

AGR-MAGAZIN

Herausgeber: Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ausgabe 25

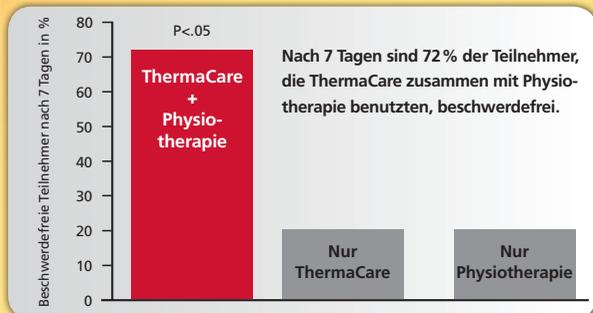
rundum

rückengesund

**Praktische Tipps für einen
rückengerechten Alltag**

Dieser praktische Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch:

ThermaCare **Tiefenwärme.** **Bekämpft Rückenschmerzen.** **Unterstützt Ihre Therapie.**

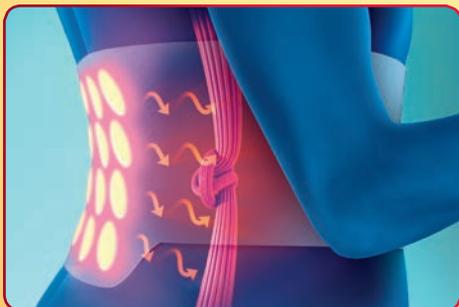


* Mayer et al., Treating Acute Low Back Pain with Continuous Low-Level Heat Wrap Therapy and/or Exercise: a Randomized Controlled Trial. The Spine Journal 2005; 395-403

**Klinische Studie* zeigt:
Schnellere Rückkehr
zur Beschwerdefreiheit
durch die Kombination
von Physiotherapie und
ThermaCare.**

ThermaCare Wärmeumschläge:

- Selbsterwärmend
- 8 Stunden konstante Tiefenwärme
- Therapeutisch optimale 40°C



Bei Rückenschmerzen.
Auch bei Nacken- und Schulterschmerzen.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

ThermaCare. Wärmt den Schmerz weg.



Inhalt

Rückenschmerzen: Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention	4
AGR-Gütesiegel	8
Das rückengerechte Umfeld	11
„Aktion Gesunder Kinderrücken“	26
Gesund mit dem Rad	30
Der Traum vom guten Schlaf	32
Hatten Sie eine geruhsame Nacht?	33
Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität	36
Urlaub für den Rücken	38
AGR-Quiz/Händlerbewertung	39
Der Ergonomie-Ratgeber	41
AGR im Internet	41
AGR-zertifizierte Fachgeschäfte	42
Herstellerverzeichnis	47
Gemeinsam gegen Rückenschmerzen	48

Impressum



Aktion Gesunder Rücken e. V.

Postfach 103
D - 27443 Selsingen
Tel.: +49 (0) 4284 / 926 99 90
Fax: +49 (0) 4284 / 926 99 91
E-Mail: info@agr-ev.de
Internet: www.agr-ev.de

Chefredaktion: Detlef Detjen (V.i.S.d.P.)
Titelfoto: Rothenburg & Partner, Melanie Klenke
Produktion: Rothenburg & Partner GmbH, Hamburg
Druck: Frank Druck GmbH & Co. KG,
24211 Preetz/Holstein

Hinweis: Im Text wird bei Personen nicht immer konsequent die männliche und weibliche Form verwendet. Die Texte beziehen sich jedoch sowohl auf Frauen als auch auf Männer. Alle Texte wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch behalten wir uns eventuelle Irrtümer vor.

Copyright © 2013 by AGR
Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und Schriftzügen sind vorbehalten. Eine Verbreitung und Wiedergabe ist möglich, bedarf allerdings der Genehmigung durch AGR. **25. Auflage**



Siggs, das AGR-Maskottchen!

Hallo, ich bin der Neue im AGR-Team, was unschwer an meiner Ähnlichkeit zum AGR-Gütesiegel zu erkennen ist. Das steht für rückenfreundliche Produkte, die Euch bzw. Eurem Rücken das Leben erleichtern.

Ich werde Euer treuer Begleiter sein, hier genauso wie auf **www.agr-ev.de**. Wenn Ihr auf mich achtet, werdet Ihr sehr viel Nützliches erfahren. Gelingt es mir, Euch dann und wann auch ein Lächeln zu entlocken, ist das ebenfalls gut für Euch und Euren Rücken.

Nun wünsche ich Euch viel Spaß beim Lesen

Euer Siggs

Nutzen Sie die QR-Codes im AGR-MAGAZIN, um ganz schnell an weiterführende Informationen zu kommen.



Rückenschmerzen: Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention

„Hilfe zur Selbsthilfe“ lautete das Motto, unter dem 1995 die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gegründet wurde. Ziel des Vereins ist es, ein Bewusstsein für die Bedeutung von Rückenschmerzen zu schaffen und darüber aufzuklären, wie sich diese im Alltag zumindest reduzieren oder möglichst ganz verhindern lassen. Hierzu sammelt und bündelt die AGR die wissenschaftlichen Erkenntnisse der unterschiedlichen medizinischen Kooperationspartner, wie z. B. dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, dem Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner, dem Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie vielen anderen medizinischen und therapeutischen Fachverbänden. Das gesammelte Expertenwissen dient als Basis für neue Produktentwicklungen, zur staatlich anerkannten Weiterbildungsmaßnahme für Ärzte und Therapeuten und als Ratgeber für Betroffene und Redaktionen. Die Schaffung rückengerechter Arbeits- und Freizeitverhältnisse ist ein zentraler und anerkannter Baustein der Therapie und Prävention von Rückenbeschwerden.

Rückenschmerzen sind mit einem hohen Leidensdruck verbunden und beeinflussen den Alltag der Betroffenen meist stark – oftmals bis hin zur Arbeitsunfähigkeit. Laut BKK Gesundheitsreport 2012 entfielen 26,5 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage in 2011 auf Muskel- und Skeletterkrankungen. Die Fehltagelagen betragen bei den beschäftigten Pflichtmitgli-

edern der gesetzlichen Krankenkassen durchschnittlich 16,3 Tage – Tendenz steigend. Allein in Deutschland verursachen Rückenschmerzen jährlich Kosten in Milliardenhöhe. Die Ursachen, die zur Entstehung der Beschwerden beitragen, sind vielfältig. Eines der Hauptprobleme ist ein Mangel an Bewegung, der sich durch alle Altersschichten der Gesellschaft zieht und der zu einer Verkümmern der Muskulatur und Schädigung der Wirbelsäule führt. Denn nur durch ausreichende Bewegungsanreize kann die Wirbelsäule schmerzfrei und uneingeschränkt funktionieren. Ebenfalls von zentraler Bedeutung für Schmerzen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich sind Fehlhaltungen und einseitige Belastungen am Arbeitsplatz und zu Hause, wie sie z. B. durch unergonomische Sitzmöbel, durchgelegene Matratzen und Holzlattenroste, schlecht einstellbare Autositze und Fahrräder oder ungeeignetes Schuhwerk entstehen können. Nicht zu unterschätzen sind auch psychische Belastungen, wie Stress, Ängste oder Depressionen, die sich in körperlichen Beschwerden, wie Muskel- und Skeletterkrankungen äußern können. Auch wenn die Liste der Ursachen für Rückenschmerzen lang ist, gibt es effektive Präventionsmöglichkeiten. Eine große Rolle spielt dabei ein ganzheitliches Konzept, das sowohl die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur als auch die Vermeidung von Fehlbelastungen, die rückengerechte Alltagsgestaltung sowie die Reduzierung von Stress und psychischen Belastungen umfasst.

Im Alltag auf Bewegung setzen

Unverzichtbar ist ausreichend Bewegung im Alltag. Denn nicht nur der Rücken leidet darunter, dass wir die meiste Zeit des Tages im Sitzen verbringen, sondern Bewegungsarmut kann auch zu Übergewicht, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Bereits dreimal wöchentlich eine halbe Stunde leichter Ausdauersport, wie Joggen, Walken oder Schwimmen, ist ausreichend, um die Gesundheit generell zu fördern, die Muskulatur zu kräftigen und den Rücken zu entlasten. Zusätzlich sollten kleine Bewegungseinheiten, wie Treppen steigen, kürzere Strecken zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren, in den Tagesablauf eingebunden werden. Auch einfache Entspannungsübungen oder Gymnastik am Arbeitsplatz können wesentlich zur Vorbeugung von Verspannungen im Schulter-Nackengebiet beitragen und den Rücken entlasten. Um die Entstehung eines Teufelskreises von mangelnder Bewegung, Rückenschmerzen und noch weniger Bewegung zu durchbrechen ist es wichtig, sich bei bestehenden Beschwerden nicht übermäßig zu schonen, sondern die Rückenmuskulatur moderat zu aktivieren.

Verhältnisprävention

Weiterer wichtiger Baustein zur Prävention und auch Therapie von Kreuzschmerzen ist die sogenannte rückengerechte Verhältnisprävention – die Schaffung eines rückenfreundlichen Umfeldes. Rückenfreundlich bedeutet, dass sich Alltagsprodukte, wie Stühle, Polstermöbel, Büroarbeitsplätze oder auch Fahrräder, Autositze und Bettsysteme, individuell einstellen und an die körperlichen Voraussetzungen des Benutzers anpassen lassen. Durch optimal angepasste Gegenstände des persönlichen Wohn- und Arbeitsumfeldes kann Verspannungen, Muskelverhärtungen und Abnutzungerscheinungen der Bandscheiben effektiv entgegengewirkt werden.

Rückenschmerzen – nicht nur ein Altersproblem

Waren früher fast ausschließlich ältere Menschen und Menschen mit schwerer körperlicher Arbeit von Rückenschmerzen betroffen, leiden heute bereits vielfach junge Leute und häufig sogar schon Kinder unter Problemen mit dem Rücken. Auch hier ist die Hauptur-

Ursachen von Rückenschmerzen

- 
- falsche Bewegungsmuster
 - einseitige körperliche Belastung
 - angeborene organische Schäden
 - psychische Belastungen, Zeitdruck, Stress
 - falsche Ernährung
 - organische Wirbelsäulenerkrankungen
 - Zwangshaltung des Rumpfes
 - körperliche Schwerarbeit
 - Bewegungsmangel
 - Übergewicht
 - persönliches Umfeld
 - Kompensation ungünstiger Arbeitsplatzgestaltung durch Fehlhaltung

sache der starre Tagesablauf der Kinder und Jugendlichen ohne ausreichend sportliche Aktivität. Schon Schulkinder verbringen durchschnittlich neun Stunden täglich im Sitzen. Vielfach wird dabei unterschätzt, dass die Wirbelsäule von Kindern sehr empfindlich auf Fehlbelastungen reagiert. Denn die sensiblen Wachstums- und Entwicklungsprozesse sind bei Schulkindern noch nicht abgeschlossen und Bewegungsmangel sowie ungeeignete Sitzmöbel und Schreibtische können zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen. Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., Wiesbaden, leiden 48 Prozent aller 11- bis 14-Jährigen unter Haltungsstörungen, 44 Prozent aller Viertklässler klagen gelegentlich und 8 Prozent der Viertklässler sogar ständig über Rückenschmerzen. Um Rückenproblemen bei Kindern vorzubeugen und zu begegnen, sollte sowohl aktive Bewegung in den Tagesablauf integriert als auch Wert auf einen rückenfreundlichen Kinderarbeitsplatz gelegt werden.



Foto: © Jacek Chabraszewski – Fotolia

Rückenbeschwerden – eine Herausforderung für Prävention und Gesundheitsförderung

Dr. Uwe Prümel-Philippson

Die aktuellen Daten der Gesundheitsberichterstattung des Bundes von 2012 bestätigen erneut, dass Rückenschmerzen und Krankheiten der Wirbelsäule in Deutschland und vergleichbaren Ländern eine Gesundheitsstörung von herausragender epidemiologischer, medizinischer und gesundheitsökonomischer Bedeutung sind.

Ergebnissen der Deutschen Rückenschmerzstudie (2003/2006) zufolge liegen die Angaben zur Lebenszeitprävalenz („mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen“) zwischen 74 und 85 Prozent – in einer Studie des Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2009 gaben 20,7

Prozent der Befragten an, im letzten Jahr unter mindestens drei Monate oder länger anhaltenden Rückenschmerzen (fast täglich) gelitten zu haben.¹

Diese Tatsache stellt jedoch nicht nur eine Herausforderung für die Leistungserbringer und die Leistungsangebote in den Bereichen „(Akut-)Therapie“ und „Rehabilitation“ dar, sondern erfordert – nicht zuletzt aus gesundheitsökonomischen Gründen – vielmehr eine hohe Aufmerksamkeit im Handlungsfeld „Gesundheitsförderung und Prävention“. In einer 2010 dokumentierten australischen Präventionskampagne wurde u. a. die folgende Botschaft vermittelt:

Wichtige Ressourcen sind körperliche Fitness und allgemeines körperliches Wohlbefinden. Daher sollten alle sich bietenden Bewegungschancen genutzt (z. B. Treppe statt Fahrstuhl) und neue gesucht (Muskeltraining, Ausdauersport) werden.

Der präventive Ansatz versucht vor allem, eine „Entdramatisierung“ und – damit verbunden – auch eine „Entmedikalisierung“ des Phänomens „Rückenbeschwerden“ zu erreichen.² Sowohl seitens der Gesetzlichen Unfallversicherung³ wie seitens der Gesetzlichen Krankenversicherung⁴ gibt es zum Thema „Rückenbeschwerden“ inzwischen zahlreiche und für die Versicherten im Prinzip flächendeckend zugängliche Angebote – und auch im weiten Feld der Leistungserbringung jenseits der gesetzlichen Sozialversicherung herrschen weder Mangel noch Phantasiosigkeit (Sport, Fitness, Wellness).

Allerdings stellen sich bei alledem stets zwei bedeutsame Fragen: die nach der tatsächlichen Qualität der jeweiligen konkreten Angebote und die zur dauerhaften, also nachhaltigen Wirksamkeit der einerseits verhaltens- wie andererseits verhältnispräventiven Maßnahmen.

Das durch die „Konföderation der deutschen Rückenschulen“ initiierte und derzeit noch laufende Evaluationsprojekt zur „Präventiven Rückenschule“, die aktuellen Bemühungen des Bundesgesundheitsministeriums um mehr Qualitätssicherung verhaltenspräventiver Maßnahmen im Rahmen des Gesetzentwurfs „Förderung der Prävention“ vom 21.01.2013 und die Etablierung eines Gütesiegels für rückengesunde Produkte der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. sind positive Beispiele, Antworten auf diese Fragen zu geben.

Zur Person

Dr. Uwe Prümel-Philippson

Geschäftsführer der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG)

Heilsbachstr. 30
53123 Bonn

Tel. +49 (0) 228 / 987 27 11

Fax +49 (0) 228 / 642 00 24

Mobil +49 (0) 160 / 973 193 19

pp@bvpraevention.de



Rückenschmerz und Stress – zwei gute Bekannte

Dipl.-Psych. Fredi Lang

„Ich glaub, ich krieg einen Schlag ins Kreuz! Mir wird ganz flau. Ich fühle mich so steif und schlapp!“ Ohne sichtbare mechanische Gefährdungen können Belastungen so schwer sein, dass wir plötzlich mit Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen, Hörbeschwerden oder beispielsweise mit Magen-Darm-Problematiken reagieren. Die Ursachen liegen in einem weitgehend unsichtbaren Bereich, im psychischen. Eine Treppe kann durch einen Handlauf gesichert, ein Arbeitsstuhl auf die Körpermaße eingestellt, ein Bett zonenweise verstellt werden – die Veränderung einer Organisation, von eingefahrenen Abläufen und Gewohnheiten und die Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen und Ressourcen erfordern ganz andere Strategien.

Es geht um psychische Belastungen und damit verbundene körperliche Reaktionen, z. B. bei andauernder Überforderung. Rückenbeschwerden sind dann eine sehr häufige Belastungsreaktion und zugleich Warnhinweis zur Selbstfürsorge.

Dauerhafte Überforderung und geringe Handlungsspielräume oder geringe Akzeptanz und Wertschätzung bringen jeden aus dem Gleichgewicht. Gleichzeitig können steigende psychische Anstrengungen, die gern mit Stress bezeichnet werden, den Eindruck vermitteln und verstärken, dass man zunehmend weniger für die Anforderungen der Arbeit und andere Umstände des Lebens gewappnet ist. Wenn ein Mensch ausgeglichen ist und sich seinen Aufgaben gewachsen

¹Robert Koch-Institut (Hg.), „Rückenschmerzen“ (Heft 53 der Reihe „Gesundheitsberichterstattung des Bundes“, Berlin 2012), S. 13

²ebd., S. 23

³im Rahmen der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA)

⁴im Rahmen des § 20 SGB V

fühlt, empfindet er unspezifische Rückenbeschwerden entweder gar nicht, als wesentlich weniger problematisch oder sie gehen wesentlich rascher vorüber. Menschen, die angeben unter Stress zu stehen, haben wesentlich höhere körperliche Beschwerden.

Das Besondere am Thema „Psychische Gesundheit“: Sind Rückenbeschwerden aufgrund vielfältiger Ursachen entstanden und nicht auf ein einmaliges Ereignis zurückzuführen, sollte der psychischen Verfassung Aufmerksamkeit geschenkt werden. Körperliches und psychisches Wohlbefinden gehören zusammen und wirken aufeinander.

Trotz der Erfolge der Rückenpioniere, unter anderem der Integration ergonomischer Verhältnisprävention in die Arbeitswelt, zeigen die gesicherten Erkenntnisse und die Krankheitsartenstatistik in Deutschland, dass Beschwerden aufgrund psychischer Belastungen und deren Wechselwirkung mit physischen Beschwerden zunehmen. Im Job hilft der ergonomische Stuhl allein nicht, um dauerhafte Prävention zu betreiben. Ist beispielsweise das Arbeitsklima schlecht, fehlen Rückmeldungen zur getanen Arbeit,

- ▶ ein gutes Betriebsklima schaffen und pflegen, beispielsweise durch Partizipationsmöglichkeiten, Transparenz der Abläufe und Entscheidungen,
- ▶ angemessene Gratifikationen und wertschätzender Führungsstil,
- ▶ Wirkungskontrollen durchführen und Maßnahmen durch Vorgesetzte verfolgen.

Zusätzlich zur Verringerung betrieblicher Belastungen ist die Stärkung der individuellen und teambezogenen Bewältigungskompetenzen und die Entwicklung nachhaltiger Lebensführungsstrategien zur Erhaltung gesundheitlicher Ressourcen wichtig. Auch hier sind die Themen und Unterstützungskonzepte vielschichtig: Umgang mit Stress und eigenen Ansprüchen, Belastungs- und Zeitmanagement, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, dauerhafte Verhaltensänderungen zur verbesserten eigenen Ressourcenförderung, etwa im Kontext von Entspannung, der Integration von mehr Bewegung etc. Basierend auf der Schmerzerfahrung entwickelt sich allerdings häufig ein Verhalten der Vermeidung von Bewegung. Zur Verän-

häufiger oder länger andauernd auftreten, kann eine Beratung der erste Schritt zur Veränderung sein. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. kooperiert seit 2008 mit dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. Es wird empfohlen, sich bei Bedarf nur an Diplom-Psychologen oder psychologisch vertieft ausgebildete Fachleute mit gleichwertigen Psychologieabschlüssen zu wenden. Online-Register von spezialisierten Psychologen (z. B. Gesundheitspsychologie, Stressbewältigung, Entspannung, Coaching) finden Sie im Internet unter: www.bdp-verband.de/service/anbieter

Angaben zu Stress	Rückenschmerzen	Muskelschmerzen
Kein Stress	11,2%	9,1%
Stress	71,1%	68,4%
Total	25,6%	23,8%

sind die Qualifizierungsmöglichkeiten eingeschränkt, können unspezifische Rückenschmerzen symptomatische Folgen sein.

Fit im Job – von Kopf bis Fuß

Zur Vermeidung und Verringerung psychisch bedingter Beschwerden und nachfolgender Erkrankungen bei der Arbeit zählen insbesondere auch Maßnahmen der persönlichkeits- und gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung. Belastungen und Ressourcen müssen in ausgewogenem Verhältnis zueinander stehen. Die erfolgversprechenden Elemente auf der betrieblichen Ebene sind unter anderem:

- ▶ schaffen angemessener Arbeitsinhalte und Arbeitsmengen,
- ▶ ermöglichen zeitlicher und fachlicher Handlungsspielräume,
- ▶ anbieten von Möglichkeiten zur Qualifikation und Weiterentwicklung,

derung der schmerzenden Konstellation ist es notwendig, diese psychologische Einstellung, die sich kontraproduktiv auf das Bewegungs- und Freizeitverhalten und somit auch negativ auf den Rückenschmerz auswirkt, zu überwinden und nachhaltig zu verändern.

Fit fürs Leben? Nicht verzagen – Fachmann fragen!

Nicht ohne Grund beschäftigen sich Spezialisten mit den vielfältigen Facetten psychischer Gesundheit und der Prävention von Beschwerden und Störungen. Die jeweils effektiven Lösungen für die unterschiedlichen und komplexen Zusammenhänge liegen nicht einfach auf der Hand. Vielmehr ist eine psychologisch kompetente Beratung und gemeinsame Klärung der individuellen Konstellation erforderlich, um maßgeschneiderte Lösungswege zu entwickeln.

Wenn das Gefühl von hoher Beanspruchung alltäglich wird und Rückenbeschwerden

Zur Person

**Dipl.-Psych.
Fredi Lang,
Master Public
Health,**



ist seit über 15 Jahren im Themenfeld Prävention und Gesundheitsförderung, insbesondere bei gesundheitlichen und psychischen Belastungen, aktiv. Weitere Aufgabengebiete lagen in den letzten Jahren in den Bereichen „Ethische Fragen im psychologischen Handeln“, „Qualitätssicherung in der psychologischen Diagnostik“ allgemein und in der Personalauswahl im Besonderen.

Ein Schwerpunkt seiner aktuellen Tätigkeit beim Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. ist der Bereich „Gesunder Arbeitsplatz durch Betriebliches Gesundheitsmanagement“.

Der vorschnelle Griff zum Skalpell – Deutschland im OP-Wahn

Dr. med. Martin Marianowicz

Die Zahlen sind alarmierend: Laut AOK Krankenhaus-Report 2013 hat allein 2011 die Zahl aller stationär behandelten Fälle um 1,5 Millionen zugenommen, insgesamt gibt es damit rund 18,3 Millionen Patientenakten in deutschen Krankenhäusern. Besonders auffällig ist der Anstieg bei den Operationen an der Wirbelsäule, die sich zwischen 2005 und 2010 mehr als verdoppelt haben. Insgesamt sprechen wir von circa 400.000 chirurgischen Eingriffen am Rücken pro Jahr, rund die Hälfte davon sind Bandscheibenoperationen.

Die Gründe für die enorme Zunahme bei den Rückenoperationen liegen aber nicht im demographischen Wandel, wie vielerorts unter Missachtung der Faktenlage kolportiert wird. Richtig ist, dass Verschleißerscheinungen im Alter zunehmen und bei einer älter werdenden Gesellschaft auch mehr Fälle auftreten. Damit lässt sich aber keinesfalls eine Verdopplung der Operationszahlen binnen kürzester Zeit rechtfertigen. In Wahrheit sind es handfeste wirtschaftliche Interessen und das unumstößliche Vertrauen in moderne bildgebende Verfahren, die die Zahlen nach oben schnellen lassen. MRT und CT liefern großartige Bilder und legen jedes noch so kleine Detail offen. Aber: Warum soll ein Patient operiert werden, der trotz eines Symptoms für ein Rückenleiden gar keine Beschwerden hat?

Zur Person

Dr. med. Martin Marianowicz

Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin. Leiter des Marianowicz Medizin Zentrums für Diagnose & Therapie in München.
www.marianowicz.de



Tatsächlich haben je nach Studie zwischen 30 und 45 Prozent aller Rückenoperationen nicht den gewünschten Erfolg. Eine solche sollte grundsätzlich nur dann in Betracht kommen, wenn Lähmungserscheinungen auftreten. Für alle anderen Fälle – und das sind über 90 Prozent – existieren Verfahren, die für den Patienten mit weniger Risiko und für die Kassen mit einem geringeren finanziellen Aufwand verbunden sind. Ein auf der Basis von 30 Jahren orthopädischer Erfahrung entwickeltes, fünfstufiges Konzept zeigt dann in der täglichen Praxis, wie sich Rückenleiden auch ohne chirurgischen Eingriff beseitigen lassen. Zu Beginn kommen sanfte Therapieformen von Muskeltraining über Reiz- bis zur Triggerpunkttherapie zum Einsatz. Auf Stufe zwei folgen Schmerzmittel und Entzündungshemmer, daran schließen sich Mikrotherapien an, bei der via Katheter Medikamente in den Körper abgegeben werden. Stufe vier sieht minimal-invasive Therapieformen unter Einsatz moderner Lasertechnologie vor. Die stationäre Komplextherapie schließlich

kombiniert die Methoden der ersten bis vierten Ebene. Zusätzliche Unterstützung erhalten die Patienten im Rahmen einer psychosomatischen Betreuung. Die Methode hat Erfolg: Vier von fünf Patienten benötigen lediglich die Stufen eins und zwei, um ein beschwerdefreies Leben zu führen. In jedem Fall wichtig: die intensive Beschäftigung mit dem Patienten.

BUCHTIPP

Dr. Martin Marianowicz
Die Marianowicz-Methode
Mein Programm für einen schmerzfreien Rücken
ISBN: 978-3-442-34110-8



Bei der Entstehung von Rückenschmerzen spielen psychische und soziale Faktoren eine entscheidende Rolle

Ulrich Kuhnt

Rückenschmerzen stellen sowohl aus sozialmedizinischer als auch aus gesundheitsökonomischer Sicht ein gravierendes Problem dar. 68 Prozent der Zehn- bis Sechszehnjährigen haben in der heutigen Zeit bereits Rückenprobleme. Die jährlichen Ausgaben aufgrund von Rückenschmerzen werden in Deutschland mit 50 Milliarden Euro beziffert. Trotz dieser enormen Ausgaben des Gesundheitswesens und einer Vielzahl von Therapieansätzen ist die Zahl der Rückenschmerzpatienten unverändert hoch. Die geringe Wirksamkeit der High-Tech-Geräte zur Behandlung von Rückenschmerzen hat in den letzten Jahren zu einer grundlegend veränderten Sichtweise in der Medizin geführt.

Während bei Alf Nachemson (1975), einem der wichtigsten Forscher im Bereich der Wirbelsäule, noch die Bandscheibe als schmerzauslösende Struktur im Vordergrund stand, haben andere Rückenschmerzforscher in den 1990er-Jahren die biopsychosoziale Sichtweise in die Orthopädie eingeführt. Sie machten deutlich, dass die Entstehung von Rückenschmerzen viele Ursachen hat und zeigten, dass insbesondere bei langwierigen chronischen Verläufen psychische und soziale Faktoren den Verlauf der Erkrankung stärker bestimmen und vorhersagen als körperliche Aspekte, wie etwa der Grad der Bandscheibenabnutzung (Müller 2011).

Frühere Sichtweisen betrachteten die Wirbelsäule als Verschleißorgan, das in Abhän-

gigkeit von Belastung bzw. durch „falsche Belastung“ vermehrter Abnutzung oder zunehmenden Beschwerden unterliegt.

Neuere Untersuchungen belegen, dass Maßnahmen, die systematisch auf die Veränderung des Verhaltens und der Einstellungen zielen, in der Rückenprävention besonders wirksam sind (Lühmann 2006).

Zu den angestrebten Verhaltensänderungen zählen:

- ▶ Steigerung der körperlichen und gesundheitssportlichen Aktivität,
- ▶ beachten von rücken- und gelenkfreundlichen Bewegungsabläufen,
- ▶ rückenfreundliche Gestaltung des Freizeit- und Arbeitsplatzumfeldes,
- ▶ regelmäßige Entspannung.

Zu den Einstellungsänderungen zählen:

- ▶ bei Rückenschmerzen körperlich möglichst schnell wieder aktiv werden,
- ▶ Rückenschmerzen nicht überbewerten,
- ▶ sich um den Rücken nicht zu viele Sorgen machen,
- ▶ mit Stress gelassen umgehen,
- ▶ einen positiven Lebensstil pflegen.

Zur Person



Ulrich Kuhnt

Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

Sport- und Biologielehrer

Leiter der Rückenschule Hannover mit 25 staatlich anerkannten Bewegungsfachkräften.

www.ulrich-kuhnt.de

BUCHTIPP

Ulrich Kuhnt
Rückengesundheit
Die neue Sichtweise zum Rückenschmerz
ISBN 978-3-8174-5150-0



AGR-Gütesiegel



Entstanden ist das wegweisende AGR-Gütesiegel in Zusammenarbeit mit den beiden führenden Rückenschulverbänden Deutschlands: dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen e. V. und dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.

Beide Verbände stellen ein unabhängiges Prüfungskomitee medizinischer und therapeutischer Experten verschiedener Fachrichtungen (multidisziplinär). Dieses Gremium erarbeitet und überprüft, unter Berücksichtigung aktueller Forschungsergebnisse, die fachlichen Anforderungskriterien an rückengerechte Produkte und prüft deren ergonomischen und medizinischen Nutzen. Dabei wird die Tauglichkeit zur Vorbeugung und bei der Behandlung von Rückenschmerzen bewertet. Rückengerechte Alltagsprodukte sind ein wichtiger Baustein präventiver und therapeutischer Maßnahmen.

Die AGR will den 24-Stunden-Tag des Menschen mit Tipps für den rückengerechten Alltag begleiten. Denn bei etwa 80 Prozent der Bevölkerung treten Rückenschmerzen im Laufe ihres Lebens auf. Zu den zahlreichen Ursachen gehören körperliche aber auch psychische und soziale Faktoren. Neben dem verbreiteten Bewegungsmangel spielen einseitige Belastungen und schlechte Haltung bei vielen Tätigkeiten eine wichtige Rolle. Rückenschmerzen sind heute, noch vor den Herz- und Kreislauf-Krankheiten, einer der häufigsten Gründe für den Arztbesuch und für die Frühverrentung.

Muskel- und Skeletterkrankungen liegen nach statistischen Angaben der Betriebskrankenkassen an der Spitze der Arbeitsausfälle. Die Krankheitszeiten sind hierbei im Vergleich zu anderen Beschwerden relativ lang und sehr belastend für die Betroffenen, oftmals auch für deren persönliches Umfeld, wie z. B. der eigenen Familie. Das AGR-Gütesiegel ist eine anerkannt sinnvolle Hilfe, dem „Volksleidenden Rückenschmerzen“ zu begegnen. Produkte, die helfen können, viele Rückenschmerzen zu vermeiden oder zumindest deutlich zu mindern, sind mit dem Siegel gekennzeichnet. Rechts oben wird im Gütesiegel die genaue Produktbezeichnung eingesetzt, so ist es unverwechselbar diesem Produkt zugeordnet und kann nicht unrechtmäßig verwendet werden. Damit kann der Verbraucher sicher sein: Dieses Produkt ist rückengerecht! Übrigens wurde das AGR-Gütesiegel von ÖKO-TEST mit dem Urteil „sehr gut“ ausge-

zeichnet. Im Gegensatz zu vielen anderen Prüf- und Gütesiegeln, die den Verbraucher durch den unübersichtlichen „Produkt-Dschungel“ lotsen sollen, ist das AGR-Gütesiegel tatsächlich eine seriöse Orientierungshilfe für den Käufer.

Die Orthopädie zum Thema Rückenschmerzen:

Aufschlüsse über die Häufigkeit und Art von Rückenleiden sowie über die Therapie- und Präventionsmöglichkeiten versprach sich die AGR von einer groß angelegten Befragung (Rücken-Konsilium) von rund 1.000 Orthopäden. Als zentrale Frage stand ganz am An-

fang: „Stellen Sie in Ihrer täglichen Praxis eine Zunahme des Symptoms Rückenschmerz in den letzten fünf Jahren fest?“ 52 Prozent der Teilnehmer antwortete darauf mit einem klaren „Ja“. Was diese Aussage konkret beinhaltet, wird am Ergebnis der Folgefrage deutlich: 71 Prozent der befragten Mediziner behandeln täglich mehr als 20 Patienten mit Rückenschmerzen, weitere 14 Prozent haben zwischen 16 und 20 an Rückenproblemen leidende pro Tag in ihrer Praxis. Bei den Beschwerden handelt es sich um Ischialgien, Lumbalgien und das Cervikalsyndrom. Weiter wurden häufig Osteoarthrose, Osteoporose und Fehlhaltungen genannt. Erste zentrale Erkenntnis des AGR-Rücken-Konsiliums: Das

Stimmen zum Gütesiegel



„Muskel-Skelett-Erkrankungen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen, mit denen sich Beschäftigte an ihre Betriebsärzte wenden. Unser Verband unterstützt die Arbeit der Aktion Gesunder Rücken; das AGR-Gütesiegel hilft Verbrauchern, sich über rückengerechte Produkte zu informieren.“

Zur Person

Jochen Protzer
Hauptgeschäftsführer VDBW e. V.
Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e. V.
Berufsverband deutscher Arbeitsmediziner
www.vdbw.de



„... zu Ihrer Initiative und Realisierung des AGR-Gütesiegels möchte ich Ihnen, auch im Namen des Gesamtvorstandes der Bürgerinitiative Gesundheit DGVP e. V., gratulieren.“

„Die Menschen sind aufgrund unserer Lebensbedingungen immer stärker bedroht von Übergewicht. Das gepaart mit unzureichender Bewegung und mangelnder Aufklärung führt zu chronischen Krankheiten. Der Rücken ist hier besonders betroffen. Zur Vermeidung dieses Problems, zur Linderung von Beschwerden sowie zur Verbesserung der Lebensqualität ist ein hoher und nachweisbarer Qualitätsstandard unabdingbar.“

Zur Person:

Wolfram-Arnim Candidus
Präsident der Bürgerinitiative DGVP e. V. für Gesundheit
Deutsche Gesellschaft für Versicherte und Patienten e. V.
www.dgvp.de



Ein Verzeichnis speziell geschulter und zertifizierter

Fachhändler für Deutschland, Österreich und die Schweiz finden Sie ab Seite 42 oder im Internet unter:

www.agr-ev.de/fachgeschaefte

Herstelleradressen finden Sie auf Seite 47.



Krankheitsbild Rückenleiden ist zwar nicht schwerer geworden, die Menge der Fälle hat aber dramatisch zugenommen.

Expositionsbedingte Fälle zunehmend

Wo liegen die Ursachen für diese Entwicklung? Fast die Hälfte der befragten Orthopäden hat hier eine klare Einschätzung. Sie stellen fest, dass die expositionsbedingten Fälle, also durch äußere Einflüsse verursachte Beschwerden, immer häufiger werden. Bei insgesamt 72 Prozent der Orthopäden leiden bis zu 50 Prozent und mehr ihrer Patienten an expositionsbedingten Rückenschmerzen. Zu den konkreten Auslösern von Rückenschmerzen zählen die Mediziner in erster Linie eine monotone Körperhaltung, wie sie beim täglichen Sitzmarathon eingenommen wird. Bewegungsmangel, Fehlbelastungen, Stress, ein unergonomisches Umfeld, wie z. B. „ungeeignete“ Sitzmöbel, sowie falsche Lebensweise und Ernährung werden darüber hinaus als Hauptursachen von Rückenschmerzen genannt. Weitere zentrale Erkenntnis des AGR-Rücken-Konsiliums: Rückenschmerzen werden immer öfter von Umwelt- und Umfeldfaktoren ausgelöst. Stress und psychische Überlastung schlagen als Ursache von Verspannungen und Fehlhaltungen signifikant häufiger zu Buche als noch vor einigen Jahren.

Ergonomische Hilfsmittel entscheidend für Therapieerfolg

In einem dritten Fragenkomplex sollten die Orthopäden Auskunft über die von ihnen angewandten Therapiemöglichkeiten geben. Krankengymnastik spielt für fast 80 Prozent der Befragten die entscheidende Rolle. Ebenso viele Mediziner schätzen aber auch den Stel-

lenwert der Verhaltensprävention (Vorbeugung) – wie sie etwa von den Rückenschulen praktiziert wird – als extrem hoch ein. Ganz wichtig ist die Bereitschaft des Patienten, sein Krankheitsbild durch entsprechende Hilfsmittel positiv zu beeinflussen. 90 Prozent der befragten Mediziner sehen die Bereitschaft zur Nutzung solcher Hilfsmittel als entscheidenden Erfolgsfaktor ihrer Therapie an. 96 Prozent der Orthopäden empfehlen deshalb gezielt die Anschaffung ergonomischer Hilfsmittel unter Nennung von Produktnamen.

