

medizin[®] news

Der neue
Rücken-Coach –
Alltagstipps für
einen gesunden
Rücken

20
JAHRE
AGR



Diese und weitere Bilder und Texte finden Sie auf der beiliegenden CD hinten im Heft.



AGR_Titel.jpg



AGR_01.jpg



AGR_02.jpg



AGR_03.jpg



AGR_04.jpg



AGR_05.jpg



AGR_06.jpg



AGR_07.jpg



AGR_Kuhnt.jpg



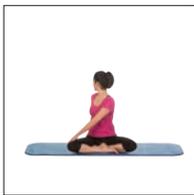
AGR_Uebung_01a.jpg



AGR_Uebung_01b.jpg



AGR_Uebung_02.jpg



AGR_Uebung_03.jpg



AGR_Uebung_04a.jpg



AGR_Uebung_04b.jpg



AGR_Uebung_04c.jpg



AGR_Uebung_04d.jpg



AGR_Uebung_04e.jpg



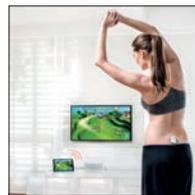
AGR_Uebung_04f.jpg



AGR_aeris.jpg



AGR_Bosch.jpg



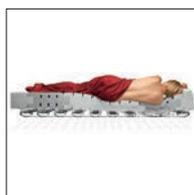
AGR_Hocoma.jpg



AGR_kiddy.jpg



AGR_lattoflex_01.jpg



AGR_lattoflex_02.jpg



AGR_Metzeler.jpg



AGR_Moizi_01.jpg



AGR_Moizi_02.jpg



AGR_officeplus.jpg



AGR_Pfizer.jpg



AGR_Recaro.jpg



AGR_riese_mueller.jpg



AGR_Steitz.jpg



AGR_TOGU_01.jpg



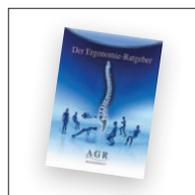
AGR_TOGU_02.jpg



AGR_Pruemel-Philippson.jpg



AGR_08.jpg



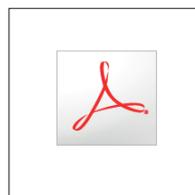
AGR_Ratgeber.jpg



AGR_Rueckenbuch.jpg



AGR_Text.doc



AGR_Pressemappe.pdf



Inhalt

- 4 Langtext
**Der neue Rücken-Coach –
 Alltagstipps für einen
 gesunden Rücken**
 20 Jahre AGR – zwei Jahrzehnte
 für die Rückengesundheit
- 7 Service
**Die besten Übungen für
 ein kräftiges Kreuz**
- 8 **Geprüft & empfohlen:**
 Diese Produkte wurden mit dem
 AGR-Gütesiegel ausgezeichnet
- 14 Experte
Dr. Uwe Prümel-Philippsen
- 15 Kurztext
**Der neue Rücken-Coach –
 Alltagstipps für einen
 gesunden Rücken**
 20 Jahre AGR – zwei Jahrzehnte
 für die Rückengesundheit

Liebe Leser,

2015 ist ein besonderes Jahr für uns: Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. feiert ihr 20-jähriges Jubiläum. Wir haben in den vergangenen beiden Jahrzehnten viel erreicht und dennoch gibt es noch viel zu tun, denn Rückenschmerzen sind nach wie vor eine Volkskrankheit. Wir möchten auch in Zukunft darüber aufklären, wie Rückenprobleme entstehen und Betroffenen dabei helfen, ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen.

Diese Ausgabe der r&p medizin news „Der neue Rücken-Coach – Alltagstipps für einen gesunden Rücken“ erklärt, wie kleine Veränderungen der täglichen Gewohnheiten Schmerzen vorbeugen können und welche AGR-zertifizierten Produkte zu einem rückenfreundlichen Lebensstil beitragen.

Die Experten Dr. Prümel-Philippsen (Geschäftsführer der Bundesvereinigung Prävention & Gesundheitsförderung e. V.) und Ulrich Kuhnt (Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und Leiter der Rückenschule Hannover) erklären, welche Kriterien ein Alltagsgegenstand erfüllen muss, um als wirklich „rückengerecht“ eingestuft zu werden und wie die Prävention von Rückenbeschwerden nun endlich auch auf politischer Ebene Beachtung finden soll.

Ihr Detlef Detjen

Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Der neue Rücken-Coach – Alltagstipps für einen gesunden Rücken

20 Jahre AGR – zwei Jahrzehnte für die Rückengesundheit

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. kann in diesem Jahr auf bereits 20 Jahre erfolgreiche Arbeit im Kampf gegen Rückenschmerzen zurückblicken. Das Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ ist wegweisend für die Tätigkeitsbereiche der AGR: Der Verein leistet Aufklärungsarbeit und informiert, vernetzt Experten und Betroffene und präsentiert Lösungsansätze und ganzheitliche Konzepte zur Vorbeugung und Prävention von Rückenschmerzen.

Rückenschmerzen – Volkskrankheit mit Folgen

Ein Anlass zur Gründung des Vereins im Jahr 1995 war die kontinuierliche Zunahme von Rückenbeschwerden in der Bevölkerung. Ärzte und Orthopäden waren immer öfter mit der Rückenschmerzproblematik konfrontiert und nicht selten mit deren Therapie überfordert. Die Zahl der Rückenoperationen stieg rapide an und auch heute noch raten Ärzte ihren Patienten mit Rückenproblemen oft zu diesem Schritt. Viel zu oft, denn mittlerweile gilt es als erwiesen, dass es in den meisten Fällen gar nicht notwendig ist, sich unters Messer zu legen. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. zeigt auf, welche Wege aus der Rückenschmerzspirale führen oder wie es gar nicht so weit kommt und wie wichtig das eigene (Alltags-)Verhalten für die Rückengesundheit ist.

Diese Arbeit ist umso wichtiger, da Rückenschmerzen zu einer Volkskrankheit geworden sind. Immerhin 8 von 10 Erwachsenen hatten schon einmal mit Rückenbeschwerden zu tun. Die Liste an Auslösern ist lang: Die Zahl der Büroarbeitsplätze nimmt zu und damit auch die der Menschen, die den Großteil des Tages sitzend verbringen. Eine widernatürliche Haltung für das „Bewegungstier“ Mensch, das anatomisch problemlos in der Lage wäre, dutzende Kilometer täglich zu Fuß zurückzulegen. Ein weiterer Grund: Ergonomisch nicht sinnvolle Alltagsgegenstände wie manche Sitzmöbel oder Betten fördern Fehlhaltungen und schaden auf



Dauer der Wirbelsäule. Rückengerechte Produkte sind jedoch oft Mangelware. Vor allem, wenn die Schmerzen immer wiederkehren oder als chronische Beschwerden gar nicht mehr verschwinden, haben sie Auswirkungen auf die Lebensqualität und werden neben einer körperlichen auch zu einer psychischen Belastung. Und nicht nur für die Betroffenen selbst haben die Beschwerden Folgen – auch aus volkswirtschaftlicher Sicht ist die Problematik relevant. Rückenschmerzen sind eine der Hauptursachen für krankheitsbedingte Fehltage¹. Auch Arbeitgeber und Unternehmen müssen daher für das Thema sensibilisiert werden.

Eine wichtige Entscheidungshilfe:

Das AGR-Gütesiegel

Wenn es darum geht, im Dschungel von Produkten und Werbeversprechen wirklich rückenfreundliche Alltagsgegenstände von Mogelpackungen zu unterscheiden, ist das AGR-Gütesiegel „Geprüft &

empfohlen“ eine wichtige Orientierungshilfe. Das bestätigt auch Ulrich Kuhn, Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und Leiter der Rückenschule Hannover: „Es gibt zwar auch im Bereich der Gütesiegel und Gütezeichen zahlreiche schwarze Schafe, also Auszeichnungen, denen keinerlei klare Vergabekriterien oder unabhängige Prüfverfahren zugrunde liegen. Das AGR-Gütesiegel erhalten jedoch nur solche Alltagsgegenstände, die von einem unabhängigen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestuft wurden.“ Von der Zeitschrift ÖKO-TEST wurde das Siegel bereits als „sehr gut“ bewertet und von „Label-online.de“, einem Portal des Bundesverbandes „Die Verbraucher Initiative e. V.“, mit der Bestnote „besonders empfehlenswert“ ausgezeichnet.



