt und (dadurch entsprechend) angespannt zu sitzen, kann nicht gut tun. Daher ist Dehnen und Kippeln, Gegendruck und Zappeln angesagt.

- Ihre Arbeitshaltung ist vornüber gebeugt – dann hilft bewusstes Zurücklehnen gegen den verkrampften Rücken.
- Ihnen gelingt es selten, ganz aufrecht zu sitzen? Die Schultern rollen sich von alleine ein? Dann legen Sie zwischendurch immer wieder gezielt aufrechte Phasen ein, nehmen Sie die Schultern zurück und dehnen den Hals. Indem der Kopf nach links geneigt wird, lässt sich mit der rechten Hand Gegendruck aufbauen. Nach rechts geneigt, strecken Sie den linken Arm am Schreibtischstuhl herab unter Spannung aus.
- Sorgen Sie für Beweglichkeit in der Wirbelsäule, indem Sie mal mit dem Becken auf der Sitzfläche nach vorne kippen – dann rutschen Sie an die Stuhlkante und kippen das Becken bewusst zurück.

**Zappeln erwünscht** Zappeln hält beweglich und ist oben-dreien gut für die Bandscheiben. Denn diese wollen gut durchsaftet sein, damit sie sich bei Bewegungen der Wirbelknochen problemlos zusammendrücken lassen. Wie ein Schwamm saugen sie sich voll, wenn sie entlastet sind – und lassen Gewebeflüssigkeit entweichen, sobald sie zusammengedrückt werden. Ein gesundes Prinzip, das es möglichst lange zu erhalten gilt.



## Recken und Strecken

Wer zwischendurch im Job seine Rückseite lockern will, kann sich mit speziellen Übungen fit turnen. Auf unserer Themenseite auf [tk.de](https://www.tk.de) unter der Suchnummer 2034460 finden Sie viel Inspiration. Außerdem für Sie aufbereitet: So schaffen Sie es zu Ihrem Wunschgewicht.

**Rückenübung im Sitzen** Gelenke müssen bewegt werden, damit sie reibungslos funktionieren. Wir zeigen Ihnen gezielte Übungen, wie Sie Ihren Rücken mobilisieren.

**Aktive Pause** Nutzen Sie die Mittagspause für einen kurzen Spaziergang – oder für das 8-Minuten-Work-out mit Bewegungsübungen fürs Büro.

**Fit im Homeoffice** Auch zu Hause sind die Arbeitsbedingungen nicht immer optimal. TV-Mediziner Dr. Johannes Wimmer erklärt, wie Sie am heimischen Schreibtisch rückenfreundlich arbeiten können.



## Weniger Gewicht, weniger Last

**Gesunde Rezepte** Frisch, ausgewogen, lecker und schnell zubereitet – mit unseren Rezept-Tipps macht gesunde Ernährung richtig Spaß. Lassen Sie sich von einer Auswahl an Lunchboxes, Smoothies, Desserts sowie Gerichten mit und ohne Fleisch oder Fisch inspirieren.

**Persönliche Ernährungsberatung** Sind Sie stark übergewichtig oder wegen falscher Ernährung erkrankt, kann eine Ernährungsberatung sinnvoll sein. Wir helfen Ihnen dabei, die passende Anlaufstelle zu finden.

**TK-ErnährungsCoaching** Sie wollen mehr über gesunde Ernährung erfahren und Ihre Essgewohnheiten langfristig umstellen? Dann nutzen Sie doch unser interaktives Ernährungs-Coaching.

**Wie viele Kalorien pro Tag?** Mit unserem Kalorienbedarfs-Rechner ermitteln Sie ganz einfach Ihren persönlichen Bedarf.

