

# AGR-MAGAZIN

Herausgeber: Aktion Gesunder Rücken e. V.

[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

 [facebook.com/dieagr](https://facebook.com/dieagr)  
 [twitter.com/agr\\_ev](https://twitter.com/agr_ev)  
 [youtube.com/dieagr](https://youtube.com/dieagr)  
 [google.com/+dieagr](https://google.com/+dieagr)

Praktische Tipps für einen  
rückengerechten Alltag

# Rückenschmerzen vermeiden!



Dieser praktische Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch:



# Inhalt

	7
AGR-Gütesiegel	
	10
Therapie	
	12
Das rückengerechte Umfeld	
	30
„Aktion Gesunder Kinderrücken“	
	35
Hatten Sie eine geruhreiche Nacht?	
	37
Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität	
	39
Urlaub für den Rücken	

## Rückenschmerzen:

Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention — 3

AGR-Gütesiegel — 7

Therapie — 10

Das rückengerechte Umfeld — 12

Büro 12

Aktivsitzmöbel 13

Automobil 16

Sitzen 18

Camping 19

Schuhe 20

Industrie 21

Garten 24

Sport 26

„Aktion Gesunder Kinderrücken“ — 30

Hatten Sie eine geruhreiche Nacht? — 35

Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität — 37

Urlaub für den Rücken — 39

Service der AGR — 40

AGR-zertifizierte Fachgeschäfte — 41

Herstellerverzeichnis — 47

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 GmbH, Hamburg  
Produktion: Rothenburg & Partner GmbH, Hamburg  
Druck: Fr. Ant. Niedermayr, Regensburg

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 © 2015 by AGR  
Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und Schriftzügen sind vorbehalten. Eine Verbreitung und Wiedergabe ist möglich, bedarf allerdings der Genehmigung durch AGR. **27. Auflage**



# Rückenschmerzen: Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention

Das Jahr 2015 ist für die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ein ganz besonderes. Denn wir blicken auf 20 spannende Jahre zurück, in denen wir uns für Ihren Rücken stark machen. Unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ begann 1995 im kleinen Rahmen das, was sich heute zu etwas Großem entwickelt hat: Damals wie heute geht es darum, ein Bewusstsein für die Bedeutung von Rückenschmerzen zu schaffen und darüber aufzuklären, wie sie sich im Alltag verhindern oder zumindest reduzieren lassen.

Um dieses Ziel zu erreichen, sammelt und bündelt die AGR seit 20 Jahren die wissenschaftlichen Erkenntnisse von unterschiedlichen medizinischen Kooperationspartnern. Dazu gehören der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, der Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner, der Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie und viele weitere medizinische und therapeutische Fachverbände. Viel Wissen hat sich auf diese Weise seit 1995 angesammelt – gut so! Denn manches, was noch vor 20 Jahren als Non-plusultra galt, ist heute überholt. Immer besser verstehen wir, wie unser Halteapparat funktioniert, was er mag, was er braucht, was ihm gut tut. Und was genauso wichtig ist: Was er nicht mag und was ihm gar nicht gut tut.

Deshalb dient das gesammelte Expertenwissen heute gleich mehreren Zwecken: Es ist

erstens die Basis für neue Produktentwicklungen, zweitens die Grundlage zur staatlich anerkannten Weiterbildungsmaßnahme für Ärzte und Therapeuten und wird drittens herangezogen als Ratgeber für Betroffene und Redaktionen. Denn das Thema Rückenschmerz ist leider nach wie vor allgegenwärtig und die Volkskrankheit Nummer 1.

Rückenschmerzen verursachen allein in Deutschland jährlich Kosten in Milliardenhöhe. Die Gründe für Rückenbeschwerden sind vielfältig. Das größte Problem ist – das beweisen viele Studien – der Bewegungsmangel, der sich durch alle Altersgruppen zieht. Bereits Kinder können nicht mehr rückwärts laufen, geschweige denn eine Rolle vorwärts machen. Gingen die Menschen noch vor 50 Jahren durchschnittlich bis zu 10.000 Schritte pro Tag zu Fuß, sind es heute weniger als 1.000. Die Folge: Die Muskulatur verkümmert und ist nicht mehr stark genug, um uns aufrecht zu halten. Hinzu kommen Fehlhaltungen und einseitige Belastungen am Arbeitsplatz, aber auch zu Hause: durch unergonomische Sitzmöbel, durchgelegene Betten, unzureichend einstellbare Autositze und Fahrräder sowie ungeeignetes Schuhwerk. Ein weiteres Problem sind die zunehmenden psychischen Belastungen. Denn wie wir heute wissen, verursachen Stress, Ängste oder Depressionen körperliche Beschwerden – vor allem Rückenschmerzen.

Doch so schwierig sich das anhört – wir sollten uns davon nicht entmutigen lassen, denn uns stehen heute effektive Präventionsmöglichkeiten zur Verfügung. Ideal ist ein ganzheitliches Konzept, bei dem die Muskeln gekräftigt und gedehnt, Fehlbelastungen vermieden, der Alltag rückenfreundlich gestaltet sowie Stress und psychische Belastungen reduziert werden.

## Wichtig: Stets in Bewegung bleiben

Es ist ein urmenschlicher Reflex: Leiden wir unter Schmerzen, versuchen wir uns zu schonen. Das ergibt in manchen Fällen Sinn, nicht aber, wenn es um unseren Rücken geht. Hier heißt die Devise: Bloß nicht schonen, sondern immer in Bewegung bleiben. Warum? Weil schon eine Woche Bettruhe die Muskelkraft um 25 Prozent reduziert, weil die Bandscheiben abflachen und die Knochen spröder werden. Ein inaktiver Rücken verliert das, was ihn eigentlich ausmachen sollte: seine Stabilität, seine Festigkeit und seine Beweglichkeit. Hinzu kommt, dass Bewegungsarmut zu Übergewicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Genügend Gründe also, um aktiv zu bleiben oder wieder zu werden.

Ideal, da sind sich Experten einig, ist eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Wenigstens drei-, besser vier- oder fünfmal die Woche 30 bis 40 Minuten reichen schon aus. Hinzukommen sollten kleine Bewegungseinheiten – also Treppen laufen statt Fahrstuhl fahren, kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, den Bus oder die U-Bahn eine Station früher verlassen. Gut sind auch einfache Entspannungsübungen oder ein wenig Gymnastik am Arbeitsplatz. Als Lohn für diese kleinen Mühen winkt ein schmerzfreier Rücken.

## Verhältnisprävention

Ein weiterer ebenso wichtiger Baustein in Sachen Prävention und Therapie von Kreuzschmerzen ist die rückengerechte Verhältnisprävention – also die Schaffung eines rückenfreundlichen Umfeldes. Rückenfreundlich bedeutet, dass sich Alltagsprodukte, wie Stühle, Polstermöbel, Büroarbeitsplätze, aber auch Fahrräder, Autositze und Bettsysteme, individuell einstellen und an die körperlichen Voraussetzungen des Benutzers anpassen lassen. Optimal angepasste Gegenstände, mit denen man sich täglich in den eigenen

## 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

Die Ursachen für die Entstehung von Rückenschmerzen sind vielfältig. Neben mangelnder Bewegung, Fehlhaltungen und einseitiger Belastung spielt vor allem das persönliche Umfeld am Arbeitsplatz und Zuhause eine entscheidende Rolle.

vier Wänden oder bei der Arbeit umgibt, können nachweislich Verspannungen, Muskelverhärtungen und Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verhindern.

### Schon Kinder leiden

Wenn Horst Schlämmer, die Kultfigur des Komikers Hape Kerkeling, „Rücken“ hat, wundert das eigentlich niemanden. Er ist schon etwas älter, hat einen sitzenden Job und trägt deutlich zu viele Pfunde mit sich herum. Umso erschreckender aber ist es, wenn schon Kinder Probleme in diesem Bereich haben. Allerdings nur auf den ersten Blick – denn in der Regel sind die Beschwerden hausgemacht.



Foto: © Syda Productions – Fotolia

Kinder treiben immer weniger Sport, dafür sitzen sie durchschnittlich neun Stunden täglich. Noch wird viel zu oft unterschätzt, dass auch die Kleinen sehr empfindlich auf Fehlbelastungen reagieren. Wachstums- und Entwicklungsprozesse sind noch nicht abgeschlossen und ungeeignete Schulmöbel können zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen. Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. in 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 (mehr dazu auf der **Seite 30** – Aktion Gesunder Kinderrücken).

### Starke Muskeln sind die beste Medizin

Unsere Muskeln sind ohne Frage eine ganz besondere Erfindung der Evolution. Nutzt man sie nicht, verlieren sie ihre Leistungsfähigkeit – Kraft – und verkümmern. Die tiefliegende Muskulatur verleiht der Wirbelsäule ihre Stabilität und kann durch Balanceübungen gestärkt werden. Die schichtweise darüber gelagerte Muskulatur dient der Bewegung. Gut ausgeprägt schützt sie uns vor Fehlhaltungen und beugt Verschleiß vor. Schon lange weiß man, dass sich die Kraftpakete rund um unsere Wirbelsäule in drei Schichten unterteilen lassen. Aber erst seit kurzem weiß man um die Bedeutung der tiefsten Schicht. Sie besteht aus kurzen, aber kräftigen Muskeln, die gerade, schräg oder auch diagonal von Wirbelkörper zu Wirbelkörper ziehen und genau sie sind es, die hauptverantwortlich sind für einen gesunden Rücken. 80 Prozent aller Kreuzschmerzen sind darauf zurückzuführen, dass diese Muskeln zu schwach sind.

Ärzte bezeichnen diese tiefliegenden Kraftpakete als autochthone Muskulatur. Sie ist vom Willen unabhängig und balanciert unseren Körper aus, ohne dass wir es merken. Die speziellen Stützbänder arbeiten immer im Duo: Während ein Muskelstrang zieht, gibt sein Gegenspieler haltend nach – und umgekehrt. Mit herkömmlichem Krafttraining lassen sie sich leider nicht trainieren. Deshalb können auch Bodybuilder unter Rückenschmerzen leiden. Was diese Muskeln aber mögen, sind kleine Drehbewegungen und Vibrationen sowie Koordinationsübungen. Die Sportgerätehersteller haben darauf reagiert und bieten Produkte an, die speziell die autochthone Muskulatur trainieren. Einige davon sind so gut, dass sie das AGR-Gütesiegel tragen.

Neben den kleinen, tiefliegenden Muskeln gibt es noch eine weitere Muskelgruppe, die entscheidenden Einfluss auf die Rückengesundheit hat: die Bauchmuskeln. Diese Kraftpakete bestehen aus zwei Gruppen: der geraden und der schräg verlaufenden Muskulatur. Die geraden Muskeln helfen dem Rumpf sich zu beugen. Die schrägen Muskeln wirken direkt auf die Wirbelsäule ein und stabilisieren sie. Damit sie diese Aufgabe erfüllen können, sollten sie intensiver trainiert werden als die geraden. Auch dafür gibt es einige sehr gute AGR-zertifizierte Produkte.

### 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 beispielsweise plötzlich mit Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen, Hörbeschwerden oder mit Magen-Darm-Verstimmungen 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 verstellbar 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 als 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 fühlt, empfindet er unspezifische Rückenbeschwerden entweder gar nicht, als wesentlich weniger problematisch oder sie gehen deutlich rascher vorüber. Menschen, die angeben unter Stress zu stehen, haben wesentlich größere 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





Foto: © Olesya Feketa – Colourbox

physischen Beschwerden zunehmen. Im Job hilft der ergonomische Stuhl allein nicht, um dauerhafte Prävention zu betreiben. Ist beispielsweise das Arbeitsklima schlecht, fehlen Rückmeldungen zur geleisteten Arbeit, 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
- ▶ Schaffen und Pflegen eines guten Betriebsklimas, beispielsweise durch Partizipationsmöglichkeiten, Transparenz der Abläufe und Entscheidungen
- ▶ Angemessene Gratifikationen und wertschätzender Führungsstil

- ▶ Durchführen von Wirkungskontrollen
- ▶ Kontrolle der Maßnahmen durch Vorgesetzte

Zusätzlich zur Verringerung betrieblicher Belastungen ist es wichtig, individuelle und teambezogene Bewältigungskompetenzen zu stärken sowie nachhaltige Lebensführungsstrategien zu entwickeln, damit die gesundheitlichen Ressourcen erhalten bleiben. Auch hier sind die Themen und Unterstützungskonzepte vielschichtig:

- ▶ Umgang mit Stress und eigenen Ansprüchen
- ▶ Belastungs- und Zeitmanagement
- ▶ Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- ▶ Dauerhafte Verhaltensänderungen, um die eigene Ressourcenförderung zu verbessern, etwa im Kontext von Entspannung
- ▶ Integration von mehr Bewegung etc.

Basierend auf der Schmerzerfahrung entwickelt sich allerdings häufig ein Verhalten der Bewegungsvermeidung. Zur Veränderung der schmerzfördernden Konstellation ist es notwendig, diejenige psychologische Einstellung, die sich kontraproduktiv auf das Bewegungs- und Freizeitverhalten und somit auch negativ auf den Rückenschmerz auswirkt, zu überwinden und nachhaltig zu verändern.

### 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“.



### 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. Effektive 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 häufiger oder länger andauernd auftreten, kann eine Beratung der erste Schritt zur Veränderung sein. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) 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](http://www.bdp-verband.de/service/anbieter)**

## Ernährung und Knochengesundheit – Essen und Trinken bei Osteoporose

Dr. Isabelle Wendt

Eine ausgewogene Ernährung hält gesund und fördert Leistung und Wohlbefinden. Auch für die Knochengesundheit spielt die Ernährung eine wichtige Rolle, und das sowohl in jungen Jahren als auch im Alter.

Osteoporose ist weltweit eine der häufigsten Volkskrankheiten. Allein in Deutschland sind etwa 7 bis 8 Millionen Menschen von Osteoporose betroffen, und zwar besonders Frauen nach der Menopause und Männer über 70 Jahren. In den meisten Fällen verläuft eine Osteoporose jahrelang ohne Symptome. Im fortgeschrittenen Alter zeigt sich dann eine erhöhte Brüchigkeit der Knochen, so dass schon geringe Belastungen des Skelettsystems zu Knochenbrüchen führen können. Besonders häufig entstehen diese Brüche an Hüfte, Unterarmknochen, Oberschenkelhals und Wirbelsäule (vor allem Brust- und Lendenwirbel).

Bei Osteoporose spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Richtig essen und trinken in jungen Jahren kann dem späteren Auftreten einer Osteoporose vorbeugen. Ebenso kann bei der Behandlung einer bestehenden Osteoporose eine vollwertige Ernährung den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

### Osteoporose – was ist das?

Osteoporose ist eine Knochenkrankheit mit einem hohen Risiko für Knochenbrüche. Verantwortlich sind eine niedrige Knochendichte und Störungen im Knochengewebe, die zu einem Verlust an Knochenmasse führen. Osteoporose wird daher im Volksmund auch als „Knochenschwund“ bezeichnet. Ihre Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter, besonders betroffen sind Frauen nach der Menopause.

Ein typisches Symptom der Osteoporose ist der sogenannte „Witwenbuckel“, der sich durch eine Verformung mehrerer poröser Wirbel zum Rundrücken bildet. Dadurch verringert sich die Körpergröße und entlang der Wirbelsäule entstehen Falten, die wie ein Tannenbaum aussehen. Heftige Rückenschmerzen, die bis in die Beine ausstrahlen, können dann die Bewegung beim Gehen oder Stehen stark einschränken.

### Vorbeugung und Behandlung

Ein normales Körpergewicht, eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Calcium sowie lebenslange körperliche Aktivität sind die Schlüsselfaktoren für eine gute Vorbeugung. Diese Maßnahmen spielen neben einer medi-

kamentösen Therapie auch in der Behandlung der Krankheit eine Rolle.

### Normalgewicht anstreben

Übergewicht sollte vermieden werden, da es die Gelenke belastet. Ist eine Gewichtsabnahme erforderlich, sollte diese möglichst unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Von radikalen Gewichtsabnahmen ist unbedingt abzuraten, da dies häufig auch zu einem Muskelabbau führt, was sich negativ auf die Knochengesundheit auswirkt. Auch Untergewicht sollte vermieden werden.

### Auf eine ausreichende Calciumzufuhr achten

Eine ausreichende Zufuhr von Calcium bildet die Grundlage für die Knochengesundheit und kann dem weiteren Knochenabbau entgegenwirken. Für Erwachsene wird eine tägliche Zufuhr von 1.000 mg Calcium mit der Nahrung empfohlen.

Fettarme Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse enthalten besonders viel Calcium. Auch verschiedene Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Rucola sowie calciumreiche Mineralwässer (> 150 mg Calcium pro Liter), mit Calcium angereicherte Fruchtsäfte und Sojadrinks sind gute Calcium-Lieferanten.

#### So kann beispielsweise die empfohlene Calciumzufuhr über die Ernährung erreicht werden:

1 Glas (250 ml) Milch + 2 Scheiben (60 g) Emmentaler Käse

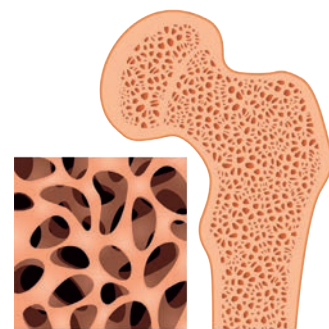
oder

1 Becher Joghurt (150 g) + 1 Portion Brokkoli (200 g) + 200 ml mit Calcium angereicherter Sojadrink + 1,5 Liter Mineralwasser (350 mg Calcium pro Liter)

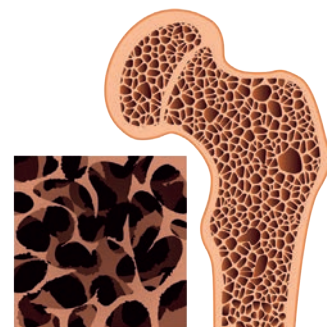
Die Einnahme von zusätzlichem Calcium, z. B. in Form von Tabletten, sollte nur in Absprache mit einer Ärztin bzw. einem Arzt oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft erfolgen.

### Auf eine ausreichende Vitamin D Zufuhr achten

Auch Vitamin D spielt eine wichtige Rolle. Allerdings ist es nur in wenigen Lebensmitteln wie fettem Seefisch (z. B. Hering, Lachs) in nennenswerter Menge enthalten. Der größte Teil des Vitamins wird durch Sonnenbestrahlung in der Haut gebildet. Für Erwachsene gilt als Faustregel, sich ca. 5 bis 25 Minuten pro Tag



gesunder Knochen



Osteoporose

mit unbedecktem Gesicht, Händen und Teilen von Armen und Beinen der Sonne auszusetzen. Ist dies nicht möglich, wird die tägliche Einnahme eines Präparats mit 20 µg (800 IE) Vitamin D empfohlen.

### Lebenslange körperliche Aktivität

Aktivitäten wie Laufen und Wandern, Gymnastik und moderates Krafttraining steigern die Muskelkraft und belasten den Knochen in „gesundem“ Maße. Zügiges Spazierengehen verbessert die Gang- und Standsicherheit. Voraussetzung ist, dass Bewegung lebenslang ein fester Bestandteil des Lebensstils bleibt.

Mit ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung lässt sich das Risiko für Osteoporose reduzieren. Das ist auch die Kernbotschaft von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Auf der Seite [www.in-form.de](http://www.in-form.de) finden sich zahlreiche Angebote und Informationen für alle wichtigen Lebensphasen.

### Zur Person

Dr. Isabelle Wendt  
Ernährungswissenschaftlerin  
Deutsche Gesellschaft für  
Ernährung e. V.  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Weitere Informationen  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.dge.de](http://www.dge.de)



# AGR-Gütesiegel

## Orientierungshilfe, von Medizinern „Geprüft & empfohlen“

Wir haben es schon öfter erwähnt: das AGR-Gütesiegel. Höchste Zeit also, etwas näher darauf einzugehen. Es ist in Zusammenarbeit mit den beiden führenden Rückenschulverbänden Deutschlands entstanden: dem Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. und dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.

Beide Verbände stellen ein komplett unabhängiges Prüfungskomitee bereit. Es besteht aus einem sogenannten multidisziplinären Expertenteam, das sich aus Medizinern und Therapeuten verschiedener Fachrichtungen zusammensetzt. Dieses Gremium erarbeitet und überprüft die fachlichen Anforderungskriterien an rückengerechte Produkte. Es berücksichtigt dafür aktuelle Forschungsergebnisse und achtet vor allem auf den ergonomischen und medizinischen Nutzen. Nur wenn das Produkt wirklich der Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen dient, bekommt es das AGR-Gütesiegel. Denn fest steht: Rückengerechte Alltagsprodukte sind ein wichtiger Baustein präventiver und therapeutischer Maßnahmen.

Die rückengerechten Tipps und Ratschläge der AGR sollen den Menschen durch den Tag und durch die Nacht begleiten – also 24 Stunden, rund um die Uhr. Betten und Stühle, Möbel und Autositze, Gartengeräte und Fahrräder, Industrieprodukte und Sportgeräte, ja sogar Computerspiele, tragen mittlerweile das begehrte AGR-Gütesiegel. Und sie tragen es zu Recht, weil sie die strengen Anforderungskriterien erfüllen.

Das AGR-Gütesiegel ist inzwischen über die Grenzen des Landes hinaus eine anerkannte und vor allem sinnvolle Hilfe. Mit dem Siegel gekennzeichnet sind ausschließlich Produkte, die dabei helfen, Rückenschmerzen zu vermeiden oder deutlich zu mindern. Zur Sicherheit der Verbraucher steht oben rechts auf dem Gütesiegel die genaue Produktbezeichnung. Es ist damit unverwechselbar diesem Produkt zugeordnet und kann nicht unrechtmäßig verwendet werden. Somit ist sichergestellt: Dieses Produkt ist rückengerecht!

Nicht ganz ohne Stolz können wir zudem vermelden, dass das AGR-Gütesiegel von Label-online mit dem Prädikat „besonders empfehlenswert“ bewertet und von ÖKO-TEST mit dem Urteil „sehr gut“ ausgezeichnet

wurde. Im Gegensatz zu vielen anderen Prüf- und Gütesiegeln, mit denen man versucht, Verbraucher durch den unübersichtlichen Produktdschungel zu lotsen, ist das AGR-Gütesiegel nachgewiesenermaßen eine seriöse Orientierungshilfe für Käufer.

Das AGR-Gütesiegel, das von der Zeitschrift **ÖKO-TEST** mit „sehr gut“ und vom Portal **„Label-online“** des Bundesverbandes „Die Verbraucherinitiative e. V.“ mit „besonders empfehlenswert“ bewertet wurde, hilft Verbrauchern, sich beim Kauf von rückengerechten Produkten zu orientieren. Es wird ausschließlich an besonders rückengerechte Produkte verliehen, die strenge Kriterien einer unabhängigen Prüfungskommission aus unterschiedlichen medizinischen Fachbereichen erfüllen.



### Die Orthopädie zum Thema Rückenschmerzen:

Wenn es um Rückenschmerzen geht, spielen Zahlen eine große Rolle. Rückenschmerz ist die Volkskrankheit Nummer 1, unter der 80 Prozent der Bevölkerung hin und wieder beziehungsweise dauerhaft leidet. Bei der es 200.000-mal im Jahr zu einem Bandscheibenvorfall kommt und für die Chirurgen deshalb rund 80.000-mal zum Skalpell greifen. Diese Zahlen stimmen vermutlich, schließlich gibt es für sie viele Quellen, doch wir wollten es ganz genau wissen und haben eine groß angelegte Befragung durchgeführt. An diesem sogenannten Rücken-Konsilium nahmen ca. 1.000 Orthopäden teil. Sie gaben Auskunft über die Häufigkeit und die Art von Rückenleiden sowie über die Therapie- und Präventionsmöglichkeiten. Als zentrale Frage stand ganz am Anfang: „Stellen Sie in Ihrer täglichen Praxis eine Zunahme des Symptoms Rückenschmerz in den letzten fünf Jahren fest?“ 52 Prozent der befragten Orthopäden antworteten 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 Rückenpatienten pro Tag in ihrer Praxis. Zu den am häufigsten

genannten Beschwerden zählten Ischialgien, Lumbalgien und das Cervikalsyndrom, gefolgt von Osteoarthritis, Osteoporose und

### Stimme zum Gütesiegel



„... zu Ihrer Initiative und Realisierung des AGR-Gütesiegels möchte ich Ihnen, auch im Namen des Gesamtvorstandes der Bürger Initiative Gesundheit 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 Bürger Initiative Gesundheit e. V.  
[www.buerger-initiative-gesundheit.de](http://www.buerger-initiative-gesundheit.de)

Fehlhaltungen. Erste zentrale Erkenntnis des AGR-Rücken-Konsiliums: Das Krankheitsbild Rückenleiden hat sich zwar nicht verschlimmert, die Menge der Fälle aber hat dramatisch zugenommen.

#### Hauptursache: äußere Einflüsse

Bei diesen erschreckenden Zahlen stellt sich natürlich die Frage: Woran liegt das? Was sind die Ursachen? Fast die Hälfte der befragten Orthopäden hatte dazu eine klare Einschätzung: Rückenschmerzen werden immer öfter durch äußere Einflüsse verursacht. Experten bezeichnen sie als expositionsbedingte Fälle. 72 Prozent der befragten Ärzte gaben an,



dass rund 50 Prozent der Patienten unter solchen expositionsbedingten Rückenschmerzen leiden. Zu den äußeren Ursachen zählen die Mediziner in erster Linie eine monotone Körperhaltung durch stundenlanges Sitzen auf ungeeigneten Stühlen. Wer die ersten Seiten dieses Magazins aufmerksam gelesen hat, weiß, was das bedeutet: Bewegungsmangel lässt die Muskeln verkümmern, es kommt zu Fehlbelastungen, Verspannungen und schließlich zu Rückenschmerzen. Eine weitere zentrale Erkenntnis des AGR-Rücken-Konsiliums: Schuld an Rückenschmerzen sind immer öfter Umwelt- und Umfeldfaktoren. Dazu gehören vor allem Stress und psychosoziale Überlastung. Beides führt ebenfalls zu Verspannungen und Fehlhaltungen.

### Ergonomische Hilfsmittel entscheidend für Therapieerfolg

Was also tun? Darüber sollten die Orthopäden in einem dritten Fragenkomplex antworten. Das Ergebnis: Physiotherapie spielt für fast 80 Prozent der Befragten die entscheidende Rolle. Ebenso viele Mediziner schätzen aber auch den Stellenwert der Verhaltensprävention, also der Vorbeugung – wie sie etwa von den Rückenschulen praktiziert wird – als extrem hoch ein. Ganz wichtig ist dabei allerdings 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 wesentlichen Erfolgsfaktor ihrer Therapie an. 96 Prozent der Orthopäden empfehlen deshalb gezielt die Anschaffung ergonomischer Hilfsmittel unter Nennung von Produktnamen.