Ergonomische Produkte als sinnvoller Baustein der Prävention und Therapie

Heute setzt sich in der Medizin mehr und mehr die Erkenntnis durch, dass ein möglichst breites Maßnahmenspektrum, einschließlich der Nutzung rückengerechter Alltagsprodukte, den Betroffenen optimale Hilfestellung bietet. Ergonomie ist somit in Prävention und Therapie von Rückenschmerzen unverzichtbar geworden.

Geprüfte Hilfsmittel werden empfohlen

Die Aufgeschlossenheit der Mediziner, ihren Patienten therapiebegleitende Hilfsmittel zu empfehlen, steigt nochmals signifikant an, sobald diese Hilfsmittel eine entsprechende Prüfung vorweisen können. In der Fragestellung wurde konkret das AGR-Gütesiegel als Verbraucherinformation genannt. 71 Prozent der befragten Orthopäden sind zur verstärkten Empfehlung von derartig geprüften Hilfsmitteln bereit. 24 Prozent erklären ihre grundsätzliche Offenheit dafür, möchten aber genauere Informationen.

AGR-Gütesiegel Die Spezialisten sagen:

Dr. med. Bernd Reinhardt / Prof. Dr. med. Erich Schmitt

Das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bietet dem Verbraucher eine grundlegende, wertvolle Orientierungshilfe bei der Suche nach rückenfreundlichen Produkten unterschiedlichster Art. Ärzten und Therapeuten dient es als Basis für Empfehlungen, die sie ihren Patienten geben. Studien belegen, je mehr sinnvolle Maßnahmen der Patient gegen seine Rückenprobleme ergreift, umso eher wird es ihm besser gehen. Ein rückengerechtes Umfeld gehört auch unbedingt dazu.

Ziel des Gütesiegels ist die vorbeugende und nachsorgende Förderung der Gesundheit unserer Mitmenschen durch die Schaffung eines zunehmend umfassenderen Angebotes rückenfreundlicher Produkte. Eine optimierte, ergonomisch-mechanisch erzielte Benutzung bzw. Handhabung eines Produktes fördert die Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und vermindert die Schmerzentstehung am Rücken und an den Gelenken im Alltag, im Beruf und in der Freizeit. Rückengerechte Produkte sind anerkanntermaßen ein wichtiger Baustein der Prävention und Therapie von Rückenschmerzen.

In den vergangenen 17 Jahren wurden weit über 500 Produkte erfolgreich geprüft, einen aktuellen Überblick erhalten Sie in dieser Broschüre.

Der Anspruch des aus unterschiedlichen medizinischen/therapeutischen Fachrichtungen besetzten Prüfungsgremiums ist es, eine fachlich kompetente und unabhängige Auswahl rückenfreundlicher Produkte zu treffen sowie generelle Anforderungskriterien für die unterschiedlichen Produktbereiche zu definieren. Nicht immer entsprechen die vorgestellten Produkte den hohen fachlichen Anforderungen der prüfenden Experten. Nur Produkte die diesen umfassenden Prozess erfolgreich durchlaufen, werden abschließend mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Der jeweilige Hersteller muss zudem strenge rechtliche Auflagen erfüllen. Ändert er z. B. das Produkt, so muss er dieses einer Nachprüfung unterziehen lassen. Ändern sich medizinische Erkenntnisse, so kann das zum Entzug des Siegels führen. Durch das intensive Prüfungsverfahren in Verbindung mit strengen Auflagen wird die inhaltliche Qualität des AGR-Gütesiegels verlässlich und dauerhaft sichergestellt. Eine erfreuliche Tatsache ist, dass aufgrund dieser Vorgehensweise das AGR-Gütesiegel von ÖKO-TEST mit „sehr gut“ bewertet wurde.

Was bedeutet „rückengerechtes bzw. rückenfreundliches“ Produkt? Solche Produkte liefern die Voraussetzung durch ihre ergono-



mische Bauart und Funktion, die menschliche Wirbelsäule und die großen Gelenke gesundheitsfördernd zu beeinflussen.

Zum besseren Verständnis beschreiben wir die Anatomie und die Funktion der menschlichen Wirbelsäule in aller Kürze:

Die Wirbelsäule unterscheidet sich von der klassischen Säule grundlegend. Ihre Form ist doppel-S-förmig. Die Bausteine sind im Bereich der Lendenwirbelsäule größer, stabiler und tragfähiger als z. B. die zierlich anmutenden Wirbelkörper der Halswirbelsäule. Während die Lendenwirbelsäule eher eine Trage- und Stützfunktion hat, ist die Halswirbelsäule ganz auf Beweglichkeit und Flexibilität angelegt.

Zur Person

Dr. med.

Bernd Reinhardt

Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie, Badearzt, nebenberuflicher Betriebsarzt, Mitbegründer der Rückenschulbewegung bundesweit, Initiator und langjähriger Vorsitzender des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V., Autor und Herausgeber mehrerer Fachbücher und vieler wissenschaftlicher Artikel zum Thema Rücken. Beratende Funktionen in der Industrie und in Arbeitsmedizinischen Instituten.



Die Wirbelsäule ist eine Gliederkette, die Erschütterungen und andere äußere Einwirkungen vor allem durch ihre doppelt-S-förmige Krümmung und durch die bewegliche Gliederung unvergleichlich besser toleriert als die klassische Säule.

Ein weiterer ganz entscheidender Vorteil gegenüber der klassischen Säule: Bänder und eine genial konstruierte Muskelhülle schützen die aufeinandergestapelten Bausteine. Ohne die Bänder und Muskeln, die von jedem Wirbel ausgehen, gäbe es nämlich keinen Halt für die Wirbelsäule. Bewusstes An- und Entspannen unserer Schultergürtel-, Bauch- und Rückenmuskulatur koordiniert unseren Gang und unsere Haltung.

Zur Person

Prof. Dr. med.

Erich Schmitt

Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V., Facharzt für Orthopädie und physikalische Medizin (em.), langjähriger Leiter der Abteilung für Wirbelsäulenorthopädie an der Orthopäd. Uniklinik Frankfurt am Main.



Der alles entscheidende Konstruktionsvorteil der Wirbelsäule sind die beweglichen Segmente zwischen den 24 Wirbelkörpern. Zweipaarig angelegte Wirbelgelenke, die Bandscheiben, die in unversehrter Form zu den Halbgelenken zu rechnen sind, ermöglichen eine stabile Beweglichkeit in jedem einzelnen Segment. Dabei geben die paarig angelegten Wirbelgelenke, je zwei zu den darüberliegenden und zwei zu den darunterliegenden Wirbelkörpern, die Bewegungsrichtung und das Bewegungsausmaß vor. Die jeweilige Bandscheibe dient der Abfederung der vertikalen Krafteinwirkung – die am besten breitflächig auf ihr verteilt werden soll – und lässt auch durch ihre Verformbarkeit beschränkte Rotations- und Scherbewegungen zu.

Die passive Gesamtbeweglichkeit in jedem Bewegungssegment ergibt sich dementsprechend aus der Beweglichkeit der Wirbelgelenke und der Verformbarkeit der Bandscheiben. Solange die Bandscheibe gesund ist, besitzt sie durch ihr enormes Wasserbindungsvermögen der Knorpelzellen einen Quellungsdruk, der die Wirbelkörper darüber und darunter auf Distanz hält. Durch die pralle Füllung der Bandscheibe mit Wasser wird der von Wirbelkörper zu Wirbelkörper gespannte Bandapparat gestrafft. Nach dem Prinzip der Zuggurtung werden im Bewegungssegment so die Druck- und Zugkräfte optimal verteilt und eine Beweglichkeit bleibt erhalten. Die einzelnen Wirbelsäulenabschnitte darf man nie getrennt betrachten, sondern die Wirbelsäule ist immer als Gesamtkomplex anzusehen, der bei Funktionsstörung einzelner Abschnitte als ganzes Organ reagiert. Das bedeutet, dass sich Störungen im Bereich der Lendenwirbelsäule bis in die Halswirbelsäule hinein auswirken können und umgekehrt.

Kompetente Prüfungskommission

Die unabhängige Prüfungskommission des AGR-Gütesiegels wird von den beiden erfahrensten und seit über 20 Jahren bundesweit und international aktiven Rückenschulverbänden gestellt (dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V.) im Auftrag der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Die Kompetenz der Kommission wird durch eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Arbeitsmedizinern, Sportwissenschaftlern, Therapeuten etc. gewährleistet.

Strahlenfreie Rückenvermessung unterstützt Diagnostik und Therapie



Jeder Rücken ist einzigartig und sollte auch individuell behandelt werden. Deshalb ist eine genaue und gründliche Diagnostik vor und während der Therapie sehr wichtig. Röntgenfunktionsaufnahmen dürfen aufgrund der Strahlenbelastung nicht beliebig häufig eingesetzt werden. Eine sehr gute Alternative ist die Rückenvermessung mit der MediMouse®. Die Vermessung erfolgt strahlenfrei in unterschiedlichsten Positionen und bildet eine professionelle Grundlage für die individuell passende Therapie.



Die Messung dauert nur wenige Minuten, erkennt spezifische Auffälligkeiten und macht sie sofort am Bildschirm sichtbar. Anschauliche Grafiken ermöglichen es, verständlich über die Ausgangssituation und die Therapiemöglichkeiten zu informieren. Der Patient lernt seine gesundheitliche Situation und die Handlungsmöglichkeiten zu verstehen. Dies wirkt sich positiv auf den Therapieerfolg aus.

Die MediMouse® gehört in die Hand von Ärzten, Physiotherapeuten und autorisierten Fachkräften der Medizinischen Trainingstherapie und ist dort eine optimale Grundlage für jede Rückenbehandlung.

Hersteller: Lucamed

● MediMouse®

Referent für rückengerechte Verhältnisprävention

Beratung zum rückengerechten Umfeld durch geschulte Ärzte und Therapeuten



Wie gestalte ich meinen Alltag möglichst rückenfreundlich? Auf diese Patientenfrage wissen Ärzte und Bewegungsfachkräfte oftmals keine befriedigende Antwort. Es kommt nicht nur darauf an, rückenfreundliches Verhalten und körpergerechte Bewegungsabläufe im Alltag anzuwenden, sondern das persönliche Umfeld muss dies auch zulassen. Die Alltagsgegenstände

müssen sich durch ergonomische Gestaltung den Bedürfnissen des Benutzers anpassen, nicht umgekehrt. Diese sogenannte Verhältnisprävention ist leider bislang kaum Bestandteil der ärztlichen oder therapeutischen Aus- und Weiterbildung. Und das, obwohl seitens der medizinischen Fachwelt und der Patienten ein großes Interesse an diesem Gebiet besteht. Um hier in Zukunft kompetent zu beraten, können sich Ärzte und staatlich zertifizierte Bewegungsfachkräfte jetzt weiterbilden: Die AGR bietet die Schulung „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ an. Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer die Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“.

Von dieser Qualifizierung profitieren besonders die Verbraucher, die von den Referenten zahlreiche Informationen für die rückenfreundliche Gestaltung ihres Umfeldes bekommen. Zudem wird Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter durch eine Verhaltensänderung und/oder eine Neu- bzw. Umgestaltung des Arbeitsplatzes gesteigert und der Krankenstand kann reduziert werden. Eine Liste mit den Adressen aller zertifizierten Referenten gibt es im Internet unter:

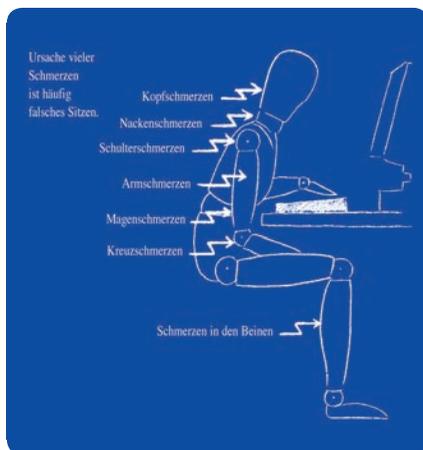
www.agr-ev.de/referenten



Das rückengerechte Umfeld

Tipps und Beispiele mit AGR-Gütesiegel

Die Anzahl von Zivilisationskrankheiten steigt ständig. Rückenprobleme stehen dabei vorne an. Bewegungsmangel und ständiges Sitzen – nicht selten in falscher Sitzhaltung – führen immer häufiger zu schmerzhaften Rückenbeschwerden, z. B. Muskelverspannungen und Bandscheibenproblemen. Eine mangelhafte Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff – dadurch Müdigkeit und eingeschränkte geistige Leistungsfähigkeit – sind weitere negative Folgen des statischen Sitzens. Unsere Kreativität leidet!



Orthopäden und Arbeitswissenschaftler fordern deshalb „Steh-Sitzdynamik“. Die Faust-



regel lautet: 50 Prozent sitzen, 25 Prozent stehen, 25 Prozent bewegen. Wichtig ist dabei das dynamische Sitzen, insbesondere am Arbeitsplatz. Die Sitzposition sollte also möglichst häufig zwischen vorgeneigter, aufrechter und zurückgelehnter Haltung wechseln.

Dynamisches, bewegtes Sitzen ist so einfach!

1. Nutzen Sie die Sitzfläche ganz aus. Der Rücken sollte beim klassischen Bürostuhl direkten Kontakt mit der Rückenlehne haben. Achtung: Zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante sollten noch etwa 2-3 Finger breit Platz sein. Wenn die Sitzfläche zu lang ist, kann es zu venösen Rückflussminderungen kommen. Nicht selten sind Krampfaderbildung die Folgen.

2. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden.

3. Passen Sie die Rückenlehne Ihrem Rücken an. Die höhenverstellbare Rückenlehne bzw. höheneinstellbare Lordosenstütze soll im Bereich des hinteren, oberen Beckens (Beckenkamm) wirkungsvoll stützen. Nur so bleibt Ihr Rücken beim Anlehnen gerade.

4. Die Stützkraft der Rückenlehne ist dann richtig eingestellt, wenn die Bewegung nach kurzer Eingewöhnung nicht mehr bewusst wahrgenommen wird.

5. Armlehnen sollen den Schulter-Armbereich entlasten und Verspannungen entgegenwirken. Bei korrekter Einstellung bilden Ober- und Unterarm einen rechten Winkel.



6. Sitzen Sie dynamisch. Wenn der Stuhl jetzt individuell richtig eingestellt ist, folgt die dafür ausgelegte Rückenlehne automatisch Ihren Bewegungen.

Ihr Nutzen: Die Bandscheiben werden ständig be- und entlastet, die Muskulatur ist dynamisch aktiv. Der Stoffwechsel für Bandscheiben und Muskulatur wird aktiviert. Ihr kreatives Leistungsvermögen steigt.

Körper und Geist bewegen!

Verändern Sie so häufig wie möglich Ihre Arbeitshaltung. Arbeiten Sie abwechselnd im Stehen, z. B. an einem Stehpult. Drucker gehören in eine Technikinsel – nicht an den Arbeitsplatz. Das schützt vor schädlichen Emissionen und fördert Bewegung. Zentrale Orte wie Kaffee-Theken, Zentralablagen, Zentralbibliotheken bringen Dynamik ins Büro und fördern den so wichtigen Gedankenaustausch – die Quelle aller Innovationen.

Der rückengerechte Bürostuhl



Der optimale Bürostuhl muss also vorrangig das dynamische, bewegte oder auch lebendige Sitzen fördern. Hersteller, wie z. B.

Sedus und Kinnarps, haben dies erkannt und bringen mit ihren Bürostühlen viel gesunde Bewegung an den Arbeitsplatz. Sitz- und Rückenlehne sind mit einer Synchronmechanik (kombiniert eine Rückwärtsbewegung der Rückenlehne mit einer darauf abgestimmten Neigung der Sitzfläche nach hinten) ausgestattet und folgen den Bewegungen des Körpers automatisch. Die Kinnarps Stühle verfügen zusätzlich über eine sogenannte FreeFloat-Funktion, bei der Sitz und Rückenlehne unabhängig voneinander den Bewegungen des Nutzers folgen. Dieser aktive Sitz passt sich dem Wechsel der Sitzposition an und zielt darauf ab, den Sitzenden während der Arbeitszeit zur ständigen Bewegung zu

animieren. Dabei arbeitet FreeFloat mit einer beweglichen Sitzfläche, die in allen Positionen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Beckenkamms erhält.

Der Sedus swing up fördert das intuitive Bewegungsverhalten, dank der sogenannten Simular-Swing-Mechanik, die der Sitzschale eine seitliche Flexibilität ermöglicht und sich das Becken so auch zur Seite neigen kann. Die neue Sitzkinematik räumt dem Körper somit alle Bewegungsfreiräume ein und nutzt zugleich das natürliche Körpergefühl, sich selbst zu stabilisieren. Der Körper erkennt die Bewegungsanreize und nimmt sie wie selbstverständlich auf. Da sich die Armlehnen nicht bewegen, behält der Sitzende sein Sicherheitsgefühl.



Zudem sind viele Sedus-Bürostühle mit Rückenlehnen ausgestattet, die einen außergewöhnlich großen Öffnungswinkel zwischen Rückenlehne und Sitzfläche ermöglicht. Dies erlaubt wechselnde Sitzpositionen – bis hin zum Liegen. Sogar seitliche und Torsionsbewegungen (also Drehbewegungen) werden optimal geführt und abgestützt. Die natürliche Doppel-S-Form der Wirbelsäule bleibt so immer erhalten. Die höhenverstellbare Lordosenstütze ermöglicht eine exakte Abstützung der Wirbelsäule.

Alle AGR-geprüften Bürostühle haben eine wirkungsvolle Tiefenfederung, die für ein Abfedern beim Hinsetzen sorgt und dadurch Wirbelsäulenstauchungen vermeidet.

Die Sitzfläche mit integrierter, einstellbarer Sitzneigung nach vorne kann in der Tiefe individuell eingestellt werden. Für eine Entlastung der Schulter-Armuskulatur sorgen höhen-, breiten- und tiefenverstellbare Armlehnen (besonders wichtig bei intensiver Arbeit am Bildschirm).

Grundsätzlich gilt, „manchmal ist weniger mehr“: Ein guter Bürostuhl benötigt nur we-

nige, dafür aber funktional sinnvolle und gut erreichbare Bedienelemente. In Verbindung mit rückenfreundlichem Verhalten, z. B. häufiger Wechsel der Arbeitshaltung, ist dies eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Büro. Die rücken-gerechte Gestaltung des gesamten Arbeitsplatzes dient Arbeitgeber und Arbeitnehmer zugleich, was leider immer noch viel zu selten Beachtung findet.

Hersteller: Sedus

- open up, early bird, open mind, mr. charm, yeah!, netwin, black dot, black dot net, crossline 100, crossline straight, match, match up, quarterback, swing up
- Chefsessel of course und Chefsessel crossline prime

Hersteller: Kinnarps

- Produktmarke drabert: -salida, -cambio, -entrada, -mento
- Produktmarke Kinnarps: Stühle mit „FreeFloat“ -6000, -9000 und -plus[6]

Der 24-Stunden-Stuhl



Ganz besonders hohe Anforderungen müssen Sitzmöbel erfüllen, die an 24-Stunden-Arbeitsplätzen, wie in Leitstellen, eingesetzt werden. Der Stuhl muss die Wirbelsäule stützen, wechselnde Sitzhaltungen und optimalen Sichtkontakt (Überwachungsmonitore) ermöglichen und dabei die erforderliche spezifische Leistungsfähigkeit fördern. Wichtig ist zudem Qualität und Robustheit eines solchen Sitzmöbels. Drehsessel, wie z. B. „mr. 24“ von Sedus und „Tec 24/7“, von Dauphin sind selbst für Personen bis zu 150 kg bzw. 200 kg Körpergewicht geeignet und somit ein ideales Beispiel für den Einsatz im Drei-Schicht-Betrieb.

Hersteller: Sedus

- mr. 24

Hersteller: Dauphin

- Tec 24/7 (Modell IS 19595 mit Armlehnen Nr. 166)

Immer auf Augenhöhe

Ein Stuhl für den professionellen Arbeitsplatz in Kinderbetreuungseinrichtungen muss



ganz speziellen Anforderungen gerecht werden. Er muss weitreichend die Aufgaben eines ergonomischen Bürostuhls erfüllen und zudem ein Sitzen „fast auf Augenhöhe“ mit den Kindern ermöglichen. Eine gute Lösung für Erzieher/-innen bietet z. B. Sedus mit dem „early bird Kindergarten“. Einer rückenge-rechten Betreuung steht so nichts mehr im Wege.



Hersteller: Sedus

- early bird Kindergarten

Prävention durch industrielle Arbeitsstühle



Arbeitsplätze jenseits der klassischen Büroumgebung stellen besondere Anforderungen an die Rückenprävention. Industriestühle sind für vielfältige Einsatzgebiete im betrieblichen Umfeld entwickelt und müssen unterschiedlichsten Anforderungen etwa an die Stabilität und Robustheit der Materialien, Funktionalität und Langlebigkeit sowie Bedienerfreundlichkeit gerecht werden. Rückengerecht sind industrielle Arbeitsstühle und Steh-/Sitz-Hilfen für Produktionsbereiche, Werkstätten, Labore, Reinraumumgebungen und Kassenbereiche, wenn sie die unterschiedlichen Bewegungs- und Arbeitsabläufe optimal unterstützen. Die beste Rückenprävention am Arbeitsplatz ist es, einseitige Belastungen der Wirbelsäule zu vermeiden. Dazu gehört, dass der Mensch konsequent dazu animiert wird, dynamisch zu sitzen. Unterstützt wird körpergerechtes Sitzen, bzw. eine der jeweiligen Tätigkeit entsprechende Arbeitshaltung durch eine nach vorne gerichtete Sitzneigungsfunktion. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass eine solche Sitzneigung durch das Öffnen des Beckenwinkels automatisch zum Aufrichten und damit zur Entlastung der Wirbelsäule führt. Eine weitere Entlastung der Wirbelsäule bieten industrielle Arbeitsstühle, wie z. B. Dauphin Tec Profile, durch eine passende Rückenlehne mit automatischer Einstellung des Rückenlehnenandrucks. Körpergewicht, Rumpflänge und das Sitzgefühl des Benutzers können so noch besser berücksichtigt werden. Zudem sind bei diesen Sitz- und Lehnenpolster atmungsaktiv, mikroklimafreundlich und auf die jeweiligen Einsatzbereiche abgestimmt: Strapazierfähiges Polyurethan wird in Werk-

statt- und Produktionsbereichen verwendet, Kunstleder in Labor- oder Reinraumbereichen und Stoff in sauberen Arbeitsbereichen.

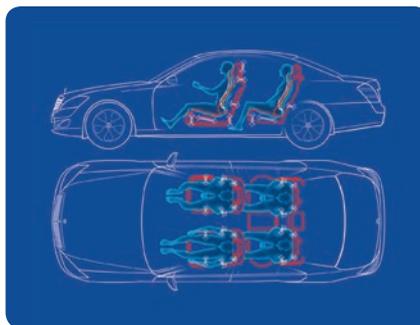


Eine gute Lösung für Steharbeitsplätze bieten Produkte wie „Tec Dolphin“ von Dauphin. Diese entlasten die Beine und auch die Wirbelsäule durch eine dynamische, aufrechte Körperhaltung. Ein Dreibein-Prinzip mit Stopprollen stellt bei modernen Steh-Sitzen sicher, dass der Steh-Sitz nicht nur auf unebenem Boden stets stabil und standsicher ist, sondern gleichzeitig auch gute Beinfreiheit bietet. Lässt sich zudem die Sitzhöhe einfach über eine Fußauslösung verstellen, wird der Steh-Sitz auch von mehreren Nutzern schnell akzeptiert.

Hersteller: Dauphin

- Tec Profile (IS 20270, IS 20260, IS 20240)
- Tec Dolphin (IS 19770, IS 19970)

Der Sitz muss sitzen



Über 40 Prozent aller deutschen Autofahrer verbringen täglich mehr als anderthalb Stunden im Fahrzeug. Ständig die gleiche belastende Haltung. Unbehagen, Verspannungen oder sogar Rückenschmerzen sind die Folge und gleichzeitig gefährliche Störfaktoren beim Autofahren. Die Konzentrationsfähigkeit wird gemindert – zu Lasten der Verkehrssicherheit. Mediziner und Therapeuten bezeichnen das Sitzen im Auto als „schlimmste Form“ des Sitzens, was leider noch heute von vielen Herstellern sträflich vernachlässigt wird.



Vielfahrer benötigen also unbedingt einen rückenfreundlichen Sitz. Aber auch Kurzstreckenfahrer sind gefährdet, so der englische Chiropraktikerverband. Falsches Sitzen, schlechte Haltung und ungewohnte Bewegungen können – ähnlich wie plötzliche, ungewohnte, sportliche Aktivität – bei untrainierten Menschen Beschwerden verursachen.



Die Adam Opel AG, die Daimler AG und die Volkswagen AG haben das Thema „Rückenprobleme“ aktiv angenommen und bieten beispielhafte Lösungskonzepte. Bei allen Herstellern wird der Mensch als Mittelpunkt gesehen. Sowohl Opel als auch Daimler und Volkswagen bieten bereits in der Grundausstattung ergonomisch durchdachte, sichere Sitze. Zudem bieten sie optional Fahrzeugsitze an, die den hohen Anforderungen des AGR-Gütesiegels entsprechen. Nicht nur für Vielfahrer empfiehlt sich unbedingt die Anschaffung eines solch ausgezeichneten Sitzes. Eine Investition, die sich lohnt! Schon optisch ist ein rückenfreundlicher Fahrzeugsitz an der wirbelsäulengerechten Lehnenkontur, an der ausreichenden Bemaßung (Sitztiefe, Lehnen- und Kopfstützhöhe) und an den logisch angeordneten Bedienelementen erkennbar. Bei einer Sitzprobe müssen folgende Einstellungen möglich sein: Höheneinstellung der Sitzfläche für den korrekten Überblick. Neigungseinstellung und Sitzflächenverlängerung sorgen für eine komplette Auflage der Oberschenkel und somit für eine gute Sitzdruckverteilung. Die in Höhe und Tiefe einstellbare Lendenwirbelsäulenunterstützung fördert eine aufrechte Haltung. Zusätzlich sorgt die gute Seitenführung an Lehne und Sitzfläche für sicheres und ermüdungsfreies Fahren. Sitzklimatisierung, Sitzheizung und Memoryfunktionen bieten zusätzlichen Komfort. Dieses Höchstmaß an Ergonomie und Komfort finden Sie beispielsweise in den Premium- und Ergonomie-Sitzen der Adam Opel AG, welche je nach Ausstattungsvariante serienmäßig oder opti-

onal für den Insignia, den Insignia OPC, den Astra, den Meriva, den Zafira Tourer, den Mokka und den Cascada angeboten werden.

Die Daimler AG bietet mit den Mercedes-Benz Multikontursitzen in der CL-Klasse, S-Klasse, SL-Klasse, CLS-Klasse inkl. Shooting Break, E-Klasse (inkl. Coupé und Cabriolet), C-Klasse, M-Klasse, GL-Klasse und G-Klasse neben den ergonomischen Grundfunktionen ein umfangreiches Plus an Komfort. Lobenswert ist die Durchgängigkeit des Angebotes. So findet der Nutzer in fast jeder Fahrzeugklasse ergonomisch geprüfte Sitze und weitere sinnvolle Details wie einen einstellbaren Lehnenkopf zur individuellen Schulterabstützung, Massagefunktion, einstellbare Seitenführungen an Lehne und Sitzfläche, eine automatische Anpassung der Kopfstützenhöhe sowie eine dynamische Sitzanpassung zur Verbesserung des Seitenhalts bei Kurvenfahrten – letzteres bieten die sogenannten Aktiv-Multikontursitze. Eine Besonderheit findet man in der Mercedes-Benz S-Klasse und im VW Phaeton. Denn diese bieten AGR-geprüften Sitzkomfort für alle Passagiere, also auch im Fond.



Auch bei VW gehören rückengerechte Sitze zum Programm. Der VW Golf ist auf der Fahrerseite optional mit dem AGR-zertifizierten ergoActive Sitz ausgestattet. Der Sitz bietet ergonomischen Fahrkomfort und ermöglicht dem Fahrer 14 verschiedene Einstellvariationen von Sitzfläche, Lehne und Kopfstütze. Vorteil: Die individuelle Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse sichert ein Höchstmaß an Ergonomie und Sicherheit. Für zusätzlichen Komfort sorgt die integrierte Massagefunktion, die verspannte Rückenmuskeln lockert und Nacken- und Schulterverspannungen löst. Der AGR-zertifizierte ergoComfort Sitz im Phaeton ist die Luxusklasse für den Rücken. 18 elektrische Einstellmöglichkeiten, wie beispielsweise Sitzhöhe, -tiefe und -neigung sowie Anpassung der Lehne und Kopfstütze, entlasten den Rücken auf langen Fahrten perfekt, bieten größt-

möglichen Sitzkomfort und beugen Rückenschmerzen und Verspannungen optimal vor. Nicht nur Fahrer und Beifahrer, sondern auch Passagiere im Fond des Phaeton profitieren von den Vorteilen des ergoComfort. Zusätzliches Plus: Der Sitz verfügt über einen individuell einstellbaren Lehnenkopf zur Schulterabstützung sowie eine programmierbare Veränderung der Lordosenstütze.

Sehr erfreulich ist sowohl bei Daimler, bei Opel als auch bei Volkswagen, dass die Entwicklung besonders rückengerechter Sitze weiterhin forciert wird.



Für Autofahrer, die einen ergonomischen Autositz benötigen und sich nicht unbedingt ein neues Auto anschaffen wollen, bieten die ergonomischen RECARO Nachrüstsitze eine ideale Lösung. Die Sitze lassen sich in zahlreiche Modelle einbauen und sorgen für Fahrkomfort und Sicherheit. Alle ergonomischen Anforderungen wie sie auch schon bei den Werksitzen beschrieben wurden sind selbstverständlich gegeben. Das Besondere: wird das Fahrzeug gewechselt, kann der nützliche Autositz mitgenommen werden.

Wenn es um rückschonendes und sicheres Autofahren geht, ist der richtige Sitz unabdingbar! Fragen Sie beim Autokauf Ihren Fachberater nach Sitzen mit einem Höchstmaß an funktionellen Einstellungen, wie von AGR gefordert. Es geht um Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität und nicht zuletzt auch Ihre Sicherheit! Die Automobilindustrie ist aufgefordert, solch positiven Beispielen zu folgen und optimale ergonomische Sitzqualität für alle Fahrzeugklassen anzubieten. Dies erfordert allerdings auch entsprechend geschulte Automobilverkäufer, die leider noch viel zu selten anzutreffen sind. Mit Ihrer Nachfrage nach entsprechenden Fahrzeugsitzen leisten Sie einen wertvollen Beitrag, um das Angebotsverhalten der Industrie entsprechend zu beeinflussen.

Hersteller: Mercedes-Benz

- Autositze vorn, Seriensitz: S-Klasse und SL-Klasse
- Autositze vorn, Multikontursitz: C-Klasse [Code 409], CLS-Klasse [Code 409], E-Klasse [Code 409], E-Klasse Coupé [Code 409], E-Klasse Cabriolet [Code 409], SL-Klasse [Code 409], M-Klasse [Code 399], GL-Klasse [Code 399], G-Klasse [PA1], und CLS-Klasse Shooting Break [Code 409]
- Autositze vorn, Aktiv-Multikontursitz: CL-Klasse [Code 432], CLS-Klasse [Code 432], E-Klasse [Code 432], S-Klasse [Code 432], SL-Klasse [Code 432] und CLS-Klasse Shooting Break [Code 432]
- Autositze hinten, Multikontursitz: S-Klasse [Code P43]

Hersteller: Opel

- Premium Sitz für Opel Insignia und Insignia OPC, AGR Premium Sitz im Opel Mokka, Ergonomic Sport Seat im Cascada, Astra OPC AGR Sitz, Ergonomie-Sitz für Astra, Meriva und Zafira Tourer

Hersteller: Volkswagen

- Autositze vorn: ergoActive Sitz mit 14-Wege-Einstellung auf Fahrerseite (Golf 7 inkl. Variant) und ergoComfort Sitze vorn mit elektrischer 18-Wege-Einstellung (Phaeton)
- Autositze hinten: ergoComfort Fondsitzanlage (Phaeton)

Hersteller: RECARO

- Nachrüstfahrersitze: RECARO Ergomed E + ES, RECARO Style Sportline + XL, RECARO Style Topline + XL

Ergonomie im Auto

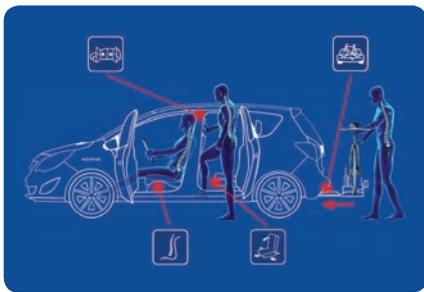


Nicht nur die ergonomische Qualität der Autositze lässt oft zu wünschen übrig. Noch viel zu selten sehen Produktentwickler die

Probleme des Nutzers und bieten Lösungen für den ergonomischen Bedarf. Manche Tätigkeit kann den Rücken quälend belasten, z. B. das Ein- und Aussteigen, die Montage eines Kindersitzes, das Platzieren und Anschnallen des Kindes im Sitz, der Fahrradtransport sowie das Be- und Entladen. Beispielhaft dagegen ein Ergonomiekon-



zept, welches vorbildliche Erleichterung bietet. Ergonomische Sitze, nach hinten öffnende Türen, eine mit einem Handgriff einfach herzustellende ebene Lade- fläche, großzügig und vielfach verstell- bare Rücksitze sowie ein praktischer, in die Stoßstange montierter Fahrradträger erlösen beim Meriva von der Qual. Der in die Stoßstange montierte Fahrradträ- ger ist ebenfalls im ADAM, Antara, Astra, Corsa, Mokka und Zafira Tourer verfügbar. Eine Wohltat für „Jung“ und „Alt“ zugleich!



Eine weitere rückenfreundliche Detaillö- sung ist ein ausziehbarer Gepäckraumbö- den, z. B. im Opel Insignia Sports Tourer. Der Boden lässt sich mühelos und weit nach hinten verschieben. Dadurch entfällt das rückenfeindliche Be- und Entladen in ge- krümmter Haltung. Ein Beladen in deutlich optimierter, rückenfreundlicher Körperhal- tung wird möglich. Die ausgezeichneten Lösungen zeigen auf, dass Ergonomie im Auto nicht beim Fahrersitz aufhören muss.

Hersteller: Opel

- Meriva Ergonomiekonzept
- „Flex Floor Ausziehbarer Gepäckraumboden“ für Insignia Sports Tourer

Vernünftig sitzen – auch im Polstermöbel



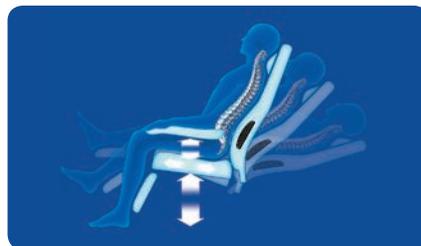
Das Sitzen im Polstermöbel kann zur Qual werden, weil allzu oft Design, nicht aber Ergonomie im Vordergrund steht. Rückengerechte Polstermöbel, in idealer Kombination aus „De-

sign und Gesundheit“, wie z. B. ERGOselect 3 von Himolla, gefallen und entlasten den Rücken zugleich durch eine Rückenlehne, die bis in Schulterhöhe ausgearbeitet ist, eine in Höhe und Neigung verstellbare Kopfstütze, eine funktionale Lenden- bzw. Beckenkamm- stütze sowie eine individuell anpassbare Sitztiefeinstellung. Eine Sitzhöheeneinstel- lung optimiert die Sitzhaltung und erleich- tert Aufstehen und Hinsetzen. Ideal sind au- ßerdem unterschiedliche Sitzhärten zur Befriedigung des subjektiven Sitzgefühls. Grundsätzlich gilt: Belastungswechsel durch Bewegung, also nicht zu lange sitzen!

