Jahreshauptversammlung am 8.Februar 2025

Nach den Formalien der Jahreshauptversammlung und einem leckeren reichhaltigen und umfangreichen Frühstück wurde das angekündigte Thema der Beitragserhöhung angesprochen. Auf Antrag der Mitglieder erfolgte nach kurzer Diskussion der Mehrheitsbeschluss, den Beitrag vom 1.1.2026 auf 40,00 € zu erhöhen.

Anschließend hatten wir das große Vergnügen, Herrn Ulrich Kuhnt, den Gründer der hannoverschen Rückenschule und Vorsitzenden des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen mit seinem Vortrag „Medikament Bewegung“ zu erleben. Sein Anliegen ist es, Bewegung in den Tag jedes Menschen zu bringen und zwar ein gesundheitsförderndes Bewegungsverhalten.

Dabei baut er neueste wissenschaftliche Forschungen und Erkenntnissen in die Programme ein, testet Neuerungen an sich aus und verbessert die Rückenschule dadurch stetig. Herr Ulrich Kuhnt schafft es, durch seine Präsens und seine angenehme eindrucksvolle Botschaft den ganzen Saal mitzunehmen. Wir erfahren, dass die Rückengesundheit auf 4 Säulen basiert, auf 1.) Körperhaltung 2.) Haltungswechsel 3.) Muskelpflege und 4.) Psychische Balance

Zur 1.Säule: Die Körperhaltung wird durch gesunde Füße und gutes Schuhwerk, die Beckenbalance, die Doppel-S-Form der Wirbelsäule, die Schultergürtelbalance, die Streckung der Halswirbelsäule, Ergonomische Verhältnisse und Bio-Psycho-Soziale Gesundheit bestimmt.

Herr Kuhnt zeigt uns die Kippung des Beckens, die Hebung des Brustbeins (Mutbein nennt er es auch), das Herabsinken der Schultern auch bei der Hausarbeit, die Wichtigkeit der aufrechten Haltung um den ca 5 kg schweren Kopf optimal in Balance zu halten, das gerade aufrechte Sitzen und Stehen (mit lockeren Knien auf beiden Füßen fest stehen ist förderlich). Wir hören, wie wichtig es ist, dass sowohl der Autositz wie das Fahrrad, das Bettsystem und der Schreibtisch mit der Sitzmöglichkeit optimal auf die benutzende Person eingestellt ist. Nur so können die Bewegungsabläufe optimal für das Skelett- und Muskelsystem stattfinden und nur so kann es den so wichtigen gesunden Schlaf in der Nacht geben. Nachts im Schlaf finden außer der Muskelentspannung und der Verarbeitung der Tagesereignisse sehr viele lebensnotwendige gesundheitsfördernde Prozesse ( auch viele antientzündliche Prozesse) in den Zellen, den Organen, im ganzen Körper statt, sodass uns ganz klar wird, wie wichtig ein gesunder Schlaf für die Gesundheit ist.

Auch die Wichtigkeit der 2.,3. und 4.Säule führt Herr Kuhnt sehr mitreißend aus, einige Übungen bzw Bewegungsmuster werden im Saal gemeinsam durchgeführt und zum Ende haben wir eine Menge Dinge gelernt und/oder erinnert und können dies sogleich und täglich umsetzen.