Die Anforderungen, um mit dem Gütesiegel ausgezeichnet zu werden, sind sehr unterschiedlich, da ganz verschiedene Alltagsgegenstände geprüft werden. Die Themenbereiche umfassen „Rund um den gesunden Kinderrücken“, „Büro“, „gewerbliche Arbeitsplätze“, „Haus und Garten“, „Liegen“, „Mess- und Testgeräte“, „Mobilität“, „Schuhe“, „Sitzen“, „Sport- und Trainingsgeräte“ sowie „Therapie und Pflege“. Ulrich Kuhnt betont die strengen Vergabekriterien des AGR-Gütesiegels: „Jedes Produkt wird von Rückenexperten aus verschiedenen medizinischen oder therapeutischen Fachrichtungen geprüft, die dann entscheiden, ob das Produkt ausgezeichnet wird. Das Gremium wird durch Experten der beiden größten Rückenschulverbände Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. besetzt. Das Prüfverfahren wird gemäß eines medizinischen Kriterienkatalogs vorgenommen und der Hersteller muss Nachweise erbringen, dass sein Produkt all diesen Ansprüchen gerecht werden kann. Dabei geht es vor allem um ergonomische Anforderungen, aber auch um gültige Sicherheitsvorschriften und Normen.“

Heben, tragen, bücken – auf die Haltung kommt es an

Bei alltäglichen Bewegungen wie heben, tragen oder bücken denkt niemand an die Belastungen, die diese für den Rücken bedeuten können. Doch die falsche Haltung kann erheblichen Druck auf die Bandscheiben aufbauen. Aber wie sieht eigentlich rückengerechtes Verhalten im Alltag aus?

Grundsätzlich ist unsere Wirbelsäule ein wahres Wunderwerk. Sie ist extrem flexibel und dabei dennoch stabil. Allerdings können falsche Belastungen auf Dauer für Schmerzen und langfristige Schäden an der Wirbelsäule sorgen. Durch bestimmte Techniken bei unseren Bewegungsabläufen kann der Druck erheblich reduziert werden.

1 Wird ein 20 Kilogramm schwerer Karton mit gebogener Wirbelsäule vom Boden aufgehoben, werden die Bandscheiben bereits mit 400 Kilogramm belastet – Schmerzen sind so vorprogrammiert. Mit



1. Falsche und richtige Hebetchnik

der richtigen Hebetchnik jedoch kann dieser Druck erheblich reduziert werden. Um das Aufheben vom Boden so rücken-schonend wie möglich zu gestalten, ist es notwendig, **aus den Knien** heraus zu heben. Das bedeutet, Sie gehen in die Knie und heben den Gegenstand dann nach oben. Der Rücken bleibt dabei gerade. Genau umgekehrt verhalten Sie sich beim Absetzen der Last. Die Wirbelsäule wird nicht gekrümmt, stattdessen gehen Sie in die Hocke und stellen den Gegenstand dann auf dem Boden ab.

2 Ist ein Objekt erst einmal angehoben, wartet bereits die nächste Herausforderung auf die Wirbelsäule: Das Tragen. Wie auch beim Heben gilt, dass das Tragen von Umzugskartons, Bierkisten oder ähnlichem kein Problem für einen gesunden



2. Falsche und richtige Tragetechnik



Rücken ist – wenn man es richtig macht. Richtig bedeutet, dass der Gegenstand **nahe am Körper** getragen wird, um den Druck auf die Bandscheiben zu reduzieren. Der Rücken bleibt dabei aufrecht, die Wirbelsäule gerade.

Beim Tragen von mehreren Gegenständen, beispielsweise nach dem Einkaufen, ist es sinnvoll, das Gewicht **auf zwei Taschen zu verteilen** und eine links und eine rechts neben dem Körper zu tragen. Noch besser als Taschen eignet sich jedoch ein Rucksack, der mit gut gepolsterten Gurten und Rückenteil und einer ausgeklügelten Gewichtsverteilung (schwere Gegenstände im körpernahen Fach, leichtere Gegenstände im äußeren Fach) die rückenfreundlichste Tragemöglichkeit darstellt.



Expertenrat: So stärken Sie Ihren Rücken im Alltag

Neue wissenschaftliche Studien über die Rückengesundheit kommen zu ermutigenden Erkenntnissen. Danach können Sie durch Ihr persönliches Verhalten das Auftreten von Rückenschmerzen ganz entscheidend selbst beeinflussen. Folgende vier Verhaltensempfehlungen stärken Ihren Rücken:

Gönnen Sie Ihrer Wirbelsäule die natürliche Doppel-S-Form!

Blicken Sie im Spiegel seitlich auf Ihre Wirbelsäule, so streckt sie sich schwingvoll wie zwei übereinander stehende „S“. Diese spezielle Form ermöglicht Ihre aufrechte Körperhaltung und macht Ihre Wirbelsäule besonders leistungsstark. Achten Sie z. B. beim Gehen auf Ihre natürliche Schwingung der Wirbelsäule.

Halten Sie Ihre Wirbelsäule in Bewegung!

Ihre Wirbelsäule besteht aus 133 Gelenken und 143 Muskeln. Bandscheiben und Wirbelgelenke leben von der Bewegung, Rückenmuskeln müssen gefordert werden. Sitzen Sie am Büroarbeitsplatz dynamisch, d. h. wechseln Sie möglichst oft Ihre Körperhaltung. Bleiben Sie nicht lange sitzen, stehen Sie zwischendurch häufiger auf.

Pflegen Sie Ihre Muskeln täglich eine halbe Stunde!

Für die Wirbelsäulenbewegung sind die Muskeln im Rücken und im Bauch unersetzlich. Diese Muskeln sind allerdings nur so gut, wie sie beansprucht und trainiert werden. Daher sollten täglich 30 Minuten Sport oder aktive Alltagstätigkeiten wie Haus- oder Gartenarbeit zu Ihrem normalen Tagesablauf gehören.

Nutzen Sie die positive Energie Ihrer Psyche!

Psychische Faktoren, wie z. B. Stress, Angst, Ärger, Sorgen oder depressive Stimmungen können Muskelverspannungen im Nacken, in den Schultern oder im Rücken auslösen. Eine positive Lebenseinstellung und eine psychische Balance steigern nicht nur Ihr allgemeines Wohlbefinden, sondern sind auch wichtige Voraussetzungen für einen gesunden Rücken.



Ulrich Kuhnt

Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
Leiter Rückenschule Hannover
Forbacher Straße 14 • 30559 Hannover
+49 (0) 511 – 51 35 82
kuhnt@ulrich-kuhnt.de
www.ulrich-kuhnt.de

3 Jeden Tag bücken wir uns bei zahlreichen Gelegenheiten; zum Beispiel, wenn wir etwas aus der untersten Schublade nehmen, wenn wir einen

Handfeger verwenden, uns die Schuhe binden oder immer dann, wenn wir etwas vom Boden aufheben möchten. Wer jedoch bereits Probleme mit den

Bandscheiben hat und unter Rückenschmerzen leidet, der sollte auch auf das Bücken mit gekrümmter Wirbelsäule verzichten. Besser ist es dann, einfach in die Knie zu gehen und den **Rücken gerade zu halten**.