### Geprüfte Hilfsmittel werden empfohlen

Die Aufgeschlossenheit der Mediziner, ihren Patienten therapiebegleitende Hilfsmittel zu empfehlen, steigt nochmals signifikant an, sobald diese Hilfsmittel entsprechend geprüft wurden. 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 und Prof. Dr. med. Erich Schmitt*

Das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bietet dem Verbraucher eine

grundlegende und 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 ja auch: Je mehr sinnvolle Maßnahmen Patienten gegen Rückenprobleme ergreifen, umso eher wird es ihnen besser gehen. Ein rückengerechtes Umfeld gehört unbedingt dazu. Ziel des Gütesie-

### Stimme zum Gütesiegel



„Das AGR-Gütesiegel hat sich als feste Größe zur Beratung bei Servicefragen, die im Zusammenhang mit Rückenprävention und -therapie stehen, etabliert. Nicht nur für uns Ärzte ist dieses AGR-Gütesiegel ein Garant für eine qualitativ hochwertige Beratung von Patienten geworden. Im Wesentlichen kommt es auf die Vermeidung von Rückenschmerzen an und hierzu leistet AGR einen großen Beitrag.“

#### Zur Person:

Dr. med. Reinhard Schneiderhan,  
Präsident Wirbelsäulenliga e. V.  
[www.wirbelsaeulenliga.de](http://www.wirbelsaeulenliga.de)

gels ist die vorbeugende und nachsorgende Förderung der Gesundheit unserer Mitmenschen. Möglich wird das durch die Schaffung eines immer größer werdenden Angebotes rückenfreundlicher Produkte. Fest steht: Ein ergonomisches Produkt trägt wesentlich dazu bei, die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit eines jeden Menschen zu erhöhen. Es kommt nachweislich sehr viel seltener zu Rücken- und Gelenkproblemen. Rückengerechte Produkte sind anerkanntermaßen ein wichtiger Baustein der Prävention und Therapie von Rückenschmerzen.

In den vergangenen 20 Jahren wurden weit über 500 Produkte erfolgreich geprüft, einen

aktuellen Überblick erhalten Sie in dieser Broschüre.

Das aus den unterschiedlichsten medizinischen und therapeutischen Fachrichtungen besetzte Prüfungsgremium verfolgt einen hohen Anspruch: Es geht vor allem darum, eine Auswahl rückenfreundlicher Produkte zu treffen sowie generelle Anforderungskriterien für die unterschiedlichen Produktbereiche zu definieren. Nicht immer entsprechen die vorgestellten Produkte deshalb den hohen fachlichen Anforderungen der prüfenden Experten. Nur Produkte, die diesen umfassenden Prozess erfolgreich durchlaufen, erhalten das AGR-Gütesiegel. Der jeweilige Hersteller muss zudem strenge rechtliche Auflagen erfüllen. Führt er an einem Produkt eine Änderung durch, muss er es einer Nachprüfung unterziehen lassen. Ändern sich medizinische Erkenntnisse, kann dies 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. Nicht umsonst wurde das AGR-Gütesiegel von ÖKO-TEST und Labelonline mit Bestnoten ausgezeichnet.

### Was ist ein rückengerechtes bzw. rückenfreundliches Produkt?

Auf den ersten Seiten dieses Magazins haben wir schon einige Male über rückengerechte oder rückenfreundliche Produkte gesprochen. Da



war vor allem von Ergonomie die Rede, von einem Plus an Bewegung oder von Geräten, die dabei helfen, die Muskeln zu stärken. Doch worum es sich dabei genau handelt, verrät die folgende Definition: Rückengerechte oder rückenfreundliche Produkte liefern durch ihre ergonomische Bauart und Funktion die Voraussetzung, die menschliche Wirbelsäule und die großen Gelenke gesundheitsfördernd zu beeinflussen. Zum besseren Verständnis, was damit genau gemeint ist, gehen wir noch ein wenig näher auf die Anatomie und Funktion der menschlichen Wirbelsäule ein.

Man unterteilt die Wirbelsäule in drei Gruppen: sieben Halswirbel, zwölf Brustwirbel und fünf Lendenwirbel. Nicht mehr beweglich, aber sozusagen fester Bestandteil der Wirbelsäule sind das Kreuzbein und das





Ein Verzeichnis speziell geschulter und zertifizierter

Fachhändler für Deutschland, Österreich und die Schweiz finden Sie ab Seite 41 oder im Internet unter: [www.agr-ev.de/fachgeschaeft](http://www.agr-ev.de/fachgeschaeft)

Herstelleradressen finden Sie auf Seite 47.



Schultergürtel-, Bauch- und Rückenmuskulatur koordiniert unseren Gang und unsere Haltung. Der alles entscheidende Konstruktionsvorteil der Wirbelsäule sind die beweglichen Segmente zwischen den 24 Wirbelkörpern: die Bandscheiben.

### 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 Orthopädi. Uniklinik Frankfurt am Main.



Sie lassen uns hüpfen und tanzen, laufen und gehen und obwohl das zu Stauchungen führt, ist das nicht weiter schlimm, denn der Körper hat mit den Bandscheiben clever vorgesorgt. Sie bestehen aus einem faserigen Ring (Anulus fibrosus) und einem gallertartigen, hauptsächlich mit Wasser gefüllten Kern, dem Nucleus pulposus. Dieser Kern ermöglicht den rund zehn Millimeter dicken Puffern, sich wie ein flüssiges Kugellager zu bewegen. Das Besondere an den Bandscheiben ist ihr Saug-Druck-Mechanismus, mit dem sie sich ernähren. Er kann mit dem Prinzip eines Schwammes verglichen werden. Wenn wir tagsüber sitzen, gehen oder laufen, drückt das Körpergewicht auf die Bandscheiben und presst die Flüssigkeit aus dem Kern nach außen. Werden die Bandscheiben entlastet, welches in der Regel im Schlaf geschieht, nehmen sie wieder Flüssigkeit auf. Durch diesen Wechsel werden die Bandscheiben mit den so wichtigen Nährstoffen versorgt und entschlackt. Nur wenn sich ausreichend Flüssigkeit im Bandscheibenkern befindet, kann dieser Prozess ablaufen. Bei jungen Menschen liegt der Wasseranteil noch bei 90 Prozent, bei einem 60-Jährigen noch etwa bei knapp 70 Prozent. Übrigens: Bis zu zwei Zentimeter kann die Wirbelsäule dann im Laufe eines Tages schrumpfen. Das ist aber überhaupt nicht schlimm, denn nachts, wenn wir liegen und kein Druck auf ihnen lastet, saugen sich die Puffer wieder voll. Somit sind die Bandscheiben das größte Selbstversorgungssystem unseres Körpers.

Wichtig dabei: Die einzelnen Wirbelsäulenabschnitte darf man nie getrennt betrachten. Die Wirbelsäule ist immer als Gesamtkomplex anzusehen. Bei einer Funk-

tionsstörung einzelner Abschnitte reagiert sie als Organ. Das bedeutet, dass sich Störungen im Bereich der Lendenwirbelsäule bis in die Halswirbelsäule hinein auswirken können und umgekehrt.

Rückenschmerzen können sehr schmerzhaft sein und die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken. Deshalb spielen neben einer guten medizinischen und physiotherapeutischen Betreuung auch rückengerechte oder rückenfreundliche Produkte eine besondere Rolle. Denn sie sollen zum einen helfen das persönliche Umfeld rückenfreundlicher zu gestalten, zum anderen die Rückengesundheit fördern. Ein rückenfreundliches Umfeld besteht beispielsweise aus ergonomisch gestalteten Sitzmöbeln. Manche dieser Möbel fördern das dynamisch bewegte Sitzen, andere die Steh-Sitz-Dynamik, auf die später noch genauer eingegangen wird. Selbst Autositze, Polster- und Campingmöbel können heute rückenfreundlich gestaltet sein und deshalb tragen manche von ihnen zu Recht das AGR-Gütesiegel. Auch viele Firmen haben das Potenzial rückengerechter Produkte mittlerweile entdeckt. Heute gibt es ergonomische Industriearbeitsplätze, Handwerkssauger, Palettenumreifungsmaschinen, Transport- und Arbeitstische und vieles mehr. Denn Studien zeigen ganz eindeutig, dass **die Zufriedenheit und die Produktivität dadurch deutlich steigt, die Zahl der Krankmeldungen aufgrund von Rückenschmerzen dramatisch sinkt**. Zu den Produkten, die die Rückengesundheit fördern, gehören vor allem ausgeklügelte und vielseitig einsetzbare Trainingsgeräte, aber auch computergestützte Therapie- und Bewegungsprogramme. Mehr dazu lesen Sie auf den nächsten Seiten.

### Zur Person

**Dr. med.**

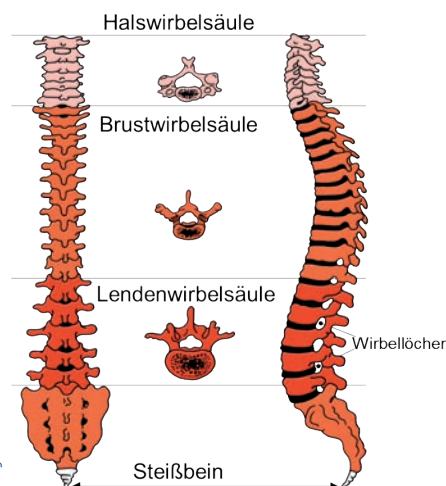
**Bernd Reinhardt**

Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie, Badearzt, nebenberuflicher Betriebsarzt (em.), Mitbegründer der Rückenschulbewegung bundesweit, Initiator und langjähriger Vorsitzender des Bundesverbandes deutscher 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.



Steißbein. Bei Letzterem handelt es sich um den Schwanz, den der moderne Mensch irgendwann nicht mehr brauchte. Es kann sich nach langem Sitzen aber immer noch recht schmerzhaft zu Wort melden, weil es auf die Nerven drücken kann.

Grafik: Rückenschule Hannover

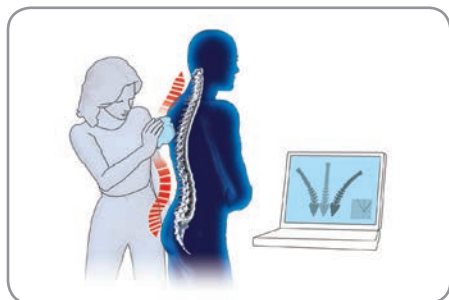


Von vorne betrachtet hat die Wirbelsäule idealerweise die Form einer geraden Linie, von der Seite betrachtet weist sie eine doppelte S-förmige Krümmung auf. Als Lordose bezeichnen Experten die natürliche Krümmung der Wirbelsäule im Bereich des Nackens und der Lende. In diesen Bereichen ist die Wirbelsäule nach vorne gebogen. Als Kyphose bezeichnen sie die natürliche Krümmung der Brustwirbelsäule. Hier ist sie nach hinten gebogen. Sowohl bei der Lordose als auch bei der Kyphose handelt es sich um einen Geniestreich der Evolution. Denn durch die Krümmungen kann die Wirbelsäule Belastungen viel leichter abfedern.

Zahlreiche Bänder und eine genial konstruierte Muskelhülle schützen die aufeinander gestapelten Bausteine. Ohne die Bänder und Muskeln, die von jedem Wirbel ausgehen, gäbe es nämlich keinen Halt für die Wirbelsäule. Bewusstes An- und Entspannen der



## 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.

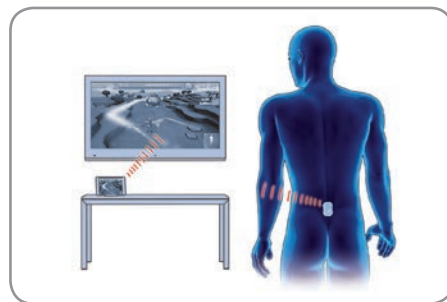
Die MediMouse® gehört in die Hände von Ärzten, Physiotherapeuten und autorisierten Fachkräften der Medizinischen Trainingstherapie und ist dort eine optimale Grundlage für jede Rückenbehandlung.

Hersteller: Lucamed

- MediMouse®, BackScan®

## Computergestütztes Therapie- und Bewegungsprogramm

Unsere Wirbelsäule gleicht einem kippeligen Turm aus 24 übereinandergestapelten Wirbelkörpern, der von zahlreichen Muskeln zusammengehalten wird. Ein ziemlich ausgeklügeltes System, das nur funktionieren kann, wenn alle Muskel-Mitspieler gleich stark sind. Doch das ist bei vielen Millionen Rückenschmerzgeplagten nicht der Fall. Moderne Medizintechnik kann dem entgegenwirken, wenn sie bestimmte Voraussetzungen erfüllt.



Ein interaktives Trainingsprogramm, wie beispielsweise Valedo®, für zu Hause, fürs Büro oder im Urlaub, besteht aus spezieller Hard-

und Software: Drahtlos auf der Brust und dem Rücken angebrachte Sensoren wandeln den Trainierenden in einen Avatar. Selbst kleinste Bewegungen werden dann via Bluetooth und in Echtzeit auf ein Endgerät, z. B. Smartphone oder Tablet, übertragen. Ideal ist eine von Experten zusammengestellte, vielfältige Auswahl an Übungen, die allesamt die Rücken- und insbesondere die tiefe Rückenmuskulatur stärken. Von Vorteil ist zudem eine detaillierte Trainingsauswertung, die zeigt, wie gut man trainiert hat und die man bei Bedarf mit seinem Arzt oder Therapeuten teilen kann.

Bewegungsdefizite der Patienten zu kennen und ihr Bewegungsbewusstsein effektiv und effizient zu schulen, ist für eine erfolgreiche Rückentherapie entscheidend. Hier kommt die erweiterte Variante, der Valedo®Motion, für den professionellen therapeutischen Einsatz ins Spiel. Dabei werden dem Patienten drei Bewegungssensoren auf Rücken und Brustbein geklebt, die sowohl dem Therapeuten, wie auch dem Patienten detaillierte Daten über jede noch so kleine Bewegung übermitteln und so direktes Feedback geben. Bei eventuell nicht korrekt durchgeführten Übungen oder Defiziten wird sofort gegengesteuert bzw. kann der Therapeut das Trainingskonzept individuell anpassen.

Bei Bedarf können speziell geschulte Ärzte/Therapeuten auch mit einem handlichen Spezialgerät, wie Valedo®Shape, die Wirbelsäule

\* Für iPad 3. Generation und höher (4. Generation empfohlen), alle iPad mini, iPhone 5. Generation und höher, Android™ 4.4 und höher mit Bluetooth Low Energy Technologie.



inspizieren. Es erfasst die Winkel der einzelnen Wirbelgelenke und lässt eine genaue Befundung von Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule zu. Die Daten werden direkt auf einen Computerbildschirm übertragen und zeigen eine dreidimensionale Darstellung der Wirbelsäule. Je nach Ergebnis lässt sich so ein individuelles und optimales Therapieziel mit speziellen Bewegungsübungen erarbeiten.

**Hersteller: Hocomo**

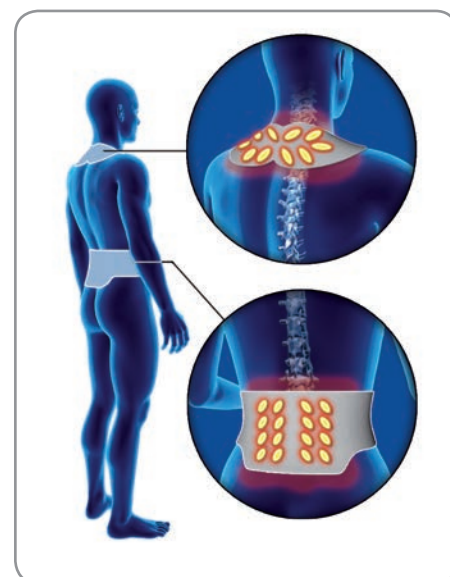
- Valedo®
- Valedo®Motion
- Valedo®Shape

### Wärme und Bewegung gegen verspannte Muskeln

Millionen Menschen kennen das aus eigener Erfahrung: Rückenschmerzen beim Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen – mal stärker, mal schwächer. Eine falsche Bewegung und schon schießt die Hexe ins Kreuz. Glücklicherweise ist der überwiegende Anteil an Rückenschmerzen unspezifisch – und das heißt, man kann natürlich etwas dagegen tun. Tiefenwärme z. B. lindert Rücken- und Nackenschmerzen, auch ohne Schmerztabletten – natürlich und ohne arzneitypische Nebenwirkungen.

Schon in der Antike wusste man um die heilende Wirkung von Wärme bei Schmerzen. Anders als früher weiß man heute auch warum: Wärme führt dem Körper Energie zu. Sie erweitert die Blutgefäße und steigert so die Durchblutung. Die Sauerstoffversorgung der Zellen verbessert sich und das erleichtert den Abbau von Stoffwechselprodukten. Somit wird der natürliche Heilungsprozess unterstützt. Nicht zu unterschätzen ist auch die Fähigkeit der Wärme, Schmerzen zu lindern und Muskelverspannungen zu lösen.

Aber: Eine einfache Erwärmung des Gewebes schöpft die Möglichkeiten einer Thermobehandlung bei weitem nicht aus. Ein modernes Wärmetherapeutikum zur Behandlung von akuten Rückenschmerzen und Muskelverspannungen sollte eine therapeutische Wärme von konstant 40 Grad Celsius über 8 bis 12 Stunden erzeugen. Wärmeauflagen, wie ThermaCare®, mit ergonomischer Passform geben die gezielte Wärme genau da ab, wo sie benötigt wird, also da, wo die Verspannungen und Schmerzen am stärksten sind. Sie sind bequem unter der Kleidung zu tragen, ohne dass körperliche Alltagsaktivitäten eingeschränkt werden und bieten so ein zusätzliches Plus. Die Nutzung ent-



sprechender Wärmeumschläge erfolgt idealerweise immer in Verbindung mit bewegungstherapeutischen Maßnahmen und/oder dem Besuch einer Rückenschule.

**Hersteller: ThermaCare**

- ThermaCare® Wärmeumschläge in Verbindung mit Bewegungstherapie oder Rückenschule

# RÜCKEN?

Rückenbeschwerden – oft liegt's an den Nerven. Denn so wie sich Muskeln und Knochen von Beanspruchungen erholen müssen, so braucht auch unser Nervensystem Zeit zur Zellregeneration. Mit der Nährstoffkombination von Keltican können Sie diese körpereigenen Reparaturvorgänge unterstützen.

Fragen Sie in der Apotheke nach Keltican forte oder bestellen Sie online. Auch zur Dauereinnahme geeignet. Nur eine Kapsel täglich.

**9 von 10** Anwendern sind zufrieden bis sehr zufrieden.\*



**Keltican. Trifft den Nerv.**

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zur diätetischen Behandlung von Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien.

\*Trommsdorff GmbH & Co. KG



Trommsdorff



Produktvideo





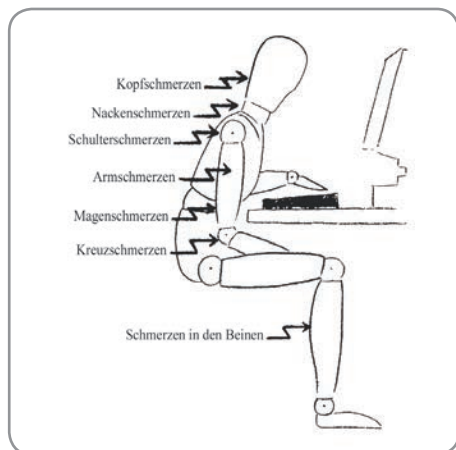
# Das rückengerechte Umfeld

## Gesundes Sitzen ist Einstellungssache

Bewegungsmangel und ständiges Sitzen – nicht selten in falscher Sitzhaltung – führen zu schmerzhaften Rückenbeschwerden und weiteren degenerativen Erkrankungen. Viele Menschen leiden bereits heute unter diesen Zivilisationskrankheiten – und es werden immer mehr. Kein Wunder, dass Schlagzeilen wie diese zunehmen: „Sitzen ist das neue Rauchen“, „Sitzen ist tödlich“ oder „Sitzen macht dumm“. Orthopäden, Bewegungs- und Arbeitswissenschaftler fordern mehr Steh-Sitz-Dynamik und mehr Bewegung im Büroalltag. Denn fest steht: Wird das Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen versorgt, leidet die geistige Leistungsfähigkeit, die Kreativität lässt nach und der Mensch wird müde. Die Qualität des Sitzens muss also erhöht und die Sitzzeit deutlich reduziert werden. Eine Faustregel lautet: 50 Prozent sitzen, 25 Prozent stehen und 25 Prozent bewegen.

## Büro | Gesundes Sitzen ist einfach – mit dem rückengerechten Bürostuhl

Aktuelle wissenschaftliche Studien legen ein Umdenken bei bestehenden Sitzkonzepten nahe, denn stundenlanges statisch-passives Sitzen birgt vielfältige gesundheitliche Risiken. Auch Hersteller von Sitzmöbeln haben erkannt, welche Bedeutung der Bewegung während des Sitzens zukommt und setzen dies in entsprechenden Funktionen um. Bewährt hat sich bereits die Synchronmechanik. Sie kombiniert eine Rückwärtsbewegung der Rückenlehne mit einer darauf abgestimmten Neigung der Sitzfläche nach hinten. Inzwischen gibt es jedoch erweiterte innovative Sitzmechaniken, die sich dem menschlichen Bedarf nach spontanen und tätigkeitsabhängigen Lageveränderungen fließend anpassen.



Die komplexen und miteinander in Wechselwirkung stehenden körperlichen und geistigen Prozesse können nur gesund und lebendig



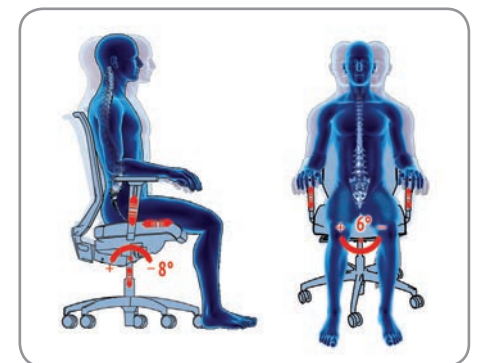
Foto: © Sedus

erhalten werden, wenn auch während des Sitzens regelmäßig Bewegung stattfindet. Dieses physiologische Sitzverhalten wird nicht durch Empfehlungen oder Anleitung vermittelt, sondern muss sich auf der Grundlage körperlicher, geistiger oder emotionaler Bedürfnisse in Form von Mikro- und Makrobewegungen spontan und intuitiv selbst organisieren können. Dreh- und Angelpunkt hierfür ist eine frei fließende und von der Synchronmechanik losgelöste Sitzflächenfunktion zur Förderung eines komplexen Zusammenspiels von Beinen, Becken, Wirbelsäule, Schultern und Kopf. Man spricht auch vom „3-D-Sitzen“, weil die Sitzfläche Bewegungen in drei Richtungen ermöglicht: die Kippung nach vorn und hinten, nach rechts und links sowie Drehbewegungen. Solche Mechaniken ermöglichen eine kontrollierte Flexibilität des Sitzes, sodass sich Beckenbewegungen ähnlich wie beim freien Stehen oder Gehen entfalten können. So werden intuitive und bedarfsgerechte Sitzhaltungswechsel unterstützt und nicht blockiert – lebendiges Sitzen entsteht. Dadurch werden

- physiologische Haltungsverwechsel unterstützt
- körpereigene (senso-neuro-muskuläre) Regelkreisläufe gefördert
- die Bandscheiben permanent mit Nährstoffen versorgt
- die komplexen Rückenmuskeln stimuliert
- die mehr als 100 Gelenke an der Wirbelsäule in Bewegung gehalten
- die inneren Organe dynamisch aktiviert
- die Blutzirkulation und damit die Sauerstoffversorgung optimiert
- Hirnstoffwechselprozesse und damit Aufmerksamkeit und Konzentration aufrecht erhalten

Bürostühle, wie die Dauphin-Stühle „Shape mesh“ und „Bionic“, sind mit einer sogenann-

ten „Syncro-3D-Balance“ ausgestattet, die natürliche Bewegungsimpulse des Sitzenden permanent fördern. Eine automatische Sitzneigung nach vorne öffnet den Beckenwinkel und sorgt so für eine aktive, körpergerechte Sitzhaltung.



Auch Bürostühle wie der Sedus „swing up“ fördern dieses **intuitive Bewegungsverhalten**, dank der sogenannten Similar-Swing-Mechanik, die der Sitzschale eine seitliche Flexibilität ermöglicht. So kann sich das Becken auch zur Seite neigen. Die neue Sitzkinematik räumt dem Körper alle Bewegungsfreiräume ein und nutzt zugleich das natürliche Körpergefühl, sich selbst zu organisieren. 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 ermöglichen. Dies erlaubt wechselnde Sitzpositionen – bis hin zum Liegen. Sogar seitliche Bewegungen und Torsionsbewegungen (Drehbewegungen) werden optimal geführt und unterstützt. Die höhenverstellbare Lordosenanpassung macht eine exakte Unterstützung der Wirbelsäule möglich.



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

**Hersteller: Dauphin**

- Shape mesh mit Syncro-3D-Balance®-Technik, Bionic mit Syncro-3D-Balance®-Technik
- @Just magic2: mesh mit Syncro-Quickshift®-plus-Technik, @Just magic2: operator mit Syncro-Quickshift®-plus-Technik

**Hersteller: Sedus**

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

**Aktiv-Bürostühle**



Eine weitere, gute Alternative für mehr Bewegung im Sitzen bieten sogenannte Aktiv-Bürostühle. Der Bürostuhlmarkt macht diverse Angebote, die als 3-D-Stühle beworben werden. Genau genommen dürften allerdings nur Mechaniken als 3-D-beweglich bezeichnet werden, die freie Bewegungen in Bezug auf Länge, Breite und Höhe ermöglichen. Die ersten in der Kategorie Aktiv-Bürostühle zertifizierten Stühle sind der 3Dee mit Basic-Feder und der swopper WORK der Firma aeris. Sie passen sich den natürlichen und intuitiven dreidimensionalen Lageveränderungen des Körpers fließend und dosiert an.

Das Besondere daran: Der auf einem Federbein gelagerte Sitz macht effiziente Bewegung in die Tiefe und zurück möglich. Die bodennahe Verankerung der Mittelsäule in einem 360° beweglichen Gelenk erlaubt eine intuitive Justierung der Sitzposition und harmonische Rundumbewegungen.

**Hersteller: aeris**

- 3Dee mit Basic-Feder
- swopper WORK

**Die richtige Sitz-Einstellung finden**

1. Nutzen Sie die Sitzfläche ganz aus. Der Rücken sollte direkten Kontakt mit der Rückenlehne haben. Beim klassischen Bürostuhl sollte zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante noch etwa 3-4 Fingerbreit Platz sein. Wenn die Sitzfläche zu lang ist, kann es zu venösen Rückflussminderungen kommen.
2. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass die Oberschenkel bequem auf der Sitzfläche aufliegen und der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel in etwa 90 Grad beträgt. Bei Stühlen mit Sitzneigung nach vorn oder bei Aktiv-Bürostühlen sollte der Winkel größer sein. Das Hüftgelenk befindet sich dann oberhalb des Kniegelenks. Zwischen Rumpf und Oberschenkel entsteht so ein leicht geöffneter Winkel (>90 Grad).
3. Passen Sie die Rückenlehne Ihrem Rücken an. Die höhenverstellbare Rückenlehne bzw. höheninstellbare Lordosenanpassung soll das Becken im Bereich des hinteren, oberen Beckens (Beckenkamm) unterstützen.
4. Die Dynamik der Rückenlehne (Rückenlehndruck) ist dann richtig eingestellt, wenn Ihre Bewegung beim Anlehnen nach kurzer Eingewöhnung nicht mehr bewusst wahrgenommen wird.
5. Armlehnen dienen dem individuellen Komfort und sollen gegebenenfalls den Schulter-Arm-Bereich entlasten und Verspannungen entgegenwirken. Bei korrekter Einstellung bilden Ober- und Unterarm in etwa einen rechten Winkel.

