



News Letter

Aktuelle interdisziplinäre Information



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

www.agr-ev.de

17. Jahrgang, Nr. 46, November 2011

Editorial	<i>Seite 3</i>
AGR intern	<i>Seite 4</i>
Geprüft & empfohlen	<i>Seite 9</i>
Berichte aus den Verbänden	
• IFK: Modell-Projekt für eine bessere Patientenversorgung	<i>Seite 17</i>
Interdisziplinäre Fachbeiträge	
• In Büros soll mehr Bewegung gebracht werden	<i>Seite 18</i>
• Passive Muskeldehnung! Warum?	<i>Seite 21</i>
• Rückenfit im Einbeinstand	<i>Seite 22</i>
• Bei Rückenschmerzen zum Zahnarzt	<i>Seite 25</i>
• Blaues LED-Licht bewirkt natürliche Schmerzlinderung	<i>Seite 29</i>
• Das „reizende Büro“	<i>Seite 32</i>
• Gesundheitstage in Betrieben	<i>Seite 36</i>
• Innovatives HWS-Training – das Mini-Motion-Training	<i>Seite 46</i>
• Online-Praxismarketing	<i>Seite 49</i>
• „Gesund führen“ ist Chefsache	<i>Seite 51</i>
• Physioyoga mit Berufsmusikern des Beethoven Orchesters Bonn	<i>Seite 53</i>
Neues aus der Verhältnisprävention	
• Sicherheit und Hygiene im Rückentraining	<i>Seite 55</i>
• Akupunktur auf Entrada	<i>Seite 56</i>
• Gesundheit und Prävention mit dem bellicon®	<i>Seite 57</i>
• Wissen wiegt schwer	<i>Seite 59</i>
Für Sie gelesen	
• Wirtschaftsstandort Deutschland – Neue Studie fordert mehr betriebliche Gesundheitsvorsorge	<i>Seite 60</i>
Neue Medien	<i>Seite 61</i>
Veranstaltungen	
• Tag der Rückengesundheit 2012: Rückengesund – in jedem Alter!	<i>Seite 69</i>
• BdR-Workshop: Stellenwert der Rückenschule im demografischen Wandel – der ältere Mensch in Beruf und Freizeit	<i>Seite 71</i>
• Corporate Health Convention in Stuttgart	<i>Seite 76</i>
• Schöner Lernen mit Yoga auf Kreta 2012	<i>Seite 78</i>

Impressum

AGR-News Letter: offizielles Organ der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Postfach 103 · D-27443 Selsingen · Tel. +49 (0) 4284 / 9 26 99 90 · Fax +49 (0) 4284 / 9 26 99 91

E-Mail: info@agr-ev.de · Internet: www.agr-ev.de

Redaktion: Detlef Detjen (V.i.S.d.P) · Katja Hannemann · Silke Otten · Karl-Franz Scheerer · Christina Scheil · Georg Stingel · alle Aktion Gesunder Rücken e. V. · Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder · Auflage: 18.000 Exemplare

Anregungen, Kritik, Leserbriefe sowie Themenvorschläge sind jederzeit willkommen

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.



Sehr geehrte Damen und Herren,

wir haben den „News Letter“ grafisch leicht verändert und hoffen, dass es Ihnen gefällt. Nachdem wir ihn 17 Jahre „News Letter“ genannt haben, sind wir nun auf der Suche nach einem neuen Namen. Hier hoffen wir auf Ihre kreative Unterstützung!

Für Sie als Dienstleiter im Gesundheitsbereich stellt sich sicher hin und wieder die Frage nach der Vermarktung eigener Kompetenzen. Sie erbringen täglich besondere Leistungen für die Bevölkerung, verfügen über eine starke Fachkompetenz – aber wie erfährt ihr Umfeld davon?

Mein Tipp: Nutzen Sie den 11. Tag der Rückengesundheit für Ihre Öffentlichkeitsarbeit. Dieser Tag bietet hervorragende Möglichkeiten. Ein komplettes Paket mit Plakaten, Presstexten, Broschüren sowie einer Internetplattform steht für Sie bereit.

Am 10.03.2012 veranstaltet der Bundesverband der deutschen Rückenschulen mit unserer Unterstützung einen Expertenworkshop in der DASA in Dortmund. Wir beschäftigen uns mit dem demografischen Wandel in der Bevölkerung. Ein sicherlich spannendes Thema und eine gute Gelegenheit für ein persönliches Gespräch.

Sehr ausführlich beschäftigt sich dieser „News Letter“ mit dem Thema „Gesundheitstage in Betrieben“. Meiner Meinung nach liegen hier große Möglichkeiten für viele unserer Leser. Die Aktion Gesunder Rücken e.V. unterstützt hier gern mit Broschüren und/oder der Vermittlung von geprüften Produkten.

Sehr interessant finde ich auch den Zusammenhang zwischen Zähnen und Rückenschmerzen. Näheres erfahren Sie im Beitrag von Dr. Patricia Freifrau von Landenberg „Bei Rückenschmerzen zum Zahnarzt“.

Wichtiger Termin: Bis zum 30.11.2011 ist es noch möglich, sich einen Bildungsgutschein zu sichern, den das Bundesministerium für Bildung und Forschung zur Verfügung stellt. Hiermit sparen Sie 50 % Ihrer Fortbildungskosten!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß
beim Lesen Ihres „News Letters“
Ihr

Detlef Detjen
Direktorium

Ein Beitrag von
Christina Scheil
AGR e. V.



Neuigkeiten rund um
die Zertifizierung
zum „Referenten
für rücker-gerechte
Verhältnisprävention“

50% sparen!



AGR-Fernlehrgang jetzt auch für Bildungsprämie zugelassen!

Erfreuliche Neuigkeiten für alle Interessenten an der Fortbildung zum „Referenten für rücker-gerechte Verhältnisprävention“. Die AGR e. V. ist beim Bundesministerium für Bildung und Forschung mit dem staatlich anerkannten Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ als Weiterbildungsanbieter registriert.

Mein Tipp:
Anmeldeschluss
30.11.2011 beachten!

Melden Sie sich noch bis 30.11.2011 an, nutzen Sie die Bildungsprämie und sparen Sie 50 % der Lehrgangsgebühren! Das Bundesministerium unterstützt erwerbstätige Männer und Frauen mit einem Einkommen bis 25.600,- Euro (51.200,- Euro bei Verheirateten) mit dem Prämiegutschein – oder dem Bildungssparen.

Weitere Informationen
erhalten Sie unter www.bildungspraemie.info

Ganz wichtig sind zwei Termine: **Die aktuelle Bildungsprämie endet am 30.11.2011.** Bis zu diesem Zeitpunkt müssen sich Interessierte den Prämiegutschein besorgt haben. Bis zum 31.05.2012 können Prämiegutscheine zur Erstattung eingereicht werden. Abgerechnet werden nur Maßnahmen, die zu diesem Zeitpunkt bereits begonnen haben und für die der Eigenanteil bezahlt wurde.

Wir begrüßen die
neuen „Referenten/
Referentinnen für
rücker-gerechte
Verhältnisprävention“
(Stand 06.10.2011)

01819 Berggießhübel, Frau Anett Opitz, MEDIAN Klinik, Gersdorfer Str. 5, Tel. 035 23 / 6 57 32
tilo_anett@nexgo.de

01819 Berggießhübel, Frau Grit Deepe, MEDIAN Klinik, Gersdorfer Str. 5
Tel. 035 23 / 6 57 32

02997 Wittichenau, Frau Marion Grellert, Am Bahnhof 17, Tel. 03 57 25 / 7 12 35
marion-grellert@web.de

10437 Berlin, Herr Stefan Beilmann-Haag, Lychener Str. 74, Tel. 030 / 44 73 27 11
mail@praxis-im-hof.de

18374 Zingst, Frau Julia Gebhart, Ostseeklinik Zingst, Neue Straminke 1, Tel. 03 82 32 / 8 73 51
julia79-hamann@web.de

23701 Eutin, Herr Jens Rose-Zeuner, Elisabethstr. 16-18, Tel. 0 45 21 / 77 53 888
info@rose-zeuner.de, www.rose-zeuner.de

27793 Wildeshausen, Herr Onno Voß, Ginsterweg 16, Tel. 0 44 31 / 70 55 10
onno.voss@ewetel.net

30173 Hannover, Frau Mareike Geiß, Geibelstr. 13a, Tel. 05 11 / 5 68 04 12
mareikegeiss@aol.com

30459 Hannover, Frau Anja Hering, Stammestr. 64b, anja.hering69@web.de

31311 Uetze, Frau Annika Fricke, Alte Bahnhofstr. 32, Tel. 0 51 47 / 97 52 83
annikfricke@aol.com

31311 Uetze, Herr Stephan Pütz, Burgdorfer Str. 13, Tel. 0 51 73 / 10 90
praxis@physiotherapie-puetz.de, www.physiotherapie-puetz.de

31600 Uchte, Herr Frank Jansen, Am Brahmberg 16, Tel. 01 71 / 2 81 21 37
fitness@jansen-improvement.de, www.jansen-improvement.de

33775 Versmold, Frau Stefanie Müller, Markusweg 2a, Tel. 0 54 23 / 474 574
Fie120980@aol.com

41061 Mönchengladbach, Frau Daniela Bürger, Bettrather Str. 25, Tel. 0 21 61 / 10 153
danibuerger@web.de

42653 Solingen, Frau Isabel Engels, Lützwstr. 251
isabel.engels.ie@googlemail.com

50859 Köln, Herr Heinz Huber, Blaugasse 3, Tel. 02 21 / 1 69 42 23
heinz.huber@ibig-koeln.de, www.ibig-koeln.de

51143 Köln, Herr Siegfried Kuttenkeuler, Hintergasse 38, Tel. 0 22 03 / 85 707
info@ergo-concept.de, www.ergo-concept.de

58553 Halver, Frau Heike Siepermann, Kreisch 6, Tel. 0 23 53 / 66 81 35
pffiff@heike-siepermann.de, www.heike-siepermann.de

59823 Arnsberg, Herr Detlev Röttger, Forstweg 14, Tel. 0 29 37 / 23 54
detlef.roettger@unitybox.de

63454 Hanau, Frau Silvia Lückhardt, Georg-Wolff-Str. 12, Tel. 0 61 81 / 66 83 804
silvia-2007@web.de

81673 München, Frau Kristin Heidrich, Schlüsselbergstr. 7, Tel. 01 62 / 26 60 136
physiotherapeutin.heidrich@googlemail.com

83123 Amerang, Herr Georg Pfeilstetter, Pfarrer Landweg 23, Tel. 0 80 75 / 914 298
pfeilstetter.wg@gmx.de

83533 Edling, Herr Hans Friedl, Am Gewerbering 21, Tel. 0 80 71 / 5 09 50
hansi.friedl@t-online.de, www.friedl-hans.de

85221 Dachau, Herr Dr. med. Gerhard Pflügler, Münchner Str. 22, Tel. 0 81 31 / 73 56 99
pflugler@arcor.de

86989 Steingaden, Frau Ana Maria Nuber, Kissinger Str. 40
Tel. 0 88 62 / 63 27, praxis@ana-nuber.de, www.ana-nuber.de

87700 Memmingen, Frau Johanna Lederle, Zundlerweg 8
Tel. 0 83 31 / 99 08 30, joderli@web.de

88316 Isny, Frau Stefanie Ohlinger, Am Dorfbach 8, Tel. 0 75 67 / 276 441
stefanie.ohlinger@online.de

95463 Bindlach, Frau Ana Smiciklas-Herrmannsdörfer, Im Koppler 6
Tel. 0 92 08 / 58 78 96, ana_smiciklas@web.de

97320 Buchbrunn, Herr Horst Schmillen, Am Sonnenhang 3
Tel. 0 93 21 / 41 08, schmillenhg@aol.com

97447 Gerolzhofen, Herr Alexander Klamet, Schleifweg 16
Tel. 0 93 82 / 31 76 98, alexanderklamet@gmx.de, www.physio-klamet.de

97789 Oberleichtersbach, Frau Josefine Leimbach, Otto-Rienecker-Str. 13
Tel. 0 97 41 / 64 94, fine1990@gmx.net



Ihr Zertifikat haben die folgenden Referenten/Referentinnen erfolgreich um drei Jahre verlängert (Stand 01.09.2011)

13629 Berlin, Frau Martina Brauer-Schirmer, Schuckertdamm 324, Tel. 0 30 / 3 81 56 83
martina.brauer@t-online.de

21481 Schnakenbek, Frau Dr. med. Helga Callies, Alte Salzstr. 22, Tel. 0 41 53 / 38 72
helga.callies@gmx.de, www.hanza.de

26826 Weener-Tichelwarf, Herr Karsten Krumkamp, Boenster Str. 25, Tel. 0 49 53 / 92 16 26
physiokrumkamp@aol.com

38700 Braunlage, Frau Gabriele Rocksen, Wiesenstr. 3a, Tel. 0 55 20 / 37 01
gabyrocksen@aol.com

47249 Duisburg, Frau Birgit von Kowalkowski, Großenbaumer Allee 270, Tel. 0 20 3 / 60 83 276
b_v_kowalkowski@web.de

50825 Köln, Frau Catrin Schmid, Försterstr. 32, Tel. 0 2 21 / 99 14 592
info@wege-gesundheitsberatung.de, www.wege-gesundheitsberatung.de

59929 Brilon, Herr Torsten Vogel, Am Schönschede 1, Tel. 0 29 61 / 78 01 700
info@promotio-zentrum.de, www.promotio-zentrum.de

71088 Holzgerlingen, Frau Sabine Roth, Charlottenstr. 29, Tel. 0 70 31 / 49 73 31
info@ae-roth.de

72186 Empfingen, Frau Corinna Schaumann-Wilke, Robert-Bosch-Str. 23
Tel. 0 74 85 / 99 80 23 34, corinna.schaumann-wilke@ceratizit.com www.ceratizit.com

72829 Engstingen, Herr Klaus Meyer, Eberhard-Finckh-Str. 18, Tel. 0 71 29 / 93 26 23
haid-reha@t-online.de

74223 Flein, Herr Markus Mall, Erlachstr. 43-49, Tel. 0 71 31 / 500 50, markus.mall@gmx.de
www.betten-braun.de

88316 Isny, Herr Volker Schwegler, Dengeltshofen 1, Tel. 0 75 62 / 71 17 42
volkicar@web.de

Fernstudium zum Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention erfolgreich bestanden!

Neben präventiven und therapeutischen Maßnahmen gegen Rückenschmerzen haben Physiotherapeut Hans Friedl und Dipl.-Sportlehrer Georg Pfeilstetter vom Therapiezentrum Friedl ihr Wissen auf dem Feld Verhältnisprävention erweitert. Das Fernstudium zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ ist staatlich anerkannt und wird auch von vielen medizinischen Fachverbänden getragen.

Die Verhältnisprävention befasst sich mit der ergonomisch rückengerechten Gestaltung des Arbeitsplatzes sowie des Wohn- und Freizeitumfeldes. Ebenso wird dabei das Benützen von dort eingesetzten Materialien bezüglich ihrer Rückenfreundlichkeit kritisch bewertet. Auf diese Weise können alle Lebensbereiche optimal ergonomisch gestaltet werden und sind somit eine sinnvolle Hilfe im Kampf gegen Rückenschmerzen.

Das neu erworbene Wissen konnte bereits im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsvorsorge zur Rückenprophylaxe bei der Firma Toni Meggle in Reitmeiring erfolgreich angewandt werden. In diesem Zusammenhang wurden direkt vor Ort Arbeitsplatzanalysen durchgeführt und Fachvorträge abgehalten, um das Arbeitsumfeld der einzelnen Mitarbeiter zu verbessern. Ergonomisch verbesserte Arbeitsplatzbedingungen und das Schärfen des Bewusstseins für rückengerechtes Verhalten zeigen nachhaltige Wirkung. Durch diesen positiven Einfluss auf die eigen Lebensqualität werden Krankenstände und Ausfalltage deutlich reduziert.

Der zunehmende Bedarf an kompetenter Beratung in Sachen Verhältnisprävention wird somit im Therapiezentrum Friedl abgedeckt. Für mehr Informationen zu diesem Thema (für Firmen/Arbeitgeber als auch einzelne Patienten) wenden Sie sich an uns im Therapiezentrum Hans Friedl in Edling. Wir helfen gerne weiter.



Hans Friedl und Georg Pfeilstetter




THERAPIEZENTRUM
HANS FRIEDL

Am Gewerbering 21
83533 Edling
Tel: 0 80 71 / 5 09 50
Fax: 0 80 71 / 5 19 50
info@friedl-hans.de
www.friedl-hans.de

Frank Jansen, Personal Training und Firmen Fitness, Uchte:

„Der Lehrgang ist so gut! Die beste Ausbildung die ich seit langem gemacht habe! Nur weiter so!“

Kristin Heidrich, München:

„... aufgrund der guten Zusammenstellung zwischen Arbeitsmaterial und Aufzeichnungen ist es sehr gut gewesen. Sehr schön sind auch die vielen fachlichen Hinweise und die Verweise auf die Internetseite.“



Frank Jansen aus Uchte

Teilnehmer-Stimmen zum Fernlehrgang

Seit über einem Jahr haben die Teilnehmer des Lehrgangs die Möglichkeit, den Fernlehrgang bei Nichtgefallen gegen volle Kostenerstattung an die AGR zurückzusenden. Dieser Service ist eine wichtige Anforderung an staatlich zertifizierte Fernlehrgänge. Erfreulicherweise liegt die Rückgabequote beim AGR-Fernlehrgang bei 0 %! **Wir arbeiten daran, dass es weiter so bleibt.**

Rückgabequote liegt bei 0 %!
(Stand: 10.10.2011)

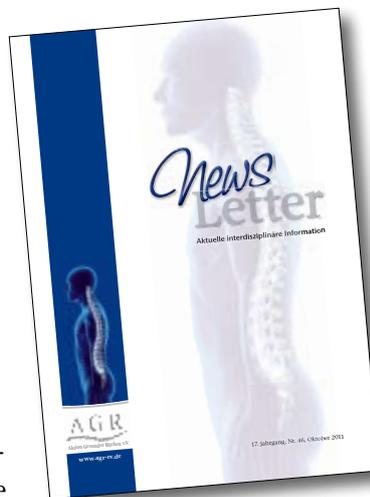
Die AGR-Zertifizierung können Referenten für die eigene Öffentlichkeitsarbeit nutzen. Ein schönes Beispiel erhielten wir von unseren Referenten Hans Friedl und Georg Pfeilstetter, die mit Ihrem Zertifikat in nebenstehender Form geworben haben. ■

Referenten werben mit der Zertifizierung

AGR-News Letter sucht neuen Namen!

Seit nunmehr 17 Jahren veröffentlichen wir im AGR-News Letter interdisziplinäre Informationen bzw. Neuigkeiten rund um die Thematik „Rückengesundheit“. Der Name „News Letter“ wurde von uns in einer Zeit gewählt, als die Informationsbeschaffung in der Regel über Printmedien erfolgte und es für unsere Leser völlig klar war, dass ein „News Letter“ ein Printmedium ist.

Im Jahre 2011 ist das anders. „News Letter“ werden in der Regel per E-Mail versendet oder online zum Download zur Verfügung gestellt. Wir müssen in fast jedem Gespräch erklären, dass unser AGR-News Letter per Post geschickt wird.



Ein Beitrag von Detlef Detjen AGR e. V.

Deshalb sind wir auf der Suche nach einem neuen Namen!

Und hier möchten wir Ihre Kreativität in Anspruch nehmen. Wie lautet Ihr Titelvorschlag für den neuen „AGR-News Letter“? Wir sind gespannt auf Ihre Ideen.

Wird ihr Vorschlag gewählt, so wartet eine Überraschung auf Sie, die es in sich hat! Mehr möchte ich an dieser Stelle noch nicht verraten. Lassen Sie sich einfach überraschen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrem Vorschlag. ■

Ihre Vorschläge senden Sie bitte per E-Mail bis zum 31.12.2011 an detlef.detjen@agr-ev.de

Ein Beitrag von
Detlef Detjen
AGR e. V.

www.agr-ev.de

AGR-Internetseite komplett überarbeitet – Mehr Nutzen für Sie!

Im Sommer konnten wir – nach wochenlanger Detailarbeit – endlich unsere neue Internetseite freischalten! Sie enthält eine Fülle neuer Informationen, und wir würden uns sehr über Ihren gelegentlichen Besuch und Ihre Meinung zur neuen Website freuen.



