

Claudia Schneider & Heike Streicher

Die Neue Rückenschule – Auswirkungen auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität und das habituelle Wohlbefinden¹

Summary

In an intervention study was examined to what extent the 'Neue Rückenschule' with the involvement of (the sport) Nordic walking has an influence on mental health variables in people with spinal problems. In the center of attention focused on the health quality of life and the general habitual well-being. These data were obtained by questionnaires. It was found in both parameters is a positive development trend.

Zusammenfassung

In einer Interventionsstudie wurde bei Personen mit Rückenbeschwerden untersucht, inwieweit die *Neue Rückenschule* mit Einbeziehung der Sportart Nordic Walking einen Einfluss auf psychische Variablen der Gesundheit ausüben kann. Im Mittelpunkt der Betrachtung standen die gesundheitsbezogene Lebensqualität sowie das allgemeine habituelle Wohlbefinden. Diese wurden mittels Fragebögen erfasst. Es zeigte sich in beiden Parametern ein positiver Entwicklungstrend.

Schlagnworte: Neue Rückenschule, Rückenschmerz, gesundheitsbezogene Lebensqualität, allgemeines habituelles Wohlbefinden

¹ Magisterarbeit (2010) am Institut für Gesundheitssport und Public Health, Sportwissenschaftliche Fakultät, Universität Leipzig; Betreuerin: Dr. H. Streicher