Aktiver Alltag: So geht's

Fast jeder Mensch sitzt zu viel und bewegt sich zu wenig. In der Folge verkümmert die Rückenmuskulatur, die unsere Wirbelsäule stützt und stabilisiert. Doch schon kleine Veränderungen im Alltagsverhalten können viel bewirken.

Wir präsentieren kleine Übungen und Maßnahmen für einen starken Rücken.

Schritte zählen für mehr Motivation. Getreu dem Motto – je mehr Schritte, desto besser, ist ein **Schrittzähler** eine lohnende Anschaffung. Als gutes Tagesziel gelten etwa 10.000 Schritte.

Mehr Bewegung in den Alltag integrieren: Die Devise „**Treppe statt Fahrstuhl**“ ist ein guter Anfang. Ein weiterer Klassiker: Eine Bus- oder U-Bahn-Station früher aussteigen und die restliche Strecke zu Fuß zurücklegen.

Beim **Zähneputzen** auf einem Bein balancieren. Um das Gleichgewicht zu halten, ist vor allem die tiefliegende Rückenmuskulatur gefragt, die so ganz nebenbei trainiert wird.



Die besten Übungen für ein kräftiges Kreuz

Gezielte Rückenübungen sind speziell für das Training der Rückenmuskulatur entlang der Wirbelsäule konzipiert und lassen Rückenschmerzen endgültig der Vergangenheit angehören. Eine effektive Trainingsmöglichkeit ist beispielsweise Rücken-Yoga. Oberstes Prinzip beim Yoga: Überfordern Sie sich nicht und hören Sie auf Ihren Körper – sobald eine Übung unangenehm oder schmerzhaft wird, sollten die Dehnung und Intensität nicht verstärkt werden. Atmen Sie bewusst und gleichmäßig. Wir haben die besten Übungen für ein kräftiges Kreuz ausgewählt:

Die Schulterbrücke: Sanfte Dehnung für Wirbelsäule und Nacken

Stellen Sie in der Rückenlage die Füße hüftbreit auf, so dass Sie mit den Fingerspitzen die Fersen leicht berühren können. Führen Sie während des Einatmens die Arme über den Kopf oder breiten Sie sie auf Schulterhöhe aus und heben das Gesäß an. Halten Sie die Spannung und atmen einige Atemzüge tief ein und aus. Anschließend die Arme über den Kopf zurückführen, neben dem Körper ablegen und den Po zum Boden bringen.



Bauchlage: Belebt und kräftigt den Rücken

Gehen Sie in die Bauchlage, legen die Stirn auf den linken Handrücken und strecken den rechten Arm als Verlängerung des Körpers nach vorne aus, der Po ist angespannt. Beim Einatmen den rechten Arm und das linke Bein sowie den Kopf anheben. Drücken Sie sich dabei mit dem linken Arm und rechten



Oberschenkel vom Boden weg. Wiederholen Sie die Übung drei- bis viermal und wechseln dann die Seite.

Drehsitz: Dehnt und entspannt die Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich aufrecht hin (Fortgeschrittene im Schneider- oder Lo-tussitz, Anfänger auf einen Stuhl/Hocker mit den Füßen auf dem Boden), legen die Hände auf die Knie, strecken die Wirbelsäule und atmen dabei tief ein. Während des Ausatmens die linke Hand auf das rechte Knie legen und den Oberkörper nach rechts drehen. Stellen Sie die rechte Hand hinter dem Becken auf. Beim Einatmen die Wirbelsäule strecken, bei nächsten Ausatmen die Drehung verstärken. Einige Atemzüge halten und anschließend mit der anderen Seite wiederholen.



Übungsreihe für den Rücken: Aktiviert Wirbelsäule und Schultern

(1) Starten Sie im Fersensitz, legen dann den Brustkorb auf die Oberschenkel, die Stirn auf die Matte und strecken die Arme nach vorne aus. (2) Strecken Sie beim Einatmen die obere Wirbelsäule, heben den Brustkorb und Kopf an, der Nacken ist gestreckt. (3) Gehen Sie beim Ausatmen in den Vierfüßlerstand und machen einen Katzenbuckel. (4) Senken Sie beim anschließenden Einatmen den mittleren Rücken so weit ab, bis Sie ins Hohlkreuz gehen, der Brustraum weitet sich. (5) Nur für Fortgeschrittene: Stellen Sie beim Ausatmen die Füße auf und nehmen Sie die Position des herabschauenden Hundes ein. Achten Sie dabei auf die Dehnung des Rückens und lassen Sie die Beine gebeugt, wenn es sich besser anfühlt. Halten Sie die Position für einige Atemzüge. (6) Dann die Knie zum Boden bringen und in den Vierfüßlerstand gehen. Beginnen Sie die Übung nun von vorne und wiederholen Sie sie 5-mal.



Fit bleiben beim Sitzen? Das geht: Aktiv-Stühle sorgen für Bewegung

Wir vertrauen ihm viel an – unserem Bürostuhl: uns selbst! Oft mehr als 8 Stunden am Tag. Während wir jedoch beim Essen ganz genau hinschauen, was wo drin ist und wo es herkommt, akzeptieren wir beim Bürostuhl häufig einfach das, was da ist.



Nicht immer ist das aber auch das, was das Beste für uns ist. Denn langes, starres Sitzen macht uns krank – nicht nur im Rücken. Das ist heute längst die Standard-Erkenntnis. Und die Folgerung daraus auch: Weniger Sitzen ist gesünder. Und wenn schon Sitzen, dann bitte bewegt. Und zwar so viel wie möglich.

Weltweit die meiste Bewegung beim Sitzen fordert und fördert die 3D-Ergonomie der Münchner Firma aeris, die seit fast 20 Jahren als Spezialist für Aktiv-Stühle den Markt auf diesem Sektor revolutioniert. Umgesetzt findet man die „bewegende“ 3D-Mechanik in den 3D-Aktiv-Sitzmöbeln swopper, swoppster und 3Dee, die auch von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bereits mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet wurden.

3D-Bewegung von aeris – als „besonders bewegend“ ausgezeichnet

Wissenschaftlich erwiesen ist, dass z. B. der 3D-Aktiv-Stuhl swopper mehr als doppelt so viel Bewegung beim Sitzen möglich macht wie die meisten Bürostühle. Das aktive Sitzen auf dem federgelagerten Sitz hält die Muskulatur aktiv, ist gut für die Haltung, entlastet die inneren Organe und regt den Kreislauf an. Und weil diese Art der Bewegung – spontan und intuitiv –

dem natürlichen Bewegungsdrang des Menschen entspricht, ist das aeris-Konzept der 3D-Ergonomie auch mit der Auszeichnung „besonders bewegend“ von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung prämiert worden.

Aktuelle Untersuchungen (TK) belegen, dass sich rund 70 % der Berufstätigen weniger als eine Stunde pro Tag bewegen. 90 % der Mitarbeiter von Unternehmen wünschen sich mehr Bewegungsangebote an ihrem Arbeitsplatz. Die Wahl eines Aktiv-Stuhls von aeris für bewegtes Sitzen oder Stehsitzen wäre ein effektiver Anfang. Für mehr Gesundheit und damit auch – aus Sicht des Arbeitgebers – für fittere, motiviertere, produktivere und bewegtere Mitarbeiter. Und aus Sicht eines jeden Einzelnen: Für mehr Wohlbefinden, mehr Leistungsfähigkeit und mehr Lebensfreude.

Weitere Infos unter: www.aeris.de

Gartenarbeit ohne Rückenschmerzen

Wenn die Gartensaison beginnt, gibt es viel zu tun: Rupfen, Harken, Mähen, Trimmen, Schneiden... Leider zählt Gartenarbeit nicht unbedingt zu den rücken- und gelenkfreundlichsten Tätigkeiten. Hobbygärtner leiden daher nicht selten unter Rückenschmerzen und Verspannungen. Damit die Gartenarbeit nicht länger auf Kosten der Rückengesundheit geht, bietet sich die Nutzung von rückengerechten und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zertifizierten Gartengeräten an.