Informieren möchten wir Sie an dieser Stelle speziell über die Seiten, die besonders für medizinische/therapeutische Fachgruppen von Interesse sein dürften:

- Menüpunkt **„Die AGR-Fördermitglieder“**: Hier finden Sie die Adressen aller Fördermitglieder, die eine Veröffentlichung gewünscht haben. Auf Wunsch erstellen wir dort auch eine eigene kleine Internetseite für unsere Mitglieder oder verlinken auf deren Internetseite.
- Menüpunkt **„Ärzte und Therapeuten“**: Hier erhalten Sie Informationen über die „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“. In der Umkreissuche können diese sehr leicht gefunden werden. Referenten, die Interesse an Jobangeboten (Vorträge, Beratungen etc.) haben, sind dort gesondert gekennzeichnet.
- Menüpunkt **„Verlinkungen rund um den Rücken“**: Haben Sie einen interessanten Link und Interesse am Linktausch mit uns? Dann schlagen Sie uns diesen Link hier doch einfach vor.
- Menüpunkt **„Infos für Mediziner und Therapeuten – Schulungen“**: Hier finden Sie alle Informationen und Leistungen rund um die Weiterbildung zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“.
- Menüpunkt **„Infos für Mediziner und Therapeuten – Vorteilsprogramm“**: Hier finden Sie das komplette, aktualisierte Vorteilsprogramm, welches unseren Fördermitgliedern exklusiv zur Verfügung steht. Um alle Details sehen und nutzen zu können, müssen Sie sich als Fördermitglied einmalig registrieren und anschließend jeweils einloggen.
- Menüpunkt **„Infos für Mediziner und Therapeuten – Veranstaltungskalender“**: Hier haben Sie ganz neu die Möglichkeit, eigene Events einzutragen und so über die gut besuchte AGR-Seite Besucher zu generieren. Auch dieser Service ist kostenfrei. Eine als Top-Event gekennzeichnete Veranstaltung landet dann sogar auf der Startseite!
- Menüpunkt **„Infos für Mediziner und Therapeuten – Medien“**: Hier finden Sie alle wesentlichen AGR-Medien, unter anderem Leseproben des Patientenratgebers „rückenSignale“ sowie das Onlinearchiv des „AGR-News Letters“.
- Menüpunkt **„Informationen für Referenten“**: In diesem passwortgeschützten Bereich finden die AGR-Referenten spezielle Informationen rund um die Zertifizierung, Preetexte und Logos, Beispiele für die Öffentlichkeitsarbeit etc.

Darüber hinaus gibt es natürlich noch viel mehr – am besten schauen Sie einfach einmal auf unserer Internetseite vorbei. Wir würden uns freuen! ■

Geprüft & empfohlen: kiddy Autokindersitze

Bei langen Autofahrten schmerzt nicht nur bei Erwachsenen irgendwann das Kreuz, auch der Kinderrücken leidet. Viele der im Handel erhältlichen Sitze sind unbequem und statisch. Rückenschmerzen sind die häufige Folge. Deshalb gilt: Kindersitze müssen nicht nur alle Sicherheitsbedingungen erfüllen, sondern auch den ergonomischen Anforderungen des Nachwuchses gerecht werden.

Die interdisziplinäre Prüfungskommission des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen und des Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. konnte sich auf der letzten Gütesiegelprüfung ausführlich mit der Thematik beschäftigen. Hier einige Beispiele wichtigster Eigenschaften eines ergonomischen Kindersitzes:

- Der Sitz muss stabil sein und sich auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes einstellen lassen. Dazu gehören vor allem eine verstellbare Rücken-, Kopf- und Schulterstütze, eine Seitenführung im Beckenbereich, eine angemessene Bewegungsfreiheit sowie eine Sitzflächenverlängerung (ab Altersgruppe II).
- Lehne und Sitzfläche sollten so konstruiert sein, dass eine Luftzirkulation stattfinden kann. Das beugt unangenehmem Schwitzen vor.
- Mindestens für die Altersgruppe I sind Fangkörper ideal.
- Montage und Handling sollten für den Erwachsenen einfach und unkompliziert sein.

Ausgezeichnet mit dem AGR-Gütesiegel wurden folgende Kindersitze der Firma kiddy: kiddy energy pro, kiddy phoenix pro, kiddy guardian pro, kiddy guardian pro 2, kiddy guardianfix pro, kiddy cruiser pro, kiddy cruiserfix pro. Wir gratulieren dem Hersteller.

Gesundes Wachstum mit den „mitwachsenden“ Kindersitzen von kiddy, die wie angegossen passen

Beim Thema „Rückhaltesysteme für Kinder im Auto“ geht es in erster Linie um die Sicherheit der Kinder und deren Gesundheit. Ein Kindersitz muss perfekt zum kleinen Passagier passen – und auch zum Auto. Fehler bei der Modellauswahl, Montage oder Handhabung des Sitzes können schlimme Folgen für den Nachwuchs haben, wenn es zu einem Unfall kommt. In den letzten Jahren wurden weitreichende Verbesserungen auf dem Gebiet der Kindersicherheit im PKW erzielt (leichtere Handhabung, höherer sicherheitstechnischer Standard, einheitliche europäische Regelungen wie ECE-R44 etc.). Die Einführung der gesetzlichen Sicherungspflicht im Jahre 1993 führte zudem zu einem erheblichen Anstieg der Gesamtsicherungsquote ((d.h. Sicherung mit Kindersitz und/oder Gurt) von Kindern im PKW.

Aber Kindersitze sind nicht nur für den sicheren Transport lebenswichtig, sondern spielen auch eine wichtige Rolle bei der gesunden Entwicklung eines

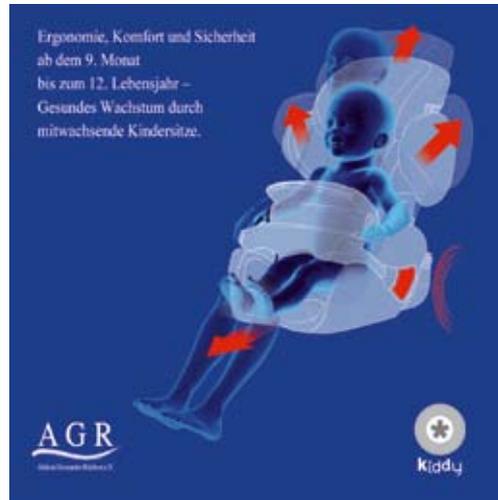
Eine Einleitung von
Detlef Detjen
AGR e. V.



Ein Beitrag von
Gabi Rubenbauer
kiddy GmbH, Hof

Kindes, da sie über einen längeren Zeitraum eine Art Schutzengel-Funktion übernehmen. Die Multitalent-Kindersitze von kiddy bieten neben einer innovativen Sicherheitstechnologie, die realitätsnah in der eigenen Crash-Simulationsstation immer wieder getestet und regelmäßig durch Stiftung Warentest und ADAC mit hervorragenden Noten belohnt wird, eine perfekt abgestimmte

Ergonomie für die Insassen der Sitze und komfortables Handling für die Eltern.



Kindersitze werden handelsüblich speziellen Altersgruppen zugeordnet. Bei der Altersgruppe I kann der Kindersitz ab ca. neun Monate bis ca. vier Jahre, also mehr als drei Jahre verwendet werden. Die Sitze der Altersgruppe II/III sind sogar auf neun Jahre Verwendungszeit ausgelegt. Die längste Verwendungsmöglichkeit bieten die Sitze



kiddy guardian pro 2, ca. 9 Monate - ca. 12 Jahre

der Altersgruppe I/II/III von ca. 9 Monaten bis ca. 12 Jahre. Da gerade diese Lebensphase des Kindes durch stetiges Körperwachstum bestimmt ist, kommt der Ergonomie des Kindersitzes eine besondere Bedeutung zu, um späteren Rückenproblemen und Fehlentwicklungen des Körperbaus vorzubeugen. Die „mitwachsenden“ Kindersitze von kiddy passen sich den Körpermaßen des Kindes optimal an. Dies wird durch ein gleichzeitiges leichtes Verstellen der Kopf- und Schulterstützen in Höhe und Breite sowie durch eine ausziehbare und erhöhte Beinauflage gewährleistet. Die Fähigkeit des Kindersitzes, sich dem Wachstum des Kindes anzupassen, erhöht gleichzeitig die Sicherheit durch die jederzeit optimale Passform.

Durch intensive Materialforschung ist es kiddy gelungen, das Gewicht der Kindersitze deutlich zu reduzieren. Ein leichter Sitz bedeutet nicht nur mehr rückenfreundlichen Tragekomfort für die Eltern, sondern auch mehr Sicherheit für die Kinder. Zahlreiche Tests beweisen, dass eine Leichtbaukonstruktion deutliche Vorteile im Crashverhalten aufweist, denn die hervortretende Masse ist deutlich niedriger als bei einem schweren Sitz. Ein weiteres komfortables Plus für die Eltern sind die kinderleichten Verstellmechanismen (z. B. die Einhand-Verstellung der Kopf- und Schulterstützen).



kiddy energy pro, ca. 9 Monate – ca. 4 Jahre

Altersgruppe I zum Einsatz kommende Fangkörpertechnologie bietet nicht nur besten Frontalaufprallschutz, weil die bei einem Aufprall wirkenden Kräfte in den Fangkörper und vom Kind weg geleitet werden, sondern gewährleistet viel Bewegungsfreiheit im Vergleich zum Kindersitz mit Hosenträgergurt. Diverse Accessoires für den Fangkörper, wie z. B. kiddy aquapaint, nutzen die Auflagefläche als Spielfläche und Entertainment für den kleinen Schatz.

Auch schlafende Kinder müssen optimal gesichert sein. Die Gurte dürfen niemals gelockert werden. Seitliche Abstützungen am Kindersitz und gepolsterte Einlagen halten den Kopf des Kindes in der Regel in guter Position. Die meisten Kindersitze von kiddy (ohne k-fix Konnektoren) bieten eine Liege-/Schlummerposition für einen ruhigen und sicheren Schlaf (verwendbar bis 18 kg).

Die Kindersitze gibt es ausschließlich im Baby- und Kinderfachhandel. ■



Weitere Informationen bei:

kiddy GmbH
Schaumbergstraße 8
95032 Hof
Tel. 092 81 / 70 80-0
Fax 092 81 / 70 80-21
info@kiddy.de
www.kiddy.de

Ein Beitrag von
Dr. Axel Haberer
VS Tauberbischofsheim



AGR-Gütesiegel für PantoMove-Soft von VS Möbel

VS-Möbel hat seine AGR-Gütesiegel-Stuhlserie PantoMove-LuPo um ein zusätzliches Modell erweitert, den PantoMove-Soft. Hierbei handelt es sich um einen ergonomisch wertvollen gepolsterten Konferenz- und Besprechungsdrehstuhl für den Arbeitsplatz oder auch für den Einsatz zu Hause. Dieser Stuhl erfüllt alle Kriterien, die das interdisziplinäre AGR-Prüfungsgremium an so genannte „Mehrzweckstühle“ stellt. Verlangt wird u. a. eine Sitzhöhe ca. zwischen 44-47 cm, eine Sitztiefe ca. zwischen 43,5-48,5 cm, eine Mindestsitzbreite von ca. 42 cm, eine Lordosen-Stütze sowie eine atmungsaktive bzw. mikroklimafreundliche Polsterung. Außerdem muss bewegtes Sitzen auf dem Stuhl möglich sein. Ebenfalls sinnvoll sind Armlehnen zur Entlastung des Schultergürtels.



Der PantoMove-Soft
im Konferenzraum.

Im Kern findet sich der bereits wohlbekannte PantoMove-LuPo wieder, mitsamt all seiner ausgezeichneten Sitzeigenschaften. Die innovative 3D-Wippmechanik lässt das Neigen der Sitzschale in alle Richtungen zu. Sie passt sich fließend jeder natürlichen Lageveränderung des Körpers an und animiert zu dynamischem Sitzen, also dem Wechsel zwischen aktiven und passiven Sitzhaltungen. In einer aktiven Schreibhaltung neigt sich die Sitzfläche nach vorne. Die Wirbelsäule kann sich aufrichten, und eine physiologische Arbeitshaltung wird unterstützt.

Beim Belastungswechsel nach hinten kommt es zur Rückwärtsneigung der Schale. Die passive Ruhehaltung führt zu einer wohltuenden Entlastung des Rückens. Auch seitliche Gewichtsverlagerungen werden dosiert aufgefangen.

Die Gasfeder ermöglicht eine mühelose Höhenverstellung und somit die perfekte Anpassung der Sitzhöhe an die jeweilige Körpergröße. Für den PantoMove-Soft wurde die bewährte Sitzschale leicht aufgepolstert und mit einem hoch flexiblen Strickbezug überzogen. Es resultiert ein besonderer Sitzkomfort. Durch die Verarbeitung zweier unterschiedlicher Fäden erzielt das Gewebe einen optischen Tiefeneffekt.

Der PantoMove-Soft eignet sich durch seine Ergonomie, die ausgezeichneten Sitzeigenschaften und das ansprechende Design hervorragend für den Einsatz im Büro als Besucherstuhl, in Konferenzräumen oder als Besprechungsstuhl. Weil er alle erforderlichen Gütesiegelkriterien erfüllt, trägt der PantoMove-Soft nun folgerichtig das AGR-Gütesiegel und findet sich damit in guter Gesellschaft wieder mit den anderen bereits ausgezeichneten VS-Produkten PantoSwing-LuPo und PantoMove-LuPo und den Schultischen Ergo III und StepByStep III. ■

Weitere Informationen:

VS Vereinigte Spezial-
möbelfabriken
GmbH & Co. KG
Hochhäuser Straße 8
97941 Tauberbischofsheim
Tel. 093 41 / 88 77 70
Fax 093 41 / 88 77 77
webshop@vs-moebel.de
www.vs-moebel.de

Geprüft & empfohlen: Himolla-Senator-Programm mit AGR-Gütesiegel ausgezeichnet

Eine Untersuchung deutscher Fernsehanstalten kommt zum Ergebnis, dass wir durchschnittlich drei bis vier Stunden täglich vor dem heimischen Fernseher verbringen. Dieser alltägliche Sitzmarathon wird dann oftmals zur Qual, weil bei Polstermöbeln, Ruhe- oder Fernsehsesseln allzu oft das Design, nicht aber die Ergonomie im Vordergrund stehen. Rückengerechte Möbel sollten aber idealerweise eine Kombination aus „Design und Gesundheit“ bilden.

Im Einzelnen kommt es – so die interdisziplinäre Gütesiegel-Prüfungskommission hierauf an:

- die passende Sitzhöhe
- die passende Sitztiefe
- die passende Armlehnenhöhe
- eine ausreichende Sitzbreite
- eine ausreichende Höhe der Rückenlehne
- eine funktionale, großflächige Lordosenstütze

Sinnvolle Zusatzausstattungen sind:

- eine Höhen- und neigungsverstellbare Kopfstütze
- eine Sitz/Rückenheizung
- klimafreundliche Bezugsmaterialien
- eine Vibrationsmassage
- eine Armauflage und Ablagetisch
- eine Aufstehhilfe
- zurück schiebbare Armlehnen (z. B. zum Transfer vom Rollstuhl in den Sessel)
- eine Fußstützenverlängerung



Eine Einleitung von
Detlef Detjen
AGR e. V.



*Polstermöbel aus der
Himolla-Senator-Serie wurden
ausgezeichnet.*

Ausgezeichnet wurde jetzt die Himolla-Senator-Serie in den Modellvarianten mit Lordosenstütze und anpassbarer Sitztiefe. Wir gratulieren dem Taufkirchner Unternehmen, welches im Folgenden seine Produkte vorstellt.

Ein Beitrag von
Petra Kobus
himolla Polstermöbel
GmbH, Taufkirchen

Das Segment „Senator“ ist ein klassisches Ruhe- und Relaxsesselprogramm der himolla Polstermöbel GmbH im bayerischen Taufkirchen/Vils, das seit vielen Jahren in den Sesselabteilungen der Möbelhäuser zu finden ist.

Die Sessel wurden mit einem für himolla charakteristisch hohen Qualitäts- und technischen Anspruch entwickelt und können die genannten Anforderungen der AGR erfüllen. Sinnvolle Zusatzausstattungen wie Vibrationsmassage oder Sitz- und Rückenheizung, sowie die Wahl aus vielen verschiedenen Bezugsmaterialien oder die drei zur Verfügung stehenden Sitzhärten ergänzen das Produkt und machen es dem Nutzer noch leichter, seinen individuellen, auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmten Sessel zu finden.



*Elektrische Verstellung
des Rückens*



*Elektrische Verstellung
der Fußstütze*



*Elektrische Verstellung
der Sitzneigung nach
hinten*



*Elektrische Verstellung
der Sitzneigung nach
vorne*



*Elektrische Verstellung
der Sitzhöhe*



Herz-Waage-Position



Aufstehhilfe



*Fußstützenverlänge-
rung*



*Kein Einklemmen möglich, da der
Sessel dank der Sicherheits-
sensoren automatisch in Gegenrich-
tung bewegt wird.*

Alle zertifizierten Sessel sind mit fünf bzw. sechs Motoren zur leichten und mühelosen Verstellung ausgestattet. Somit können Rücken, Fußstütze, Sitztiefe, Sitzhöhe und die Sitzneigung individuell und voneinander getrennt angepasst werden. Es wird auch eine Herz-Waage-Liegeposition und eine Aufstehhilfe ermöglicht.

Bis zu drei mögliche „Lieblingspositionen“ können mit der Senator-Memory-Funktion gespeichert und auf Knopfdruck wieder abgerufen werden. ■

Weitere Informationen:
himolla Polstermöbel GmbH
Landshuter Straße 38
84416 Taufkirchen/Vils
Tel. 080 84 / 25-0
Fax 080 84 / 25-558
info@himolla.com
www.himolla.com

Geprüft und empfohlen – weitere Produkte in der Kurzvorstellung

Ergonomie in der Zahnarztpraxis: Ungünstige Arbeitspositionen und Bewegungsabläufe führen auch in der zahnärztlichen Praxis zu Rückenbeschwerden. 64 % der Zahnärzte geben Erkrankungen im Bereich der Wirbelsäule an, 42 % haltungsbedingte Kopfschmerzen. Benötigt wird daher ein Behandlungsstuhl, der nicht nur bequem für den Patienten ist, sondern auch dem Praxisteam ergonomisches Arbeiten ermöglicht. Das bedeutet, der Behandlungsstuhl muss es ermöglichen, dass der Zahnarzt nah am Patienten in wechselnder, rückenfreundlicher Haltung – sowohl stehend als auch sitzend – behandeln kann. Wichtig ist zudem eine großzügige Horizontalverstellung, damit sowohl extrem kleine als auch sehr große Patienten bequem in einer für beide Seiten angenehmen Stellung behandelt werden können. Patientenfreundlich ist zudem die Option, die Sitzfläche motorisch anzupassen. Das ermöglicht insbesondere bei längeren Behandlungen den Patienten bequem umzupositionieren. ■



Ein Beitrag von
Detlef Detjen
AGR e. V.

Geprüft & empfohlen:
Behandlungseinheit
KaVo ESTETICA E70,
Behandlungseinheit
KaVo ESTETICA E80,
Behandlerstuhl
KaVo Physio 5007.

Hersteller ist die
KaVo Dental GmbH
88400 Biberach/Riß
www.kavo.com



Rückengerechte Polstermöbel: Damit das alltägliche Sitzen im heimischen Wohnzimmer nicht zur Qual wird, sollten auch Polstermöbel (Sofas) ergonomisch gestaltet sein. Wichtig ist hierbei u. a. eine ausreichende Rückenlehnenhöhe, eine individuell einstellbare Sitzhöhe und -tiefe, leichte Verstellmöglichkeiten sowie eine funktionale Lenden- bzw. Beckenkammstütze. ■

Geprüft & empfohlen:
ERGOselect 6204,
ERGOselect 6205,
ERGOselect 6206
jeweils mit Sitztiefen-
und Höhenverstellung,
Kopfstützen- und Leh-
nenneigungseinstellung
sowie Lordosenstütze.

