

TAG DER RÜCKENGESUNDHEIT

AKTIONSTAGE

13. – 19. März 2023

Bundesweite Aktion zum Kneippschen Element



Zitat Sebastian Kneipp:

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt
und Überbelastung schadet.“

Seit dem Jubiläumsjahr 200 Jahre Kneipp macht der Kneipp-Bund e.V. mit 5 Aktionstagen auf die Kneipp-Philosophie der fünf Elemente Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung aufmerksam. Der Kneipp-Bund ist mit seinen 13 Landesverbänden, 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation. Als unabhängiger und gemeinnütziger Dachverband erreichen wir insbesondere durch das ehrenamtliche Engagement unserer Kneipp-Vereine rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung kommen.

Um allen, die sich an den Aktionen beteiligen möchten, mehr Flexibilität zu bieten, wird es in diesem Jahr zu jedem Kneippschen Element einen Aktionszeitraum geben – also die ganze Woche um den Aktionstag herum, der nach Belieben genutzt werden kann.

Worum es geht...

- Der Tag der Rückengesundheit wurde im Jahr 2002 durch das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz eingeführt. Mit dem Aktionstag wird zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden aufgerufen. Bei einer Befragung gaben 25% der Frauen und 17% der Männer Kreuzschmerzen an, die länger als 3 Monate andauern. Die Kreuzschmerzen nehmen auch mit dem Alter zu. 11% der unter 30-jährigen und 30% der über 65-Jährigen gaben Kreuzschmerzen an (RKI, Gesundheitsberichterstattung des Bundes 2015).
- 85 % der Bevölkerung klagen mindestens einmal im Leben über Rückenschmerzen (Nationale Versorgungsleitlinie (NVL) nicht-spezifischer Rückenschmerz, 2. Auflage, 2017; Schmidt et al. 2007).

- Grund genug, dass wir uns gemeinsam um eine stabile Mitte kümmern. Dabei spielt Bewegung eine wichtige Rolle, da moderate Bewegung zur Basistherapie der Rückenbeschwerden gehört (NVL, 2017).

Bundesweite MITMACHAKTION

Gemeinsam für einen gesunden Rücken

Rücken Sie doch mal den Rücken in den Fokus! Anregungen dazu finden Sie in der digitalen Themenwoche des Bundesverbands deutscher Rückenschulen BdR mit Vorträgen, Expertentalk, Trainingseinheiten (kostenlos). Dieses Angebot können die Kneipp-Vereine durch eigene Vor-Ort-Aktionen ergänzen und diese in den Aktionskalender aufnehmen lassen.

Der Tag der Rückengesundheit 2023 steht unter dem Motto „Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand“. Denn in diesen drei Kategorien denkt und handelt das Arbeitsfeld Rückengesundheit.

- Mit dem Herz die Rückengesundheit zu fördern, bedeutet die Einheit von Körper und Psyche.
- Mit der Hand die Rückengesundheit fördern, bedeutet, körperliche Aktivität zu motivieren.
- Mit dem Verstand die Rückengesundheit zu fördern heißt, auf Basis wissenschaftlicher Fakten zu arbeiten.

Im Aktionszeitraum können Sie die mediale Aufmerksamkeit für die Rückengesundheit nutzen und auf Ihren Kneipp-Verein aufmerksam machen. Bieten Sie beispielsweise einen Schnupperkurs an oder treffen Sie sich zu einem gemeinsamen aktiven Abendspaziergang mit ein paar lockernden und aktivierenden Rückenübungen. Wie wäre es mit einer Kennenlern-Veranstaltung in der Aktionswoche? Nutzen Sie dafür zielgruppenspezifischen Einladungen und/oder die Möglichkeit Ihre Veranstaltung im redaktionellen Teil der Zeitung veröffentlichen zu lassen.

Gemeinsam mehr erreichen

Haben Sie Partner vor Ort, die sich auch für das Thema Bewegung oder Rückengesundheit engagiert? Umso besser! Dann planen Sie doch eine gemeinsame Aktion. Ein Beispiel dafür ist die gemeinsame Vor-Ort-Aktion mit unserem Kooperationspartner Leguano in Bad Wörishofen mit einem ausführlichen Vortrag zur Fußgesundheit und weiteren Aktionen.

Idee für Kitas und Schulen

The Daily Mile: Auf die Plätze, fertig, 15 Minuten Bewegung!

Ein Bewegungsprojekt, an dem sich Kitas und Schulen beteiligen können, ist „The Daily Mile“, eine Aktion der The Daily Mile Foundation, gefördert von „In Form“ Deutschland, einer Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (Nationaler Aktionsplan der Bundesregierung zur Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens in Deutschland). Konkret bedeutet dies: 15 Minuten während des Schultags, in denen die Kinder in ihrem eigenen Tempo rennen oder joggen, zu einem Zeitpunkt, den das Lehrpersonal frei wählt, idealerweise während der Unterrichtszeit, damit die Kinder die volle Pause/Spielzeit haben. The Daily Mile ist weder Sport noch Sportunterricht, sondern mehr Gesundheit und Wohlbefinden durch körperliche Bewegung. Es handelt sich um eine einfache und unkomplizierte Initiative, zur Verringerung der Fettleibigkeit bei Kindern. The Daily Mile Foundation ermutigt jede Schule, die The Daily Mile durchführt, sich zu registrieren und unserer wachsenden globalen Gemeinschaft beizutreten. Mehr dazu: www.thedailymile.de

So kommt mehr (nachhaltige) Bewegung in den Alltag

Mehr Bewegung tut natürlich nicht nur den Jüngsten gut. Deshalb sollten wir einmal bewusst unseren Alltag unter die Lupe nehmen. Gibt es Erledigungen, die wir auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen können anstatt mit dem Auto zu fahren. So manche kleine Strecke legen wir nämlich – oft unbewusst – mit dem Auto zurück, obwohl es auch anders ginge. Der Weg zur Bäckerei, die morgendliche Tour zum Kindergarten, das Päckchen aufgeben? Nehmen wir uns ein paar Minuten mehr Zeit dafür und lassen das Auto stehen, tun wir unserem Körper etwas Gutes, bekommen den Kopf frei an der frischen Luft und leisten zugleich einen kleinen Beitrag zur Nachhaltigkeit! Und das passt wunderbar zu unserem diesjährigen Jahresmotto: Gemeinsam. Natürlich. Leben.

Social Media

Viel Wissenswertes gibt es rund um die Aktionstage natürlich auch wieder auf unseren Social-Media-Kanälen. Reinschauen lohnt sich!



Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 / 3002 – 102

info@kneippbund.de / www.kneippbund.de / www.kneipp2021.de
Facebook: [@kneippbund](https://www.facebook.com/kneippbund) / Instagram: [#kneippbund_de](https://www.instagram.com/kneippbund_de) / YouTube: [Kneipp-Bund e.V.](https://www.youtube.com/Kneipp-Bund)