Die Elektro-Heckenscheren AHS 65-34 und AHS 70-34 bieten aufgrund einer sehr guten Gewichtsverteilung eine optimale Schwerpunktage und ermöglichen dadurch ermüdungsfeies Arbeiten in wechselnden Positionen. Die ausgezeichnete Handlichkeit wird zudem durch einen bedienfreundlichen Softgrip-Bügelgriff, der flexible Schaltstellungen erlaubt sowie durch einen transparenten Handschutz unterstützt. Zusätzlich zeichnet sich das Modell durch ein geringes Gewicht bei gleichzeitig hoher Leistungsstärke aus. Die Rotak Akku- und Elektro-Rasenmäher

von Bosch gewährleisten eine rüchenschonende Körperhaltung und Handhabung. Die Höhenverstellbarkeit der Holme ermöglicht ein Anpassen an verschiedene Körpergrößen und sorgt dadurch für eine aufrechte Arbeitshaltung. 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 Greifpositionen einzunehmen, sichern zusätzlich eine physiologische Handhabung. Zudem lässt sich der Rasenmäher durch sein geringes Gewicht und die gleichmäßige Gewichtsverteilung leicht manövrieren und verstauen.

Ganz neu im AGR-zertifizierten Sortiment sind die Rasentrimmer ART 23-18 LI und ART 26-18 LI. Eine sinnvolle Ergänzung des Garten-Equipments, denn kein Mäher kommt in die kleinen Ecken und Nischen des Gartens. Die Geräte verfügen über längenverstellbare Teleskopstangen – lästiges, ermüdendes und rückenbelastendes Nachvornebeugen entfällt also. Zusätzliche Entlastung bieten Unterstützungsräder, die bei Bedarf angebracht



werden können. Verstellbare, ergonomische, rutschfeste Handgriffe können die Arbeit erleichtern, ein Zusatzhandgriff für weiteren Komfort sorgen. Mit seinem 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 sowie einem Pflanzenschutzbügel, der für ausreichenden Sicherheitsabstand sorgt.

Weitere Infos unter: www.bosch-garden.de

Rückenübungen mit Spaßfaktor – innovative Trainingskonzepte im Heim- und Therapiebereich

Rund 80 Prozent der Bevölkerung leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Die gute Nachricht dabei: Selten liegen ernsthafte Erkrankungen vor. Deshalb können Betroffene sehr viel selbst tun, damit die Beschwerden bald wieder verschwinden.

Das Valedo Therapiekonzept ist eine intelligente Lösung, die Patienten durch gezieltes Erlernen von Bewegungen und einer gesteigerten Motivation zum Erreichen ihrer Trainingsziele unterstützt. Der ValedoShape, ValedoMotion und Valedo sind aufeinander abgestimmte Produkte für die Rückengesundheit und bieten ein übergreifendes Konzept von der Wirbelsäulenbefundung über die Rückentherapie in der Klinik bis hin zur mobilen Lösung zu Hause.

Das Hauptproblem beim herkömmlichen Rückentraining ist oft: Vielen Menschen fehlt die Motivation, den meist eintönigen und anstrengenden Übungen im Alltag



konsequent nachzugehen. Für die Entwicklung stand fest: Die Rückenübungen mussten mit einem spielerischen Aspekt verknüpft werden, um das Gefühl einer lästigen Pflichterfüllung zu vermeiden und stattdessen die Motivation und Freude am Training zu wecken. Das Ergebnis dieser Überlegungen ist Valedo!

Da regelmäßiges Training und Bewegungsbewusstsein die wichtigsten Ziele, aber auch gleichzeitig die größte Herausforderung für einen Rückenschmerzpatienten

darstellen, ist das gesamtheitliche Valedo Therapiekonzept eine ganz neue Herangehensweise mit großem Potenzial. Das Wiedererlernen von korrekten Bewegungsabläufen und Schulung des Bewusstseins für den eigenen Körper macht nicht nur die Rückentherapie zum Erfolg, sondern schafft auch eine Brücke zur richtigen Bewegung im Alltag.

Die innovativen Lösungen kommen in der Rehabilitation von Patienten mit neurologisch bedingten Bewegungsstörungen sowie bei der Therapie von Rückenschmerzen sowohl in der Klinik als auch zu Hause zum Einsatz. Alle Valedo-Produkte werden in enger Zusammenarbeit mit namhaften Rehabilitationskliniken und Forschungszentren entwickelt und tragen seit 2014 das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Weitere Infos unter:
www.valedotherapy.com

Von Geburt an rückengesund – Babyschalen mit besonderer Liegefunktion

Schon für die erste Fahrt mit dem Baby vom Krankenhaus nach Hause benötigt man eine Babyschale. Die Auswahl scheint unendlich. Für was soll man sich entscheiden? Einfach soll sie sein – einfach im Auto zu installieren und auch auf dem Kinderwagen. Richtig soll sie sein – richtig gut für das Kind, damit es entspannt und gesund darin liegt. Sicher soll sie sein – sicher, damit dem kleinen Sonnenschein im Falle des Falles nichts passiert.

Doch immer wieder kritisieren Hebammen und Kinderärzte herkömmliche Babyschalen. Sie warnen davor, Neugeborene und Kleinkinder zu lange in der



Babyschale zu lassen. Dennoch ist es für die Eltern auch wichtig, mobil zu sein. Wie soll man die frischgebackenen Großeltern besuchen, wenn sie nicht gerade ums Eck wohnen?

Die Ingenieure von kiddy haben sich eingehend mit diesem Problem beschäftigt. Und eine neue Generation von Babyschalen entwickelt, die über eine ganz besondere Liegefunktion verfügen:

Denn in Verbindung mit der kiddy isofixbase2 kann man die evo-lunafix von kiddy auch während der Fahrt im Auto in eine gesunde Liegeposition bringen. Auch bei längeren Fahrten liegt das Neugeborene oder Kleinkind entspannt und flach. Bestätigt von zahlreichen Hebammen und Kinderärzten und zertifiziert von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Vor allem kurz nach der Geburt sollen Babys möglichst flach liegen. Die Wirbelsäule von Neugeborenen ist besonders empfindlich. Die gekrümmte Haltung in einer herkömmlichen Babyschale bedeutet jedoch eine hohe Belastung für die noch weichen

Knochen und den Rücken. Die angewinkelten Beine können auf den Magen und die Lunge drücken, die Atmung kann erschwert werden. Innerhalb kurzer Zeit kann es zu einer deutlich verringerten Sauerstoffsättigung im Blut des Babys kommen.

Die patentierte KLF-Technologie löst mit der evo-lunafix dieses gravierende Problem: Durch das Umlegen des Tragebügels bewegt sich im Inneren der Babyschale ein Lattenrost nach oben, der das Kleinkind in eine flache Liegeposition bringt. Der stoßabsorbierende Lattenrost sorgt für eine gleichmäßige Belüftung, damit das Baby am Rücken nicht schwitzt.

Das extra weich gepolsterte Textil-Inlay bietet kuschelige Wärme und Geborgenheit für das Neugeborene. Der strapazierfähige Bezug ist einfach zu wechseln und waschbar. Darüber hinaus verfügt die kiddy evo-lunafix über ein integriertes Maxi-Sonnendach, das stufenlos verstellbar ist. Es spendet Schatten und Ruhe für das Kleine in der Babyschale.

Weitere Infos unter: www.kiddy.de

High-Tech für den Rücken

Nicht die Matratze, sondern ihre Unterfederung bestimmt die Güte des Schlafes – davon sind die Spezialisten von Lattoflex überzeugt. Seit einigen Jahren entwickelt deswegen ihr Bettssystem eine zunehmende Dynamik.