Hersteller ist die himolla
Polstermöbel GmbH
84416 Taufkirchen/Vils
www.himolla.com

Geprüft & empfohlen:
„Flex Floor Ausziehbarer Gepäckraumboden“ für „Insignia Sports Tourer“

Hersteller ist die
Adam Opel AG
65423 Rüsselsheim
www.opel.de



Ergonomie im Auto: Eine weitere rückenfreundliche Detaillösung ist ein ausziehbarer Gepäckraumboden, den die Firma Adam Opel AG jetzt im Opel „Insignia Sports Tourer“ anbietet. 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. ■

Geprüft & empfohlen:
Sedus temptation twin

Hersteller ist die
Sedus Stoll AG
79761 Waldshut
www.sedus.de

Höhenverstellbare Bürotische: Mit dem neuen Tischprogramm temptation twin schafft Sedus ganz neue Möglichkeiten bei Doppelarbeitsplätzen. Der Doppelarbeitsplatz verknüpft die Vorteile der (Bensch-)Förderung der Kommunikation am Arbeitsplatz – mit den Vorteilen eines Einzelarbeitsplatzes = individuelle Höheneinstellung. Der generelle Kritikpunkt der fehlenden Ergonomie am Bencharbeitsplatz wird mit dem neuen Arbeitsplatzprogramm behoben. ■



Geprüft & empfohlen:
VS Serie 1000

Hersteller ist
VS Vereinigte Spezial-
möbelfabriken
GmbH & Co. KG
Tauberbischofsheim



Speziell für Großkunden entwickelte die Firma VS die neue Serie 1000. Ausgestattet wurden das Tischprogramm mit einem besonderen Kabelmanagement, welches den üblichen „Kabelsalat“ im Nu „verschwinden“ lässt. ■

Geprüft & empfohlen:
Comfort Curve
Keyboard 3000
Hersteller ist Microsoft
Deutschland GmbH
Unterschleißheim
www.microsoft.de/
hardware

PC-Eingabegeräte: Das Comfort Curve Keyboard 3000 erlaubt ein sehr entspanntes, komfortables Schreiben sowohl für 10-Finger-System-Beherrscher als auch für Personen, die die Zeichentasten suchen müssen. Belastungen werden deutlich reduziert. ■



Modell-Projekt für eine bessere Patientenversorgung



Frank Neumann und Ute Repschläger

Können Patienten besser versorgt und trotzdem Kosten im Gesundheitswesen eingespart werden? Ein deutschlandweit erstes „Modellvorhaben in der Physiotherapie“ wird dies nun zeigen. Zusammen mit der gesetzlichen Krankenkasse „BIG direkt gesund“ erprobt der Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e.V. in 2011 eine neue, unabhängige Versorgungsform: In rund 40 Modellpraxen können Therapeuten selbst über Umfang und Art der Behandlung entscheiden. Bislang wird dies noch durch die ärztliche Verordnung festgelegt. „Wir wollen feststellen, ob mehr Autonomie Vorteile für die Versorgungsqualität und Kostenentwicklung bringt“, erläutert IFK-Vorsitzende Ute

Repschläger das wissenschaftlich gestützte Modell-Projekt. In den letzten Wochen wurden BIG-Versicherte ausführlich über ihre Möglichkeit zur Teilnahme informiert.

„Die BIG ist sehr an der verbesserten Versorgung ihrer Versicherten interessiert“, erläutert BIG-Vorstandsvorsitzender, Frank Neumann, die Beteiligung an dem Forschungsprojekt. Das fachliche Konzept hierzu wurde bereits gemeinsam entwickelt und vom Bundesversicherungsamt freigegeben. Teilnehmen können BIG-Versicherte über 18 Jahren mit Muskel- und Skeletterkrankungen von Rücken, Becken und Beinen. Für ihre Behandlung wurden 40 IFK-Praxen nach festen Qualitätskriterien aus den Modellregionen Berlin und Westfalen-Lippe ausgewählt. Das Interesse der Physiotherapeuten, die Evaluation dieser neuen autonomen Versorgungsform zu unterstützen, ist groß.

Die Möglichkeit für Modellvorhaben nach § 63 SGB V besteht bereits seit 2008. Bislang wurde jedoch noch kein Konzept mit einer gesetzlichen Krankenversicherung umgesetzt. Das Modell sieht vor, dass Physiotherapeuten zwar eine ärztliche Verordnung mit Diagnose erhalten, die Auswahl der therapeutischen Maßnahme (z. B. Krankengymnastik, Massage oder Gerätetraining), die Dauer der Behandlungsserie und die Frequenz der Behandlungseinheit jedoch selbst bestimmen dürfen. „Das Modellvorhaben ist ein Beitrag zur berufspolitischen Debatte, der geeignet ist, das Berufsbild in den nächsten Jahren schrittweise aus der Abhängigkeit der ärztlichen Verordnung zu lösen“, ist IFK-Vorsitzende Ute Repschläger überzeugt. ■

Ein Beitrag von
Insa Brockmann
IFK, Bochum



Weitere Informationen:
Bundesverband
selbstständiger
Physiotherapeuten
– IFK e.V.
Lise-Meitner-Allee 2
44801 Bochum
Tel. 02 34 / 9 77 45 0
Fax 02 34 / 9 77 45 45
ifk@ifk.de
www.ifk.de

Ein Beitrag von
Dr. Susanne Heffner
Ludwig-Erhard-Schule
Mosbach

In Büros soll mehr Bewegung gebracht werden

„In Büros soll mehr Bewegung gebracht werden“, so betitelte die Rhein-Neckar-Zeitung ihren Bericht über den „Tag des gesunden Rückens“, der am 15.02.2011 in der Ludwig-Erhard-Schule in Mosbach stattfand. Das Projekt wurde in der kaufmännischen Schule, im Berufsfeld Wirtschaft und Gesundheit durchgeführt. Zurzeit besuchen ca. 500 Schüler diesen Schulzweig.

Da gerade in den kaufmännischen Berufen durch die ständige Büroarbeit Rückenbeschwerden sehr häufig sind, sollten Auszubildenden und Betrieben im Rahmen dieser Veranstaltung eine möglichst breite Palette an Möglichkeiten zur Vermeidung von Rückenproblemen vorgestellt werden.



Die Schülerinnen der Klasse G2MF (Auszubildende zur Medizinischen Fachangestellten) hatten sich im Rahmen eines Projektes im Lernfeldunterricht zuvor intensiv mit der Thematik Rückenbeschwerden im Büro- und Praxisalltag auseinandergesetzt. Zu Beginn des Tages erhielten sie ein weiteres Briefing durch Frau Herzog-Schüler, Physiotherapeutin und Ergonomieberaterin, die zu diesem Thema einen Rückenparcours zusammengestellt hatte. Die erworbenen Kompetenzen konnten sie als Betreuerinnen an einzelnen Stationen des Rückenparcours an Teilnehmer aus verschiedenen Klassen weitergeben.

Frau Herzog-Schüler informierte und sensibilisierte als Trainerin vorab mittels einer interaktiven 30-minütigen Einführungsrunde die Teilnehmer. Im Rahmen dieses Parcours lernten die Auszubildenden zunächst, welche Bedeutung die Wirbelsäule als tragendes und stützendes Element für unseren Körper hat und wie sehr sie durch unsere sitzende Lebensweise und Fehlhaltungen beeinträchtigt werden kann. Die meisten Teilnehmer hatten auch schon öfter Beschwerden im Bereich von Nacken und Rücken. Dies in Zukunft zu verhindern, war das Ziel des Parcours.

An der ersten Station lernten die Teilnehmer, wie man Bildschirm, Mouse und andere Arbeitsmittel am Büroarbeitsplatz positioniert, um möglichst ergonomisch und ohne Muskelverspannungen und Zwangshaltungen zu arbeiten.

Weiterhin wurden die Sehschärfen der Teilnehmer überprüft und Übungen zur Entspannung angestrenzter Augen durchgeführt. Die Teilnehmer konnten



so erleben, wie sie selbst ihren Augen eine effektive Erholungspause verschaffen können.

Danach konnte jeder Teilnehmer seine persönliche Höhe für Stuhl und Arbeitstisch messen und in einen Ergonomie-Pass eintragen lassen, so dass er diese Daten auch mit an seinen eigenen Arbeitsplatz nehmen konnte.

Abgerundet wurde das Angebot durch verschiedene „Fit-for-Job-Aus-

gleichsübungen“, visualisiert mittels Postern der gleichnamigen Kartensammlung. Übereinstimmung bestand darüber, dass diese schnelle Ausgleichsgymnastik sich ohne Weiteres in den Arbeitsalltag einbauen lässt. Zu allen Themen bekamen die Auszubildenden Infomaterial mit, so dass sie das Erlernte auch an ihre Kollegen in den Betrieben weitergeben können.

Zum öffentlichen Teil der Veranstaltung waren rund 100 Gäste, davon zahlreiche Ausbilder der Jugendlichen erschienen. In der Aula präsentierten



verschiedene Partner ihre Angebote rund um das Thema Rücken. So konnte man am Stand der AOK Mosbach Muskelspannungen im Nacken messen lassen; bei der Unfallkasse Baden-Württemberg wurde die Haltung am Büroarbeitsplatz elektronisch überprüft und visualisiert. Wie man diesen Büroarbeitsplatz schließlich ergonomisch mit dem passenden Stuhl und höhenverstellbarem Tische möbliert, zeigte die Fa. Eisele Bürotechnik.

Die TK¹ schließlich stellte den Muskelfunktionstest nach Janda vor, mit dem man verkürzte Muskeln aufspüren kann, um diese dann auch entsprechend zu dehnen.

Über das Training der Rückenmuskulatur konnte man sich beim Leichtathletikzentrum Mosbach-Elztal informieren, welches sein Kursangebot im Gesundheitsbereich vorstellte. Spezielle Geräte dafür zeigte das Sport- und

¹ Techniker Krankenkasse



Therapiezentrum Muskelkater. Das Sanitätshaus Schach zeigte neben Schuhen mit der Massai-Barfußtechnik verschiedene Hilfsmittel zur Vermeidung bzw. Behandlung von Rückenbeschwerden.

Nachdem der Schulleiter, Ralf Trabold, die Gäste begrüßt hatte und seine Freude über den gelungenen, gemeinsamen Projekttag von Schülern des Wirtschaftszweiges mit Schülern des Gesundheitsbereiches zum Ausdruck gebracht hatte, informierte Frau Herzog-Schüler mittels Tagesschnappschüssen über die Lernziele der einzelnen Stationen des Parcours und berichtete über die Erlebnisse und Erfahrungen der Auszubildenden. „Gesünder mehr bewegen!“ lautet der Slogan von HERZOG – Arbeits-

platzberatung & Physiotherapie, mit welchem sie die Zuhörer auch gleich zum Mitmachen einiger Übungen animierte.

„Aktives Erleben“ beeinflusst Verhaltensänderungen positiv und so lud sie alle Anwesenden ein, sich persönlich an den einzelnen Stationen davon zu überzeugen, wovon die Gäste rege Gebrauch machten.

Dr. Leser, Orthopäde und Sportmediziner, beleuchtete in seinem Fachvortrag die medizinische Seite des Problems. Damiano Belvedere, seines Zeichens Physiotherapeut und Betreuer der Gewichtheber-Nationalmannschaft, thematisierte besonders Fehlhaltungen und ihre Folgen und konnte aus langjähriger Praxiserfahrung berichten, welche Erfolge man mit Physiotherapie erzielen kann.

Um den Rücken langfristig gesund zu halten, sollte man einen sportlichen Ausgleich für den sitzbetonten Arbeitsalltag finden. Dass dies bis ins hohe Alter und auch bei bestehenden Einschränkungen durchaus möglich ist, beschrieb Diplomsporthelehrer Joachim Barzen, in dessen Sport- und Therapiezentrum auch Rehasportkurse angeboten werden.

Weitere Informationen:

HERZOG –
Arbeitsplatzberatung
In der Au 15
66440 Blieskastel
info@physio-herzog.de
www.physio-herzog.de
Tel. 0 68 42 / 21 43

oder
Dr. S. Heffner
s.heffner
@les-mosbach.de

Zum Abschluss der Veranstaltung schließlich konnte Frau Nething vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement Rhein-Neckar mit überzeugenden Zahlen belegen, dass betriebliche Gesundheitsfürsorge auch wirtschaftlich eine äußerst lohnende Investition ist, da insbesondere Erkrankungen des Bewegungsapparates für einen beträchtlichen Teil der krankheitsbedingten Arbeitsausfälle verantwortlich sind.

Mit dieser Veranstaltung wurde in die Ludwig-Erhard-Schule in Mosbach zweifellos Bewegung gebracht. Neben über 100 Gästen konnten rund 150 Auszubildende begeistert erlebbaren Gesundheitsschutz erfahren und werden als Multiplikatoren ihre neuen Erfahrungen in die Ausbildungsbetriebe tragen. ■

Passive Muskeldehnung! Warum?

Bei einer passiven Muskeldehnung reagieren innerhalb der Muskelspindel besondere Fasern (die Kernketten und Kernsackfasern). Diese melden bei überschwelliger Reizung den neuen Lagezustand über die schnellen 1a-Fasern in Richtung Hinterhorn (Teil des Rückenmarks).

Die Diskussion, ob statisch oder dynamisch gedehnt werden sollte, damit die Muskelspindel (angeblich) nicht reagieren, stellt sich in der Physiologie nicht. Besondere Fasern (Kernsackfasern) reagieren auf eine dynamische und andere Fasern (Kernkettenfasern) auf eine statische Dehnung.

Hierdurch wird gewährleistet, dass in jeder Situation die Spannungs- und Längenzustände des Muskels bekannt sind. Alles andere ist mit dem Leben/der Funktion nicht vereinbar. Von einer Dehnung kann man aber erst sprechen, wenn das für den Muskel derzeitige Maß überschritten wurde. Dies geschieht aber immer mit einer Reizauslösung in der Muskelspindel, daher kommt es also zur Reizweiterleitung über die schnellen 1a-Fasern, die sich wiederum monosynaptisch direkt erregen auf das eigene Alphamotoneuron (die Entscheidungsebene für ankommende Reize) schalten. Somit wird für einen Spannungsaufbau (Schutz) gesorgt. Es kommt zu keiner hemmenden Wirkung am Motoneuron, d. h. es kommt zu keiner Entspannung, dass dieser Reflexkreis für den Körper wichtig ist, wurde bereits über dessen Anlagen dokumentiert. So ist die 1a-Faser eine sehr schnelle Leitungsbahn, die auch monosynaptisch und somit fast ohne Zeitverlust reflexartig, sofort auf das eigene Motoneuron verschaltet und den Muskel somit schützen soll. Dieser Reflexkreis ist auch nicht ausschaltbar oder adaptiert nicht in dem Maße und führt zu einer hemmenden Information auf der Verschaltungsebene.

In den ersten Sekunden adaptiert zwar die Rezeptorenerregung, sie geht von einem sehr hohen Anfangswert auf einen konstanten Endwert (nach ca. 6-8 Sekunden), jedoch bleibt die Erregungsschwelle dabei erhöht und entspricht in der Höhe der Intensität der Dehnung. Man spürt beim Dehnen ja auch den Widerstand, der logischer Weise durch die Kraftentfaltung des Muskels kommt und nicht durch dessen Entspannung. Die Entscheidung, ob ein Muskel angespannt wird oder entspannt wird, wird nie im Muskel selbst, sondern immer am zuständigen Alphamotoneuron getroffen, die Entscheidungsebene für ankommende Reize. Da eine passive Dehnung jedoch auch einer isometrischen Muskelanspannung entspricht, wird der Muskel auch hier von seiner eigenen Energieversorgung abgeschnitten. Eine passive Dehnung kann also einen Muskel nie entspannen (detonisieren), sondern immer nur anspannen (tonisieren). Also sollten wir uns immer die Frage stellen, was wollen wir mit einer Muskeldehnung erreichen?! ■



Kay Schnackenberg, Physiotherapeut

Ein Beitrag von Kay Schnackenberg, Physiotherapeut aus Selsingen

Kontakt:

Kay Schnackenberg
Physiotherapeut
Praxis für Krankengymnastik
Alte Straße 13
27446 Selsingen
www.praxis-schnackenberg.de

Ein Beitrag von
Ulrich Kuhnt

Direktorium des BdR
Leiter der Rücken-
schule Hannover

Rückenfit im Einbeinstand

Spezielle Wirkungen des Übungsgerätes Balance-Block

Der Balance-Block wurde in den vergangenen Monaten auf Empfehlung des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. von der Firma TOGU entwickelt. Er ist mit Luft gefüllt, 33 cm lang, 15 cm breit, 7 cm hoch und bis zu 150 kg belastbar. Der Balance-Block eignet sich vor allem für Übungen im Einbeinstand und stellt daher eine sogenannte „instabile Unterlage“ dar. Wichtigste Zielgruppe für dieses Übungsgerät sind Personen mit vorrangig sitzenden Tätigkeiten, wie z. B. an Bildschirmarbeitsplätzen.

Allgemeine Wirkungen des Übungsgerätes



Der Balance-Block

Allgemeine Wirkungen des Übungsgerätes: Der Einsatz des Balance-Blocks zielt vorrangig auf die Steigerung der körperlichen Aktivität und Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen zur Prävention von Rückenschmerzen. Legt man eine Minimalbeanspruchung durch körperliche Aktivität von 800-1.000 kcal pro Woche zusätzlich zur normalen Alltagsaktivität zugrunde, so wird diese in den hoch industrialisierten Ländern derzeit nur von maximal 10-20 % der erwachsenen Bevölkerung erreicht (Woll 1998). Die Folgen sind katastrophal für die individuelle Gesundheit, für die Volksgesundheit sowie die Volkswirtschaft. Bewegungsmangel ist ein zentraler Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelett-Erkrankungen. Körperliche Inaktivität mit ihren Folgen wurde demzufolge bereits als das zentrale Gesundheitsproblem des dritten Jahrtausends bezeichnet (Blair 2000).

Große Bevölkerungsstudien belegen, dass ein zusätzlicher Energieverbrauch durch körperliche Aktivität von etwa 1.000 kcal pro Woche, insbesondere das koronare Erkrankungsrisiko stark reduziert, aber auch bei allgemeinen bewegungsmangelbedingten Beschwerden präventiv wirksam ist (GKV-Leitfaden 2010).

Nach Pfeifer (2007) sollen Bewegungsprogramme zur Prävention von Rückenschmerzen neben anderen vor allem folgende Ziele verfolgen:

- Verbesserung von Kraft und Kraftausdauer der Rücken- bzw. Rumpfmuskulatur und
- Verbesserung der Koordination der Rücken- bzw. Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung des Rückens.

Spezielle Wirkungen des Übungsgerätes: Propriozeptive Bewegungssteuerung des Fußes (vgl. Kuhnt et al. 2004 in: Säule 3/2004)

Bei der propriozeptiven Bewegungssteuerung spielt der Fuß eine entscheidende Schlüsselrolle. Impulse von den Mechano- und Propriozeptoren der Fußsohle sind verantwortlich für die Aktivierung der Fußmuskulatur zur Sicherung der funktionellen Gelenkachsen. Eine Störung der kinästhetischen Steuerung des Fußes bedingt aufgrund einer verminderten (afferenten) Informationsweiterleitung eine Aktivitätsänderung innerhalb der gesamten Muskelkette. Diem (1979) beschreibt diesen funktionellen Zusammenhang folgendermaßen: „Neurologische Untersuchungen zeigen, dass die Reizung der Rezeptoren der kurzen Zehenmuskeln sich reflektorisch auf die Kräftigung der Rückenmuskeln auswirkt: Beim Menschen wirken die Dehnungsrezeptoren der Fußmuskeln

und die Druckrezeptoren der Haut entscheidend in die Haltungsregulierung des Rumpfes ein...“ Das propriozeptive Üben auf dem Balance-Block unterstützt die Stimulation von Mechano- und Propriozeptoren in den Gelenken.

Beim einbeinigen Stand auf dem Balance-Block ergibt sich aufgrund der labilen Unterlage eine instabile Standsituation, die eine vermehrte Regulierung des Körpergleichgewichts hervorruft. Diese erfolgt neben den propriozeptiven Informationen durch den Fuß ebenso über das vestibuläre System und den visuellen Analysator. Insofern handelt es sich vordergründig um das Bewältigen von Gleichgewichtsübungen sowie Übungen, die ohne ausgeprägte Amplituden ausgeführt werden. Dabei werden vor allem die unwillkürlich arbeitenden tiefen Rückenmuskeln (autochtone Muskulatur) verstärkt angesprochen, denen besonders eine Haltefunktion zugeschrieben wird (Rasev, 1999).



Einbeiniger Stand auf dem Balance-Block

Verstärkte Innervation der autochtonen, tiefliegenden Rückenmuskulatur (vgl. Kuhnt et al. 2004 in: Säule 3/2004)

Nach Tittel (2003) werden die sich zu gemeinsamem Handeln zusammenschließenden Muskelgruppen als „Muskelschlingen“ bezeichnet. Ein Muskel verrichtet auf Grund seines Ursprungs und Ansatzes nicht nur eine ihm zukommende Aufgabe, sondern seine Funktion wird in entscheidendem Maße von der jeweiligen Muskelgruppenverbindung bestimmt. Das Stehen im Einbeinstand auf dem Balance-Block aktiviert die Fuß-, Bein-, Hüft-, Rücken- und Bauchmuskulatur.