Hersteller: Himolla

- ERGOselect® 3

Richtig sitzen ist Gesundheitsvorsorge



Auch beim Ruhesessel gel- ten zunächst die gleichen Kriterien wie für Polster- möbel. Unterschiedliche Körpergrößen erfordern ei- nen Sessel, der den individuellen Körperma- ßen entspricht. Während sich eine gute Polstergarnitur den Bedürfnissen unter- schiedlicher Benutzer anpassen lässt, wird ein Ruhesessel, wie z. B. von der niederländi- schen Firma Wellco (Fitform) entwickelt, dem Besitzer angepasst wie ein Maßanzug. Also perfekt abgestimmt, für diesen indivi- duell gefertigt und mit weitergehenden, nützlichen Funktionen ausgestattet. Ein an- deres positives Beispiel kommt von Himolla. Das Taufkirchener Unternehmen bietet Ses- sel in unterschiedlichen Größen an. Bei je- dem Sessel können Sitzhöhe, Sitztiefe, Sitzneigung usw. zusätzlich individuell an- gepasst werden. So steht einem komforta- blen Sitzen nichts mehr im Wege.

Daraus ergibt sich wiederum eine für den Benutzer optimale Sitz- und Armlehnenhö- he sowie Sitztiefe. Für einen angenehmen Positionswechsel sorgen die verstellba- re Rückenlehne (mit Beckenkamm- bzw. Lendenstütze) und die Fußstütze. Hierbei

werden Rückenlehne und Sitzfläche syn- chron bis in die Liegeposition abgesenkt, ein wichtiges Detail für entspannten Sitz- komfort.

Unter dem Kürzel RCPM bietet Wellco optio- nal eine weitere Hilfe gegen Rückenschmer- zen. Durch permanente minimale Bewegung (Mikro-Rotation) der Sitzfläche erfahren die Bandscheiben beim Sitzen eine besondere Entlastung.

Auch im Bereich der Rehabilitation und Pflege fördern rückengerechte und zum Wohlfühlen geeignete Produkte den Ge- nesungsprozess von Menschen in hohem Maße. Dieser Zielsetzung entsprechend wurden z. B. von Himolla und Wellco Pro- dukte entwickelt, die neben dem richtigen und individuell angepassten Sitzen durch zusätzliche Funktionen, wie z. B. abklapp- oder verschiebbaren Armlehnen sowie in- tegrierter Aufstehhilfe, für eine verbesserte Mobilität der Benutzer sorgt und den Alltag erleichtern.

Hersteller: Himolla

- Senator Serie (mit Lordosenstütze und anpassbarer Sitztiefe)

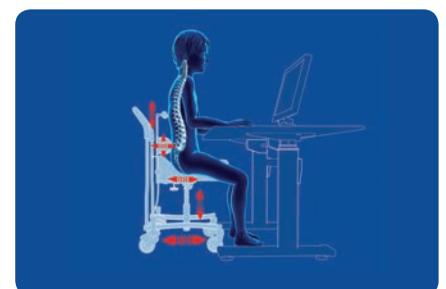
Hersteller: Wellco

- Fitform Wellness-Sessel Serie 200/600/800
- Fitform Pflegesessel Serie 500
- Ziyo by Fitform (mit Lordosekissen)

Therapiestühle für Kinder und Jugendliche



Bei Kindern und Jugendli- chen mit cerebralen Be- wegungs- und Wahrneh- mungsverarbeitungsstö- rungen gelten besondere Anforderungen an Stühle, die z. B. wäh- rend des Unterrichts und in der Therapie genutzt werden können.

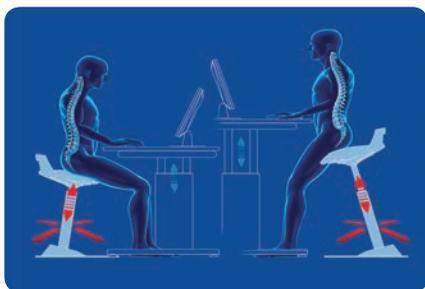


Spezielle Sitzgelegenheiten, wie der ThevoSiiS Therapiestuhl, fördern das wichtige aktiv-dynamische Sitzverhalten. Eine Beckenkammstütze, ein Sitzblock mit spezieller Ausformung sowie punktförmige Impulsgeber schaffen eine stabile und ausbalancierte Sitzposition. Die stufenlose Einstellung der Sitzhöhe sichert den wichtigen beidseitigen Fußkontakt, Rollen erhöhen die Mobilität des Benutzers. Das Ergebnis ist unter anderem eine erhebliche Verbesserung der Feinmotorik (durch Tonusregulierung, also Regulierung der Muskulaturspannung) und eine ebenfalls deutliche Erhöhung der Aufmerksamkeit.

Hersteller: Thomashilfen

- ThevoSiiS

Aktives Sitzen hält die Rückenmuskulatur fit



Konventionelles Sitzen ist starres Sitzen. Starres Sitzen bedeutet: angespannte bzw. verspannte Rückenmuskulatur, monotone Belastung der Bandscheiben und die Erschlaffung des ganzen Halteapparates.

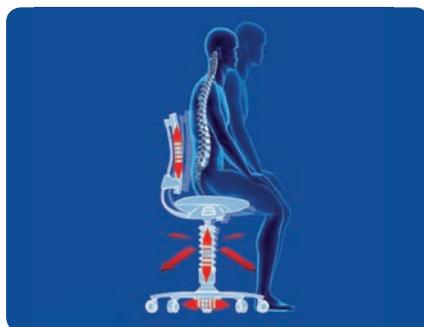


Eigentlich klingt es ja paradox: Sich im Sitzen bewegen und dann auch noch konzentriert arbeiten. Dass das trotzdem funktioniert, beweisen Möbel, die „bewegtes Sitzen“ möglich machen: Sinnvolle Aktiv-Sitzmöbel, wie beispielsweise der „swopper“, der „3Dee“ oder der Steh-Sitz „muvman“, halten aufgrund ihrer besonderen Konstruktion die Rücken- und die Bauchmuskulatur automatisch aktiv und damit fit. Eine ausgeklügelte



Technik erlaubt hier nicht nur Bewegungen zur Seite, nach vorne und nach hinten, sondern auch vertikales Schwingen. Das fördert den natürlichen Bewegungsdrang des Menschen, stärkt und trainiert den Rücken. Denn das dreidimensionale Sitzen ermöglicht sogar beim nach vorne Neigen eine aufrechte Wirbelsäule. Eine höhere Leistungsfähigkeit den ganzen Tag über ist so gegeben.

Auch das dreidimensionale Sitzen sollte dabei alle weiteren Anforderungen erfüllen, die ein rückengerechtes Produkt mit sich bringen muss. Gewichts- und bedarfsabhängig einstellbare „Progressive Dämpfung“ der mehrdimensionalen Beweglichkeit, Höhen-einstellbarkeit und ein fester Stand.



Als Besonderheit bietet der „3Dee“ eine physiologisch gewölbte Rückenlehne. Diese passt sich ergonomisch und komfortabel jeder Rückenform an, gibt Halt ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Ein tolles Plus ist eine vertikal einstellbare Schwingfunktion zur Aktivierung der Mikrozirkulation, der Atmung und der Venenpumpe.

Den „swopper“ gibt es in verschiedenen Ausführungen: mit Fußring, mit Rollen, mit Lehne, mit DIN EN 1335-Zertifikat für Büroarbeitsstühle sowie speziell für Kinder ab vier Jahren und Schüler als „swoppster“ für gesundes, aktives Sitzen von Anfang an.

Hersteller: aeris-Impulsmöbel

- 3Dee
- swopper
- swoppster
- muvman

Hersteller: Moizi

- Moizi 33, 34, 35

Einer für alle

Es gibt Stühle, die sehr häufig von unterschiedlichen Personen genutzt werden. Die



Rede ist von Mehrzweckstühlen. Wir nutzen sie in der Regel zeitlich begrenzt, z. B. als Konferenz-, Esszimmer-, Besucher- oder Wartezimmerstuhl.

Da ein solches Sitzmöbel für verschiedene Menschen geeignet sein muss, aber aufgrund des Einsatzzweckes nicht jedem Nutzer individuell angepasst werden kann, muss es ein möglichst breites Spektrum an ergonomischen Eigenschaften erfüllen. Denn nur so kann den verschiedenen Nutzern eine körpergerechte Unterstützung geboten werden. Zudem hat der Mensch das Bedürfnis, sich zu bewegen. Folglich muss ein solcher Stuhl für möglichst viele Menschen, mit den unterschiedlichsten Körpermaßen, geeignet sein und zudem eine hohe Dynamik, im Bereich der Rückenlehne und Sitzfläche bieten, um rückenfreundliches und komfortables Sitzen zu ermöglichen.

Hersteller: Kinnarps

- Produktmarke drabert: salida Besucher- und Konferenzstuhl

Hersteller: Moizi

- Moizi 11, 23, 24, 29, 40

Hersteller: VS

- PantoMoveSoft

Das Esszimmer als rückenfreundlicher Familienmittelpunkt



In unserem hektischen Alltag mit unzähligen Terminen und Verpflichtungen sind die Mahlzeiten oft die einzige Zeit, die Familien in

Ruhe zusammen verbringen. Dem Essen und auch dem Esszimmer kommt daher eine große Bedeutung zu. Auch im Kreis mit Freunden oder Verwandten sind Einladungen zum Essen eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Das Herzstück des Hauses ist deshalb oft nicht mehr das Wohn-, sondern das Esszimmer. Denn ist dieses gemütlich und bequem eingerichtet, wird es auch als Wohnbereich genutzt. Nach dem Essen werden die Gespräche oft einfach am Esstisch fortgeführt, sofern Komfort und Gemütlichkeit stimmen.

Die neue Funktion des Speisezimmers als Wohnbereich muss allerdings auf die Bedürfnisse des Alltags ausgerichtet sein.



Die Möbel sollten nicht nur bequem und komfortabel, sondern auch ergonomisch sinnvoll gestaltet sein. Denn wenn sich die Sitzmöbel an die individuellen Bedürfnisse des Nutzers anpassen lassen, wirkt sich dies positiv auf das Wohlbefinden und die Rückengesundheit aus. Ein gutes Beispiel bietet Planopoly Dinner von Himolla. Gepolsterte Eckbänke mit stufenlos verstellbarer, dynamischer Rückenlehne und nach unten klappbaren Armlehnen werden diesen Anforderungen gerecht. Weiteres Plus: Die sogenannte Ergoselect-Funktion ermöglicht ein Ausziehen der Sitzfläche nach vorne, wobei sich parallel die Sitzhöhe erhöht. Alle Nutzer können somit – unabhängig voneinander – ihre Sitzposition jederzeit verändern und die Bank unkompliziert den persönlichen Anforderungen anpassen. Ergänzt wird die Sitzbank durch Esszimmertische mit ebenfalls stufenlos verstellbarer, dynamischer Rückenlehne.

Hersteller Himolla:

- Planopoly Dinner Bank Modell 1213 (Typ 32 und Typ 33) und Stuhl Modell 7212 (Typ 33 A und Typ 31 A)

Campingstühle – Besser sitzen auf Reisen und im eigenen Garten



Für rund vier Millionen Bundesbürger gibt es nichts Schöneres: Eine Reise mit Wohnwagen, Wohnmobil

oder Zelt. Etwa zehn Milliarden Euro geben deutsche Camper jährlich dafür aus. Fast immer mit dabei: Campingstühle. Egal ob beim Essen, dem gemütlichen Beisammensein oder einfach nur um sich mal so richtig zu entspannen – sie sind nahezu unersetzlich. Wenn das Sitzen auf ihnen dann auch noch eine Wohltat für den Rücken ist, steht einem Traumurlaub nichts mehr im Wege. Schließlich kann es passieren, dass man mehrere Stunden täglich auf dem Sitzmöbel verbringt. Schön also, wenn der Campingstuhl diese Zeit rückenfreundlich gestaltet.

Ein Campingstuhl, wie beispielsweise der bel sol Stuhl Nr. 1, sollte grundsätzlich einfach zusammenklappbar sein und wichtige ergonomischen Eigenschaften erfüllen. Hierzu gehören breite Armlehnen, ein leichtes Gewicht, eine mittlere Sitzhöhe und -tiefe, eine ausreichende Sitzbreite sowie eine hohe Rückenlehne. Besonders angenehm für den Rücken ist eine leicht handhab- und anpassbare 4-Wege-Lendenlordoseseitze. Sie macht eine komfortable Unterstützung in den unterschiedlich angelehnten Körperhaltungen möglich. Weiteres Plus sind atmungsaktive Materialien, ein in der Vertikalen individuell einstellbares Nackenkissen und eine sichere, leicht handhabbare Rückenlehnenverstellung. Diese ermöglicht es idealerweise im Nu von der Sitz- in die Liegeposition zu wechseln, wobei hierbei, durch die Konstruktion oder das Material, ein Herausrutschen aus dem Stuhl verhindert werden muss. Idealerweise kommt dann auch der Hocker zum Einsatz, der den ergonomischen Sitzkomfort vollendet. Optimale Ergonomie für Camping und den eigenen Garten hilft dem Rücken und steigert das Wohlbefinden.

Hersteller: Camping Schuh

- bel sol Stuhl Nr. 1

Steh-/Sitzdynamik – schnell und komfortabel



Abwechslung ist auch im Büroalltag das Salz in der Suppe. In punkto Rückengesundheit bedeutet Abwechslung regelmäßige Haltungswechsel. Denn durch die Unterbrechung des starren „Sitzmarathons“ können Beschwerden deutlich reduziert werden. Ein guter Weg zu mehr Steh-/Sitzdynamik bieten Kombinationen aus Schreibtisch und Stehpult.



Gute Beispiele sind motorisch verstellbare Modelle wie „temptation c“ und „attention“ von Sedus, die VS-Serien „901“ und „1000“ sowie „ergon master“ von officeplus. Eine stromfreie Alternative bieten Produkte wie „ergon green“ von officeplus. officeplus bietet zudem die Möglichkeit, vorhandene Arbeitsplätze auf Steh-/Sitzfunktion umzurüsten. Sie können einfach unter bereits vorhandene Tischplatten nachgerüstet werden. Eine ergonomische Lösung für Doppelarbeitsplätze bieten Modelle wie „temptation twin“ von Sedus. Hier werden die Vorteile der (Bench-) Förderung von Kommunikation am Arbeitsplatz – mit den Vorteilen eines Einzelarbeitsplatzes = individuelle Höheneinstellung. Der generelle Kritikpunkt der fehlenden Ergonomie am Bencharbeitsplatz wird mit dem neuen Arbeitsplatzprogramm behoben.

Hersteller: Sedus

- temptation c, temptation twin und attention mit motorischer Höhenverstellung

Hersteller: officeplus

- ergon master, ergon green 2

Hersteller: VS

- Serie 901 (S901 mit Verstellbereich 680 bis 1.200 mm, S901 mit Verstellbereich 660 bis 1.290 mm)
- Serie 1000

Meetings: Gesünder und effizienter im Stehen arbeiten

Meetings und Konferenzen in Unternehmen haben oftmals keinen guten Ruf. Viele empfinden sie als pure Zeitverschwendung. Ein Grund für die Abneigung bei vielen Mitarbeitern könnte sein, dass sie nicht selten einen stundenlangen Sitzmarathon bedeuten. Das geht schnell zu Lasten der Konzentration. Schon nach kurzer Zeit meldet sich auch der Rücken mit Verspannungen und statt an die Agenda zu denken, hoffen viele auf ein bal-

diges Ende der Sitzung. Effizienter, gesünder und motivierter lassen sich Meetings im Stehen abhalten. Das haben arbeitsmedizinische Untersuchungen längst bewiesen. So steigert ein Steh-Sitz-Arbeitsplatz die Motivation und das Kreativitätspotential. Im Stehen schaltet das Gehirn um bis zu 20 Prozent schneller. Wer diese positiven Effekte in seiner Firma nutzen möchte, braucht dafür auch einen höhenverstellbaren Konferenztisch, wie beispielsweise den „attention high conference“ von Sedus.

Um die ergonomischen Vorteile voll ausnutzen zu können, sollte ein Konferenztisch leicht, schnell und geräuscharm in der Höhe verstellbar werden können. Ideal ist ein Einstellbereich der Tischhöhe von 65 bis 125 cm. Wichtig ist es zudem, jedem Teilnehmer seitlich ausreichend Sitzplatz einzuräumen (mindestens 70 cm Tischkantenlänge) und dass sich keine störenden Elemente im Fußbereich befinden. Werden die Besprechungen im Stehen durchgeführt, können auch mehr Personen untergebracht werden, da die Stuhlbreite nicht mehr zum Tragen kommt. Da Meetings heute kaum noch ohne Laptops abgehalten werden, ist eine nutzerfreundliche Schnittstelle für Ladegeräte und Netzanschlüsse empfehlenswert.

Hersteller: Sedus

- attention high conference mit motorischer Höhenverstellung

Ein wahrer Lustgewinn: Sitzen, Stehen und Bewegen ...



... diese Forderung der Arbeitsmediziner löst officeplus mit seinem integrierbaren Steharbeitsplatz „desk“. Zum einen nutzt es den teuren Büroraum, da, wo er ohnehin reichlich vorhanden ist: in der Höhe. Zweitens lässt sich das Pult durch das patentierte Befestigungssystem powerfix möbelunabhängig auf jeder Schreibtischfläche frei positionierbar befestigen und somit ideal in die jeweilige Arbeitsorganisation integrieren.

Die fahrbare Version „rolls“ fordert ebenso die Kommunikation, Konzentration und Gesundheit. Generell gilt: Durch den Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen werden Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet, die Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich kann sich entspannen. Das Aufstehen und die stehende Arbeitsposition aktivieren Kreislauf und Hormone. Sie fühlen sich wacher, können konzentrierter arbeiten. Die Folge: Sie können mehr in der gleichen Zeit schaffen bzw. Ihre Arbeit mit weniger Stress und Energieaufwand erledigen.

Hersteller: officeplus

- rolls comfort, rolls drive, tablet rolls und nachrüstbares Tischstehpult desk

Freue Dich aufs Büro – mit ergonomischen Computermäusen



Eine präzise, punktgenaue Steuerung des Cursors ohne Kraftaufwand. Anpassung in Größe und Form an individuelle Bedürfnisse. So wünscht sich jeder Computerbenutzer den Gegenstand, den er täglich tausendmal berührt – ja, auch die Oberfläche sollte der Hand schmeicheln. Doch oftmals passt die Mouse nicht in die Hand ihres Besitzers, ist schwergängig und muss deshalb mit viel Kraft und ruckartigen Bewegungen gesteuert werden. Verspannte Schultermuskulatur, schmerzhafte Handgelenke und Kribbeln im Zeigefinger sind die Folge. Die Betätigung der Mouse darf nicht in spektakuläre Ruderbewegungen ausarten, sondern hat im kleinen Radius ohne Belastung des Handgelenkes zu erfolgen. Dies klappt nur, wenn die Technik der Mouse einwandfrei funktioniert und mögliche Verschmutzungen der Sensoren die Gleitfähigkeit nicht einschränken: Das ist das Erfolgsrezept einer Mouse mit AGR-Gütesiegel. Modernste, kabellose Lasertechnologie erlaubt deren Führung auf geradezu jeder Oberfläche und in jeder Sitzposition. Kontaktoptimierte Gleitflächen ermöglichen ein leichtgängiges Bewegen der Mouse. Das Scrollrad und frei programmierbare Tasten sorgen für Abwechslung in der Bewegung und entlasten damit den Zeigefinger. Die angenehme Soft-Touch-Oberfläche verhindert schweißnasse Hände – selbst nach stundenlangem Arbeiten.

Hersteller: Microsoft

- IntelliMouse Explorer, Wireless



Laser Mouse 6000, Natural Wireless Laser, Mouse 6000, Comfort Mouse 6000

Vielschreiber können aufatmen – mit der richtigen Tastatur



Nach einem langen Arbeitstag vor dem Bildschirm lässt sich der Nacken kaum noch bewegen. Durch ständiges Anspannen der Handgelenksmuskulatur oder Fehlstellung der Gelenke stellt sich in den Fingerspitzen gar ein Gefühl der Taubheit ein. Eine ergonomische Tastatur erlaubt eine körpergerechte Haltung der Hände und lässt Schmerzen durch Verspannungen damit gar nicht erst entstehen. Ein gutes Beispiel sind die ergonomischen Microsoft Keyboards. Sie sorgen mit ihrem breiteren, geteilten Tastaturblock dafür, dass die Hände locker, ohne Verspannungen auf der Tastatur aufliegen. Aufgrund des geringen Tastenwegs wird weniger Kraft zur Betätigung der Tasten benötigt. Das schont Gelenke, Sehnen, Muskeln und Bänder. Ein gutes Rezept gegen frühzeitige Ermüdung. Starker Kontrast der Tastenbeschriftung erleichtert die Interaktion mit dem Computer. Der leise und doch wahrnehmbare Anschlag sorgt auch im Großraumbüro für eine angenehme Arbeitsatmosphäre.

Der ergonomische Blick auf die ganzheitliche Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes lohnt. Die Hersteller geben hierzu umfangreiche Gesundheitstipps zu Ihrem Schutz!

Hersteller: Microsoft

- Natural Ergonomic Desktop 7000, Natural Ergonomic Keyboard 4000, Wireless Laser Desktop 6000, Comfort Curve Keyboard 3000

Der Schuh ist das wichtigste Kleidungsstück

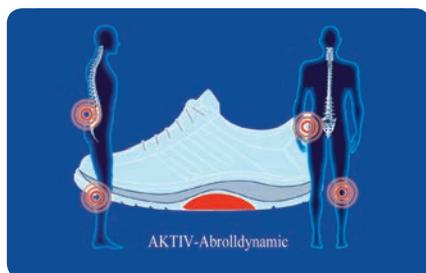
Das Barfuß gehen auf natürlichen Böden ist gesund, denn Füße und Körper sind dabei aktiv. Unsere heutigen festen, „fußreizlosen“



Zivilisationsböden, in Kombination mit ungeeignetem Schuhwerk, stellen jedoch eine hohe Belastung mit negativen Auswirkungen für den Körper dar. Stoß- und Stauchbelastungen, die durch das Aufsetzen der Füße auf harten Böden hervorgerufen werden, sind Gift für Wirbelsäule und Gelenke. Es entstehen Beschwerden oder bestehende Probleme werden noch verstärkt. Eigenschaften der Schuhe wie zu hart, zu eng, zu weit, zu lang, zu hohe Absätze, führen zu zusätzlichen Problemen wie Sehnenverkürzungen, wundte Füße, Blasen, Druckschmerzen, Deformationen und Hauterkrankungen.



Nur etwa 50 Prozent der Erwachsenen haben die Schuhbreite „normal“, rund 45 Prozent haben „extrabreit“ und etwa 5 Prozent haben einen schmalen Fuß. Der Schuh muss aber in Breite und Länge passen, um Beschwerden zu verhindern. Außerdem sollte das „natürliche Abrollverhalten“ des Fußes gefördert und der Fuß in der Ferse sicher geführt werden.

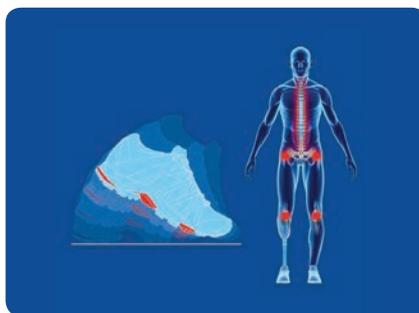


Atmungsaktive Materialien schützen den Fuß vor zuviel Feuchtigkeit im Schuh. Ein Tipp: Gönnen Sie Ihren Schuhen einen Tag Pause nach jedem Nutzungstag. Das verlängert die Lebensdauer und verbessert zugleich die Schuhhygiene. Schützen Sie besonders Rücken und Gelenke durch ein körperrgewichtabhängiges Dämpfungssystem (z. B. Steitz Secura Vario) im Schuh. Oder trainieren und kräftigen Sie die Muskelketten des Bewegungsapparates durch eine „muskelaktivierende Dämpfungsunter-



stützung“ (z. B. GANTER Aktiv oder chung shi Anti Step). Dadurch bewegt sich der Körper wieder natürlich und biomechanisch korrekt. Das konstante leichte Muskeltraining und die Dehnung führen außerdem zu einer Verbesserung der Gelenkstabilität. Dadurch reduziert sich die Belastung beim Gehen und Stehen erheblich.

Einen deutlich spürbaren Trainingseffekt ergeben Schuhe, wie z. B. chung shi AuBioRiG. Schon beim Stehen übernehmen sie die Funktion „eines Gerätes“ zum Trainieren der Muskulatur. Während des Gehens verändern sie den Bewegungsablauf. Sprung- und Kniegelenksbeugungen nehmen deutlich zu. Das fördert eine aufrechte Körperhaltung.



Weitergehende Anforderungen an ihr Schuhwerk stellen Menschen mit Bewegungseinschränkungen, wie z. B. Träger von Beinprothesen. Schuhe, wie beispielsweise von medi, unterstützen durch eine spezielle Sohlenkonstruktion ein kontrolliertes Abrollverhalten und erleichtern das „Durchschwingen“ des Beines. Indem das Schuhwerk ermüdungsfreies Gehen ohne Ausgleichsbewegungen fördert, wird das Gangbild harmonischer und der Rücken entlastet. Wer mit Bewegungseinschränkungen lebt, dem ist zudem das Thema Sicherheit besonders wichtig: Überdurchschnittliche Rutsch- und Standsicherheit müssen gewährleistet sein. Außerdem sollte ein besonders leichtes und komfortables An- und Ausziehen der Schuhe möglich sein.



Generell gilt, dass herkömmliche Dämpfungstechniken, wie Luft oder Gel, je nach Nutzungsgrad, schnell verschleifen können, also fast unbemerkt vom Nutzer wirkungslos werden. Für Menschen, die überwiegend stehen, z. B. im Beruf, ist eine zusätzliche Vorderfußdämpfung empfehlenswert. Die Wahl gesunden Schuhwerks, ob für den normalen Alltag, für Prothesenträger oder den Arbeitsplatz (gewerblich), ist ein wichtiger Beitrag zur Vermeidung oder Reduzierung vorhandener Probleme. Wissenschaftliche Studien, empirische Untersuchungen und Tragetests belegen das eindrucksvoll.

Für Kinderschuhe wiederum gelten ganz besondere Anforderungen, gilt es doch das Wachstum und die natürliche Entwicklung des Kinderfußes nicht zu behindern. Denn falsches und unpassendes Schuhwerk führt nachweislich zu Bewegungsdefiziten und damit zu Störungen der körperlichen Entwicklung und letztendlich zu Haltungsschäden.

Hinweis:

Mehr Informationen zu Kinderschuhen finden Sie im Kapitel „Aktion Gesunder Kinderrücken“ auf den Seiten 28 und 29.

Hersteller: Louis Steitz Secura

- Steitz-Schuhe mit SECURA VARIO® System oder mit Multizonen-dämpfung VARIO Vitality®

Hersteller: GANTER

- Aktiv

Hersteller: chung shi – ME & Friends

- AuBioRiG, Anti Step

Hersteller: medi

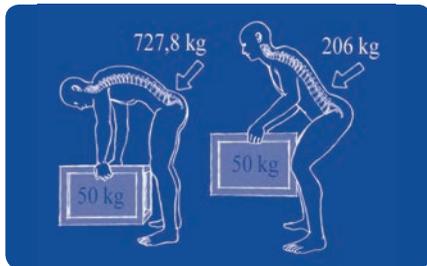
- Schuhe für Prothesenträger: medi M-Travel Velcro, medi Boa Blue, medi M-Spirit, medi M-31 Sporty, medi powered by Dachstein M-City Tex

Rückenfreundlich bücken, heben, tragen

Kennen Sie das Wasserkastensyndrom? Nein? Nicht so schlimm, schließlich handelt sich um eine erfundene Krankheit, obwohl es sie durchaus geben könnte. Denn immer mal wieder schießt bei manchen Menschen die Hexe ins Kreuz, wenn sie einen Wasserkasten heben. Das ist auch nicht verwunderlich. Wer eine Getränkekiste oder

einen anderen schweren Gegenstand mit durchgedrückten Beinen und rundem Rücken nach oben wuchten möchte, quetscht seine Bandscheiben keilförmig zusammen. Bei gesunden Menschen mit entsprechend starken Muskeln ist das zwar kein Problem, sie können ihren Rücken belasten, drehen und wenden wie sie wollen. Wer aber zu wenig Kraft hat und häufig schwerere Gegenstände heben muss, riskiert, dass seine Bandscheiben durch die Belastung schneller altern. Die Folge: Der Bandscheibenkern verliert mehr und mehr Halt, verschiebt sich nach hinten und drückt schmerzhaft auf die Nervenfasern des Rückenmarks. Auch die Wirbelgelenke können sich peinigend zu Wort melden, weil bei einem zu schwachen Muskelkorsett die Gefahr besteht, dass sie sich ineinander verkeilen.

Mit der richtigen Hebetchnik ließe sich das vermeiden, doch genau die führt kaum noch jemand durch. Die meisten haben sie schon in ihrer Kindheit verlernt. Das größte Problem dabei: Die Körperhaltung beim Bücken, Heben und Tragen ist ein unbewusster Vorgang. Keiner denkt darüber nach, wie es wohl besser gehen könnte – bis die berühmte Hexe sich dann doch schmerzhaft zu Wort meldet. Dann passiert etwas ganz Außergewöhnliches: Die Schmerzen führen dazu, dass wir uns dann richtig bewegen.



Besser ist es natürlich, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Wer sich regelmäßig bewegt, Sport treibt und eine kräftige Rückenmuskulatur sein eigen nennt, muss sich eigentlich keine Sorgen machen. Falsches Bücken, so die heutige Erkenntnis der modernen Rückenschulen, gibt es nicht. Für alle aber, die schon etwas vorbelastet sind und bei denen die Hexe doch hin und wieder ins Kreuz schießt heißt es, Beine einsetzen. Je mehr Kraft beim Heben aus den Beinen kommt, desto besser für das geschundene Kreuz.

Bei schwereren Gegenständen ist es außerdem am besten, möglichst nah heranzugehen, die Füße schulterbreit hinzustellen, die

Knie zu beugen und dann mit gestreckter Wirbelsäule und nach hinten geschobenen Gesäß die Last langsam und möglichst nicht ruckartig hochzuheben. Das Gleiche gilt für das Abstellen, nur in umgekehrter Reihenfolge. Wichtig: Drehungen möglichst vermeiden. Beim Tragen selbst den Gegenstand möglichst nah am Körper halten, um eine Hebelwirkung zu vermeiden. Auch einseitige Lasten sind nicht ratsam. Um der Last entgegenzuwirken, weicht der Oberkörper, auch wieder ganz unbewusst, zur Seite aus. Bei größeren Einkäufen das Gewicht also am besten auf zwei Taschen verteilen. Ist ein Gegenstand zu schwer, sollte sich niemand scheuen, um Hilfe zu bitten oder Hilfsmittel, wie eine Sackkarre, zu benutzen.

Ebenfalls noch kein offizielles Krankheitsbild, aber seit einer US-Studie im Gespräch, ist das Handtaschensyndrom. Das wichtigste Accessoire der Frau ist heute in allen Größen erhältlich und in der beliebten XXL-Variante nicht gerade leicht. Gefüllt mit allerlei Utensilien von Handy bis Beautybox können da schon mal ein paar Kilo zusammenkommen. Diese schleppen die meisten Frauen lässig auf einer Schulter, die sie dann, je nach Gewicht, unweigerlich nach oben ziehen. Die Folge: Kopf-, Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen. Sogar Fälle von Arthritis konnten die Wissenschaftler der Studie nachweisen. Vermeiden ließe sich das, in dem man den langen Riemen der Tasche über den Kopf zieht oder das Gewicht der Tasche deutlich reduziert. Übrigens: Wer beim Bücken und Heben Köpfcchen einsetzt, trainiert so ganz nebenbei seine Muskeln. Nur einseitiges Bücken, Heben und Tragen schadet dem Kreuz.

Innovative Liftsysteme machen das Heben zum Kinderspiel



MobilLift-Systeme mit ihrer innovativen Technik und Flexibilität übernehmen das Heben, Kippen, Schütten,



Drehen, Senken, Greifen, Fahren und Schwenken von Lasten in der vom Gesetzgeber geforderten Form. Somit leisten diese Systeme einen wesentlichen Beitrag körperliche Belastungen bei verschiedenen Arbeitsabläufen auf ein Minimum zu reduzieren. Für den Mitarbeiter bedeutet das eine rückenfreundliche Lastenhandhabung, mehr Arbeitszufriedenheit und mehr Lebensqualität. Eine Reduktion der Kosten durch weniger Ausfallzeiten, eine erhebliche Steigerung des Gewinns durch motivierte Mitarbeiter und hohe Qualität der Arbeitsleistungen sind die Vorteile für Unternehmen. In vielen Bereichen von Wirtschaft, Handel und Dienstleistung, wo Waren zwischen 5 und 200 kg bewegt werden, ist aufgrund der hohen Akzeptanz, der Effizienz und der Wirtschaftlichkeit durch den Einsatz von MobilLift-Systemen eine Anschaffung zu empfehlen.

Hersteller: **TransOrt**

- MicroLift mit Hai-Adapter, Protema 120 mit SPDR

Hubtische zur sinnvollen ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung



Viele Tätigkeiten in der Industrie, aber auch in anderen gewerblichen Bereichen, sind mit dem ständigen Heben und Bewegen von Lasten verbunden. Das bedeutet oft für Rücken und Wirbelsäule extreme Belastungen. Mehr und mehr Betriebe setzen inzwischen als vorbeugende und helfende Maßnahme Hubtische ein. Dadurch werden Arbeitsabläufe ergonomisch gestaltet, die Rückenproblematik drastisch reduziert bei einer gleichzeitigen Erhöhung der Arbeitssicherheit. Obwohl die Verbreitung und der Bekanntheitsgrad von Hubtischen permanent steigt, genügt es derzeit noch nicht. Weitere Aufklärung ist dringend notwendig. Ein guter Hubtisch muss mehr können als nur die Lasten auf die jeweils ergonomisch

günstige Arbeitshöhe zu bringen. Wichtige Details, wie leichte Bedienbarkeit, problemlose Nachjustierung, angepasste Plattformgrößen, eine Fußraumfreiheit usw., ermöglichen erst eine rückschonende Arbeitshaltung. Das Be- und Entladen wird erleichtert, Kräfte werden geschont und sogar Müdigkeitsercheinungen werden reduziert. Die Arbeitsleistung steigt. Flexible Einsatzmöglichkeit durch Mobilität und problemlose Integrationsmöglichkeit an beliebigen Arbeitsplätzen ermöglicht optimale Anpassung an die jeweiligen Arbeitsbedingungen.

In vielen, auch namhaften, Firmen hat sich der Einsatz von Flachform-Hubtischen, wie von Flexlift, bestens bewährt, zumal diverse weitergehende Detaillösungen angeboten werden.

Hersteller: Flexlift

- Flachformhubtische FE, ERGO-E, ERGO-G
- Montagehubtische FCE, FDS

Palettensicherung ergonomisch gestaltet



In vielen Berufen – gerade in handwerklichen – wird der Rücken extrem beansprucht. Eine falsche Körperhaltung oder ständiges, ungesundes Bücken im beruflichen Alltag, führen über kurz oder lang zu schmerzhaften Beschwerden. Deshalb rückt die Frage, wie gesundheitsschädliche Arbeitsplätze ergonomischer gestaltet werden können, immer mehr in den Fokus vieler produzierenden Unternehmen. So führen ausgereifte, technische Maßnahmen schon in vielen Bereichen dazu, die Belastungen für den menschlichen Körper auf ein Minimum zu reduzieren.

Zu den besonders rückschädlichen Tätigkeiten im beruflichen Alltag zählt die manuelle

Umreifung von Paletten, bei der Packstücke mit Hilfe eines Kunststoffbandes auf Paletten gesichert werden. Bei einer ordnungsgemäßen Ladungssicherung mit zwei Umreifungen pro Palette, muss sich der Mitarbeiter bei der manuellen Methode viermal herunterbeugen und die Palette zweimal umrunden.

Ein Arbeitsvorgang, der für Rücken und Gelenke schnell zu viel werden kann, denn in vielen großen Unternehmen werden über 50 Paletten pro Tag umreift. Für den Anwender bedeutet das pro Woche über 1.000 mal bücken und 500 mal um die Palette laufen.

