

**ACHTUNG:  
BEGRENZTE  
TEILNEHMERZAHL!**  
Deshalb ist eine  
Anmeldung  
erforderlich!



**Neueste Studie belegt:  
Bis zu 80% weniger  
Rückenschmerz  
in 8 Wochen**

## ANMELDUNG

zum Vortrag  
inklusive Begleitpersonen

**Freunde und Bekannte sind ebenfalls eingeladen.**

Möchten Sie auch Freunde für diesen Vortrag begeistern? Melden Sie Ihre Begleitung im Formular gleich mit an!

**JA, ICH BIN DABEI:**

Name

Telefon / Mobil

E-Mail

**Ich bringe noch folgende Begleitpersonen mit:**

Name

Name

## WAS, WANN UND WO?

Umfassende Hintergrund-  
informationen und aktuelle  
Studienergebnisse zum  
Rückenschmerz

**Einlass: 17:30 Uhr | Beginn: 18:00 Uhr**  
**Dauer: ca. 1,5 Stunden**

### INHALT:

Rückenschmerzen müssen kein Dauerzustand sein. Die Grundlage für Veränderung ist Wissen. In diesem Expertenvortrag lernen Sie die Zusammenhänge kennen, die den Weg aus dem Schmerz offenlegen.

### VERANSTALTUNGSORT:

**Dräger Forum**, Finkenberg 33, 23558 Lübeck

### ANMELDUNG:

**vital aktiv plus**, Moislinger Allee 51, 23558 Lübeck  
Telefon: 0451 - 810 387 84  
[kontakt@vital-aktiv-plus.de](mailto:kontakt@vital-aktiv-plus.de)



**EXPERTEN-  
VORTRAG**  
am Dienstag,  
**22.01.2019**  
im Dräger Forum,  
Finkenberg 33  
um 18:00 Uhr

**FREIER  
EINTRITT**  
inkl. kostenlosem  
Online-Informations-  
programm zum  
Rückenschmerz  
für jeden  
Teilnehmer!



**„RÜCKENSCHMERZEN MÜSSEN KEIN DAUERZUSTAND SEIN. LAUT NEUESTEN STUDIENERGEBNISSEN SIND BIS ZU 80% SCHMERZREDUKTION IN 8 WOCHEN MÖGLICH.**

Prof. Dr. Klaus Baum  
Schirmherr des BACKground-Wissensprojektes



## MIT GEZIELTEM WISSEN GEGEN DEN RÜCKENSCHMERZ

Wissen und Verständnis sind die Grundlage für Veränderung. Nur wer ein Problem erkennt und versteht, findet den passenden Ansatzpunkt, um es zu lösen. Das gilt auch für Rückenschmerzen, insbesondere wenn man sich dauerhaft von ihnen befreien möchte. Deshalb hat Physio Aktiv „BACKground“ entwickelt, das umfassende Wissensprojekt zum Thema Rückenschmerzen, das zusätzlich konkrete, wissenschaftlich belegte Lösungen aufzeigt.

### WENIGER SCHMERZ, MEHR LEBENSQUALITÄT

Die spannende Aufklärungskampagne deckt mit Infoabenden, kostenlosen Online-Informationsprogrammen, Social Media-Aktionen und Erklärvideos die Hintergründe des Schmerzes auf. BACKground erklärt die anatomischen und physiologischen Zusammenhänge und sensibilisiert für die tragende Rolle des Rückens in unserem Leben. Auf Basis brandaktueller Studienergebnisse erklären Experten, wie man den Teufelskreis Rückenschmerz erfolgreich durchbrechen und so in wenigen Wochen deutlich an Lebensqualität gewinnen kann.

Rückenschmerzen sind ständiger Begleiter vieler Menschen. Rund 74-85 % der Deutschen leiden irgendwann im Leben unter Rückenschmerzen, circa zwölf Prozent sogar täglich.

„Das kann die Lebensqualität stark einschränken“, weiß Prof. Dr. Klaus Baum, Experte für anwendungsorientierte Trainingsforschung, Leiter einer kürzlich erschienenen Rückenschmerzstudie und Schirmherr der „BACKground“-Wissenskampagne. „Viele Betroffene fühlen sich im Schmerz gefangen und hilflos und suchen dringend nach einem Ausweg“, so der Professor. Trotz massiver Auswirkungen auf den Alltag, hätten sich viele Rückenschmerzpatienten noch nicht ausgiebig mit der Schmerzthematik und den Hintergründen ihrer Probleme beschäftigt. Ein Manko, dem er mit verständlich aufbereiteten Wissenspaketen und konkreten Handlungsvorschlägen begegnen möchte.

### DER SCHLÜSSEL ZUR SCHMERZFREIHEIT

„Rückenschmerzen müssen kein Dauerzustand sein. Das zeigen hochaktuelle Studienergebnisse mit einer möglichen Schmerzreduktion von 80 % in wenigen Wochen. Wissen kann dabei der Schlüssel zur Schmerzfreiheit sein“, betont Prof. Dr. Baum, der sich engagiert für die „BACKground“-Aufklärungskampagne einsetzt: „Ich freue mich, dass wir mit unserem Wissensprojekt so viele Menschen wie möglich erreichen können und in zahlreichen Städten kostenlose Infoabende mit lokalen Experten und direkten Ansprechpartnern vor Ort ins Leben rufen konnten.“ Melden Sie sich jetzt an, lernen Sie dazu, denken Sie um und handeln Sie!

## DEN SCHMERZTEUFELSKREIS ERFOLGREICH DURCHBRECHEN

Basis für das Verständnis des Rückenschmerzes ist der Aufbau unseres Rückens. Dabei ist die Wirbelsäule – getreu ihres Namens – die tragende Säule des Körpers. Sie ist am Ausbalancieren des Beckens, der Schultern, des Halses und des Kopfes beteiligt. Um diese Herausforderung bewältigen zu können, verfügt unser Rücken über ein ausgeklügeltes Beweglichkeits- und Stabilitätskonzept im Zusammenspiel von Knochen, Knorpel, Sehnen, Bändern und natürlich unserer Muskulatur. Gerade Letztere bildet ein stabilisierendes und die Wirbelsäule entlastendes Rückenkorsett.

### GEWUSST WIE: RAUS AUS DEM SCHMERZ!

Sind die Muskeln durch Bewegungsmangel oder einseitige Belastungen geschwächt oder überstrapaziert, kann das weitreichende Folgen haben: Die Beweglichkeit des Rückens wird eingeschränkt, die Stützfunktion der Muskulatur lässt nach, Wirbelgelenke und Bandscheiben werden nicht mehr an Ort und Stelle gehalten und es kommt zu Schmerzzuständen. Mit „BACKground“ erfahren Sie, wie Sie die Schmerzzusammenhänge durchschauen, den Teufelskreis erfolgreich durchbrechen und Ihre Lebensqualität mit geringem Aufwand in nur wenigen Wochen deutlich verbessern können. Zögern Sie nicht und machen Sie mit!