Aktivierung von Ganzkörper-Gliederketten

Durch körperliche Aktivität kommt es zum Verbrauch von Energie, der davon abhängig ist, wie viel Muskelmasse beteiligt ist und wie lange, wie intensiv und wie häufig die Muskelkontraktionen durchgeführt werden (Montoye et al. 1996). Nach Huber (2010) hat es sich bewährt, für die Einschätzung des Energieverbrauchs nicht die verbrauchten Kalorien, sondern die metabolischen Einheiten (METS) zu berechnen. Damit bezeichnet man keine standardisierte Maßzahl, sondern den individuellen Grundumsatz einer Person. In METS wird angegeben, um das Wievielfache sich der Grundumsatz bei einer körperlichen Aktivität erhöht. Grundlage bildet deshalb die Annahme: Grundumsatz = ein MET = 1 kcal pro kg Körpergewicht/Stunde.

Höherer Energieverbrauch

Auf dieser Basis ergeben sich folgende METS für verschiedene körperliche Aktivitäten:

- Sitzen = 1,1
- Stehen = 2
- Treppensteigen = 3-4
- Gehen (5 km/h) = 4

Das Stehen auf dem Balance-Block kann schätzungsweise mit dem Treppensteigen verglichen werden. Somit bedeutet diese Aktivität eine Steigerung des Energieverbrauchs um das drei- bis vierfache gegenüber dem Sitzen.

Das Übungsgerät eignet sich besonders gut für Rückenschulmaßnahmen an Bildschirmarbeitsplätzen. Es ist unzweifelhaft belegt, dass monotone Zwangshaltungen im Sitzen Rückenschmerzen verursachen können. Daher ist jede Maßnahme zu begrüßen, die Mitarbeiter an Sitzarbeitsplätzen zum regelmäßigen Haltungswechsel und zu vermehrter Bewegung motiviert.



Der Balance-Block am Bildschirmarbeitsplatz

Methodische Empfehlungen zum Einsatz des Balance-Blocks

Rückenschullehrer sollten folgende methodische Hinweise beachten:

- ausführliches Erläutern der Vorteile des Einbeinstandes,
- informieren über Kennzeichen des rückenfreundlichen Stehens,
- berücksichtigen der bewussten Körperwahrnehmung im Einbeinstand,
- anbieten von Hilfestellungen, wie z. B. Abstützen mit der Fußspitze des anderen Beins oder Abstützen mit einem Finger,
- informieren über die Bedeutung fußgerechter Schuhe und fußgymnastischer Übungen.

Schlussbetrachtung

Der Balance-Block bietet für Rückenschullehrer eine gute Chance, die körperliche Aktivität und die allgemeine Rückengesundheit der Mitarbeiter an Büroarbeitsplätzen zu fördern. Das Üben auf dem Block spart Zeit, da er während der Arbeitszeit, also ganz nebenbei, benutzt werden kann. Ebenso kann das Stehen im Einbeinstand Stress abbauen. Darüber hinaus hat der Einbeinstand auch einen Entspannungswert, da sich der Mitarbeiter bei speziellen Übungen auf das Halten des Gleichgewichts konzentrieren muss. Ein positiver Beitrag zur Förderung gruppenspezifischer Prozesse kann beim Gebrauch des Balance Blocks in der Gruppe geleistet werden. ■

Autor:

Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover
www.ulrich-kuhnt.de



Dr. Patricia Freifrau von Landenberg

Bei Rückenschmerzen zum Zahnarzt

Boppard, 2011. „Bei Rückenschmerzen zum Zahnarzt?“ Wenige Patienten kommen auf so eine Idee. Leider! Denn in vielen Fällen könnte ein solcher Besuch einen langen Leidensweg verkürzen. Doch viele Rückenpatienten tragen dieses Los als wäre es ein Schicksalsschlag, der unabänderlich hingenommen werden muss.

In den meisten Fällen sucht der von

Rückenschmerzen Geplagte zuerst seinen Hausarzt auf, der ihm mit schmerzstillenden Spritzen, Tabletten oder Salben zu helfen sucht. Physiotherapeutische Behandlungen werden ihm aufgrund der Budgetierungen nur in homöopathischen Dosen verordnet. Bessern sich die Beschwerden des Patienten nicht, wird er zum Orthopäden überwiesen aber darüber hinaus nicht zum Zahnarzt. Der Orthopäde behandelt, entsprechend seines Spezialgebiets, den Rücken. Bessern sich die Beschwerden nicht nachhaltig, werden auch in der Mehrzahl der orthopädischen Praxen keine zahnärztlichen Untersuchungen angeordnet, die einen möglichen Zusammenhang ausschließen oder bestätigen könnten. Obwohl dies die Lösung des Problems sein könnte.

Jeder zweite Deutsche leidet regelmäßig unter Rückenschmerzen, einige Statistiken sprechen sogar von 70 % der Bevölkerung. Als einer der häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeit werden Rückenleiden angegeben. Erkrankungen der Wirbelsäule sind die Volkskrankheit Nummer 1. Laut einer Statistik der GZFA (Gesellschaft für Zahngesundheit, Funktion und Ästhetik) leiden 79,2 % aller weiblichen und 40,6 % aller männlichen Patienten unter Kopf- und Schulterschmerzen, Schluckbeschwerden oder Migräne. Ein Zusammenhang mit den Zähnen wird selbst bei erfolgloser Therapie dieser Symptome oder der Wirbelsäulenerkrankungen selten beachtet.

Dass sich Funktionsstörungen der Zähne und der Kaumuskelatur auf das Kiefergelenk auswirken, ist in der Zahnmedizin unter dem Begriff CMD (Cranium = Schädel, mandibula = Unterkiefer, Dysfunktion = Fehlbelastung) hinlänglich bekannt. Laut dem inzwischen leider verstorbenen ehemaligen Präsidenten der deutschen Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und Therapie, Univ.-Prof. Dr. Wolfgang B. Freesemeyer, haben 20 Millionen Deutsche Symptome einer CMD. Nächtliches Pressen oder Knirschen auch Bruxismus genannt wird von vielen Patienten nicht bemerkt und somit auch nicht verbalisiert. Die Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden auf schlechte Körperhaltung im Beruf und im Haushalt, unzureichende Bewegung, das Wetter oder ein schlechtes Kopfkissen geschoben. Sie sind selten ein Thema gegenüber dem Zahnarzt. Selbst wenn Kinder Kopfschmerzen und eine schlechte Körperhaltung haben, wird nicht reagiert. Wachstumsschübe, Hormonumstellungen und Schulstress werden als Erklärung herangeführt. Manchmal wird ein wenig

Ein Beitrag von
Dr. Patricia Freifrau
von Landenberg
Zahnärztin aus Koblenz

Krankengymnastik oder der Rat, mehr Sport zu treiben empfohlen. Eine wirkliche Therapie wird aber nicht eingeleitet, da man davon ausgeht, dass es sich letztlich von alleine beruhigt. Von der orthopädischen Seite werden noch allzu oft Einlagen verschrieben, ohne zuvor funktionelle von anatomischen Ursachen zu differenzieren. Dabei könnten viele Skoliosen, die sich im Wachstumsalter bilden, präventiv vermieden werden, wenn eine gründliche Funktionsanalyse des stomatognathen Systems mit Unterstützung einer FRS-Auswertung und anschließender Therapie entsprechenden Befunden erfolgen würde.

Verschiedenste Untersuchungen haben erwiesen, dass chronischer Stress sowie psychosoziale Überlastung zu Schmerzen im Kopf und Kieferbereich führen können. Gerade disziplinierte Menschen verarbeiten angestaute Aggressionen und Ängste mit nächtlichem Bruxismus oder dem Aufeinanderpressen der Zahnreihen in Stresssituationen. Das natürliche gesunde Gebiss hat innerhalb von 24 Stunden in seiner physiologischen Funktion nur acht bis zwölf Minuten Zahnkontakt. Bei Patienten, die mit ihren Zähnen knirschen oder pressen kann es sein, dass innerhalb von 24 Stunden 280-360 Minuten lang stark erhöhte Druckverhältnisse zwischen den Zahnreihen bestehen. Diese Überbelastung führt zur Schädigung der Zähne, des Zahnhalteapparates und des Kiefergelenks. Die afferenten Fasern melden erhöhte Belastungen. Die normale Funktion des Kauorgans wird gestört. Dieses kann, muss aber nicht mit Schmerzen im Mund (hypersensible, überlastete Zähne) oder der Kaumuskulatur einhergehen. Da ein enger physiologischer Zusammenhang der Kiefergelenke mit dem Kopfgelenk und den Kreuzbeingelenken besteht, wirken sich Erkrankungen und pathologische Veränderungen des stomatognathen Systems über verschiedene Rezeptoren (Nozirezeptoren, Propriorezeptoren und sonstige) negativ auch auf die anderen Gelenksysteme aus. Über die enge Lagebeziehung zu den Hirnnerven können sich die Schmerzzustände auch kiefergelenksfern darstellen.

N. Bobduk (1988) nennt es den trigeminocervikalen Kern, um das Zusammenwirken der cervikalen Nerven C1 bis C3 und des nervus trigeminus zu beschreiben, welches bei Störungen die unterschiedlichsten Auswirkungen haben kann. Es können Afferenzen aus der Nackenregion in die Versorgungsgebiete des n. trigeminus übertragen werden und dort als Gesichts- oder Kopfschmerz interpretiert werden. Bekannt ist die Ausbreitung von Triggerzonen. Die des m. sternocleidomastoideus liegen unter anderem in der Höhe des Ohres und des ramus zygomaticus aber auch im Ober- und Unterkieferbereich und lösen dort Schmerzzustände aus. Das gesamte neuromuskuläre Gleichgewicht kann durch diese Prozesse gestört werden.

Orthopädische 3D-Wirbelsäulenvermessungen haben die Auswirkungen simulierter Bissverschiebungen auf die Wirbelsäule gezeigt. Eine einseitig auf die Zahnreihen aufgebrachte Watterolle führte in der Untersuchung von D. Ritter aus Köln zu einer negativen Lotabweichung der Wirbelsäule bei 75 % und zu einer Verschlechterung in der Rotation bei 80 % der Probanden.

Andere Autoren, wie J. Dapprich (Düsseldorf), zeigen, dass sowohl die Infraokklusion als auch ein geringfügiger Vorkontakt eine notwendige Kompensation

der Wirbelsäule hervorruft. Einseitige Verspannungen sind die Folge. Der Körper gerät in die Dysbalance. Über die vermehrt beanspruchte Muskulatur werden Neurotoxine ausgeschüttet, die als Verursacher von Kopfschmerzen und Migräne gelten. Da die gesamte Last des Rumpfes über das Illiosakralgelenk auf die Beine übertragen wird, können sich die Fehlbelastungen und Verspannungen häufig auch an diesem Punkt negativ auswirken. Verquellungen und Blockaden können die Folge sein. Der gesamte Körper gerät in eine Schiefelage, ein Hüftschiefstand mit funktioneller Beinlängendifferenz kann die Folge sein. Durch die ungleichmäßige Belastung entstehen Rückenschmerzen. Gleichermaßen fördern eine schlechte Körperstatik und Fehlhaltungen im Bereich der Halswirbelsäule die Entstehung von Funktionsstörungen auch im orthognathen Gebiss. Eine mangelhafte Ausbildung der Rückenmuskulatur und Habits der Körperhaltung können Überbelastungen einzelner oder mehrerer Zähne hervorrufen, Fehlfunktionen können entstehen. Dies kann jeder testen indem er seinen Kopf in eine Schiefelage bringt. In dieser Position ist sein Biss nicht mehr gleichmäßig.

Während meiner konsiliarischen Tätigkeit im ambulanten Rehasentrum Koblenz (ARK) sind von mir die Zusammenhänge zwischen degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule und der Funktionseinheit Zähne, Kiefer, Kopfgelenke und Kaumuskulatur dokumentiert worden.

Nachdem internistische und HNO-ärztliche Probleme ausgeschlossen worden sind und eine genaue Verlaufsanamnese erhoben wurde, sind der Zahnstatus und die Okklusionsverhältnisse der Patienten mit therapieresistenten Rückenbeschwerden, häufigen Kopfschmerzen, Schwindel oder Tinnitus untersucht worden. Bei 95 % der Untersuchten lag ein nicht orthognathes Gebiss vor. Einseitige unversorgte Frendlücken, Prognathie, Progenie mit frontaler Kreuzbissverzahnung, beidseitiger und einseitiger seitlicher Kreuzbiss, Kopfbiss, ausgeprägter Tiefbiss mit und ohne einer Angle-Klasse-II oder einseitige Vorkontakte im Molarbereich konnten festgestellt werden. Bei herausnehmbaren prothetischen Versorgungen wurde die vertikale Dimension überprüft, sie war in allen Fällen abgesunken.

Die klinische Funktionsanalyse zeigte zudem folgende Ergebnisse: Nach gründlicher Palpation wurden bei 90 % der Patienten mindestens ein druckdolentes Kiefergelenk und schmerzhafte Partien in der Kaumuskulatur diagnostiziert. In 80 % der Fälle konnten ein terminales und/oder intermediäres Knacken verbunden mit Reibegeräuschen der Gelenke auskultiert werden. Die Bewegungsmöglichkeiten des Unterkiefers wurden auf Einschränkungen oder Hypermobilisation untersucht. Die Mundöffnung war bei 40 % der Patienten eingeschränkt. Nur in zwei Fällen lag ein MRT des Kiefergelenkes vor. Die rotatorischen und translatorischen Bewegungsabläufe mit ihren Grenzen wurden im Bereich der HWS überprüft und vermehrt eine schmerzhafte Einschränkung festgestellt. In der Mehrzahl der Fälle wurde ein Hüftschiefstand mit funktioneller Beinlängendifferenz diagnostiziert. Da im ARK vielseitig ausgebildetes Fachpersonal zur Verfügung steht, konnte in interdisziplinärer Zusammenarbeit mit den Physiotherapeuten durch manuelle Therapie, Osteopathie und Krankengymnastik

kombiniert mit einer zahnärztlichen Therapie die medizinische Situation des Patienten stark verbessert werden. Nach Modellanalyse wurde durch eine Aufbisschiene die aktuelle Bissituation entkoppelt und die Kaumuskulatur entspannt. Der Hüftschiefstand konnte mit den beschriebenen Maßnahmen bei jedem Patienten beseitigt werden.

Als unterstützend relaxierende Maßnahmen wurden Akkupunktur und Elektrotherapie angewandt. Die Aufbisschiene wurde den jeweils veränderten muskulären und skelettalen Situationen angepasst. Mit den Patienten wurden entspannende und ausgleichende Maßnahmen (autogenes Training, Yoga, Walking) besprochen und manchen, wenn erforderlich, zu Gesprächstherapien geraten.

Eine deutliche Reduktion der Beschwerden konnte bei den meisten schon nach wenigen Wochen festgestellt werden. Bei Patienten, die das Programm nicht konsequent betrieben, war der Erfolg stark eingeschränkt. Wichtig ist, dass der Patient eine schmerz- und spannungsfreie, ausgeglichene Körperstatik wiedererlangt und sie ihm bewusst wird. Dazu gehört nach Beseitigung der muskulären Restriktionen, ossären Kompressionen und der Deblockierung von Facetengelenken der Aufbau einer gleichmäßigen Rückenmuskulatur. Ihm muss eine angespannte Unterkieferhaltung bewusst sein.

Die Poliklinik Münster hat bei Patienten mit CMD Erfolge mit dem Einsatz von Biofeedback Geräten (Registrierung und Rückmeldung der bioelektrischen Muskelaktivität) erzielt. Elektroden werden an Partien der Kaumuskulatur angebracht, über einen Monitor kann der Patient seine Muskelaktivität und deren Kraftdosis verfolgen. Das Bewusstmachen der Häufigkeit und Höhe der Kraft führt laut den Therapeuten schnell zu einer Verminderung des Bruxismus.

Die Untersuchungen bestätigen die schon mehrfach in der Literatur beschriebenen Zusammenhänge zwischen Störungen des Kauorgans und die des skelettalen Systems. Zahnärztliche Eingriffe und okklusale Störungen wirken neuroreflektorisch absteigend auf die gesamte Körperstatik. Andersrum können Erkrankungen der Wirbelsäule, insbesondere der HWS, eine CMD auslösen. Deswegen ist eine kombinierte Diagnostik des Patienten unerlässlich, um irreversiblen Schäden vorzubeugen.

Die Gesellschaft für Chirotherapie und Osteopathie e.V. bietet einen Zwölf-Punkte-Schnelltest an, mit dessen Hilfe Betroffene prüfen können, ob ihre Rückenprobleme, Kopfschmerzen, Schwindel oder Tinnitus möglicherweise auf eine cranio mandibuläre Dysfunktion zurückzuführen sind. Auch die Organisation pro dente e.V. hat einen solchen Test ins Internet gestellt. Diesen „Sechs-Punkte-Check“ haben Prof. Dr. Jakstat, Univ. Leipzig, und Priv.-Doz. Dr. M. Oliver Ahlers, Univ. Hamburg und das CMD-Centrum Hamburg-Eppendorf entwickelt. Darin wird der Patient aufgefordert, auf Größe und etwaige Deviationen seiner Mundöffnung zu achten sowie auf dabei entstehende Geräusche. Er wird angeleitet, seine Zähne auf mögliche Schliffacetten und Abrasionen zu überprüfen. Zudem soll er auf eine mögliche ungleichmäßige Okklusion

achten. Weiterhin soll er seine Muskulatur ertasten, um auf schmerzhaft Regionen aufmerksam zu werden. Diese Tests dienen natürlich nur dazu, Warnsignale zu erkennen und einen entsprechend ausgebildeten Kollegen aufzusuchen. Bei einem Patienten mit Funktionsstörungen des Kauorgans ist eine umfassende Diagnostik erforderlich, die die psychosomatischen und orthopädischen Faktoren neben einer genauen klinischen und wenn möglich, instrumentellen Funktionsanalyse des stomatognathen Systems erfasst. Nur so kann eine dauerhaft erfolgreiche Therapie geplant werden.

In Kenntnis der Zusammenhänge wären ein größerer Informationsaustausch und die Zusammenarbeit zwischen Internist, Zahnarzt, HNO, Orthopäde und Physiotherapeut wünschenswert. Dem Patienten könnten langwierige Krankengeschichten erspart und ein schmerzfreies Leben ermöglicht werden. Empfehlenswert ist dabei, dass ein Kollege die Koordination der Therapieabläufe übernimmt und die gesamten Informationen allen Behandlern zur Verfügung stellt, um eine schnelle Diagnostik zu ermöglichen, doppelte Untersuchungen zu vermeiden und die Effizienz der Behandlung zu erhöhen. ■

Weitere Informationen:
 CMD-Zentrum Koblenz
 im ARK
 Dr. Patricia & Dr.
 Thomas von Landenberg
 Pastorklein Straße 9
 56073 Koblenz
 Tel. 0 67 42 / 52 03
 www.doctoresvon
 landenberg.de

Studien belegen: Blaues LED-Licht bewirkt natürliche Schmerzlinderung

Das Philips Light & Health Venture veranstaltete kürzlich in Frankfurt am Main einen Presseworkshop mit dem Thema „Blaues LED-Licht als neue Therapieoption bei Rückenschmerzen“. Anlass zur Veranstaltung gaben aktuelle Studienergebnisse, die belegen, dass blaues Licht eine schmerzlindernde Wirkung erzielt. Hochkarätige Experten erläuterten im Rahmen der Veranstaltung, welche therapeutischen Effekte blaues LED-Licht bewirken kann und gaben Ausblick auf die Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten. Besonders für Rückenschmerzpatienten, die häufig mit chemischen Substanzen behandelt werden, könnte die neuartige Therapieform den Vorteil einer natürlichen Schmerzlinderung bieten: Blaues LED-Licht regt körpereigene Prozesse an, die den Schmerz nachhaltig bekämpfen.

Im Verlauf des Workshops stellten drei Referenten die Ergebnisse verschiedener Studien vor, die zeigen, welche schmerzlindernden Eigenschaften blaues LED-Licht (LED = lichtemittierende Diode) besitzt. Der Physiker Professor Dr. Matthias Born, Universität Düsseldorf, beleuchtete zunächst den wissenschaftlichen Hintergrund von blauem Licht, die Funktionsweise von LED-Lichtquellen und die Interaktion von blauem LED-Licht mit der Haut.

Professor Dr. Christoph Suschek – Experte für lichtinduzierte Prozesse von der Universität Düsseldorf – stellte anschließend die einzelnen Wirkmechanismen von blauem LED-Licht vor: Studien haben gezeigt, dass die Anwendung von blauem LED-Licht direkt auf der Haut verschiedene Prozesse im Körper anregt.