Eine rückenfreundliche Alternative stellen ergonomische, halbautomatische Umreifungssysteme dar. Bei diesen Systemen kann der Mitarbeiter bequem im Stehen verschieden große Packstücke sicher umreifen; ohne Bücken und ohne um die Palette laufen zu müssen. Neben einer ergonomischen und rückenfreundlichen Handhabung sollten Umreifungsgeräte auch weitere wichtige Anforderungen erfüllen. Dazu gehören beispielsweise eine leichte Handhabbarkeit und Manövrierfähigkeit sowie die Möglichkeit Arbeitsschutzausrüstung, wie Handschuhe und Schutzbrille, direkt an der Maschine lagern zu können.

Eine gute Lösung bietet beispielsweise das ErgoPack-Umreifungssystem. Bei diesem System führt eine Kettenlanze das Umreifungsband unter der Palette durch, auf der gegenüberliegenden Seite hoch und über die Palette hinweg direkt in die Arme des Bedieners. Das Gerät kann so in einer aufrechten Körperhaltung bedient werden – ganz ohne Bücken und ohne Laufen. Des Weiteren ist die Maschine mobil einsetzbar, leicht bedienbar und kann mit einem mobilen Überhöhenmobil für Packstücke bis zu drei Metern kombiniert werden.

Hersteller: ErgoPack Deutschland

- ErgoPack 700, 700E, 725E und 740E

Gesundheitsförderung für Gabelstaplerfahrer



Gabelstaplerfahrer klagen vielfach über Schmerzen im Nacken, Rücken, Arm- und Schulterbereich. Ursache sind oftmals die ungünstigen Bewegungsabläufe beim Gabelstaplerfahren. Mit „verdrehem Hals“ nach hinten zu

sehen, ist eher Regel als Ausnahme. Oder häufiges „mit überstrecktem Hals“ Nachbensehen beim Aufgreifen und Abstellen der Ladung. Zudem belasten Stöße, verursacht durch holprige Böden und Straßenbeläge, die Wirbelsäule extrem. Rückengerechte Staplersitze, wie der Savas Columbus, haben deshalb bereits in der Basisausstattung ein Federungssystem, das die Stoßbelastung auf die Wirbelsäule deutlich reduziert und schädliche Vibrationen drastisch reduziert.



Die Rückenlehne stützt durch eine stufenlose Höhen- und Neigungsverstellung und eine Lordosenstütze den Körper optimal und individuell, was den Rücken entlastet. Die Sitzfläche ist ausreichend dimensioniert und lässt sich stufenlos verstellen. Weitere, optional erhältliche, Details wie Sitzflächenverlängerungen, Sitzflächenneigungseinstellungen, Sitzheizung, ein intelligenter Stoßdämpfer mit Fahrbahnerkennung etc., sind eine sinnvolle, der Gesundheit zuträgliche Ergänzung. Der rückengerechte Staplersitz, in Kombination mit „richtigem Verhalten“, fördert Gesundheit und Wohlbefinden und ist zugleich ein wichtiger Beitrag, Krankheitstage zu reduzieren.

Hersteller: Savas

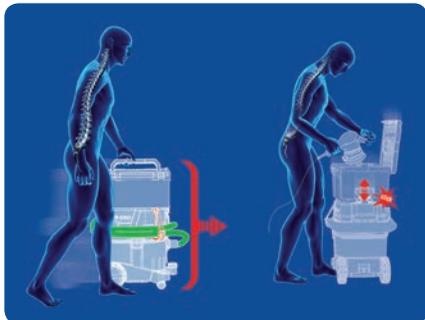
- Columbus

Handwerkersauger: Sauberkeit - Funktionalität - Ergonomie



Eine der schlimmsten Rückenfallen, die im Haushalt lauern, ist das Staubsaugen. Kaum jemand, der sich dabei nicht schon einmal schmerzgeplagt ins Kreuz gefasst hat. Die meisten können deshalb gut nachvollziehen, wie es Handwerkern ergeht, die aus beruflichen Gründen große Flächen sauber halten müssen. Bei ihnen reicht es nicht

aus, sich rückenfreundliche Bewegungsabläufe anzutrainieren. Sie sind auch auf eine professionelle Ausrüstung angewiesen, die den täglichen Putz-, Transport-, Ein- und Auslademarathon erleichtert und dadurch für rückenfreundliches Arbeiten sorgt.



Rückenfreundlich ist ein Sauger, der sich leicht manövrieren und handhaben lässt. Möglich machen dies große Räder, Lenkrollen und eine Feststellbremse. Zur hohen Funktionalität gehören eine Saugleistung von mindestens 250 mbar, große Schmutzbehälter sowie, ganz wichtig bei der professionellen Reinigung von Betriebsflächen, die Absaugmöglichkeit unterschiedlicher Flüssigkeiten und Materialien wie Staub und Späne sowie diverser Abfallpartikel der Staubklasse L oder M.

Eine Wohltat für den Rücken sind ein relativ geringes Gewicht, eine durchdachte, ergonomische Platzierung der Haltegriffe und die leichte Bedienbarkeit der Schalter. Ein ausreichend langer Schlauch (mindestens drei Meter lang), erhöht die Flexibilität deutlich, wobei sich der Schlauch am Sauger aufwickeln lassen sollte. Wichtig sind außerdem eine semiautomatische oder vollautomatische Filterreinigung sowie einfache Entleerungsmöglichkeiten.

Ein ganz wesentliches, ergonomisches Detail sind einklunkbare Aufbewahrungsbhälter für Elektrowerkzeuge und Zubehör, wie z. B. die Bosch L-BOXX. Sie bietet ausreichend Platz für Werkzeuge, die so ständig in Griffweite sind und ständiges Bücken unnötig machen. Da sich die Sauger rollen lassen, müssen die Boxen nicht getragen werden. Natürlich mit Ausnahme von Treppen, die aber aufgrund des leichten Gewichts kein unüberwindliches Hindernis darstellen.

Hersteller: Bosch

- Bosch GAS 35 L SFC+, GAS 35 L AFC, GAS 35 M AFC, GAS 55 M AFC



Gesundes Gärtnern mit ergonomischen Geräten



Gartenarbeit an sich ist in vielerlei Hinsicht äußerst gesund. Bewegung an frischer Luft ist gut für Körper, Geist und Seele, natürlich auch für den Rücken. Doch unser liebtes Hobby ist nicht immer frei von Risiken. Einseitige und falsche Bewegungsmuster belasten ganz erheblich Rücken, Bandscheiben und Gelenke; außerdem müssen häufig schwere Lasten bewegt werden. Und dies durch Geräte, die meist so konstruiert sind, dass sie zu Fehlbelastungen führen. Eine innovative Lösung bietet Ergobase. Geschwungene Griffkonstruktionen ermöglichen nicht nur eine rücken schonende Körperhaltung, sondern fördern sie sogar. Der S-förmige Griff mit seinen verschiedenen Greifhöhen erlaubt eine rückenfreundliche Arbeitsweise, bei der sich der Nutzer – unabhängig von seiner Körpergröße – nicht bücken muss. Die Schwingung des Griffs reduziert zudem den Kraftaufwand und wirkt bei allen Schlag- und Stoßbewegungen dämpfend, was auch die Verletzungsgefahr verringert. Denn: „Besser ein gebogener Griff als ein gebogener Rücken“.



Hersteller: Dickhaus und Partner

- Ergobase Schaufel, Gartenboy, Schneeschieber

Gepflegter Rasen ohne Rückenschmerzen



Gartenarbeiten, wie Unkraut jäten, Hecken schneiden oder Rasen mähen, können Rücken und Gelenke auf die Dauer belasten und zu Beschwerden führen. Jetzt können Hobbygärtner bei der Pflege des geliebten Grüns ihren Rücken entlasten. Elektrorasentmäher, wie z. B. die Rotak Serie von Bosch, ermöglichen eine rücken schonende Körperhaltung und Handhabung. Die Längenverstellbarkeit der Holme ermöglicht ein Anpassen an ver-

schiedene Körpergrößen und sorgt dadurch für ein ermüdungsfreies Arbeiten in aufrechter Haltung. Die ergonomische Form und Positionierung der Handgriffe verhindert ein Abknicken der Handgelenke beim Lenken des Mähers. Die einfache Bedienung der Schalter sowie die Möglichkeit, verschiedene Handhaltungen einzunehmen, sichern zusätzlich eine physiologische Handhabung. Zudem lässt sich der Rasenmäher durch sein geringes Gewicht und die gleichmäßige Gewichtsverteilung sehr leicht transportieren, manövrieren und verstauen.



Hersteller: Bosch

- Rotak 32 LI, Rotak 32 Ergoflex, Rotak 32 LI High Power, Rotak 33, Rotak 34, Rotak 36 LI, Rotak 36, Rotak 37 LI, Rotak 37, Rotak 39, Rotak 40, Rotak 42 LI, Rotak 42, Rotak 43 LI, Rotak 43

Rasentrimmen ohne krummen Rücken



Ein Garten, der keine Arbeit macht, besteht aus grün gestrichenem Beton. Doch selbst diesen muss man hin und wieder fegen. Deshalb setzen die meisten Gartenbesitzer auch weiterhin lieber auf die natürliche Variante. Mit modernen Rasentrimmern lassen sich selbst große Gärten heute leicht pflegen. Doch was



ist mit den Grünflächen, die der Rasenmäher nicht erreicht? Dafür gibt es Rasentrimmer. Ihnen bereiten auch schwer zugängliche Stellen keine Probleme und es ist nicht mehr nötig, dafür in gebückter Haltung oder auf den Knien über das feuchte Gras zu rutschen.

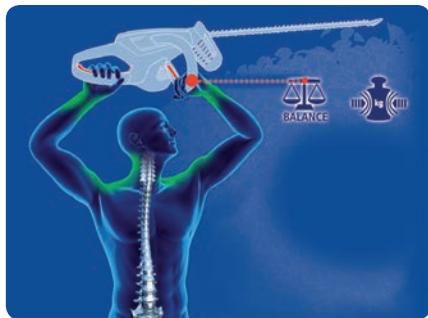
Rückenfreundliche Rasentrimmer verfügen über eine längenverstellbare Teleskopstange, die sich der Körpergröße des Benutzers optimal anpasst. Lästiges, ermüdendes und rückenbelastendes Nachvornebeugen entfällt also. Zusätzliche Entlastung bieten Unterstützungsräder, die bei Bedarf angebracht werden können. Verstellbare, ergonomische, rutschfeste Handgriffe können die Arbeit erleichtern, ein Zusatzhandgriff für weiteren Komfort sorgen. Lästiges und für das Kreuz unangenehmes Drehen des Oberkörpers kann so vermieden werden. Mit einem geringen Gewicht haben selbst zierliche Personen keine Probleme, den Trimmer auch über längere Zeit zu bedienen. Angenehm ist zudem ein Gerät mit leistungsstarkem und leichtem Akku.

Ein Pflanzenschutzbügel sollte für ausreichenden Sicherheitsabstand sorgen. Wenn das Messersystem dann auch noch für einen energieeffizienten und exakten Schnitt sorgt, wird das Rasentrimmen zu einem angenehmen Spaziergang.

Hersteller: Bosch

- Rasentrimmer ART 23-18 LI, ART 23-18 LI+, ART 26-18 LI, ART 26-18 LI+

So geht Hecken schneiden leicht von der Hand



Gute Nachrichten für alle, die ihre Heckenpflanzen regelmäßig in Form bringen müssen. Mit ergonomischen Heckenschere wie beispielsweise von Bosch geht das nun viel leichter und vor allem rückenfreundlicher vonstatten. Heckenschere müssen dafür allerdings

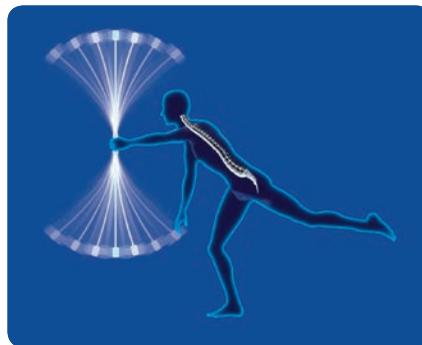
einige Voraussetzungen erfüllen. Wichtig ist ein leistungsstarker Motor, der aber nicht auf Kosten des Gewichts geht. Mehr als vier Kilo sollten die elektrischen Gartenhelfer nicht wiegen. Eine besondere Rolle spielen die Handgriffe. Sie sollten aus rutschfesten Materialien bestehen und ergonomisch geformt sein. Ihre Positionierung sollte dem Benutzer eine natürliche Handhabung ermöglichen und die Möglichkeit bieten, wechselnde Handhaltungen einzunehmen. Eine ganz entscheidende Rolle spielt zudem die waagerechte Balance der Heckenschere beim Halten am vorderen Handgriff.

Die Schalter der Heckenschere sollten in jeder Griffposition und vor allem in aufrechter Arbeitsposition bzw. besonders beim Arbeiten über Kopf gut erreichbar sein. Erforderlich ist zudem ein durchsichtiger Handschutz, denn nur so ist stets ein freies Blickfeld gewährleistet.

Hersteller: Bosch

- Bosch AHS 65-34 und AHS 70-34

Effektives Muskeltraining in allen Schichten



Sie wollen etwas für Ihre Rücken-, Brust- und Armmuskeln tun? Gut so, denn eine starke Muskulatur ist ein entscheidender Faktor zur Vermeidung von Rückenschmerzen. Sehr effektiv ist z. B. das Sportgerät FLEXI-BAR. Eine ca. 150 cm lange, flexible Stange aus verstärktem Glasfaser-Kunststoffgemisch mit Gewichten an den Enden. Die Endstücke und der Griff sind aus geschäumtem Polyurethan und thermisch an der Stange befestigt. Sobald die Stange schwingt, muß der Körper diese Schwingungen ausgleichen. Dazu nutzt man besonders die tief liegende Muskulatur im Innern des Körpers. Kaum ein anderes Training erreicht diesen Effekt. Experten empfehlen daher, drei Mal pro Woche jeweils 10 bis 15 Minuten damit zu

trainieren. Neben der Tiefenmuskulatur, vor allem an der kompletten Wirbelsäule, werden im gleichen Maß Problemzonen, wie Bauch oder Po, gestrafft sowie Schultergürtel und Arme trainiert und langfristig der Stoffwechsel erhöht. Leicht erlern- und nachvollziehbare Übungsprogramme als Poster und in DVD-Form machen das Training mit dem FLEXI-BAR zum vollen Erfolg. Ohne großen Platzbedarf, Zeit- oder Kostenaufwand kann hiermit der Rückenproblematik effektiv entgegengewirkt werden. Das Training ist unbedingt auch für Kinder und Jugendliche zu empfehlen, mit einem speziell für diese entwickelten Gerät. Denn bereits jedes zweite Kind in Deutschland ist von Übergewicht und daraus resultierend auch von Rückenproblemen betroffen.

Hersteller: FLEXI-SPORTS

- FLEXI-BAR, FLEXI-BAR KIDS

Auf die Anleitung kommt es an

Ohne professionelle Anleitung können selbst die besten Trainingsgeräte dem Rücken mehr schaden als nutzen. Mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ werden deshalb nur Sportgeräte ausgezeichnet, für die es eine kompetente Übungsanleitung gibt. Nur so können mögliche Fehler vermieden und ein sowohl wirksamer als auch rückschonender Trainingseffekt gewährleistet werden. Beim Softtool-Set „Rücken vital“ mit elastischem Band oder Vibraball begleitet eine Trainings-DVD durch das Therapieprogramm und gibt wichtige Anleitungen zu Geräten und Übungen. Dies ermöglicht ein selbstständiges, wirksames und rückenfreundliches Gymnastikprogramm auch zu Hause.

Hersteller: FLEXI-SPORTS

- Softtools-Linie Rücken als elastisches Band-Set und als Vibraball-Set

Mit „Sicherheit“ richtig trainieren!



Um Rückengesundheit wirksam zu verbessern, gilt es, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, aktiv zu werden und dabei sogar noch Spaß zu haben. Große Gymnastikbälle eignen sich aufgrund ihrer instabilen Unterlage hervorragend für ein Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur in unterschiedlichen Ausgangspositionen, wie Sitzen oder Liegen. Ovale Pendel Bälle sind



effektive, sichere Rückentrainingsgeräte und gleichzeitig ideal als ergonomischer Sitzball geeignet. Die größere Kontaktfläche zum Boden verhindert ein Wegrollen, was der Sicherheit noch zusätzlich dient. Ein gutes Beispiel ist der TOGU Pendel Ball in zwei Größen und für jede Körpergröße individuell stufenlos von 45 bis 55 bzw. von 55 bis 70 Zentimeter Höhe aufblasbar. Herkömmliche Bälle können im Falle einer Vorbeschädigung der Ballhaut bzw. einer Beschädigung während der Benutzung schlagartig platzen. Hier steckt ein erhebliches Verletzungsrisiko. Die derzeit einzige Ausnahme bietet TOGU. Die Pendel Bälle sowie die Bälle mit ABS (Anti-Burst-System) platzen aufgrund der patentierten Materialzusammensetzung auch im Falle einer Beschädigung garantiert nicht, sondern verlieren nur langsam die Luft.

Ein Plus an Sicherheit bieten gute Trainingsgeräte auch beim Thema Hygiene: Gerade in Gruppenkursen, wo viel geschwitzt wird und die Benutzer der Geräte häufig wechseln, sollte eine antibakterielle Ausrüstung vorhanden sein, wie z. B. bei den Firmen TOGU (Actisan) und Airex. Das spezielle Material wirkt selbstdesinfizierend gegen andere Mikroorganismen und Bakterien, die der Vorbenutzer eventuell auf den Geräten hinterlassen hat.

Hersteller: TOGU

- Powerball ABS, Powerball Premium ABS, Powerball Challenge ABS, Pendel Ball, Pendel Ball light

Training mit Maximaleffekt und Tiefenwirkung



Rückentraining mit einer Kräftigung auch der kleinsten Muskeln bis in die Tiefe bringt maximale Trainingseffekte. Hersteller, wie TOGU und Airex, haben dies erkannt und Produkte entwickelt, die ein solches Training wirkungsvoll unterstützen. Luftgefüllte Geräte der Firma TOGU mit einer bzw. zwei Luftkammern,

die mit einer Pumpe individuell einstellbar sind, bieten eine dynamische Unterlage und dienen somit als Trainingsgerät für mehr Stabilität und Koordination. Durch die Luftfüllung und das spezielle Material sind die Geräte leicht zu transportieren, sehr langlebig und leicht zu pflegen. So können Sie ohne großen Platzbedarf überall die Übungen durchführen.



Der Jumper z. B. bringt Spaß und Dynamik in das Rückentraining und ist für die ganze Familie geeignet. Die Druckverteilung gewährleistet ein gelenkschonendes Training und eine extrem dynamische Rückfederung mit Trampolineffekt. Außerdem sorgt die rutschfeste Oberfläche und die Bodenplatte für ein sehr sicheres Training.

Mit einem Ballkissen, wie dem Dynair XXL oder dem Dynair Extreme, lässt sich die Rumpf- und Rückenmuskulatur sehr gut trainieren und Sie sind bestens für den Alltag gerüstet. Mit seinem 80 cm Durchmesser ist das Dynair Extreme groß genug zum Training des kompletten Körpers. Durch die Luft im Inneren nimmt es die sanften Schwingungen des Körpers auf und gibt sie an die Wirbelsäule weiter. Egal, ob zu Hause oder im Studio, die mitgelieferte Übungsanleitung macht ein Training überall möglich. Stehübungen sind auf einem XXL und Extreme Ballkissen auch möglich, sollten aber aufgrund der hohen Instabilität nur mit Hilfestellung durchgeführt werden.

Ein kleineres Ballkissen, wie Dynair, unterstützt als gelegentliche dynamische Unterlage das rückengerechte, bewegte Sitzen, trainiert die Wirbelsäulenmuskulatur und ist gleichzeitig als Balancetrainingsgerät einsetzbar. Das Dynair Pro verbindet eine feste Unterlage mit einem weichen luftgefüllten Ballkissen und ist dadurch äußerst vielseitig verwendbar im sensomotorischen Training und in der Therapie. Ein luftgefülltes Balancekissen, wie der Aero-Step Pro, bietet auf Grund der Vielseitigkeit für Fortgeschrittene und Profis immer wieder neue Trainingsmöglichkeiten. Durch

seine zwei getrennten Luftkammern lassen sich gezielt beide Körperseiten trainieren. Das Training geht intensiver in die Tiefe. Dies gibt den „kleinen“ Muskeln, die die Gelenke stabilisieren, neue ungewohnte Reize. Einkammern-Balancekissen mit niedriger Standhöhe, wie die Senso Venentrainer, sind vor allem geeignet für Senioren als Einstieg oder Wiedereinstieg in das Gleichgewichts- und Koordinationstraining. Beim Balance-beam, Balance-pad Elite und Balance-pad XLarge der Firma Airex kommt Schaumstoff mit geschlossenzelliger Struktur statt Luft zum Einsatz. Diese Übungsgeräte eignen sich sehr gut zum sensomotorischen Training, als instabile Unterlage für zahlreiche Ausgangspositionen, wie beid- oder einbeiniges Stehen, Knien, Sitzen und Liegen. Die destabilisierende Wirkung der Geräte führt zu einer Aktivierung der Steuerungsfunktionen des Gehirns. Dadurch werden Koordinationsfähigkeit und Reaktionsvermögen geschult sowie Körperhaltung, Zehen- und Fußfunktionen und Bewegungsabläufe verbessert. Durch die längliche Form, die an einen Schwebebalken erinnert, sind beim Balance-beam auch Bewegungsübungen mit mehreren Schritten möglich.

Hersteller: TOGU

- Aero-Step Pro, Aero-Step XL (genoppte Oberfläche), Aero-Step XL functional (mit glatter Oberfläche) und Aero-Step (für Kinder)
- Senso Venentrainer
- Dynair XXL Ballkissen, Dynair Extreme Ballkissen, Dynair Pro Ballkissen, Dynair Ballkissen und Dynair Ballkissen Kids
- Jumper, Jumper mini

Hersteller: Airex

- Balance-beam
- Balance-pad Elite
- Balance-pad XLarge

Drinnen, draußen und im Wasser – eine gute Matte ist überall einsetzbar



Rücken- und Gymnastikübungen, aber auch Yoga, Pilates oder Body & Mind-Übungen erfordern eine geeignete Unterlage. Diese sollte unter anderem rutschfest, einfach zu reinigen und zu handhaben sein sowie über gute Dämpfungseigenschaften verfügen, um vor Verletzungen zu schützen. Eine antibakterielle Ausrüstung soll verhindern, dass sich Bakteri-

en oder Schimmelpilze auf der Matte bilden können. Auch vor Bodenkälte muss eine gute



Matte schützen. Idealerweise ist diese langlebig und vielseitig einsetzbar, z. B. im Wasser oder als sensomotorisches Trainingsgerät. AIREX®-Matten erfüllen diese umfangreichen Anforderungen. Gelenke, Sehnen und Muskulatur können auf ihnen äußerst schonend und effizient trainiert werden. Zudem eignen sie sich optimal als Unterlage für die Balance-Produkte sowie die luftgefüllten Ballkissen und andere Hilfsmittel.

Hersteller: Airex

- Corona, Corona 200, Coronella, Coronella 200, Atlas, Hercules, Fitline 140 + 180, YogaPilates 190, Fitness 120

Schwingen – macht Spaß und hält fit!



Zur Erhaltung der Rückengesundheit sollte die Rückenmuskulatur durch ein gezieltes Aufbautraining gestärkt werden, damit sie ihre Funktion, die Wirbelsäule zu stützen und die Bandscheiben zu entlasten, erfüllen kann. Sinnvoll und äußerst effektiv ist als Trainingsgerät ein besonders konstruiertes, hochelastisches Minitrampolin, auf dem man „schwingt“ statt „springt“, was nicht nur Herz und Kreislauf gut tut, sondern gleichzeitig das Atmungssystem aktiviert und die Koordination fördert. Da es außerdem „dem Rücken Gutes tut“ und zudem noch viel Spaß macht, ist es ein ideales Trainingsgerät, für



jeden geeignet, ob Jung oder Alt, selbst für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Sogar eingefleischte Sportmuffel genießen die sanfte, dennoch hochwirksame Schwingung und profitieren dabei von der positiven physischen und psychischen Aktivierung.

Hersteller: bellicon

- bellicon, Medi-Swing, bellicon premium

Den Alltagsstress „beschwingt“ hinter sich lassen



Der Alltag vieler Menschen ist mit unzähligen Anforderungen und Stress verbunden. Nimmt die Belastung überhand, so sendet der Körper Warnsignale, oftmals in Form von Kopf- und Rückenschmerzen. Diese sollte man nicht ignorieren, sondern lieber im Alltag einfach mal die „Seele baumeln lassen“. Unterstützung bieten hier Produkte, wie der Traumschwinger – ein ergonomischer Hängestuhl aus weichem Baumwollgeflecht. Seine Ein-Punkt-Aufhängung sorgt für sanfte Kreis- und Pendelbewegungen, die ein Gefühl von Entspannung und Geborgenheit vermitteln. Das Schwingen und Schaukeln wirkt auf die Nutzer beruhigend und entkrampfend. Auch der Neigungswinkel und somit die Sitzposition des Hängestuhls können individuell angepasst werden. Eine stufenlose Höhenverstellung des Traumschwingers wie auch des Urban Organic ermöglicht eine schnelle Einstellung der optimalen Sitzhöhe – je nach Benutzersituation und Deckenhöhe. Aufgrund der einzigartigen, knotenfreien Webart passt sich das Netzgeflecht dem Körper individuell an. So bietet er nicht nur einen einmaligen Sitz- und Liegekomfort, sondern stimuliert zugleich die Körperwahrnehmung.

Hersteller: Mira Art

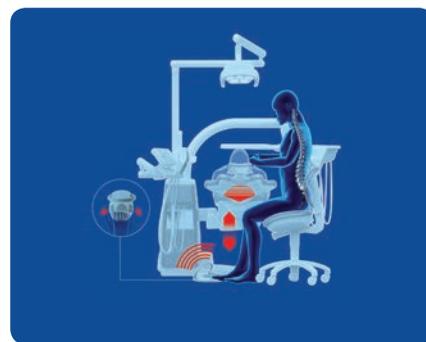
- Traumschwinger XXL extra Large, XXL, XL, L, M und Babywiege
- Urban Organic XXL extra Large, XXL, XL

Ergonomie in der Zahnarztpraxis

Stressfrei ist eine Zahnarztbehandlung vermutlich für keinen Patienten. Umso wichtiger ist es, dass seine Anspannung durch eine unbequeme Sitzhaltung nicht auch noch verstärkt wird. Sitzt oder liegt der Patient bequem und können zudem der Zahnarzt und seine Assistenz in rückenfreundlichen Haltungen effizient behandeln, so kommt das allen zu Gute.



Es ist unumstritten, dass ungünstige Arbeitspositionen und Bewegungsabläufe zu Rückenbeschwerden führen. Dies ist ein Problem, das auch in der zahnärztlichen Praxis auftritt. 64 Prozent der Zahnärzte geben Erkrankungen im Bereich der Wirbelsäule an, 42 Prozent haltingsbedingte Kopfschmerzen.



Benötigt wird daher ein Behandlungsstuhl, der nicht nur bequem für den Patienten ist, sondern auch dem Praxisteam ergonomisches Arbeiten ermöglicht. Das bedeutet, der Behandlungsstuhl muss es ermöglichen, dass der Zahnarzt nah am Patienten in wechselnder, rückenfreundlicher Haltung – sowohl stehend als auch sitzend – behandeln kann. Wichtig ist zudem eine großzügige Horizontalverstellung, damit sowohl extrem kleine als auch sehr große Patienten bequem in einer für beide Seiten angenehmen Stellung behandelt werden können. Patientenfreundlich ist zudem die Option die Sitzfläche motorisch anzupassen. Das ermöglicht, insbesondere bei längeren Behandlungen, den Patienten bequem umzupositionieren. Werden alle Punkte beachtet, so steht einem stressfreien Zahnarztbesuch nichts mehr im Wege.

Hersteller: KaVo Dental

- Behandlungseinheit KaVo ESTETICA E70, Behandlungseinheit KaVo ESTETICA E80, Behandlerstühle KaVo PHYSIO 5007 und KaVo PHYSIO Evo

„Aktion Gesunder Kinderrücken“

Dr. Dieter Breithecker

Die Initiative „Aktion Gesunder Kinderrücken“, ist ein gemeinsames Anliegen der Bundesarbeitsgemeinschaft für Handlungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und der AGR e. V. Übergeordnetes Ziel ist die Unterstützung einer ganzheitlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Wichtige Komponenten einer gesunden und in Wechselwirkung stehenden körperlichen, geistigen und psychischen Entwicklung stellen ein zur Bewegungsvielfalt anregendes und herausforderndes Lebensumfeld sowie spezielle, auf die Entwicklungsbesonderheiten abgestimmte, ergonomische Verhältnisse dar.

Vor allem tägliche und selbst organisierte körperliche Aktivitäten sowie die vielen intuitiven und spontanen Bewegungshandlungen stärken nicht nur die motorischen und die kognitiven Potentiale, sie tragen auch zu einem ausgewogenen psycho-sozialen Verhalten bei und fördern wichtige Kernkompetenzen wie Risikobewertung, Selbstsicherungsfähigkeit, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Den Zivilisationskrankheiten wie unter anderem Übergewicht, Haltungs- und Bewegungsauffälligkeiten, Rückenschmerzen, Depressionen, die vornehmlich durch die zunehmende Inaktivität in unserer Gesellschaft verursacht werden, kann dadurch entscheidend vorgebeugt werden.



Trotz des Wissens, dass regelmäßige Bewegung ein Mehr an körperlicher und geistiger Gesundheit bedeutet, verbringen Heranwachsende zu viel Zeit passiv sitzend und werden somit zu einem unphysiologischen Entwicklungsverhalten verleitet. Die „Aktion Gesunder Kinderrücken“ setzt sich für die Umsetzung bewegender Lebens- und Lernraumkonzepte mit ihren ergonomischen Einrichtungselementen ein. Sie leistet zum einen Aufklärungsarbeit bei ErzieherInnen, Lehrkräften, Eltern und auch medizinischen sowie therapeutischen Fachpersonal. Zum anderen will sie die Industrie und ihre Produktentwicklung für die wahren gesundheitlichen Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen sensibilisieren.



Foto: © Igor Yaruta – Fotolia

Bewegte Schule – Gesunde Schule



Nach den Sommerferien beginnt für tausende ABC-Schützen ein neuer Lebensabschnitt. Die Einschulung ist ein besonderes Ereignis, das für die künftigen Erstklässler mit vielen spannenden Veränderungen und Herausforderungen verknüpft ist. Nicht nur der neue Alltagsrhythmus bedeutet für die Kinder eine Umstellung, sondern auch das ungewohnt lange Sitzen, das von Schuljahr zu Schuljahr zunimmt. Da bei Kindern die Entwicklungsprozesse noch nicht abgeschlossen sind, stellen insbesondere lange Sitzzeiten auf starren und nicht größenangepassten Sitzmöbeln eine hohe gesundheitliche Belastung in Schule und Freizeit dar. Das tägliche Tragen der zumeist schweren und häufig nicht richtig auf dem Rücken positionierter Schulranzen stellt für den fragilen Rücken eines Grundschulkindes eine zusätzliche Belastung dar. Verstärkt wird dieser Umstand durch zunehmend geringere und damit das Kind physisch schwächende Bewegungszeiten. So ist es der Kampagne „Bewegte Schule“ zu verdanken, dass insbesondere die Grundschulen den Schultag heute durch bewegte Unterrichtsmethoden und Organisationsformen zu einem Lern- und Bewegungsraum verändert haben. Darüber hinaus richten sich zunehmend mehr Schulen mit ergonomischen Schulmöbeln ein.

Neue Studien belegen: Still sitzen unerwünscht

Schon Grundschüler sitzen täglich durchschnittlich neun bis zehn Stunden*, denn auch ihre Freizeit verbringen Heranwachsende zunehmend im Sitzen. Da die meisten Sitzmöbel keine physiologische Sitzhaltung ermöglichen – die Mehrzahl der Schulmöbel verkörpern immer noch die alten Paradigmen vom „stillen“ und „geraden Sitzen“ – kann das Dauersitzen ernsthafte gesundheitliche Folgen haben. Schon heute weisen fast die Hälfte aller 11- bis 14-Jährigen Haltungs auffälligkeiten auf und mit zunehmenden Schulalter klagen immer mehr Schüler über Rücken- und Kopfschmerzen, wodurch auch ihre Konzentrationsfähigkeit in der Schule nachteilig beeinträchtigt wird. Weitere, mit der Dauer des Sitzens korrelierende, schleichende Krankheitsprozesse, wie unter anderem Fettstoffwechselstörungen, Belastungen der inneren Organe, ja sogar bestimmte Krebserkrankungen, belasten die Volksgesundheit nachhaltig.



Gesundheitsfördernde Verhältnisse wie offene Schulraumkonzepte sowie ergonomische Arbeitsplätze in Schule und Freizeit können diesem Problem wirkungsvoll begegnen. Es sind aber Anforderungen erforderlich, die sich neben den Körpermaßen



auch an den Bedürfnissen einer sich entwickelnden und in lebendiger Wechselwirkungsfunktion stehenden Körper-Geist- Psyche-Einheit orientieren. Muskeln, Kreislauf und Gehirn sind für den dynamischen Gebrauch bestimmt und nicht für lange statische Belastung. Dies macht es erforderlich, dass während der Sitzzeiten spezielle dynamische Sitz-Lehnen-Eigenschaften die natürlichen und tätigkeitsabhängigen Haltungsveränderungen nicht einengen, sondern sie bedarfsgerecht zur Entfaltung bringen lassen. Wesentlich ist auch die Einheit von Tisch und Stuhl, denn nur wenn diese aufeinander abgestimmt sind, ist eine physiologische Sitzhaltung möglich.



Worauf es bei Sitzarbeitsplätzen für Kinder und Jugendliche ankommt

- ▶  Stuhl und Tisch müssen über ausreichende und leicht anwendbare Verstellmöglichkeiten verfügen, die sich den reifungsbedingten Änderungen der Körperproportionen bequem anpassen lassen.
- ▶ Der Stuhl muss ein rückenfreundliches Sitzen gewährleisten und sich den natürlichen variablen und tätigkeitsabhängigen Sitzhaltungswechseln fließend anpassen.
- ▶ Der Tisch muss über eine Neigungsfunktion von mindestens 16° verfügen, um eine optimale Kopfhaltung zu ermöglichen. Für die Platzierung eines Monitors müssen eine ausreichende Tiefe (mindestens 90 cm) und eine separate höhenverstellbare – auch absenkbar – Einheit zur Verfügung stehen.
- ▶ Für die richtige Einstellung gilt: Der Stuhl hat die richtige Höhe, wenn die Sitzvorderkante beim Stehenden den

unteren Bereich der Kniekehle berührt und im Sitzen beide Füße mit der kompletten Sohle auf dem Boden stehen. Der Tisch ist optimal eingestellt, wenn bei aufrechter Sitzhaltung, herabhängenden und im Ellenbogen angewinkelten Armen die ausgestreckten Zeigfinger sich auf der Tischplatte (bei Benutzung eines Laptops auf der Tastatur) befinden.