**Körper und Geist bewegen!**

Körper, Geist und Seele stehen in Wechselwirkung zueinander und bilden eine Einheit. Diese bleibt nur gesund und leistungsfähig, wenn der Mensch sich regelmäßig bewegen kann. Sorgen Sie deshalb dafür, dass Sie das Sitzen – selbst auf einem ergonomischen Bürostuhl – häufig unterbrechen. Erledigen Sie viele Tätigkeiten im Stehen und nutzen Sie ein Sitz-Steh-Pult bei informellen Gesprächen mit Kollegen, während Konferenzen und Besprechungen oder beim Besuch der Cafeteria. Versuchen Sie so viele Schritte in den Alltag zu integrieren

wie möglich. Schon mit kleinen arbeitsorganisatorischen Veränderungen können Sie den Büroalltag bewegter gestalten.

**Tipps für den bewegten Alltag**

- Besprechungen und Telefonate weitestgehend im Stehen erledigen oder dabei auf- und abgehen.
- Verzichten Sie auf Aufzüge und Rolltreppen und nehmen Sie stattdessen die Treppe.
- Holen Sie Dinge selbst, statt sie sich mitbringen zu lassen.
- Überlegen Sie sich einen „bewegten“ Weg zur Arbeit (zu Fuß, mit dem Fahrrad, eine U-Bahn- oder Busstation früher aussteigen, einen Parkplatz wählen, der circa 10 Minuten vom Arbeitsplatz entfernt liegt).
- Machen Sie Spaziergänge in der Pause oder nach Feierabend.
- Wenn Sie über etwas nachdenken müssen, gehen Sie ein paar Schritte. Das hilft beim Organisieren und Strukturieren von Gedanken.
- Organisieren Sie Ihre Arbeitsabläufe so, dass Wege entstehen, zum Beispiel durch die Verlagerung des Druckers und des Kopierers in einen anderen Raum oder indem Sie Mitarbeiter persönlich aufsuchen, anstatt ihnen eine E-Mail zu schreiben.
- Führen Sie Besprechungen während eines Spaziergangs im Freien durch.
- Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fahren: Suchen Sie nach freien Stehplätzen und spielen Sie mit Ihrem Gleichgewicht und der Dynamik des sich bewegenden Verkehrsmittels.

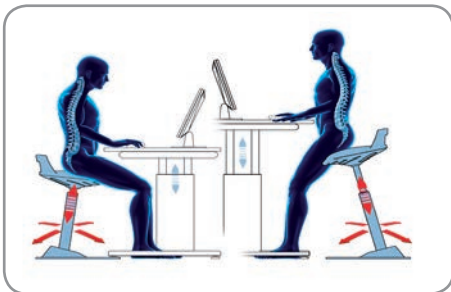
Auf den Arbeitstag verteilt sollten Sie mindestens 2,5 bis 4 Stunden stehen oder leichte körperliche Arbeiten verrichten, je nach Aufgabenbereich. Denn Alltagsbewegungen wirken sich positiv auf die Rückengesundheit, aber auch auf den Fett- und Zuckerstoffwechsel aus und senken damit entscheidend das Risiko für Herzinfarkte, Diabetes, Osteoporose, bestimmte Krebserkrankungen und Depressionen. Außerdem fördern sie die geistige Aktivität.

**Aktives Sitzen hält die Rückenmuskulatur fit**

Wie bereits mehrfach angesprochen, ist Bewegung für unseren Körper das A und O. Dass dies auch im Sitzen wunderbar funktioniert beweisen Möbel, die „bewegtes Sitzen“ möglich machen: **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, Höheneinstellbarkeit und ein fester Stand. Als Besonderheit bietet der „3Dee“ eine physiologisch gewölbte Rückenlehne. Diese passt sich ergonomisch und komfortabel jeder Rückenform an und gibt Halt ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Ein tolles Plus ist eine individuell einstellbare, vertikale Schwingfunktion zur Aktivierung der Mikrozirkulation, der Atmung und der Venenpumpe. Den „swopper“ gibt es übrigens auch speziell für Kinder als „swoppster“ für Kinder ab vier Jahren und Schüler.

#### Hersteller: aeris

- 3Dee
- swopper
- swoppster
- movman

#### Hersteller: Moizi

- Moizi 33, 34, 35

### 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 sind zudem Qualität und Robustheit eines solchen Sitzmöbels. Drehsessel, wie z. B. „Tec 24/7“ von Dauphin und „mr. 24“ bzw. „black dot 24“ mit verstellbarer Nackenstütze von Sedus sind selbst für Personen bis zu 150 kg bzw. 200 kg Körpergewicht geeignet und somit ideale Sitzmöbel für den Einsatz im Drei-Schicht-Betrieb.

#### Hersteller: Dauphin

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

#### Hersteller: Sedus

- mr. 24, black dot 24 mit verstellbarer Nackenstütze

### Meetings effizient und rückenfreundlich gestalten

Unzählige Meetings finden in Deutschlands Büros tagtäglich statt – viel Zeit, in der man möglichst konzentriert sein sollte. Und viel Zeit, die man im Sitzen oder Stehen verbringt. Damit Konferenzen und Meetings nicht zur Qual, sondern zu einem Erfolg werden, sollten Besprechungsräume so ausgestattet sein, dass die Arbeitsleistung gefördert, der Bewegungsdrang unterstützt wird und die Aufmerksamkeit lange aufrecht erhalten bleibt.

Die wichtigste Voraussetzung dafür sind Möbel, die sich individuell an die Benutzer anpassen lassen, wie zum Beispiel höhenverstellbare Tische. Sie sollten über ausreichend Platz und genügend Beinfreiheit verfügen, damit wechselnde Arbeitshaltungen möglich sind.



Eine gute Alternative sind unverstellbare Hochtische, die mit einer komfortablen Fußstütze ausgestattet sind. Rückenfreundliche Hochstühle mit einer passenden Sitzhöhenverstellung, die einen Wechsel aus Stehen und Sitzen ermöglichen, gehören zu diesen Hochtischen dazu. Rückenfreundlich sind sie dann, wenn sie über eine ergonomisch geformte Rückenlehne, eine Sitzflächenneigung und eine

Abfederung verfügen. So kommt es nicht zu Stauchungen beim Hinsetzen. Gut auch, wenn Sitz- und Rückenfläche so beschaffen sind, dass man nicht ins Schwitzen kommt.

Ergänzend zum Hochstuhl können Stehhilfen und aktivierende Steh-Sitze genutzt werden. Diese sind sehr variabel einsetzbar und fördern den Wechsel zwischen Stehen und Stehsitzen. Mehr dazu im Kapitel Aktives Sitzen ab Seite 13.

Da individuell einstellbare Sitzmöbel in Tagungsräumen eher die Ausnahme sind, sollte zumindest bei der Wahl von Mehrzweckstühlen auf ergonomische Kriterien geachtet werden. Mehr hierzu lesen Sie im folgenden Kapitel.

#### Hersteller: Sedus

- attention T high desk mit motorischer Höhenverstellung
- temptation high desk in Kombination mit turn around Hochstuhl
- turn around Hochstuhl

#### 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. 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: Moizi

- Moizi 11, 23, 24, 29, 40

#### Hersteller: Sedus

- turn around Drehstuhl

#### Hersteller: VS

- PantoMoveSoft, B1Chair

### Immer auf Augenhöhe

Ein Stuhl für den professionellen Arbeitsplatz in Kinderbetreuungseinrichtungen muss ganz speziellen Anforderungen gerecht werden. Er muss die Aufgaben eines ergonomi-



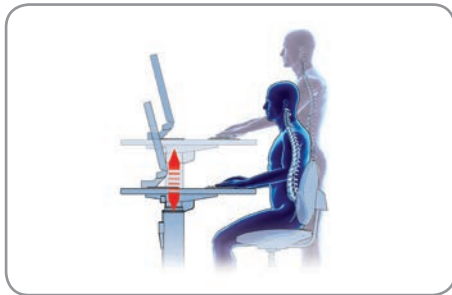
schen Bürostuhls weitreichend erfüllen und zudem das „Fast-auf-Augenhöhe-Sitzen“ mit den Kindern ermöglichen. Eine gute Lösung für Erzieher bietet z. B. Sedus mit dem „early bird Kindergarten“. Einer rückengerechten Betreuung steht so nichts mehr im Wege.

**Hersteller: Sedus**

- early bird Kindergarten

### 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-Sitz-Dynamik bieten Kombinationen aus Schreibtisch und Stehpult. Gute Bei-



spiele sind motorisch verstellbare Modelle wie „temptation c“ und „attention T“ 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-Sitz-Funktion umzurüsten. Sie können einfach unter bereits vorhandene Tischplatten nachgerüstet werden. Eine ergonomische Lösung für Doppelarbeitsplätze bieten Modelle wie der „temptation twin“ von Sedus. Hier werden die Vorteile der (Bench-)Förderung von Kommunikation am Arbeitsplatz – mit den Vorteilen eines Einzelarbeitsplatzes kombiniert. Das ergibt sich durch eine individuelle Höheneinstellung. Der generelle Kritikpunkt der fehlenden Ergonomie am Bencharbeitsplatz wird mit dem neuen Arbeitsplatzprogramm behoben.

**Hersteller: officeplus**

- ergon master, elektrisch höhenverstellbar 630 bis 1.280 mm
- ergon green 2, Gaslift-Schnellverstellung 600 bis 1.260 mm mit Gewichtsausgleich bis 15 kg

**Hersteller: Sedus**

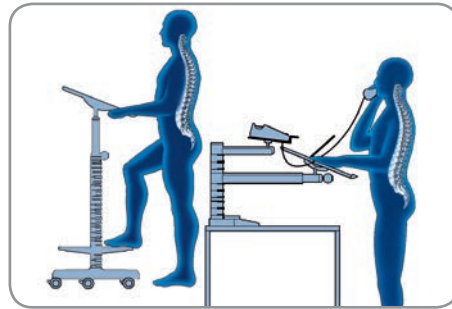
- temptation c, temptation twin und

attention T mit motorischer Höhenverstellung

**Hersteller: VS**

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

### Eine wahre Freude: Sitzen, Stehen und Bewegen!



Diese Forderung der Arbeitsmediziner erfüllt officeplus mit seinem nachrüstbaren 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 der Schreibtischfläche frei positionierbar befestigen und somit ideal in die jeweilige Arbeitsorganisation integrieren. Die fahrbare Version „rolls“ fördert 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. Allein das Aufstehen aktiviert nachweislich Kreislauf und Hormone. Sie fühlen sich wacher, motivierter und können konzentrierter arbeiten. **Die Folge:** Sie können mehr in der gleichen Zeit schaffen bzw. Ihre Arbeit mit weniger Stress und Energieaufwand erledigen.

**Hersteller: officeplus**

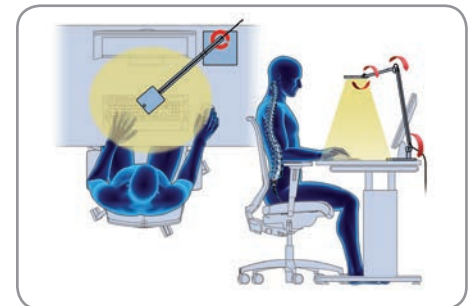
- rolls comfort, rolls drive, tablet rolls und nachrüstbares Tischstehpult desk

### Die richtige Beleuchtung am Schreibtisch

Wenn die Lichtverhältnisse nicht stimmen, sind selbst die besten Augen überfordert. Es kann zu hell oder zu dunkel sein, es können Schatten oder Spiegelungen entstehen, nicht selten kommt es zu störenden Reflexionen. **Die Folge:** Man verdreht den Kopf oder nimmt eine ungünstige Sitzposition ein, um einigermaßen vernünftig sehen zu können. Eine gute und durchdachte Beleuchtung erweist sich dann als wahrer Segen.

Die Sinne des Menschen sind seine Schnittstelle zur Umwelt. Bei geöffneten Augen zünden die Nervenzellen im Gehirn ein wahres Feuerwerk, um uns das Sehen zu ermöglichen. Einen eventuellen Sehkraftverlust können wir heute mit Brillen, Kontaktlinsen oder einer Laser-OP ausgleichen. Doch wenn die Beleuchtung nicht stimmt, belastet das den Körper dauerhaft. Weder zu hell noch zu dunkel sollte sie sein, keine Reflexionen entstehen lassen und natürlich eine möglichst große Fläche ausleuchten.

Möglich machen das heute lichtstarke LED-Leuchten wie die PARA.MI von Waldmann. Sie erzeugt ein homogenes, großflächiges Arbeitslicht und die Beleuchtungsstärke lässt sich ebenso den jeweiligen Tätigkeiten anpassen wie die Leuchte selbst – dank einer leichtgängigen Gelenktechnik. Speziell entwickelte Reflektoren ermöglichen eine blendfreie Beleuchtung. Darüber hinaus gewährleistet die Leuchte einen guten Kontrast zwischen Computerbildschirm und Arbeitsumgebung.



Lästiges Hin- und Herschieben von Dokumenten, um Schatten oder Reflexionen zu entgehen, gehört so der Vergangenheit an. Genauso wie das Verdrehen des Kopfes, um schwer zu Lesendes leichter entziffern zu können. Denn die richtige Beleuchtung gestattet entspanntes Arbeiten bei optimalen Lichtverhältnissen.

**Hersteller: Waldmann**

- PARA.MI

### Ergonomische Computermäuse erleichtern die Arbeit

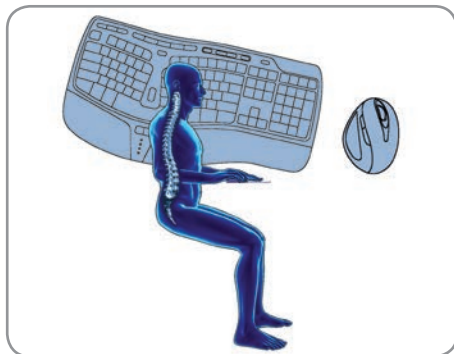
Eine präzise, punktgenaue Steuerung des Cursors ohne Kraftaufwand. Anpassung in Größe und Form an individuelle Bedürfnisse. So wünscht sich jeder Computerbenutzer den Gegenstand, den er täglich tausendmal berührt – ja, auch die Oberfläche sollte der Hand schmeicheln. Doch oftmals passt die Maus nicht in die Hand ihres Besitzers, ist schwergängig und muss deshalb mit viel Kraft und ruckartigen Bewegungen gesteuert werden. Verspannte Schultermuskulatur, schmerzhaftes Handgelenke und Kribbeln im Zeigefinger

sind die Folge. Die Betätigung der Maus darf nicht in spektakuläre Ruderbewegungen ausarten, sondern hat im kleinen Radius ohne Belastung des Handgelenkes zu erfolgen. Dies klappt nur, wenn die Technik der Maus einwandfrei funktioniert und mögliche Verschmutzungen der Sensoren die Gleitfähigkeit nicht einschränken: Das ist das Erfolgsrezept einer Maus mit AGR-Gütesiegel. Modernste, kabellose Lasertechnologie erlaubt die Handhabung auf geradezu jeder Oberfläche und in jeder Sitzposition. Kontaktoptimierte Gleitflächen ermöglichen ein leicht gängiges Bewegen der Maus. Ein 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

- Comfort Mouse 6000
- Sculpt Ergonomic Mouse, Sculpt Ergonomic Mouse For Business

#### 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 die physiologische Haltung der Hände und lässt Spannungsschmerzen 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 Bewegungsweges 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 Großraum-

büro für eine angenehme Arbeitsatmosphäre. Der ergonomische Blick auf die ganzheitliche Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes lohnt. Auch die Tastaturhersteller geben hierzu umfangreiche Gesundheitstipps!

#### Hersteller: Microsoft

- Natural Ergonomic Keyboard 4000, Comfort Curve Keyboard 3000
- Sculpt Ergonomic Keyboard For Business, Sculpt Ergonomic Desktop

#### 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 vielen Autositzherstellern nicht bewusst ist. 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 sind das Thema „Rückenprobleme“ aktiv angegangen und bieten vorbildliche Lösungskonzepte an. 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 an. Zudem haben sie optional Fahrzeugsitze im Programm, die den hohen Anforderungen des AGR-Gütesiegels entsprechen. Nicht nur für Vielfahrer empfiehlt sich unbedingt die Anschaffung eines dieser ausgezeichneten Sitze. Eine Investition, die sich lohnt!

Schon optisch ist ein rückenfreundlicher Fahrzeugsitz an der wirbelsäulengerechten Lehnenkontur, an der ausreichenden Bemaßung von Sitztiefe, Lehnen- und Kopfstützenhöhe sowie an den logisch angeordneten Bedienelementen erkennbar. **Bei einer Sitzprobe müssen folgende Einstellungen möglich sein:**

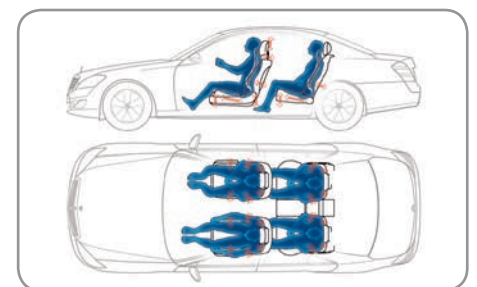
- Höheneinstellung der Sitzfläche für den korrekten Überblick
- Neigungseinstellung und Sitzflächen-

verlängerung 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.

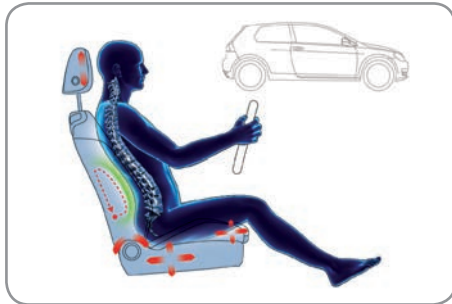
Dieses Höchstmaß an Ergonomie und Komfort finden Sie beispielsweise in den Premium- und Ergonomie-Sitzen der Adam Opel AG, welche je nach Ausstattungsvariante serienmäßig oder optional für viele Fahrzeuge erhältlich sind.

Die Daimler AG bietet mit den AGR-zertifizierten Sitzen, von der A-Klasse bis zum Mercedes-Maybach, neben den ergonomischen Grundfunktionen ein umfangreiches Plus an Komfort. Lobenswert ist die Durchgängigkeit des Angebotes. So finden Nutzer in jeder Fahrzeugklasse ergonomisch geprüfte Sitze und weitere sinnvolle Details, wie einen einstellbaren Lehnenkopf zur individuellen Schulterabstützung, eine Massagefunktion, einstellbare Seitenführungen an der Lehne, 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, dem Mercedes-Maybach 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. So ist beispielsweise der VW Golf 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 Ergo-

nomie und Sicherheit. Für zusätzlichen Komfort sorgt die integrierte Massagefunktion, die verspannte Rückenmuskeln lockert und Nacken- und Schulterverspannungen löst.



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.



**Fazit:** 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 der AGR gefordert. Es geht um Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität und nicht zuletzt auch um 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. Ein erster Schritt ist bereits gemacht. Eine Übersicht AGR-Qualifizierter Premium-Autohäuser finden Sie in der Fachhandelsübersicht ab Seite 41. Mitarbeiter dieser Häuser wurden zum Thema Ergonomie von der AGR besonders geschult.

**Hersteller: Mercedes-Benz**

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie in der: A-Klasse, B-Klasse, C-Klasse, CLA-Klasse Coupé, CLA-Klasse Shooting Brake, CLS-Klasse, CLS-Klasse Shooting Brake, E-Klasse, E-Klasse Cabriolet, E-Klasse Coupé, G-Klasse, GLA-Klasse, GLE-Klasse, GLE-Klasse Coupé, GLS-Klasse, SL Klasse und im S-Klasse Coupé
- Zertifizierte Sitze für Fahrer, Beifahrer sowie Fondpassagiere finden Sie in der: S-Klasse und im Mercedes-Maybach

**Hersteller: Opel**

- Zertifizierte Sitze für den Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Insignia, Insignia Country Tourer, Insignia OPC, Mokka, Astra, Meriva, Zafira Tourer und Cascada

**Hersteller: Volkswagen**

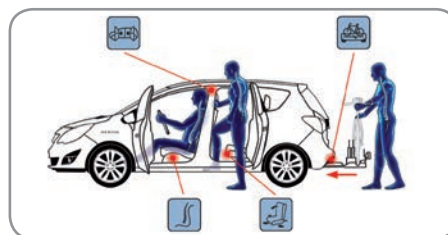
- Zertifizierte Sitze für den Fahrer finden Sie im: Golf 7 inklusive Variant und Sportsvan, Tiguan und im Passat
- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Touran und Phaeton
- Zertifizierte Sitze für Fondpassagiere finden Sie im: Phaeton.

**Hersteller: RECARO**

- Nachrüstsitz: RECARO Ergomed E und ES, RECARO Style Sportline und XL, RECARO Style Topline und XL

Eine ausführliche Information zu den einzelnen Fahrzeugtypen und Ausstattungshinweisen finden Sie im Internet unter: [www.agr-ev.de/autositz](http://www.agr-ev.de/autositz)

**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 Ansnallen des Kindes im Sitz, der Fahrradtransport sowie das Be- und Entladen. Beispielhaft dagegen ist das **Ergonomie-System**, welches vorbildliche

Erleichterung bietet. Ergonomische Sitze für Fahrer und Beifahrer, nach hinten öffnende Türen (FlexDoors®-Türkonzept), eine mit einem Handgriff einfach herzustellende ebene Ladefläche, großzügig und vielfach verstellbare Rücksitze (FlexSpace®-Sitzkonzept) sowie ein praktischer, in die Stoßstange montierter Fahrradträger (FlexFix®-Fahrradträgersystem) erlösen beim Opel Meriva von der Qual. Der Fahrradträger ist ebenfalls im Opel ADAM, Astra, Corsa, Mokka und Zafira Tourer verfügbar. Eine Wohltat für Jung und Alt zugleich! Eine weitere rückenfreundliche Detaillösung ist ein ausziehbarer Gepäckraumboden, z. B. im Insignia Sports Tourer und Insignia Country Tourer. Der Boden lässt sich mühelos und weit nach hinten verschieben. Dadurch entfällt das rückenfeindliche Be- und Entladen in gekrümmter Haltung. Ein Beladen in deutlich optimierter, rückenfreundlicher Körperhaltung wird möglich. **Die ausgezeichneten Lösungen zeigen auf, dass Ergonomie im Auto nicht beim Fahrersitz aufhören muss.**

**Hersteller: Opel**

- Meriva Ergonomie-System
- „Flex Floor Ausziehbarer Gepäckraumboden“ für Insignia Sports Tourer und Insignia Country Tourer

**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 dazu führen.



Was die Krankenstatistiken angeht, zählen Berufskraftfahrer zu den absoluten Risikogruppen. Die durchschnittliche Ausfallzeit eines Fahrers beträgt pro Jahr 17,6 Krankheitstage. Das ist 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

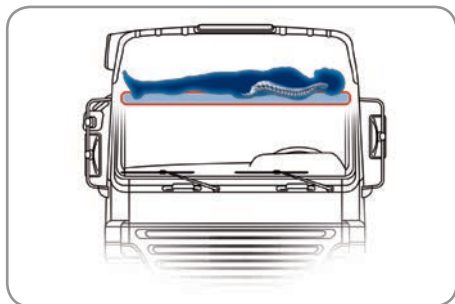


Betrieb über 7.000 Euro jährlich\*. Zusätzlich zu den Schmerzen, die zur Berufsunfähigkeit für den Betroffenen führen können, kommen also auch handfeste betriebs- und volkswirtschaftliche Folgen.

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, sodass die Schultern leicht anliegen können. Die Abstützung im Becken- bzw. 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.



Der Schlaf ist die wichtigste Regenerationsphase für Körper und Geist – siehe auch Seite 35/36. 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 hat die Schlafkabine

kein Bett, sondern eher eine „Pritsche“, die üblicherweise 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**

- Nachrüstfahrersitze: RECARO C 6000 und C 7000

### SITZEN Vernünftig sitzen – auch im Polstermöbel



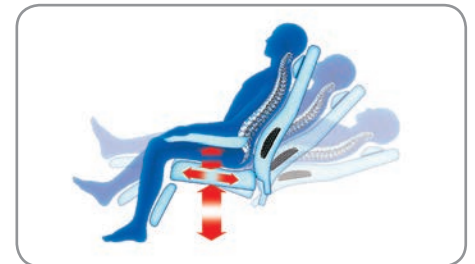
Das Sitzen im Polstermöbel kann zur Qual werden, weil allzu oft Design, nicht aber Ergonomie im Vordergrund steht. Rückengerechte Polstermöbel, in idealer Kombination aus „Design und Gesundheit“, wie z. B. ERGOselect 3 von Himolla, gefallen und entlasten den Rücken zugleich: durch eine Rückenlehne, die bis in Schulterhöhe ausgearbeitet ist, eine in Höhe und Neigung verstellbare Kopfstütze, eine funktionale Lenden- bzw. Beckenkammstütze sowie eine individuell anpassbare Sitztiefeinstellung. Eine SitzhöhenEinstellung optimiert die Sitzhaltung und erleichtert Aufstehen und Hinsetzen. Ideal sind außerdem

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 gelten zunächst die gleichen Kriterien wie für Polstermöbel. Unterschiedliche Körpergrößen erfordern einen Sessel, der den individuellen Körpermaßen entspricht. Während sich eine gute Polstergarnitur den Bedürfnissen unterschiedlicher Benutzer anpassen lässt, wird ein Ruhesessel, wie z. B. der von der niederländischen Firma Wellco (Fitform) entwickelte, dem Besitzer angepasst wie ein Maßanzug: individuell gefertigt und mit weitergehenden, nützlichen Funktionen ausgestattet. Ein anderes positives Beispiel kommt von Himolla. Das Taufkirchener Unternehmen bietet Sessel in unterschiedlichen Größen an. Bei jedem Sessel können Sitzhöhe, Sitztiefe, Sitzneigung usw. zusätzlich individuell angepasst werden. So steht einem komfortablen Sitzen nichts mehr im Wege. Daraus ergibt sich wiederum eine für den Benutzer optimale Sitz- und Armlehnenhöhe sowie Sitztiefe. Für einen angenehmen Positionswechsel sorgen die verstellbare Rückenlehne (mit Beckenkamm- bzw. Lendenstütze) und die Fußstütze. Hierbei werden Rückenlehne und Sitzfläche synchron bis in die Liegeposition abgesenkt, ein wichtiges Detail für entspannten Sitzkomfort. Unter dem Kürzel RCPM bietet Wellco optional eine weitere Hilfe gegen Rückenschmerzen. 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 Genesungsprozess von Menschen in hohem Maße. Dieser Zielsetzung entsprechend wurden z. B. von Himolla und Wellco Produkte entwickelt, die neben dem richtigen und individuell angepassten Sitzen durch zusätzliche Funktionen für eine verbesserte Mobilität der Benutzer sorgt und

den Alltag erleichtern. Dazu gehören z. B. abklappbare oder verschiebbare Armlehnen sowie eine integrierte Aufstehhilfe.