Aus einer Pressemitteilung der Firma
 Philips Light & Health
 Venture, NL Eindhoven

Therapeutische Effekte von blauem LED-Licht

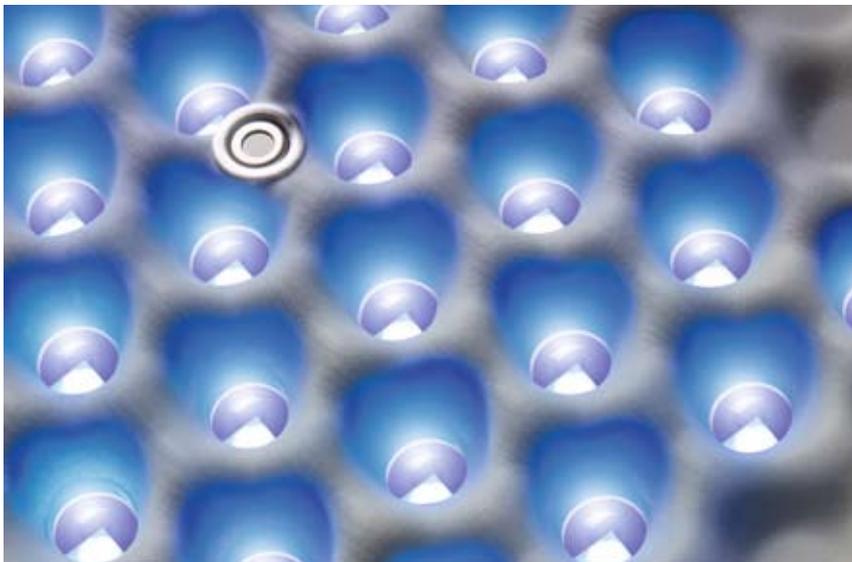
Durch die Bestrahlung mit blauem Licht einer Wellenlänge von 453 nm wird Stickstoffmonoxid (nitric oxide = NO) freigesetzt. Das lokal produzierte NO kann durch Diffusion¹, Transnitrosierungen^{2,3} und über die systemische Verteilung im Blut in tiefere Hautschichten bis zum Muskel transportiert werden.^{4,5}

Gleichzeitig führt die Bestrahlung mit blauem LED-Licht zu einer Freisetzung von thermischer Energie. Diese Wärmewirkung wird von Schmerzpatienten als wohltuend empfunden.⁶ Der schmerzlindernde Effekt ist allerdings sehr gering. Wärme führt aber zu einer Gefäßerweiterung (Vasodilatation), welche durch die Freisetzung von NO zusätzlich verstärkt wird⁷: NO-induzierte Signalwege führen zu einer Reduktion der Calciumkonzentration in den Zellen und bewirken dadurch eine Entspannung des Gefäßmuskels.^{1,7,8}

Das Resultat erklärt Suschek wie folgt: „Das durch die Lichteinstrahlung freigesetzte NO erhöht die Durchblutung signifikant, und zwar nicht nur in dem vom Licht bestrahlten Bereich, sondern auch in Bereichen, auf die das Licht nicht direkt getroffen ist.“ Durch die Durchblutungssteigerung kann der Muskel verstärkt mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Gleichzeitig können schmerzauslösende Substanzen besser abtransportiert werden. Zusätzlich bewirkt NO anti-oxidative, anti-inflammatorische und anti-apoptotische Effekte und kann so vor Muskel- und Nervenschädigungen schützen und den Zelltod vermeiden.^{9,10,11,12,13}

Schmerzlindernde Wirkung von NO

Neben seinen zellschützenden Eigenschaften führt NO zu einer aktiven Schmerzlinderung: Es wirkt direkt in den Nervenenden und erhöht dort die



Ausschnitt einer mobilen Anwendungsoption von blauem LED-Licht bei Rückenschmerzen, Philips Light & Health Venture 2011

Bildung von cyclischem Guanosinmonophosphat (cGMP). Dieser Botenstoff reduziert seinerseits die Freisetzung der Substanz P, kleiner Proteine, die an der Schmerzweiterleitung in Nervenzellen beteiligt sind, was mit einer Schmerzreduktion einhergeht.¹⁴ Suschek verdeutlichte daneben einen weiteren Vorteil von NO: „Zum anderen scheint Stickstoffmonoxid die Heilung von verletzten Muskeln zu unterstützen. Bei Patienten mit Streckmuskel-Sehnenentzündungen konnten durch die örtliche Verabreichung von Stickstoffmonoxid der Schmerz frühzeitig gelindert und Spätfolgen verringert werden.“¹⁵ Dieses Ergebnis wird durch weitere Studien bestätigt,

die belegen, dass NO bei der Regeneration von Skelettmuskeln auf unterschiedlichen Ebenen eine entscheidende Rolle spielt.¹⁶

Sicherheit der neuen Therapie-Option

Befürchtungen hinsichtlich einer möglichen toxischen Wirkung von blauem LED-Licht konnten im Rahmen der Veranstaltung ausgeräumt werden. Studien

haben gezeigt, dass blaues Licht (453 nm) ungefährlich und bis zu einer Bestrahlungsdosis von 250 J/cm² nicht toxisch ist. Normale Anwendungsdosen liegen im Bereich von etwa 20 J/cm² je nach gewählter Intensitätsstufe, aber bei maximal 90 J/cm² am Tag. Im Vergleich dazu ist UVA-Licht bereits ab einer Dosis von 30 J/cm² toxisch. Die technische Sicherheit der zur Bestrahlung genutzten Geräte wird durch die Einhaltung der DIN-Norm gewährleistet.

Aufgrund seiner verschiedenen therapeutischen Effekte, die auf körpereigenen Prozessen beruhen, bietet blaues LED-Licht viel Potenzial, das machte Professor Dr. med. Hubert Bardenheuer, Leiter des Zentrums für Schmerztherapie und Palliativmedizin in Heidelberg, in seinem Vortrag deutlich. Vor allem für Schmerzpatienten, die auf die Anwendung chemischer Substanzen angewiesen sind, stellt die natürliche Therapie-Option mit blauem LED-Licht eine vielversprechende Behandlungsalternative dar. Derzeit werden verschiedene, von Philips Light & Health Venture unterstützte Studien durchgeführt, die eine neuartige, mobile Anwendung für Patienten mit milden bis moderaten chronischen Rückenschmerzen untersuchen. Erste Ergebnisse dieser Tests geben Anlass zur Hoffnung, dass Rückenschmerzpatienten in naher Zukunft eine neue Therapieoption zur Verfügung gestellt werden kann, die eine natürliche Schmerzlinderung bewirkt – und täglich eingesetzt werden kann. ■

Mögliche Anwendungsgebiete von blauem LED-Licht

Weitere Informationen zur neuen Therapieoption mit blauem LED-Licht finden Sie unter www.LED-Schmerztherapie.de

Referenzen:

- 1) Opländer C et al., *Circ. Res.*, Vol. 105, pp. 1031-1040, 2009
- 2) Rassaf T et al., *J. Clin. Invest.*, Vol. 109, pp. 1241-1248, 2002
- 3) Schechter AN et al., *J. Clin. Invest.*, Vol. 109, pp. 1149-1151, 2002
- 4) Liebmann J, Born M, Kolb-Bachofen V, *Journal of Investigative Dermatology*, Vol. 130, pp. 259-269, 2010
- 5) Suschek C, Opländer C, *Abschlussbericht zum BMBF-Verbundprojekt, Universitätsklinikum Aachen*, 2010
- 6) Gordon TH, *Portable Heat Pad For Back Pain. Report on Temperature/Duration Target Parameters for Heat Source*, Philips Healthcare, 1984
- 7) Magerl W, Treede RD, *Journal of Physiology*, Vol. 497 (Suppl 3), pp. 837-848, 1996
- 8) Gewaltig MT, Kojda G., *Cardiovasc Res* Vol. pp. 55:250-60, 2002
- 9) Philips L et al., *Journal of Investigative Surgery*, Vol. 22, pp. 46-55, 2009
- 10) Dal Secco D et al., *Nitric Oxide Biology and Chemistry*, Vol. 9, pp. 153-164, 2004
- 11) Suschek C et al., *Cell. Death. Differ.* Vol. 8, pp. 515-527, 2001
- 12) Rauhala P et al., *Toxicol Appl Pharmacol*, Vol 207 (Suppl 2), pp. 91-95, 2005
- 13) Chiueh CC, *Ann N Y Acad Sci.*, Vol. 890, pp 301-311, 1999
- 14) Kamisaki Y et al., *J. Neurochem.*, Vol 65, pp 2050-2056, 1995
- 15) Paoloni JA et al., *The American Journal of Sports Medicine*, Vol. 31, pp. 915-920, 2003
- 16) Filippin LI et al., *Nitric Oxide*, Vol. 21, pp. 157-163, 2009

Ein Beitrag von
Dr. Dieter Breithecker
und Miriam Lohs M. A.
Bundesarbeitsgemein-
schaft für Haltungs-
und Bewegungsförde-
rung e. V., Wiesbaden

Leben ist Bewegung –
nur wer sich bewegt
kann etwas bewegen

Ausgewogene
„Sinneskost“ – Doping
für die Mitarbeiter

Das „reizende Büro“

Befinden sich die Sinne in der Balance, ist der Mensch in der Balance

Die Spezies Mensch ist nicht für längeres Sitzen, sondern für die Bewegung geschaffen. Das komplexe System Mensch – Körper, Geist und Psyche bilden eine in Wechselwirkung stehende dynamische Einheit – ist seit Millionen von Jahren u. a. auf Gehen, Klettern, Hangeln sowie auf diverse Wechselhaltungen, wie Liegen oder Kauern auf dem Boden „trainiert“. Sitzend hätte der Mensch wohl in der Vergangenheit kaum sein Überleben garantieren können. So entstand im Laufe der Jahre ein hochkomplexes System, das immer weiter vererbt und optimiert wurde. Es bürgt in einer lebendigen Körper-Geist-Psyche-Einheit für optimale physiologische Abläufe, aber eben nur solange ein Individuum die Möglichkeit für regelmäßig spontane und sich selbst organisierende Bewegungen hat.

Ein Arbeitsplatz, der den Anspruch erhebt, Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu fördern, stellt ähnlich wie der menschliche Organismus ein komplexes System dar. „Farblose“, sterile Raumkonzepte, pathogenetisch orientierte Verhaltensempfehlungen zum „richtigen Sitzen“ oder das stringente Abarbeiten körperlicher Ausgleichsgymnastik, werden dem komplexen Verhaltensbedarf einer dynamischen Körper-Geist-Psyche-Einheit nicht gerecht. Die Entstehung von Krankheiten ist in der Regel dadurch gekennzeichnet, dass die Komplexität physiologischer Funktionen und entsprechender Verhaltensparameter durch rigide Verhältnisse und lineare Verhaltensempfehlungen eingeschränkt werden.

Um Rückenschmerzen und anderen Büroarbeitsplatz bezogenen psychosomatischen Krankheiten bzw. Symptomen entgegenzuwirken, sind Verhältnisse erforderlich, die sich an den komplexen Verhaltenserfordernissen der Menschen



Ein Arbeitsplatz für die Sinne

orientieren. „Environmental Enrichment“ steht seit Jahren im Fokus, wenn es darum geht, essentielle Verhaltensweisen zur Entfaltung zu bringen und pathogenes Verhalten zu reduzieren. Dabei geht es primär darum, das Wohlbefinden der Mitarbeiter durch eine reizreichere Umwelt zu erhöhen.

Wohlfühlen ist dann gewährleistet, wenn das Sinnessystem des Menschen das Gehirn mit möglichst natürlichen Sinnesreizen versorgt. Wir fühlen uns nicht nur besser, sondern sind auch wesentlich leistungsfähiger, wenn beispielsweise das Auge natürliches Tageslicht oder die Nase frische Luft aufnimmt.

In vielen internationalen Studien (u. a. Fraunhofer Institut für Arbeitswissenschaft und Organisation in Stuttgart) konnte bereits ein signifikanter Zusammenhang zwischen „Office-Design“ und „Office-Performance“ nachgewiesen werden.

Immer mehr gesundheitsorientierte Raumkonzepte, legen deshalb viel Wert auf Helligkeit, Farben, Design, Akustik und Klima. Unser Ansatz des „reizenden Büros“ geht aber darüber hinaus. Der Mensch verfügt nicht nur über die uns bewussten fünf Sinne (Auge, Nase, Ohr, Mund und Haut), sondern auch über ein sechstes Sinnessystem, den Gleichgewichtssinn sowie den Muskel- und Bewegungssinn (vestibulär-propriozeptive System). Dieses ist in der Lage Informationsdaten des Körpers zu lesen und zu verwerten, wie u. a. die Lage unseres Körpers im Raum, die Stellung unserer Gelenke, den Spannungszustand der Muskulatur. Es ist somit auch in der Lage einen drohenden Gleichgewichtsverlust im Körper früh zu erkennen und entsprechend selbstorganisiert, ohne dass es uns bewusst wird, zu handeln. Sichtbar wird diese selbstregulative Fähigkeit beispielsweise bei einem frei stehenden Menschen und seinem komplexen, unbewussten Belastungswechsel zwischen Spielbein und Standbein.

Zahlreiche Studien – deren Ergebnisse in der Regel auf Experimenten mit Ratten oder Mäusen basieren – belegen, dass eine im Verhältnis zur Ausgangssituation körperlich reizreichere Umwelt (enriched physical environment) neben psychophysischen Wohlbefinden auch Neuroplastizität, Hirnentwicklung und Lernleistung fördert. Die Forschergruppe um Ickes et al. (2000) konnte zeigen, dass Ratten, die in einer reizreicheren Umwelt gehalten wurden, eine vermehrte Ausschüttung neurotropher Faktoren (BDNF – brain derived neurotrophic factor) im Kortex aufwiesen als die Kontrollgruppe. Neurotrophe Faktoren gelten allgemein als Schlüsselkomponente für biopositive neuronale Plastizität (Haas et al. 2003) und bilden somit die Basis für kognitive Prozesse (Denkprozesse).

Auf Grundlage der dargestellten Erkenntnisse zielt das „reizende Büro“ darauf, die Sinne in Balance zu bringen, d. h., Arbeitsplatzbedingungen zu schaffen, die Raum und „Verführungen“ für natürliches physiologisches (Bewegungs-) Verhalten ermöglichen.

Räume und deren Ausstattung können ein bestimmtes Bewegungsverhalten nahe legen, physiologisches Handeln unterstützen oder behindern. Das im „reizenden Büro“ zum Tragen kommende Raumkonzept setzt darauf, dass

Sind die Sinne in der Balance, befinden sich Körper und Geist in der Balance

Sorgen Sie für „Bewegungsverführer“ an Ihrem Arbeitsplatz

Menschen neben den bereits erwähnten sensorischen Reizen auch ihren individuellen motorischen „Fingerabdruck“ in der Diversifikation verschiedener Arbeitshaltungen sowie bewegter Verhaltensweisen zum Ausdruck bringen können. Die hier aufgezeigten „Tools“ eröffnen eine größere Bewegungsvielfalt und damit die Option für variable und komplexe Bewegungshandlungen.

Lebendiges Sitzen

Der Arbeitsstuhl wird trotz aller mahnenden Hinweise, dass wir für das längere Sitzen nicht geschaffen sind, auch in Zukunft eine dominante Rolle einnehmen. Gerade deshalb ist es wichtig, die üblicherweise auf biomechanischen Annahmen basierenden Paradigmen zum „richtigen Sitzen“ zu hinterfragen. Die immer noch geforderte aufrechte, lendenlordosengestützte Sitzhaltung auf normierten Stühlen kann man zwar einem leblosen Körper zumuten, aber nicht einem auf komplexe Inanspruchnahme ausgerichteten lebendigen Organismus.

Komplexe Sitzverhaltensweisen gehen über einzelne dogmatische und lineare Verhaltenmusterempfehlungen, wie die Einnahme bestimmter Sitzpositionen oder das zurzeit inflationär beworbene „dynamische Sitzen“ hinaus. Komplexes Sitzverhalten kann nicht empfohlen bzw. vermittelt werden. Es kann lediglich unter geeigneten Bedingungen, Freiheit der posturalen Gelenke entstehen. Dreh- und Angelpunkt hierfür ist eine frei fließende und von der Synchronmechanik losgelöste Sitzfläche (3-D-Bewegung) zur Förderung einer kontrollierten Beckendynamik.

Stehen wie auf Wolken



Der bekannteste Haltungswechsel ist der Wechsel vom Sitzen zum Stehen. Die Vorteile eines temporären Arbeitens im Stehen sind hinlänglich bekannt. Bei stehenden Tätigkeiten erweist sich der harte Fußboden häufig als zeitlimitierender Faktor. Hier kann eine elastische Bodenmatte Abhilfe schaffen. Ihre weiche Struktur vermittelt nicht nur ein angenehmes, wohltuendes Gefühl, sie stimuliert auch die Muskulatur der unteren Extremitäten und fördert die Venenaktivität in den Beinen.

Wohlbefinden baut sich von den Füßen auf

Zwischen Sitzen und Stehen

Sitz-Stehhilfen ermöglichen vielseitige Haltungswechsel. Es sind vor allem solche Sitz-, Stehhilfen zu empfehlen, die Sitzpositionen in verschiedenen Höhen zulassen. Auch hier von zentraler Bedeutung, die (Bewegungs-) Mechanik der Sitz-Stehhilfe. Sie gewährleistet die erwähnte frei fließende Beckendynamik bei guter progressiver Dämpfung. Eine haltungsphysiologisch wichtige Komponente stellt die ergonomische Vorneigung der Mittelsäule dar.



(Sitz-) Verhältnisse orientieren sich an physiologischen Verhaltenserfordernissen



Haltungswechsel in verschiedenen Ebenen



Unkonventionelle „Schritte“ zu mehr Wohlbefinden

Ein Trampolin im Büro ist zuerst einmal ungewöhnlich. Der körperliche Nutzen für alle Mitarbeiter allerdings sehr hoch. Diese speziellen Minitrampoline weisen hochelastische, schwingungsempfindliche Gummibänder auf. Diese ermöglichen sanfte, gelenkschonende Schwingübungen, die das komplexe Haltungssystem, insbesondere die vestibulären und propriozeptiven Sensoren stimulieren. Also immer wieder einmal aufstehen und schwingen oder noch besser: Schwingen Sie regelmäßig während des Telefonierens. ■

[Schwingen Sie sich zur Höchstleistung](#)

Weitere Informationen:

Dr. Dieter Breithecker
Miriam Lohs M. A.
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V.
Matthias-Claudius-Straße 14
65185 Wiesbaden
www.haltungsbewegung.de

Ein Beitrag von
Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover
Direktorium des
Bundesverbandes
deutscher Rücken-
schulen (BdR) e. V.

Gesundheitstage in Betrieben Ideale Einstiegschancen für Rückenschullehrer

1.0 Betriebliche Gesundheitsförderung gewinnt weiter an Bedeutung

Eine wachsende Zahl von Unternehmen erkennt in betrieblicher Gesundheitspolitik ein modernes Instrument mitarbeiterorientierter Führung, das dazu beiträgt,

- Wohlbefinden und Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern,
- Betriebsergebnisse zu verbessern und
- die Kosten der sozialen Sicherung zu dämpfen (Badura 2010).

Eine vom World Economic Forum bei großen multinationalen Firmen durchgeführte Befragung kam zu folgenden Ergebnissen: Unternehmen versprechen sich von der betrieblichen Gesundheitsförderung mehr Produktivität, eine höhere Attraktivität als Arbeitgeber und die Steigerung ihres öffentlichen Ansehens. Unternehmensführungen wird empfohlen, den Gesundheitszustand ihrer Mitarbeiter zu beobachten, Gesundheit zu einem Unternehmensziel zu machen und verstärkt persönliche Verantwortung für das Gelingen entsprechender Programme zu übernehmen (World Economic Forum 2007). Eine Expertenkommission der Bertelsmann Stiftung und der Hans-Böckler-Stiftung kam hierzulande zu sehr ähnlichen Befunden und Empfehlungen (Bertelsmann Stiftung & Hans-Böckler-Stiftung 2004). Die Tatsache, dass Arbeitgeber seit 2008 pro Jahr bis zu 500,- Euro je Mitarbeiter für die Gesundheitsförderung steuerwirksam investieren können (§ 3 Nr. 34 EStG) hat viele Betriebe zusätzlich motiviert, in das Gesundheitsmanagement einzusteigen.

Die betriebliche Gesundheitsförderung gewinnt auch für die gesetzlichen Krankenkassen an Bedeutung. Mit dem GKV-Wettbewerbstärkungsgesetz (GKV-WSG) wurde die betriebliche Gesundheitsförderung zu einer Pflichtleistung der Krankenkassen aufgewertet. Diese Aussage belegt ihr Präventionsbericht 2010. Danach haben die gesetzlichen Krankenkassen ihre Präventionsaktivitäten in der betrieblichen Gesundheitsförderung erneut ausgeweitet. Die Krankenkassen betreuten 2009 im Vergleich zum Vorjahr 2008 12 % mehr Betriebe – insgesamt 5353 – und investierten dabei mit knapp 40 Millionen Euro 10 % mehr Finanzmittel. Gleichzeitig sanken die Ausgaben für den individuellen Präventionsansatz (Präventionskurse) um 12 % (!) (GKV-Spitzenverband 2010).