Hersteller: aeris-Impulsmöbel

- swoppster

Hersteller: Moizi

- Schreibtisch Moizi 17 Freizeit- und Aktivsitzmöbel Moizi 34, Moizi 6 und Moizi 7 (jeweils mit gepolsterter Sitzfläche)

Hersteller: moll

- Kinder- und Jugendschreibtische Runner, Booster, Sprinter, Champion und Intero, Kinderdrehstühle Maximo und Woody

Hersteller: VS

- Kinder- und Schülerarbeitsische Ergo III und StepbyStep III, Schul- und Freizeitstuhl PantoMove-LuPo sowie Schulstuhl PantoSwing-LuPo

Die richtige Wahl und das richtige Tragen des Schulranzens/-rucksacks – damit Kinder nicht zum „Packesel“ werden



Die Wahl eines geeigneten Schulranzens oder -rucksacks und insbesondere das rückenfreundliche Tragen derselben sind für die gesunde Haltungsentwicklung von großer Bedeutung. Über das zumutbare Höchstgewicht herrschte lange Zeit Uneinigkeit. Laut der Bundesarbeitsgemeinschaft für Handlungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und einer Studie der Aktion „Kid-Check“ aus Saarbrücken ist ein Ranzengewicht von bis zu 20 Prozent des Körpergewichtes des Kindes (je nach Konstitution der Heranwachsenden) absolut unbedenklich. Im Gegenteil, ein angemessenes Gewicht übt einen wichtigen Trainingsreiz auf sich entwickelnde Muskeln und Knochen aus. Doch nicht nur das Gewicht (nicht immer ist der Leichteste auch der Beste), sondern insbesondere eine rückenfreundliche Positionierung und die not-

wendige Stabilität sind wichtige Faktoren für die Rückengesundheit. Hier besteht vielfach Aufklärungsbedarf, da oftmals ungeeignete Schulranzen oder Rucksäcke benutzt werden. „Insbesondere einfache Rucksäcke sind aufgrund unzureichender ergonomischer Qualität als Schulranzen/-rucksack gänzlich ungeeignet.“ Es gibt allerdings inzwischen auch spezielle ergonomische Schulrucksäcke. Zumeist wird nach den ersten drei Schuljahren vom Schulranzen auf den Schulrucksack, der etwas „cooler“ wirkt, gewechselt. Sie können aber auch mit Beginn der Grundschule beide Optionen wählen, wenn sie den folgenden ergonomischen Anforderungen entsprechen, so Dr. Dieter Breithecker.



Worauf es im Wesentlichen beim Schulranzen/-rucksack ankommt

- ▶ Das Leergewicht sollte – dem Alter angepasst – im Grundschulalter ca. 1.300 g und im Mittel- und Oberstufenalter ca. 1.500 g bei einem Innenraumvolumen von mindestens ca. 15 l möglichst nicht überschreiten.
- ▶ Damit das Gewicht gleichmäßig auf dem Rücken verteilt werden kann, müssen die Tragegurte mindestens 4 cm breit und ausreichend gepolstert sein. Außerdem sollten sie einfach zu verstellen und rutschsicher sein.
- ▶ Der Schulranzen/-rucksack sollte über eine komfortable Anhebehilfe (Tragegriff) verfügen.
- ▶ Beim Rückenteil des Ranzens/Rucksacks ist zu beachten: Seitliche Erhöhungen und rutschfestes Material sorgen für einen optimalen Sitz. Eine atmungsaktive Polsterung ermöglicht eine bessere Luftzirkulation und eine ergonomische Konturierung sorgt für eine physiologische Belastung der Wirbelsäule. Ein verstellbarer Brustgurt sowie ein Becken-/ Hüftgurt unterstützen den optimalen Sitz am Körper.

- ▶ Damit sich die Hebelwirkung auf den Rücken verringert, muss der Schulrucksack zusätzlich verdichtet werden, z. B. mittels eines Tunnelzugs oder durch einen Kompressionsgurt.
- ▶ Auch der Schulrucksack sollte selbstständig und sicher stehen können.
- ▶ Wichtig ist ebenfalls die Ausrichtung der Fächeraufteilung. Sie muss so gestaltet sein, dass schwere Gegenstände dicht am Rücken platziert werden können.
- ▶ Um für den jeweiligen wachsenden Rücken den optimalen Schulranzen-/rucksack zu finden, ist es unbedingt erforderlich, dass er beim Kauf Probe getragen, individuell angepasst und getestet wird.

Hersteller: Cocozoo (Hama)

- Schulrucksack: EverCleverver

Hersteller: Die Spiegelburg

- Schulranzen: ERGO STYLE, ERGO STYLE plus
- Schulrucksack: FLEX STYLE

Hersteller: Sammies by Samsonite (Hama)

- Schulranzen: Optilight, Premium, Premium plus

Hersteller: Step by Step (Hama)

- Schulranzen: Touch
- Schulrucksack: Flexline

Treue Begleiter für die Kleinsten – Rückengerechte Kinderwagen



In den ersten drei Lebensjahren sind Kinderwagen und Buggy die wohl wichtigsten Begleiter für Kinder. Ob auf langen Spaziergängen, beim Einkaufen oder im Urlaub – sie sind immer dabei und bieten den Kleinen eine komfortable Fortbewegungsmöglichkeit so lange sie noch nicht selbst laufen können oder der Weg für die kleinen Füße noch zu weit ist. Entscheidend ist dabei sowohl der Komfort für die Passa-

giere als auch für die Eltern. Denn oft muss der Wagen gehoben, getragen oder zusammengeklappt werden – nicht selten zu Lasten des elterlichen Rückens.

Worauf es bei Kinderwagen und Buggy ankommt



Zentraler Aspekt beim Kauf eines Kinderwagens oder Buggy ist die Sicherheit der Kinder. Weiterer wesentlicher Punkt ist der Komfort

für Kind und Erwachsenen. So muss der Wagen dem Kind einen ausreichenden Bewegungsspielraum, verschiedene und bequeme Sitz- und Liegepositionen sowie angenehme klimatische Verhältnisse bieten. Für den Erwachsenen sind angenehme Fahr- und Rangiereigenschaften, eine unkomplizierte Adaption verschiedener Transporteinheiten, höhenverstellbare Griffe, Einhandverstellung zwischen Sitz- und Liegeposition, geringes Eigengewicht und leichte Faltbarkeit entscheidend.

Hersteller: kiddy

- Kinderwagen kiddy click'n move 3
- Buggy kiddy city'n move

Unterwegs mit dem Kind in Freizeit und Natur



Es sind die Hormone, die den Gefühlshaushalt der Menschen massiv beeinflussen. Das gilt insbesondere für die Nähe junger Eltern zu ihren kleinen Kindern. Mit dem Liebes- und Bindungshormon Oxytocin hat die Evolution dafür eine perfekte chemische Basis geschaffen. Mütter und Väter kennen das aus eigener Erfahrung. Sie würden ihren Nachwuchs am liebsten den ganzen Tag nah bei sich haben. Mit der richtigen Baby-Komforttrage ist das heute auch kein Problem. Sie hilft den Kontakt zum Baby zu vertiefen und dieses fühlt sich sicher und geborgen. Allerdings sollte die Tragehilfe ein paar Voraussetzungen erfüllen. Denn selbst kleine Babys können bereits mehrere Kilos wiegen. Da kann die gewünschte Nähe schnell zur Qual für den Rücken werden. Die optimale Baby-Komforttrage wiegt idealerweise unter einem Kilogramm, lässt sich sowohl auf dem Bauch als auch auf dem Rücken tragen und passt sich der jeweiligen Körperstatur des Erwachsenen perfekt an.

Sie sollte leicht und sicher an- und abzulegen sein sowie über ein ausreichend breites und gut gepolstertes Gurtsystem verfügen. Eine wirbelsäulenkonforme Kontur hilft dabei, die Druck- und Zugkräfte auf den Rücken und den oberen Beckenrand zu verteilen. Eine Wohltat für Schulter und Kreuz.



Für aktive Familien, die das Abenteuer lieben und gerne in der Natur unterwegs sind, sind Rückentragen ein bewährtes Transportmittel für die Kleinsten. Auch die Rückentrage ermöglicht einen engen Kontakt zwischen Eltern und Kind und stärkt den Familiensammenhalt. Auch hier gilt: Sicherheit und Komfort sowohl für das Kind als auch für die Eltern haben oberste Priorität. So muss die Rückentrage beim Hineinsetzen des Kindes einen sicheren Stand haben und unkompliziert auf und abgesetzt werden können. Auch hier müssen die Gurte gut gepolstert und leicht zu verstellen sein und den Druck optimal auf Schultern und Rücken des Trägers verteilen. Zusätzlich muss eine wirbelsäulenkonforme Kontur des Rückenteils gegeben sein. Für den Komfort des Kindes sind eine gute Klimatisierung sowie eine altersentsprechende Sitzposition entscheidend. Zudem sollte das Kind freie Sicht nach vorne haben. Damit steht einem entspannten Familienausflug nichts mehr im Wege.

Hersteller: kiddy

- Rückentrage kiddy adventure pack
- Kindertrage kiddy heartbeat S und L

Kinderschuhe für gesunde Füße von Anfang an



„Sind so kleine Füße, mit so kleinen Zehen, darf man nie drauf treten, könn' sie sonst nicht gehen.“ Der berühmte Liedtext von Bettina Wegner bringt es auf den Punkt: Anatomisch gesehen unterscheiden sich Kinderfüße zwar nicht von denen Erwachsener.



Aber ihre Knochen sind viel weicher und biegsamer, die Nerven noch nicht voll entwickelt. Deshalb merken es die Kleinen auch nicht, wenn Schuhe zu klein sind und drücken. Das ist aber leider keine Seltenheit. Jedes dritte Kind trägt Schuhe, die nicht passen, und das hat gravierende Folgen: Fußschwächen und beginnende Fußschäden bis hin zu Haltungsschwächen, die noch über Jahre hinweg Probleme bereiten können. 96 Prozent der Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, im Erwachsenenalter sind aber nur noch 38 Prozent mit gesunden Füßen unterwegs. Die beste und einfachste Gegenmaßnahme: Gutes und passendes Schuhwerk von Anfang an.



Allerdings sind Schuhe erst dann nötig, wenn das Kind draußen seine ersten alleinigen Gehversuche unternimmt. Wichtigstes Kriterium beim Kauf ist das sogenannte WMS-System. Spezielle Fußmessgeräte ermitteln eine kombinierte Größe aus Weite und Länge, bei der das schnelle Wachstum der Kinder genauso Rücksicht findet, wie ein optimales Abrollen der Füße. Möglich wird das durch eine gering ausgeprägte Sprengung. Das heißt nichts anderes, als dass die Ausformung der Sohle so gestaltet ist, dass ein Abrollen keine Probleme darstellt.

Weitere Kaufkriterien sind eine flexible Sohle, mit der die komplexe Beweglichkeit des Fußes nach allen Richtungen möglich ist. Eine gute Fußform unterstützt die natürliche Entwicklung des Fußes. Um die so wichtige Stimulation der unter den Fußsohlen sitzenden Rezeptoren zu gewährleisten, sollten die Kinder den Untergrund deutlich spüren können. Die Schuhe chung shi® DUX Trainer Kids und chung shi® DUXFree Kids erfüllen all diese Voraussetzungen.

Dazu gehören auch die Bequemlichkeitsaspekte: Leichtes Gewicht, eine rutschfeste Sohle, optimale Dämpfung, eine Fersenkappe

sowie eine herausnehmbare Innensohle, die zwar nicht nötig aber praktisch ist.

Hersteller: chung shi – ME & Friends

- chung shi® DUX Trainer Kids
- chung shi® DUXFree Kids

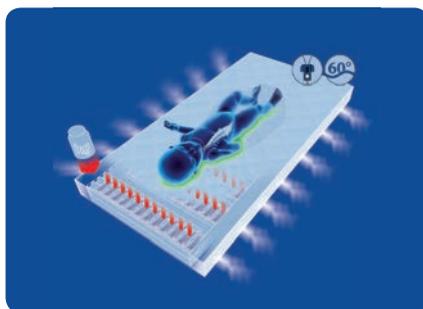
Gesunder Schlaf und süße Träume



Gerade für Babys und Kleinkinder ist ein gesunder, erholsamer Schlaf besonders wichtig, denn nachts laufen wesentliche Wachstums- und Entwicklungsprozesse ab. Um optimale Voraussetzungen für den kindlichen Schlaf zu schaffen, sollten Eltern deshalb verschiedene Aspekte berücksichtigen.

Bett, Matratze, Schlafsack – darauf kommt es an

Entscheidend ist zunächst die Position des Kinderbettes. Ideal ist ein heller, zugluftfreier Platz bei einer Raumtemperatur von 16 bis 18° C und einer Luftfeuchtigkeit von 50 bis 65 Prozent. Ein passender Schlafsack sorgt für ausreichend Wärme und beugt gleichzeitig einer Überwärmung des Kindes vor. Zudem verhindert ein Schlafsack im Gegensatz zu einer Decke besser die gefährliche Bauchlage des Säuglings. Um den kleinen Organismus zu schützen und Allergien zu vermeiden, sollten Eltern beim Kauf eines Schlafsacks auf hautverträgliches, schadstofffreies Material Wert legen.



Bei der Auswahl der Matratze sollte darauf geachtet werden, Unfallgefahren zu vermindern und gleichzeitig den kleinen Rücken optimal zu stützen. Die Härte der Matratze ist optimal, wenn der kleine Körper im Liegen nicht mehr als ca. 2 cm tief in die Matratze einsinken kann. Denn dann passt sich die Unterlage der Wirbelsäule des Kindes an und Gesäß, Schulter und Hüfte können leicht „einsinken“. Dadurch wird eine gute Körperlagerung unterstützt und das

Baby gleichzeitig vor zu starker Druckbelastung geschützt. Sobald die Kinder größer und beweglicher sind, verhindert eine Duo-Matratze mit unterschiedlichen Seiten und einem trittfesten Rahmen das Einklemmen der kleinen Füßchen zwischen Matratze und Bett bzw. Gitterstäben.

Bei neueren Matratzen wird neben der minimalen Schadstoffbelastung auch auf eine optimale Durchlüftung geachtet. Senkrechte und waagerechte Klimakanäle oder eingelegte Federwellen reduzieren eine mögliche Rückatmung und Überwärmung. Zusätzlich sollte aus hygienischen Gründen der Matratzenbezug bei bis zu 60 Grad waschbar sein. Wesentlicher Aspekt bei der Wahl des Kinderbetts ist die Verwendung ökologisch unbedenklicher Materialien und Farben. Als Matratzenunterlagen werden z. B. Lochplatten empfohlen. Nicht empfehlenswert sind feste Matratzen ohne punktelastische Unterstützung und die Verwendung von Lattenrosten (aus sicherheitstechnischen Gründen).

Hersteller: Alvi

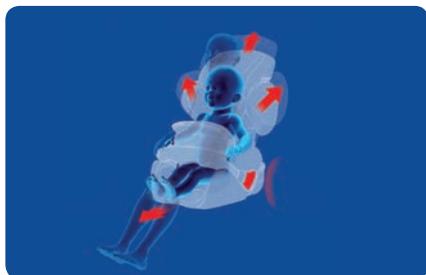
- Numero Uno, Schlummerle Super Air

Gesundes Wachstum mit ergonomischen Kindersitzen



Bei Autokindersitzen geht es in erster Linie um die Sicherheit der Kinder. Die Physik eines Unfalls ist unbarmherzig und die dabei waltenden Kräfte werden oftmals unterschätzt. Aber Kindersitze sind nicht nur für den sicheren Transport von Kindern lebenswichtig, sondern spielen auch eine wichtige Rolle bei der gesunden Entwicklung eines Kindes, da sie das Kind über einen längeren Zeitraum „begleiten“. Da gerade diese Lebensphase des Kindes durch stetiges Körperwachstum bestimmt ist, kommt auch der Ergonomie des Kindersitzes eine besondere Bedeutung zu. Ein „mitwachsender Sitz“ passt sich den Körpermaßen des Kindes optimal an, da er flexibel in drei Dimensionen mitwächst. Dies wird durch ein gleichzeitiges Verstellen der Kopf- und Schulterstützen in Höhe und Breite sowie durch eine ausziehbare und erhöhte Beinauflage gewährleistet. Die Ein- und Verstellmöglichkeiten sowie eine altersgerechte Anpassungsmöglichkeit sorgen für eine optimale Sitzpositi-

on, ohne zu sehr einzuengen. Körperliche Entlastung und ein „sich wohlfühlen“ sind sichergestellt. Die ideale Passform bedeutet zudem „erhöhte Sicherheit“!



Die Wahl des richtigen Kindersitzes hat aber auch einen gesundheitlichen Aspekt für die Eltern. Ein Sitz in Leichtbauweise bei gleichzeitig leichter Handhabung schont Rücken und Gesundheit der gesamten Familie. Sinnvolle Ergonomie und höchstmögliche Sicherheit gewähren leider längst

nicht alle Kindersitze. Ein positives Beispiel sind die geprüften kiddy-Produkte.

Bemerkenswert sind Babyschalen, sie sind wahre Allrounder durch ihre Vielseitigkeit. Mit nur einem Handgriff befindet sich das Baby in der Liegeposition. Egal ob im Auto, im Café, beim Einkaufen, die Kleinen sind in der Babyschale immer gut aufgehoben. Manchmal können diese Schalen auch auf entsprechende Untergestelle befestigt werden, so dass eine Babyschale schnell zum Kinderwagen wird. So z. B. bei der kiddy evolution pro in Verbindung mit dem click'n move3. Mit unterschiedlich großen Sitzeinlagen ist bei Babyschalen für optimale Sicherheit gesorgt und sie können so ca. bis zum 15. Monat genutzt werden. Auch an die ganz Kleinen sollte gedacht werden, hier gibt es eine spezielle Frühcheneinlage.

Hersteller: kiddy

- Autokindersitze kiddy energy pro, kiddy phoenix pro, kiddy phoenix pro 2, kiddy guardian pro, kiddy guardian pro 2, kiddy guardianfix pro, kiddy cruiser pro, kiddy cruiserfix pro, kiddy evolution pro (auch in Kombination mit Frühcheneinlage und Isofix/Latch)

Zur Person



Dr. Dieter Breithecker
Vorstandsmitglied im
Forum Gesunder Rücken –
besser leben e. V.

Sportwissenschaftler

Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

www.haltungsbewegung.de

Gesund mit dem Rad

Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse



Foto: © Riese & Müller

Sportliche Belastungen können Verspannungen lösen und den Rücken kräftigen. Studien belegen, dass durch eine moderate, richtig ausgeführte Belastung Rückenschmerzen und deren Folgen vermindert oder gar vermieden werden können. Besonders geeignet zur Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen ist Radfahren. „Denn beim Radfahren wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die Muskulatur fast des ganzen Körpers trainiert“, erläutert Prof. Dr. Ingo Froböse, von

der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Beinmuskulatur sorgt für die Tretbewegung, die Rumpfmuskulatur stabilisiert den Körper auf dem Rad und federt äußere Einflüsse ab und die Schulter-Arm-Muskulatur stützt den Körper am Lenker. Dies alles trainiert die Muskulatur und strafft sie, macht sie kräftiger und erhält deren Funktion, die dann im Alltag genutzt werden kann.

Aber nicht nur der aktive Bewegungsapparat, wie unsere Muskulatur, profitiert von

der Bewegung des Radfahrens, sondern auch der passive Bewegungsapparat – also unsere Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder; vorausgesetzt, Ihr Rad lässt sich individuell einstellen. Für die richtige Positionierung sind Sitzhöhe, Sattelposition, Lenkerhöhe und -neigung, Sattelneigung und Sitzlänge die entscheidenden Einstellkriterien.



Zusätzlich zur gesunden Sitzhaltung spielt die Federung eines Fahrrads für die Rückengesundheit eine wichtige Rolle. Denn Stoßbelastungen durch Kopfsteinpflaster oder Schlaglöcher können die Wirbelsäule schädigen. Optimal ist eine Vollfederung, bei der statt der Sattelstütze das Heck und das Vorderrad gefedert ist. Die Vollfederung reduziert die Vibrationen am Rad, wodurch der Körper um bis zu 35 Prozent weniger belastet wird. Gelenke und Rücken werden so optimal vor Stößen geschützt.

Wichtig ist auch ein möglichst niedriges Fahrradgewicht und ein tiefer Einstieg, der ein bequemes „Einsteigen“ ermöglicht.

Wer aus gesundheitlichen Gründen bisher aufs Radfahren verzichten musste oder



wem die Kraft für die steileren Anstiege fehlt, für den gibt es jetzt eine rückenfreundliche Innovation. Ein E-Bike funktioniert wie ein normales Fahrrad, nur dass die eigene Tretleistung zusätzlich durch einen Elektromotor unterstützt wird. Die Intensität der Antriebsunterstützung lässt sich beim E-Bike ganz einfach und individuell regulieren. Je stärker die Tretleistung, desto stärker der Elektroantrieb. Der abnehmbare Akku kann problemlos entnommen und an einer Steckdose aufgeladen werden, die



erzeugte Bremsenergie wird in Strom umgewandelt und der Akku damit aufgetankt. Entscheidend ist neben dem richtigen Rad ein an die persönlichen Bedürfnisse und die Leistungsfähigkeit des Einzelnen angepasstes Training. „Das erste Ziel von einem

gesundheitsorientierten Radfahren sollte daher sein, regelmäßig Rad zu fahren. Nur mit einer regelmäßigen Betätigung können die meisten körperlichen, aber auch psychischen Veränderungen, wie etwa Stressabbau und Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens, erreicht werden“, erklärt Prof. Dr. Froböse.

Hersteller: Riese & Müller

- Avenue, Avenue hybrid, Culture, Culture hybrid, Jetstream hybrid, Kendu hybrid

eBOOK-TIPP

Thorsten Dargatz
Optimale Fitness
Als eBook erhältlich und mit der kostenlosen kindle-App lesbar auf Tablets, Computer und Smartphones

BUCHTIPP

Prof. Dr. Ingo Froböse
Rücken-Akut-Training (mit DVD): Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag
ISBN: 978-3833829024

Zur Person

Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse
Geboren 1957 in Unna, Sportstudium (Diplom) an der Deutschen Sporthochschule Köln, Promotion 1986, Habilitation 1993, Hochschulprofessor seit 1995.

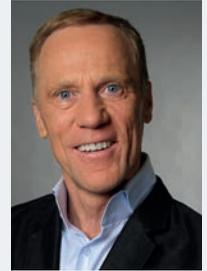


Foto: Monika Sandel

Funktionen

- Leiter des „Zentrums für Gesundheit“ der Deutschen Sporthochschule Köln
- Leiter des Institutes für Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule (DSHS)
- Vorsitzender des Vereins für Gesundheits-sport und Sporttherapie (VGS) Köln
- Prorektor an der DSHS (1999-2003)
- Wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH (IQPR GmbH)
- Vorsitzender des „Forschungsinstituts Behinderung und Sport“ (FiBS.e.V.)
- Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats der TÜV Rheinland Group „Qualitätsoffensive im Fitnessbereich“
- Sachverständiger/Gutachter in Gerichtsfragen zum Thema „Sport und Fitness“

ALLES GUTE FÜR DIE GESUNDHEIT DIE PRIVATE KRANKENVOLLVERSICHERUNG!

ANZEIGE

Sichern Sie sich individuell für den Krankheitsfall ab. Eine clevere Alternative: die AXA Krankenversicherung

Tarif ELEMENTAR-BONUS / ambulant + stationär

in Kombination mit

Tarif PREMIUM ZAHN-U

- Spitzenposition im Markt
- 100 % im Ambulant- und Stationär-Bereich mit einem jährlichen Selbstbehalt von € 360 (Kinder € 180) aber gesetzliche Vorsorgeuntersuchungen und Schutzimpfungen OHNE Selbstbehalt
- KEIN Selbstbehalt im Zahn-Bereich:
 - 100 % für Zahnbehandlung und Zahnprophylaxemaßnahmen
 - 90 % für Zahnersatzmaßnahmen einschließlich Inlays
- 100% Kieferorthopädie
- Heilpraktiker
- Festschreibung des Beitrages im Alter auf 100,00 EUR mtl. möglich

Überzeugen Sie sich anhand der nachstehenden Tabelle, wie günstig IHR Beitrag sein könnte:

Eintrittsalter	0-19	20	30	40	50	60
Männer/ Frauen	133,62	186,81	229,58	273,14	337,38	414,93

Selbstverständlich können Sie diesen Leistungsumfang nach oben und unten individualisieren lassen. Erkundigen Sie sich nach Ihren Möglichkeiten. Fordern Sie Ihr persönliches Angebot an:

Ihr Ansprechpartner:
Dipl. Kfm. Mario Krismann
Tel.: 04104/4987
Fax: 04104/5989
info@krismann-gmbh.de

Testsieger
Focus Money 39/2011
www.focus-money.de

*Monatsbeitrag für Beispielaltersgruppen zzgl. ggf. Pflegepflichtversicherung und gesetzlichem Zuschlag

Der Traum vom guten Schlaf

Prof. Dr. Dr. Jürgen Zullej



Foto: © detailblick – fotolia



Magen-Darm-Erkrankungen sowie psychiatrische Erkrankungen, wie Depressionen. Nur ein Bruchteil dieser Schlafstörungen wird diagnostiziert und behandelt. So entstehen jährlich indirekte Kosten in Milliardenhöhe, die durch eine angemessene schlafmedizinische Versorgung vermieden werden könnten.

Bei der Behandlung von Schlafstörungen ist an erster Stelle die Selbsthilfe gefragt. Zu Beginn steht eine umfassende Information über den Schlaf und die Schlafstörungen (z. B. über Literatur). An zweiter Stelle stehen so genannte schlafhygienische Maßnahmen. Hierzu gehören beispielsweise ein geregelter Tagesablauf mit festen Zeitpunkten des Zubettgehens und Aufstehens. Entspannung am Abend, kein Alkohol und Nikotin. Aufstehen, wenn man in der Nacht nicht mehr weiterschlafen kann. Bei Einschlafstörungen kein Mittagsschlaf. Diese Strategien werden über die Präventivseminare der „Schlafschule“ erfolgreich vermittelt. Der nächste Schritt wäre ein Versuch mit pflanzlichen Mitteln. Baldrian kann bei leichten Schlafstörungen helfen. Falls auch das nicht ausreicht, kann ein Arzt kurzfristig mit Medikamenten helfen. Informationen gibt es bei der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf (DAGS), info@dags.de

Der Schlaf ist Bestandteil des körpereigenen „Ruhe-Aktivitäts-Rhythmus“, der sich in vielen Funktionen widerspiegelt. Deutlich ausgeprägt ist z. B. der Tagesrhythmus der Körperkerntemperatur mit einem nächtlichen Minimum und einem Maximum am frühen Abend. Diese Tagesschwankung entspricht dem Verlauf der meisten Lebensfunktionen des Menschen. Es konnte gezeigt werden, dass die periodischen Schwankungen von der inneren Uhr geregelt werden. Der Gipfel der Schlafbereitschaft liegt am frühen Morgen, der Tageszeit, die durch ein „Tief“ des Gesamtorganismus gekennzeichnet ist.

Zu dieser Uhrzeit zeigen viele andere Funktionen ebenfalls ein Minimum. Hier befindet sich der Zeitpunkt geringster Konzentrationsfähigkeit, ein Tief in der Befindlichkeit und die geringste Kreislaufstabilität. Der zu diesem Zeitpunkt stattfindende Schlaf überbrückt so ein physiologisches und psychologisches Tief mit ausgeprägter Funktionsineffektivität und Labilität der verschiedenen Organsysteme. Dies könnte eine der Funktionen des Schlafes sein: Überbrückung eines Zeitraumes, der für die Interaktion mit der Umwelt ungünstig ist und gleichzeitig die Möglichkeit zur Aktivierung von Funktionen, die mit motorischer Aktivität inkompatibel sind. Hieraus läßt sich folgern, dass es zu Störungen im Funktionsablauf kommen kann, wenn Schlaf hier nicht stattfindet.

Der Schlaf ist gekennzeichnet durch einen zeitlich begrenzten Zustand reduzierter Bewusstseins- und Aktivitätslage. Ein Bewusstsein fehlt entweder oder ist – im Traumgeschehen – verändert. Die motorische Aktivität ist, neben einer allgemeinen Verringerung, auch weniger zielgerichtet. Auf Umweltreize reagiert der Organismus im Schlaf nur eingeschränkt. Im Gegensatz zum komatösen Zustand kann der Schlaf jedoch jederzeit durch entsprechende Reize unterbrochen oder beendet werden. Schlaf ist ein hochaktiver Zustand, der gewisser äußerer Bedingungen bedarf, um ungestört vonstatten gehen zu

können. Hierzu gehören ruhige Umgebungsbedingungen, abgedunkelte Räume und angemessene Liegemöglichkeiten. Werden die physiologischen Vorgänge behindert, kommt es zu gestörtem Schlaf.

Gestörter Schlaf führt zu Übermüdung. Die Katastrophe im Atomreaktor in Tschernobyl wurde durch Fehler des Wartungspersonals nach stundenlangem Warten am frühen Morgen verursacht. Das Tankerunglück der „Exxon Valdez“ geschah nach langwierigen Bunkerarbeiten in der Nacht durch eine übermüdete Mannschaft. Der gefährliche Störfall des Atomreaktors „Three Mile Island“, Harrisburg, wurde nach amtlichen Angaben durch „menschliches Versagen“ um 4:00 Uhr morgens ausgelöst. Der Absturz der Raumfähre „Challenger“ wurde mitverursacht durch Entscheidungen der Verantwortlichen am frühen Morgen nach weniger als zwei Stunden Schlaf. Beinaheunfälle in der Luftfahrt verursacht durch Übermüdung der Piloten im Cockpit sind häufiger, als dies in der Allgemeinheit bekannt ist. Die Mehrzahl der schweren Verkehrsunfälle auf Autobahnen wird durch Übermüdung verursacht.

Die Konsequenzen dieser Ignoranz biologischer Gegebenheiten betreffen nicht nur die Einzelschicksale, sondern sind viel breiter einzukalkulieren. Überlegungen zu den finanziellen Folgen der übermüdungsbedingten Unfälle führen allein in Deutschland zu etwa 10 Milliarden Euro Folgekosten pro Jahr. Diese Zahlen unterstreichen auf eindrucksvolle Weise nicht nur die Bedeutung der biologischen Rhythmen, sondern auch die Notwendigkeit eines gesunden Schlafes, der für die Erhaltung der vollen Leistungsfähigkeit erforderlich ist. Schlafstörungen bedeuteten auch eine Beeinträchtigung der Befindlichkeit und der Leistungsfähigkeit am Tage. Darüber hinaus führen chronische Schlafstörungen zu Folgeerkrankungen und diese erhöhen die Multimorbiditäts- und Mortalitätsrisiken. Zu nennen sind hier beispielsweise Bluthochdruck,

Zur Person

Prof. Dr. Dr. Jürgen Zullej ist seit über 40 Jahren auf den Gebieten der Schlafforschung und Chronobiologie tätig. Er arbeitete an verschiedenen



Max-Planck-Instituten und war dann bis 2010 Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums an der Universität Regensburg. Langjähriges Vorstandsmitglied nationaler und internationaler wissenschaftlicher Gesellschaften und Gründer der ersten „Schlafschule“. Er war Präsident der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf (DAGS).
Internet: www.zullej.de

BUCHTIPP

Prof. Dr. Dr. Jürgen Zullej
Mein Buch vom guten Schlaf
ISBN: 978-3442171569

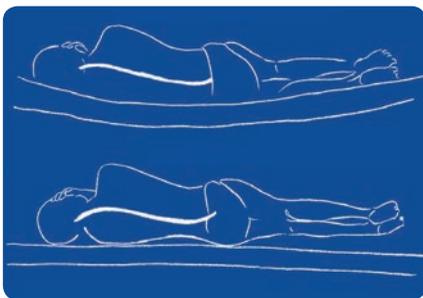


Hatten Sie eine geruhsame Nacht...

...oder wundern Sie sich über Ihren schlechten Schlaf?



Millionen Bundesbürger schlafen schlecht, fühlen sich morgens wie gerädert oder haben Rückenschmerzen. Die Ursache suchen die meisten Betroffenen allerdings nicht in ihrer Schlafstätte, doch genau dort liegt das Problem. Mitschuld an Deutschlands schlechter Schlafqualität haben die mangelhaften Bettssysteme. Eine von Prof. Dr. Jürgen Zully, Prof. Dr. med. Erich Schmitt und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. unterstützte Befragung von über 50.000 Bürgern hat ergeben: Es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen einem gesunden Schlaf und einem rückengerechten Bettssystem. Über die Hälfte der Befragten ist mit der Qualität ihres Schlafes weniger zufrieden, 21 Prozent sogar überhaupt nicht.



Liegen in alten und schlechten Betten belastet die Wirbelsäule. Dabei führen sowohl zu weiche, zu harte als auch durchgelegene Unterlagen zu Rückenschmerzen.

58 Prozent der Teilnehmer leiden regelmäßig oder häufig morgens nach dem Aufstehen an Rückenschmerzen. Bezeichnend: Bei 89 Prozent der Befragten liegt die Matratze auf einem Holzlattenrost. Unter den Teilnehmern der Befragung wurden 216 ausgewählt, die unter häufigen Rückenschmerzen leiden und mit der Schlafqualität vollkommen unzufrieden sind. Sie testeten vier Wochen lang die neueste Generation des mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichneten Lattoflex-Bett-systems. Das Ergebnis ist deutlich: 95 Prozent der Teilnehmer meldeten weniger Rückenschmerzen und 96 Prozent eine deutlich verbesserte Schlafqualität. Somit besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen, schlechtem Schlaf und der Beschaffenheit des Bettes. Dies untermauern neutrale medizinische Studien, wie z. B. von Jakobson et al., veröffentlicht 2009 vom medizinisch-wissenschaftlichen Fachverlag Elsevier.



Foto: © Doreen Salcher – fotolia

Doch vielfach wissen die Geplagten nicht, dass ihr Bett die Beschwerden verursacht bzw. wie ein rückenschonendes Bettssystem beschaffen sein sollte.

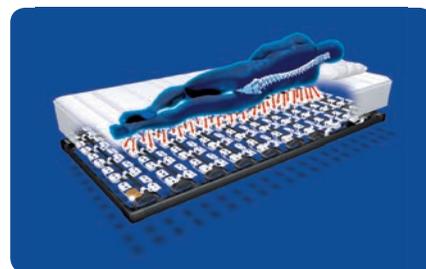
Ein gesunder und effektiver Schlaf ist jedoch die Voraussetzung für ein gesundes Leben, denn nachts tankt der Körper neue Energie und regeneriert sich. Nur wer ausreichend und vor allem erholsam schläft, ist fit für die Strapazen des Alltags. Denn Schlafmangel macht sich tagsüber deutlich bemerkbar. Fehlender und schlechter Schlaf führt neben Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und eingeschränkter Leistungsfähigkeit auf Dauer auch zu Niedergeschlagenheit.

Um dem Schlafenden in seinen nächtlichen Regenerationsphasen die bestmögliche Unterstützung zu geben, muss ein gutes, das heißt gesundes Bett körpergerecht sein und sich in jeder Lage stützend und tragend anpassen. „Am Tag ist unsere Wirbelsäule extremen Belastungen ausgesetzt. Umso wichtiger ist eine korrekte Lagerung der Wirbelsäule während der



Bis zu 60 mal in der Nacht wechselt der Mensch seine Schlafhaltung.

Nacht. Und da kein Körper dem anderen gleicht, ist ein individuell anpassbares und einstellbares Bettssystem nötig“, so Prof. Dr. med. Erich Schmitt, Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. Voraussetzung für erholsamen Schlaf ist ein Bettssystem, das sich den natürlichen Schwingungen der Wirbelsäule optimal anpasst sowie punktuelle Entlastung und Unterstützung bietet! Das schaffen moderne Bettssysteme, welche aus einer



flexiblen Matratze und einer punktelastischen Unterfederung bestehen. Letztere zeichnen sich z. B. durch Flügel Federn aus, die auf Glasfaserstäben gelagert sind. Jede einzelne Feder reagiert punktgenau auf jede Schlafbewegung und fängt die Gewichtsverlagerung sanft ab. Solche Systeme gibt es zwischenzeitlich auch für moderne Bettgestelle, die über wenig Einlegetiefe verfügen oder Betten, bei denen die Matratze nur oben auf ein Trägergestell aufgelegt wird. Hier befinden sich die flexible, punktelastische Unterfederung und der Matratzenkern in einer Hülle, wie z. B. die Lattoflex Matratze 200. Ein traditioneller Lattenrost, der sich nur eindimensional an den Körper anpasst, kann diese Flexibilität nicht gewährleisten. In vielen Fällen ist er außerdem aufgrund seiner

Nutzungsdauer auch technisch „verbraucht“ und somit nicht geeignet, Schlaf und Rücken positiv zu beeinflussen.



Eine Alternative zum System der punktelastischen Unterfederung durch Flügelfedern bietet beispielsweise ein flexibles vertikales Röhrensystem im Inneren der Matratze. Je nach Anforderung stehen Matratzen mit unterschiedlichen Röhrenstärken und Bezügen zur Verfügung. Unterschiedlich starke Schaumstoffröhren, die sogenannten Air-Channels, sind in den Matratzenkern eingearbeitet. Schulter- und Gesäßpartie werden dabei durch weichere Röhren besonders schonend gelagert. Die Lendenwirbelsäule wird durch festere Air-Channels gestützt. Die Röhren ermöglichen eine optimale Durchlüftung und Atmungsaktivität der Matratze und sorgen so für ein gesundes Bettklima. Die Feuchtigkeit wird nach unten abgeleitet und die Luft kann zirkulieren. Die Airline-Matratzen von Metzeler beispielsweise sind mit einem entsprechenden Röhrensystem ausgestattet und können in Kombination mit ergonomischen Unterfederungen oder mit der „Syncro“ Unterfederung, die perfekt auf die Matratze abgestimmt ist, genutzt werden.