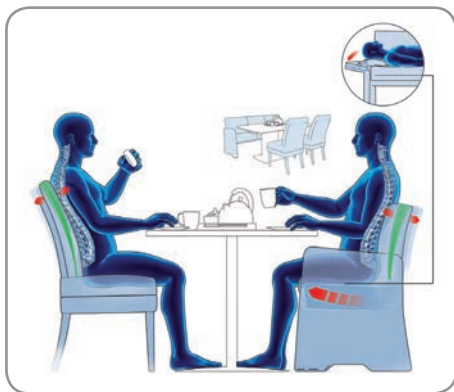
**Hersteller: Himolla**

- 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)

**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. Ist es 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 das 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:**

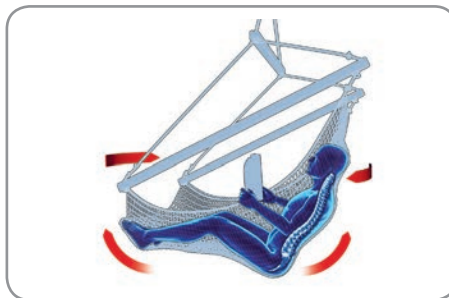
Die sogenannte Ergoselect-Funktion ermöglicht ein Ausziehen der Sitzfläche nach vorne, wobei sich parallel die Sitzhöhe erhöht. Alle Nutzer können somit – unabhängig voneinander – ihre Sitzposition jederzeit verändern und die Bank unkompliziert den persönlichen Anforderungen anpassen. Ergänzt wird die Sitzbank durch Esszimmerstühle 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)

**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

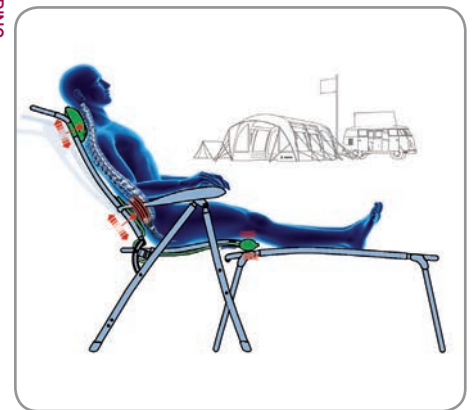


stufenlose Höhenverstellung des Traumschwingers, wie auch des Urban Organic, ermöglicht eine schnelle Einstellung der optimalen Sitzhöhe – je nach Benutzersituation und Deckenhöhe. Aufgrund der einzigartigen, knotenfreien Webart passt sich das Netzgeflecht dem Körper individuell an. So bietet er nicht 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

**CAMPING** **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, gemütlichen Beisammensein oder einfach nur um sich mal so richtig zu entspannen – sie sind nahezu unersetzlich. Es kann 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 ergonomische Eigenschaften erfüllen. Hierzu gehören breite Armlehnen, leichtes Gewicht, mittlere Sitzhöhe und -tiefe, ausreichende Sitzbreite sowie eine hohe Rückenlehne. Besonders angenehm für den Rücken ist eine leicht handhab- und anpassbare 4-Wege-Lendenlordosenstütze. 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. Sie 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 fürs Camping und den eigenen Garten hilft dem Rücken und steigert das Wohlbefinden.

**Hersteller: Camping Schuh**

- bel sol Stuhl Nr. 1

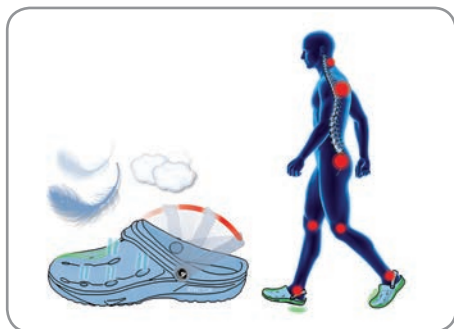
## Zeigt her eure Schuhe

SCHUHE

Sie sind ein technisches Meisterwerk. Bestehend aus 26 Knochen, 33 Gelenken, 100 Bändern und 20 Muskeln, tragen uns die Füße im Laufe eines 70-jährigen Lebens rund viermal um die Erde. Doch während 98 Prozent aller Menschen mit gesunden Füßen zur Welt kommen, sieht die Situation bei Erwachsenen geradezu erschreckend aus: Mehr als 60 Prozent haben gesundheitliche Probleme mit dem technischen Meisterwerk. Schuld in fast allen Fällen: die falschen Schuhe. Zu eng, zu weit, zu groß, zu klein oder auch mit hohen Absätzen – derart eingepfercht melden sich die Füße früher oder später schmerzhaft zu Wort und es entstehen Probleme wie z. B. Sehnenverkürzungen, wundete Füße, Blasen, Druckschmerzen, Deformationen und Hauterkrankungen. Doch das müsste nicht sein, denn mittlerweile ist eine gewisse Auswahl an guten und rückenfreundlichen Schuhen erhältlich. Man muss nur wissen, worauf man beim Schuhkauf achten sollte.

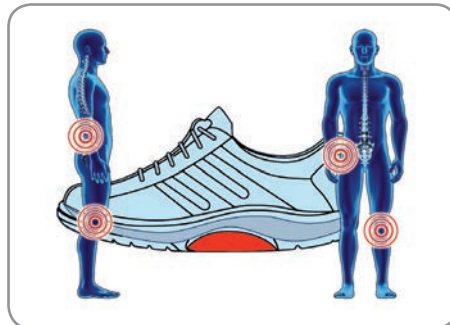
Eigentlich selbstverständlich, aber viel zu oft nicht der Fall: Egal ob Freizeit- oder Aktivschuh, Clog, Arbeits- oder Prothesenschuh – sie müssen passen. Was das heißt? Die Zehen benötigen ausreichend Spielraum und eine gute Führung, die Ferse sollte gut umschlossen sein. Eine flexible Sohle ermöglicht zudem ein anatomisch korrektes Abrollen. Ein stabiler Schaft und eine griffige Sohle sorgen für den richtigen Halt, die optimale Dämpfung für entsprechendes Wohlbefinden. Zudem sollte die Schadstofffreiheit gegeben sein. So viel zu den Eigenschaften, die jeder Schuh haben sollte.

Je nach Anwendungsbereich müssen Schuhe weitere Anforderungen erfüllen.



Bei **Freizeitschuhen und Freizeitclogs** spielt die sogenannte taktil-propriozeptive Stimulation der Fußsohle eine besondere Rolle. Die Füße sind ausreichend geschützt, erhalten aber trotzdem alle „Informationen“ vom Untergrund. Das ist wichtig, denn das Gehirn wird so ständig über Stellung, Spannkraft und Bewegung der einzelnen Körperteile informiert. Federleichte Schuhe (z. B. Duxfree Trainer oder

Dux Clogs) bestehen aus einem besonderen thermoaktiven Material, welches sich durch die Körperwärme und das -gewicht des Nutzers automatisch optimal an die Fußanatomie anpasst. So wird eine gleichmäßige Verteilung der Belastung erreicht und Druckspitzen werden vermieden.



**Schuhe mit einer sogenannten muskelaktivierenden Dämpfungsunterstützung** (z. B. GANTER Aktiv oder chung shi AuBioRiG) verfügen über eine im Vorderfuß und Fersenbereich leicht angewinkelte Sohle. Sie unterstützen das biomechanisch richtige oder, einfacher ausgedrückt, das natürliche Gehen. Das konstante, leichte Muskeltraining und die Dehnung führen außerdem zu einer Verbesserung der Gelenkstabilität. Dadurch reduziert sich die Belastung beim Gehen und Stehen erheblich.



Gute **Sicherheitsschuhe** müssen umfangreiche Aufgaben auf zumeist harten Industrieböden erfüllen. Sie sollten nicht nur über diverse Schutzfunktionen, sondern idealerweise auch über ein zum Körpergewicht passendes Fersendämpfungselement verfügen (z. B. STEITZ SECURA VARIO® Fersendämpfung). Dieses schützt nicht nur vor Fehl- und Überbelastungen, sondern beugt auch Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden vor. Nur etwa 50 Prozent der Erwachsenen haben die Schuhbreite „normal“, rund 45 Prozent haben „extrabreit“ und etwa 5 Prozent haben einen schmalen Fuß. Um Unfälle und Verletzungen durch unpassendes Schuhwerk zu vermeiden, sollte besonders im gewerblichen Bereich der Schuh in Breite und Länge exakt passen. Ideal ist hier ein Schuh mit

Mehrweitensystem (z. B. Sicherheitsschuhe von STEITZ SECURA).



Wichtig bei **Schuhen für Beinprothesenträger** sind eine Mittelfußstütze und eine verbleitete Sohle. Denn beides ermöglicht das so wichtige kontrollierte Abrollverhalten und ein harmonisches Gangbild. Außerdem sollten Prothesenschuhe (z. B. medi) möglichst leicht sein. Eine leicht rückversetzte Ballenrolle unterstützt zudem das Abrollverhalten, reduziert die Stolpergefahr und optimiert das Durchschwingen der Prothese. Überdurchschnittliche Rutsch- und Standsicherheit müssen zudem gewährleistet sein. Außerdem sollte ein besonders leichtes und komfortables An- und Ausziehen der Schuhe möglich sein.

Für Kinderschuhe wiederum gelten ganz besondere Anforderungen. Wachstum und natürliche Entwicklung des Kinderfußes dürfen nicht behindert werden. Denn falsches und unpassendes Schuhwerk führt nachweislich zu Bewegungsdefiziten und damit zu Störungen der körperlichen Entwicklung. Haltungsschäden sind die Folge.

### Hinweis:

Mehr Informationen zu Kinderschuhen finden Sie im Kapitel „Aktion Gesunder Kinderrücken“ ab Seite 30.

Hersteller: chung shi – ME & Friends

- AuBioRiG
- Duxfree Trainer, DUX Clog, DUX Bio, DUX Sensi, DUX Ortho, DUX Ortho Clog, DUX Winter, DUX Premium, DUX Kids

Hersteller: GANTER

- Aktiv

Hersteller: Louis Steitz Secura

- Schuhe von STEITZ SECURA mit SECURA VARIO® System oder mit Multizonendämpfung VARIO Vitality®

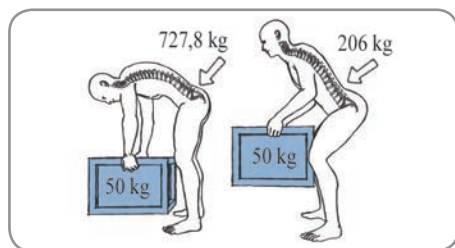
Hersteller: medi

- Schuhe für Prothesenträger: medi Boa Blue, medi M-City Lace, medi M-Lite GS, medi M-Travel Tex, medi M-Travel Velcro, medi M-31 Sporty, medi Summer Blue



## 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 Getränkebox 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 Hebeltechnik** 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 bemerkbar macht. Dann passiert etwas ganz Außergewöhnliches: Die Schmerzen führen dazu, dass wir uns anschließend 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 gibt es nicht, so die Erkenntnis der modernen Rückenschulen. 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 geschobenem Gesäß die Last langsam und möglichst nicht ruckartig hochzuheben. Das Gleiche gilt für das Abstellen, nur in umgekehrter Reihenfolge. **Wichtig:** Drehungen möglichst vermeiden und beim Tragen den Gegenstand möglichst nah am Körper halten, um eine Hebelwirkung zu umgehen. Auch einseitiges Tragen von Lasten ist nicht ratsam. Um der Last entgegenzuwirken, weicht der Oberkörper 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 zu benutzen, z. B. eine Sackkarre. **Übrigens:** Wer beim Bücken und Heben Köpfchen einsetzt, trainiert also ganz nebenbei seine Muskeln. Nur einseitiges Bücken, Heben und Tragen schadet dem Kreuz.

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 nachweisen. Vermeiden ließe sich das, indem man den langen Riemen der Tasche über den Kopf zieht oder das Gewicht der Tasche deutlich reduziert.

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:

### Mobiliftsysteme

Hersteller: TransOrt

- MicroLift mit Hai-Adapter,
- Protema 120 mit SPDR

siehe: [www.agr-ev.de/mobiliftsysteme](http://www.agr-ev.de/mobiliftsysteme)

### 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 extreme Belastungen für Rücken und Wirbelsäule. Mehr und mehr Betriebe setzen inzwischen als vorbeugende und helfende Maßnahme Hubtische ein. Dadurch

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:

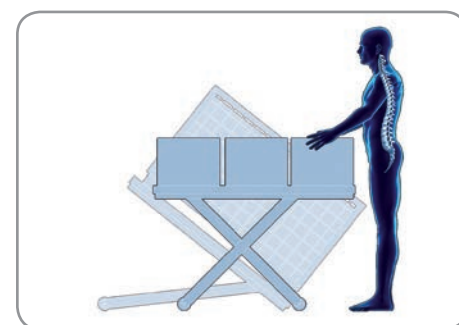
### Lastenhebesysteme

Hersteller: TAWI

- Vakuumheber VacuEasyLift und VacuCobra
- Vakuumgreifer TAWIGrip
- Elektroseilzug ViperHoist VH60 und VH120

siehe: [www.agr-ev.de/lastenhebesysteme](http://www.agr-ev.de/lastenhebesysteme)

werden Arbeitsabläufe ergonomisch gestaltet, die Rückenproblematik drastisch reduziert, während sich gleichzeitig die Arbeitssicherheit erhöht. Obwohl die Nutzung und der Bekanntheitsgrad von Hubtischen permanent steigen, sind sie derzeit noch nicht weit genug verbreitet. Weitere Aufklärung ist also 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 Müdigkeitserscheinungen werden reduziert. Die Arbeitsleistung steigt. Hubtische sind flexibel einsetzbar, weil sie mobil sind und sich somit problemlos in beliebige Arbeitsabläufe integrieren und optimal an die jeweiligen Arbeitsbedingungen anpassen lassen. In vielen Firmen, darunter namhaften, hat sich der Einsatz von Flachform-Hubtischen, wie die von Flexlift, bestens bewährt, zumal diverse weitergehende Detaillösungen angeboten werden.



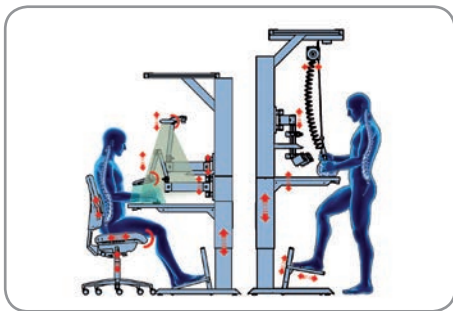
Hersteller: Flexlift

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

### Höhere Produktivität, weniger Fehltage – der ergonomische Industrie-arbeitsplatz

Sie sitzen in nahezu jeder Firma, planen, steuern und überwachen die Abläufe im Betrieb, schauen nach, wo es hakt und wo es vielleicht

noch Verbesserungsmöglichkeiten gibt. Die Rede ist von Controllern. Sie müssen gut mit Zahlen umgehen und analytisch denken können. Sie leisten gute Arbeit, übersehen aber nicht selten, dass Mensch und Arbeitsplatz eine gut funktionierende Einheit sein sollten, damit langfristig Kosten gespart werden. Anders lässt es sich nicht erklären, dass Rückenschmerzen nach wie vor der Hauptgrund für Fehltage sind. Doch das muss nicht sein. Mit einem konzeptionell ergonomisch gestalteten Industriearbeitsplatz ließen sich Krankmeldungen aufgrund von Rückenschmerzen deutlich reduzieren, die Kosten senken und die Produktivität steigern. Sicher, das kostet zunächst Geld, doch gesunde, zufriedene und vor allem leistungsfähigere Mitarbeiter machen das schnell mehr als wett.



Doch woher weiß ich, wie ein sogenannter „systemergonomischer Arbeitsplatz“ aussehen muss? Ganz einfach: Mit AGR-zertifizierten Komponenten lassen sich Industriearbeitsplätze nach dem Baukastenprinzip optimal gestalten und den individuellen Bedürfnissen des Mitarbeiters entsprechend ausstatten. Das gilt insbesondere für den im gewerblichen Bereich häufig anzutreffenden Steh-/Sitzarbeitsplatz, bestehend aus Industriearbeitsstuhl, Arbeitstischsystem und Beleuchtung.

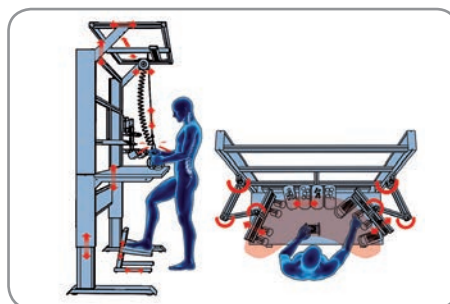
Die beste Rückenprävention am Arbeitsplatz ist es, einseitige Belastungen der Wirbelsäule zu vermeiden. Dazu gehört, dass der Mensch konsequent dazu animiert wird, **dynamisch zu sitzen**. Unterstützt wird körpergerechtes Sitzen bzw. eine der jeweiligen Tätigkeit entsprechende Arbeitshaltung durch eine nach vorne gerichtete Sitzneigungsfunktion. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass eine solche Sitzneigung durch das Öffnen des Beckenwinkels automatisch zur Aufrichtung und damit zur Entlastung der Wirbelsäule führt. Eine weitere Entlastung der Wirbelsäule bieten industrielle Arbeitsstühle, die eine passende Rückenlehne mit automatischer Einstellung des Rückenlehnenandrucks bieten, wie z. B. „Dauphin Tec Profile“. Körpergewicht, Rumpflänge und das Sitzgefühl des Benutzers können so noch besser berücksichtigt werden. Zudem sollten diese Sitz- und Lehnenpolster

atmungsaktiv, mikroklimatefreundlich und auf die jeweiligen Einsatzbereiche abgestimmt sein: Strapazierfähiges Polyurethan wird in Werkstatt- und Produktionsbereichen verwendet, Kunstleder in Labor- oder Reinraumbereichen und Stoff in sauberen Arbeitsbereichen.

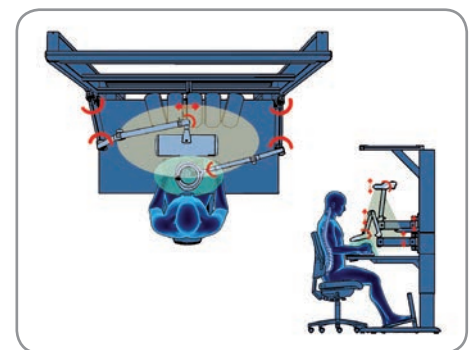


Lösungen für Steharbeitsplätze bieten Produkte wie „Tec Dolphin“ von Dauphin. Sie entlasten Beine und Wirbelsäule, denn sie fördern eine dynamische, aufrechte Körperhaltung. Ein Dreibein-Prinzip mit Stopprollen stellt bei modernen Steh-Sitzen sicher, dass der Stehsitz nicht nur auf unebenem Boden stets stabil und standsicher ist, sondern gleichzeitig auch genügend Beinfreiheit bietet. Lässt sich zudem die Sitzhöhe einfach verstellen, z. B. über eine Fußauslösung, findet der Steh-Sitz auch in Laboren schnell Akzeptanz.

Das **Arbeitstischsystem** muss einen schnellen und einfachen Wechsel der Arbeitshöhe ermöglichen. Ein großer Verstellbereich ist hierbei ideal, um möglichst vielen Menschen körpergerechtes Arbeiten zu ermöglichen. Die Tischgröße muss den jeweiligen individuellen Arbeitsanforderungen gerecht werden, die Tischplatten reflexionsarm sein und das Möbel insgesamt ausreichend große Fuß- und Beinfreiheiten garantieren. Ein Arbeitstischsystem, wie z. B. von item Industrietechnik, bietet zahlreiche ergonomische und modulare Erweiterungsmöglichkeiten, die jeweils auf die individuelle Arbeitsaufgabe abgestimmt werden können. Dazu gehören sehr flexible Tischausleger, Werkzeuglaufwagen, antistatische Armauflagen, Elemente zur griffgünstigen Werkzeugbereitstellung, Greifschalen und vieles mehr. Der Tisch muss außerdem so konzipiert sein, dass die Integration eines ergonomischen und auf die Sehaufgabe angepassten Beleuchtungssystems vorgesehen ist.



Apropos Beleuchtung. Sie wird oft unterschätzt, leistet aber einen wertvollen Beitrag in Bezug auf Sicherheit, Zufriedenheit und auch Rückenfreundlichkeit. Im medizinischen Umfeld versteht es sich von selbst, dass die **Beleuchtungssysteme** hygienisch einwandfrei zu pflegen und die Leuchtmittel durch eine leicht zu reinigende Blende geschützt sind. In allen industriellen Bereichen muss die Beleuchtung den Anforderungen der jeweiligen Arbeitsaufgabe genügen. Das wird z. B. bei Waldmann-Leuchten durch eine Anpassung der Beleuchtungsstärke, anwendungsorientierte Farbtemperaturen, einer gleichmäßigen Ausleuchtung des zentralen und des peripheren Sehfeldes sowie einer Vermeidung von Reflexionen oder Reflexblendungen durch das Leuchtmittel erreicht. Speziell entwickelte Folien sorgen für eine optimale Lichtlenkung und eine hervorragende Entblendung. Wichtig sind darüber hinaus flicker- und flimmerfreie sowie lichtstarke und blendreduzierte Leuchten mit stufenloser Dimmregulation. Bei Arbeiten, die Geschicklichkeit erfordern, ist eine Lupeleuchte zur Unterstützung des Sehens im Nahbereich sinnvoll. Sie verhindert, dass man sich während der Tätigkeit unnatürlich weit nach vorne neigen muss, bzw. eine belastende Fehlhaltung einnimmt. Die Beleuchtung muss flächig, homogen, blend- und schattenarm sein. Störungsfreies Nahsehen im Sehabstand von 40 Zentimetern ermöglicht eine Gestänge- und Systemleuchte. Die Aufhängung und die leichte Handhabbarkeit erlaubt es dem Benutzer, die Beleuchtung in verschiedene Richtungen und Entfernungen auf den gewünschten Sehbereich zu lenken.



**Fazit:** AGR-zertifizierte Einzelkomponenten sind in kombinierter Verwendung für gewerbliche Arbeitsplätze sehr empfehlenswert, helfen Rückenschmerzen zu vermeiden, erhöhen die Produktivität und wirken kostensenkend.

**Hersteller: Dauphin**

- Tec Profile (IS 20270, IS 20260, IS 20230/20231)
- Tec Dolphin (IS 19770, IS 19970)

**Hersteller: item Industrietechnik**

- Arbeitstischsysteme F, 2F, F2F, Trigo F, E, 4E, 4E FIFO

**Hersteller: Waldmann**

- Gestänge- und Systemleuchte TANEO, Lupenleuchte TEVISIO

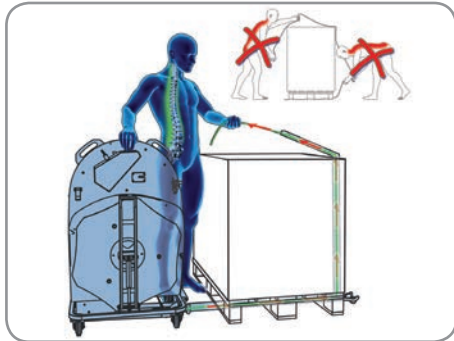
Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:  
**Kompaktkehrmaschinen**

Hersteller: Hako

- Citymaster 1600

siehe: [www.agr-ev.de/kompaktkehrmaschine](http://www.agr-ev.de/kompaktkehrmaschine)

### 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 produzierender 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 rüchenschädlichen Tätigkeiten im beruflichen Alltag zählt die manuelle Umreifung von Paletten, bei der Packstücke mithilfe 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 umreifert. Für den Anwender bedeutet das, dass er sich pro Woche über 1.000-mal bücken und 500-mal um die Palette laufen muss.

Eine rückenfreundliche Alternative stellen ergonomische halbautomatische Umreifungssysteme dar. Bei diesen Systemen kann der Mitarbeiter bequem verschieden große Packstücke im Stehen sicher umreifen – ohne Bücken und ohne um die Palette laufen zu müssen. Neben einer ergonomischen und rückenfreundlichen Handhabung sollten Umreifungsgeräte 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 Hand des Bedieners zurück. Das Gerät kann in einer aufrechten Körperhaltung bedient werden – ganz ohne Bücken und ohne Laufen. Des Weiteren ist die Maschine mobil einsetzbar, leicht zu bedienen und kann mit einem mobilen Überhöhenmodul für bis zu drei Meter hohe Packstücke kombiniert werden.

**Hersteller: ErgoPack Deutschland**

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

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:  
**Gabelstaplersitze**

Hersteller: Savas

- Columbus

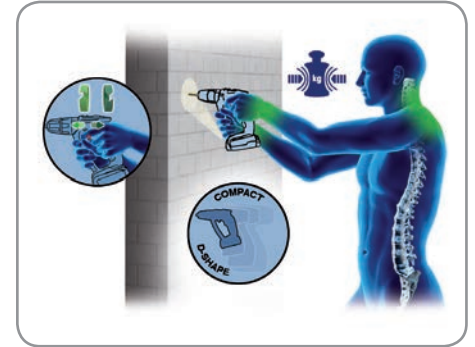
siehe: [www.agr-ev.de/gabelstaplersitze](http://www.agr-ev.de/gabelstaplersitze)

### Akku-Bohrschrauber müssen gut in der Hand liegen

Längst gehören Akku-Bohrschrauber zur Heimwerker-Grundausstattung. Mehr als 1,2 Millionen Akku-Bohrschrauber gehen jedes Jahr über die Ladentische. Kein Wunder: Ganz unabhängig vom Stromnetz mit Maschinenkraft bohren und schrauben zu können, ist eine große Erleichterung. Die Frage ist jedoch: Wie ergonomisch ist das Arbeiten mit Akku-Bohrschraubern und worauf soll ich achten?

Damit ein Akku-Bohrschrauber als ergonomisch bezeichnet werden kann, muss er ein paar ganz besondere designtypische Merkmale haben. Ideal ist es, wenn sich Geräte-Achse und Griffmulde in einer Linie befinden. Dadurch liegt der Schrauber besser in der Hand

und kann die Kraft effizienter übertragen. Hinzu kommt ein zusätzlicher Griffbogen, mit dem sich der Akku-Bohrschrauber auch beidhändig bedienen lässt. Dadurch entsteht ein ganz entscheidender **Vorteil für die Benutzer:** Beide Schultern werden bei der Arbeit gleichmäßig belastet. Ideal, um Fehlhaltungen und Verspannungen vorzubeugen.



Diese als D-Shape, oder einfacher ausgedrückt als Doppelgriff bezeichnete Winkelstellung des Handgriffs reduziert zudem die Belastung bei Bohr- und Schraubarbeiten im Bereich der Nacken-, Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur – und zwar unabhängig davon, ob der Akku-Bohrschrauber ein- oder beidhändig benutzt wird.

Wichtig für jeden ambitionierten Heimwerker ist natürlich auch die Leistung. Wünschenswert ist ein geringes Gewicht bei hoher Leistungsfähigkeit. Ebenfalls wichtig ist die sogenannte Kick-Back-Control-Funktion: Sie schaltet den Motor beim Verkanten sofort ab. Ungewünschtes Weiterdrehen wird so vermieden. Das schont nicht nur die Nerven, sondern trägt auch erheblich zur Sicherheit bei. Stehen Heimwerker auf der Leiter, könnten sie nämlich durch einen plötzlichen Ruck das Gleichgewicht verlieren und stürzen.

**Hersteller: Bosch**

- PSR 18 LI-2 Ergonomic Akku-Bohrschrauber
- PSB 18 LI-2 Ergonomic Akku-Schlagbohrschrauber

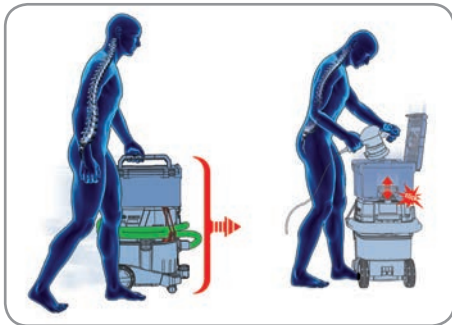
### Handwerkerauger: Sauberkeit – Funktionalität – Ergonomie

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, Späne und diverse 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 Aufbewahrungsbehälter 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.