Als Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung bieten immer mehr Betriebe ihren Mitarbeitern einen oder mehrere so genannte Gesundheitstage an. An solchen Tagen sollen die Mitarbeiter für dieses Thema sensibilisiert werden. Personalabteilungen, Betriebsärzte, Betriebsräte oder Krankenkassen, insbesondere Betriebskrankenkassen, sind in der Planungsphase für einen Gesundheitstag auf der Suche nach externen Kooperationspartnern. So wenden sich Betriebe an regionale Sanitätshäuser, Fachgeschäfte für Arbeitsschuhe, Fitnessstudios, Ergonomie- sowie Bettenfachgeschäfte und besonders häufig an Rückenschullehrer. Die aktive Beteiligung an einem Gesundheitstag bietet Rückenschullehrern sehr gute Chancen, ihre Dienstleistung vorzustellen und sich

langfristig im Betrieb zu etablieren. Da diese Aufgabe für die meisten Rückenschullehrer eher neu ist, soll dieser Beitrag wichtige Hilfen und Anregungen für die Praxis vermitteln.

2.0 Begriffe klären – Strategien für Gesundheitstage entwickeln

Im ersten Schritt sollten sich Rückenschullehrer mit den folgenden Begriffen vertraut machen, damit sie ihre Kenntnisse von den Zielen und Inhalten der „Neuen Rückenschule“, erfolgreich auf die betriebliche Gesundheitsförderung übertragen können.

Nach dem Verständnis der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet der Begriff „Gesundheitsförderung“ ein ganzes Bündel von Strategien und Methoden, mit denen die Gesundheitsressourcen und -potenziale von Menschen gestärkt werden sollen. Die betriebliche Gesundheitsförderung umfasst alle Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und der Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Dazu gehören gesundheitsgerechte Arbeits- und Arbeitsplatzgestaltung, Förderung einer aktiven Mitarbeiterbeteiligung sowie Angebote zum gesundheitsgerechten Verhalten (GKV-Spitzenverband 2010).

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

„Als Prävention werden Strategien bezeichnet, die entweder spezifische Risikofaktoren für bestimmte Krankheiten vermindern oder mitverursachende Rahmenfaktoren beeinflussen, welche die Anfälligkeiten gegenüber Krankheiten verringern“ (GKV-Spitzenverband 2010).

Prävention

„Unter Betrieblichem Gesundheitsmanagement verstehen wir die Entwicklung betrieblicher Strukturen und Prozesse, die die gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeit und Organisation und die Befähigung zum gesundheitsfördernden Verhalten der Mitarbeiter zum Ziel hat“ (Badura 2010).

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Im Zentrum der Biomedizin stehen die Erforschung und Kontrolle krankmachender (pathogener) Vorgänge im menschlichen Organismus. Als Ursache für pathogene Vorgänge werden genetische Defekte oder den Organismus schädigende biologische, chemische oder physikalische Umwelteinflüsse angesehen. „Dem medizinischen Befund wird mehr Beachtung geschenkt als der Befindlichkeit der Person. Gesundheit wird als Abwesenheit von Krankheit definiert. Eine Krankheitsursache wird grundsätzlich im Individuum gesehen, Interaktionen mit der sozialen Umwelt oder psychische Prozesse werden nicht oder wenig berücksichtigt.“

Pathogenese (biomedizinischer Ansatz)

Dieses Modell eignet sich für unsere Zwecke nicht, weil es viel zu reduktionistisch ist, um erfolgreich in der betrieblichen Gesundheitsförderung angewandt zu werden“ (Schneider 2011).

„Im Vordergrund der modernen Gesundheitswissenschaften steht heute ein Gesundheitspotenziale erforschender und auf ihre Förderung bedachter Ansatz“ (Badura 2010). Das Salutogenese-Konzept wurde 1987 vom Medizinsoziologen Aaron Antonovsky in den USA veröffentlicht. Dieses Konzept stellt vorrangig

Salutogenese

die Frage „Was hält uns gesund?“ und nicht „Was macht uns krank?“ Die starre Einteilung in „krank“ oder „gesund“ wird verworfen, da sich der Mensch eher zwischen diesen beiden Polen bewegt.

Eine zentrale Bedeutung in diesem Konzept hat das Kohärenzgefühl. Dieses Gefühl wird als globale Orientierung definiert, die das Maß ausdrückt, in dem man ein durchdringendes, andauerndes Gefühl des Vertrauens hat, das die eigene interne und externe Umwelt vorhersagbar ist und dass es eine hohe Wahrscheinlichkeit gibt, dass sich die Dinge so entwickeln werden, wie vernünftigerweise erwartet werden kann. Dieses Modell verhilft zu einem erweiterten Verständnis von Gesundheit und ist vor allem als Denkmodell zum Thema „Führung und Gesundheit äußerst nützlich“ (Schneider 2011).

Rückenschullehrer sollten sich mit der Bedeutung dieser zentralen Begriffe beschäftigen, damit sie ihre Angebote in das Gesamtprojekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ wirksam integrieren können. Somit wird deutlich, dass das vom Rückenschullehrer verfolgte Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen des Bewegungsapparates“ nur ein Präventionsprinzip neben anderen, wie z. B. „Gesundheitsgerechte Verpflegung am Arbeitsplatz“ ist.

Laut GKV-Spitzenverband (2010) sind die Ziele für die von Rückenschullehrern angebotenen Maßnahmen:

- Vermittlung von Wissen über körperliche Belastungen und Hintergründe von Rückenschmerzen.
- Aufbau individueller Verhaltens- und Handlungskompetenzen für den Umgang mit körperlichen Belastungen.
- Hinführung zu und die Maßnahme überdauernde Bindung an eigenständig durchgeführte körperliche Aktivität und Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness.
- Optimierung der Arbeitsbedingungen.
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit.

Diese Ziele bieten dem Rückenschullehrer eine gute Orientierung beim Sammeln von Angebotsideen für Gesundheitstage in Betrieben.

3.0 Was können Rückenschullehrer den Betrieben an einem Gesundheitstag anbieten?

3.1 Bewegungsaktivitäten im Stuhlkreis (ca. 15 Minuten)

Gymnastik mit Musik

Die Teilnehmer (ca. 5-10) sitzen auf Stühlen (möglichst ohne Armlehnen). Der Kursleiter demonstriert einfache gymnastische Übungen, bestehend aus Fuß-, Rücken- und Schultergymnastik sowie abwechslungsreichen Koordinationsübungen. Die Übungen sind auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer abgestimmt. So werden für Mitarbeiter an Bildschirmarbeitsplätzen eher bürogymnastische Übungen angeboten und für Mitarbeiter aus Stehberufen

verstärkt fußgymnastische Übungen vorgestellt. Diese Einheit besteht nicht allein aus Übungen, sondern die Kursleitung achtet auf die Vermittlung von arbeitsplatzbezogenem Handlungs- und Effektwissen. Den Abschluss der Bewegungseinheit kann eine Partner-Igelballmassage bilden.



Fußgymnastik



Schultergymnastik

Der Rückenschullehrer erläutert den Einsatz der Therabänder und demonstriert anschließend für die Teilnehmer (ca. 5-10) einfache Therabandübungen im Sitzen und im Stehen. Zum Einsatz kommen unterschiedlich starke Therabänder. Eine Länge von ca. 120 cm ist ausreichend. Auf spezielle und komplizierte Wickeltechniken sollte verzichtet werden. Partnerübungen und der Einsatz von Musik sind empfehlenswert.

Theraband-Gymnastik

Hinweise:

- Es gibt Personen, die auf Latexbänder allergisch reagieren (Latexallergie). Diese Personen sollten die Übungen nicht ausführen.
- Die Therabänder sollten nicht zu stark mit Talkum eingepudert werden, da dieses unangenehme weiße Flecken auf dunkler Kleidung erzeugen kann.



Theraband-Gymnastik

Der Rückenschullehrer erläutert am Anfang die günstige Sitzhaltung und die Vorteile des Trainings auf dem Powerball. Anschließend folgen einfache gymnastische Übungen nach flotter Musik. Die Übungen werden besonders sensibel auf die motorischen Fähigkeiten aber auch auf die Kleidung der teilnehmenden Personen abgestimmt. Die Einheit ist systematisch vom Leichten zum Schweren aufgebaut, und es werden möglichst viele Muskelgruppen angesprochen.

Powerball-Gymnastik mit Musik

Hinweise:

- Es sollten unterschiedlich große Bälle eingesetzt werden (Durchmesser 65 cm und 75 cm).

- Der Boden muss sauber und trocken sein.
- Neben der Bewegungsfläche dürfen keine Gegenstände stehen, an denen sich die Teilnehmer bei eventuellen Stürzen verletzen können.

Flexibar-, Gymstick-, Jumper- oder X-Co-Training

Diese vier Sportgeräte eignen sich für Gesundheitstage ebenfalls besonders gut, da sie einen hohen Aufforderungscharakter besitzen. Nach der Geräteeinführung stellt die Kursleitung einfache Übungen in der Gruppe vor.



Übungen mit dem Gymstick



Balance-Übungen auf dem Jumper



Übungen mit ToGU-Brasil



XCO-Training

TOGU-Brasil

Dieses neue Sportgerät ist ein Geheimtipp für Gesundheitstage. Der Einsatz mit entsprechender „Latinmusik“ ist besonders mitreißend (vgl. Säule 1-2011).

3.2 Tests für die motorischen Fähigkeiten

Kraft-, Dehn- oder Koordinationstests kommen erfahrungsgemäß bei den Teilnehmern an Gesundheitstagen gut an. Allerdings sind die standardisierten Fitness-Tests aus der Sportwissenschaft für Gesundheitstage eher weniger geeignet, da diese andere Ziele verfolgen.

Wichtiges Auswahlkriterium für den Einsatz von motorischen Tests an betrieblichen Gesundheitstagen ist die praktische Umsetzbarkeit der Tests.

Folgende Fragen sollten vorher gestellt werden:

- Wie viel Zeit und Platzbedarf nimmt der Test in Anspruch?
- Welche Geräte und wie viel Personal werden benötigt?
- Wie hoch ist die Verletzungsgefahr für die Teilnehmer?
- Lässt die Kleidung der Besucher den Test zu?
- Welchen Bezug hat der Test zum Arbeitsplatz?

Weitere wichtige Fragen lauten:

- Welche Erkenntnisse gewinnt der Teilnehmer aus den Testergebnissen?
- Welche Konsequenzen haben diese für das Gesundheitsverhalten?

Rückenschullehrer sollten sich kritisch fragen, ob die eingesetzten Tests dem pädagogischen Ansatz der Neuen Rückenschule tatsächlich entsprechen. Welche Rolle spielt ein isolierter Test der Bauch- und Rückenmuskeln für die Rückengesundheit am Arbeitsplatz?



Gleichgewichtsübungen auf dem Balance-Beam



Krafttest



Beweglichkeitstest

3.3 Information und Beratung rund um die Verhältnisprävention

Die Themen aus der Verhältnisprävention drängen sich an Gesundheitstagen für Rückenschullehrer quasi auf. Auf diesem Gebiet kann er sein ergonomisches Fachwissen und seine Qualifikation für individuelle Beratungen unter Beweis stellen.

Folgende Themenschwerpunkte haben sich bewährt:

Bildschirmarbeitsplätze gibt es in der Regel in allen Betrieben, daher stößt dieses Thema bei den Veranstaltern und Teilnehmern auf großes Interesse. Der Rückenschullehrer sollte seine Beratung an einem Musterarbeitsplatz durchführen. Der Musterarbeitsplatz entspricht den realen Arbeitsplätzen im Betrieb und besteht aus: Bürostuhl, Arbeitstisch, Monitor, Tastatur und Maus. Der Rückenschullehrer beschränkt seine Beratung nicht nur auf die reine Arbeitsplatzergonomie, sondern verbindet dieses Thema ausdrücklich mit verhaltenspräventiven

[Ergonomie von Bildschirmarbeitsplätzen](#)

Ansätzen, wie z. B. dynamisches Sitzen sowie das Durchführen von Bewegungs- und Entspannungsübungen.

Ergonomie von PKW- und LKW-Sitzen



Ergonomieberatung zum PKW-Sitz

Diese Ergonomieberatung richtet sich an Mitarbeiter, die relativ lange Arbeitsstrecken mit dem PKW zurücklegen oder arbeitsbedingt auf ein Fahrzeug im Außendienst angewiesen sind. Der Rückenschullehrer erläutert und demonstriert am Gesundheitstag die Anforderungsprofile von ergonomischen PKW- bzw. LKW-Sitzen. Für diese Beratung ist die Bereitstellung eines Mustersitzes oder Musterfahrzeugs sehr empfehlenswert. Auch bei diesem Schwerpunkt verknüpft der Rückenschullehrer die Ergonomie mit Empfehlungen zum rückenfreundlichen Verhalten „Rund um das Fahrzeug“.

Einsatz von Hebe- Tragehilfen

Diese Thematik bietet sich für Betriebe an, in denen Personen oder Gegenstände häufiger gehoben, getragen oder geschoben werden müssen. Dazu zählen vor allem die Arbeitsplätze in der Alten- und Krankenpflege, im Handwerk oder im Paket- und Transportdienst. Der Rückenschullehrer demonstriert günstige Bewegungsmuster im Zusammenhang mit dem Einsatz, z. B. von Hubwagen, Hubtischen, Sackhebern, Tragegurten oder Haltegriffen.

Fußgerechte Arbeitsschuhe

Die Auswahl und der Gebrauch von Arbeitsschuhen beeinflusst die Rückengesundheit, insbesondere in Berufen, in denen viel gestanden oder gegangen werden muss, wie z. B. in der Alten- und Krankenpflege, im Post- und Paketdienst, aber auch im Handwerk und in der Produktion. Der Rückenschullehrer informiert die Teilnehmer zusätzlich zur Schuhergonomie, über die Bedeutung der Füße für die Rückengesundheit und demonstriert einfache fußgymnastische Übungen.

3.4 Haltungs- und Bewegungsschulung

An Gesundheitstagen können vom Rückenschullehrer entweder ergonomische, also verhältnispräventive und/oder verhaltenspräventive Schwerpunkte behandelt werden.

Arbeitsplatzbezogene Schwerpunkte aus der Verhaltensprävention sind:

- Das günstige Sitzen (Sitzschule).
- Das rückenfreundliche Stehen (Stehschule).
- Das rückerrechte Heben, Tragen und Schieben (Hebe-Trageschule).

Einige Betriebe wünschen an Gesundheitstagen arbeitsplatzbezogene, individuelle Beratungen. Nach dem Prinzip „Von Arbeitsplatz zu Arbeitsplatz“ geht

der Rückenschullehrer während des Gesundheitstages direkt an die Arbeitsplätze und berät dort die Mitarbeiter einzeln oder in Kleingruppen ca. 15-30 Minuten lang.

3.5 Einführungsseminare und Kurzvorträge

Rückenschullehrer können im Rahmen von Gesundheitstagen Praxisseminare oder motivierende Vorträge zu ausgewählten Themen „Rund um die Rückengesundheit“ anbieten. Diese Angebote sollten nach einem genauen Zeitplan in einem separaten Raum durchgeführt werden. Die Dauer einer Veranstaltung ist auf ca. 30-60 Minuten zu begrenzen.

Folgende Themen haben sich bewährt:

- Ergonomie und Rückengesundheit
- Rückengesundheit beginnt im Kopf
- Beckenbodenpower für Männer und Frauen
- Entspannungsoase mit Yoga und Massage
- Anspannen und Entspannen – Einführung in die PMR
- Augentankstelle – Einführung in die Seh- und Augenschule
- Weniger ist mehr – Einführung in die Feldenkraismethode
- Pilates – Lernen Sie ihr Powerhouse kennen
- Sauerstoffdusche mit Walking- und Nordic Walking

Selbstverständlich sollte der Rückenschullehrer über die entsprechenden Zusatzqualifikationen verfügen.

4.0 Tipps und Hilfen für erfolgreiche Gesundheitstage

4.1 Persönliches Beratungsgespräch

Der Rückenschullehrer versucht vor der Abgabe eines schriftlichen Angebotes einen persönlichen Gesprächstermin mit einer für den Gesundheitstag verantwortlichen Person zu erhalten. Nach der Vorstellungsrunde erkundigt sich der Rückenschullehrer nach den Zielen, den gewünschten Inhalten, den Räumlichkeiten und dem Zeitplan des Gesundheitstages. Ebenso erhält er Informationen über die Charakteristik der Arbeitsplätze im Betrieb. Anschließend erläutert der Rückenschullehrer einige Maßnahmen, die zu den Wünschen und den Arbeitsplätzen in diesem Betrieb passen. Sehr positiv wirkt es sich erfahrungsgemäß aus, wenn der Rückenschullehrer schon darauf verweisen kann, dass seine Maßnahmen auf Gesundheitstagen bereits erfolgreich in anderen Betrieben durchgeführt wurden.

Gesundheitstage verfolgen in vielen Betrieben das Ziel, den Mitarbeitern geplante Maßnahmen zur Gesundheitsförderung vorzustellen. Daher sollte der Rückenschullehrer seine Chance nutzen und seine Folgeangebote, wie z. B. individuelle Arbeitsplatzberatungen, Rückenschulkurse, Rückenschulseminare oder Entspannungskurse frühzeitig zu bewerben.

Optimalerweise sollte ein kleiner Betriebsrundgang das Gespräch ergänzen. Bei dieser Gelegenheit bekommt der Rückenschullehrer einen ersten Eindruck von Arbeitsplätzen und Mitarbeitern. In dieser Situation kann der Rückenschullehrer dem Gesprächspartner bereits eine kleine Kostprobe seines positiven, gesundheitsfördernden Ansatzes geben.

4.2 Angebot schreiben

Nach spätestens einer Woche stellt der Rückenschullehrer ein schriftliches Angebot für seine Dienstleistung im Rahmen des Gesundheitstages auf. Das Angebot beschreibt kurz und prägnant die wichtigsten Aspekte der Maßnahme. Dazu zählen Ziele, Inhalte, Methoden, Zeitplan, Raum- und Materialbedarf sowie die Kosten. Nach schriftlicher Annahme des Angebotes durch den Betrieb bereitet der Rückenschullehrer die Feinplanung seines Beitrages zum Gesundheitstag vor.

4.3 Verhaltensempfehlungen „Rund um den Gesundheitstag“

Der Rückenschullehrer

- sollte wenige Tage vor dem Gesundheitstag mit dem Ansprechpartner im Betrieb telefonieren. In diesem Gespräch werden die organisatorischen Aspekte wie Parkplatz, Anlieferung, Besucherausweis, Zeit- und Raumplan verbindlich festgelegt;
- achtet besonders sensibel auf seine Kleidung. Diese muss zum Bewegungsangebot und zur Kleidung der Mitarbeiter passen;
- hält sich sehr genau an alle Vereinbarungen und strahlt von Beginn an eine angenehme Ruhe und Souveränität aus. Kritische Äußerungen zu organisatorischen Mängeln sind unangemessen. Der Rückenschullehrer ist hilfsbereit, flexibel und konstruktiv. Diese Charaktereigenschaften sind besonders am Anfang eines Gesundheitstages wichtig, da die Veranstalter in dieser Phase erfahrungsgemäß selbst sehr angespannt und oft genervt sind;
- stellt von der ersten bis zur letzten Minute seine besonderen kommunikativen Fähigkeiten unter Beweis. Er kann besonders angenehm auf Personen zugehen, kommt mit ihnen leicht ins Gespräch und versteht es, die Mitarbeiter für seine Angebote zu motivieren. Sein Auftreten ist freundlich, sympathisch, humorvoll und passt zum Charakter des Betriebes. Der Rückenschullehrer versteckt sich nicht hinter einem Prospektstisch, verzieht sich nicht in die Betriebskantine und niemals in die Raucherecke;
- versucht wichtige Entscheider im Betrieb, wie z. B. Geschäftsleitung, Betriebsrat, Betriebsarzt, Sicherheitsfachkraft am Gesundheitstag persönlich kennen zu lernen und versteht es, diese Personen von den Vorteilen seines Angebotes zu überzeugen;
- verhält sich sehr diplomatisch und tolerant gegenüber weiteren Anbietern am Gesundheitstag. So äußert er sich nicht kritisch zu den Angeboten von Fitness-Studios oder Krankenkassen, auch wenn diese Angebote den Zielen der betrieblichen Gesundheitsförderung nicht entsprechen;
- ist besonders bemüht, am Gesundheitstag möglichst viele Mitarbeiter für

seine Folgeangebote, für z. B. Rückenschulkurse, individuelle Arbeitsplatzberatung usw., zu gewinnen. Zur Erreichung dieses Ziels werden vom Betrieb entsprechende Anmeldeunterlagen vorbereitet;

- verabschiedet sich am Ende des Gesundheitstages von den wichtigsten Entscheidern im Betrieb, formuliert einen kurzen (möglichst positiven) Erfahrungsbericht und gibt einen Ausblick auf die Folgeangebote;
- zeigt sich am Ende der Veranstaltung wiederum besonders hilfsbereit, verabschiedet sich von den anderen Anbietern und hinterlässt einen ordentlich aufgeräumten Platz oder Raum.