Fazit: Eine optimale Körperlagerung in Verbindung mit einem idealen Bett- und Raumklima ist unbedingt notwendig, um Rückenschmerzen vermeiden und gleichzeitig die eigene Schlafqualität positiv beeinflussen zu können. Das richtige Bett: Ein Gewinn an Gesundheit, Wohlfühl und persönlicher Lebensqualität!

Warnung vor falschen Kissen!



Das Kopfkissen ist ein wichtiger Bestandteil der Bettausstattung. Leider entsprechen insbesondere herkömmliche Kopfkissen (80 x 80 cm) nicht dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse. Wir Menschen haben individuelle Kopf- und Nackenfor-

men, unterschiedliche Schulterbreiten und persönliche Schlafgewohnheiten. Ein einziger Kissentyp kann deshalb nur selten allen Anforderungen gerecht werden. Ein Kissen sollte ca. 40 x 80 cm groß sein, damit nur Kopf und Nacken darauf liegen. Außerdem sollte ein Kissen aus hygienischen Gründen waschbar sein. Beispiel „Traumfalter“: Es erfüllt all diese Anforderungen und ist sogar individuell einstellbar. Das Konzept ist ebenso genial wie simpel: Ein Kissen mit dem Format 80 x 80 cm wird zur Hälfte zusammengeklappt, eine Nackenrolle eingebunden und das Kissen mit einem Reißverschluss fixiert.

Auch für den Kopfbereich ist die Durchlüftung wichtig, daher gibt es die Nackenstützkissen des Airline-Systems in unterschiedlichen Varianten und somit für jeden Schlafertyp. Optimale Durchlüftung wie auch gute Hygieneeigenschaften bieten zudem beispielsweise Comforel-Kopfkissen, bei dem die Füllung individuell optimiert werden kann. Sie werden dadurch jedem Schlafertyp gerecht.

Hersteller: Lattoflex

- Bettsystem Lattoflex 200 und 300
- Lattoflex Matratze 200
- Nackenstützkissen: Lattokiss, MultiPerfekt, Traumfalter

Hersteller: Metzeler

- Schlafsysteme: Airline Delight, Airline Glamour, Airline Luxury, Airline Softline, Airline Sensation
- Nackenstützkissen: Airline Delight, Airline Luxury, Airline Glamour

Hersteller: Advansa

- Nackenstützkissen: Dacron Comforel Kopfkissen (Höhe: min. 30 cm bis max. 45 cm – Breite: min. ca. 50 cm bis max. Bettbreite – zur Einzelbenutzung)

Von Anfang an rückengerecht gebettet!

Auch für die Kleinsten unter uns, für deren körperliche und geistige Entwicklung, ist das Thema „rückengerechter Schlaf“ von großer Bedeutung. Mehr Informationen finden Sie im Kapitel „**Aktion Gesunder Kinderrücken**“ auf der Seite 29.

Bewegungsbetten in der Pflege – verbesserter Schlaf für Pflegebedürftige



Das Wohlbefinden des Menschen ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Genesung und Gesunderhaltung.

Mit dem Wissen über die Zusammenhänge von Schlaf und Regeneration und deren Auswirkungen auf den Genesungsprozess bekommen Pflegeexperten wichtige neue Impulse. Hieraus entstehen sinnvolle Produkte, wie z. B. die Thevo Bewegungsbetten. Diese Systeme basieren auf den Grundprinzipien der Micro-Stimulation und der Basalen Stimulation. Das bedeutet: Sanft schwingende Flügelfedern stimulieren den Patienten und sorgen dafür, dass der Liegende seinen Körper besser spürt. Dies ist die beste Voraussetzung für eine verbesserte Mobilität und einen erholsamen Schlaf. Über die Federungen sind die Bewegungsbetten auf die Anforderungen einzelner Krankheitsbilder abgestimmt.

Die aus der Micro-Stimulation resultierenden minimalen Bewegungsimpulse sorgen für ständige Druckverlagerungen. Die unterschiedlichen Bewegungsbetten sind so konzipiert, dass sie je nach Krankheitsbild dem Patienten einen größtmöglichen Komfort bieten.

Parkinson-Patienten bevorzugen eine sehr feste Unterfederung, um so den Kraftaufwand für die nächtlichen Positionswechsel zu reduzieren. Ein im Bett integriertes Stimulationssystem hilft dabei, die oft verkrampfte Muskulatur zu entspannen. Auch das Problem der ruhelosen Beine (Rest-Legs-Syndrom) lässt sich damit lindern.



Krebspatienten benötigen aufgrund ihrer oft vorhandenen Schmerzen eine optimale Druckverteilung, um gut schlafen zu können. Studien haben gezeigt, dass Krebspatienten, deren Nachtruhe nicht zur Erholung führt, häufiger unter Schmerzen leiden und mehr Medikamente benötigen. Das geeignete Bewegungsbett bietet ein sehr softes Liegeverhalten, wobei der Körper trotzdem ausreichend gestützt wird. Dadurch können Druck- und Liegeschmerz vermieden werden, was besonders Arthrose- und Osteoporosepatienten bevorzugen. Bei bettlägerigen Patienten wird durch das Bewegungsbett ThevoautoActiv einem Dekubitus (Wundliegen) vorgebeugt. Die Eigenbewegung des Patienten wird durch die spezielle Federung des Bewegungsbettes deutlich gefördert. Ab Stadium IV ist es ratsam, eine zusätzliche Steuereinheit für das Pflegebett zu wählen, die in der Lage ist, zusätzliche Bewegungsimpulse auszulösen. Auch die Matratze ThevoSoft wird zur Prophylaxe von Dekubitus in der Pflege eingesetzt. Ein fester Randbalken, wie beispielsweise bei der ThevoFlex, ist erforderlich, um so dem Rollstuhlfahrer den erforderlichen Halt und die Stabilität zu bieten, die ihm den Transfer erleichtern. Im Bereich der unteren Körperhälfte bietet sie eine Druckentlastung, um eine Dekubitusprophylaxe zu gewährleisten und im Oberkörper werden der Rücken und die Mobilität des Patienten optimal gefördert. Weiterhin ist die Schlafproblematik schwerstkranker oder behinderter Kinder bisher kaum thematisiert worden. Ein Bewegungsbett, wie ThevoSchlummerstern, ist ein kindgerechtes Lagerungs- und Therapiesystem, welches die Schlafqualität, Wahrnehmung und die Entwicklung des Kindes unterstützt. Es ist zur Dekubitusprophylaxe und -therapie geeignet und unterstützt zudem die Schmerztherapie. Des Weiteren profitieren auch Demenzkranke von einem speziellen Bewegungsbett. Ca. 70 Prozent der Demenzkranken leiden unter massiven Schlafstörungen. Unruhige und schlaflose Nächte mit einem sehr hohen Pflege- und Betreuungsaufwand sind die problematische Folge. Diese Schlafstörungen entstehen, weil die betroffenen Menschen ihren Körper nicht mehr spüren. Produkte, wie ThevoVital, sorgen für eine sanfte Bewegung, welche die Wahrnehmung des Demenzkranken stimuliert, Ängste abbaut und damit einen erholsa-

men Schlaf fördert. Ergebnis: Eine direkte Entlastung für das Pflegepersonal und Angehörige. Ganz ohne Nebenwirkungen. Auf Medikamente kann so oft verzichtet werden.

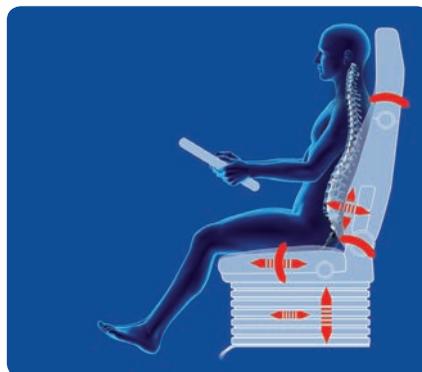
Hersteller: Thomashilfen

- ThevoautoActiv, ThevoautoActiv 800, ThevoActiv, ThevoVital, ThevoCalm, ThevoRelief, ThevoFlex, ThevoCare, ThevoSoft, Thevo-Schlummerstern, ThevoSchlummerstern A, ThevoSchlummerstern Senso, ThevoSleepingStar

Mehr Rückenkomfort für Lkw-Fahrer



Lkw-Fahrer haben einen gefährlichen und anstrengenden Job: Tag für Tag legen sie hunderte von Kilometern zurück – oft ohne die entsprechenden Pausen und vor allem ohne den nötigen Komfort beim Sitzen und Liegen. Die Folge: Zahlreiche Berufsfahrer leiden unter schmerzhaften Rückenproblemen, die bis zur Berufsunfähigkeit führen können und überdurchschnittlich häufig auch führen.

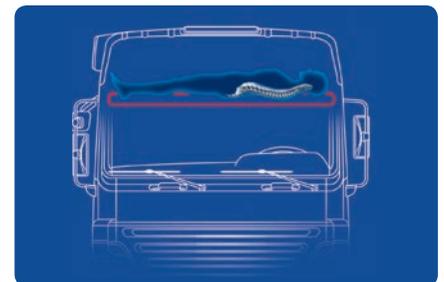


Was die Krankenstatistiken angeht, zählen Berufskraftfahrer zu den absoluten Risikogruppen. Die durchschnittliche Ausfallzeit eines Fahrers pro Jahr beträgt 17,6 Tage. Das sind rund 5 Krankheitstage mehr als der durchschnittliche Arbeitnehmer in Anspruch nimmt. Der dadurch entstehende wirtschaftliche Schaden für die Unternehmer ist immens. Laut Statistik kosten die Ausfallzeiten eines Arbeitnehmers den Betrieb über 7.000 Euro jährlich*. Zu den Schmerzen, die zur Berufsunfähigkeit für den Betroffenen führen können, kommen also auch handfeste betriebs- und volkswirtschaftliche Folgen.

Der Hauptgrund für diese erschreckenden Zahlen ist der tägliche Sitzmarathon. Denn von einem ergonomisch korrekten Arbeitsplatz kann die Mehrzahl der rund 950.000 Berufskraftfahrer, die täglich auf deutschen Straßen unterwegs sind, nur träumen. Abhilfe könnten hier Nachrüstsitze schaffen, wie sie beispielsweise von RECARO angeboten werden. Sie werden den speziellen Bedürfnissen dieser Berufsgruppe gerecht.

Rückenfreundliche Nachrüstsitze für Lkw müssen einige wichtige Kriterien erfüllen, wie z. B. eine wirbelsäulengerechte Form und vielfältige Einstellmöglichkeiten der Rückenlehne, der Seitenwangen, der Sitzkissenlänge sowie Höhe und Neigung der Sitzfläche. Die Rückenlehne sollte über eine ausreichende Höhe verfügen, so dass die Schultern leicht anliegen können. Die Abstützung im Becken-/Lendenwirbelbereich muss ebenfalls gut bemessen sein und einen ausreichenden 4-Wege-Verstellbereich bieten. Besondere Bedeutung hat die Sicherung des Körpers im Sitz. Sie kann durch eine einstellbare Seitenführung an der Lehne gewährleistet werden.

Von großem Vorteil sind auch Dämpfereinstellungen, die je nach Fahrbahnzustand eingestellt werden können. Sie vermeiden die für den Rücken so belastenden vertikalen Schwingungen.



Wie zum Thema Schlaf bereits erläutert, ist der Schlaf die wichtigste Regenerationsphase für Körper und Geist. Folglich ist es unabdingbar, dem gestressten Berufskraftfahrer ein Bettsystem in seiner Schlafkabine anzubieten, das selbst vielen herkömmlichen, oft auch mechanisch und hygienisch ziemlich verbrauchten häuslichen Betten überlegen ist. Nun sollte man meinen, dass Lkw-Hersteller ein so wichtiges Thema generell berücksichtigen. Doch weit gefehlt, denn branchenüblich ist dies kein Bett, sondern eher eine „Pritsche“, die üblicherweise

* Quellen: DAK-Gesundheitsreport, BKK Krankenartenstatistik, offizielle Angaben der Post AG zu Ausfallkosten



aus einem hart umpolsterten Metallgitter oder Brett besteht.

Bei einem rückengerechten Lkw-Liegesystem sollte die Wirbelsäule in Rücken- und Seitenlage in ihrer natürlichen Form unterstützt werden. Dies bedeutet, dass in jeder Schlafposition, unter Berücksichtigung von Größe, Gewicht und Körperkontur des Nutzers, eine individuelle Anpassung stattfindet. Eine leichte Handhabung, hervorragende Klima- und Hygieneigenschaften sowie die ökologische Unbedenklichkeit sind

weitere Anforderungen an ein solches System. Leider lässt hier das Angebot der Lkw-Hersteller bei der Erstausrüstung stark zu wünschen übrig.

Die gute Nachricht ist, dass es im Nachrüstbereich Lkw-Matratzen gibt, die einen deutlich verbesserten Liege- und Schlafkomfort bieten. Diese erfüllen die gewünschten medizinischen Anforderungen, allerdings mit der Einschränkung, dass die Möglichkeit der individuellen Anpassung sowie die Einhaltung von Mindestmaßen durch die

vorhandenen „Unterfederungen“ vielfach eingeschränkt sind.

Hersteller: Metzeler

- Liegesystem: Metzotruck-Air

Hersteller: RECARO

- Nachrüstsitz: RECARO C 6000 und C 7000

Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität

Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann

Die Alterungsvorgänge im menschlichen Körper sind charakterisiert durch Strukturveränderungen und Leistungseinbußen. Die Ursachen sind einerseits genetisch gesteuert, andererseits abhängig vom Lebensstil. Unter den vielen Empfehlungen zur Jüngererhaltung gibt es nur eine wissenschaftlich gesicherte Maßnahme: Eine überdurchschnittliche muskuläre und geistige Aktivität. Hierdurch gelingt es, sich funktionell jünger zu erhalten als es chronologisch dem Geburtsschein des Betroffenen entspricht.

Den alterungsbedingten Verlusten an koordinativer Leistungsfähigkeit kann durch einfache Übungen wie ein mehrfach tägliches Balancieren über einen schmalen Gehstreifen, Treppauf- und Treppabsteigen mit einem vollen Wasserglas, morgendliches An- und Ausziehen im Stehen begegnet werden.

Die Kraft der Skelettmuskulatur nimmt deutlich erst ab dem 50.-60. Lebensjahr ab

Diesem Vorgang kann durch ein statisches oder dynamisches Krafttraining entgegengewirkt werden. Gleichzeitig dient die Stärkung der Skelettmuskulatur einer Stabilisierung des Gleichgewichtssinnes und hilft, im Alter vermehrt auftretende Schwindelanfälle zu vermeiden. Ferner erzielen wir mit einem Muskelkrafttraining eine Stärkung von Knochen, Gelenken, Sehnen und Bändern. Zu beachten ist jedoch, dass durch ein ausschließliches statisches Krafttraining keine gesundheitlich



Foto: © contrastwerkstatt – fotolia

wünschenswerten Reize auf das Herz-Kreislaufsystem gesetzt werden.

Im Gegensatz hierzu kann Ausdauertraining helfen, zahlreiche alterungsbedingte Veränderungen weitgehend zu vermeiden. Günstig beeinflusst wird neben dem Herzen selbst vor allem das Kreislaufsystem mit seinen Endothelien (Zellschichten), die Atmung und der Stoffwechsel. Voraussetzung hierzu sind mindestens

zwei- bis dreimal wöchentlich durchgeführte, mindestens 30-minütige Belastungen im Sinne von Gehen, Wandern, Bergwandern, langsamem Dauerlauf, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf.

Die zusätzliche körperliche Aktivität sollte so beschaffen sein, dass bei Personen unterhalb des 60. Lebensjahres hierdurch mindestens 1.500, besser 2.000 kcal pro Woche zusätzlich verbraucht werden. Die

Belastungsintensität sollte sich bei klinisch gesunden Personen nach der Faustregel richten: 180 - Lebensalter in Jahren = Pulsfrequenz im Training. So nimmt mit zunehmendem Alter der notwendige Trainingsumfang ab.

Die jüngsten Gehirnforschungen lassen erkennen, dass körperliche Bewegung den denkbar stärksten Anreiz bildet zu regionalen Gehirndurchblutungssteigerungen, verbunden mit vermehrter Ausschüttung von Nervenwachstumsfaktoren, Neubildung von Neuronen und Steigerung der Kapillarisation. Das Gehirn ähnelt darin den Adaptationen der Skelettmuskulatur. Auch das Immunsystem wird durch Ausdauertraining genannter Art gefördert.

„Gäbe es eine Pille, die alle genannten Effekte in sich vereinigen würde – sie würde zweifellos das Medikament des Jahrhunderts genannt. Leider steht der Anwendung das physikalische Gesetz der Trägheit entgegen“, so Professor Hollmann.

Zur Person

Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann



Träger des Schulterbandes zum Großen Bundesverdienstkreuz mit Stern, Träger der Paracelsus-Medaille der deutschen Ärzteschaft, Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (Deutscher Sportärztebund), Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin (FIMS), Lehrstuhlinhaber für Kardiologie und Sportmedizin (em.)

Für mehr Bewegungsfreiheit – Rollatoren bieten Komfort und Sicherheit



Für Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit bedeuten Rollatoren ein großes Stück Freiheit. Durch die rollenden Gehhilfen können ältere oder bewegungseingeschränkte Menschen ein aktives Leben führen und sich selbstständig

innerhalb und außerhalb der eigenen Wohnung fortbewegen. Auch zum Transport von Einkäufen oder als Sitz für kurze Pausen sind die Gehwagen bestens geeignet. Damit der Rollator eine sichere und gleichzeitig komfortable Fahrt gewährleistet, muss er allerdings verschiedene Anforderungen erfüllen.

Eine entscheidende Rolle spielt das geringe Gewicht des Rollators, da er immer wieder auch gehoben werden muss, z. B. beim Verladen ins Auto oder beim Besteigen von Bahnen und Bussen. Gute Rollatoren, wie z. B. der TOPRO Troja 2G, wiegen kaum mehr als 7 kg und lassen sich zudem sehr einfach handhaben: Eine Memoryfunktion ermöglicht es, den Rollator schnell wieder in der richtigen Höhe einzustellen, wenn er sich einmal ganz klein machen musste. Der Faltmechanismus funktioniert ohne Kraftaufwand und der Rollator steht auch zusammengeklappt auf allen vier Rädern sicher. Auch im gefalteten Zustand ist er seinem Besitzer so notfalls eine Stütze.



Ein weiterer Aspekt, der einen Rollator rückengerecht macht, ist seine Ankipphilfe: Möchte der Nutzer ein Hindernis überwinden, hebt er den Rollator mit einem leichten Tritt mit der Fußspitze auf die Ankipphilfe ein wenig an und steigt so mühelos und rückenfreundlich über das Hindernis. Je nach Untergrund sollten die Räder schnell und unkompliziert gewechselt werden können. So ist auch das Fahren auf unebenen Wegen, wie Pflaster oder Kies, schonend für Hände und Schultern. Ein LED-Licht (mit Alarmfunktion sobald der Rollator umkippt), ein abnehmbarer Korb und eine Klingel sind weitere sinnvolle Details und wichtige Sicherheitsaspekte. Für eine rückengerechte Haltung und ein leichteres Aufstehen

werden zudem ergonomische Handgriffe benötigt. Diese ermöglichen durch ihre Form unterschiedlichste Hand- und Griffpositionen beim Gehen mit dem Rollator. Das entlastet Hände und Schultern und ermöglicht ermüdungsfreies Gehen auch für Menschen mit Handproblemen. Zudem ist der Gang automatisch aufrechter und damit rückengerechter. Beim Sitzen im Rollator dienen die Handgriffe als Armlehnen. Beim Aufstehen vom Stuhl oder Sessel bieten sie durch ihre ergonomische Form besonders viel Halt und Sicherheit. Sinnvolles Zubehör ist ein gepolsterter Rückengurt. Er entlastet den Rücken im Sitzen und verhindert ein Rückwärtskippen.

Für Patienten, die nicht genügend Kraft zum Schieben eines Rollators haben oder Unterstützung beim Aufrichten des Rumpfes benötigen, eignen sich Rollatoren mit Unterarmauflage, wie der Troja UA. Dessen Unterarmauflagen bieten den Patienten die Möglichkeit, sich selbstständig fortzubewegen, ohne den Arm einer Hilfsperson.

Hersteller: TOPRO

- Troja 2G
- Troja UA

Gehwagen im klinischen Einsatz



Bei Gangeinschränkungen nach Operationen oder Erkrankungen, wie einem Schlaganfall, kommen im Klinikalltag in der

Therapie häufig spezielle Steh- und Gehhilfen zum Einsatz. Optimale Gehwagen, wie z. B. der Taurus von TOPRO, sind durch eine hydraulische oder elektrische Höhenverstellung für jeden Nutzer individuell und einfach in Höhe und Breite einstellbar. Eine spezielle Höhenskala ermöglicht es zudem, dass eine einmal für korrekt befundene Stützhöhe auf der Skala abgelesen und jederzeit wieder eingestellt werden kann. Moderne Geräte sind stabil und sicher, wendig, mit den Armen lenkbar, sie helfen beim Aufstehen und haben kein störendes Gestänge. In dieser Form sind sie ein wichtiges Hilfsmittel für den klinischen Einsatz, für den Patienten und Therapeuten zugleich.

Hersteller: TOPRO

- Taurus E, Taurus H

Urlaub für den Rücken

Viele Geschäftsleute kennen das: Jede Nacht in einem anderen Hotel, in einem anderen Zimmer, in einem anderen Bett. Für Freizeitangebote und Unterhaltung ist durch Schwimmbad, Sauna und Fernsehen meistens ausreichend gesorgt. Auch um das leibliche Wohl muss sich im Normalfall kein Hotelgast mehr sorgen. Einzig seinem Rücken oder seinen Schlafproblemen wird kaum die erforderliche Beachtung geschenkt!



Selten bietet ein Hotel dem Urlauber oder Geschäftsreisenden eine rückenfreundliche Ausstattung. Denn bei der Auswahl des Mobiliars

achten die wenigsten Hotelbesitzer darauf, ob diese geeignet sind, Schlaf- und Rückenproblemen entgegen zu wirken. Im Gegenteil, meistens sind ausschließlich Ambiente, Design, Zweckmäßigkeit und vor allem der Preis bei der Einrichtung entscheidend. Das eigentlich wichtige Bedürfnis des Gastes – seine Rückenproblematik – findet kaum Beachtung und das, obwohl rund 80 Prozent der Bundesbürger mehr oder weniger häufig unter Rückenschmerzen leiden. Dabei sind gerade Vielreisende unbedingt auf erholsamen Schlaf angewiesen. Körper und Geist sollen in „gesunden“ Betten regenerieren. Doch sehr oft sind die Betten durchgelegen, hygienisch verbraucht oder entsprechen nicht der heutigen Bettentechnik, was zu Lasten der Schlafqualität geht. Auch das sonstige Mobiliar, wie Stühle, Polstermöbel etc., ist vielfach untauglich und der Rücken, des sonst so umworbene Hotelgastes, muss darunter leiden.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat dieses Problem aktiv aufgegriffen. Diverse aufklärende Gespräche mit der Hotelbranche führten zu ersten äußerst positiven Ergebnissen. Die Bereitschaft zu neuem

Denken und Handeln im Interesse des Gastes, wurde geweckt. Erste Hotels bieten inzwischen Ihren Gästen einen „rückenfreundlichen“ Aufenthalt. Das bedeutet, die Bettausstattung und auch die sonstige Zimmereinrichtung besteht aus

Foto: © Mira ART



rückenfreundlichem Mobiliar. In AGR-zertifizierten Hotels, die Leihräder anbieten, gibt es sogar rückenfreundliche Fahrräder. AGR überprüft Hotels – nach fachlich definierten Mindeststandards – auf ihre Ausstattung und zeichnet diese mit dem „AGR-Hotel-Gütesiegel“ aus. Wenn Sie ein Zimmer buchen, fragen Sie nach „AGR Geprüft & empfohlen“, Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

AGR-zertifizierte Hotels:

Treff Ferienpark Usedom

D - 17459 Koserow • www.treff-ferienpark.com

Hotel Strandeck

D - 26465 Langeoog • www.strandeck.de

Oste Hotel

D - 27432 Bremervörde • www.oste-hotel.de

Ostel Jugendhotel

D - 27432 Bremervörde • www.ostel.de

Hotel Weserschlösschen

D - 31582 Nienburg • www.weserschloesschen.de

Pension Ederstrand

D - 35066 Frankenberg (Eder)
www.pension-ederstrand.de

Hotel Gude

D - 34134 Kassel • www.hotel-gude.de

1a Pension Schübeler

D - 37688 Beverungen • www.1apension.de

Hotel & Resort Defereggental

A - 9962 St. Veit i.D. (Osttirol)
www.hotel-defereggental.com

Eine aktuelle Übersicht der zertifizierten Hotels finden Sie im Internet unter

www.agr-ev.de/hotels.

Hoteliers, die an dieser Auszeichnung interessiert sind, können sich direkt an AGR wenden und erhalten die benötigten fachlichen Informationen.



Hotelbetten, auf die sich Ihr Rücken freut

Bei der Ausstattung eines Hotelzimmers spielen für den Hotelier viele Faktoren eine wichtige Rolle. Eine eher untergeordnete spielt dabei leider – sehr zum Leidwesen der Gäste – das Hotelbett.



Das ist eigentlich unverstündlich und nicht akzeptabel, denn für den Gast steht das Bett mit im Mittelpunkt des Interesses, wie Studien belegen. Schaut man einmal kritisch intensiver unter das Laken, auf die Matratze und/oder den Lattenrost, so ist selbst in noblen Herbergen der Spitzenklasse zu selten eine vernünftige ergonomische Qualität zu finden. Dass es auch anders geht, zeigen Unternehmen, wie Frischauf, Lattoflex und Metzeler, die der Branche modernste und höchst ergonomische, mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnete Hotelbettentechnik anbieten. Dem Gast sei geraten, sein Hotel nicht nur nach Lage, Anzahl der Sterne, Renommee etc. zu wählen. Das persönliche Wohlbefinden wird maßgeblich durch die ergonomische Qualität der Betten beeinflusst. Das gilt natürlich auch für das heimische Bett. Darauf sollten Sie achten!

Hersteller: Frischauf

- Box-SWING BALANCE

Hersteller: Lattoflex

- Bettsystem Lattoflex 200 und 300
- Lattoflex Matratze 200

Hersteller: Metzeler

- Schlafsysteme: Airline Delight, Airline Glamour, Airline Luxury, Airline Softline, Airline Sensation

Gewinnen Sie mit der AGR

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihren Alltag rückengerechter gestalten können. Einige der Produkte mit AGR-Gütesiegel können Sie hier gewinnen, entweder im AGR-Quiz und/oder durch Ihre Händlerbewertung.



Das AGR-Quiz



Sie haben unser AGR-Magazin mit Interesse gelesen? Dann ist unser Quiz sicherlich eine Kleinigkeit für Sie. Tragen Sie jeweils den ersten Buchstaben der Antworten in das vorgesehene Feld des Coupons (unten) ein. Den Coupon senden Sie uns bitte oder geben Sie das Lösungswort einfach auf unserer Internetseite

www.agr-ev.de/gewinnspiel ein.

Alle Buchstaben zusammen ergeben das gesuchte Lösungswort.

- 1 Welche Aktivität sollte man sich erhalten? (siehe Seite 36)
- 2 Wie heißt das Bettsystem mit Gütesiegel? (siehe Seite 34)
- 3 Bei welchem Hersteller kann ich den swoppor erwerben? (siehe Seite 16)
- 4 AGR geschulte Ärzte und Therapeuten kennen sich aus mit der rückengerechten ... (siehe Seite 11)
- 5 Wie heißt das AGR-Fachbuch zur Verhältnisprävention? (siehe Seite 41)
- 6 Die von Bosch mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichneten Rasenmäher heißen? (siehe Seite 22)

Die Händlerbewertung



Im Händlerverzeichnis (ab Seite 42) finden Sie AGR-zertifizierte Händler in Ihrer Nähe, bei denen Sie sich über rückengerechte Produkte informieren können. Bitte schreiben Sie uns nach einer Beratung, wie Ihnen diese gefallen hat. Ihre Meinung können Sie uns natürlich auch unter www.agr-ev.de/haendlerbewertung mitteilen. Mit Ihrer Auskunft können wir das Beratungsniveau weiter optimieren. Und als Dankeschön können Sie – unabhängig vom Quiz – eines der oben gezeigten Produkte gewinnen. Aus allen richtigen Einsendungen und den Händlerbewertungen wird alle 3 Monate ein Gewinner ermittelt. Zusätzlich erhält jeder 25. Einsender ein rückenfreundliches Präsent als Dankeschön fürs Mitmachen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sollten Sie keine Nachricht erhalten, so haben Sie leider nicht gewonnen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Antwort senden Sie bitte an:

Aktion Gesunder Rücken e. V.
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

...oder besuchen Sie einfach unsere Internetseite www.agr-ev.de



Ausfüllen, abschicken und gewinnen!

Ich möchte am Gewinnspiel teilnehmen und habe alle Fragen des AGR-Quiz beantwortet.
 Das Lösungswort lautet:

1	2	3	4	I	5	6
---	---	---	---	---	---	---

Name

Beruf/Alter

Straße

PLZ/Ort

Tel./Fax

E-Mail

Ich möchte am Gewinnspiel teilnehmen und bewerte das von mir besuchte zertifizierte Fachgeschäft:

Name

PLZ/Ort

Ich hatte vorab einen Termin vereinbart ja nein

Die Beratung dauerte Minuten

Ich habe mich zum Kauf entschieden:

Modell Zubehör

Falls ich gewinne, möchte ich (mehrere Nennungen möglich):

- ein Lattoflex Bettsystem 1
- einen PantoMove von VS 2
- ein Paar Schuhe von Steitz Secura 3
- ein Riese & Müller-Fahrrad 4
- einen Kinnarps-Bürostuhl 5
- einen Jumper + DVD von TOGU 6
- ein Stehpult rolls drive von officeplus 7
- einen swoppor von aeris 8
- einen Autokindersitz von kiddy 9
- einen Fernsehsessel Ziyo von Wellco 10
- einen Sedus-Bürostuhl 11
- ein Paar Schuhe von GANTER 12
- ein Paar Schuhe von chung shi 13
- einen Rasenmäher von Bosch 14

Das Erscheinungsbild des Geschäfts war (Schulnoten – bitte ankreuzen)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Die Beratung des Händlers war (Schulnoten – bitte ankreuzen)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Philips BlueTouch: Natürliche Linderung von Rückenschmerzen mit blauem LED-Licht

Rückenschmerzen zählen zu den Volksleiden Nummer eins in Deutschland. Bislang galten medikamentöse Behandlungen als Mittel der Wahl, unterstützt durch rückengerechtes Verhalten und im Bedarfsfall eine Bewegungstherapie. Schmerzmittel haben jedoch den Nachteil, dass sie den Körper zusätzlich belasten. Der AGR hat jetzt eine weitere Therapieoption entdeckt, mit der sich muskulär bedingte Beschwerden natürlich und unkompliziert behandeln lassen. Gemeinsam mit renommierten deutschen Universitätskliniken hat Philips ein Behandlungsgerät entwickelt, das Rückenschmerzen auf Basis von blauem LED-Licht lindern kann: das Philips BlueTouch.

Zukunftsweisende Entdeckung in der Schmerztherapie

Die therapeutische Anwendung von Lichtenergie ist nicht neu. Bisher wurde in der Medizin allerdings vor allem ultraviolettes oder infrarotes Licht verwendet. Blaues Licht wird erst seit jüngerer Zeit intensiver

Philips BlueTouch

- Spürbare und natürliche Schmerzlinderung
- Jederzeit mobil und diskret anwendbar
- Langfristige Anschaffung: geringe Behandlungskosten pro Tag
- Rezeptfrei in Apotheken und in Sanitätshäusern
- Über die Pharmazentralnummer (PZN) 3551290 direkt im Fachhandel bestellbar



- **Kostenlose Philips Service-Hotline mit medizinisch geschultem Personal:**
- **0800 000 75 22**
(Mo. bis Fr. von 8 bis 18 Uhr)
- **www.philips.de/schmerztherapie**
- **Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker**



Die Anwendung des Philips BlueTouch ist denkbar einfach. Es bietet natürliche Schmerzlinderung mit blauem LED-Licht und ist mobil und diskret im Alltag anwendbar.

erforscht. Dabei konnte nachgewiesen werden, dass blaues LED-Licht körpereigene Prozesse in Gang setzt, die für die Behandlung von Schmerzen genutzt werden können. Blaues LED-Licht dringt tief in die Haut ein und setzt dabei zunächst Wärme frei. Der innovative Effekt liegt aber nicht in der Wärmewirkung. Entscheidend für die Schmerzlinderung sind die körpereigenen Prozesse rund um das Molekül Stickstoffmonoxid (NO), dessen Freisetzung durch die Anwendung mit blauem LED-Licht angeregt wird.¹ Das kleine Molekül zeigt große Wirkung: NO fördert die Durchblutung² und kann damit für eine bessere Versorgung des Muskels mit Sauerstoff und Nährstoffen sorgen. Zusätzlich kann der Abtransport schmerzverursachender Substanzen gefördert werden. So kann sich die Muskulatur wieder wohltuend entspannen. NO kann auch die Schmerzweiterleitung vermindern³ – der Schmerz lässt spürbar nach.

Rückenschmerzbehandlung unkompliziert in den Alltag integrieren

Das BlueTouch besteht aus flexiblen LED-Einheiten. Diese applizieren das therapeutische Blaulicht direkt auf die Haut. „Das Philips BlueTouch macht die schmerzlindernden Effekte des NO erstmals in Form einer unkomplizierten, alltagstauglichen Anwendung verfügbar. Der Vorteil: eine natürliche Therapie – ohne Medikamente“, erklärt Professor Dr. Christoph Suschek, Experte für lichtinduzierte Prozesse an der Universität Düsseldorf.

Mit zwei speziell hierfür entwickelten Haltebändern wird das Behandlungsgerät in der jeweiligen Problemzone am oberen oder unteren Rückenbereich befestigt. Aufgrund seiner kompakten Größe, der flexiblen Struktur und der Haltebänder kann es diskret unter der Kleidung und jederzeit bequem unterwegs getragen werden. Käufer können sich von der Wirkung des BlueTouch selbst überzeugen und es einfach testen. Eine 30-Tage-Geld-zurück-Garantie gewährleistet, dass sie beim Kauf kein Risiko eingehen.

JETZT VORTEIL SICHERN

Besonderes Angebot für die Leser des AGR-Magazins

Mit dem AGR Rabatt-Code erhalten Sie rund **35 Prozent Rabatt** auf das **Philips BlueTouch**.

So funktioniert es:
Aktions-Code **BluetouchAGR** auf der folgenden Website einlösen – gültig bis Ende September 2014:
www.shop.philips.de/bluetouch

- (1) BlueTouch und Rückenbänder in den Warenkorb legen,
- (2) zum Einkaufswagen gehen,
- (3) Aktionscode eingeben,
- (4) Bestellung abschließen



QR-Code scannen und Demo-Video ansehen.

¹ Suschek CV und Opländer C, Berichtsblatt zum BMBF-Verbundprojekt, Uniklinikum Aachen, 2010.

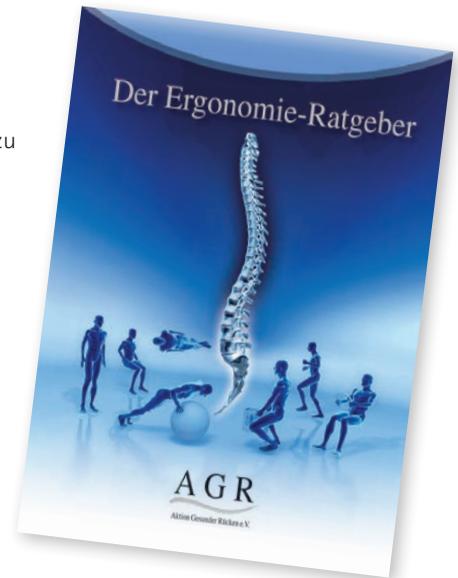
² Opländer C et al., Circ. Res., Vol. 105, S. 1031-1040, 2009.