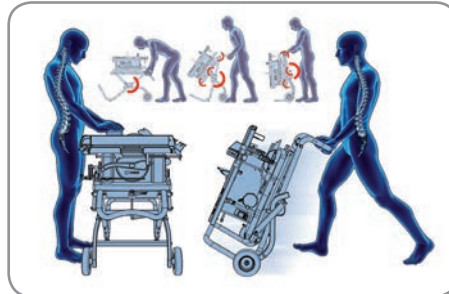
#### Hersteller: Bosch

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

#### Rückenfreundlicher Einsatz von Transport- und Arbeitstischen

Flexibel, sicher und einfach in der Handhabung: Wer in seinem Berufsleben auf einen mobilen, transportablen Arbeitstisch mit Kapp-, Gehrungs-, Paneel- und Tischkreissägen angewiesen ist, weiß diese Eigenschaften bei

der täglichen Arbeit zu schätzen. Auch für den Heimbedarf sind die Vorteile offensichtlich – kommt es hier doch darauf an, das Arbeitsgerät einfach und sicher aufzustellen. Der Tisch ist schön leicht und unproblematisch zu transportieren: Einem gelungenen und vor allem rückenfreundlichen Arbeitstag steht somit nichts mehr im Wege.



Es ist klugen Köpfen zu verdanken, dass moderne Arbeitstische, wie die mobilen Bosch Transport- und Arbeitstische, heute so viel praktischer und nutzerfreundlicher sind. Sie dienen nicht nur zur Aufnahme von Werkzeugen, sondern gleichzeitig auch als Transportmittel. Weiterhin verfügen sie über eine optimale Gewichtsverteilung, was beim Transportieren eine große Hilfe ist. Vollgummierte Räder sind für jede noch so unzugängliche Baustelle geeignet. Selbst Treppen, Absätze, Schotterpisten und Ähnliches stellen kein Hindernis dar. Wer schon einmal mit weniger durchdachtem Handwerkszeug zu tun hatte, kennt die Probleme, die das nach sich ziehen kann.

Eine entscheidende Rolle spielt die Tischhöhe. Mit ca. 100 Zentimetern ist sie der durchschnittlichen Körpergröße eines erwachsenen Menschen gut angepasst. Niedrigere Arbeitsflächen können ansonsten ein echtes Kreuz für das Kreuz sein. Außerdem sollten sie in einem Transportfahrzeug oder Stadtlieferwagen mühelos verstaubar sein und möglichst wenig Platz einnehmen.

#### Hersteller: Bosch

- Bosch Transport- und Arbeitstisch GTA 60 W Professional
- Bosch Transport- und Arbeitstisch GTA 2500 W Professional

#### Weiterhin „Geprüft & empfohlen“: Zahnarztpraxis-Einrichtung

##### Hersteller: KaVo Dental

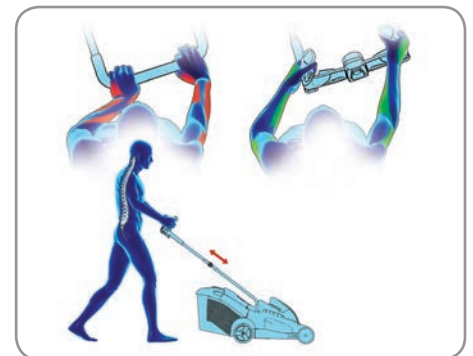
- Behandlungseinheiten KaVo ESTETICA E70 Vision und KaVo ESTETICA E80 Vision sowie Arbeitsstuhl KaVo PHYSIO Evo

siehe: [www.agr-ev.de/zahnarztpraxis-einrichtung](http://www.agr-ev.de/zahnarztpraxis-einrichtung)

## Gepflegter Rasen ohne Rückenschmerzen

GARTEN

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. Elektrorasenmäher, wie z. B. die Geräte der Rotak-Serie von Bosch, ermöglichen eine rückschonende Körperhaltung und Handhabung der Mäher. Durch die Längenverstellbarkeit der Holme lassen sie sich an verschiedene Körpergrößen anpassen. Das sorgt 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.



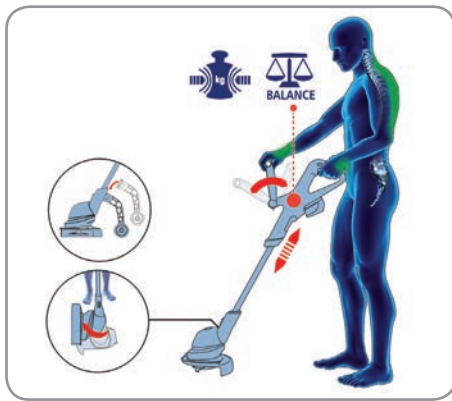
#### Hersteller: Bosch

- Rotak 32 LI, Rotak 32 Ergoflex, Rotak 32 LI High Power, Rotak 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 Rasenmähern 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 Nach-vorne-Beugen entfällt also. Zusätzliche **Entlastung** bieten Unterstützungsräder, die bei Bedarf angebracht werden können. Verstellbare, ergonomische und 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+, ART 26 AS, ART 26 AS+, ART 30 AS und ART 30 AS+

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:  
**Schaufel und Spaten**

Hersteller: ERGOBASE Reiner Dickhaus

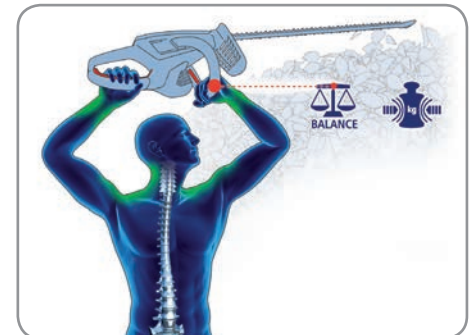
- Ergobase Schaufel, Gartenboy, Schneeschieber

siehe: [www.agr-ev.de/schaufel-spaten](http://www.agr-ev.de/schaufel-spaten)

### So geht Hecken schneiden leicht von der Hand

Gute Nachrichten für alle, die ihre Heckenpflanzen regelmäßig in Form bringen müssen. Mit ergonomischen Heckenscheren, z. B. von Bosch, geht das nun viel leichter und vor allem rückenfreundlicher vonstatten. Heckenscheren müssen dafür allerdings einige Voraussetzungen erfüllen. Wichtig ist ein leistungsstarker Motor, der aber nicht auf Kosten des Gewichts gehen darf. 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 Heckenscherer beim Halten am vorderen Handgriff.



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

Hersteller: Bosch

- Bosch AHS 65-34, AHS 70-34, AHS 680-34, AHS 48-20 LI, AHS 50-20 LI, AHS 53-20 LI und AHS 55-20 LI

# Das große AGR-Onlinegewinnspiel

Machen Sie mit beim großen AGR-Onlinegewinnspiel und sichern Sie sich beispielsweise einen der folgenden Gewinne:



**Der Traum** vom gesunden Schlaf wird Wirklichkeit mit dem **Bettssystem** der Firma Lattoflex. Eine flexible Unterfederung zusammen mit einer passenden Matratze entlastet den Rücken während der Nacht optimal und beugt dadurch Rückenschmerzen vor.



**Bewegtes Sitzen** stärkt nicht nur den Rücken, sondern beugt auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor – aktivieren Sie Ihren Arbeitsplatz mit dem **swopper** von aeris.



### Rückengerecht Sitzen am Arbeitsplatz

Die **Bürostühle** von Sedus fördern intuitives und natürliches Bewegungsverhalten - eine Wohltat für den Rücken an langen Büroarbeitstagen.



### Rasenmähen leicht gemacht

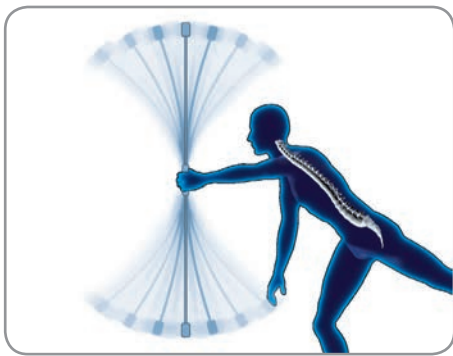
Bosch **Rasenmäher** lassen Gärtnerherzen höher schlagen und schonen den Rücken. Die höhenverstellbaren Holme und flexiblen Griffe machen ermüdungsfreies Rasenmähen möglich.



Aus allen Teilnehmern wird **alle 3 Monate ein Gewinner** gezogen. Helfen Sie uns zudem bei der Sicherung qualifizierter Beratungen in AGR-zertifizierten Fachgeschäften und **bewerten Sie online Ihren Händler**. Alle Infos zum Gewinnspiel und weitere attraktive Preise finden Sie unter ...

[www.agr-ev.de/Gewinnspiel](http://www.agr-ev.de/Gewinnspiel)

## SPORT 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: ein circa 150 cm langer flexibler Schwingstab aus einem verstärkten Glasfaser-Kunststoff-Gemisch 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 **tiefliegende 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 entlang der Wirbelsäule, werden im gleichen Maße Problemzonen, wie Bauch oder Po, gestrafft. Außerdem werden 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. Speziell für sie gibt es kleinere und leichtere Schwingstäbe. Denn bereits jedes zweite Kind in Deutschland ist von Übergewicht und daraus entstehenden Rückenproblemen betroffen.

Hersteller: FLEXI-SPORTS

- FLEXI-BAR, FLEXI-BAR KIDS

### Auf die Anleitung kommt es an

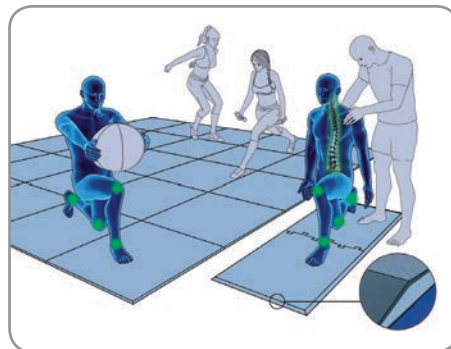
Ohne professionelle Anleitung können selbst die besten Trainingsgeräte dem Rücken mehr schaden als nutzen. Mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ werden deshalb nur Sportgeräte ausgezeichnet, für die es eine kompetente Übungsanleitung gibt. Nur so können mögliche Fehler vermieden und ein

sowohl wirksamer als auch rückschonender Trainingseffekt gewährleistet werden. Beim Softtool-Set „Rücken vital“ inklusive elastischem Band oder dem Vibraball begleitet eine Trainings-DVD das Therapieprogramm und gibt wichtige Anleitungen zu Geräten und Übungen. Dadurch entsteht ein selbstständiges, wirksames und rückenfreundliches Gymnastikprogramm für zu Hause.

Hersteller: FLEXI-SPORTS

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

### Der richtige Boden für Functional Training



Es ist leicht umzusetzen und dabei extrem effizient. Man kann es mit speziellen Geräten durchführen oder man nutzt das eigene Körpergewicht. Functional Training heißt der neue Workout-Trend, der auf Ganzheitlichkeit setzt: intensive und abwechslungsreiche Übungen, bei denen ein Großteil der rund 650 Muskeln des menschlichen Körpers zum Einsatz kommt. Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden gleichermaßen trainiert.

**Wichtig dabei:** ein Bodenbelag mit dämpfenden Eigenschaften. **Der entscheidende Vorteil:** Dämpfende Bodenbeläge reduzieren die Gelenkbelastung, aber geben für jede Trainingsvariante Knien, Hüftgelenken, Ellenbogen und Händen genug Unterstützung.

Typisch für Functional Training sind freie und komplexe Bewegungsformen, bei denen alle Teile des Körpers Kontakt zum Boden haben können. Dazu gehören auch sogenannte plyometrische Übungen, also spezielle Sprungvarianten, bei denen die Muskulatur zuerst sehr schnell gedehnt und gleich im Anschluss daran kontrahiert wird. Die Übungen werden entweder barfuß oder mit nur sehr schwach dämpfenden Schuhen durchgeführt. Den wichtigen Schutz der Gelenke muss der Bodenbelag übernehmen. Entsprechende Bodenbeläge, wie beispielsweise der Functional Floor, lassen sich modulweise in den Trainingsraum integrieren. Soll das Trai-

## eBOOK-TIPP

Thorsten Dargatz

### Optimale Fitness

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



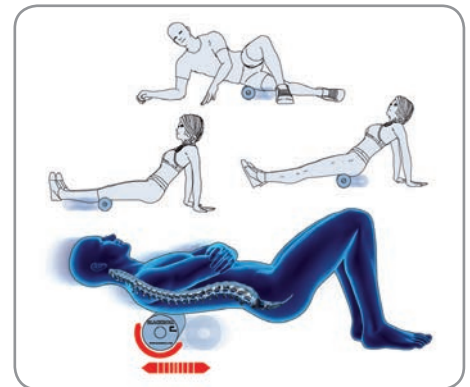
ning an unterschiedlichen Orten durchgeführt werden können, bieten sich Böden wie die PT-Matten an, die leicht zu transportieren und ambulant einsetzbar sind.

Vor allem Anfänger und sportliche Wiederbeginner, aber auch Übergewichtige, profitieren von einem dämpfenden Bodenbelag, trägt er doch zum Trainingskomfort bei. Das erhöht die Motivation und animiert zum Weitermachen.

Hersteller: FLEXI-SPORTS

- PT-Matten
- Functional Floor-System

### Faszienselbstmassage löst verklebtes Bindegewebe



Genau wie das Räderwerk einer Uhr, sind auch alle körperlichen Funktionen miteinander verzahnt. Eine besondere Rolle in diesem ausgeklügelten System übernehmen die **Faszien**. Bildlich gesprochen handelt es sich um eine Art Verpackungsmaterial direkt unter der Haut. Physiologisch gesehen handelt es sich um straffe Häute aus Bindegewebe, die Muskeln, Knochen und Organe wie ein dreidimensionales Netz umhüllen. Wie auch die Muskeln, reagieren die Faszien auf Stress, einseitige Belastungen, zu wenig Bewegung und falsche Körperhaltungen. Sie verkürzen sich und fangen an zu verkleben. Die Folge sind chronische Verspannungen und Muskelschmerzen. Nicht selten können sie auch Ursache für Rückenschmerzen sein. Wer effektiv dagegen vorgehen will, kann sich entweder massieren lassen oder selbst Hand anlegen. „Self Myofascial Release“, kurz SMR,



heißt die Selbstmassage mit einem speziellen röhren- oder kugelförmigen Hilfsmittel, wie beispielsweise denen von BLACKROLL, aus robustem und formstabilem Material. Für Menschen, denen diese Rollen zu fest sind, gibt es auch luftgefüllte Rollen mit speziellen Oberflächenstrukturen. Diese können individuell und nach den persönlichen Ansprüchen befüllt werden. Die Festigkeit kann so variiert werden (z. B. Actiroll von TOGU).

Da sich nicht jeder Mensch gleichermaßen gut mit der Anatomie des menschlichen Körpers auskennt, sollte das zu verwendende Hilfsmittel bei der SMR ganz einfach zu handhaben sein. Ausführliche Übungsbeschreibungen helfen dabei, Fehler zu vermeiden. **Ziel** der SMR mit einem speziellen Hilfsmittel ist eine entspannende Massage, die dabei hilft, verklebte Bindegewebsschichten zu lösen, verkürztes Gewebe zu dehnen und verhärtete Stellen zu lockern.

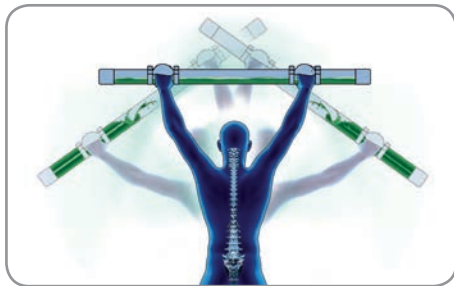
#### Hersteller: BLACKROLL

- BLACKROLL® MED, Standard, Pro und Groove
- BLACKROLL® Ball und DuoBall
- BLACKROLL® MINI

#### Hersteller: TOGU

- TOGU Actiroll® Wave (M, L)
- TOGU Actiroll® Rumble (M, L)
- TOGU Actiball®

### Chaos-Wasser macht den Rücken stark



Wer unter Rückenschmerzen leidet, möchte es natürlich nicht hören: Aber die meisten Probleme sind hausgemacht. Zu wenig Bewegung und eine dadurch bedingte zu schwache Muskulatur führen dazu, dass die aufrechte Haltung uns so viel Kummer bereiten kann. Mit einem Plus an Bewegung könnten viele Menschen beschwerdefrei durchs Leben gehen. Nicht ohne Grund zeichnet die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. deshalb auch Sportgeräte mit ihrem Gütesiegel aus. Vor allem dann, wenn sie – wie beispielsweise die SLASHPIPE – bis ins kleinste Detail durchdacht sind.

Bei der SLASHPIPE handelt es sich, je nach Ausführung, um ein 1,20 Meter bis mehr als 2 Meter langes und bis zu zehn Kilogramm schweres, mit Wasser gefülltes, durchsichtiges Kunststoffrohr. Mittels zweier Schlaufen kann man es anpacken und in Bewegung setzen. Die zahlreichen Übungen, die damit möglich sind, trainieren vor allem die tief liegenden Muskeln, die uns aufrecht halten. **Ziel** ist es, das Wasser trotz der unterschiedlichen Übungspositionen, Übungsgeschwindigkeiten und Bewegungswinkel einigermaßen im Gleichgewicht zu halten. Das ist natürlich nicht möglich. Wasser bewegt sich nicht zyklisch oder vorhersehbar, sondern völlig chaotisch. Deshalb spricht der Hersteller auch von einem gewollten, natürlichen Chaos.

Im Grunde genommen handelt es sich um eine Art **Biofeedback-Training**. Denn der Körper muss stets reagieren, um das chaotische Verhalten des Wassers einigermaßen zu kontrollieren. Außerdem lässt sich die Qualität der eigenen Bewegungen durch das symmetrisch verteilte Wasser gut erkennen. Man kann sofort gegensteuern. Das fördert den Gleichgewichtssinn, die Reaktions-, Differenzierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit. Ideal, um seine Rumpfmuskeln optimal zu trainieren.

#### Hersteller: SLASHPIPE

- SLASHPIPE® (mini / Fitness / Pro / Monsterpipe)
- SLASHPIPE® Single (mini / Fitness / Pro / Monsterpipe)

### Clever trainieren mit dem richtigen Equipment

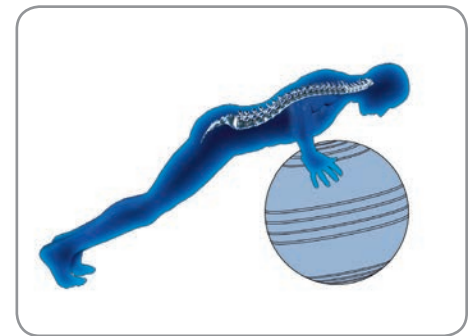
Wenn es darum geht, dem Rücken etwas Gutes zu tun, Schmerzen vorzubeugen oder bestehende Probleme effektiv zu bekämpfen, halten Experten zwei Strukturen für besonders wichtig: die autochthone Muskulatur und die Propriozeptoren. Doch was verbirgt sich hinter diesen Begriffen und warum sind sie so bedeutend?

Bei der **autochthonen** Muskulatur handelt es sich um kleine, tiefliegende Muskeln, die entlang der Wirbelsäule verlaufen. Sie halten uns aufrecht und stabilisieren den Rumpf. Als **Propriozeptoren** werden spezielle Tiefensensoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken bezeichnet. Sie informieren unser Gehirn ständig über Stellung, Spannkraft und Bewegung der einzelnen Körperteile. Die Propriozeptoren sind deshalb so bedeutsam für den Rücken, weil sie die Feineinstellung der Muskulatur ermöglichen, die autochthone Mus-

kulatur, weil sie für die grundlegende Stabilität sorgt. Spezielle Trainingsgeräte machen das Training für diese wichtigen Strukturen besonders effektiv.

### Gymnastikball

Das wohl bekannteste Trainingsgerät zur Kräftigung der autochthonen Muskulatur und zur Verbesserung der Propriozeption ist der große Gymnastikball. Fast jeder hat schon mal auf einem gesessen oder Übungen darauf gemacht. Und jedem ist dabei aufgefallen, was passiert: Aufgrund der Instabilität muss der Körper ständig ausbalanciert werden. Der permanente Instabilitätsreiz hat positive Effekte auf die tiefliegenden Muskeln und die Tiefensensoren.



Damit das gezielte Training nicht die allgemeine Gesundheit gefährden kann, sind die Gymnastikbälle aus dem Hause TOGU mit einem sogenannten **Anti-Burst-System (ABS)** ausgestattet. Die patentierte Materialzusammensetzung verhindert das Platzen der Bälle. Selbst im Falle einer Beschädigung verlieren sie nur langsam Luft. Besondere antibakterielle Oberflächen, die selbstdesinfizierend gegen Bakterien vorgehen, sorgen bei entsprechenden Produkten für die nötige Hygiene.

Mittlerweile sind Gymnastikbälle in unterschiedlichen Größen erhältlich. Sowohl für die ganz kleinen Bälle, die problemlos in jede Sporttasche oder ins Reisegepäck passen, als auch für etwas größere Bälle gilt: Sie sollten idealerweise über eine weiche Oberfläche verfügen sowie schnell und leicht aufzublasen sein. Sie müssen vielseitig einsetzbar und daher robust, abriebfest, wasserunlöslich und schnell zu reinigen sein. Denn nur dann sind sie optimal für den sportlichen und therapeutischen Einsatz geeignet. Man kann sie prellen, werfen und fangen, allgemeine gymnastische Übungen machen, aber auch Beckenbodentraining, Yoga, Feldenkrais und Pilates oder den Trendsport Functional Fitness durchführen. Wenn sie zusätzlich über eine griffige Oberfläche verfügen, sind

sie auch als Massagegerät oder als Hilfsmittel zur Verbesserung der Körperwahrnehmung geeignet.

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 Mikroorganismen und Bakterien, die der Vorbenutzer gegebenenfalls auf den Geräten hinterlassen hat.

#### Hersteller: TOGU

- Powerball ABS, Powerball Premium ABS, Powerball Challenge ABS, Pendel Ball, Pendel Ball light, Redondo Bälle (verschiedene Ausführungen und Größen)

#### Handliche Tiefenmuskeltrainer

Neben Bällen mit spezieller Oberflächenstruktur gibt es auch separate Handtrainer. Sie sind für ein effektives Training zuhause genauso gut geeignet, wie für unterwegs oder fürs Büro. Wichtig bei den Handtrainern: Sie müssen gut in der Hand liegen und über eine spezielle Oberfläche verfügen, etwa Noppen, wie bei Togu Brasil. Zusätzlich müssen die „inneren Werte“ stimmen: Teilweise mit Gewichten gefüllte Handtrainer haben einen besonderen Trainingseffekt auf die gesamte Muskulatur, weil sie sich mit dosiertem Einsatz schütteln lassen. Diese sogenannten Mini Moves (Mini-Bewegungen) erzeugen einen Impuls (Impact-Effekt), der sich direkt auf die autochthone Muskulatur auswirkt. Vom Impact-Effekt profitieren nicht nur die tiefliegenden Muskeln, sondern auch die oberflächlichen – und damit die sichtbaren Kraftpakete im Schulter- und Nackenbereich.

Gute Handtrainer beugen also Rückenschmerzen und Verspannungen vor und verhelfen außerdem zu einer sportlicheren Figur. Idealerweise werden sie im 2er-Set angeboten, sodass ein- und beidhändiges Training im Stehen, Sitzen und Liegen möglich ist. Muskuläre Ungleichgewichte, Dysbalancen genannt, können so vermieden und ausgeglichen werden. Selbst mit geringem Gewicht – ideal sind circa 250 Gramm – können auch Untrainierte ins Training einsteigen.

#### Hersteller: TOGU

- Brasil, Brasil Aqua

#### Instabile Unterlagen

Trainingsgeräte, die mit dem Prinzip der instabilen Unterlage arbeiten, sind ebenfalls

hervorragend geeignet, die autochthone Rückenmuskulatur zu stärken und die Tiefensensibilität zu schulen. Gleichzeitig trainieren sie die Gleichgewichtsreaktionen. Sie können aus speziellen Schaumstoffen bestehen, die eine sogenannte geschlossenzellige Struktur aufweisen, wie zum Beispiel einige Balance-Produkte der Firma Airex. Man kann auf diesen Übungsgeräten Stehen, Knien, Sitzen und Liegen und muss den Körper stets ausbalancieren, um das Gleichgewicht zu halten. Das führt zu einer Aktivierung der Steuerungsfunktionen des Gehirns, schult Koordinationsfähigkeit und Reaktionsvermögen, verbessert die Körperhaltung, die Zehen- und Fußfunktionen und viele andere Bewegungsabläufe.

Eine andere Variante dieses Prinzips findet man beispielsweise beim Balanza Ballstep. Das Gerät besteht aus einer Holzplatte, die auf luftgefüllten Bällen ruht. Bereits das Stehen ist eine Herausforderung für den Gleichgewichtssinn. Noch effektiver wird es, wenn Übungen durchgeführt werden, wie zum Beispiel Einbein-, Zehen- und Fersestand oder gar Drehbewegungen. Der Körper ist gezwungen, ständig Ausgleichsbewegungen durchzuführen und erweitert somit ganz nebenbei Bewegungsmaß, Koordination, Balance und Reaktionsvermögen.

**Ganz wichtig** bei diesen Trainingsgeräten: Trotz ihrer Instabilität müssen sie sicheren Bodenkontakt haben und dürfen nicht wegrutschen. Die Oberfläche muss sowohl barfuß als auch mit Sportschuhen sicheren Stand gewährleisten. Außerdem müssen sie leicht zu reinigen sein, das heißt, aus pflegeleichtem Material bestehen.

#### Hersteller: Airex

- Balance-beam, Balance-pad Elite, Balance-pad Xlarge

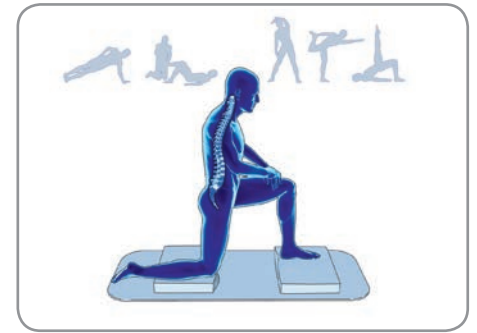
#### Hersteller: AOK

- Balance & Fit – Das ergonomische Fitnesskissen

#### 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 Ballkissen (verschiedene Ausführungen)
- Jumper, Jumper mini
- Balanza Ballstep, Balanza Ballstep Group

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



Rücken- und Gymnastikübungen, Yoga, Pilates oder Body and Mind-Übungen erfordern eine geeignete Unterlage. Sie sollte unter anderem rutschfest, einfach zu reinigen und zu handhaben sein sowie über gute Dämpfungseigenschaften verfügen, damit sie vor Verletzungen schützt. Eine antibakterielle Ausrüstung soll verhindern, dass sich Bakterien oder Schimmelpilze auf der Matte bilden können. Auch vor Bodenkälte muss eine gute Matte schützen. Idealerweise ist sie 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, Coronita, 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“. Das tut nicht nur **Herz und Kreislauf** gut, sondern aktiviert gleichzeitig das **Atmungssystem** und fördert die **Koordination**. Da es außerdem dem Rücken Gutes tut und zudem noch viel Spaß macht, ist es ein ideales Trainingsgerät und für jeden geeignet, egal ob Jung oder Alt. Auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen können das Minitrampolin nutzen. Und selbst eingefleischte Sportmuffel genießen die sanfte und dennoch hochwirksame Schwingung. Sie profitieren dabei von der positiven physischen und psychischen Aktivierung.

