

## Was viele nicht wissen

Bauhelfer sind Kraft Gesetz gegen einen Arbeitsunfalls versichert. Ob allerdings die Versicherungspflicht besteht und der gesetzliche Versicherungsschutz greift, ist vom Einzelfall abhängig. Hilfe bietet ein Merkblatt „Gesetzliche Unfallversicherung für Bauhelfer“ der Verbraucherorganisation GELD UND VERBRAUCHER e.V. (GVI).

Viele Bauherren rechnen in die Finanzierung ihres Traumhauses vielfach die sogenannten Eigenleistungen auch Muskelhypothek genannt mit ein. Erbracht werden diese häufig von Freunden und Verwandten als Bauhelfer. Passiert dabei ein schwerer Arbeitsunfall, stellt sich die Frage des Versicherungsschutzes. „Bei einem Arbeitsunfall von Bauhelfern, die im Rahmen einer im privaten Bereich üblichen Gefälligkeitsleistung tätig werden, besteht kein gesetzlicher Versicherungsschutz“, mahnt Jürgen Buck, Vorstand der GVI.

Ein gesetzlicher Versicherungsschutz hängt auch von der Zugehörigkeit im sozialen Umfeld des Bauherrn ab. „Es bestehen Unterschiede, ob es sich um kurzzeitige Hilfeleistung des Vaters oder um mehrtägige Arbeiten eines Vereinskameraden handelt. Generell ist ein privater Unfallversicherungsschutz anzuraten“, klärt Jürgen Buck weiter auf. Eine private Haftpflicht- oder Unfallversicherung befreit nicht von der gesetzlichen Unfallversicherung.

Weitere Informationen zum Thema und das Merkblatt „Gesetzliche Unfallversicherung für Bauhelfer“ stellt die GVI unter [www.geldundverbraucher.de](http://www.geldundverbraucher.de) Rubrik „Gratis“ zur Verfügung.



## Yoga: Kobra, Katze & Co. fürs Kreuz



Yogalehrer Werner Bruckner

**Der aufrechte Gang und der heutige sitzende Lebensstil vertragen sich nicht besonders. Kein Wunder, dass sich öfters mal der Rücken meldet, um darauf aufmerksam zu machen.**

Manchmal tut der Rücken ein paar Tage ein wenig weh, dann lässt der Schmerz wieder nach. Solche Zeichen signalisieren frühzeitig, dass etwas nicht stimmt. Wer genau hinhorcht und darauf reagiert, erspart sich oft größere Plagen. Denn die meisten dieser Schmerzen gehen auf Bewegungsmangel zurück. Aber auch dauerhafte Fehlbelastungen und Fehlhaltungen sowie Stress lösen solche Beschwerden aus. Dazu kommt, dass unablässige mentale Anspannungen und psychische Belastungen sich auf den Körper übertragen. Insgesamt verspannen und verhärten sich so die tiefliegenden Muskeln entlang der Wirbelsäule und des Nackens sowie der Schultern. Bei solchen Rückenbeschwerden reicht's aber nicht, nur die Muskulatur zu stärken.

Denn einem schmerzenden Rücken fehlt nicht zwangsläufig die Muskelmasse, sondern ein gutes Zusammenwirken aller an der Muskelanspannung und -entspannung beteiligten Faktoren. Gesunde und belastbare Muskeln zeichnen sich dadurch aus, dass sie ihre Kräfte

auf harmonische Weise entwickeln. Das heißt, auch alle an diesen Vorgängen beteiligten Nerven müssen abgestimmt miteinander zusammenarbeiten. So koordinieren diese Nerven mehrere Muskelgruppen, die gemeinsam die Rückenmuskulatur bilden. Auch der Stoffwechsel sollte die für die Arbeit notwendige Energie rechtzeitig und ausreichend bereitstellen sowie die Abbauprodukte abtransportieren. Und auch die Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der Bänder und Sehnen müssen aufeinander abgestimmt sein.