³ Kamisaki Y et al., J. Neurochem, Vol. 65, S. 2050-2056, 1995.

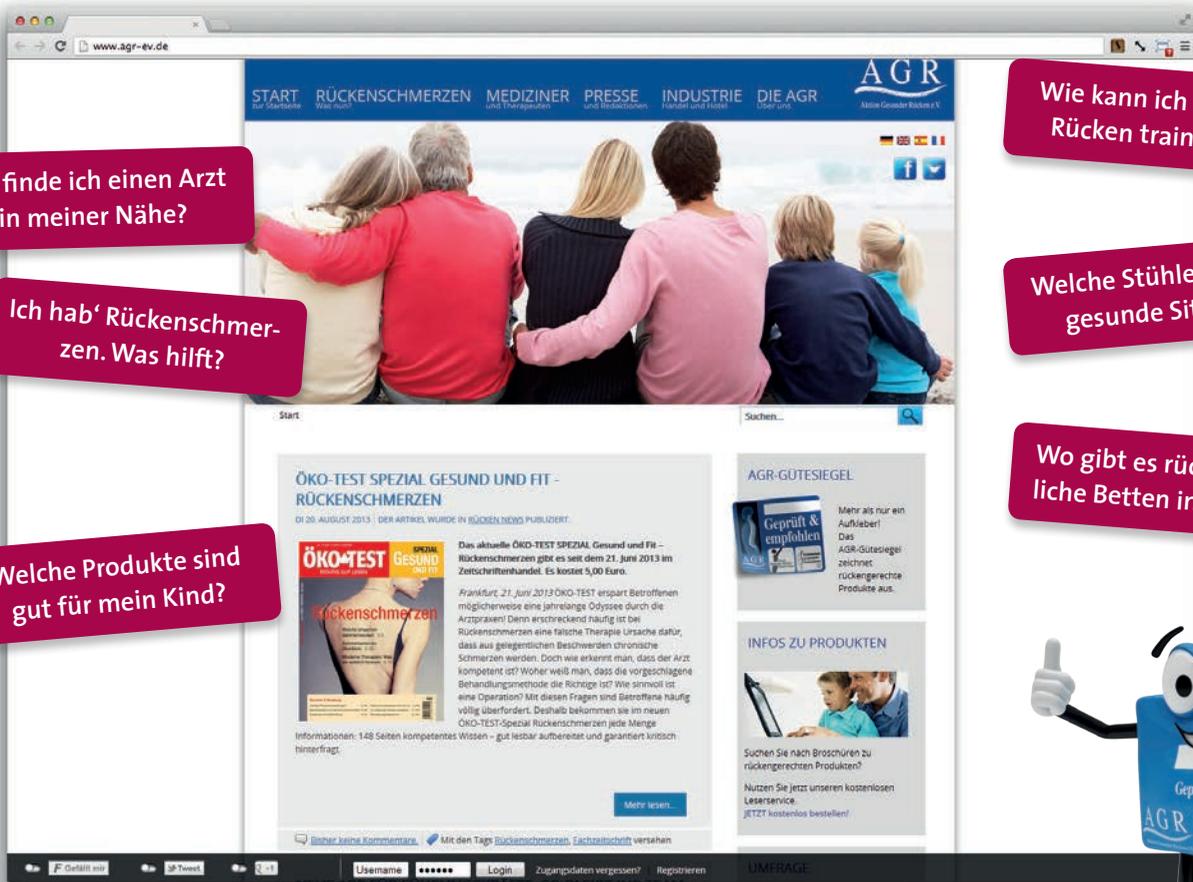
Der Ergonomie-Ratgeber

Der Ergonomie-Ratgeber erläutert, wie ein „rückengerechtes“ Arbeits- und Freizeitumfeld geschaffen werden kann, wie sich Fehlhaltungen und unnötige Belastungen im Alltag vermeiden lassen und welche Kriterien bei der Kaufentscheidung von Alltagsprodukten zu berücksichtigen sind. Im Detail erläutert der Ratgeber die ergonomischen Anforderungen an Produkte aus den unterschiedlichsten Bereichen, wie im AGR-Magazin in aller Kürze beschrieben. Alle Empfehlungen basieren auf dem unabhängigen und anerkannten AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“. Zusätzlich bietet das Buch ausführliche Informationen zu den Ursachen von Rückenschmerzen, zur Anatomie und Funktion der Wirbelsäule und Muskulatur.

Aktion Gesunder Rücken e. V., Selsingen
 ISBN 978-3-936119-08-4, 12,95 Euro
 Erhältlich im Buchhandel oder versandkostenfrei direkt bei
 AGR unter + 49 (0)4284/926 99 90



AGR im Internet



Wo finde ich einen Arzt in meiner Nähe?

Ich hab' Rückenschmerzen. Was hilft?

Welche Produkte sind gut für mein Kind?

Wie kann ich meinen Rücken trainieren?

Welche Stühle fördern eine gesunde Sitzhaltung?

Wo gibt es rückenfreundliche Betten in Hamburg?



Antworten auf diese und weitere Fragen sowie hilfreiche Informationen rund um die Themen Rücken und Rückenschmerzen finden Sie im Internet unter:

www.agr-ev.de

Folgen Sie uns auf Facebook und Twitter!

- facebook.com/dieagr
- twitter.com/agr_ev

AGR-zertifizierte Fachgeschäfte – Ihrem Rücken zuliebe!



Testkäufe belegen immer wieder deutliche Mängel in der Beratungsqualität des Fachhandels. Das betrifft sogar Anbieter aus dem Gesundheitsbereich, z. B. Apotheken. Schlimm wird es oftmals auch bei der Beratung zu rückengerechten Alltagsprodukten. Dem Interessent begegnen nicht selten Pseudo- und Halbwissen und ein unübersichtlicher Produktdschungel.

Es ist erklärtes Ziel der Aktion Gesunder Rücken, hier aktiv gegenzusteuern. Daher schult AGR ausgewählte Fachhändler intensiv. Medizinisches und anatomisches Grundwissen, wie Funktion und Statik der Wirbelsäule, Ernährung der Bandscheiben, Aufbau und Aufgaben der Muskulatur, das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Bändern, Inhalte der „Neuen Rückenschule“ und Ergonomie aus multidisziplinärer medizinischer Sicht werden regelmäßig geschult und geprüft. Das ist eine wirksame Maßnahme gegen die oftmals fachlich mangelhafte, sowie vielfach von Hersteller- und reinem Verkaufsinteresse geprägte Beratung.

Nur Händler, die den aufwändigen AGR-Schulungsprozess erfolgreich durchlaufen haben, dürfen sich AGR-zertifiziertes Fachgeschäft nennen. Hier findet der Interessent eine fachlich einwandfreie und fundierte Beratung.

Erstmalig: Staatlich anerkannter Fernlehrgang der Aktion Gesunder Rücken e. V. steht für eine neue Beratungsqualität beim Bettenkauf.

Inzwischen hat AGR das Schulungsprogramm nochmals deutlich ausgebaut mit dem Ziel, die Beratung im Fachhandel weiter zu optimieren. AGR schult und qualifiziert mit diesem weitergehenden Programm zunächst nur eine begrenzte Anzahl Fachhändler der Bettenbranche. Es geht im ersten Schritt um die ergonomische Beratungsqua-

lität für Menschen mit Rücken- und/oder Schlafproblemen. Nach und nach wird die AGR diese spezielle Schulungsmaßnahme auf weitere Händler und andere Branchen ausweiten.



Neben dem bewährten AGR-zertifizierten Fachgeschäft gibt es jetzt also erstmalig auch das „AGR-Qualifizierte Premium-Fachgeschäft“ und dort den „Spezialisten für rückengerechte Produktberatung“. Deren Schulung und Qualifizierung ist sogar „staatlich anerkannt“, was derzeit sicherlich einmalig in Deutschland ist.

Tip: Am besten vereinbaren Sie vorab telefonisch einen Beratungstermin beim AGR-geschulten Berater. So kann sich dieser ausreichend Zeit für Sie nehmen.

Eine aktuelle Übersicht aller zertifizierten sowie der „AGR-Qualifizierten Premium-Fachgeschäfte“ finden Sie im Internet unter www.agr-ev.de/fachgeschaeft. Gern helfen wir Ihnen auch telefonisch unter der Rufnummer +49 (0) 4284/926 99 90 weiter.

Zertifiziertes Fachgeschäft



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Hier finden Sie:

-  Von der AGR speziell geschulte Mitarbeiter!
-  Kompetente und qualifizierte Beratung!
-  Buchtipps zum Thema „Rückenschmerzen“!
-  Rückengerechte Produkte, empfohlen von medizinischen Fachleuten!
-  Produkte, ausgezeichnet mit dem unabhängigen AGR-Gütesiegel!



gültig bis
31.12.20xx

Weitere Informationen über die Aktion Gesunder Rücken e.V. erhalten Sie hier:
unter www.agr-ev.de oder per Post von der AGR e.V., Postfach 103, 27445 Schöninge

Zertifizierte Fachhändler

-  Bettsysteme
-  Büroarbeitsstische
-  Bürostühle
-  Fahrräder
-  Kinder- und Jugendfreizeitmöbel
-  Mehrzweckstühle
-  Polstermöbel
-  Ruhesessel bzw. Fernsehsessel
-  Schuhe
-  Schulranzen

Premium-Fachgeschäfte

AGR-Qualifizierte Premium Fachgeschäfte für Bettsysteme sind mit einem blauen Bettensymbol hinterlegt.

