**Presseinformation**

**Winterblues und Rückenstress:   
Wie die Seele auf den Körper wirkt**



Bei psychisch bedingten Rückenschmerzen können Entspannungstechniken und Bewegung an der frischen Luft helfen. [©C\_Production / stock.adobe.com]

**Bremervörde, 29. Januar 2025 – Kurze Tage, wenig Sonnenlicht und nasskaltes Wetter: Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Umfragen zeigen, dass knapp 60 Prozent der Deutschen zumindest gelegentlich von einem harmlosen „Winterblues“ betroffen sind. Ein bis drei Prozent leiden Schätzungen zufolge sogar an einer behandlungsbedürftigen saisonalen Depression. Was viele nicht erwarten: Symptome wie extreme Müdigkeit und Niedergeschlagenheit können mit körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen im „Doppelpack“ einhergehen. „Das psychische Wohlbefinden ist eng mit der körperlichen Gesundheit verbunden“, betont Prof. Dr. Pia-Maria Wippert als Expertin der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Die Leiterin der Medizinischen Soziologie und Psychobiologie der Universität Potsdam gibt Tipps, wie Betroffene das Wintertief überstehen und sowohl die mentale als auch körperliche Gesundheit unterstützen.**

Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und physiologische Ursachen wie Bandscheibenvorfälle gelten als bekannte Auslöser von Rückenschmerzen. Der Einfluss der Psyche wird dagegen oft unterschätzt. Stress oder eine gedrückte Stimmung während des Winterblues können zu Muskelverspannungen führen und Rückenschmerzen verstärken. Zudem neigen Menschen mit depressiven Symptomen dazu, sich weniger zu bewegen, was die Muskulatur schwächt und Schmerzen intensivieren kann. Auch die Kälte selbst kann zu Verspannungen und Schmerzen im Rücken beitragen.

Interessanterweise sind Frauen häufiger von psychisch bedingten Rückenschmerzen betroffen als Männer: Eine repräsentative YouGov-Umfrage im Auftrag der AGR ergab, dass 63 Prozent der Arbeitnehmerinnen unter stress- oder psychisch bedingten Rückenschmerzen leiden, während es bei Männern nur 37 Prozent sind.

**Strategien zur Bewältigung: Aktiv gegen die trübe Stimmung**

Um die dunkle Jahreszeit besser zu überstehen und den Teufelskreis aus psychischer Belastung und körperlichen Schmerzen zu durchbrechen, empfiehlt die AGR-Expertin unter anderem Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung oder Techniken aus dem Mindfulness Based Stress Reduction Program zum Abbau von Stress und Verspannungen. Regelmäßige Bewegung, vor allem an der frischen Luft bei Tageslicht, hebt die Stimmung und lockert Verspannungen.

Zur Prävention und Linderung von Rückenschmerzen empfiehlt die AGR neben Entspannung auch eine regelmäßige Stimulation der Tiefenmuskulatur. Das geht auch gut von zu Hause aus: Faszienrollen, vor allem solche mit Vibrationsfunktion, können tiefliegende Muskeln stimulieren, die durch herkömmliches Rückentraining oft unerreicht bleiben. Auch Schwingstäbe wie der Flexibar oder Bioswing improve sind innovative Trainingsgeräte, die durch Schwingungen die Tiefenmuskulatur stärken und aktivieren. Massagebälle entlasten verspannte Muskeln im Rücken- und Nackenbereich. Eine hochwertige Gymnastikmatte bildet die stabile Unterlage für rückenschonende Übungen.

„Eine positive, optimistische Haltung und ein starkes soziales Netzwerk bieten außerdem emotionalen Rückhalt und können zusätzlich motivieren, aktiv gegen den Winterblues anzugehen“, ergänzt Prof. Wippert.