4.4 Finanzierung

Nun gilt es, die wichtige und interessante Frage nach der Finanzierung des Rückenschullehrers zu beantworten. Was kann ein Rückenschullehrer für seine Dienstleistung im Rahmen eines Gesundheitstages berechnen?

Grundsätzlich sollte das pauschale Honorar für eine Tagesveranstaltung ca. 400,- bis 500,- Euro zzgl. Nebenkosten betragen. Die entstehenden Kosten kann der Betrieb oder eine kooperierende Krankenkasse finanzieren. Die Höhe des Honorars kann davon abhängig gemacht werden, ob der Betrieb zukünftig mit dem Rückenschullehrer zusammenarbeiten möchte oder eine weitere Kooperation nicht erwünscht ist. Dementsprechend kann das Honorar verringert oder erhöht werden.

5.0 Schlussbetrachtung

Gesundheitstage sind ein idealer Einstieg für Rückenschullehrer in die betriebliche Gesundheitsförderung. An diesen Tagen haben sie die Chance, die Geschäftsleitung, die Personalvertretung und vor allem die Mitarbeiter von den Vorteilen verhaltens- und verhältnispräventiver Gesundheitsförderungsmaßnahmen zu überzeugen. Dieses Ziel ist nur erreichbar, wenn sich Rückenschullehrer insgesamt mit den Zielen und Inhalten des betrieblichen Gesundheitsmanagements vertraut machen und sie den modernen bio-psycho-sozialen Ansatz verinnerlicht haben. Das abschließende Zitat soll jedem Rückenschullehrer bewusst machen, welchen entscheidenden Beitrag zur Mitarbeitergesundheit er durch sein motivierendes Kommunizieren und mitreisendem Handeln leisten kann:

„Mit dem zunehmenden Wissen über das menschliche Motivationssystem, über die biologischen Voraussetzungen von Empathie und sozialer Kompetenz sowie über die Wechselwirkungen zwischen sozialen, psychischen und biologischen Vorgängen kommt dem psychischen Befinden und seinen Rückwirkungen auf kognitive Prozesse, auf Arbeitsmotivation, Kooperation und körperliche Gesundheit eine hohe Bedeutung zu. Denk- und Emotionsarbeit werden immer wichtiger. Der Kopf ist das für Arbeit, Wohlbefinden und Gesundheit wichtigste Organ“ (Badura 2010). ■

Die AGR e. V. hält für interessierte Rückenschullehrer Materialien bereit, die ggf. für Gesundheitstage zur Verfügung gestellt werden können. Die Zeitschrift „rückenSignale“ oder „Der Ergonomie-Ratgeber“ der AGR vermitteln wertvolle Infos zur Thematik.

Zudem ist die AGR auch bei der leihweisen Beschaffung AGR-geprüfter Produkte behilflich.

Anfragen per Email an info@agr-ev.de oder per Telefon 042 84 / 9 26 99 90.

Kontakt:

Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover
Forbacher Straße 14
30559 Hannover
kuhnt@ulrich-kuhnt.de
www.ulrich-Kuhnt.de

Ein Beitrag von Frits
Deemter, Physionetz-
werk Delmenhorst

Innovatives HWS-Training – das Mini-Motion-Training

Therapie der HWS

Durch Maßnahmen, wie manuelle Therapie, Massage und Osteopathie, werden die Voraussetzungen für ein Training geschaffen. Während des Trainings wird neben der Mobilisation eine aktive Stabilisierung und eventuell eine Steigerung der Belastbarkeit angestrebt. Die aktiven Komponenten bekommen bei der Behandlung von HWS-Problemen einen immer größeren Stellenwert.

Training der HWS

Die Trainingsmöglichkeiten bei HWS-Beschwerden sind beschränkt und es stehen momentan nur wenige Formen für eine gezielte Therapie zur Verfügung. Während bei Erkrankungen im Sprunggelenk und im Knie- und Hüftbereich eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten besteht, sind die Auswahlmöglichkeiten für ein Kraft- oder Koordinationstraining bei Erkrankungen im HWS-Bereich eingeschränkt.

Aktuelle Studien weisen jedoch die Bedeutung des Trainings nach und zeigen speziell den Stellenwert der lokalen Muskulatur auf. Besonders die Aktivierung der Mm. multifidi und des M. transversus abdominis hat sich bei der Behandlung von LWS-Problemen mittlerweile etabliert. Da sich inzwischen unterschiedliche Methoden zur Aktivierung dieser stabilisierenden Muskulatur in der Therapie bewährt haben, werden jetzt – analog zur LWS – geeignete Kraft- und Koordinationsübungen für die HWS gesucht.

Der Mini-Motion Bar



Der „Mini-Motion Bar“ ist ein patentiertes Produkt, das vorerst für das Training der HWS entwickelt wurde. Durch den Einsatz in verschiedenen Reha-Zentren des Physionetzwerks konnte der klinische Erfolg in der Praxis bestätigt werden. Als Folge des guten Ergebnisses und der guten Resonanz, wird derzeit an der Entwicklung einiger Varianten für den Einsatz an anderen Körperregionen gearbeitet.

Das Trainingsgerät

Mini-Motion-Bar-Handtraining mit leichtem Stab für die akute Phase

Der „Mini-Motion Bar“ ist ein kostengünstiges Übungsgerät, welches mit einem Klettband entweder am Kopf, am Körper, am Trainingsgerät, am Koordinationsgerät oder an der Hantel angebracht werden kann. In eine vorhandene Vorrichtung kann man einen hochwertigen Federbandstahl in jeweils zwei Richtungen einspannen. Durch rhythmische kleine Bewegungen des Körperteils, an dem der „Mini-Motion Bar“ angebracht ist, wird der Federbandstahl in seine Eigenfrequenz gebracht. Die Länge des Federbandstahls bestimmt die grob gewünschte Frequenz, durch eine Stellklemme (Schiebewegicht) findet die Feinabstimmung statt.

Das Training der HWS kann so in drei Bewegungsrichtungen erfolgen:

- Flexion/Extension
- Lateroflexion
- Rotation

Dieses exzellente Konzept bietet geeignete Übungen von der ersten Rehabilitationsstunde bis hin zu den höchsten Ansprüchen in der Sportrehabilitation. Das sogenannte „Mini-Motion“-Training kann an allen Gelenken im Bereich der Mobilisation, Kräftigung und Koordination in der offenen und geschlossenen Kette angewandt werden. Eine weitere Anwendung ist die „Mini-Motion“-Therapie. Während der Patient eine rhythmische Bewegung ausführt können passive arthrogene, viscerale und myofasciale Techniken appliziert werden.



„Mini-Motion“-HWS-Stabilisationstraining in Rotationsrichtung bei mittlere Frequenz

Das Training erfolgt anfangs in der Rückenlage und neutralen Stellung in Rotationsrichtung bei einer niedrigen Frequenz. Die Belastung während des Trainings ist gering und mit der Belastung beim Continuous-Passiv-Motion-Training (Bewegungsschiene) vergleichbar. Da kaum Kompressionsbelastungen erzeugt werden, kann mit diesem Training auch frühzeitig nach einem Trauma oder im Anschluss an eine Operation begonnen werden.

Die Trainingsziele

Bewegungstraining

Ziel des Bewegungstrainings ist eine Mobilitätsverbesserung bei akuter Bewegungseinschränkung oder eine Schmerzlinderung bei chronischen Beschwerden.

Die Trainingsdauer beträgt in der Regel 2-10 Minuten.

Trainiert wird vorerst mit einer niedrigen Frequenz in der vertikalisierten Position, wodurch der Transfer zum Alltag besser gewährleistet wird. Die Frequenz kann dann bei Bedarf gesteigert werden. Bei diesem Training findet eine Aktivierung der tiefen Flexoren und der Mm. Multifidi in Flexions-/Extensionsrichtung oder die Kräftigung der Mm. rotatores in Rotationsrichtung und die der Lateroflexoren in Seitwärtsrichtung statt.

Lokales Muskeltraining
am Beispiel der HWS

Ziel des lokalen Muskeltrainings ist die Behebung der Inhibition. Anfänglich subjektive Beschwerden geben sich im Allgemeinen wieder schnell, was als ein Zeichen der optimierten muskulären Kontrolle zu werten ist.

Die Trainingsdauer beträgt in der Regel 10 Sekunden pro Bewegungsrichtung.

Die Kräftigung der Muskulatur basiert auf einer erfolgten Aktivierung des lokalen Systems. Das Training setzt sich aus dem Eigengewicht des Kopfes und der Verwendung des „Mini-Motion Bars“ zusammen. Die Ausgangsposition wird von der Hauptmuskelgruppe bestimmt. So werden in der Rückenlage die Flexoren, in der Seitenlage die Lateroflexoren und in der Bauchlage die Extensoren trainiert. Die Bewegung des Kopfes kann auch dabei in drei Richtungen erfolgen. Dadurch bietet sich die Möglichkeit eines funktionellen Trainings, bei dem die Belastungen der ADLs und Bewegungen aus unterschiedlichen Sportarten fast identisch wiedergegeben werden können. Die Steigerung des Trainings

Kräftigung der
Muskulatur am
Beispiel der HWS

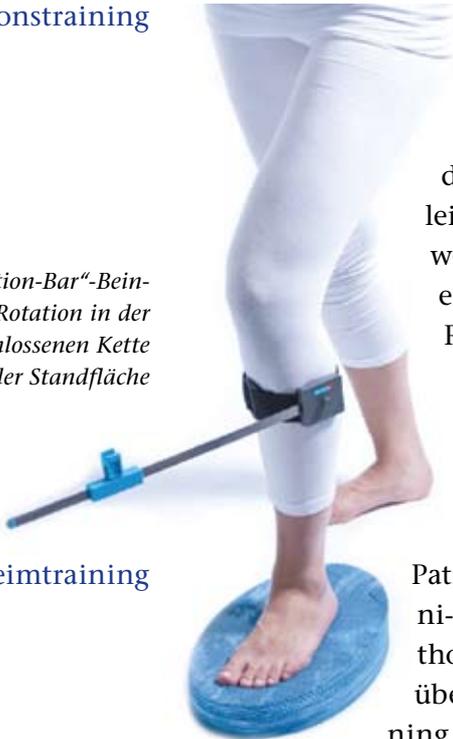
kann durch eine Änderung der Ausführungsebene (von schräg in eine horizontale Position) erfolgen.

Dies Training ist speziell für Sportler und Personen mit höchster körperlicher Belastung in der Endphase der Reha geeignet.

Die Trainingsdauer ist abhängig von der jeweiligen Zielsetzung des Krafttrainings und beträgt 20-40 Sekunden.

Antizipationstraining

„Mini-Motion-Bar“-Beintraining. Rotation in der geschlossenen Kette bei instabiler Standfläche



Speziell bei schnellen Sportarten sind hohe Bewegungsgeschwindigkeiten im HWS-Bereich für die Antizipation von Bedeutung. Ein eingeschränktes dynamisches Potential der HWS reduziert die Reaktionsgeschwindigkeit. Die Zielgruppe dieses Trainings bilden (Hoch-)leistungssportler, deren Antizipationsfähigkeit ausgebaut werden soll. Die Trainingsdauer liegt unter 10 Sekunden bei einer maximalen Bewegungsfrequenz in unterschiedliche Richtungen.

Perfektes Heimtraining

Patienten mit einer ernsthaften Pathologie können den „Mini-Motion Bar“ bei einem Orthopäden, Sportmediziner, Orthopädiemechaniker oder Physiotherapeuten erwerben und über den Verlauf der gesamten Reha ein effektives Heimtraining therapeutieunterstützend absolvieren.

Weitere Informationen, Bestellung und Literaturangaben finden Sie unter: www.mini-motion.com

Telefonische Information und Bestellung: 042 21 / 12 36 31 oder besuchen Sie uns auf der Medica: HALLE 5 Stand D41

Der „Mini-Motion Bar“ ist eine deutsche Erfindung und wird mittlerweile in viele Länder exportiert. Interessierte Dozenten können den „Mini-Motion Bar“ zu einem Vorzugspreis erwerben. Ein „Mini-Motion“-Set besteht aus

- 1 Kopfteil mittleres Band (auch für Oberschenkel)
- 1 Beckenteil langes Band
- 1 Hantelteil kurzes Band (für funktionelles Krafttraining)
- 1 Teil für leichte Übungsstäbe
- 4 flexible Stäbe
- 4 Clips

Der Preis (für Ärzte und Therapeuten) beträgt 125 Euro + MwSt. und Versand. AGR-Fördermitglieder bekommen zusätzlich noch 20 % Rabatt. ■

Online-Praxismarketing

Ein chancenreiches aber vielfach ungenutztes Potenzial zur Patientengewinnung

Immer mehr Menschen informieren sich online über gesundheitliche Themen (Stichwort „mündiger Patient“). So ist das Internet – gleich nach dem Arzt – auch bei speziellen medizinischen Fragen und Problemen der wichtigste Ratgeber der Deutschen. Neben Krankheitssymptomen, Diagnosen und Therapiemöglichkeiten wird gezielt nach Ärzten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und anderen Behandlern online gesucht. Deshalb ist das Internet ein effektives Medium zur Patientengewinnung und Patientenbindung.



Mareike Reimer

Ein Beitrag von
Mareike Reimer
3w-Café GbR

Weil Werbung gerade im Gesundheitswesen aus rechtlicher, ethischer und werbepsychologischer Sicht ein sensibles Thema ist und besonderes Fingerspitzengefühl erfordert, bieten sich nicht alle der vielfältigen Möglichkeiten des Online-Marketings gleichermaßen an. Empfehlenswert ist die Beschränkung auf passive Werbeformen, die der Selbstdarstellung keinen allzu kommerziellen Beigeschmack verleihen. Besonders eignen sich deshalb Maßnahmen, die gewährleisten, dass die Praxisdarstellungen und Werbeaktivitäten nur von jenen gefunden werden, die gezielt nach entsprechenden Angeboten suchen und die es dem Heilbehandler gleichzeitig ermöglichen, umfassend über seine Qualifikationen und sein Leistungsspektrum zu informieren.

Ein sensibles Thema

Schätzungen und Umfragen zufolge haben bislang weniger als die Hälfte aller niedergelassenen Ärzte eine Website. Eine noch geringere Quote ergibt sich bei Physiotherapeuten. Dabei bietet eine eigene Webpräsenz beiderlei Berufsgruppen ideale Möglichkeiten, Interessenten zu erreichen, die auf anderem Wege kaum auf ihre Angebote aufmerksam werden könnten. Entscheidend bei der Konzeption der Praxishomepage ist die individuelle Zielgruppenansprache, denn im Gegensatz zu anderen Wirtschaftszweigen geht es hier weniger um eine einfache Erhöhung des ohnehin begrenzten „Verkaufsvolumens“. Steht beispielsweise eher die Stammpatientenbindung oder die Neupatientengewinnung im Vordergrund? Ist eine Erhöhung des Patientenzulaufs bei einer Spezialleistung das Ziel? Oder dient die Seite in erster Linie der Patientenaufklärung?

Ein informativer
Webauftritt

Da die Wahrnehmung einer Webpräsenz nachgewiesenermaßen einen Einfluss auf das Vertrauen in die medizinische Kompetenz hat, spielt neben den Inhalten das gesamte Erscheinungsbild eine entscheidende Rolle. Eine Website, die grafische Mängel, unvorteilhafte Farbkombinationen oder eine unübersichtliche Struktur aufweist, kann also mehr schaden als nützen, weil sie unterbewusst mit einer schlechteren medizinischen Behandlung verbunden wird. Ein zeitgemäßer und ansprechender Webauftritt mit übersichtlicher Navigation wird hingegen mit Modernität und Kompetenz hinsichtlich Diagnostik und Therapie assoziiert. Ebenso wichtig ist eine kontinuierliche Webseitenpflege, denn veraltete Öffnungszeiten oder Veranstaltungsempfehlungen, die bereits Monate zurückliegen,

werden bei wenigen Patienten auf Verständnis stoßen. Der Einsatz eines Content-Management-Systems ermöglicht es auch Webseitenbesitzern ohne Programmierkenntnisse, ihre Website auf aktuellem Stand zu halten. Wer die Praxishomepage nicht selbst verwalten möchte, kann die Pflege einer Agentur übertragen.

Lokales Suchmaschinenmarketing

Eine weitere Voraussetzung für den Erfolg einer Website ist selbstverständlich, dass diese von möglichst vielen Angehörigen der Zielgruppe gefunden wird. In den meisten Fällen soll das Angebot schließlich nicht nur vom bestehenden Patientenstamm oder Personen gefunden werden, die gezielt den Praxis- oder Personennamen nachschlagen, sondern in erster Linie von Interessenten, die nach den angebotenen Behandlungen oder Therapien suchen. Deshalb ist es wichtig, dass die Website in den Suchergebnissen der großen Suchmaschinen gelistet wird. Mit einem Marktanteil von über 90 % spielt hierbei natürlich Google die größte Rolle.

Durch die technische und inhaltliche Optimierung einer Website und ihre Verlinkung im Netz lassen sich insbesondere bei Suchbegriffskombinationen mit regionalem Bezug meist gute Google-Platzierungen erzielen. Ebenfalls unverzichtbar ist ein Eintrag bei Google Places, damit die Praxis inklusive der Praxisanschrift in den Google-Maps-Anzeigen gelistet wird. Wenn eine Suchmaschinenoptimierung in Ausnahmefällen nicht ausreicht, z. B. weil die ortsansässige Konkurrenz besonders groß ist, steht auch die Suchmaschinenwerbung mittels der sogenannten Google-AdWords zur Verfügung. Durch das Regio-Targeting (regionale Beschränkung der Anzeigen auf gewünschte Orte) können Streuverluste und damit Kosten minimiert werden, sodass Suchmaschinenwerbung auch für lokale Angebote gewinnbringend genutzt werden kann.

Die Nutzung sozialer Medien

Die ausgeprägte Bewertungskultur im Internet beschränkt sich längst nicht mehr auf die Kritik von Restaurants, Hotels etc., sondern macht auch vor der Medizinbranche keinen Halt. Neben allgemeinen Bewertungsportalen, wie Qipe, auf denen es sich auch für Ärzte und andere Gesundheitsdienstleister lohnen kann, ein informatives Profil zu erstellen, sind in den letzten Jahren spezielle Bewertungsplattformen, wie DocInsider und jameda, wie Pilze aus dem Boden geschossen. In der Pilotphase eines umstrittenen Online-Arzt-Bewertungsportals animiert sogar die AOK ihre Mitglieder, im Anschluss an einen Arztbesuch ihre Erfahrungen und Eindrücke hinsichtlich Praxis, Personal, Arztkommunikation und Behandlung in einer Online-Befragung anzugeben, deren Ergebnisse zur Veröffentlichung vorgesehen sind. „Machen Sie mit: Helfen Sie sich und anderen Patienten, künftig leichter einen passenden Arzt zu finden.“

Die Sorge, dass negative und ungerechtfertigte Bewertungen abgegeben werden, ist sicherlich nicht ganz unbegründet, zumal die Bewertungen von Laien stammen, deren Beurteilungsfähigkeit zumindest in fachlicher Hinsicht begrenzt ist. Andererseits zeigt sich, dass die positiven Bewertungen die negativen insgesamt übersteigen. Untermauert wird diese Erfahrung durch Umfrageergebnisse, denen zufolge die große Mehrheit der Patienten gern bereit ist, Ärzte und Therapeuten weiterzuempfehlen. Die Präsenz und Partizipation in sozialen Netzwerken kann also helfen, die Bereitschaft zu positiven Bewertungen in tatsächliche Bewertungen umzuwandeln. Und Empfehlungen zufriedener

Patienten sind bekanntlich die beste Werbung. Entziehen kann sich der Social-Media-Welt heutzutage ohnehin kein Unternehmer mehr – klar im Vorteil ist also, wer diese gewinnbringend für sich nutzt.