01234 Musterstadt
Bettenspezialist Mustermann
Bettenstr. 1
Tel. 01234/56789 

Österreich

1060 Wien
Cooperative Fahrrad
Gumpendorferstr. 111
Tel. 01/5965256 

1070 Wien
Betten Reiter
Mariahilferstr. 38-40
Tel. 0810/810707 

1090 Wien
Schano
Nußdorfer Str. 50
Tel. 01/3171240 

1100 Wien
Betten Reiter
Viktor-Adler-Platz 2
Tel. 0810/810707 

1130 Wien
Sonnleitner
Jagdschlossgasse 79
Tel. 01/96999001130 

1140 Auhof Center
Betten Reiter
Wolfgang Pauli-Gasse 2
Tel. 0810/810707 

1210 Wien
Betten Reiter
Am Spitz 16
Tel. 0810/810707 

1220 Wien
Betten Reiter
Zwerchäckerweg 8-10
Tel. 0810/810707 

1220 Wien
Schlaf-Studio Helm
Rautenweg 5
Tel. 01/25 91 994 

2334 Shopping City Süd
Betten Reiter
Nordring 12
Tel. 0810/810707 

2700 Wr. Neustadt
Betten Reiter
Pottendorferstr. 62
Tel. 0810/810707 

3100 St. Pölten
Betten Reiter
Mariazellerstr. 7-9
Tel. 0810/810707 

3300 Amstetten
Christian Dunkl
Wiener Str. 9
Tel. 07472/62147 

3580 Frauenhofen/Horn
Betten Reiter
Am Kuhberg 7
Tel. 0810/810707 

4020 Linz
Betten Reiter
Landstr. 113
Tel. 0810/810707 

4060 Leonding
Betten Reiter
Kornstr. 14
Tel. 0810/810707 

4600 Wels
Betten Reiter
Ringstr. 8
Tel. 0810/810707 

6020 Innsbruck
MOOSBRUCKER
Innrain 11a, Ursulinenhof
Tel. 0512/571713 

6833 Weiler
Weiler Möbel
Bundesstr.
Tel. 05523/62115 

7501 Unterwart
Betten Reiter
Steinamangerer, Bundesstr. 323
Tel. 0810/810707 

8054 Graz
Betten Reiter
Weblinger Gürtel 25
Tel. 0810/810707 

8430 Leibnitz
Betten Reiter
Leopold-Figl-Str. 4
Tel. 0810/810707 

9020 Klagenfurt
Betten Reiter
Völkermarkterstr. 242
Tel. 0810/810707 

9500 Villach
Betten Reiter
Ludwig-Walter-Str. 53
Tel. 0810/810707 

Schweiz

3421 Lyssach
Schlafhaus
Bernstr. 3/5
Tel. 034/4457778 

4054 Basel
Strittmatter Bettwaren
Neubadstr. 140
Tel. 061/3028580 

4704 Niederbipp
Heinz Roth
Wydenstr. 12
Tel. 032/6331437 

6204 Sempach
Roth Sempach
Oberstadt 11
Tel. 041/4601326 

6340 Baar
Möbel Infanger
Sihlbruggstr. 109
Tel. 041/7614520

8004 Zürich
Me-First.ch
Hohlstr. 221
Tel. 043/5408448

Deutschland

Multipolster – 40 Filialen
Auskunft über
Verkaufsstandorte
Tel. 03724/18550

01099 Dresden
TraumKonzept Desden
Hoyerswerdaer Str. 20
Tel. 0351/8029603

01259 Dresden
Hutloff Einrichten
Lockwitztalstr. 20
Tel. 0351/318460

01259 Dresden
Betten Richter
Bahnhofstr. 9
Tel. 0351/2037018

01307 Dresden
das stuhlhaus
Nicolaistr. 1
Tel. 0351/5637610

01445 Radebeul
Kriesten
Meißner Str. 511
Tel. 0351/8328630

01587 Riesa
Bürohaus Jung
Hauptstr. 95
Tel. 03525/72050

01968 Senftenberg
Bettenhaus Linke
Markt 8
Tel. 0351/792727

02625 Bautzen
Betten Jänchen
Seminarstr. 9
Tel. 03591/490399

02681 Schirgiswalde
Betten Jänchen
Rämischstr. 9
Tel. 03592/502024

04109 Leipzig
TraumKonzept Leipzig
Burgstr. 23
Tel. 0341/2125808

04155 Leipzig
Betten Wiesbeck
Lindenthaler Str. 45
Tel. 0341/5640746

04275 Leipzig
JANIK
Kurt-Eisner Str. 48
Tel. 0341/3913248

04319 Leipzig
Papeterie Anett
Oertgering 12
Tel. 034291/4370

04347 Leipzig
Kriesten
Stöhrerstr. 5
Tel. 0341/244580

04442 Zwenkau
Büro-Systeme-Leipzig
Spenglerallee 5
Tel. 034203/31951

06193 Petersberg-
Sennowitz
Bürotec
Karl-Liebknecht-Str. 33
Tel. 034606/2550

06667 Weißenfels
Bürotec
Friedrichsstr. 7
Tel. 03443/304366

07548 Gera
PETER HANUSCH
Am Kupferhammer 23
Tel. 0365/823060

07745 Jena
H&K Einrichtungen
Kahlaische Str. 4
Tel. 03641/227560

08523 Plauen
Möbelcenter biller
Rosa-Luxemburg-Platz 7
Tel. 03741/1620

08606 Oelsnitz
Walther
Willy-Brandt-Ring 1
Tel. 037421/1400

09126 Chemnitz
B.S.M. Bürosysteme
Augsburger Str. 33
Tel. 0371/53385217

09130 Chemnitz
Bettenhaus Ryzcek
Hainstr. 110
Tel. 0371/410109

09603 Großschirma-
Siebenlehn
Möbel Mahler
An der Autobahn 4
Tel. 035242/4880

10117 Berlin
Sedus Showroom
Reinhardtstr. 29a
Tel. 030/206735840

10585 Berlin
Arnim Schneider
Wilmersdorfer Str. 150
Tel. 030/3413955

10625 Berlin
TraumKonzept
Leibnizstr. 77/78
Tel. 030/31504780

10719 Berlin
Büro & Wohnen Lomnitz
Bundesallee 13-14
Tel. 030/21479914

10719 Berlin
sitz-art
Uhländstr. 159
Tel. 030/8547111

10777 Berlin
Betten Nordheim
Nollendorfplatz 8-9
Tel. 030/2166015

10961 Berlin
Fahrradladen
Gneisenastr. 2a
Tel. 030/6916027

12099 Berlin
Betten Nordheim
Tempelhofer Damm 129
Tel. 030/75709716

12247 Berlin
Betten Anthon
Siemensstr. 14
Tel. 030/7821382

12277 Berlin
Hellmich
Hranitzkystr. 20a
Tel. 030/7224129

12627 Berlin
Medivitalis
Döbelner Str. 7
Tel. 030/99288160

13507 Berlin
Betten Nordheim
Berliner Str. 13
Tel. 030/4334030

13595 Berlin
Sydow
Pichelsdorfer Str. 135
Tel. 030/3321113

14169 Berlin
Bettenhaus Schmitt
Teltower Damm 28
Tel. 030/8019070

14199 Berlin
Betten Nordheim
Breite Str. 19
Tel. 030/89702290

14467 Potsdam
famos liegen & sitzen
Dortustr. 66
Tel. 0331/2709495

14467 Potsdam
More und Wolf
Charlottenstr. 20
Tel. 0331/613896

16816 Neuruppin
Sommerfeld
Gartenstr. 7-10
Tel. 03391/35640

17036 Neubrandenburg
Mandt
Krushofer Str. 7
Tel. 0395/769000

17489 Greifswald
ConCept & Service
Pappelallee 1
Tel. 03834/57850

18119 Warnemünde
vital & physio
Kirchenplatz 2
Tel. 0381/690111

18182 Bentwisch bei
Rostock
info Büro-Organisation
Hansestr. 21 / Haus 2
Tel. 0381/6302460

19061 Schwerin
Glagla
Nikolaus-Otto-Str. 8
Tel. 0385/646400

20095 Hamburg
TRAUM STATION
Gertrudenstr. 3
Tel. 040/322536

20095 Hamburg
Sedus Showroom
Rosenstr. 2
Tel. 040/24181211

20095 Hamburg
Sesselei
Steinstr. 5-7
Tel. 040/30393525

20255 Hamburg
Betten-Sievers
Osterstr. 143
Tel. 040/409569

21073 Hamburg-Harburg
Oelmann
Schwarzenbergstr. 21
Tel. 040/774787

21244 Buchholz
Bettenwelt Köhlmann
Steinbecker Str. 38-40
Tel. 04181/8660

21335 Lüneburg
Bettenstudio
Bei der St. Lamberti-
kirche 8
Tel. 04131/404858

21465 Wentorf
Knutzen Wohnen
Südreder 10-12
Tel. 040/73937790

21682 Stade
Chr. Heinrich Waller
Hansestr. 25
Tel. 04141/400834

21682 Stade
Köhlmann Schlafkultur
Bremervörder Str. 122
Tel. 04141/46044

21762 Otterndorf
Krooss
Himmelreich 25-31
Tel. 04751/2209

22047 Hamburg
Eichtal
Walddörfer Str. 285
Tel. 040/69420447

22299 Hamburg-
Winterhude
Das Bett
Hudtwalcker Str. 11
Tel. 040/485830

22393 Hamburg
Benke
Waldweg 2-6
Tel. 040/6017985

22587 Hamburg-
Blankenese
Rumöller Betten
Elbchaussee 582
Tel. 040/860913

22609 Hamburg
Rumöller Betten
Osdoerfer Landstr. 131
(Elbe Einkaufszentrum)
Tel. 040/8003772

22763 Hamburg
Immer im Zimmer
Eulenstr. 95
Tel. 040/32516276

23552 Lübeck
SITZEN ... und mehr
Hüxterdamm 2b
Tel. 0451/74540

23879 Mölln
Lederbörse Mölln
Hauptstr. 57
Tel. 04542/4020

24103 Kiel
SIT LINE
Fleethörn 59
Tel. 0431/970222

24103 Kiel
das Bett KOMPLETT
Wall 42
Tel. 0431/94043

24103 Kiel
Dela Möbel
Eggerstedtstr. 7-9
Tel. 0431/93050

24143 Kiel
Knutzen
Asmusstr. 19-21
Tel. 0431/74808

24568 Kaltenkirchen
Dodenhof
Auf dem Berge 1
Tel. 04191/7000

24975 Hürup
Knutzen Wohnen
Hauptstr. 57
Tel. 04634/938313

25524 Itzehoe
Hennecke
Leuenkamp 6
Tel. 04821/7704200

25746 Heide
Knutzen Wohnen
Hamburger Str. 109
Tel. 0481/680112

25813 Husum
Knutzen Wohnen
Schobüller Str. 52
Tel. 04841/804408

25813 Husum
Diedrichsen
Industriestr.
Tel. 04841/96700

25899 Niebüll
Knutzen Wohnen
Ostring 4
Tel. 04661/902027

26122 Oldenburg
Schuhhaus Kosy
Gaststr. 9
Tel. 0441/14739

26129 Oldenburg
Bettenhaus U. Heintzen
Posthalterweg
(Familia-Einkaufsland)
Tel. 0441/794299

26131 Oldenburg
Bettenhaus U. Heintzen
Hauptstr. 109
Tel. 0441/950870

26180 Rastede
HOBSENSIEFKEN
Mühlenstr. 11
Tel. 04402/2146

26316 Varel
H. Roßkamp
Ziegelstr. 10
Tel. 04451/2222

26340 Neuenburg
Remmling WohnAkzente
Urwaldstr. 22
Tel. 04452/919060

26632 Ihlow
C. Smid
Auricher Str. 1-3
Tel. 04941/95860

26721 Emden
Gebr. Barghoorn
Boltentorstr. 5-7
Tel. 04921/20535

26789 Leer
WEMA büro
Am Nüttermoorer
Sielteuf 19
Tel. 0491/9250420

26871 Papenburg
Betten Gersmann
Hauptkanal links 76
Tel. 04961/2667

27374 Visselhövede
Deco + Betten Röhrs
Große Str. 5
Tel. 04262/94123

27472 Cuxhaven
Bettenhaus Nöhren
Strichweg 6-8
Tel. 04721/554461

27580 Bremerhaven
Betten Aissen
Lange Str. 118-120
Tel. 0471/57041

27798 Hude
Backhus
Parkstr. 14
Tel. 04408/1828

28195 Bremen
Uwe Heintzen
Am Wall 165-167
Tel. 0421/327307

28195 Bremen
Betten Heise
An der Weide 31
Tel. 0421/324191

28307 Bremen
Grothe Büroeinrichtung
Hans-Bredow-Str. 40
Tel. 0421/438430

28857 Syke
Wagner Wohnen
Barrier Str. 33
Tel. 04242/92100

28865 Lilienthal
D. Plate
Hilligenwarf 3/5
Tel. 04298/4010

28870 Posthausen
Dodenhof
Posthausen
Tel. 04297/3360

29227 Celle
Abenhausen
Hannoversche Heerstr. 127
Tel. 05141/95520

29386 Hankensbüttel
Ullrich
Bahnhofstr. 4
Tel. 05832/1260

29549 Bad Bevensen
Möbel Reck
Krummer Arm 5 + 9
Tel. 05821/41031

30159 Hannover
Das Bett
Hinrich-Wilhelm-Kopf-
Platz 4
Tel. 0511/304960

30827 Garbsen
Möbel Hesse
Robert-Hesse-Str. 3
Tel. 0511/27978100

31135 Hildesheim
Kolbe Bettenland
Bavenstedter Str. 50
Tel. 05121/514450

31135 Hildesheim
Pfeffer-Bürotechnik
Daimlerring 2A
Tel. 05121/7515253

31224 Peine
Klawiter
Am Markt 3
Tel. 05171/76400

31547 Rehburg-Loccum
Schumacher
Leeser Str. 15
Tel. 05766/96080

31737 Rinteln
Betten Maack
Weserstr. 31
Tel. 05751/42072

31785 Hameln
Betten Knemeyer
Emmernstr. 14
Tel. 05151/3720

32312 Lüneburg
Möbel Scholle
Tonstr. 10
Tel. 05741/7447

32425 Minden
Schlafstudio Lüniger
Stiftsallee 61
Tel. 0571/91191251

32429 Minden
J.C.C. Bruns
Trippeldamm 20
Tel. 0571/882362

32584 Löhne
Möhle Sitz+Schlafkultur
Lübbecker Str. 17
Tel. 05732/6266

32676 Lügde-Niese
Dirk Eggert
Köterbergstr. 21
Tel. 05283/1000

32839 Steinheim
Bettenstudio Köller
Industriestr. 32-34
Tel. 05233/7467

33098 Paderborn
Thamm
Alte Torgasse 9
Tel. 05251/281454

33106 Paderborn
Johannknecht-Büroform
Frankfurter Weg 10a
Tel. 05251/779800

33129 Delbrück-
Westenholz
Möbel Hansel
Knäppenstr. 26-30
Tel. 02944/9850

33378 Rheda-Wieden-
brück
Ranzenfee
Freigerichtstr. 8-14
Tel. 05242/968610

33602 Bielefeld
Betten Kirchoff
Goldstr. 6
Tel. 0521/61293

33607 Bielefeld
Betten Kramer
Heeper Str. 175-177
Tel. 0521/932000

33616 Bielefeld
Steinhagener Betten-
und Matratzenservice
Jöllenbecker Str. 143

33649 Bielefeld
Schlafkultur
Sunderweg 4
(gegenüber IKEA)
Tel. 0521/4174417

33649 Bielefeld
marei
Güterloher Str. 204
Tel. 0521/417320

33689 Bielefeld-
Sennestadt
Steinhagener Betten-
und Matratzenservice
Elbeallee 45-47

33719 Bielefeld-Heepen
Steinhagener Betten-
und Matratzenservice
Salzflüer Str. 14

33739 Bielefeld-Jöllenbeck
BETTEN VIKINGS
Jöllenbecker Str. 534
Tel. 05206/3377

33803 Steinhagen
Steinhagener Betten-
und Matratzenservice
Waldbadstr. 9-13

34117 Kassel
Ochmann Schlafkultur
Wilhelmsstr. 6
Tel. 0561/20756640

34119 Kassel
edelmann-bike
Goethestr. 37-39
Tel. 0561/17769

34123 Kassel
Georg Mattheus
Falderbaumstr. 24
Tel. 0561/9594933

34131 Kassel-
Wilhelmshöhe
Hillebrand Liegen+Sitzen
Wilhelmshöher Allee 274
Tel. 0561/32073

34346 Hedemünden
Betten Kraft
Mündener Str. 9
Tel. 05545/6312

34497 Korbach
Bettenhaus Brack
Lengefelder Str. 2-4
Tel. 05631/2652

34497 Korbach
Möbeldorf Korbach
Waltershäuser Str. 2
Tel. 05631/9760

34537 Bad Wildungen
Rödiger
Brunnenstr. 21
Tel. 05621/2501

34560 Fritzlar
Morbitzers Papershop
Kasseler Str. 16
Tel. 05622/3701

35396 Gießen
Delta Bike Sports
Wingert 17
Tel. 0641/55998770

35576 Wetzlar
Möbel Schmidt
Hintergasse 13
Tel. 06441/42071

35576 Wetzlar
Betten Ruhe
Langgasse 33
Tel. 06441/47080

35745 Herborn
Das Bettenhaus Herborn
Sandweg 4
Tel. 02772/5729933

36039 Fulda-Horas
Möller Schlafkultur
Schlitzer Str. 80-82
Tel. 0661/55013

37073 Göttingen
Betten Heller
Kornmarkt 8
Tel. 0551/522000

37083 Göttingen
Betten Heller
Geismar Landstr. 16
Tel. 0551/5220012

37441 Bad Sachsa
WESA-Einrichtungshaus
Steinlohstr. 1-7
Tel. 05523/30080

37688 Beverungen
Betten+Hotel Schubeler
Lange Str. 28-30
Tel. 05273/21881

38100 Braunschweig
ergoconcept
Steinweg 12
Tel. 0531/2392790

38108 Braunschweig
Sperling
Hermann-Blenk-Str. 17
Tel. 0531/3789147

38112 Braunschweig
Das neue Bett
Hansestr. 30
Tel. 0531/55552

38518 Gifhorn
Göttel
Im Heidland 28
Tel. 05371/3365

38723 Seesen
Jesse
Triftstr. 33
Tel. 05381/94700

40212 Düsseldorf
Betten Hönscheidt
Schadowstr. 82
Tel. 0211/6018490

40213 Düsseldorf
Betten Hönscheidt
Benrather Str. 9
Tel. 0211/325618

40217 Düsseldorf
Form in Form
Herzogstr. 1
Tel. 0211/356655

40237 Düsseldorf
re-Cycler
Herderstr. 26-28
Tel. 0211/683585

40547 Düsseldorf-
Oberkassel
Schlafstudio Schoening
Hansaallee 38
Tel. 0211/572020

40667 Meerbusch
kdp objektinrichtung
Am Meerkamp 22-24
Tel. 02132/993000

40764 Langenfeld
Das Bett Kuckenberg
Marktplatz 6
Tel. 02173/73042

40822 Mettmann
Möbel Lensing
Neanderstr. 2
Tel. 02104/70897

40878 Ratingen
Betten Isenbügel
Oberstr. 48
Tel. 02102/22822

41061 Mönchengladbach
Betten Baues
Fliehkstr. 69
Tel. 02161/179144

41061 Mönchengladbach
Betten-Depot-Kluge
Schillerstr. 77-79
Tel. 02161/20128

41460 Neuss
Bettenhaus Pietsch
Sebastianusstr. 4
Tel. 02131/25707

41462 Neuss
Bettambiente
Venloer Str. 125
Tel. 02131/911230

41748 Viersen
Möbel Klinkhamels
Kanalstr. 59-61
Tel. 02162/373960

41849 Wassenberg
lovelyshoes
Gladbachstr. 5a
Tel. 02432/20718

42275 Wuppertal
2-Barmen
Gnoth.Das Bettenhaus.
Steinweg 8
Tel. 0202/590034

42499 Hückeswagen
Möbel Happel
Industriestr. 6
Tel. 02192/931213

42551 Velbert
Richwien
Kurze Str. 14
Tel. 02051/52774

42657 Solingen
Der Andere Laden
Neuenhofer Str. 14
Tel. 0212/80568

44135 Dortmund
Betten Bormann
Hamburger Str. 110
Tel. 0231/9580600

44141 Dortmund
THOMAS STUDIO
Heiliger Weg 99
Tel. 0231/523790

44145 Dortmund
Möbel Bormann
Eisenhüttenweg 7
Tel. 0231/8610770

44803 Bochum
rückenform
Auf der Heide 3
Tel. 0234/688640

44809 Bochum
Baum im Raum
Hedwigstr. 5-9
Tel. 0234/51877

45127 Essen
Burkhard Nolten
Hindenburgstr. 25
Tel. 0201/207962

45127 Essen
Rückgrat
Hindenburgstr. 25-27
Tel. 0201/24 38 444

45134 Essen
Fahrradies
Frankenstr. 40-46
Tel. 0201/4308160

45468 Mülheim
Betten Beck
Leineweberstr. 35
Tel. 0208/74049373

45657 Recklinghausen
Wilhelm Krimpert
Große Geldstr. 20
Tel. 02361/22806

45659 Recklinghausen
Schloemer
Zum Wetterschacht 14-18
Tel. 02361/580532

45665 Recklinghausen
Die Rücken-Wohltat
Casterper Str. 45
Tel. 02361/22402

45964 Gladbeck
TRAUMWERKSTATT
Bachstr. 18
Tel. 02043/376001

46045 Oberhausen
Alb. Gentsch
Wörthstr. 8-10
Tel. 0208/857799

46236 Bottrop
Steinberg
Schützenstr. 18-20
Tel. 02041/29393

46414 Rhede
Büro Optimal Pöhlmann
Suo Kottland 17
Tel. 02872/92520

46459 Rees
Betten ten Hompel
Empeler Str. 87
Tel. 02851/3052

47051 Duisburg
Das Bett - Koopmann
Tonhallenstr. 10-12
Tel. 0203/24674

47138 Duisburg
H. Dahmen u. Söhne
Bahnhofstr. 35
Tel. 0203/456800

47249 Duisburg
AKTIVPLUS
Münchener Str. 49
Tel. 0203/7128410

47495 Rheinberg
Klex
Budberger Str. 2
Tel. 02843/958295

47533 Kleve-Kellen
Möbel Kleinmanns
Emmericher Str. 230
Tel. 02821/715330

47533 Kleve
Derksen Büroorg.
Daimlerstr. 5-7
Tel. 02821/72550

47574 Goch
Betten Peters
Brückenstr. 25
Tel. 02832/29327

47623 Kevelaer
Möbelhaus Holtappels
Maasstr. 42-44
Tel. 02832/5582

47638 Straelen
van de Stay
Ostwall 10
Tel. 02834/91888

47798 Krefeld
Betten Beck
Königstr. 97-101
Tel. 02151/22220

47803 Krefeld
BCV
Kleinewefersstr. 130
Tel. 02151/549005

48147 Münster
Buschmann
Nevinghoff 16
Tel. 0251/2850521

48153 Münster
Selle Schlafberatung
Hammer Str. 110
Tel. 0251/32265771

48268 Greven
Carl Nolte
Mergenthalerstr. 11-17
Tel. 02571/160

48282 Emsdetten
Josef Haves
Frauenstr. 15
Tel. 02572/951030

48301 Nottuln
Ahlers
Appelhülsener Str. 18
Tel. 02502/9309

48429 Rheine
Betten-Dittrich
Osnabrücker Str. 73
Tel. 05971/7761

48429 Rheine
Rohlmann
Emsstr. 92-94
Tel. 05971/98750

48683 Ahaus
Schulten
Bahnhofstr. 81-83
Tel. 02561/93420

48712 Gescher
Kösters
Kirchplatz 1
Tel. 0542/7377

49074 Osnabrück
Betten Kirchoff
Georgstr. 10
Tel. 0541/358440

49078 Osnabrück
BLZ Scherz + Cramer
Am Schürholz 1
Tel. 0541/4407118

49084 Osnabrück-
Fledder
Betten Kirchoff
Hannoversche Str. 54
Tel. 0541/358440

49084 Osnabrück
A. Brickwedde
Albert-Brickwedde-Str. 2
Tel. 0541/3584850

49191 Osnabrück-Belm
die 2radprofis
Bremer Str. 69
Tel. 05406/1012

49214 Bad Rothenfelde
transform.ing
Salinenstr. 49/51
Tel. 05424/70040

49219 Glandorf
Heinrich Stapel
Kolpingstr. 4
Tel. 05426 930063

49377 Vechna
Kurzbach
Oldenburger Str. 95
Tel. 04441/92920

49509 Recke
Lührmann Schreibwaren
Hauptstr. 9
Tel. 05453/3598

49716 Meppen
Lanatur Möbel
Industriestr. 11
Tel. 05931/939620

49733 Haren/Ems
Hagen-Deymann
Lange Str. 86
Tel. 05932/2702

49808 Lingen
Bürobedarf Nottbeck
Burgstr. 17-19
Tel. 0591/912320

49808 Lingen
Woll- u. Wäschetruhe
Große Str. 13
Tel. 0591/47866

50226 Frechen
Schlafkultur
Ernst-Heinrich-Geist-
Str. 6-16
Tel. 02234/17576

50321 Brühl
Betten Meyers
Uhlstr. 78
Tel. 02232/13656

50354 Hürth
LUX 118
Luxemburger Str. 118
Tel. 02233/3909030

50667 Köln
Bioline
Ludwigstr. 8
Tel. 0221/2579040

50667 Köln
Voegels
Cäcilienstr. 24
Tel. 0221/2577382

50670 Köln
Studio Lattoflex
Hansaring 63-67
Tel. 0221/137335

50672 Köln
Foot Solutions
Pfeilstr. 18
Tel. 0221/27260888 

50672 Köln
AUNOLD Orthoschlaf
Hohenzollernring 103
Tel. 0221/78879799 

50672 Köln
TraumKonzept
Friesenplatz 17a
Tel. 0221/2571560 

50677 Köln
Stadtrad
Bonner Str. 53-63
Tel. 0221/328075 

50733 Köln-Nippes
Radlager niralä
Sechzigstr. 6
Tel. 0221/734640 

50769 Köln
Jansen
Hackenbroicher Str. 70
Tel. 0221/782287 

50827 Köln
Betten Pohl
Ossendorfer Str. 304
Tel. 0221/592951 

50996 Köln
Betten Bischoff
Hauptstr. 71-73
Tel. 0221/395141 

51109 Köln
Betten Sauer
Brücker Mauspfad 539
Tel. 0221/843236 

51379 Leverkusen
Fischers Bettenstudio
Düsseldorfer Str. 51
Tel. 02171/43141 

51503 Rösrath
Rolf Bonn
Otto-Brenner-Str. 4
Tel. 02205/920260 

51645 Gummertsbach-
Dieringhausen
Möbel Blass
Arndtstr. 4a
Tel. 02261/77325 

52070 Aachen
Betten Müller
Wilhelmstr. 92-94
Tel. 0241/160670 

52080 Aachen
Krütgen Einrichtungen
Von-Coels-Str. 90-96
Tel. 0241/550055 

52379 Langerwehe
Möbel Hertel
Ulhaus 17
Tel. 02423/94000 

52525 Heinsberg
Medorma Bettenhaus
Hochstr. 28
Tel. 02452/2050 

53111 Bonn
AUNOLD Orthoschlaf
Berliner Freiheit 7
Tel. 0228/96158340 

53115 Bonn
BETTENHAUS SCHNEIDER
Haydnstr. 55
Tel. 0228/635885 

53117 Bonn-Graurheindorf
Bio-Möbel-Bonn
An der Margarethenkirche 31
Tel. 0228/3362966 

53359 Rheinbach
Polsterhalle Burger
Koblenzerstr. 29a
Tel. 02226/16614 

53881 Euskirchen
Betten Walther
Narzissenweg 23
Tel. 02251/2276 

54290 Trier
Betten-Haag
Weberbach 7-8
Tel. 0651/436980 

54295 Trier
WARTH Büroeinrichtung
Schönbornstr. 16-18
Tel. 0651/4369407 

55128 Mainz-Bretzenheim
Bettenwelt
Am Schleifweg 12-14
Tel. 06131/333830 

55271 Stadecken-Elsheim
Fakuliner
Bokoloner Allee 4
Tel. 06136/9229933 

55283 Nierstein
Trapp Bürobedarf
Oberdorfstr. 51
Tel. 06133/60532 

55543 Bad Kreuznach
Möbel Mayer
Siemensstr. 3
Tel. 0671/887220 

56218 Mülheim-Kärlich
Betten Walther
Jungenstr. 18
Tel. 0261/25050 

56218 Mülheim-Kärlich
PSSST Bettenhaus
Spitalsgraben 8
Tel. 02630/49366 

56412 Heiligenroth
Bettenhaus Inkelhofen
Industriestr. 12-14
Tel. 02602/997595 

56566 Neuwied
Bettenhaus Inkelhofen
Breslauer Str. 55
Tel. 02631/353666 

57078 Siegen
Irlé & Heuel
An den Weiden 37
Tel. 0271/80090 

57368 Lennestadt
Meyer Bettenhaus
Helmut-Kumpf-Str. 7
Tel. 02723/95690 

57462 Olpe-Biggesee
Meyer Bettenhaus
Bruchstr.2/Ecke Bahnhofstr.
Tel. 02761/90986 

57518 Betzdorf
Schumann Hans
Wilhelmstr. 22
Tel. 02741/936570 

57614 Niederwambach-
Breibach
Möbel Hoffmann
Auf der Rotbitz 16
Tel. 02681/956220 

57647 Nistertal
Panthel
Brückenstr. 29
Tel. 02661/98720 

58099 Hagen (Boele)
Schürmann
Hagener Str. 10a-12
Tel. 02631/688682 

58119 Hagen
Otto Blesel
Spannstiftstr. 56
Tel. 02334/928516 

58332 Schmelmer
Betten Schmerbeck
Rheinische Str. 2
Tel. 02336/472492 

58507 Lüdenscheid
Hübner
Am Wendelpfad 6
Tel. 02351/60282 

58540 Meinerzhagen
Lienenkämper
Hauptstr. 2
Tel. 02354/2313 

58636 Iserlohn
Schlafsysteme Breiden
Baarstr. 108-112
Tel. 02371/155445 

59063 Hamm-Süden
Betten Kutz
Ahornallee 2
Tel. 02381/926058 

59174 Kamen
Möcking einrichten
Nordstr. 4-6
Tel. 02307/10232 

59423 Unna
buschkamp
Massener Str. 147
Tel. 02303/251400 

59557 Lippestadt
B&W office world
Rigaer Str. 15
Tel. 02941/28689010 

59590 Geseke
Sedus Systems
Salzkottener Str. 65
Tel. 02942/501165 

59929 Brilon
Braun
Am Ratmerstein 9
Tel. 02961/2075 

60311 Frankfurt
Betten-Zellekens
Sandgasse 6/Am Park-
haus Hauptwache
Tel. 069/42 00 00 0 

60313 Frankfurt
balans
Bleichstr. 17
Tel. 069/13379668 

60386 Frankfurt
Betten-Zellekens
Wächtersbacher Str. 88-90
Tel. 069/42 00 00 0 

60431 Frankfurt
dormiCIEL
Raimundstr. 27
Tel. 069/533253 

61203 Reichelsheim
Diether Rücken-Fit
Im Mühlahl 25
Tel. 06035/921512 

61250 Usingen
Betten Günther
Obergasse 14
Tel. 06081/15551 

61348 Bad Homburg
Möbel Meiss
Louisenstr. 98
Tel. 06172/67900 

61440 Oberursel
Betten Steinecker
Untere Hainstr. 2
Tel. 06171/973710 

63128 Dietzenbach
Gesundheitsforum Löhr
Wilhelm-Leuschner-Str. 52
Tel. 06074/7280454 

63179 Obertshausen
Betten Block
Schubertstr. 12
Tel. 06104/75537 

63225 Langen
Zweirad Schneider
Dorotheenstr. 8-10
Tel. 06103/270159 

63739 Aschaffenburg
Betten Deubele
Steingasse 6
Tel. 06021/34240 

63741 Aschaffenburg
Breitinger
Maybachstr. 3
Tel. 06021/34980 

63814 Mainaschaff
Roos
Humboldtstr. 1
Tel. 06021/780005 

63897 Miltenberg
Assmann Schlafsysteme
Breitendieler Str. 38
Tel. 09371/3676 

64295 Darmstadt
Büro-Goertz
Hindenburgstr. 36
Tel. 06151/33399 

64295 Darmstadt
NOTHNAGEL
Wittichstr. 2
Tel. 06151/33 04 259 

64354 Reinheim
Heidi's Papeterie
Ludwigstr. 2
Tel. 06162/4411 

64720 Michelstadt
Seitz
Erbacher Str. 60
Tel. 06061/949910 

64846 Groß-Zimmern
Matratzenwelt
Waldstr. 55
Tel. 06071/42825 

65185 Wiesbaden
Riemenschneider
Bahnhofstr. 19-21
Tel. 0611/377528 

65203 Wiesbaden
Betten Winkler
Hagenauer Str. 36
Tel. 0611/306494 

65239 Hochheim/M.
t-raum.de
Frankfurter Str. 24
Tel. 06146/83380 

65366 Geisenheim/
Rheingau
Buchhandlung Untiedt
Winkeler Str. 47
Tel. 06722/8566 

65375 Oestrich-Winkel
Bettenhaus Becker
Hauptstr. 63
Tel. 06723/5011 

65611 Brechen
Betten Günther
Bahnhofstr. 32a
Tel. 06438/920820 

65795 Hattersheim
Sedus Showroom
Philipp-Reis-Str. 2
Tel. 06190/93170 

65929 Frankfurt/Main
Kinnarps
Silostr. 62
Tel. 069/9414140 

66111 Saarbrücken
Betten Dettweiler
Am Steg 3
Tel. 0681/35353 

66115 Saarbrücken
BIGRAtec
Burbacher Str. 1
Tel. 0681/62524 

67071 Ludwigshafen
Sallai Bürogestaltung
Hedwig-Laudien-Ring 43
Tel. 0621/54133 

67227 Frankenthal
Betten Lang
Schnurrage 24
Tel. 06233/27154 

67292 Kirchheimbolanden
Louis Steitz Secura
Bischheimer Str. 16
Tel. 06352/40020 

67346 Speyer
Lattoflex Das Bett
Gilgenstr. 5
Tel. 06232/6799697 

67454 Haßloch
Horsch Raumkonzept
Werkstr. 4-6
Tel. 06324/810797 

67655 Kaiserslautern
Betten Ziegler
Kerststr. 21-23
Tel. 0631/366750 

67657 Kaiserslautern
B.Ziegler-Matr.Fachm.
Mainzer Str. 83
Tel. 0631/3402959 

67663 Kaiserslautern
City-Polster
Merkurstr. 16
Tel. 0631/3503390 

68161 Mannheim
Mayer & Rexing
M7,16-17
Tel. 0621/105542 

68169 Mannheim
KAHL Büroeinrichtungen
Industriestr. 17-19
Tel. 0621/324990 

68239 Mannheim
Katz Einrichtungshaus
Offenburger Str. 20
Tel. 0621/476011 

69115 Heidelberg
Betten Opel
Rohrbacher Str. 91
Tel. 06221/13170 

69168 Wiesloch
Erwin Krauser
Hesselgasse 37
Tel. 06222/92380 

69493 Hirschberg-
Leutershs.
Raumaussattung Bock
Bahnhofstr. 21
Tel. 06201/51456 

70188 Stuttgart
Firnhaber
Talstr. 124
Tel. 0711/4860180 

70199 Stuttgart
Max Rudolf Pahl
Vogelrainstr. 21
Tel. 0711/6200740 

70565 Stuttgart
Liener Büromöbel
Schulze-Delitzsch-Str. 16
Tel. 0711/7819490 

70806 Kornwestheim
Kleemann
Enzstr. 20-22
Tel. 07154/83060 

71063 Sindelfingen
Körner Raum und Design
Wurmbergstr. 3-5
Tel. 07031/875812 

71229 Leonberg
Betten Leo
Eltinger Str. 56,
Römergalerie
Tel. 07152/902401 

71332 Waiblingen
Hess
Schänzle 9 –
Industriegebiet Eisental
Tel. 07151/1718300 

71394 Kernen i.R.
KUNH ErgonoMIX
Karlst. 35
Tel. 07151/910120 

72070 Tübingen
Ernst Tausch
Lange Gasse 25
Tel. 07071/22495 

72202 Nagold
Georg Köbele
Calwer Str. 23-25
Tel. 07452/8280 

73430 Aalen
Schwäpo-Shop
Reichsstädter Str. 5-9
Tel. 07361/594381 

73441 Bopfingen
Möbel Mahler
Aalener Str. 60
Tel. 07362/820 

73447 Oberkochen
Kaufmann Schlafwerk
Heidenheimer Str. 21
Tel. 07364/919288 

73479 Ellwangen
Betten Bruder
Schmiedstr. 17
Tel. 07961/91800 

73614 Schorndorf
UHLIG
Joh.-Phil.-Palm-Str. 20
Tel. 07181/5790 

74072 Heilbronn
Reha-Team
Bahnhofstr. 7
Tel. 07131/7240700 

74078 Heilbronn
Waldenmaier
Wannenäckerstr. 51
Tel. 07131/96560 

74080 Heilbronn-
Böckingen
Fahrrad-Bruckner
Kanalstr. 9
Tel. 07131/41750 

74223 Flein
Betten Braun
Erlachstr. 43-49
Tel. 07131/50050 

74405 Gaildorf
Betten Buck
Bahnhofstr. 71
Tel. 07971/6235 

76227 Karlsruhe-Durlach
PURELL sitzen + liegen
Pfinztalstr. 25
Tel. 0721/4908253 

76571 Gaggenau-Ottenau
KH Raumausstattung
Furtwänglerstr. 23
Tel. 07225/97590 

76646 Bruchsal
Betten Mängei
Kaiserstr. 46-48
Tel. 07251/97450 

76889 Steinfeld
bast raum & wohnen
Barbara-Labbe-Str. 2
Tel. 06340/8191 

77652 Offenburg
BÜRO URIOT
Kinzigstr. 22
Tel. 0781/91410 

77652 Offenburg
Rückengerecht leben
Haselwanderstr. 28
Tel. 0781/9483501 

77709 Oberwolfach
Dirk Armbruster
Wolftalstr. 18
Tel. 07834/869690 

78052 Villingen-
Schwenningen
Tour
Neuer Markt 14
Tel. 07721/8786090 

78054 VS-Schwenningen
Big Bett
Schluchseestr. 85
Tel. 07720/858580 

78073 Bad Dürkheim
Möbel-Center Braun
Robert-Bosch-Str. 12
Tel. 07726/92310 

78136 Schonach
Kohler-Schätzle
Triberger Str. 14
Tel. 07722/96150 

78166 Donaueschingen
MAUZ SCHREINEREI
Raiffeisenstr. 19
Tel. 0771/832640 

78224 Singen
Kohler-Gehring
Ekkehardstr. 20
Tel. 07731/65776 

78532 Tuttlingen
Kohler-Gehring
Bahnhofstr. 31
Tel. 07461/162296 

78628 Rottweil-Neufra
Georg Köbele
Stuttgarter Str. 45
Tel. 0741/26040 

79102 Freiburg
HIRSCHLE
Günterstalstr. 29
Tel. 0761/72 778 

79108 Freiburg
Büro & Objekt
Bebelstr. 6
Tel. 0761/152080 

79111 Freiburg
Resin
Riegeler Str. 6
Tel. 0761/4557550 

79189 Bad Krozingen
Nothhelfer
Lamplatz 14-15
Tel. 07633/3120 

79539 Lörrach
Wäsche-Etage
Belchenstr. 15
Tel. 07621/2415 

79576 Weil am Rhein
Charté
Hauptstr. 208
Tel. 07621/71802 

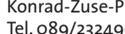
79589 Binzen
Resin
Am Dreispitz 6
Tel. 07621/6660 

80331 München
Betten Rid
Neuhauser Str. 12
Tel. 089/211010 

80333 München
Muckenthaler
Pacellistr. 5a
Tel. 089/2919890 

80469 München
OASIS Wohnkultur
Reichenbachstr. 39
Tel. 089/2021386 

81735 München
Werner Dressel
Heinrich-Wieland-Str. 87
Tel. 089/6732573 

81829 München
Sedus Showroom
Konrad-Zuse-Platz 10
Tel. 089/2324905950 

82110 Germering-
Unterpfaffenhofen
Betten Baumert
Otto-Wagner-Str. 4-6
Tel. 089/845785 

82152 Planegg/Steinkirchen
mwbueroplanung
Sammelweisstr. 8
Tel. 089/890578910 

82178 Puchheim
Southbag
Aubinger Weg 55
Tel. 089/442383838 

82467 Garmisch
Partenkirchen
BETTEN HILLENMEYER
Hindenburgstr. 49
Tel. 08821/2082 

82515 Wolfratshausen
Möbel Mahler
Hans-Urmler-Ring 43
Tel. 08171/2685 

83093 Bad Endorf
Möbel-Rieder
Bahnhofplatz 5
Tel. 08053/2524 

83093 Bad Endorf
Möbel-Rieder
Bahnhofplatz 5
Tel. 08053/2524 

83278 Traunstein
Kaiser's Bettenmarkt
Klosterstr. 2
Tel. 0861/64443 

83435 Bad Reichenhall
Betten Zauner
Innsbrucker Str. 1
Tel. 08651/68444 

83471 Berchtesgaden
Betten Zauner
Dr. Imhof-Str. 10
Tel. 08052/2938 

83512 Wasserburg
Betten Klobbeck
Herrengasse 3
Tel. 08071/8036 

83646 Bad Tölz
Möbel Fottner
Dieterszeller Str. 10
Tel. 08041/78980 

83714 Miesbach
Betten Thoba
Bahnhofstr. 6
Tel. 08025/1402 

84036 Landshut
Mühlendorfer
Schönbrunner Str. 20
Tel. 0871/21091 

84048 Mainburg
Haimeier Heimtextilien
Abensberger Str. 22
Tel. 08751/1320 

84174 Eching Weixerau
Möbelcenter biller
Mühlenstr. 18
Tel. 08709/9290 

84307 Eggenfelden
Der Neue Ruck-Zuck
Karl-Rolle-Str. 43
Tel. 08721/781650 

85053 Ingolstadt
Hillenbrand
Zainerstr. 5
Tel. 0841/965824 

85405 Nandlstadt
Schreibwaren Pichler
Marktstr. 10
Tel. 08756/333 

85053 Ingolstadt
DAS BETT
Asamstr. 2
Tel. 0841/940705 

85386 Eching bei München
Mileana
Bahnhofstr. 4
Tel. 089/31903650 

85652 Landsham
RM Büro
Am Moosrain 3
Tel. 089/94417690 

86150 Augsburg
Betten Huber
Schmiedgasse 22
Tel. 0821/33938 

86199 Augsburg
Weber Büroeinrichtung
Gögginger Str. 105a
Tel. 0821/2623521 

86653 Monheim
Möbel Meßmer
Donauwörther Str. 39
Tel. 09091/5979 

86899 Landsberg/Lech
Betten Nägele
Lechwiesen Str. 66
Tel. 08191/59522 

87435 Kempten
Staehtlin Einrichtung
Klostersteige 12-14
Tel. 0831/521700 

87527 Sonthofen
Betten Segger
Grüntenstr. 15a
Tel. 08321/26555 

87600 Kaufbeuren
Betten Nägele
Gutenbergstr. 9b
Tel. 08341/40708 

87700 Memmingen
Schlummerland
Wernher-von-Braun-Str. 12
Tel. 08331/494499 

88069 Tetttnang
J. A. Bueble
Grabenstr. 13
Tel. 07542/7486 

88161 Lindenberg
Betten Specht
Hauptstr. 26
Tel. 08381/940133 

88212 Ravensburg
Lattoflex Das Bett
Eisenbahnstr. 17
Tel. 0751/35505939 

88471 Laupheim
Möbel-Russ
Bronner Str. 2
Tel. 07392/4789 

88630 Pfullendorf
Klaiber-SchreibenSchule
Hauptstr. 38
Tel. 07552/408645 

89073 Ulm
TraumKonzept Ulm
Frauenstr. 21
Tel. 0731/65774 

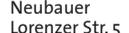
89150 Laichingen
Betten Striebel
Geislinger Str. 15
Tel. 07333/922172 

89179 Beimerstetten
Bettenhaus Kuhn
Bahnhofstr. 5
Tel. 07348/6269 

89312 Günzburg
BR Design
Jahnstr. 3/1/2
Tel. 08221/2078350 

89312 Günzburg
Der Bettenhimmel
Violastr. 9
Tel. 08221/250725 

89312 Günzburg
Feha Büro-Technik
Robert-Koch-Str. 6
Tel. 08221/9180 

90402 Nürnberg
Bettenhaus Bühler
Findelgasse 4
Tel. 0911/3754210 

90402 Nürnberg
Neubauer
Lorenzer Str. 5
Tel. 0911/225217 

90408 Nürnberg
DuoDomi
Kleinreuther Weg 87
Tel. 0911/4776900 

90449 Nürnberg
Gracklauer
Willstätterstr. 60
Tel. 0911/6722107 

90475 Nürnberg
Möbel Linnert
Feuchter Str. 7
Tel. 0911/830729 

90482 Nürnberg
Betten Rüger
Ostendstr. 182
Tel. 0911/9549911 

90518 Altdorf
Rüger 1881
Oberer Markt 19a
Tel. 09187/8330 

91054 Erlangen
Bettenhaus Bühler
Hauptstr. 2
Tel. 09131/24461 

91522 Ansbach
Reidelshöfer
Brauhausstr. 15
Tel. 0981/9538950 

92224 Amberg
Lange
Marienstr. 6
Tel. 09621/15269 

92281 Königstein
Ledwinsky
Neuhäuser Str. 34
Tel. 09665/91410 

92318 Neumarkt
SIGNATURA
Schweningerstr. 51
Tel. 09181/25970 

92318 Neumarkt
Leder Romstück
Obere Marktstr. 34
Tel. 09181/6491 

92637 Weiden
R² Bürodesign
Stresemannstr. 1
Tel. 0961/6346850 

92637 Weiden
Frey Wohnen
Georg-Stöckel-Str. 18
Tel. 0961/4018280 

93047 Regensburg
Betten Schur
Ludwigstr. 2-4
Tel. 0941/55891 

93309 Kelheim
Möbel Gassner
Riedener Str. 14
Tel. 09441/50440 

93413 Cham
Frey Wohnen
Mittelweg 23
Tel. 09971/408600 

94032 Passau
Mühldorfer
Heiliggeistgasse 9
Tel. 0851/33361 

94145 Haidmühle/
Bayr. Wald
Mühldorfer
Dreisselstr. 3
Tel. 08556/96000 

94469 Deggendorf
JARKOVSKY
Weidenstr. 2+6
Tel. 0991/370810 

95032 Hof
Möbelcenter biller
An den Mühlwiesen 2
Tel. 09281/540110 

96052 Bamberg
Betten Friedrich
Obere Königsstr. 43
Tel. 0951/27578 

96052 Bamberg
büro spies
Laubanger 17b
Tel. 0951/962230 

96317 Kronach
Heller
Bahnhofsplatz 11
Tel. 09261/964792 

96524 Neuhaus-
Schierschnitz
Meusel Objektstr.
Bahnhofstr. 24
Tel. 036764/7890 

97076 Würzburg
Steinmetz
Kitzinger Str. 101
Tel. 0931/3040830 

97076 Würzburg/
Lengfeld
Wohnen Aktiv
Am Sonnenhof 16
Tel. 0931/2876196 

97421 Schweinfurt
Möbel Mager
Wolfgangstr. 22-26
Tel. 09721/22992 

97523 Schwanfeld
Fähr Raum und Design
Hauptstr. 8
Tel. 09384/97370 

97618 Niederlauer
Matratzenland Dräger
An der Bahn 7
Tel. 09771/62260 

97688 Bad Kissingen
Schlafzentrum Eckstein
Hartmannstr. 20a
Tel. 0971/1213 

97762 Hammelburg
Schlafcenter Hufnagel
Dr. Georg-Schäfer-Str. 5
Tel. 09732/786195 

97828 Markttheidenfeld
Emmerich
Brückenstr. 1
Tel. 09391/3446 

97922 Lauda-Königshofen
Wegert
Antoniusstr. 34
Tel. 09343/4007 

99085 Erfurt
partner
Leipziger Platz 9
Tel. 0361/5518500 

99096 Erfurt
E-Bike Lounge
Häßler Str. 8a
Tel. 0361/65383887 

99867 Gotha
Profi-Line Gotha
Gayerstr. 45
Tel. 03621/735651 



Herstellerverzeichnis Kontaktadressen

Adam Opel AG

Kunden Info Center
D - 65423 Rüsselsheim
Hotline 0180/55150*
antwort@opel-infoservice.de
www.opel.de

ADVANSA Marketing GmbH

Frielinghauser Str. 5, D - 59071 Hamm
Tel. 02388/8400
maik.steppat@advansa.com
www.advansa.com

aeris-Impulsmöbel GmbH & Co. KG

Ahrntaler Platz 2 - 6
D - 85540 Haar b. München
Tel. 089/9005060, Fax 089/9039391
info@aeris.de, www.aeris.de

Airex AG

Industrie Nord 26, CH - 5643 Sins
Tel. 0041 41/7896600
Fax 0041 41/7896660
bebalanced@3AComposites.com
www.bebalanced.net
Generalvertretung in Deutschland:
Gaugler&Lutz OHG
www.gaugler-lutz.de

ALVI – Alfred Viehhofer GmbH & Co.

Pfennigbreite 44, D - 37671 Hötter
Tel. 05271/97510, Fax 05271/975149
info@alvi.de, www.alvi.de

bellicon deutschland gmbh

Wilhelm-Ruppert-Str. 38 / E3
D - 51147 Köln
Tel. 02203/202220, Fax 02203/202229
info@bellicon.de, www.bellicon.com

Camping-Schuh GmbH

Daimlerstr. 28, D - 71701 Schwieberdingen
Tel. 07150/947940, Fax 07150/4737
info@camping-schuh.de
www.camping-schuh.de

chung shi – ME & Friends AG

Rudolf-Diesel-Ring 11
D - 83607 Holzkirchen
Tel. 01805/608980*
Fax 01805/6089820*
info@chung-shi.de, www.chung-shi.com

Daimler AG

Daimler Customer Assistance Center N.V.
Postfach 1456, NL - 6201 BL Maastricht
Tel. 00800/1777777, (gebührenfrei
aus dem europäischen Festnetz)
Fax 069/95307255
cs.deutschland@cac.mercedes-benz.com
www.mercedes-benz.de

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG

Espanstraße 36, D - 91238 Offenhausen
Tel. 09158/17700, Fax 09158/17701
info@dauphin-group.com
www.dauphin-group.com

Dickhaus und Partner GmbH

Postfach 1110, D - 82351 Weilheim
Tel. 0881/4460, Fax 0881/4470
info@ergobase.com
www.ergobase.com

Die Spiegelburg

Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG
Hafenweg 30, D - 48155 Münster
Tel. 0251/414110, Fax 0251/4141160
info@coppenrath.de
www.coppenrath.de

ErgoPack Deutschland GmbH

Hanns-Martin-Schleyer-Str. 21
D - 89415 Lauingen
Tel. 09072/702830, Fax 09072/7028329
info@ergopack.de, www.ergopack.de

FLEXI-SPORTS GmbH

Grafinger Str. 24, D - 81671 München
Tel. 089/4502870, Fax 089/45028727
info@flexi-sports.com
www.flexi-sports.com

Flexlift Hubgeräte GmbH

Eckendorfer Str. 115 - 117
D - 33609 Bielefeld
Tel. 0521/78060, Fax 0521/7806110
verkauf@flexlift.de, www.flexlift.de
Schweiz: Steinbock AG
Gewerbestr. 14, CH - 8132 Egg b. Zürich
Tel. 01/9863030, Fax 01/9863040
info@steinbock-ag.ch
www.steinbock-ag.ch

Frischauf – Walter Tusch GmbH

Wittensteinstr. 156
D - 42285 Wuppertal
Tel. 0202/280410, Fax 0202/2804110
info@box-swing-betten.de
www.box-swing-betten.de

GANTER Shoes GmbH

Bahnhofstr. 16
A - 4775 Taufkirchen/Pram
Tel. 0043 7719/8811700
Fax 0043 7719/8811795
office@ganter-shoes.com
www.ganter-shoes.com

Hama GmbH & Co KG

Dresdner Str. 9, D - 86653 Monheim
Tel. 09091/5020, Fax 09091/502467

Sammies by Samsonite

info@sammies-schulranzen.de

www.sammies-schulranzen.de

Coocazoo

info@coocazoo.com

www.coocazoo.com

Step by Step

info@stepbystep-schulranzen.com

www.stepbystep-schulranzen.com

himolla Polstermöbel GmbH

Landshuter Str. 38
D - 84416 Taufkirchen/Vils
Tel. 08084/250, Fax 08084/25558
info@himolla.com, www.himolla.com

KaVo Dental GmbH

Bismarckring 39
D - 88400 Biberach/Riß
Tel. 07351/560, Fax 07351/561488
info@kavo.com, www.kavo.com

kiddy GmbH

Schaumburgstr. 8, D - 95032 Hof/Saale
Tel. 09281/70800, Fax 09281/708021
info@kiddy.de, www.kiddy.de

Kinnarps GmbH

Cammer Str. 17, D - 32423 Minden
Tel. 0571/38500, Fax 0571/38503551
info@minden@kinnarps.de
www.kinnarps.de

Lattoflex

Walkmühlenstr. 93
D - 27432 Bremervörde
Tel. 04761/9790, Fax 04761/979161
info@lattformex.com, www.lattformex.com

Louis Steitz Secura GmbH & Co. KG Schuhfabriken

Vorstadt 40
D - 67292 Kirchheimbolanden
Tel. 06352/40020, Fax 06352/400250
marketing@steitzsecura.com
www.steitzsecura.de

Österreich: F. Haberkorn, Ulmer GmbH

Hohe Brücke, A - 6961 Wolfurt
Tel. 05574/695, Fax 05574/62340
Schweiz: Maagtechnik
Bereich der Dätwyler Schweiz AG
Sonnentalstr. 8, CH - 8600 Dübendorf 1
Tel. 01/8249191, Fax 01/8215909

Lucamed International GmbH

Steinbrückstr. 19
D - 79713 Bad Säckingen
Tel. 07761/9277947, Fax 07761/9277949
info@lucamed.de, www.lucamed.de
Schweiz: idiag AG
Mülistr. 18, CH - 8320 Fehraltorf
Tel. 044/9085858, Fax 044/9085859
info@idiag.ch, www.idiag.ch

medi GmbH & Co. KG

Medicusstr. 1, D - 95448 Bayreuth
Tel. 0921/912750, Fax 0921/9128192
verbraucherservice@medi.de
www.medi.de

Metzeler Schaum GmbH

Donaustr. 51, D - 87700 Memmingen
Tel. 08331/8300, Fax 08331/830259
info@metzeler-schaum.de
www.metzeler-matratzen.de

Microsoft Deutschland GmbH

Konrad-Zuse-Str. 1
D - 85716 Unterschleißheim
Tel. 01805/672255*, Fax 01805/5251191*
kunden@microsoft.com
www.microsoft.de/hardware

Mira Art GmbH

Bünder Str. 21, D - 33613 Bielefeld
Tel. 0521/66545, Fax 0521/1369262
info@mira-art.de
www.traumschwinger.de
www.mira-art.de

Moizi Möbel GmbH

Warburger Str. 37, D - 33034 Brakel
Tel. 05272/37150, Fax 05272/371523
moebel@moizi.de, www.moizi.de

moll Funktionsmöbel GmbH

Rechbergstr. 7, D - 73344 Gruibingen
Tel. 07335/1810, Fax 07335/181300
info@moll-funktion.de
www.moll-funktion.de

officeplus GmbH

Saline 29, D - 78628 Rottweil
Tel. 0741/24804, Fax 0741/248230
info@officeplus.de, www.officeplus.de
Österreich: David Gained

Gesunde Sitzmöbel Vertriebs GmbH
Engerthstr. 145, A - 1020 Wien
Tel. 01/5260818, Fax 01/5260644
david.gained@gained.at, www.sitzen.at

Schweiz: GLM Novitas GmbH

Intern. Möbel & Textilvertrieb
Birkenstr. 47, CH - 6343 Rotkreuz
Tel. 041/2508383, Fax 041/2508282
info@glm-novitas.ch
www.glm-novitas.ch

RECARO Automotive Seating

Bereich PKW:
Stuttgarter Straße 73
D - 73230 Kirchheim/Teck
Tel. 07021/935000, Fax 07021/935339
info@recaro-automotive.com
www.recaro-automotive.com

Bereich Lkw:

Hertelsbrunnenring 2
D - 67657 Kaiserslautern
Tel. 0631/4182222, Fax 0631/4181999
cv.service@recaro-automotive.com
www.recaro-automotive.com

riese und müller GmbH

Feldstr. 16, D - 64331 Weiterstadt
Tel. 06151/366860, Fax 06151/3668620
team@r-m.de, www.r-m.de

Robert Bosch GmbH

Power Tools - Postfach 100156
D - 70745 Leinfelden-Echterdingen
Anwendungsberatung: 0711/40040480
www.bosch-pt.com
Österreich: Robert Bosch AG
Geiereckstr. 6, A - 1110 Wien
Hotline: 0810/144153
www.bosch-pt.at

Savas Qualitätssitze GmbH

Wiesenstr. 5, D - 52428 Jülich
Tel. 02461/9313620, Fax 02461/9313629
info@savas.biz, www.savas.biz

Sedus Stoll AG

Brückenstr. 15, D - 79761 Waldshut
Tel. 07751/84300, Fax 07751/8461300
info@sedus.de, www.sedus.de
Österreich: Sedus Stoll Ges.m.b.H.
Kirchenstr. 37/1/13, A - 3501 Eugendorf
Tel. 06225/2105412, Fax 06225/21056
Schweiz: Sedus Stoll AG
Industriest. West 24
CH - 4613 Rickenbach
Tel. 062/2164114, Fax 062/2163828
sedus.ch@sedus.ch, www.sedus.ch

Thomashilfen

Walkmühlenstr. 1
D - 27432 Bremervörde
Tel. 04761/8860, Fax 04761/88619
info@thomashilfen.de
www.thomashilfen.de

TOGU Gebr. Obermaier oHG

Atzinger Str. 1
D - 83209 Prien-Bachham
Tel. 08051/90380, Fax 08051/3745
info@togu.de, www.togu.de

TOPRO GmbH

Bahnhofstraße 26 d
D - 82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141/8889390
Fax 08141/88893922
mail@topro.de, www.topro.de

Transort GmbH

Neuer Weg 5, D - 57392 Oberhenneborn
Tel. 02971/96110, Fax 02971/961122
info@transort.de, www.transort.de

Volkswagen AG

D - 38436 Wolfsburg
Tel. 0800/8655792436
www.volkswagen.de

VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH & Co. KG

Hochhäuser Str. 8
D - 97941 Tauberbischofsheim
Tel. 09341/887770, Fax 09341/887777
webshop@vs-moebel.de
www.vs-moebel.de

Wellco International BV

- Fitform Sitzlösungen -
Randweg 17 / Postbus 247
NL - 5680 AE Best
Tel. 0031 88/3388100
Fax 0031 88/3388199
info@wellco.de, www.fitform.net

Gemeinsam gegen Rückenschmerzen

Die vielschichtigen Ursachen von Rückenschmerzen verlangen einen ebenso vielschichtigen Lösungsansatz! Vielschichtige und aktuelle Lösungsansätze wiederum lassen sich am besten aus einer Allianz der verschiedenen medizinischen Berufsgruppen und deren Fachverbände, die sich thematisch und fachlich mit Rückenschmerzen beschäftigen, gewinnen. Viele namhafte Verbände unterstützen diese Arbeit mit ihrer Kompetenz.

Wir danken den folgenden Verbänden und ihren Mitgliedern:



Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V.
D - 10623 Berlin
www.bvou.net



Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie e.V.
D - 10623 Berlin
www.dgoc.de



Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten - IFK e.V.
D - 44801 Bochum
www.ifk.de



Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.
D - 10179 Berlin
www.bdp-verband.de



DGVP e.V. für Gesundheit
D - 10117 Berlin
www.dgvp.de



McKenzie Institut Deutschland/Schweiz/Österreich e.V.
D - 87672 Roßhaupten
www.mckenzie.de



Berufsverband für Gymnastik und Bewegung Schweiz
CH - 5412 Gebenstorf
www.bgb-schweiz.ch



Deutscher Turner Bund
D - 60528 Frankfurt/Main
www.dtb-online.de



nas
Norddeutsche Arbeitsgemeinschaft Sportmedizin und Sportphysiotherapie e.V.
D - 26135 Oldenburg
www.nas-online.de



Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.
D - 76303 Karlsbad
www.dve.info



Berufsverband Österreichischer Fachärzte für Physikalische Medizin und Rehabilitation
A - 1081 Wien
www.boepmr.at



Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.
D - 97421 Schweinfurt
www.bechterew.de



Physio Austria - Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs
A - 1060 Wien
www.physioaustria.at



Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer Deutscher Gymnastikbund, DGyMB e.V.
D - 65719 Hofheim/Taunus
www.dgymb.de



Deutsches Walking Institut e.V.
78073 Bad Dürkheim
www.walking.de



Physio Netzwerk GmbH
D - 27738 Delmenhorst
www.physio-netzwerk.de



Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V.
D - 65185 Wiesbaden
www.haltungsbewegung.de



Deutscher Kassenarztverband e.V.
Am Alten Markt 4
D - 86845 Großaitingen
Tel. 08203/90 202
Fax 08203/56 69



SART
schweizerische arbeitsgruppe für rehabilitationstraining
CH - 4009 Basel
www.sart.ch



Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.
D - 30559 Hannover
www.bdr-ev.de



Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.
D - 50354 Hürth Efferen
www.dvgs.de



Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V. Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner
D - 76227 Karlsruhe
www.vdbw.de



Bundesverband staatlich anerkannter Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport
D - 44139 Dortmund
www.bbgs-online.de



Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.
D - 65025 Wiesbaden
www.forum-ruecken.de



Verband für Turnen und Freizeit e.V.
D - 20357 Hamburg
www.vtf-hamburg.de



Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG)
D - 53123 Bonn
www.bvpraevention.de



FPZ: DEUTSCHLAND DEN RÜCKEN STÄRKEN
D - 50858 Köln
www.fpz.de



VPT Verband Physikalische Therapie
D - 22085 Hamburg
www.vpt.de



Deutsche Akademie für Gesundheit und Schlaf
D - 93053 Regensburg
www.dags.de



Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie e.V.
D - 80637 München
www.gfpo-kongress.de



WIRBELSÄULENLIGA e.V.
D - 80538 München
www.wirbelsaehlenliga.de