Regelmäßiges Yoga hilft dem Rücken, aber auch dem ganzen Menschen in mehrerlei Hinsicht. Auf der Körperebene kräftigen und dehnen Übungen wie Kobra, Katze & Co. den gesamten Rücken. Denn eine schlechte Körperhaltung wie ein Hohlkreuz, nach vorne gebeugte Schultern oder ein Rundrücken stellt sich oft wegen zu schwachen Bauch- und Rückenmuskeln sowie einer verkürzten Brustmuskulatur ein. Hier soll beispielhaft eine dem Rücken wohltuende Yogastellung wie die Kobra die vielfältigen Wirkungen von Yoga veranschaulichen.

Die Kobra, Sanskrit Bhujangasana, bezeichnet eine Rückbeugung aus der Bauchlage. Sie ähnelt einer kräftigen Schlange, die sich vom Boden aufrichtet. Diese Phase tritt auch in der frühkindlichen Entwicklung auf, wenn sich das auf dem Bauch liegende Baby über das Krabbelstadium zum laufenden Kleinkind entwickelt. Noch Jahre später kräftigt die Kobra die Rücken- und Schulterblattmuskeln, dehnt dabei aber die Brustmuskulatur. Außerdem streckt sie die Brustwirbelsäule, wirkt einem Bandscheibenvorfall entgegen und trainiert die Muskeln, welche die Halswirbelsäule stabilisieren. Auch diese Übung entfaltet und verstärkt ihre Wirkung vor allem in der Entspannung danach.

Die Kobra hält auch Leber, Milz, Nieren und Nebennieren gesund, sorgt für eine gute Durchblutung des Unterleibs und hilft bei vielen Frauenkrankheiten. Symbolisch steht die Schlange für den wich-

tigen Aspekt der Häutung. Denn immer wieder bemerken Menschen, dass ihre Alltagsroutine, die täglichen Solls und Müssens oder ihre ganz persönliche Denkweisen sie wie ein starres Korsett beengen. Das, was wachsen und gedeihen will, hat unter solchen beengten Umständen keine richtige Chance, sich frei zu entfalten. Wer sich schrittweise daraus befreit, leitet in gewisser Weise einen Häutungsprozess ein. Die neue Haut gewährt anfangs nicht so viel Sicherheit, sie bietet aber dafür Beweglichkeit, Frische und Lebendigkeit. Die Kobra vermittelt, dass das Wachsen und die Erneuerung bis ins hohe Alter zum Leben dazugehören.

Zusätzlich beruhigt die Atem- und Konzentrationsarbeit im Yoga die Gedanken und entspannt den Geist sowie speziell auch die tiefersitzende Nacken- und Rumpfmuskulatur. Eine geringere Atemfrequenz senkt die Pulsfrequenz, gleichzeitig gleicht sie andere überbordende Körperfunktionen aus. Die regelmäßigen Entspannungen zwischen den Übungen lösen Anspannungen, führen zu einer besseren Durchblutung und zu innerer Ruhe und Stärke. Insgesamt vergrößern so sinnvolle Hatha-Yoga-Übungsabläufe die Freude an der Bewegung, an der richtigen Atmung, am gesunden Körper und am Leben.

Werner Bruckner, Yogalehrer

### Kursankündigung:

2 x „Yoga für einen gesunden Rücken und für Anfänger“ ab jeweils Montag/Dienstag, 8./9. April 2013, 18.00 bzw. 20.00 Uhr

2 x „Yoga für Fortgeschrittene“ ab jeweils Montag/Dienstag, 8./9. April 2013, 20.00 bzw. 18.00 Uhr

Kursort: Tübinger Freie Waldorfschule

Infos und Anmeldungen unter: [www.yoga-am-werk.de](http://www.yoga-am-werk.de) oder Tel. 07071/56512-10