Im Gegensatz zum herkömmlichen, starren Lattenrost bietet es maximale Flexibilität und passt sich den Schwingungen der Wirbelsäule optimal an. Die innovativen Unterfederungen bestehen aus einer Vielzahl elastischer Flügel, die in alle Richtungen beweglich sind, punktgenau auf jede Schlafbewegung reagieren und Gewichtsverlagerungen sanft abfangen. In Kombination mit einer darauf abgestimmten Matratze bietet Lattoflex ideale Bedingungen für eine entspannte Nachtruhe und einen schmerzfreien Morgen.

Das Material ist ein High-Tech-Werkstoff, der wegen sei-



ner Biegsamkeit und Ermüdungsfreiheit auch im Flugzeugbau eingesetzt wird.

Mehr Komfort für Seitenschläfer

Wohin mit der Schulter bei Seitenschläfern? Zur Druckentlastung konstruiert Lattoflex den Schulterbereich als abfedernde Hängebrücke. Das erhöht den Komfort für Hals und Nacken und verringert Spannungsbeschwerden. Das Drehen der oval geformten Doppelleiste von flach auf hochkant erlaubt weitere Individualisierung in der Stützstärke.

Das Klaffen der Besucherritze bei Doppelbetten wurde konstruktionsbedingt durch einen neuen L-förmigen Holm vermieden – schön für alle, die trotz Schnarchen Fans des Nebeneinanderliegens geblieben sind.

Die mit Motorrahmen ausgestatteten Lattoflex-Bettssysteme sind über eine Fernbedienung zu steuern, die insgesamt sechs Lieblingspositionen abspeichert. Per Knopfdruck fährt das Bett in die bevorzugte Position fürs Fernsehen, Lesen, Ruhen oder Schlafen. Auch das Zusatzprogramm wie die LED-Lichtleiste unter dem Bett und die elektrische Wärmflasche lassen sich bequem über die Fernbedienung aktivieren. Wer mag, lädt sich die Fernsteuerungsfunktion als App auf sein Android- oder iOS-Gerät und steuert sein Bett mit Handy oder Pad.

Das von einer unabhängigen, interdisziplinär zusammengesetzten Prüfkommision verliehene Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bescheinigt die rückengerechte Konstruktion.

Weitere Infos unter: www.lattoflex.com



Ein Schlafsystem für den gesunden Rücken

Ob Frühaufsteher oder Nachteule – rund ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Einige Menschen brauchen neun Stunden Schlaf, um sich fit zu fühlen, anderen genügen fünf Stunden. Doch wichtiger als Dauer und Zeitpunkt der Nachtruhe ist deren Qualität. Wer sich morgens wie gerädert fühlt, obwohl er eigentlich lang genug geschlummert hat, sollte seine Schlafstätte einmal genauer unter die Lupe nehmen. Der Bettenhersteller Metzeler betrachtet dabei das Bett als Schlaf-System, also als Verbindung mehrerer Elemente, die miteinander in Wechselwirkung stehen.

Zu oft steht nur das „System Matratze“, deren Elemente, Aufbau und Wechselwirkungen im Vordergrund der Suche nach optimalen Schlafbedingungen. Das hat zwar durchaus seine Berechtigung, zeigt aber nur eine Seite der Medaille.

Die zweite Seite ist die Unterlage der Matratze, das also, worauf sie liegt. Je nach Konstruktion und Beschaffenheit der

Unterlage können Aufbau und Vorzüge der Matratze neutralisiert, abgeschwächt oder verstärkt werden.

Das „System Matratze“ und das „System Unterlage“ bilden gemeinsam den Begriff „Schlafsystem“. Das „System Matratze“ besteht z. B. aus deren Aufbauelementen, die im Hinblick auf die wichtigsten Anforderungen an eine Matratze (z. B. im Hinblick auf Entlüftung sowie körpergerechten und gesunden Schlaf) möglichst optimal zusammenwirken sollen.

Mit der Entwicklung der **Airline-Matratzen** ist es Metzeler gelungen, ihr „Röhren“-System noch zu verbessern. Mit der Entwicklung des **Airline-aktiv-Rahmens** wurde auch das „System Unterlage“ so angepasst, dass die Vorteile der Airline-Matratzen verstärkt und ein rundum gelungenes Schlafsystem vorgestellt

werden können. Ein Schlafsystem, das sich individuell auf die Bedürfnisse des Schlafers einstellen lässt. Abgerundet wird das von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zertifizierte „Airline-Schlafsystem“ durch die Airline Kopfkissen.

Weitere Infos unter: www.metzeler-matratzen.de



Wir wollen Ihnen den Rücken freihalten!



Bewegtes Sitzen auf gesunde und angenehme Weise ermöglichen: Das ist das Ziel von MOIZI Möbel. Im Jahr 1994 gegründet, gilt das Unternehmen als Spezialist für dynamisch-ergonomische Sitzmöbel und bietet für jede Altersgruppe und jeden Anspruch das passende Möbel – von Kindermodellen über den eleganten Stuhl für das Home Office bis hin zum Entspannungssessel. MOIZI konzentriert sich darauf, Bewegung in das sonst so starre und bewegungsarme Sitzen zu bringen.

Unser Rücken stützt uns ein ganzes Leben lang – dennoch ist er sehr feinfühlig und sensibel. Und nur ein Rücken in Bewegung ist die beste Voraussetzung für einen gesunden Rücken.

Bis zu 85 Prozent unserer wachen Zeit verbringen wir sitzend. Rückenschmerzen zählen auch deswegen zu den dominierenden Krankheiten. Wir können nicht vermeiden, dass wir beim Lernen, im Beruf und in der Freizeit viel sitzen. Mit Stühlen, die ein akti-

ves und dynamisches Sitzen fördern, wirkt MOIZI einseitigen Belastungen der Wirbelsäule entgegen. Zahlreiche Produkte wurden schon mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet. Neu prämiert: Der Esszimmerstuhl MOIZI 40. Dank der leicht beweglichen Rückenlehne und der speziell konstruierten Sitzschale, wird die Sitzposition optimal unterstützt und der Rücken entlastet.

MOIZI Möbel sind durch eine Vielzahl von leichten Körperbewegungen steuerbar und unterstützen so durch ihre Flexibilität die natürlichen Sitzbewegungen.

Das Ergebnis: Bewegung und Dynamik sowie ein unglaublich entspanntes Sitz- und Wohlgefühl.



Weitere Infos unter: www.moizi.de

Gesundheitsförderung an Büroarbeitsplätzen

Unser Tagesablauf wird inzwischen häufig vom Sitzen dominiert, im Besonderen an Büroarbeitsplätzen. Aktuelle Statistiken zeigen zunehmende Beeinträchtigungen des Stützapparates und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten in Verbindung mit sitzender Tätigkeit.

Rückenprobleme, Nackenschmerzen und ständige Verspannungen sind allein schon der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland. Hinzu kommen die Kosten für Produktivitätseinbußen (geringere Leistungsfähigkeit, höhere Fehlerraten, Zeitverlust durch Schmerzpausen etc.), die häufig weit über den Kosten der Fehlzeiten selbst liegen.