**Hersteller:** bellicon

- bellicon, Medi-Swing, bellicon premium

#### Auf die richtige Einstellung kommt es an

Radfahren ist eine der effektivsten Sportarten, um fit und gesund zu bleiben. Ob Muskeln oder Gelenke, Herz oder Immunsystem, Fettverbrennung oder Kondition – Radeln bringt den ganzen Körper in Topform. Kein

Wunder, dass sich immer mehr Sportler und Freizeitaktivisten daran erfreuen. Doch Vorsicht: Das Fahrrad sollte an die eigenen Proportionen angepasst werden und gut gefedert sein, sonst leidet der Rücken.



Gesundes, rückenfreundliches Fahrradfahren ist nur dann möglich, wenn Gefährt und Benutzer zueinander passen. **Bedeutet:** Das Fahrrad sollte sich an verschiedenen Punkten individuell einstellen lassen. Für eine ergonomische Sitzposition müssen sowohl Sitzhöhe (1), Sattelposition (2) und -neigung (5) sowie Sitzlänge (6), Lenkerhöhe (3) und -neigung (4) verstellbar sein. Die Sitzhöhe ist richtig eingestellt, wenn die Beine beim

Treten nie ganz durchgestreckt werden. Der Sattel sollte so positioniert werden, dass bei waagerechter Pedalstellung die Kniescheibe des Fahrers und das Pedallager ein Lot bilden. Wichtig für die Rückengesundheit ist auch die Einstellung des Lenkers, denn von ihr hängt die Winkelstellung des Rückens zum Becken ab. Höhe und Neigung des Lenkers sollten eine möglichst aufrechte Sitzposition sowie eine bequeme Haltung der Hände ermöglichen (siehe Grafik).

Die wichtigsten Einstellmöglichkeiten im Überblick:

- Einstellungsmöglichkeit einer aufrechten Sitzposition
- in Höhe und Neigung verstellbarer Lenker
- anpassbare, wirkungsvolle Federung
- in Höhe, Neigung und Längsposition verstellbarer Sattel
- tiefer Einstieg
- geringes Gewicht

**Hersteller:**

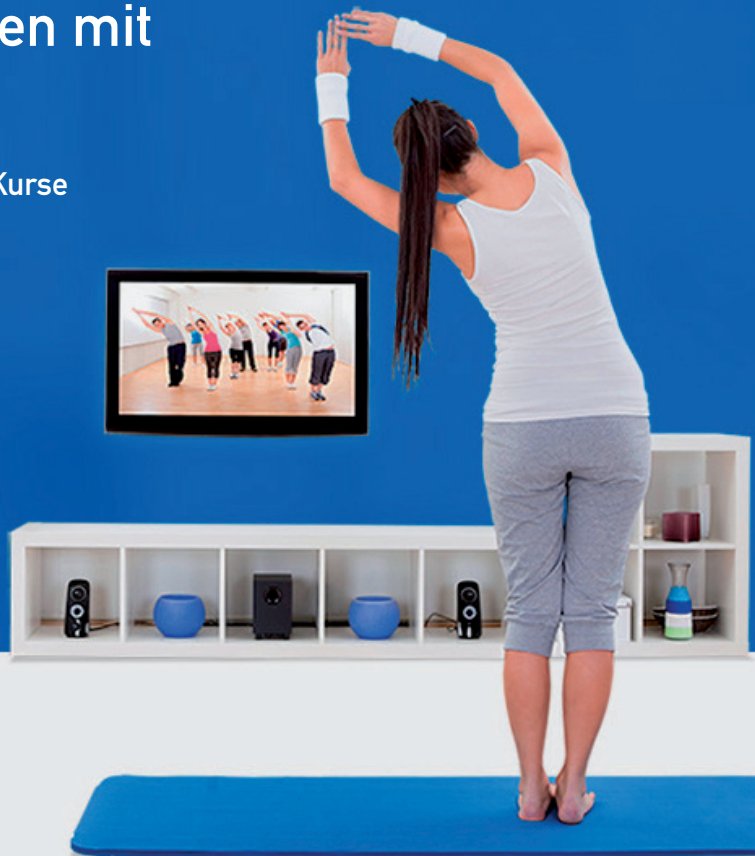
- zurzeit keine geprüften Produkte

# Starten Sie jetzt in ein schmerzfreies Leben

## Steigern Sie Ihr Wohlbefinden mit dem Videoportal der AGR

- Medizinisch korrekte Trainingsvideos und Live-Kurse
- Seminare von Ärzten und Spezialisten
- Ihr persönlicher Coach
- Überall & jederzeit
- Ihr persönlicher Trainings- und Ernährungsplan
- Besonders rückenfreundliche Sportgeräte
- Erfolge in Echtzeit
- Selbstkontrolle

[www.AGR-Coach.de](http://www.AGR-Coach.de)



Testen Sie jetzt kostenlos und unverbindlich Ihr persönliches Trainingsprogramm



# „Aktion Gesunder Kinderrücken“

Dr. Dieter Breithecker



Foto: © Sergey Novikov – Fotolia

## Bewegung braucht Raum

„Früher haben sich Kinder mehr bewegt als heute!“ Diesen Satz haben Sie sicher schon einmal gehört oder vielleicht sogar selbst gesagt. Insbesondere dann, wenn Sie zu den sogenannten Babyboomer-Jahrgängen gehören, also zwischen 1955 und 1965 geboren sind, werden Sie sich vielleicht noch daran erinnern: Der Alltag von Kindern war selbstbestimmt, erlebnisreich, wenig überwacht und kontrolliert und voller Bewegung. Kinder konnten ihre Freizeit miteinander gestalten, ohne dass Erwachsene sich allzu viel einmischten. Dabei hieß es nie: „Jetzt bewegen wir uns mal!“ Bewegung war nicht der eigentliche Antrieb. Vielmehr war Bewegung allgegenwärtig, um gemeinsam mit anderen spielerisch die eigenen körperlichen Fähigkeiten auszuprobieren und Grenzen herauszufinden. Es ging nicht um Bewegungsangebote, so wie wir sie heute im Zuge von Gesundheit und gesunder Entwicklung definieren, sondern darum, mit den alltäglichen und räumlichen Gegebenheiten in Interaktion zu treten.

Eins hat sich seit dieser Zeit nicht geändert: Kinder brauchen vielfältige herausfordernde, wagnisbesetzte, offene und selbstbestimmte Bewegungshandlungen. Sie wollen klettern, steigen, balancieren, springen, schwingen, schaukeln und vieles mehr. Bewegung ist somit mehr als Sport, Leistung, Wettkampf oder Kalorienverbrauch. Bewegung ist für sie vor allem

eine natürliche Ressource, die sie bei motivierenden äußeren Anreizen freudvoll und selbstbestimmt einsetzen, um damit ganz nebenbei ihre Entwicklung zu organisieren. Jede Bewegungshandlung ist für Kinder ein Bedeutungsgewinn und hinterlässt Spuren, die wir im fachlichen Sinne als Kompetenzen bezeichnen (Fischer 2008). Insbesondere aus dieser Blickrichtung heraus bekommt Bewegung eine immer größere Bedeutung für die Gesundheit, die Bildung und die Entwicklung unserer Kinder.

Trotz des Wissens, dass regelmäßige Bewegung mehr körperliche und geistige Gesundheit bedeutet, ist das Leben vieler Kinder und Jugendlicher stark übersichert und durchorganisiert. Stundenlange Sitzzeiten in der Schule, die unreflektierte Nutzung von Smartphones und Spielkonsolen sowie der dramatische Rückgang an spielerischen und selbstorganisierten Bewegungshandlungen stellen sich zunehmend als Entwicklungshemmnis heraus. Bewegungsmangel ist für eine Vielzahl an gesundheitlichen Problemen verantwortlich. Für Kinder ist das besonders brisant. Denn sie können dann die wichtigen biologischen Qualitäten und psychosozialen Kernkompetenzen nicht entwickeln, von denen sie ein Leben lang profitieren würden. Der Status quo ist aber eher der: Die heutigen Kinder werden die erste Generation sein, die eine geringere Lebenserwartung haben werden als ihre Eltern.

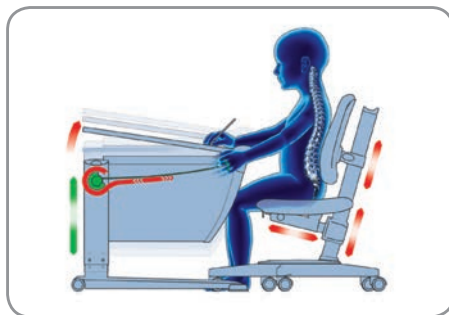


So ist das Anliegen, das die **Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG)** und die **AGR e. V.** seit Jahren verfolgen, ein sehr wichtiges: Mit der „**Aktion Gesunder Kinderrücken**“ sollen möglichst früh die Weichen für (rücken-)gesunde Lebensbedingungen und Verhaltensweisen gestellt werden. Dabei umfasst die „Aktion Gesunder Kinderrücken“ mehr als „nur“ den Rücken. Es geht vielmehr darum, die hochkomplexen und miteinander verflochtenen körperlichen, geistigen und psychischen Reifungsprozesse zu fördern. Gerade der kindliche Organismus reagiert sensibel auf sein Lebensumfeld. Bewegungsanreize und ergonomische Verhältnisse, die auf die Reifungsbesonderheiten von Kindern zugeschnitten sind, sind somit eine Voraussetzung für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.





**Schule – Gesunde Schule\*** Rechnung zu tragen. So soll der Lern- und Lebensraum Schule immer mehr zu einem Ort werden, den Lehrer und Schüler bewegt und gesund erleben können. Offene Lernsituationen, schülerzentriertes Lernen und bewegte Organisationsformen fördern vielfältige Haltungswechsel und Bewegungen im Raum. Flexible und ergonomische Schulmöbel unterstützen eine dynamische Unterrichtspädagogik und garantieren physiologisches Arbeiten.



### Neue Studien belegen: still sitzen unerwünscht

Wir stellen also fest: Je weniger Kinder und Jugendliche sitzen und je mehr sie sich in vielseitiger Weise bewegen, desto besser für ihre körperlichen und geistigen Entwicklungsprozesse. Trotzdem bringt es der moderne Lebensalltag mit sich, dass ihnen einerseits viel Zeit im Sitzen abverlangt wird und sie andererseits mehr freiwillig sitzen – vor Computern, Tablets, Smartphones und Spielkonsolen gestalten sie ihre Freizeit zunehmend passiv und konsumierend. So kommt es dazu, dass schon Grundschüler täglich durchschnittlich neun bis zehn Stunden\* sitzend verbringen. Das hat ernste gesundheitliche (Spät-)Folgen. Fast die Hälfte aller 11- bis 14-Jährigen zeigt Haltungsauffälligkeiten. Mit zunehmendem Schulalter klagen immer mehr Schüler über Rücken- und Kopfschmerzen, ihre Konzentrationsfähigkeit in der Schule lässt nach. Weitere, mit der Dauer des Sitzens korrelierende und schleichende Krankheitsprozesse, wie zum Beispiel Fettstoffwechselstörungen, Belastungen der inneren Organe, ja sogar bestimmte Krebserkrankungen, entwickeln sich zu Volkskrankheiten. Es sollte also im Interesse aller Verantwortlichen sein, die Qualität des Sitzens zu verbessern und die Quantität der Sitzzeiten zu reduzieren. Die meisten Sitzmöbel haben jedoch mangelhafte Funktionen, die physiologisches Sitzen behindern. Außerdem wird noch viel zu oft an veralteten Leitsätzen vom „richtigen und aufrechten Sitzen“ festgehalten.

Natürlich müssen sich Sitzmöbel – vor allem die, die zum längeren Sitzen benutzt werden – an die stetig veränderten Körperproportionen von Kindern und Jugendlichen anpassen lassen. Aber mindestens genauso wichtig ist es, darauf

zu achten, dass Heranwachsende nicht zu lange sitzen, denn der Organismus ist für dauerhaftes Stillsitzen nicht geschaffen. Längere Zeit still zu sitzen bedeutet, einen körperlichen und geistigen Abbau in Kauf zu nehmen. Deswegen müssen Stühle Sitzfunktionen haben, die komplexe und bedarfsgerechte Mikro- und Makrobewegungen, also Haltungswechsel, zulassen. Denn Muskeln, Kreislauf und Gehirn sind für den dynamischen Gebrauch bestimmt und sollten nicht durch lange statische Belastung in ihrer Funktion behindert werden. Dies wird insbesondere durch Stühle gewährleistet, die sich – ähnlich wie beim freien Stehen – autonom den spontanen und selbstorganisierten Bewegungshandlungen ihrer Nutzer anpassen. Das gelingt mithilfe von dynamischen Sitz-Lehnen-Eigenschaften. Wesentlich ist dabei immer die Einheit von Tisch und Stuhl, denn nur wenn sie aufeinander abgestimmt sind, ist physiologisches Sitzen möglich.

### Worauf es bei Sitzarbeitsplätzen für Kinder und Jugendliche ankommt

- ▶ Stuhl und Tisch müssen ausreichende und leicht anwendbare Verstellmöglichkeiten haben, damit sie sich den reifungsbedingten Änderungen der Körperproportionen bequem anpassen lassen.
- ▶ Der Stuhl muss rückenfreundliches Sitzen ermöglichen, das heißt, er muss sich den natürlichen, variablen und tätigkeitsabhängigen Sitzhaltungswechseln fließend anpassen.
- ▶ Die Tischplatte muss sich mindestens um 16° neigen lassen, um eine optimale Sitz- und Kopfhaltung zu ermöglichen. Die Tischplatte muss tief genug für die Platzierung eines Monitors sein (mindestens 90 cm) und eine separate höhenverstellbare – auch absenkbar – Einheit haben.
- ▶ Für die richtige Einstellung gilt: Der Stuhl hat die richtige Höhe, wenn die Sitzvorderkante beim Stehenden den unteren Bereich der Kniescheibe berührt und im Sitzen beide Füße mit der kompletten Sohle auf dem Boden stehen. Der Tisch ist optimal eingestellt, wenn sich bei aufrechter Sitzhaltung, herabhängenden und im Ellenbogen angewinkelten Armen die ausgestreckten Zeigefinger auf der Tischplatte befinden (bei Benutzung eines Laptops auf der Tastatur).

Ergonomisch durchdachte Raumkonzepte (Verhältnisse) sollten nicht nur ergonomische Sitzlösungen anbieten, sondern auch mobile Steharbeitsplätze (Pulte), pinnfähige oder magnet-

Die „Aktion Gesunder Kinderrücken“ setzt sich für die Umsetzung **bewegungsfördernder Lebens- und Lernraumkonzepte mit hohen ergonomischen Standards** ein. Sie leistet zum einen Aufklärungsarbeit bei Erziehern, Lehrern, Eltern und medizinischem/therapeutischem Fachpersonal. Zum anderen will sie die Industrie und ihre Produktentwicklung für gesunde Entwicklungsprozesse bei Kindern und Jugendlichen sensibilisieren, damit die elementaren Anforderungen an rückengerechte Produkte für Kinder umgesetzt werden können.

### Bewegte Schule – Gesunde Schule



Insbesondere im Lebens- und Lernraum Schule sind ergonomische Standards und Bewegungskonzepte wichtig. Wenn nach den Sommerferien für Tausende ABC-Schützen ein neuer Lebensabschnitt beginnt, stellen Eltern und Lehrer schnell fest: Nicht nur der neue Alltagsrhythmus bedeutet für die Kinder eine Umstellung, sondern auch das ungewohnt lange Sitzen, das von Schuljahr zu Schuljahr zunimmt. Vor allem die langen Sitzzeiten auf starren und nicht größenangepassten Sitzmöbeln sind eine hohe gesundheitliche Belastung – nicht nur in der Schule, auch in der Freizeit. Hinzu kommt das tägliche Tragen von meist schweren, nicht richtig am Rücken positionierten Schulranzen. Das kann belastend für den Rücken von Grundschulkindern sein, vor allem dann, wenn die Kinder aufgrund von Bewegungsmangel Koordinations- und Muskelschwächen haben.

Dieser Belastungskombination versucht die auf Länderebene initiierte Initiative „**Bewegte**

\* Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., Wiesbaden, [www.haltungsbewegung.de](http://www.haltungsbewegung.de)

haftende Stellwände und Soft-Seating-Elemente bzw. Lounge-Elemente. Je mehr unterschiedliche Möbelstücke angeboten werden, desto häufiger werden unterschiedliche Körperhaltungen eingenommen – unbewusste, spontane und bedarfsorientierte Haltungswechsel finden öfter statt. Das kommt unseren biologischen Funktionen entgegen, denn sie haben entwicklungs-geschichtlich betrachtet einen hohen Versorgungsbedarf, der nur durch regelmäßige körperliche Aktivitäten erhalten werden kann.

#### Hersteller: aeris

- swoppster

#### Hersteller: Moizi

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

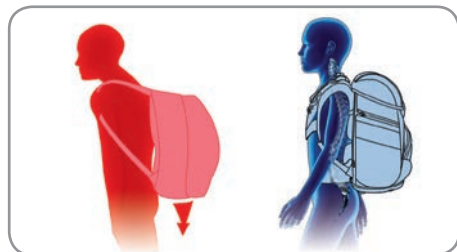
#### Hersteller: moll

- Kinder- und Jugendschreibtische Winner und Champion und Kinderdrehstühle Maximo und Woody

#### Hersteller: VS

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

### Mit dem richtigen Schulranzen/Schulrucksack wird das Tragen zum Rücken-training



Für die gesunde Haltungsentwicklung ist es wichtig, schon bei der Wahl von Schulranzen oder Rucksäcken auf Rückenfreundlichkeit zu achten. Über das zumutbare Höchstgewicht herrschte lange Zeit Uneinigkeit. Laut der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und einer Studie der Aktion „Kid-Check“ aus Saarbrücken ist ein Ranzengewicht von bis zu 20 Prozent des Körpergewichts des Kindes absolut unbedenklich (je nach Konstitution der Heranwachsenden). Im Gegenteil, ein angemessenes Gewicht übt einen wichtigen Trainingsreiz auf die sich entwickelnden Muskeln und Knochen aus. Deswegen ist es wichtig, dass die Kinder den Ranzen selbst tragen. Auf sogenannte Trolleys sollte besser verzichtet werden. Doch neben dem Eigengewicht des Ranzens oder Rucksacks (nicht immer ist der Leichteste auch der Beste) sollte

man auch auf Stabilität achten. Von herausragender Bedeutung ist jedoch die **rückenfreundliche Positionierung**. Hier besteht vielfach Aufklärungsbedarf, da oftmals im Hinblick auf den individuellen Körperbau des Kindes 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 gewechselt, weil er etwas cooler wirkt. Sie können aber bereits von Anfang an zwischen beiden Ranzenformen wählen, wenn sie den folgenden ergonomischen Anforderungen entsprechen:

### 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 circa 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.
  - 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 FUN, ERGO STYLE plus
- Schulrucksack: FLEX STYLE, FLEX STYLE FUN

#### Hersteller: Step by Step (Hama)

- Schulranzen: Touch, Light, Comfort
- Schulrucksack: Flexline und zini

### Therapiestühle für Kinder und Jugendliche



Bei Kindern und Jugendlichen mit cerebralen Bewegungs- und Wahrnehmungsverarbeitungsstörungen gelten besondere Anforderungen an Stühle, die z. B. während des Unterrichts und in der Therapie genutzt werden können.

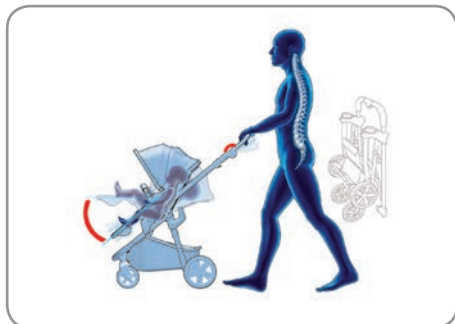
Spezielle Sitzgelegenheiten, wie der ThevoSiiS Therapiestuhl, fördern das wichtige aktivdynamische Sitzverhalten. Eine Beckenkammstütze, ein Sitzblock mit spezieller Ausformung sowie punktförmige Impulsgeber schaffen eine stabile und ausbalancierte Sitzposition. Die stufenlose Einstellung der Sitzhöhe 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



## 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 Passagiere 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 Buggys 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.

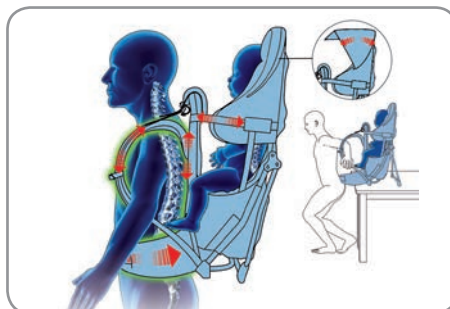
Hersteller: kiddy

- 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: Es 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.

Hersteller: kiddy

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

### Kinderschuhe für gesunde Füße von Anfang an



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. 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 selbstständigen Gehversuche unternimmt. Wichtigstes Kriterium beim Kauf ist das sogenannte **WMS-System**. Spezielle Fußmessgeräte ermit-



teln 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 das Abrollen keine Probleme darstellt.

Weitere Kaufkriterien sind eine flexible Sohle, mit der die komplexe Beweglichkeit des Fußes nach allen Richtungen möglich ist. Eine gute Passform unterstützt die natürliche Entwicklung des Fußes. Um die 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.

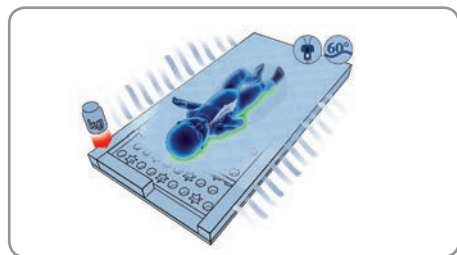
**Hersteller:** chung shi – ME & Friends

- 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, wirkungsvoller die riskantere 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 circa 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 eine luftdurchlässige Wabenstruktur 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 Kinderbettes 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

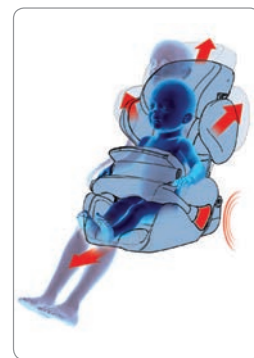
- Air-Sleep, Schlummerland Super Air

### 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 Sitzposition, ohne zu sehr einzuengen. Körperliche Entlastung und ein Sichwohlfühlen 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 durch ihre Vielseitigkeit wahre Allrounder. 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, sodass eine Babyschale schnell zum Kinderwagen wird. So z. B. bei der kiddy evolution pro 2 in Verbindung mit dem click'n move 3. Mit unterschiedlich großen Sitzeinlagen ist bei Babyschalen für optimale Sicherheit gesorgt und sie können auf diese Weise bis etwa 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 phoenixfix pro 2, kiddy guardian pro, kiddy guardian pro 2, kiddy guardianfix pro, kiddy guardianfix pro 2, kiddy cruiser pro, kiddy cruiserfix pro, kiddy smartfix, kiddy evolution pro, kiddy evolution pro 2 (auch in Kombination mit Frühcheneinlage und Isofix/Latch), kiddy evo lunafix, kiddy evo-luna i-Size

### Zur Person



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

Sportwissenschaftler

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

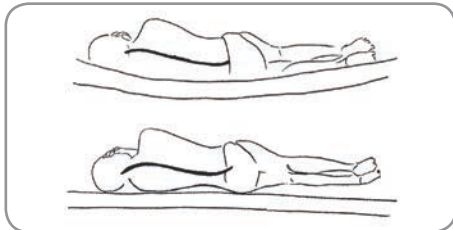
[www.haltungsbewegung.de](http://www.haltungsbewegung.de)



# Hatten Sie eine geruhssame 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 Bettsysteme. 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-Bettsystems. 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.

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

### BUCHTIPP

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



Foto: © puhhha – fotolia

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, Konzentrationschwäche 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 Nacht.“



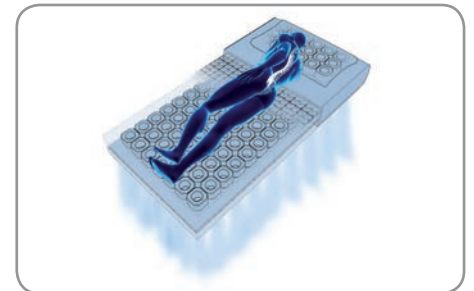
*Bis zu 60-mal in der Nacht wechselt der Mensch seine Schlafhaltung*

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, die 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 für 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 Flügel Federn 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 ent-



sprechenden Röhrensystem ausgestattet und können in Kombination mit ergonomischen Unterfederungen oder mit der „Airline - aktiv“ 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, Wohlgefühl 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 Nackenformen, unterschiedliche Schulterbreiten und persönliche Schlafgewohnheiten. Ein einziger Kissentyp kann deshalb nur selten allen Anforderungen gerecht werden. Ein Kissen sollte circa 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 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 Hygiene- und Stützeigenschaften** bieten beispielsweise auch Comfofel-Kopfkissen, bei dem die Füllung aus tausenden Faserbällchen besteht und individuell optimiert werden kann. Sie werden dadurch jedem Schlafertyp gerecht.

#### Hersteller: Lattoflex

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

#### Hersteller: Metzeler

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

#### Hersteller: Advansa

- Nackenstützkissen: Dacron Comfofel Kopf-

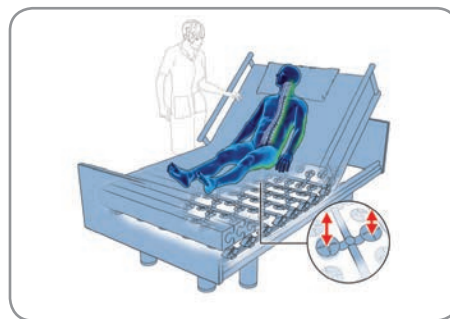
kissen (Höhe: min. 30 cm bis max. 50 cm – Breite: min. ca. 50 cm bis max. Bettbreite – zur Einzelbenutzung)

### 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 30.

### 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 ihre 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 Flügel Federn 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 in das Bett integrierte Stimulationssystem hilft dabei, die oft verkrampfte Muskulatur zu entspannen. Auch das Problem der ruhelosen Beine (Restless-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

Nachruhe 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 auch 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. Im Oberkörperbereich werden die Rückengesundheit 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**, das die Schlafqualität, die 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. Circa 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, die die Wahrnehmungsfähigkeiten des Demenzkranken stimuliert, Ängste abbaut und damit einen erholsamen Schlaf fördert. **Ergebnis:** Eine direkte Entlastung für 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

# Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität

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



Diese Frage stellen sich Millionen: Warum bleiben manche Menschen länger gesund und warum werden manche Menschen älter als andere? Die Antwort darauf haben Wissenschaftler längst gefunden: Die Gene alleine sind es nicht, die unser Schicksal in der Hand halten. Vielmehr hängt es vom Lebensstil ab, wie gesund wir sind und wie alt wir werden. Erstmals in der Geschichte der Menschheit ist es möglich, jedem Lebensabschnitt ein paar gesunde Jahre hinzuzufügen. Unser wahres Alter steht zwar fest, doch an unserer biologischen Uhr können wir ordentlich drehen, so dass wir uns deutlich jünger fühlen.