**A**uf dem Weg ins Büro schnell ein Brötchen essen, im Homeoffice immer wieder zu Snacks aus dem heimischen Kühlschrank greifen, in der Mittagspause im Stehen eine Pizza-Ecke „verdrücken“. Mahlzeiten geraten heute gern mal zur Nebensache. Dadurch wird unregelmäßig, zu süß, zu fett, und zu viel gegessen. Das Ergebnis: ungesunde, angefütterte Pfunde, bis hin zu Übergewicht. Doch bewiesen ist: Jedes Kilogramm zu viel auf der Waage schadet dem Skelett, schließlich müssen sie zusätzlich von Muskeln und Knochen gehalten und durchs Leben getragen werden. Verbunden mit Übergewicht sind oft auch Fehlstellungen und Fehlhaltungen, die sich durch die vermehrte Anstrengung bei Bewegung einschleichen. Auch der Körperschwerpunkt ist bei Übergewicht verändert, wodurch es zu Haltungsveränderungen und -fehlern kommt. Dies alles begünstigt Rückenbeschwerden, Gelenkprobleme oder einen Bandscheibenvorfall. Hauptverursacher für zu viel Hüftgold ist neben den vielen süßen und fettigen Verlockungen an jeder Ecke auch zu wenig Bewegung, die einen Teil der Kalorien wieder verbrennen würde. Ein Teufelskreis: Zu wenig Bewegung begünstigt eine weitere Gewichtszunahme, auch die Versorgung der Gelenke mit Nährstoffen verschlechtert sich. Mit mehr Gewicht fällt Bewegung immer schwerer.

Wer dauerhaft zu viel auf die Waage bringt – in Deutschland sind das mittlerweile mehr als die Hälfte aller Erwachsenen – sollte also auch seine Ernährungsgewohnheiten überprüfen.

## Entspannung hilft

Die positiven Auswirkungen von Bewegung sind unbestritten, der Rücken dankt es in jedem Fall. Während einseitige Belastung und Bewegungsmangel schnell ausgemachte Verursacher von Rückenproblemen sind, gilt Stress als zusätzlicher Belastungsfaktor, an den man vielleicht nicht sofort denkt.

**D**abei kann uns Stress buchstäblich im Nacken sitzen. Denn er bewirkt eine körperliche Anspannung, die sich in verspannten Muskeln und Rückenschmerzen äußert. Damit es gar nicht erst soweit kommt, ist Stressausgleich ein wichtiger Punkt. Bewährt haben sich Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training sowie kombinierte Entspannungs- und Bewegungsübungen wie beim Yoga oder Tai-Chi.

**Zeit nur für mich** Der Kalender ist stets voll mit Terminen, aber steht dort auch mal „Zeit für mich“? Wenn nicht, sollten Sie das ändern. Ob Sie zum Yoga gehen, ein Buch lesen oder ins Kino gehen wollen – tragen Sie diese Zeit ganz bewusst für sich fest ein. Und kommt etwas anderes rein, ist der Termin „leider schon vergeben“ – nämlich für Sie.

**Chillen mit Alexa** Mehr Entspannung per Sprachbefehl – dafür sorgen TK Smart Relax und Assistentin Alexa. Über den Lautsprecher Amazon Echo lässt sich Stressbelastung auf Zuruf reduzieren. Der Sprachbefehl „Alexa, ich brauche Entspannung!“ genügt, und schon gibt es tolle Übungen, um abzuschalten, akute Stressmomente zu verarbeiten oder einfach, relaxed in den Tag zu starten. Von Meditationen über Achtsamkeitsübungen bis hin zu progressiver Muskelentspannung – neben unterschiedlichen Techniken kann auch die Dauer des Programms variabel gewählt werden. Mehr Infos auf [tk.de](https://tk.de), Suchnummer 2009254.