Der erfolgversprechendste Ansatz zur Bekämpfung dieser negativen Entwicklung ist längst bekannt. Mehr Bewegung! Arbeitswissenschaftler und Mediziner sind sich einig; 2-4 Mal pro Stunde zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen zu wechseln, ist besonders förderlich für die Gesundheit. Das körperliche Wohlbefinden steigt und die Leistungsfähigkeit nimmt zu. Erreicht wird dies durch eine Vielzahl positiver Einflüsse, die z. B. ein einfacher Aufstehvor-



gang mit sich bringt. Eine Erhöhung der Pulsfrequenz um 10 Schläge pro Minute bewirkt eine bessere Durchblutung und fördert damit z. B. auch die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Darüber hinaus stimulieren Haltungswechsel Gehirnzentren, die die Reaktionszeit verbessern. Forschungsdaten belegen, dass sich im Stehen die Verarbeitungsgeschwindigkeit um 5-20 % im Vergleich zum Sitzen beschleunigt. Der beste Weg dies zu erreichen und nachhaltig zu verankern, ist die bewegungsförderliche Optimierung der Arbeitsplätze. Verbesserungen in der Arbeitsplatzgestaltung führen quasi automatisch zu einem gesundheitsförderlicheren Bewegungsverhalten. Nicht das Stehen an sich bringt den Gewinn an Gesundheit und Leistungsfähigkeit, das Erfolgsgeheimnis liegt in der Häufigkeit der Haltungswechsel.

Die Firma officeplus aus dem schwäbischen Rottweil bietet inzwischen eine ganze Produktpalette an Lösungsmöglichkeiten, um auch in der Nachrüstung vorhandene Arbeitsplätze zu optimieren. Oft erreicht man schon mit kleinen Veränderungen spürbare Verbesserungen. Im besonderen Maße fördern die Produkte den häufigen Haltungswechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen. Von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wurden sie daher bereits mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. In vielen Pilotprojekten und durch Impuls gebende Mitarbeit in wissenschaftlichen Untersuchungen, hat officeplus bereits in den 1990er Jahren Pionierarbeit für die Verbreitung der Steh-Sitz-Dynamik geleistet.

Weitere Infos unter: www.officeplus.de

Wie Wärme bei Verspannungen und Schmerzen wirkt

Verspannungen und Rückenschmerzen gehören in deutschen Arzt- und Orthopädiepraxen zu den häufigsten Beschwerden. Vor allem die Muskulatur im Nacken sowie die paraspinalen Muskeln um die Lendenwirbelsäule sind besonders häufig von Verspannungen als Folge von Fehlhaltungen betroffen. Werden Muskeln falsch belastet, dann verhärten sie sich und beginnen zu schmerzen.

Wärme hat einen fast unmittelbar spürbaren Effekt auf die verspannte Muskulatur und die Schmerzen lassen nach. Warum Wärme diese wohltuende Wirkung entwickelt, ist mittlerweile gut erforscht: Sie regt die Durchblutung an und sorgt dafür, dass die Muskeln sich entspannen. Außerdem werden die Wärmereize ins Gehirn weitergeleitet und signalisieren ein nachlassendes Schmerzempfinden.

Nicht jede Art von Wärme ist gleich wirksam

Eine wirksame therapeutische Wärme muss einige ganz spezielle Kriterien erfüllen. So sind eine konstante Temperatur von 40 Grad und eine langsame Erwärmung

ideal. Zwei weitere Aspekte sind von großer Bedeutung. Zum einen ist es wichtig, dass die Wärme nur lokal an der betroffenen Stelle wirkt. Andererseits soll die Wärme nicht nur in die oberen Hautschichten, sondern bis in die tiefer liegenden Muskeln und das Bindegewebe vordringen. Die Wärmeumschläge von ThermoCare® für den unteren Rücken, für den Nacken sowie ThermoCare® für flexible Anwendung erfüllen all diese Kriterien und wurden im Jahr 2014, in Kombination mit Bewegungstherapie oder Rückenschule, mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

So funktioniert die Wärmeentstehung

Dass die ideale therapeutische Wärme von 40 Grad erreicht und über 8-12 Stunden gehalten werden kann, verdanken die Wärmeumschläge einer speziellen Technologie. In ihr Gewebe sind Wärmeelemente eingearbeitet, die mit Eisenpulver, Salz, Aktivkohle und Wasser gefüllt sind. Sobald die Umschläge geöffnet werden, reagieren die Inhaltsstoffe mit dem Sauerstoff aus der Umgebungsluft. Als Ergebnis dieser Oxidation entsteht Wärme.



Wärme und Bewegung: Synergieeffekte nutzen

Während Wärme für eine sofortige Linderung von Schmerzen sorgt, ist Bewegung ein langfristiger Beitrag zur Vorbeugung neuer Verspannungen. Im Idealfall kommen daher beide Komponenten zum Einsatz, um Rückenschmerzen dauerhaft entgegen zu wirken.

Weitere Infos unter:

www.thermacare.de/waermeumschlaege

Rückenfreundlich mobil: rückengerechte Nachrüstsitze für PKW und LKW

Stundenlanges Sitzen im Fahrzeug ohne ausgleichende Bewegung kann zu Rückenschmerzen, Verspannungen und anderen Beeinträchtigungen führen. Um dies zu verhindern und auch auf langen Fahrten den Rücken optimal zu unterstützen, bietet RECARO Automotive Seating sowohl für Auto- als auch für LKW- und Busfahrer zahlreiche Sitzmodelle mit vielfältigen Einstellmöglichkeiten: Die Lordosenstützen sind optimal positioniert, um die Lendenwirbelsäule des Fahrers zu stützen und so für eine aufrechte Sitzhaltung zu sorgen. Über Luftkammern sind sie individuell einstellbar. Besten Sitzkomfort gewährleisten außerdem die anpassbare Lehnenneigung, Sitzneigung und Sitzhöhe. In der Länge variable Sitzkissen entlasten zudem die Oberschenkelmuskulatur. Auch die Lehnenflächen lassen sich individuell einstellen, was für einen besseren Seitenhalt sorgt.

Groß gewachsenen Autofahrern erfüllt RECARO beispielsweise mit dem Style Topline in der XL-Ausführung ihre spe-

ziellen Anforderungen: Mit einer um 60 mm höheren Rückenlehne gegenüber der Standard-Ausführung ermöglicht der Sitz auch diesen Nutzern optimale Sitzproportionen und damit Komfort auf langen Strecken. Auf die anspruchsvollen Bedürfnisse von Profifahrern in der Lkw-Kabine hat RECARO sein Spitzenmodell C 7000 mit individuellen Einstelloptionen sowie vertikaler und horizontaler Schwingungsdämpfung, Schulterunterstützung und zusätzlicher Beckenstütze zugeschnitten.

Beide Sitze runden ihr ergonomisches Gesamtpaket durch Sitzklimatisierung und -heizung für ein optimales Sitzklima sowie gut zu erreichende, intuitiv bedienbare Einstellelemente ab. Damit tragen sie aktiv zur Gesunderhaltung des Fahrers bei. Für ihre herausragenden ergonomischen Eigenschaften wurden beide Modelle von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Der RECARO Style Topline XL ist als Nachrüstsitz für die meisten gängigen

Autos erhältlich, der RECARO C 7000 steht zur Nachrüstung für viele gängige LKW- und Bus-Typen zur Verfügung.

Weitere Infos unter:

www.recaro-automotive.com



Durchdachtes Design und sportiver Komfort

Ein Riese & Müller-Klassiker wurde für das Modelljahr 2015 vollständig neu entwickelt und der Look neu interpretiert. Jünger, klarer und innovativ in den Detaillösungen, das ist das neue Culture.



Gänzlich neu ist der Hinterbau des vollfedernden E-Bikes: Ein klassischer Eingelenker ersetzt die Antriebsschwinge, was die Fahrdynamik verbessert. Die Vollfederung des E-Bikes bringt neben hohem Fahrkomfort auch hohe Fahrsicherheit auf schlechten Straßen. Auch die Leistungsfähigkeit kann durch die Vollfederung entsprechend erhöht werden: Die Haltekkräfte der Muskulatur werden reduziert. Damit wird der gesamte Körper weniger belastet und ist dadurch entspannter. Das Culture ist mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet.

Das runderneuerte Heck des Culture integriert sowohl ein LED-Rücklicht, als auch ein sehr einfach zu handhabendes Kabel-

schluss. Der Rahmen wird am Durchstieg von einem austauschbaren, besonders kratzfesten Trittblech geschützt. Das Culture ist mit der hydraulischen Felgenbremse Magura HS11 ausgestattet. Der Bosch Active-Antrieb unterstützt bis 25 km/h.