Anti-Aging-Empfehlungen gibt es zuhauf, wissenschaftlich gesichert ist aber nur eines: Nur mit einer überdurchschnittlichen muskulären und geistigen Aktivität gelingt es wirklich, gesund und fit zu bleiben. Und dazu bedarf es keiner herkulesartigen Anstrengungen. Jeder kann beispielsweise den alterungsbedingten Verlusten der koordinativen Leistungsfähigkeit durch einfache Übungen ein Schnippchen schlagen: Es reicht schon aus, mehrmals täglich über einen schmalen Gehstreifen zu balancieren. Sehr gut ist auch, Treppen mit einem vollen Wasserglas herauf- und hinunterzugehen – natürlich ohne etwas zu verschütten. Oder statt im Sitzen zieht man sich morgens und abends im Stehen an und aus.

## Die Skelettmuskulatur muss sich ab dem 50. Lebensjahr nicht verringern!

Viele dürfte es zudem freuen, dass sich auch der natürliche Abbau der Skelettmuskulatur ab dem 50. Lebensjahr aufhalten lässt. Denn wir wissen heute, dass Muskeln sich bis ins höchste Alter trainieren lassen. Das Plus an Muskeln ist dabei nicht nur gesund und sieht gut aus, die Kraftpakete sorgen auch für eine Stabilisierung des Gleichgewichtssinnes. Im Alter vermehrt auftretende Schwindelanfälle können so vermieden werden. Natürlich profitieren auch Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder von einem regelmäßigen Muskeltraining. Allerdings: Ein ausschließlich statisches Krafttraining, also beispielsweise Halteübungen, haben keine wünschenswerten Einflüsse auf das Herz-Kreislauftraining. Und auch ein dynamisches Krafttraining kann ein Ausdauertraining nicht ersetzen. Nur regelmäßiges Radeln, Joggen oder Walken macht aus dem Herzen eine leistungsfähige Pumpe und aus dem Blut einen sauerstoffreichen Hochleistungs-saft. Hinzu kommen elastische Gefäße und ein besser funktionierender Stoffwechsel.



Foto: © Halfpoint – fotolia

Nicht zu vergessen, die positiven Auswirkungen auf die Denkkentrale. Jüngste Gehirnforschungen zeigen, dass körperliche Bewegung das Gehirn regional deutlich besser durchblutet. Außerdem kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Nervenzustimmungsfaktoren, einer Neubildung von Neuronen und einer Steigerung der Kapillarisation. Das Gehirn profitiert also ähnlich wie die Muskulatur.

Ideal ist es, sich dreimal wöchentlich mindestens 30 Minuten sportlich zu bewegen. Das kann zügiges Gehen oder Wandern, langsames Laufen, flottes Radfahren, moderates

Schwimmen oder Skilanglauf sein. Sehr gut ist auch Bergwandern, wenn es denn örtlich möglich ist. Personen unter 60 Jahren sollten so mindestens 1.500, besser 2.000 Kalorien pro Woche zusätzlich verbrauchen. Die Belastungsintensität richtet sich bei gesunden Menschen nach folgender Faustregel:  $180 - \text{Lebensalter in Jahren} = \text{Pulsfrequenz im Training}$ .

Ganz wichtig darüber hinaus sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, am besten ein- oder zweimal jährlich. Blutdruck und Blutzucker, Cholesterin- und Insulinspiegel sowie Triglyceride – jeder sollte diese Werte kennen und wenn nötig, Medikamente einnehmen. Und nicht zuletzt ist es natürlich unabdingbar auf sein Gewicht zu achten. Hier gilt die Faustregel:  $\text{Größe in Zentimetern} - 100$  ist ideal.

Fazit: „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.

## Für mehr Bewegungsfreiheit – Rollatoren bieten Komfort und Sicherheit

Für Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit bedeuten Rollatoren ein

### 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.)





großes Stück Freiheit. Durch die rollenden Gehhilfen können ältere oder bewegungseingeschränkte Menschen ein autarkes 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 Nutzung 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 Faltschalter 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. Unterschiedliche Ausführungen, angepasst an den jeweiligen Untergrund, sind vorteilhaft. So ist das Fahren in Innenräumen sowie auf unebenen Wegen, wie Pflaster oder Kies, schonend für Hände und Schultern. Dank innovativer Bremssysteme können Rollatoren schneller und sicherer bremsen. Räder und Bremsen sind so deutlich langlebiger. Ein LED-Licht (mit Alarmfunktion,

sobald der Rollator umkippt), ein abnehmbarer Korb und eine Klingel sind weitere sinnvolle Details und wichtig für die Sicherheit. Für eine rückengerechte Haltung und ein leichteres Aufstehen werden zudem ergonomische Handgriffe benötigt. Sie ermöglichen durch ihre Form unterschiedlichste Hand- und Griffpositionen beim Gehen. Das entlastet Hände und Schultern und ermöglicht auch Menschen mit Handproblemen ermüdungsfreies Gehen. 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.

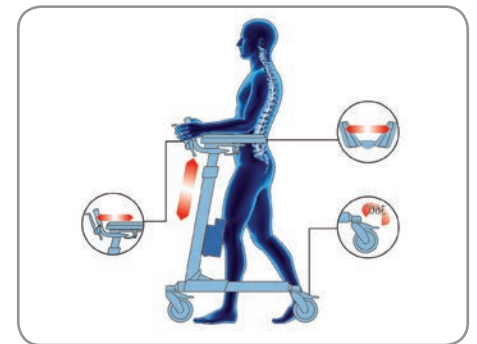
Für Patienten, die nicht genügend Kraft zum Schieben eines Rollators haben oder Unterstützung beim Aufrichten des Rumpfes benötigen, eignen sich Rollatoren mit Unterarmauflage, wie der Troja UA. Seine Unterarmauflagen bieten den Patienten die Möglichkeit, sich selbstständig fortzubewegen, ohne den Arm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

**Hersteller: TOPRO**

- Troja 2G, Olympos
- Troja UA

**Gehwagen im klinischen Einsatz**

Bei Gangeinschränkungen nach Operationen oder Erkrankungen, wie z. B. einem Schlaganfall, kommen im Klinikalltag und 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 Patienten sowie Therapeuten.



**Hersteller: TOPRO**

- Taurus E, Taurus H



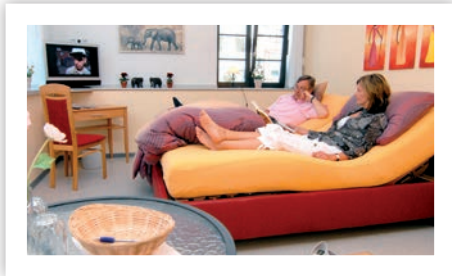
Foto: © Halfpoint – fotolia



# Urlaub für den Rücken



Ob auf Geschäftsreise oder im Urlaub, oft fällt in einem fremden Bett das Schlafen schwer. Die ungewohnte Umgebung, fremde Betten und unbekannte Geräusche erschweren häufig das Ein- oder Durchschlafen. Eine durchgelegene Matratze oder ein veralteter Lattenrost bedeuten dann eine zusätzliche Belastung, vor allem für den Rücken. Das Problem: Die meisten Hotelbetreiber scheuen kaum Kosten und Mühen, um die Gäste in Sachen Wellness, TV und Gastronomie zu verwöhnen. Schmäählich vernachlässigt wird hingegen in vielen Fällen das Bett.



## Das Bett ist entscheidend fürs Wohlbefinden auf Reisen



Eine Studie des Fraunhofer Instituts belegt allerdings, dass für fast alle Hotelgäste Bett und Matratze die wichtigsten Kriterien für die Zufriedenheit sind. Tatsächlich erfüllen diese aber nur in gut einem Drittel der Fälle (35 %) die Erwartungen. Gut die Hälfte der Befragten ist sogar bereit, für ein ergonomisches Bettsystem mehr Geld auszugeben. Kein Wunder, denn ein gesunder und erholsamer Schlaf in der Nacht ist für jeden von uns die Grundvoraussetzung für Leistungsfähigkeit und Energie am Tag. Und wer sowieso bereits von Rückenproblemen geplagt ist, leidet nach einer Nacht im durchgelegenen Hotelbett umso mehr darunter und legt aus gutem Grund Wert auf eine ergonomische Ausstattung des Hotelzimmers.

## Dem Rücken zuliebe: Auf das Gütesiegel achten

Die gute Nachricht: Es gibt auch Hotels, in denen Rückenfreundlichkeit groß geschrieben wird. Außerdem erkennen immer mehr Hoteliers den Handlungsbedarf und rüsten in Zusammenarbeit mit der Aktion Gesunder Rücken ihre Zimmer um. Wer auf Nummer sicher gehen und seinem Rücken etwas Gutes tun möchte, orientiert sich also am AGR-Hotel-Gütesiegel, das an rückenfreundlich ausgestattete Hotels vergeben wird.

Hersteller AGR-zertifizierter Hotelbetten-technik sind die Firmen Frischauf, Lattoflex und Metzeler. Deren Produkte entsprechen höchsten ergonomischen Ansprüchen. Qualitätsbetten – für erholsamen Schlaf und eine geruhreiche Nacht.

### 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



### AGR-zertifizierte Hotels

#### Treff Ferienpark Usedom

D - 17459 Koserow  
www.treff-ferienpark.com

#### Dünenhotel 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 Weserschloßchen

D - 31582 Nienburg  
www.weserschloessen.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

#### Berghotel Ratschings

I - 39040 Ratschings  
www.berghotel-ratschings.com

#### 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](http://www.agr-ev.de/hotels). Hoteliers, die an dieser Auszeichnung interessiert sind, können sich direkt an AGR wenden und erhalten die benötigten fachlichen Informationen.

# Service der AGR



## Das große Rückenbuch

Basierend auf den neuesten Forschungsergebnissen bündelt „Das große AGR-Rückenbuch“ auf unterhaltsame Art und Weise die geballte Kompetenz von mehr als 20 Jahren Arbeit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. und das Wissen zahlreicher Experten. Ein großes Kapitel beschäftigt sich mit dem Thema „Bewegung“. Denn eine kräftige Muskulatur gilt mittlerweile als beste Medizin, um Probleme mit dem Kreuz zu beheben. Das zweite große Kapitel beleuchtet die neuesten Erkenntnisse rund um den Themenbereich „Psyche und Rücken“. Studien konnten nachweisen, dass es sich bei Wirbelsäule und Co. um einen höchst sensiblen und emotional reagierenden Bereich

handelt. Glücklicherweise gibt es gute und leicht umsetzbare Strategien, um die Psyche wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

„Das große AGR-Rückenbuch“ (ISBN 978-3-936119-12-1) ist als Taschenbuch für 10,95 Euro oder als eBook für 7,95 Euro

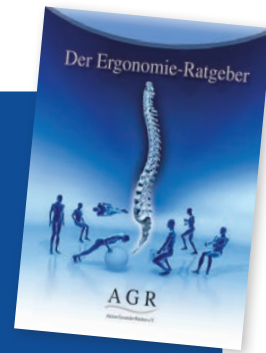
(mit der kostenlosen Kindle-App lesbar auf nahezu allen Endgeräten) erhältlich.



## Ergonomie-Ratgeber

Der Ergonomie-Ratgeber der AGR bietet auf über 240 Seiten eine ausführliche Sammlung wertvoller Informationen und Tipps rund um das Thema Rückengesundheit. Neben der Ursachenklärung von Rückenleiden gewährt der Ratgeber seinen Lesern Einblicke in die Vielfalt alltäglicher Gebrauchsgegenstände, die Einfluss auf den Rücken nehmen. Er enthält praktische Checklisten für Endverbraucher, die Entscheidungen für oder gegen geplante Investitionen deutlich erleichtern. Die zweckdienlichen Orientierungshilfen fassen die wichtigsten ergonomischen Anforderungen für verschiedene Alltagsgegenstände zusammen, so dass Fehlkäufe vermieden werden können.

„Der Ergonomie-Ratgeber“ (ISBN 978-3-936119-08-4) ist für 12,95 Euro im Buchhandel oder unter [www.agr-ev.de/betroffene/medien](http://www.agr-ev.de/betroffene/medien) erhältlich. Die AGR versendet den Ratgeber ohne zusätzliche Versandkosten. Darüberhinaus steht der Ergonomie-Ratgeber auch als eBook in der Kindle Version bei amazon zum Preis von 9,86 Euro zur Verfügung.



## AGR im Internet



Alle Informationen zum Thema Prävention und Therapie von Rückenschmerzen, der Arbeit der AGR sowie eine Übersicht AGR-zertifizierter Alltagsgegenstände und umfangreiches Presse- und Servicematerial erhalten Sie unter [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de). Ein von medizinischen Fachrichtungen entwickelter Kriterienkatalog für jeden Produktbereich gibt zusätzlich Einblicke in die Bewertungsmaßstäbe zur Zertifizierung der Produkte und hilft bei deren Auswahl.



## AGR-TV

AGR-TV ist der Infosender der AGR, der in kurzen Videoclips wichtige Aspekte rund um das Thema Rückengesundheit beleuchtet und Experten zu Wort kommen lässt. Die einzelnen Folgen werden von anschaulichen Demonstrationen begleitet und vermitteln in wenigen Minuten, was einen rückengesunden Alltag und rückengerechte Produkte ausmacht. In regelmäßigen Abständen werden neue Folgen veröffentlicht – wer auf dem Laufenden bleiben und keine Folge verpassen möchte, hat die Möglichkeit, den AGR-YouTube-Kanal zu abonnieren:

[www.youtube.com/dieagr](http://www.youtube.com/dieagr)



## Newsletter – Bleiben Sie auf dem Laufenden

Der Newsletter der AGR versorgt Sie regelmäßig mit den wichtigsten News in Sachen Rückengesundheit. Ob neueste Trends, aktuelle Servicetipps oder einfache Rückenübungen zum Nachturnen, mit dem Newsletter bleiben Sie stets up-to-date. Zusätzliches Plus: Es warten spannende Aktionen wie Produkttestungen oder Gewinnspiele. Der Newsletter kann unter [www.agr-ev.de/newsletter](http://www.agr-ev.de/newsletter) abonniert werden.

## Referenten



Wertvolle Unterstützung bei der Gestaltung des persönlichen Arbeits- und Freizeitumfeldes erhalten Verbraucher von AGR-geschultem

Referent für rückengerechte Verhältnisprävention



Fachpersonal. Staatlich zertifizierte Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention vermitteln u. a. umfangreiches Wissen zu rückengerechten Produkten in verschiedenen Bereichen des Alltags z. B. im Rahmen einer betrieblichen Schulung zu Ergonomie am Arbeitsplatz. Eine Liste mit Adressen zertifizierter Referenten finden Sie unter:

[www.agr-ev.de/referenten](http://www.agr-ev.de/referenten)



# 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. Der Interessent ist häufig einem unübersichtlichen Produktdschungel und Pseudo- oder Halbwissen von Verkäufern ausgeliefert.

Es ist erklärtes Ziel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., hier aktiv gegenzusteuern.

Daher werden ausgewählte Fachhändler intensiv durch die AGR geschult. 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.

## 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 Beratungsqualität für Menschen mit Rücken- und/oder Schlafproblemen. Nach und nach wird die AGR diese spezielle Schulungs-

maßnahme auf weitere Händler und andere Branchen ausweiten. Neben dem bewährten AGR-zertifizierten Fachgeschäft gibt es somit das „AGR-Qualifizierte Premium-Fachgeschäft“ und dort den „Spezialisten für rückengerechte Produktberatung“. Dessen Schulung und Qualifizierung ist sogar „staatlich anerkannt“, was derzeit sicherlich einmalig in Deutschland ist.



## „AGR-Qualifizierte Premium-Autohäuser“

Erstmals wurden in Autohäusern intensive Schulungen durchgeführt. In den entsprechend zertifizierten Häusern treffen Sie „Spezialisten für rückengerechte Produktberatung“ an. Diese wurden rund um das Thema „Ergonomie im Auto“ geschult und können alle Ihre Fragen rund ums Auto kompetent beantworten.

**Tipp:** 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 AGR-zertifizierten Fachgeschäfte finden Sie im Internet unter: [www.agr-ev.de/fachgeschaeft](http://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: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de) oder per Post von der AGR e.V., Postfach 103, 27443 Schöningen

## Zertifizierte Fachhändler

- Bettsysteme
- Bürostühle
- Büroarbeits-tische
- Kinder- und Jugendfreizeit-möbel
- Mehrzweckstühle
- Ruhesessel bzw. Fernsehsessel
- Schuhe
- Schulranzen
- Polstermöbel

## Premium-Fachgeschäfte

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

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

## Premium-Autohäuser

AGR-Qualifizierte Premium-Autohäuser sind mit einem rotem Autosymbol hinterlegt.

**01234** Musterstadt  
Autohaus Mustermann  
Autostr. 1  
Tel. 01234/56789

### Österreich

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

**1070** Wien  
Betten Reiter  
Mariahilferstr. 120  
Tel. 0810/810707

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

**1100** Wien-Oberlaa  
Sonnleitner  
Himberger Str. 14  
Tel. 01/9699900

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

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

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

**1220** Wien  
Ludwig Einrichtungshs.  
Hermann-Gebauer-Str. 11  
Tel. 01/73248

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

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

**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  
Herzogried 2  
Tel. 05523/621150


**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 

**02727** Neugersdorf  
Schuhhaus Brandt  
Karl-Liebkecht-Str. 7  
Tel. 03586/702725 


**10585** Berlin  
Anrim Schneider  
Wilmersdorfer Str. 150  
Tel. 030/3413955 


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


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


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


## Schweiz


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

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


**6340** Baar  
InfangerGesunderSchlaf  
Sihlbruggstr. 109  
Tel. 041/7614520 


**8005** Zürich  
Me-First.ch  
Hardturmstr. 135  
Tel. 043/5408448 


**8706** Meilen  
Benz Bettwaren  
Kirchgasse 41  
Tel. 044/9230675 


**04103** Leipzig  
Fachgeschäft Optimum  
Liebigstr. 20  
Tel. 0341/2308297 


**04103** Leipzig  
MSB-Orthopädie-Technik  
Sammelweisstr. 10  
Tel. 0341/8628472 

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


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


**04319** Leipzig-Althen  
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 


**04451** Borsdorf  
Autopark Borsdorf  
Leipziger Str. 49  
Tel. 034291/89502 


**06193** Petersberg-  
Sennewitz  
Bürotec  
Karl-Liebkecht-Str. 33  
Tel. 034606/2550 


**06667** Weißenfels  
Bürotec  
Friedrichstr. 7  
Tel. 03443/304366 


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


**08056** Zwickau  
Porta Möbel  
Äußere Schneeberger  
Str. 100  
Tel. 0375/27380 


**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 Ryczek  
Hainstr. 110  
Tel. 0371/410109 


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


**10719** Berlin  
sitz-art  
Uhlandstr. 159  
Tel. 030/8547111 


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


**10777** Berlin  
Büro & Wohnen Lomnitz  
Spichernstr. 12  
Tel. 030/31506767 

**10779** Berlin  
Betten Nordheim  
Bayerischer Platz 11  
Tel. 030/23638889 


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


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


**12351** Berlin  
Z.O.T. Orthopädiotech.  
Lipschitzallee 20  
Tel. 030/60530009 


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


**13127** Berlin  
Autohaus Kramm  
Hauptstr. 24  
Tel. 030/4749060 

**13156** Berlin  
Bettenprofi  
Pastor-Niemöller-Platz 2  
Tel. 030/41938230 


**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 


**14547** Beelitz  
Schachtschneider  
Automobile  
Zum Bahnhof 1  
Tel. 0331/55044210 


**16227** Eberswalde  
Kinderparadies  
Potsdamer Allee 41  
Tel. 03334/33039 


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


**17268** Templin  
Autohaus Dinnebieer  
Hindenburg Str. 4  
Tel. 03987209911 


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


**18069** Rostock  
Autohaus Krüger  
Hawermannweg 19  
Tel. 0381/8172710 


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


**18182** Bentwisch  
Bruhn & Schlie  
Zum Süderholz 3  
Tel. 0381/2524900 


**18182** Bentwisch bei  
Rostock  
info Büro-Organisation  
Hansestr. 21 / Haus 2  
Tel. 0381/20260710 


**18439** Stralsund  
Autozentrum Eggert  
Gustower Weg 13  
Tel. 03831/262021 


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


**20095** Hamburg  
Sedus Showroom  
Rosenstr. 2  
Tel. 040/63670536 


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


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


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


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


**21335** Lüneburg  
Bettenstudio  
Bei der St. Lamberti  
Kirche 8  
Tel. 04131/404858 


**21465** Wentorf  
Knutzen Wohnen  
Südredder 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 


**22143** Hamburg  
Betten Huntenburg  
Rahlstedter Bahnhofstr. 16  
Tel. 040/6759510 


**22299** Hamburg-Win-  
terhude  
Das Bett  
Hudtwalcker Str. 11  
Tel. 040/485830 

**22399** Hamburg  
Teppich Stark  
Poppenbütteler Bogen 94  
Tel. 040/6116680 


**22587** Hamburg-Blan-  
kenese  
Rumöller Betten  
Elbchausee 582  
Tel. 040/860913 

**22609** Hamburg  
Rumöller Betten  
Osdofer Landstr. 131  
(Elbe EKZ)  
Tel. 040/8003772 


**23552** Lübeck  
Betten Struve  
Königstr. 87-89  
Tel. 0451/799420 


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


**23879** Mölln  
Dieleila  
Hauptstr. 57  
Tel. 04542/9079970 


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


**24103** Kiel  
SIT LINE  
Fleethörn 59  
Tel. 0431/970222 


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


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


**24944** Flensburg  
Alles zum Schlafen  
Osterallee 2-4  
Tel. 0461/1683274 


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


**25524** Itzehoe  
Hennecke  
Leuenkamp 6  
Tel. 04821/7704200 


**25554** Wilster  
Möbelhaus Wolfsteller  
Burger Str. 3  
Tel. 04823/94980 


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


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


**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  
HOBENSIEFEN  
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 

**26676** Barßel  
Pekeler  
Am Krumme Kamp 5  
Tel. 04499/921007 

- 26721** Emden  
Gebr. Barghoorn  
Boltenortstr. 5-7  
Tel. 04921/20535
- 26871** Papenburg  
Betten Gersmann  
Hauptkanal links 76  
Tel. 04961/2667
- 27374** Visselhövede  
Deco + Betten Röhrs  
Große Str. 5  
Tel. 04262/918490
- 27419** Sittensen  
Tergus Rückenmöbel  
Scheeßeler Str. 32a  
Tel. 04282/508397
- 27472** Cuxhaven  
Bettenhaus Nühren  
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
- 28857** Syke  
Wagner Wohnen  
Barrier Str. 33  
Tel. 04242/92100
- 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  
Leinstr. 27  
Tel. 0511/304960
- 30827** Garbsen  
Möbel Hesse  
Robert-Hesse-Str. 3  
Tel. 0511/27978100
- 30938** Großburgwedel  
Hotes Schlafkultur  
Hannoversche Str. 2  
Tel. 05139/895533
- 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
- 31655** Stadthagen  
Möbel Heinrich  
Dülwaldstr. 1  
Tel. 05721/9880
- 31737** Rinteln  
Betten Maack  
Weserstr. 31  
Tel. 05751/42072
- 31785** Hameln  
Betten Knemeyer  
Emmensstr. 14  
Tel. 05151/3720
- 32425** Minden  
Schlafstudio Lüniger  
Stiftsallee 61  
Tel. 0571/91191251
- 32429** Minden  
J.C.C. Bruns  
Trippeldamm 20  
Tel. 0571/882362
- 32584** Löhne  
Möhle Schlafkultur  
Lübbecke 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
- 33602** Bielefeld  
Betten Kirchhoff  
Goldstr. 6  
Tel. 0521/61293
- 33607** Bielefeld  
Betten Kramer  
Heeper Str. 175-177  
Tel. 0521/932000
- 33613** Bielefeld  
Boxspringwelt Bielef.  
Jöllnbecker Str. 143  
Tel. 0521/9892192
- 33649** Bielefeld  
Schlafkultur  
Sunderweg 4 (gegen-  
über IKEA)  
Tel. 0521/4174417
- 33649** Bielefeld  
B+R Möbel + Raum  
Gütersloher Str. 204  
Tel. 05241/304205
- 33689** Bielefeld-Sen-  
nestadt  
Steinhagener Betten-  
und Matratzenservice  
Elbeallee 45-47
- 33719** Bielefeld-Heepen  
Steinhagener Betten-  
und Matratzenservice  
Salzuffer Str. 14
- 33739** Bielefeld-Jölln-  
beck  
BETTEN VIKINGS  
Jöllnbecker 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  
Etuis-Mertl  
Friedrich-Ebert-Str. 63-65  
Tel. 0561/9203594
- 34123** Kassel  
KAUT-BULLINGER  
Falderbaumstr. 24  
Tel. 0561/9594933
- 34131** Kassel-Wilhelmshöhe  
HillebrandLiegen+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
- 34537** Bad Wildungen  
Rödiger  
Brunnenstr. 21  
Tel. 05621/2501
- 34560** Fritzlar  
Morbitzers Papershop  
Kasseler Str. 16  
Tel. 05622/3701
- 35576** Wetzlar  
Betten Ruhe  
Langgasse 33  
Tel. 06441/47080
- 35576** Wetzlar  
Möbel Schmidt  
Hintergasse 13  
Tel. 06441/42071
- 35745** Herborn  
Das Bettenhaus Herborn  
Sandweg 4  
Tel. 02772/5729933
- 36039** Fulda-Horas  
Möller Schlafkultur  
Schlitzer Str. 80-82  
Tel. 0661/55013
- 36251** Bad Hersfeld  
Schul-Zeit Lassner  
Friedloser Str. 28  
Tel. 06621/917647
- 37073** Göttingen  
Betten Heller  
Kornmarkt 8  
Tel. 0551/522000
- 37083** Göttingen  
Betten Heller  
Geismar Landstr. 16  
Tel. 0551/5220012
- 37170** Uslar  
Autohaus Siebrecht  
Wiesenstr. 15  
Tel. 05571/9230782
- 37688** Beverungen  
Betten+Hotel Schubeler  
Lange Str. 28  
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
- 40477** Düsseldorf  
cubiculum  
Nordstr. 2a  
Tel. 0211/69556164
- 40547** Düsseldorf-  
Oberkassel  
Schlafstudio Schoening  
Hansaallee 38  
Tel. 0211/572020
- 40667** Meerbusch  
kdp objekteneinrichtung  
Am Meerkamp 22-24  
Tel. 02132/993000
- 40721** Hilden  
cubiculum  
Schulstr. 9  
Tel. 02103/9788856
- 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** Mönchenglad-  
bach  
Betten Baues  
Fliethstr. 69  
Tel. 02161/179144
- 41460** Neuss  
Bettenhaus Pietsch  
Sebastianusstr. 4  
Tel. 02131/25707
- 41462** Neuss  
Bettambiente  
Venloer Str. 125  
Tel. 02131/91230
- 41748** Viersen  
Möbel Klinkhamels  
Kanalstr. 59-61  
Tel. 02162/373960
- 41812** Erkelzen  
Friedrich Viehausen  
Kölner Str. 16a+b  
Tel. 02431/96690
- 42275** Wuppertal  
Betten Beck  
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  
Lattoflex Store  
Heiliger Weg 99  
Tel. 0231/523790
- 44145** Dortmund  
Schüssler Objektinr.  
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
- 44866** Bochum  
Kleine Raupe  
Westenfelder Str. 3  
Tel. 02327/586996
- 45127** Essen  
Burkhard Nolten  
Hindenburgstr. 25  
Tel. 0201/207962
- 45127** Essen  
Rückgrat  
Hindenburgstr. 25-27  
Tel. 0201/2438444
- 45468** Mülheim  
Betten Beck  
Leineweberstr. 35  
Tel. 0208/74049373
- 45525** Hattingen  
FIDUWA Schlafsysteme  
Kreistr. 14  
Tel. 02324/593090
- 45657** Recklinghausen  
Wilhelm Krimpert  
Große Geldstr. 20  
Tel. 02361/22806
- 45659** Recklinghausen  
Schloemer  
Zum Wetterschacht  
14-18  
Tel. 02361/580532
- 45665** Recklinghausen  
Die Rücken-Wohllat  
Castroper 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
- 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