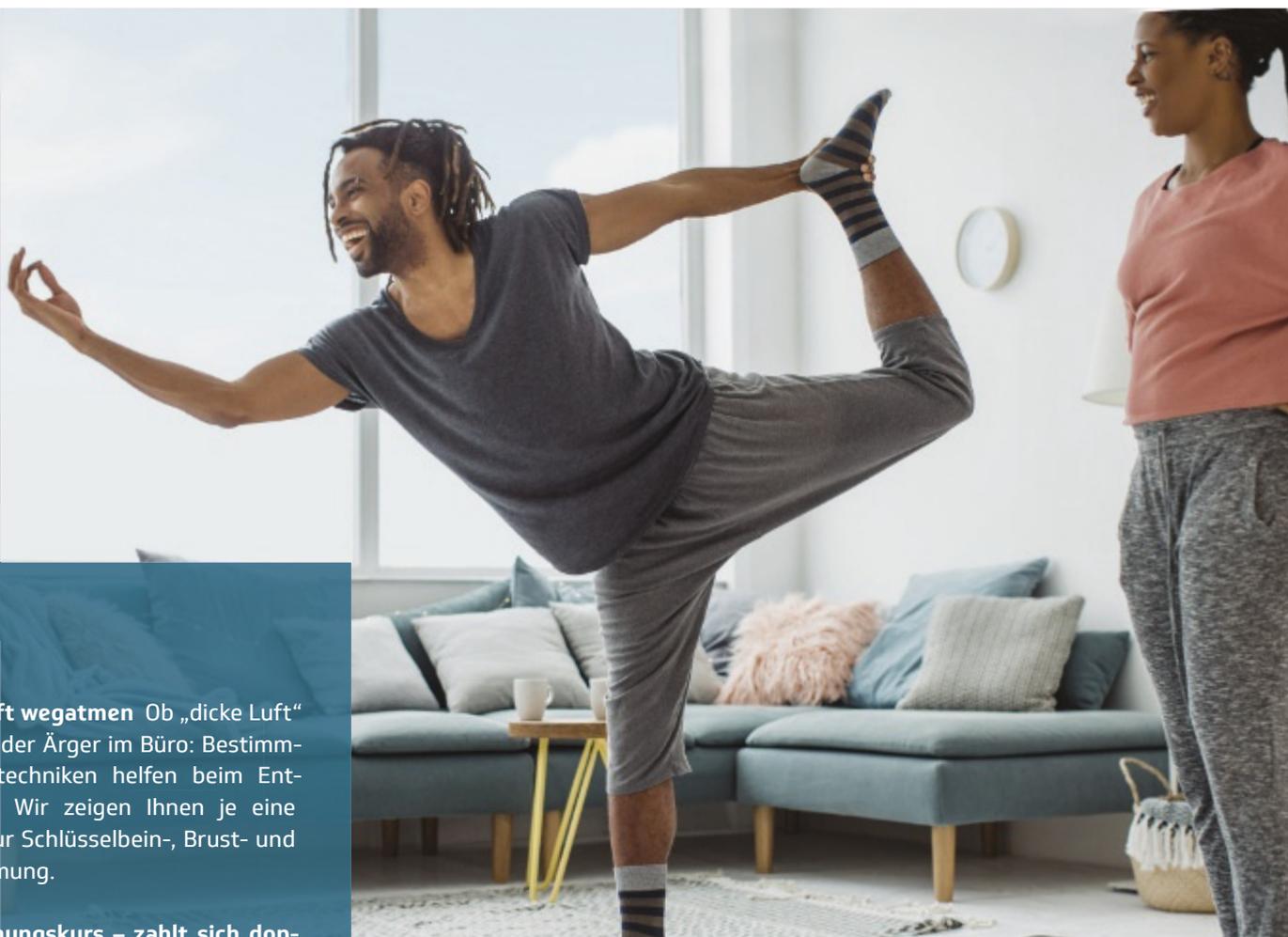
### Stressausgleich

Lang anhaltender Stress sorgt für eine permanente Anspannung unserer Muskulatur und führt so zu Rückenschmerzen. Auf unserer Themenseite auf [tk.de](https://tk.de) unter der Suchnummer 2034462 finden Sie Entspannungsmethoden und Tipps für einen besseren Ausgleich.

**Stress lass nach** Ausführliche Informationen zur Stressbewältigung sowie hilfreiche Tipps rund um Entspannungs-Verfahren finden sich in der TK-Broschüre „Der Stress“ (als Download erhältlich auf [tk.de](https://tk.de)).

