***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 Fehltage (1). 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**

Ausführliche Informationen rund um die Themen Rückenschmerz und Rückengesundheit bietet der Ergonomie-Ratgeber. Er kombiniert anatomisches Hintergrundwissen mit erstaunlichen Fakten, zeigt Wege auf, wie der Rücken gesund und beweglich bleibt und lässt dabei keine Fragen offen. 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](http://www.agr-ev.de/patientenmedien%22%20%5Ct%20%22_blank)) 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.

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