**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. 02823/29327

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

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

**47805** Krefeld  
BCV  
Dießemer Bruch 170-172  
Tel. 02151/1549005

**48147** Münster  
Buschmann  
Nevinghoff 16  
Tel. 0251/2850521

**48155** Münster  
Bettenhaus Schröder  
Weseler Str. 77  
Tel. 0251/7132613

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

**48301** Nottuln  
Ahlers  
Appelhülener 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  
Schulzen  
Bahnhofstr. 81-83  
Tel. 02561/93420

**48712** Gescher  
Kösters  
Kirchplatz 1  
Tel. 02542/7377

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

**49078** Osnabrück  
BLZ Scherz + Cramer  
Hakenbusch 8  
Tel. 0541/440718

**49084** Osnabrück  
A. Brickwedde  
Albert-Brickwedde-Str. 2  
Tel. 0541/584850

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

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

**49377** Vechta  
Kurbach  
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  
Woll- u. Wäschetruhe  
Große Str. 13  
Tel. 0591/47866

**50126** Bergheim  
Möbel Hausmann  
Humboldtstr. 2  
Tel. 02271/60770

**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. 122-126  
Tel. 02233/3909030

**50667** Köln  
Lederwaren Voegels  
Ludwigstr. 1  
Tel. 0221/2577382

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

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

**50672** Köln  
TraumKonzept  
Friesenplatz 17a  
Tel. 0221/2571560

**50672** Köln  
AUNOLD Orthoschlaf  
Hohenzollernring 103  
Tel. 0221/78879799

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

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

**51379** Leverkusen  
cubiculum  
Düsseldorfer Str. 51  
Tel. 02171/43141

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

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

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

**52078** Aachen  
Schulranzen.com/Graf  
Trierer Str. 1  
Tel. 0241/40006867

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

**52379** Langerwehe  
Möbel Hertzen  
Ulhaus 17  
Tel. 02423/94000

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

**53111** Bonn  
TraumKonzept  
Thomas-Mann-Str. 2-4  
Tel. 0228/96961800

**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 Margarethen-  
kirche 31  
Tel. 0228/3362966

**53881** Euskirchen  
Betten Walther  
Narzissenweg 23  
Tel. 02251/2276

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

**54292** Trier  
WARTH Büroeinrichtung  
Lindenstr. 27  
Tel. 0651/69979262

**54329** Konz  
Möbel Martin  
Am Moselufer 7  
Tel. 06501/9610

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

**55129** Mainz-Hechtsheim  
Möbel Martin  
Barcelona-Allee 12  
Tel. 06131/894660

**55232** Alzey  
Betten-Rauch  
Nibelungenstr. 30  
Tel. 06144/9985444

**55271** Stadecken-  
Elsheim  
Uwe Fakundiny  
Bovoloner Allee 4  
Tel. 06136/9229933

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

**55543** Bad Kreuznach  
Schulranzen.com/Graf  
Siemensstr. 3  
Tel. 0671/887220

**55543** Bad Kreuznach  
bcb bürocenter  
Bosenheimer Str. 282c  
Tel. 0671/886420

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

**56218** Mülheim-Kärlich  
sorgers  
Industriestr. 34  
Tel. 02630/956290

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

**56412** Heiligenroth  
Bettenhaus Inkelhofen  
Industriestr. 12-14  
Tel. 02602/99795

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

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

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

**57462** Olpe  
Meyer Bettenhaus  
Franziskaner Str. 12-14  
Tel. 02761/90986

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

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

**58099** Hagen (Boele)  
Schürmann  
Hagener Str. 10a-12  
Tel. 02331/688682

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

**58332** Schwelm  
Betten Schmerbeck  
Rheinische Str. 2  
Tel. 02336/472492

**58507** Lüdenscheid  
Hübner  
Am Wendelpfad 6  
Tel. 02351/60282

**58540** Meinerzhagen  
Lienenkämpfer  
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

**59348** Lüdinghausen  
Franz Rüschkamp  
Seppenrader Str. 17  
Tel. 02591/79790

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

**59557** Lippstadt  
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. 069/4200000

**60313** Frankfurt  
balans  
Bleichstr. 17  
Tel. 069/13379668

**60323** Frankfurt  
dormiCIEL  
Reuterweg 51-53  
Tel. 069/533253

**60386** Frankfurt  
Betten-Zellekens  
Wächtersbacher Str. 88-90  
Tel. 069/4200000

**60389** Frankfurt  
Lassners Ranzen  
Friedberger Landstr. 295-297  
Tel. 069/95928481

**60599** Frankfurt  
BüroPlan Stefan Wendel  
Offenbacher Landstr. 410  
Tel. 069/6976760

**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

**63571** Gelnhausen  
Kaufhaus Lauber  
Hanauer Landstr. 18  
Tel. 06051/96690

**63739** Aschaffenburg  
Schlafatelier Deubele  
Steingasse 8  
Tel. 06021/34240

**63741** Aschaffenburg  
Breitinger  
Maybachstr. 3  
Tel. 06021/34980

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

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

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

**64658** Fürth  
Buchhandlung Valentin  
Heppenheimer Str. 10  
Tel. 06253/5450

**64683** Einhausen  
Schulranzen Rau  
Marktplatz 4  
Tel. 06251/943109

**64711** Erbach  
dasbett.  
Hauptstr. 28  
Tel. 06062/9197888

**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

**65375** Oestrich-Winkel  
Bettenhaus Becker  
Hauptstr. 63  
Tel. 06723/501

**65611** Brechen  
Betten Günther  
Bahnhofsstr. 32a  
Tel. 06438/920820

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

**66121** Saarbrücken  
Möbel Martin  
Eschberger Weg 2  
Tel. 0681/81010

**66127** Saarbrücken  
Polster Kops  
An den Ziegelhütten 9-11  
Tel. 06898/31185

**66793** Saarwellingen  
Horst Condé  
Schloßplatz 9  
Tel. 06831/4876540

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

**67227** Frankenthal  
Betten Lang  
Schnurgasse 24  
Tel. 06233/27154

**67292** Kirchheimbolanden  
Louis Steitz Secura  
Louis-Steitz-Str.1  
Tel. 06352/40020

**67346** Speyer  
Lattoflex Store  
Gilgenstr. 5  
Tel. 06232/6799697

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

**67547** Worms  
Betten-Rauch  
Klosterstr. 47  
Tel. 06241/977255

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

**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

**68309** Mannheim  
Sanitätshaus Kocher  
Auf dem Sand 76b  
Tel. 0621/126666

**68782** Brühl  
Sanitätshaus T. Ramer  
Anton-Langlotz-Str. 6-8  
Tel. 06202/920100

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

**69168** Wiesloch  
Erwin Krauser  
Hesselgasse 37  
Tel. 06222/92380

**69493** Hirschberg-  
Leutersh.  
Raumausrüstung Bock  
Bahnhofstr. 21  
Tel. 06201/51456

**70173** Stuttgart  
Alexa Braun - Somhouse  
Marktstr. 6  
Tel. 0711/25277600

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

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

**70771** Leinfelden-Ech-  
terdingen  
Göpfert und Göpfert  
Gutenbergstr. 11  
Tel. 0711/9078829

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

**70839** Gerlingen  
Sanitätshaus Glotz  
Dieselstr. 19-21  
Tel. 07156/17898250

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

**71229** Leonberg  
Betten Leo  
Eltinger Str. 56, Römer-  
galerie  
Tel. 07152/902401

**71272** Renningen  
Sanitätshaus Fünfer  
Goethestraße 1  
Tel. 07033/6416

**72070** Tübingen  
Tausch Wohnen & Leben  
Lange Gasse 25  
Tel. 07071/22495

**72202** Nagold  
Schiler Benz  
Vorstadtplatz 5  
Tel. 07452/8979480

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

**72393** Burladingen  
Schaupp Lederwaren  
Josef-Mayer-Str. 94  
Tel. 07475/451832

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

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

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

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

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

**74072** Heilbronn  
Das Taschenhaus-Stütz  
Weinsberger Str. 17/1  
Tel. 07131/942027

**74072** Heilbronn  
Seel Schreibwaren  
Am Wollhaus 6  
Tel. 07131/644610

**74078** Heilbronn  
Waldenmaier  
Wannenäckerstr. 51  
Tel. 07131/96560

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

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

**74653** Künzelsau-  
Gaisbach  
Schmezer  
Robert-Bosch-Str. 1  
Tel. 07940/51133

**75175** Pforzheim  
Matratzen Traum  
Östl.Karl-Friedrich-Str. 20  
Tel. 07231/102014

**75179** Pforzheim  
Ranzen-World  
Mannheimer Str. 17  
Tel. 07231/5864540

**75392** Deckenpfronn  
Aichele  
Daimlerstr. 24-26  
Tel. 07056/4756

**76133** Karlsruhe  
Ranzen-World  
Karlst. 45  
Tel. 0721/92124354

**76185** Karlsruhe  
Hief + Heinzmann  
Wattstr. 1  
Tel. 0721/972270

**76189** Karlsruhe  
Polster Penell  
Durmshheimer Str. 159  
Tel. 0721/815959

**76227** Karlsruhe-  
Durlach  
ZURELL sitzen + liegen  
Pfnztalstr. 25  
Tel. 0721/4908253

**76227** Karlsruhe-Durlach  
Ritter  
Pfnztalstr. 85  
Tel. 0721/494570

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

**76646** Bruchsal  
Schlaf-Trend 2000  
Mergelgrube 31  
Tel. 07251/959500

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

**76829** Landau  
Leder Horn  
Königstr. 15-19  
Tel. 06341/919293

**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

**78054** VS-Schwenningen  
Big Bett  
Schluchsee-Str. 85  
Tel. 07720/858580

**78073** Bad Dürrenheim  
Möbel-Center Braun  
Robert-Bosch-Str. 12  
Tel. 07726/92310

**78136** Schonach  
Kohler-Schätzle  
Triburger 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. 0761/4557552

**79189** Bad Krozingen  
Nothelfer  
Schlatter Str. 20  
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

**79730** Murg  
Möbel Brotz  
Hauptstr. 89-93  
Tel. 07763/80000

**80331** München  
Betten Rid  
Neuhausener Str. 12  
Tel. 089/211010

**80333** München  
Muckenthaler Ergonomie  
Pacellistr. 5a  
Tel. 089/2919890

**80469** München  
OASIS Wohnkultur  
Reichenbachstr. 39  
Tel. 089/2021386

**81735** München  
Das Matratzenhaus  
Heinrich-Wieland-Str. 87  
Tel. 089/6732573

**81829** München  
Sedus Showroom  
Konrad-Zuse-Platz 10  
Tel. 089/2324905950

**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

**83093** Bad Endorf  
Möbel-Rieder  
Bahnhofplatz 5  
Tel. 08053/2524

**83278** Traunstein  
Kaiser's Bettenmarkt  
Klosterstr. 2  
Tel. 0861/64443

**83301** Traunreut  
Wohnwelt Jobst  
Kirchholzweg 2  
Tel. 08669/86190

**83435** Bad Reichenhall  
Betten Zauner  
Innsbrucker Str. 1  
Tel. 08651/68444

**83471** Berchtesgaden  
Betten Zauner  
Dr. Imhof-Str. 10  
Tel. 08652/2938

**83512** Wasserburg  
Betten Klobeck  
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

**84030** Ergolding  
Bettenhaus Rettenbeck  
Ringstr. 6  
Tel. 0871/71524

**84048** Mainburg  
Haimler Heimtextilien  
Abensberger Str. 22  
Tel. 08751/1320

**84174** Eching Weixerau  
Möbelcenter biller  
Mühlenstr. 18  
Tel. 08709/9290

**84347** Pfarrkirchen  
Eric Waxenberger  
Franz-Stelzenberger-Str. 6  
Tel. 08561/1559

**85053** Ingolstadt  
Hillenbrand  
Zainerstr. 5  
Tel. 0841/965824

**85053** Ingolstadt  
DAS BETT, Ritter  
Asamstr. 2  
Tel. 0841/940705

**85053** Ingolstadt  
Büro Wenger  
Manchinger Str. 119  
Tel. 0841/9650744

**85386** Eching bei München  
Mileana  
Bahnhofstr. 4  
Tel. 089/31903650

**85435** Erding  
Seeßle Fußgesund  
Santnerstr. 1  
Tel. 08122/880270

**85652** Landsham  
RM Büro + Objekteinr.  
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 Maßmer  
Donauwörther Str. 39  
Tel. 09091/5979

**86899** Landsberg/Lech  
Betten Nägele  
Lechwiesen Str. 66  
Tel. 08191/59522

**87435** Kempten  
Staeclin Einrichtung  
Klostersteige 12-14  
Tel. 0831/521700

**87463** Dietmannsried  
Harry's Ski-Sport  
Memminger Str. 18  
Tel. 08374/7190

**87527** Sonthofen  
Betten Segger  
Grüntenstr. 15a  
Tel. 08321/26555

**87600** Kaufbeuren  
Betten Nägele  
Gutenbergstr. 9b  
Tel. 08341/40708

**87700** Memmingen  
Schlummerland  
Rudolf-Diesel-Str. 12  
Tel. 08331/494499

**87719** Mindelheim  
Betten Nägele  
Krumbacher Str. 27  
Tel. 08261/70222

**88069** Tettngang  
J. A. Bueble  
Grabenstr. 13  
Tel. 07542/7486

**88131** Lindau  
TK-Tec & Design  
Lugecksiedlung 5  
Tel. 08382/9479206

**88161** Lindenberg  
Betten Specht  
Hauptstr. 26  
Tel. 08381/940133

**88212** Ravensburg  
Lattoflex Store  
Eisenbahnstr. 17  
Tel. 0751/35505939

**88471** Laupheim  
Möbel-Russ  
Bronner Str. 2  
Tel. 07392/4789

**88630** Pfullendorf  
KlaiberSchreibenSchule  
Hauptstr. 38  
Tel. 07552/408645

**89073** Ulm  
TraumKonzept Ulm  
Frauenstr. 21  
Tel. 0731/65774

**89129** Langenau  
Sanitätshaus Langenau  
Hindenburgstr. 40  
Tel. 07345/23372

**89150** Laichingen  
Betten Striebel  
Geislinger Str. 15  
Tel. 07333/922172

**89179** Beimerstetten  
Bettenhaus Kuhn  
Bahnhofstr. 7  
Tel. 07348/6269

**89231** Neu-Ulm  
Möbel Mahler  
Borsigstr. 15  
Tel. 0731/140420

**89250** Senden  
Dolce Vita  
Germanenstr. 14  
Tel. 07307/800098

**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

**90449** Nürnberg  
Gracklauer  
Willstätterstr. 60  
Tel. 0911/6722107

**90475** Nürnberg  
Möbel Linnert  
Feuchter Str. 7  
Tel. 0911/8376780

**90482** Nürnberg  
Betten Rüger  
Ostendstr. 182  
Tel. 0911/9549911

**90482** Nürnberg  
Spielwaren Schweiger  
Eslarner Str. 2-4  
Tel. 0911/2491750

**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

**92318** Neumarkt  
Lederwaren Romstück  
Obere Marktstr. 34  
Tel. 09181/6491

**92637** Weiden  
R<sup>2</sup> Bürodesign  
Stresemannstr. 1  
Tel. 0961/6346850

**93047** Regensburg  
Betten Schur  
Ludwigstr. 2-4  
Tel. 0941/55891

**93309** Kelheim  
Möbel Gassner  
Riedenburger Str. 14  
Tel. 09441/50440

**94032** Passau  
Mühlendorfer  
Heiliggeistgasse 9  
Tel. 0851/33361

**94145** Haidmühle/Bayr.  
Wald  
Mühlendorfer  
Dreissesselstr. 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

**96317** Kronach  
Heller  
Bahnhofsplatz 11  
Tel. 09261/964792

**96524** Neuhaus-Schier-  
schnitt  
Meusel Objekteinr.  
Bahnhofstr. 24  
Tel. 036764/7890

**97070** Würzburg  
Das Bett  
Spiegelstr. 15-17  
Tel. 0931/4041760

**97080** Würzburg  
Steinmetz  
Schweinfurter Str. 9  
Tel. 0931/3040830

**97421** Schweinfurt  
Möbel Mager  
Wolfsgasse 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  
Sanitätshs. Reh in tec  
Bachstr. 7  
Tel. 0971/5364

**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

**98617** Meiningen  
Glagau Orthopädienschuh  
Eleonorenstr. 6  
Tel. 03693/502773

**99085** Erfurt  
partner  
Leipziger Platz 9  
Tel. 0361/5518500

**99867** Gotha  
Profi-Line Gotha  
Gayerstr. 45  
Tel. 03621/735651

# Jetzt Fachhändler bewerten und gewinnen!

Sie waren in einem AGR-zertifizierten Fachgeschäft?  
Dann teilen Sie uns bitte mit, ob Sie gut beraten wurden.

[www.agr-ev.de/haendlerbewertung](http://www.agr-ev.de/haendlerbewertung)



# Herstellerverzeichnis

## Adam Opel AG

Kunden Info Center  
D - 65423 Rüsselsheim  
Hotline 0180/55510\*  
antwort@opel-infoservice.de  
www.opel.de

## ADVANSA Marketing GmbH

Frielinghauser Str. 5, D - 59071 Hamm  
Tel. 02388/8400  
daniela.lohmann@advansa.com  
www.markenbettwaren.de

## aeris GmbH

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  
info@my-airex.com  
www.my-airex.com  
**Generalvertretung in Deutschland:**  
Gaugler&Lutz OHG  
www.gaugler-lutz.de

## ALVI – Alfred Viehhofer GmbH & Co.

Pfennigbreite 44, D - 37671 Höxter  
Tel. 05271/97510, Fax 05271/975149  
info@alvi.de, www.alvi.de

## AOK-Verlag GmbH (Relax und Fit)

Lilienthalstr. 1-3, D - 53424 Remagen  
Tel. 02642/931-0, Fax 02642/931-130  
service@aok-verlag.de  
www.aok-verlag.de

## bellicon deutschland gmbh

Carlswerk, Gebäude 43 (Drahtlager)  
Schanzenstr. 6-20  
D - 51063 Köln  
Tel. 02203/8882580  
info@bellicon.de, www.bellicon.com

## Blackroll AG

Hauptstr. 17, CH - 8598 Bottighofen  
Tel. 0049 7141/3098853-0,  
Fax 0049 7141/3098853-9  
support@blackroll.com  
www.blackroll.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. 00800/17777777, (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

## Die Spiegelburg

Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG  
Hafenweg 30, D - 48155 Münster  
Tel. 0251/414110, Fax 0251/4141160  
info@coppenrath.de  
www.coppenrath.de

## SLASHPIPE GmbH & Co. KG

Am Brambusch 24, D - 44536 Lünen  
Tel. 0201/89321080, Fax 0201/89321823  
info@slashpipe.com, www.slashpipe.com

## EB-Werkzeuge (Ergobase) UG

(haftungsbeschränkt)  
Nordstr. 82, D - 82383 Hohenpeißenberg  
Tel. 08805/9546750, Fax 08805/9546751  
info@ergobase.com  
www.ergobase.com

## 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

Levelingstr. 18, D - 80673 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 Matratzen- und Bettenfabrik Walter Tusch GmbH

Josef-Kühnl-Weg 1-3  
D - 91413 Neustadt a. d. Aisch  
Tel. 09161/660960, Fax 09161/660969

## GANTER Shoes GmbH

Joseph-Lorenz-Str. 2  
A - 4775 Taufkirchen/Pram  
Tel. 0043 7719/8811700  
Fax 0043 7719/8811795  
office@ganter-shoes.com  
www.ganter-shoes.com

## Hako GmbH

Hamburger Str. 209-239  
D - 23843 Bad Oldesloe  
Tel. 04531/806-0, Fax 04531/806-338  
info@hako.com, www.hako.com

## Hama GmbH & Co KG

Dresdner Str. 9, D - 86653 Monheim  
Tel. 09091/502546, Fax 09091/502467  
**Coocazoo**  
info@coocazoo.com  
www.coocazoo.com  
**Step by Step**  
info@stepbystep-schulranzen.com  
www.stepbystep-schulranzen.com

## Herbert Waldmann GmbH & Co. KG

Stammstz Deutschland  
Peter-Henlein-Str. 5  
D - 78056 Villingen-Schwenningen  
Tel. 07720/601-100, Fax 07720/601-290  
sales.germany@waldmann.com  
www.waldmann.com

## himolla Polstermöbel GmbH

Landshuter Str. 38  
D - 84416 Taufkirchen/Vils  
Tel. 08084/250, Fax 08084/25558  
info@himolla.com, www.himolla.com

## Hocoma AG

Industriestr. 4, CH - 8604 Volketswil  
Tel. 0041 43/4442200, Fax 0041 43/4442201  
info@hocoma.com, www.hocoma.com

## item Industrietechnik GmbH

Friedenstr. 107-109, D - 42699 Solingen  
Tel. 0212/65800, Fax 0212/6580310  
info@item24.de, www.item24.de

## KaVo Dental GmbH

Bismarckring 39  
D - 88400 Biberach/Riß  
Tel. 07351/560, Fax 07351/561488  
info@kavo.com, www.kavo.com

## kiddy GmbH

Schaumbergstr. 8, D - 95032 Hof/Saale  
Tel. 09281/70800, Fax 09281/708021  
info@kiddy.de, www.kiddy.de

## Lattoflex

Walkmühlenstr. 93  
D - 27432 Bremervörde  
Tel. 04761/9790, Fax 04761/979161  
info@lattoflex.com, www.lattoflex.com

## Louis Steitz Secura GmbH + Co. KG

**Schuhfabriken**  
Vorstadt 40  
D - 67292 Kirchheimbolanden  
Tel. 06352/40020, Fax 06352/400211  
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: Lucamed GmbH**  
Sarmenstorferstr. 23, CH - 5707 Seengen  
Tel. 062/7771215, Fax 062/7773558  
info@lucamed.ch, www.lucamed.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. 01805/67255\*, 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: Ergo-Office**  
Engerthstr. 145, A - 1020 Wien  
Tel. 01/5260818, Fax 01/5260644  
info@ergo-office.at, www.sitzen.at  
**Schweiz: GLM Novitas GmbH**  
Internationale Vertretungen  
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 Str. 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

## Robert Bosch GmbH

Power Tools - Postfach 100156  
D - 70746 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.**  
Gumpendorfer Str. 15 / 9, A - 1060 Wien  
Tel. 01/9829417, Fax 01/9829418  
sedus.at@info.com, www.sedus.com  
**Schweiz: Sedus Stoll AG**  
Industriest. West 24  
CH - 4613 Rickenbach  
Tel. 062/2164114, Fax 062/2163828  
sedus.ch@sedus.ch, www.sedus.ch

## TAWI GmbH

Berliner Allee 32, D - 40212 Düsseldorf  
Tel. 0211/862020-30, Fax 0211/324488  
info@tawi.de, www.tawi.de

## ThermaCare

**Wärmeschläge und -auflagen**  
Pfizer Consumer Health Care GmbH  
Linkstr. 10, 10785 Berlin  
Tel. 030/550055-01  
selbstmedikation@pfizer.com,  
www.thermacare.de

## Thomashilfen

Walkmühlenstr. 1  
D - 27432 Bremervörde  
Tel. 04761/8860, Fax 04761/88619  
info@thomashilfen.de  
www.thomashilfen.de

## TOGU GmbH

Atzinger Str. 1  
D - 83209 Prien-Bachham  
Tel. 08051/90380, Fax 08051/3745  
info@togu.de, www.togu.de

## TOPRO GmbH

Bahnhofstr. 26 d  
D - 82256 Fürstenfeldbruck  
Tel. 08141/8889390  
Fax 08141/8889392  
mail@topro.de, www.topro.de

## TransOrt GmbH

Neuer Weg 5, D - 57392 Oberhenneborn  
Tel. 02971/96110, Fax 02971/96112  
info@transort.de, www.transort.de

## Volkswagen AG

D - 38436 Wolfsburg  
Tel. 0800/8655792436  
www.volkswagen.de

## VS Vereinigte Spezialmöbelabriken 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  
NL - 5680 AE Best  
Tel. 0031 88/3388100  
Fax 0031 88/3388199  
info@wellco.de, www.fitform.net



# 150.000 Ärzte & Therapeuten – 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/Institutionen und ihren Mitgliedern für ihre Fachbeiträge



**Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V.**  
D - 10623 Berlin  
www.bvou.net



**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.**  
D - 53175 Bonn  
www.dge.de | www.in-form.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



**Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie e. V.**  
D - 10623 Berlin  
www.dgoc.de



**McKenzie Institut Deutschland/Schweiz/Österreich e. V.**  
D - 87672 Roßhaupten  
www.mckenzie.de



**Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz**  
CH - 8052 Zürich  
www.bgb-schweiz.ch



**Deutscher Turner-Bund**  
D - 60528 Frankfurt/Main  
www.dtb-online.de



D - 26135 Oldenburg  
www.nas-online.de



**Berufsverband der Österreichischen Fachärzte für Physikalische Medizin und Rehabilitation**  
A - 1081 Wien  
www.boepmr.at



**Deutscher Verband der Ergotherapeuten e. V.**  
D - 76303 Karlsbad  
www.dve.info



**Physio Austria - Bundesverband der Physiotherapeutinnen Österreichs**  
A - 1060 Wien  
www.physioaustria.at



Wir machen Bewegung bewusst

**Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer, Deutscher GymnastikBund, DGyMB e.V.**  
D - 65719 Hofheim/Taunus  
www.dgymb.de



**Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.**  
D - 97421 Schweinfurt  
www.bechterew.de



**PhysioNetzwerk GmbH**  
D - 27738 Delmenhorst  
www.physio-netzwerk.com



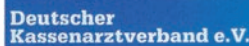
**Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.**  
D - 65207 Wiesbaden Naurod  
www.haltungsbewegung.de



**Deutsches Walking Institut e.V.**  
D - 78073 Bad Dürheim  
www.walking.de



schweizerische arbeitsgruppe für rehabilitationstraining  
CH - 4009 Basel  
www.sart.ch



**Deutscher Kassenarztverband e.V.**  
Am Alten Markt 4  
D - 86845 Großaitingen  
Tel. 08203/90 202  
Fax 08203/56 69



**VDB-Physiotherapieverband e. V.**  
Berufs- und Wirtschaftsverband der Selbständigen in der Physiotherapie  
D - 53111 Bonn  
www.vdb-physiotherapieverband.de



**Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.**  
D - 30559 Hannover  
www.bdr-ev.de



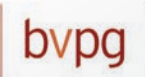
**Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.**  
D - 50354 Hürth Efferen  
www.dvgs.de



**Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e. V.**  
Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner  
D - 76227 Karlsruhe  
www.vdbw.de



**Bundesverband der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS)**  
D - 48149 Münster  
www.bbgs-online.de



**Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG)**  
D - 53123 Bonn  
www.bvpraevention.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



**Bürger Initiative Gesundheit e. V.**  
D - 10117 Berlin  
www.buerger-initiative-gesundheit.de



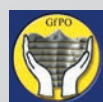
D - 50858 Köln  
www.fpz.de



**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.wirbelsaeulenliga.de