Das Culture ist in vier Ausstattungsvarianten erhältlich:

Culture city Rücktritt (Bosch Aktive Cruise, 400 Wh, 8-Gang Shimano Nexus, Rücktritt)

Culture nuvinci (Bosch Active Cruise, 400 Wh, NuVinci stufenlos)

Culture harmony (Bosch Active Cruise, 400 Wh, NuVinci Harmony, Automatik)

Culture rohloff (Bosch Active Cruise, 400 Wh, 14-Gang Rohloff)

Weitere Infos unter: www.r-m.de

Sicherheits-, Berufs- und Komfortschuhe – gut zu Fuß und Rücken

Von früh bis spät in Aktion, den ganzen Tag gefordert – Arbeitnehmer im Bau- und Logistikgewerbe, in Pflegeberufen oder Handwerker müssen permanent Höchstleistungen erbringen. Besonders wichtig für Ihren Arbeitstag-Marathon ist vielen Beschäftigten komfortables Schuhwerk. Gerade angesichts alternder Belegschaften wächst der Bedarf an Schuhen, die Füße und Rücken entlasten. Dazu kommt, dass Rückenleiden heute zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle zählen.

STEITZ SECURA bietet für jeden Arbeitstag-Marathon die passende Lösung und hat Technologien entwickelt, mit denen sich der Schuh an die individuellen Bedürfnisse des Trägers anpassen lässt, wie beispielsweise die individuelle Passform mit vier verschiedenen Weiten je Schuhgröße oder die individuelle, gewichtsangepasste und auswechselbare SECURA VARIO® Fersendämpfung. Mit dieser Dämpfung bleibt die Muskulatur über einen längeren Zeitraum leistungsfähig und entlastet so die Wirbelsäule. Eine aktuelle wissenschaftliche Studie des Universitätsklinikums Jena hat dies



bestätigt. Darüber hinaus reduziert die Multizonendämpfung VARIO Vitality® mithilfe eines speziellen Dämpfungselementes im Ballen- und Zehenbereich die Belastung im druckempfindlichen Vorfuß und sorgt so für ein angenehm weiches Tragegefühl. Die Modelle tragen für ihr rückenfreundliches Gesamtkonzept das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Die Kollektion von STEITZ SECURA umfasst Sicherheits-, Berufs- und Komfort-

schuhe für nahezu alle Einsatzbereiche: von ESD-Schuhen für Damen und Herren über weiße Schuhe mit speziell profilierter Anti-Rutschsohle bis hin zu GORE-TEX®-Feuerwehrtiefeln und Spezialstiefeln für Gießer und Schweißer. Abgerundet wird die Kollektion mit Berufsschuhen für Branchen wie beispielsweise Gesundheit und Einzelhandel sowie mit bequemen Komfortschuhen für die Freizeit.

Weitere Infos unter: www.steitzsecura.de

Kleine Fitnessgeräte, große Wirkung

Nichts beugt Rückenschmerzen besser vor als eine kräftige Rückenmuskulatur, die unsere Wirbelsäule stützt und stabilisiert. Gezielte Übungen helfen dabei, die tiefliegenden Muskeln entlang der Wirbelsäule aufzubauen und zu trainieren – noch effektiver gelingt das mit Sportgeräten oder Trainings-Tools, die den Übungseffekt verstärken. Einige Neuheiten aus dem Hause TOGU sorgen für ein abwechslungsreiches Work-Out, von dem nicht nur der Rücken profitiert und tragen zudem das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

TOGU Brasil®

Die handlichen TOGU Brasil geben durch ihre Füllung aus Luft und Gewicht ein gezieltes Bewegungsfeedback (Schütteleffekt). Dies bewirkt einerseits eine Straffung des Gewebes und Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Andererseits sind die TOGU Brasil ideal für präventi-



ven Rückentraining geeignet. In gezielten Übungen bei denen die Brasil in kleinen Bewegungsamplituden geschüttelt werden, kann durch die spezielle Füllung eine reflektorische Anspannung des gesamten Rumpfes erreicht werden. Dies ermöglicht ein optimales Bewegungsfeedback auf gelenkschonende Art und Weise.

Balanza Ballstep®

Der Balanza sorgt für mehr Stabilität und Dynamik. Unter der speziell entwickelten Platte befinden sich vier robuste luftgefüllte Bälle. Im Unterschied zu herkömmlichen Balance Boards oder Stepnern ist die Standfläche durch diese spezielle Konstruktion dynamisch und gelenkschonend gelagert – Wahrnehmung, Reizverarbeitung und Balance werden so gefördert.

Redondo® Ball (Plus)

Der Redondo® Ball (Plus) ist weich, strapazierfähig und vielseitig verwendbar. Mit wenig Luft kann er als Stützkissen für den Rücken oder Nacken benutzt werden. Zwischen den Schenkeln

eingeklemmt, wird er auch zur Fixierung und Stärkung der Muskulatur verwendet. Durch die elastische Haut ist er auch für Greif- und Fangübungen geeignet.

Actiball® und Actiroll®

Der Actiball ist ein luftgefülltes Regenerationstool zur Selbstmassage. Mit einem Durchmesser von ca. 9 cm ist er leicht und platzsparend einzusetzen. Bei der Massage unter Einsatz des eigenen Körpergewichts sollen vor allem Verklebungen und Verspannungen gelöst und die Durchblutung gefördert werden.

Für den besonderen Massageeffekt mit Tiefenwirkung sorgen die TOGU Actiroll Rumble und Actiroll Wave. Die Rollen sind zwar mit Luft gefüllt, aber dennoch hart. Zusammen mit der strukturierten Oberfläche sorgt dies für die besonders tiefgehende Massagewirkung der Rollen. Actiball und Actiroll werden in den Bereichen Fasziensfitness, Training und Therapie eingesetzt.



Weitere Infos unter: www.togu.de

„Der Prävention den Rücken stärken – politisch, fachlich, praktisch!“

Nichtübertragbare Krankheiten sind die Todesursache Nummer 1 in der Europäischen Region der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Außerdem sind sie der Haupt-Auslöser für Behinderungen und Folgeerkrankungen. In Deutschland verstarben im Jahr 2013 knapp 900.000 Personen – etwa 65 % davon an Erkrankungen des Kreislaufsystems und an Krebs. Rückenschmerzen belegten unter den 20 Hauptdiagnosen im stationären Bereich im Jahr 2012 den dritten Rang. Im Jahr 2013 litten 8 % der Erwerbstätigen unter „arbeitsbedingten Gesundheitsbelastungen“ – ein Drittel von ihnen an Beschwerden im Bereich des Rückens. Dies ist weit mehr als nur eine persönliche Belastung: Auch hinsichtlich der durch Krankheit verursachten Kosten bilden Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems zusammen mit nur drei weiteren Krankheitsklassen die Spitzengruppe, die für mehr als die Hälfte der Kosten verantwortlich ist. Auch die Daten der Gesundheitsberichterstattung des Bundes bestätigen, dass Rückenschmer-

zen und Krankheiten der Wirbelsäule in Deutschland und vergleichbaren Ländern eine Gesundheitsstörung von herausragender epidemiologischer, medizinischer und gesundheitsökonomischer Bedeutung sind.

Das Krankheitsgeschehen in Deutschland ist des Weiteren geprägt von Zusammenhängen zwischen sozialer Lage und Gesundheit sowie von Auswirkungen des demografischen Wandels auf die Gesundheit der Bevölkerung. Seit Langem steht die Frage im Raum, wie die Politik auf diese Entwicklungen reagieren soll. Gerade im Bereich der nichtübertragbaren Krankheiten im Allgemeinen und der Rückenbeschwerden im Speziellen sind umfassende präventive Maßnahmen von großer Bedeutung. Viele Erkrankungen mit ihren persönlichen und gesellschaftlichen Folgen könnten so vermieden werden.