**TK-AntistressCoaching** Unser Online-Coaching hilft Ihnen mit Tipps und praktischen Übungen, dem Alltag mit mehr Gelassenheit zu begegnen.





**Dicke Luft wegatmen** Ob „dicke Luft“ daheim oder Ärger im Büro: Bestimmte Atemtechniken helfen beim Entspannen. Wir zeigen Ihnen je eine Übung zur Schlüsselbein-, Brust- und Bauchatmung.

**Entspannungskurs – zahlt sich doppelt aus** TK-Versicherte können Sie im Rahmen der Prävention in einem Kurs Entspannungs-Techniken erlernen. Es gibt viele unterschiedliche Angebote, deren Teilnahme wir im TK-Bonusprogramm anrechnen.

**Online-Yoga-Kurs** Lernen Sie die Basics für entspannendes Yoga. Die Übungen dauern zwischen 12 und 20 Minuten und passen so in jeden Alltag.

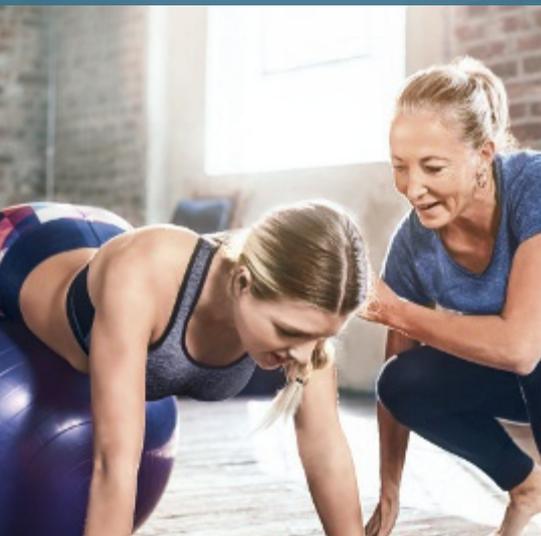
## Im Kurs dazulernen

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen, daher belohnen wir Ihr Engagement, wenn Sie Ihrem Rücken etwas Gutes tun. Indem wir beispielsweise einen Großteil der Kosten für Gesundheitskurse (Präsenz und Online) übernehmen.

Die Kurse müssen ein festes Anfangs- und Enddatum haben und in einer festen Teilnehmergruppe stattfinden. Ein Kurs, der von Ihrer Techniker übernommen werden soll, muss von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert sein.

Pro Kalenderjahr fördert die TK bis zu zwei Gesundheitskurse mit 80 Prozent der anfallenden, erstattungsfähigen Kursgebühr – bis zu einer Höhe von 75 Euro pro Kurs. Für die TK-eigenen Rückentrainings übernehmen wir sogar die volle Kursgebühr. Das Gleiche gilt für die zertifizierten Online-Kurse. Für die Erstattung ist jedoch eine regelmäßige Teilnahme (80 Prozent der Kurstermine) erforderlich.

Die häufigsten Fragen und Antworten rund um Kurssuche, Zuschuss und Erstattung haben wir auf der nebenstehenden Themenseite für Sie zusammengefasst.



## Für Wissbegierige

Gesund und bewusst zu leben, ist gar nicht so schwer. Wir liefern Ihnen dafür die nötigen Informationen – lassen Sie sich inspirieren:

### **Auf unseren Themenseiten**

Ernährung: [tk.de/ernaehrung-kompakt](https://tk.de/ernaehrung-kompakt)

Life Balance: [tk.de/life-balance-kompakt](https://tk.de/life-balance-kompakt)

Rücken: [tk.de/ruecken-kompakt](https://tk.de/ruecken-kompakt)

### **Direkt in Ihrem Postfach**

Mit unserem Newsletter versorgen wir Sie regelmäßig mit spannenden Trends und Neuigkeiten. Jetzt anmelden unter [tk.de/newsletter](https://tk.de/newsletter)

### **Besuchen Sie uns auch auf:**

