Entspannt in die Ferien und zurück - Tipps für rückenschonenden Urlaub

Hamburg, im Sommer 2011 – Sie stehen kurz bevor: die Ferien, für viele die schönste Zeit im Jahr. Egal, ob Fernreisen, Kurztripps oder Sommer auf Balkonien – die Urlaubszeit soll vor allem der Regeneration dienen. Einfach mal ausspannen, den Arbeits- und Alltagsstress vergessen und sich erholen. Doch das ist manchmal leichter gesagt als getan. Der Hamburger Chiropraktor und Spezialist für Rücken und Gelenke, Efe Gökpinar, erklärt, was man selbst dazu beitragen kann, damit es vor allem während der Urlaubszeit im Rücken nicht schmerzt. Denn ein entspannter Körper ist eine wichtige Voraussetzung, um neue Energie tanken zu können.

1. Mental frühzeitig auf den Urlaub einstimmen und rechtzeitig an die Vorbereitungen – insbesondere am Arbeitsplatz – denken und entsprechend mehr Zeit einplanen. Um eine ideale Ausgangsposition zu erzielen, ein bis zwei Tage vor der Abreise bereits frei nehmen sowie zwei bis drei Tage nach der Rückreise. → Bei Stress und Termindruck verspannen oft die Muskeln.

2. Wenige Minuten vor der Abreise sowie nach der Ankunft am Urlaubsort/zu Hause ausreichend bewegen. Das gilt auch für die Zeit der Anreise selbst! → Bessere Durchblutung, beugt der Übersäuerung der Muskeln vor, Verspannungen werden gleich gelockert

3. Beim Packen darauf achten, dass die Tasche oder der Koffer nicht auf dem Boden liegen und man sich bücken muss.

4. Festes Schuhwerk mitnehmen → für längere Spaziergänge sind Flip-Flops oder Sandalen völlig ungeeignet

5. Eigenes Kopfkissen mitnehmen

6. Kofferkuli verwenden. Mit dem Kofferkuli zum Gepäck fahren, nicht umgekehrt!

7. Während der Anreise nicht im Sitzen einschlafen, allgemein auf die Sitzhaltung achten, ggf. ein (aufblasbares) Nackenstützkissen verwenden

8. Insbesondere bei längeren Strandspaziergängen nicht schräg laufen, darauf achten, auf möglichst planer Ebene zu gehen

9. Bei Stadtbesichtigungen darauf achten, so wenig wie möglich zu bummeln (asymmetrische Bewegungsabfolge); lieber stramm von A nach B gehen

10. Am besten einen Rucksack und keine Handtasche tragen; der Armschwung ist asymmetrisch; der eigentlich positive Effekt des Spazierengehens ist wg. der Fehlbelastung kaum gegeben!

11. Auf Zugluft achten (auch bei Klimaanlagen) → wenn es zu kalt wird, ziehen sich die Muskeln zusammen, was zu Verspannungen und Blockaden führen kann.

12. Beim Nebeneinandersitzen darauf achten, dass man den Kopf bzw. Oberkörper nicht zu lang in eine Richtung dreht, während man sich unterhält → ggf. einfach umsetzen

(Auswahl rückenschonende Urlaubstipps, Quelle Efe Gökpinar, ICS IHR-CHIROPRAKTOR GmbH)

Der gebürtige Däne Efe Gökpinar erwarb den Titel „Master of Science – Health Science“ an der medizinischen Fakultät der staatlichen Syddansk Universitet in Dänemark (6-jähriges Studium mit integriertem Praxisjahr). Er sammelte außerdem als Universitätsdozent und in über 12jähriger Praxis Erfahrung in klinischer biomechanischer Forschung. Efe Gökpinar lebt und praktiziert seit 2003 in Hamburg. Da es in Deutschland (noch) kein Chiropraktoren-Gesetz gibt, ist Efe Gökpinar als Heilpraktiker zugelassen. Er eröffnete Anfang 2010 eine (Heilpraktiker)-Praxis für Chiropraktik (www.ihr-chiropraktor.de). Der Patientenstamm von Efe Gökpinar ist vielfältig: vom Säugling über eine knapp 100-Jährige bis hin zu diversen Profi-Sportlern (HSV, St. Pauli, Freezers, Sauerland-Boxstall, Blue Devils).

Pressekontakt (weitere Informationen, Bildmaterial)

Kühl PR
Nina Schulze Pellengahr
Tel. 040-63 97 66 01
Email: nsp@kuehlpr.de
www.kuehlpr.de/Downloads