Im nunmehr vierten Gesetzgebungs-Anlauf des Bundestages soll ab 01.01.2016



Dr. Uwe Prümel-Philippson

Geschäftsführer der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG)
Heilsbachstr. 30
53123 Bonn
Tel. +49 (0) 228 / 987 27 11
Fax +49 (0) 228 / 642 00 24
Mobil +49 (0) 160 / 973 193 19
pp@bvpraevention.de

endlich ein „Präventionsgesetz“ auf diese Mixtur gesundheitspolitisch relevanter Herausforderungen reagieren – auch für die Arbeit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. stellt dieses Gesetz eine interessante Entwicklungsperspektive dar.

Der neue Rücken-Coach – Alltagstipps für einen gesunden Rücken

20 Jahre AGR – zwei Jahrzehnte für die Rückengesundheit



Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. kann in diesem Jahr auf bereits 20 Jahre erfolgreiche Arbeit im Kampf gegen Rückenschmerzen zurückblicken. Das Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ ist wegweisend für die Tätigkeitsbereiche der AGR: Der Verein leistet Aufklärungsarbeit und informiert, vernetzt Experten und Betroffene und präsentiert Lösungsansätze und ganzheitliche Konzepte zur Vorbeugung und Prävention von Rückenschmerzen.

Rückenschmerzen – Volkskrankheit mit Folgen

Ein Anlass zur Gründung des Vereins im Jahr 1995 war die kontinuierliche Zunahme von Rückenbeschwerden in der Bevölkerung. Ärzte und Orthopäden waren immer öfter mit der Rückenschmerzproblematik konfrontiert und nicht selten mit deren Therapie überfordert. Die Zahl der Rückenoperationen stieg rapide an und auch heute noch raten Ärzte ihren Patienten mit Rückenproblemen oft zu diesem Schritt. Viel zu oft, denn mittlerweile gilt es als erwiesen, dass es in den meisten Fällen gar nicht notwendig ist, sich unters Messer zu legen. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. zeigt auf, welche Wege aus der Rückenschmerzspirale führen oder wie es gar nicht so weit kommt.

Diese Arbeit ist umso wichtiger, da Rückenschmerzen zu einer Volkskrankheit geworden sind. Immerhin 8 von 10 Erwachsenen

hatten schon einmal mit Rückenbeschwerden zu tun. Die Liste an Auslösern ist lang: Die Zahl der Büroarbeitsplätze nimmt zu und damit auch die der Menschen, die den Großteil des Tages sitzend verbringen. Eine widernatürliche Haltung für das „Bewegungstier“ Mensch. Ein weiterer Grund: Ergonomisch nicht sinnvolle Alltagsgegenstände wie manche Sitzmöbel oder Betten fördern Fehlhaltungen und schaden auf Dauer der Wirbelsäule. Rückengerechte Produkte sind jedoch oft Mangelware. Vor allem, wenn die Schmerzen immer wiederkehren oder als chronische Beschwerden gar nicht mehr verschwinden, haben sie Auswirkungen auf die Lebensqualität und werden neben einer körperlichen, auch zu einer psychischen Belastung. Und nicht nur für die Betroffenen selbst haben die Beschwerden Folgen – auch aus volkswirtschaftlicher Sicht ist die Problematik relevant. Rückenschmerzen sind eine der Hauptursachen für krankheitsbedingte Fehltag¹. Auch Arbeitgeber und Unternehmen müssen daher für das Thema sensibilisiert werden.

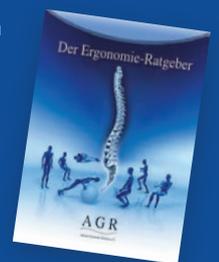
Eine wichtige Entscheidungshilfe:

Das AGR-Gütesiegel

Wenn es darum geht, im Dschungel von Produkten und Werbeversprechen wirklich rückenfreundliche Alltagsgegenstände von Mogelpackungen zu unterscheiden, ist das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ eine wichtige Orientierungshilfe. Von der Zeitschrift ÖKO-TEST wurde das Siegel bereits als „sehr gut“ bewertet und von „Label-online.de“ mit der Bestnote „besonders empfehlenswert“ ausgezeichnet. Ulrich Kuhnt, Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und Leiter der Rückenschule Hannover, betont die strengen Vergabekriterien des AGR-Gütesiegels: „Das Prüfverfahren wird gemäß eines medizinischen Kriterienkatalogs vorgenommen und der Hersteller muss Nachweise erbringen, dass sein Produkt all diesen Ansprüchen gerecht werden kann. Dabei geht es vor allem um ergonomische Anforderungen, aber auch um gültige Sicherheitsvorschriften und Normen.“

Ergonomie-Ratgeber

Wie muss ein Produkt beschaffen sein, dass die Wirbelsäule und den Bewegungsapparat optimal unterstützt? Welche wesentlichen Kriterien sind beim Kauf zu beachten? Diese und andere Fragen beantwortet „Der Ergonomie-Ratgeber“. Der Ergonomie-Ratgeber ist als Infopaket mit dem Ratgeber „AGR-MAGAZIN“ zum Preis von 12,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90 oder www.agr-ev.de/patientenmedien) erhältlich. Es gibt ihn zudem als eBook in der Kindle Version bei Amazon zum Preis von 9,86 Euro.



Das große AGR-Rückenbuch

Gleichermaßen unterhaltsam wie informativ ist „Das große AGR-Rückenbuch“, das die häufigsten Auslöser für Rückenbeschwerden aufzeigt und mit neuen Erkenntnissen aus der Forschung und Alltagstipps für einen gesunden Rücken kombiniert. Die drei Aspekte Bewegung, Psyche und Ernährung sind oft der Schlüssel zu einem kranken oder gesunden Kreuz. „Das große AGR-Rückenbuch“ zeigt, wie viel ein Umdenken in diesen Bereichen bewirken kann. Es ist in diesem Jahr erschienen und bei Amazon als Taschenbuch für 10,95 Euro oder als eBook für 7,95 Euro (mit der kostenlosen Kindle-App lesbar auf fast allen Endgeräten) erhältlich.



¹ http://www.aerztezeitung.de/politik_gesellschaft/krankenkassen/article/863363/kreuz-kreuz-40-millionen-fehltage-wegen-rueckenschmerzen.html, 15. Januar 2015

Impressum

R&P Medizin News[®]
wird kostenlos an ausgewählte
Medizinjournalisten versandt.

Der Nachdruck ist bei
Quellenangabe frei.*

Redaktion:

Martina Bahr (verantwortlich)
Martina Moyses (Text)
Katharina Leonhard (Redaktion)
Melanie Klenke, Hersteller (Fotos)
Dennis Meene (Grafik)

Redaktionsanschrift:

Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5f
D - 22763 Hamburg
Tel. +49 (0) 40 / 889 10 80
Fax +49 (0) 40 / 889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.rothenburg-pr.de
www.medipresse.de

Kontakt Aktion Gesunder Rücken e. V.:

Aktion Gesunder Rücken e. V.
Postfach 103
D - 27443 Selsingen
Tel. +49 (0) 4284 / 926 99 90
Fax +49 (0) 4284 / 926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

*Der Inhalt dieser Presseinformation ist neben sämtlichen Bildern zu folgenden Bedingungen honorarfrei:

1. Bild- und Textmaterial dürfen nicht sinnentstellend verfremdet sein.
2. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. muss im redaktionellen Text genannt werden.
3. Sollten Unsicherheiten bestehen, so ist unter der oben genannten Nummer (Redaktion) Rücksprache zu halten.
4. Medizin News[®] ist ein eingetragenes Warenzeichen der Rothenburg & Partner GmbH.