**Licht am Ende des Winterblues**

Die langsam länger werdenden Tage geben Hoffnung: Die längere Lichtexposition kann dazu beitragen, die Stimmung zu heben und indirekt auch Rückenschmerzen zu lindern. Weitere Informationen zum Zusammenhang von Psyche und Rückenschmerzen sowie Tipps für die dunkle Jahreszeit bietet die AGR auf [www.agr-ev.de/rueckenschmerzen-psyche](http://www.agr-ev.de/rueckenschmerzen-psyche) und in einer eigenen Podcastfolge auf [www.agr-ev.de/podcast-stress](http://www.agr-ev.de/podcast-stress).

Die AGR-Website gibt auch einen Überblick über Produkte und Hilfsmittel für besonders rückenfreundliches Muskeltraining, die nach unabhängiger Prüfung durch ein Expertengremium mit dem AGR-Gütesiegel zertifiziert wurden: [www.agr-ev.de/trainingsgeraete](http://www.agr-ev.de/trainingsgeraete)

**Pressekontakt**

Nina Grünewald

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Stader Straße 6

27432 Bremervörde

Tel: +49 4761 926358329

Mobil: +49 151 18546953

E-Mail: [nina.gruenewald@agr-ev.de](mailto:nina.gruenewald@agr-ev.de)

Gerne stellen wir Ihnen weitere Informationen und Bilder zur Verfügung und vermitteln Ihnen Interviews mit anerkannten Expertinnen und Experten. Kontaktieren Sie uns jederzeit.

**Der Tag der Rückengesundheit** macht jedes Jahr am 15. März deutschlandweit auf die Bedeutung der Rückengesundheit aufmerksam und informiert wissenschaftlich fundiert über Möglichkeiten zur Rückenschmerzprävention. Veranstalter sind die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Bundesweit finden Vor-Ort- und Online-Vorträge, Ausstellungen und Mitmachaktionen für ein rückengesundes Leben statt. Praxen, Vereine und Fitnessstudios öffnen ihre Türen mit speziellen Gesundheitsangeboten. Fachleute tauschen sich im Vorfeld in einem Expertenworkshop über die neuesten wissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnisse aus, die anschließend praktisch erprobt werden. Weitere Informationen und Veranstaltungskalender unter: [www.agr-ev.de/tdr](http://www.agr-ev.de/tdr)

**Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.** fördert seit ihrer Gründung 1995 die Rückengesundheit. Der unabhängige Verein mit Sitz in Bremervörde (Niedersachsen) zeichnet besonders rückengerechte Produkte in Kooperation mit medizinischen Fachgesellschaften mit dem AGR-Gütesiegel aus. Die Aktion Gesunder Rücken arbeitet eng mit unabhängigen Expertinnen und Experten aus Medizin und Forschung zusammen, um Fachhandel und Therapierende zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit zu schulen sowie Verbraucher rund um die Vermeidung von Rückenschmerzen zu informieren. [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

**Das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“** wurde von der AGR gemeinsam mit den beiden größten deutschen Rückenschulverbänden als Entscheidungshilfe für Verbraucherinnen und Verbraucher entwickelt. Damit zeichnet der Verein Produkte aus, die von einer unabhängigen Prüfkommission aus Ärztinnen und Ärzten sowie Therapierenden verschiedener Fachgebiete nach strengen Kriterien als besonders rückengerecht bewertet wurden. Die Qualität und Aussagekraft des AGR-Gütesiegels wurde vom Bundesverband Verbraucherinitiative e. V. auf dem Verbraucherportal Label-online.de mit der höchsten Auszeichnung „besonders empfehlenswert“ bewertet. Das AGR-Gütesiegel und der Prüfprozess wurden zudem vom „Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum“ (EUIPO) genau unter die Lupe genommen und 2022 als seriös und vertrauenswürdig ausgezeichnet. Es ist somit eines der wenigen Gütesiegel, das diese hochwertige internationale Auszeichnung als EU-Gewährleistungsmarke erhalten hat. Weitere Informationen zum AGR-Gütesiegel sowie eine Übersicht zu den geprüften Produkten gibt es unter [www.agr-ev.de/produkte](http://www.agr-ev.de/produkte).