Im Rahmen der Unterstützung von Existenzgründern und kleinen Unternehmen konzipiert und realisiert die 3w-Café GbR unter anderem Internetauftritte, Werbemaßnahmen und Social-Media-Aktivitäten für Freiberufler im medizinischen Bereich. Internetbezogene Dienstleistungen wie die Erstellung und Optimierung von Websites erbringt die Agentur mit Sitz in Flensburg und Wiesbaden für Kunden von nah und fern. ■

Kontaktadresse:

Mareike Reimer
3w-Café GbR
Wasserlooser Weg 49 a
24944 Flensburg
Tel. 04 61 / 3 70 67
kontakt@3w-cafe.de
www.3w-cafe.de

„Gesund führen“ – Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte gibt fünf elementare Tipps

Häufige Wechsel der Inhalte und Rahmenbedingungen, ein enorm hohes Tempo, Arbeitsverdichtung, Termin- und Kostendruck sind Kennzeichen der heutigen Arbeitswelt. Dabei ist ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Privat- und Arbeitsleben für den Erhalt der psychischen Gesundheit von herausragender Bedeutung. Neben dem Job führen die gesamtgesellschaftlichen Veränderungen zu Stress in der Freizeit. Auch familiäre Beziehungen sind insgesamt instabiler geworden. Menschen, die in ihrem Privatleben nicht aufgefangen werden, spüren Anstrengungen im Berufsleben mehr und werden davon stärker beeinflusst. Betriebsärzte wissen: Darunter kann auf Dauer die physische und vor allem die psychische Gesundheit leiden – für Unternehmen und Mitarbeiter ein zunehmendes Problem.

„In der Krise haben zahlreiche Reorganisationsprozesse in den Unternehmen stattgefunden. Da ist es nicht verwunderlich, dass sich psychische Erkrankungen in den vergangenen zwei Jahren von einem Randthema zur Nummer eins unter den arbeitsbedingten Erkrankungen entwickelt haben. Das erhöht die Ansprüche an die soziale Kompetenz von Führungskräften“, sagt Dr. Uwe Gerrecke, Präsidiumsmitglied des Verbandes Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW). Denn gerade in Zeiten des Konjunkturaufschwungs werden gesunde Mitarbeiter dringend benötigt.

Gesundheit ist nicht „nur Privatsache“ des Mitarbeiters, denn durch psychisch bedingten Krankheitsausfall kann Unternehmen ein enormer wirtschaftlicher Schaden entstehen. Hier ist ganz klar auch die Führungsebene gefragt, denn sie übt durch die Gestaltung der Arbeitsbedingungen und ihren Umgang mit den Beschäftigten unmittelbaren Einfluss auf den Krankenstand aus. Betriebsärzte unterstützen und beraten die Unternehmensleitung darin, psychische Belastungen zu erkennen, zu bewerten und geeignete Maßnahmen zu entwickeln. Der VDBW hat

Aus einer Pressemitteilung des VDBW, Karlsruhe

Arbeitsmediziner fordern: Psychische Gesundheit der Mitarbeiter zur Chefsache erklären

Weitere Informationen:

Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V.
Friedrich-Eberle-Str. 4 a
76227 Karlsruhe
Tel. 07 21 / 9 33 81 81
Fax 07 21 / 9 33 81 86
info@vdbw.de
www.vdbw.de



fünf Ratschläge zusammengestellt, wie psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz vermindert werden können:

Tipp 1:
Coaching für den Chef

Führungskräfte können sich vertrauensvoll an ihren Betriebsarzt wenden. In Workshops lernen Chefs, mit dem Thema psychische Erkrankung am Arbeitsplatz umzugehen. Dabei werden ihnen nicht nur Hinweise gegeben, wie die Krankheitssymptome zu erkennen sind, sondern auch, wie sie mit einem unterstützenden und anerkennenden Führungsstil das Burnout-Risiko ihrer Mitarbeiter vermindern können.

Tipp 2:
Mitarbeiter stärken

Mitarbeiter sind die wichtigste Ressource eines Unternehmens. Die Führung sollte daher großen Wert darauf legen, dass die Mitarbeiter entsprechend ihrer Fähigkeiten eingesetzt werden und eigeninitiativ und eigenverantwortlich handeln können. Das stärkt das Selbstbewusstsein und damit die psychische Stabilität. Die Anstrengung, die in die berufliche Tätigkeit investiert wird, sollte im Verhältnis zur Belohnung stehen, und zwar nicht nur finanziell. Anerkennung für geleistete Arbeit ist ein nicht zu unterschätzender Faktor.

Tipp 3:
Einfach mal abschalten



Der Beschleunigung der Arbeitsprozesse und der ständigen Erreichbarkeit via Internet und Smartphone kann durch das Verhalten von Führungskräften entgegengewirkt werden. „Der Chef sollte darauf achten und dafür sorgen, dass die Mitarbeiter gerade an Wochenenden und im Urlaub nicht mit E-Mails und Anrufen konfrontiert werden – diese Zeit muss dem Abschalten dienen“, rät Dr. Gerecke.

Tipp 4:
Aufklärung im Unternehmen

Wenn die psychische Erkrankung eines Mitarbeiters bekannt wird, werden die Betroffenen oft stigmatisiert. Betriebsärzte empfehlen, dass gerade Führungskräfte im Umgang mit psychisch kranken Mitarbeitern sensibilisiert und geschult werden. So können sie in ihrer Vorbildfunktion den richtigen Umgang mit den Betroffenen vorleben. Dr. Gerecke sagt: „Die Unternehmenskultur entscheidet wesentlich über den Umgang mit auffälligen, leistungsgewandelten und chronisch kranken Beschäftigten. Das Thema psychische Erkrankung muss ganz klar enttabuisiert werden. Eine weitere Maßnahme sind betriebsinterne Aufklärungskampagnen über psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Auch hier ist der Betriebsarzt der richtige Ansprechpartner.“

Tipp 5:
Die richtigen Bedingungen schaffen

Die Gestaltung der Arbeitsbedingungen trägt wesentlich zum Abbau von Stress bei. Unterbrechungen bei der Arbeit, geringer Handlungsspielraum, hohe Arbeitsdichte und Zeitdruck durch schlechte Unternehmensorganisation verursachen Stress und führen zu psychischen Belastungen. Über Veränderungen sollte rechtzeitig informiert werden. Eine transparente Kommunikation über Unternehmensabläufe und -pläne erhält und stärkt das Vertrauen der Mitarbeiter. ■



Bei einem gemeinsamen Abschlussfoto nach einem Sinfoniekonzert hatten die Teilnehmer sichtlich Spaß

physioyoga mit Berufsmusikern des Beethoven Orchesters Bonn

Ein Beitrag von
Monika A. Pohl
Niederkassel

Wird mit hohem Leistungsanspruch musiziert, wie dies im professionellen und semiprofessionellen Bereich der Fall ist, so werden von den Musikern Spitzenleistungen erbracht, die durchaus gesundheitliche Risiken mit sich bringen können. Im Rahmen der Prävention sollten diese Risikofaktoren nach Möglichkeit minimiert werden, da sie dauerhaft zu Beschwerden führen und zu einer Belastung werden können, die das Aus für die Karriere bedeutet.

physio:oga
medical yoga

Allgemein lassen sich sowohl nicht beeinflussbare Faktoren wie Arbeitszeiten, Leistungsanforderungen oder Belastung des Gehörs durch zu hohe Schallpegel, als auch beeinflussbare Faktoren wie ergonomische Rahmenbedingungen (angepasste Sitzhöhe, Position des Notenständers, Beleuchtung), Ökonomie in der Handhabung des Instruments und Körperhaltung unterscheiden. Besonders Streicher und Bläser richten den Körper nach dem besten Klangresultat aus, was häufig nicht mit der Physiologie und Ergonomie der Haltung übereinstimmt.

Anfang des Jahres fand ein Projekt mit dem Beethoven Orchester Bonn im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung statt, das evaluieren sollte, ob der physioyoga eine geeignete präventive und gesundheitsfördernde Maßnahme für Berufsmusiker darstellt. Physioyoga ist ein therapeutisches Konzept, das Hatha Yoga mit der Physiotherapie verbindet. Durch den integrativen Ansatz werden dabei nicht nur der Körper, sondern auch der Geist und der Atem mit einbezogen. Regelmäßiges Üben fördert nicht nur die Gesundheit und gleicht körperliche Defizite aus, sondern trägt gleichermaßen zu mentaler Stärke, Gelassenheit und zum Wohlbefinden bei. Durch das Aktivieren der Selbstheilungskräfte im Körper wird das Immunsystem gestärkt und baut auf diese Weise eine

natürliche Barriere gegen Erkrankungen auf. Die Muskulatur gewinnt an Kraft, die Haltung verbessert sich und der Geist kommt zur Ruhe.

Das Projekt erstreckte sich über 10 Einheiten von jeweils 75 Minuten Dauer und fand einmal wöchentlich in den frühen Morgenstunden noch vor der Probe statt. Die dafür ausgewählten Räumlichkeiten befanden sich in unmittelbarer Nähe der Beethovenhalle (Arbeitsstelle der Instrumentalisten) in einer Heilpraktikerschule. Insgesamt nahmen 12 Berufsmusiker teil, die meisten von ihnen im mittleren Alter, davon vier Frauen und acht Männer – ausschließlich Streicher (im Vordergrund Geiger) und Bläser.

Zu Beginn der Übungspraxis erfolgte eine kurze Meditation, die dazu genutzt werden sollte, bewusst anzukommen und in sich hineinzuhören. Den zweiten Teil bildeten gezielte Körperübungen, die mit dem Atem synchronisiert und besonders achtsam ausgeführt wurden. Abschließend fand eine Phase der Entspannung statt, mit dem Ziel, die körperliche und mentale Regeneration noch mehr zu vertiefen und nachhaltig zu schulen.

Der allgemeine Focus des Projekts und somit auch die Hauptmotive der Teilnehmer lagen in der Stärkung der den Rumpf stabilisierenden Muskulatur, Reduzierung muskulärer Dysbalancen im Schulter-Nacken-Arm-Bereich, Verbesserung der Fähigkeit zu entspannen, um besser mit Nervosität aufgrund von Lampenfieber umgehen zu können und letztendlich allgemein zur Förderung eines achtsamen Umgangs mit dem eigenen Körper und seinen Ressourcen.

Weitere Informationen:

Lebensstil Gesundheit
Monika A. Pohl
Agentur für Prävention
und Gesundheits-
förderung
Weiler Weg 22
53859 Niederkassel
Tel. 02208/909250
kontakt@lebensstil-
gesundheit.de
www.lebensstil-
gesundheit.de

Die Auswertung, die als subjektive Einschätzung durch Befragung der Teilnehmer erfolgte, führte zu dem Ergebnis, dass sich die Teilnehmer in Ihrer Konstitution gestärkt fühlten und deutlich weniger Beschwerden angaben, als zu Beginn des Projekts. Gemeinsam mit Kollegen an einer regelmäßigen gesundheitsfördernden Maßnahme teilzunehmen wurde von den meisten Befragten ebenfalls als positiv und motivierend empfunden. Als Schlussfolgerung lässt sich festhalten, dass der physioyoga einen wertvollen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung von Berufsmusikern leisten und damit dauerhaft nicht nur spezielle gesundheitliche Risiken vorbeugen, sondern auch berufsbedingte Belastungen reduzieren kann.

In Zusammenarbeit mit dem Fortbildungsinstitut FiHH (www.fihh.de) wird physioyoga als Fortbildung zum physioyoga coach basic/advanced für medizinisch-therapeutische Berufsgruppen bundesweit angeboten. ■

Für Sicherheit und Hygiene im Rückentraining

Wo geschwitzt wird, sind Keime im Umlauf. Hygiene ist gerade in Therapie-Einrichtungen und Fitness-Studios ein wichtiges Thema. Nur wer achtet schon darauf, ob Patienten und Trainierende ihre Geräte desinfizieren? Insbesondere bei Kleingeräten, wie Gymnastikbällen und Ballkissen, ist dies in der Praxis meist nicht durchführbar. Dabei kommt es gerade hier bei den in der Rückenschule sehr beliebten Geräten oft zum direkten Hautkontakt.

Antimikrobiell wirksame Kunststoffe werden bereits seit einiger Zeit im Medizin- und Klinikbereich eingesetzt. Bioelektronische Forschungen haben zu dieser Entwicklung geführt. Das Geheimnis: Actisan ist im Kunststoff der Geräte enthalten und auf ionischer Basis hochwirksam gegen Viren und Bakterien. Für den Menschen unbedenklich bildet es kontinuierlich Ionen. Diese greifen die Stoffwechselsysteme der schädlichen Organismen an. Das Besondere an Actisan: Es wirkt nicht nur antibakteriell, sondern antimikrobiell, also nicht nur gegen Bakterien, sondern auch gegen Viren. Es ist daher viel effizienter als gängige Wischdesinfektionen und behält seine volle Wirksamkeit für einen Zeitraum von über fünf Jahren.

So ermöglichen die rückenfreundlichen Kleingeräte mit Actisan ein gesundes Training mit etlichen Vorteilen für Studio, Mensch und Umwelt. Denn Mittel zur Desinfektion der Geräte können nahezu komplett eingespart werden. Ein großes Plus für Natur und Trainierende. Schließlich reagieren viele Menschen allergisch auf Reinigungsmittel. Sind feuchte Kunststoffe sonst ein optimaler Nährboden, kann sich auf diesen Geräten kein aggressiver Biofilm bilden. Das Material wird dabei nicht angegriffen. Es kommt zu keinen optischen Veränderungen oder Geruchsbeeinträchtigungen und die Geräte sind länger im Einsatz.

Folgende geprüfte und empfohlene Produkte der AGR sind auch in der actisan-Studio-Linie von TOGU erhältlich:

- Gymnastikball
- Pendel-Ball und Pendel-Ball light
- Balancekissen: Jumper, Dynair Ballkissen XL und Dynair Ballkissen XXL. ■

Aus einer Pressemitteilung der Firma TOGU, Prien am Chiemsee



Weitere Informationen:
TOGU
Gebr. Obermaier oHG
Atzinger Straße 1
83209 Prien-Bachham
Tel. 080 51 / 903 80
Fax 080 51 / 37 45
info@togu.de
www.togu.de

Antje Strohark
(Public Relations
v. Hoyningen-Huene
& Partner, Hamburg)
im Gespräch mit Prof.
Dr. Markus Lengsfeld



Professor Dr. Markus Lengsfeld

Akupunktur auf Entrada

Orthopädische Klinikpraxis von Professor Dr. Markus Lengsfeld nutzt AGR-zertifizierten Bürodrehstuhl für Behandlung

Orthopädische Praxen achten bei der Einrichtung mehr und mehr auf ein rückenfreundliches Umfeld für Patienten und Ärzte und Behandler. Auch in der renommierten Orthopädischen Klinikpraxis Rüdesheim am Rhein setzen die Ärzte jetzt Stühle ein, die den Anforderungen an einen Praxisalltag gerecht werden und ein AGR-Gütesiegel tragen.

Als der stark wachsenden Fachpraxis die alten Räumlichkeiten zu eng wurden, bezog Prof. Dr. Markus Lengsfeld

im Sommer mit seinen Kollegen, Michael Edinge und Dr. Robert Lindner, eine ganze Etage am SCIVIAS Krankenhaus St. Josef. Die Praxis, die mit dem Krankenhaus eng verzahnt ist, bietet das gesamte Spektrum der Orthopädie. Professor Dr. Markus Lengsfeld ist ein ausgewiesener Spezialist für künstliche Hüft- und Kniegelenke.

Herr Professor Lengsfeld, aus welchem Grund haben Sie sich für den Bürodrehstuhl Entrada entschieden?

„Ich arbeite schon seit zehn Jahren sowohl beruflich als auch privat auf dem Entrada und habe gute Erfahrungen mit dem Stuhl gemacht“, so Lengsfeld. „Daher lag es nahe, den Partnern der Praxis diesen Stuhl zu empfehlen. Sie haben ihn ausprobiert und fanden ihn gut. Die Synchronmechanik und die in alle Richtungen verstellbaren Armlehnen kommen den Sitzgewohnheiten der Behandler entgegen. Insgesamt neun Stühle kommen in den Behandlungszimmern, an den Schreibtischen und im Labor zum Einsatz. Dabei wurde vorzugsweise ein warmer Rotton gewählt, der der Farbgebung der Räume entgegenkommt.“

Werden die Stühle ausschließlich in der Verwaltung eingesetzt?

„Nein, die Praxis setzt den Stuhl auch therapeutisch ein: Patienten sitzen auf Entrada während der Akupunkturbehandlungen, die im Sitzen stattfinden. Da eine Akupunktur bis zu 30 Minuten dauern kann, ist eine bequeme Haltung der Patienten unbedingt wünschenswert. Während die Nadeln wirken, sollen die Patienten entspannt sitzen. Auf Entrada können sie die Armlehnen nutzen und die Rückenlehne stützt sie. Damit trägt ein solcher Stuhl auch dazu bei, dass die Behandlung gut anschlägt.“

Somit zeigt sich der Entrada der Kinnarps Marke Drabert als ein Stuhl, der zur erfolgreichen Sprechstunde beiträgt. ■

Weitere Informationen:
Prof. Dr. Markus Lengsfeld
Orthopädische Klinikpraxis
am SCIVIAS Krankenhaus St. Josef
Eibinger Straße 9
65385 Rüdesheim a. R.
Tel. 0 67 22 / 59 39
praxis@
ortopaedie-rheingau.de

Gesundheit und Prävention mit dem bellicon®

Bringen Sie mehr Bewegung in die betriebliche Gesundheitsförderung

Der demografische Wandel und Fachkräftemangel ist in aller Munde. „Deutschland verliert mehr Arbeitskräfte“, „Personalnot macht erfinderisch“, „Arbeitnehmer immer älter“. So oder so ähnlich lauten die Überschriften von Artikeln in vielen Wirtschaftszeitungen. Das Problem der immer älter werdenden Gesellschaft ist längst Pflichtprogramm für Personal und Akteure im betrieblichen Gesundheitsschutz.

Werden die Mitarbeiter eines Unternehmens im Schnitt immer älter, dann erhöht sich im Gegenzug die Wahrscheinlichkeit von Arbeitsausfällen aufgrund von Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE). Diese stehen aber auch heute schon auf Platz eins der Statistiken was die Ausfallzeiten angeht. Wie kann nun dieser Entwicklung entgegen gearbeitet werden?

Bewegungsmangel gilt unter Experten als eine der Hauptursachen vieler Rückenprobleme und auch anderer Muskel-Skelett-Erkrankungen. Viele wissenschaftliche Untersuchungen konnten aufzeigen, dass ein moderates Bewegungstraining, regelmäßig 20-30 Minuten am Tag ausreicht, um diesen Erkrankungen wirkungsvoll vorzubeugen.

Hier setzt nun ein innovatives Konzept der Firma GEVIO an. Die GEVIO-Experten (Physiotherapeuten mit Ergonomie-Zusatzqualifikation oder Sportwissenschaftler sowie Präventologen) gehen in die Betriebe und analysieren mit modernster Technik den Zustand der Rückengesundheit der Mitarbeiter. In einem ausführlichen Beratungsgespräch werden dann zusammen mit den betroffenen Strategien für mehr Bewegung im Alltag entwickelt.



Peter Kück, Geschäftsführer der Firma GEVIO

Immer mehr Firmen setzen dabei auf die gesundheitsförderlichen Eigenschaften der hochelastischen Minitrampoline von bellicon®. Die Trampoline werden in sogenannten „Aktiv-Ecken“ aufgestellt (in separaten Räumen oder an geeigneten Stellen in der Cafeteria – durch Stellwände geschützt vor den neugierigen Blicken der Kollegen). Den Mitarbeitern wird nun erlaubt, ihre so wichtigen Aktiv- und Entspannungspausen auf den bellicons® zu realisieren. Dabei reichen schon 10-15 Minuten sanftes Schwingen pro Tag völlig aus, um einen positiven Effekt für die Gesundheit und zur Vorbeugung von Problemen mit Rücken und Gelenken zu erzielen.

Das tolle an dieser Idee ist die einfache Umsetzung. GEVIO kann über ihre Software „Fit am PC“ die Pausenzeiten für alle interessierten Mitarbeiter

Ein Beitrag von
Peter Kück
Firma GEVIO
Weisenheim am Berg

koordinieren. Mit zwei bellicons® können bereits bis zu 60 Personen pro Tag das Angebot nutzen, ohne dass es vor den Geräten zu längeren Wartezeiten kommt. Die Teilnehmer an dem Programm bekommen per E-Mail eine Erinnerung und individuell passende, von den Bewegungsfachleuten zusammengestellte Übungsvorschläge zugeschickt.

Weitere Informationen:
www.bellicon.de
oder kontaktieren Sie
bitte Herrn Kück unter
Tel. 0 63 53 / 9 32 40 60
oder
kontakt@gevio.com

Die Kosten für solch eine Maßnahme sind aus Unternehmenssicht wesentlich geringer als die Einrichtung anderer Bewegungsangebote, wie zum Beispiel kompletter Fitnessräume mit teuren Geräten. Das Training auf den hochelastischen bellicons® – so zeigt die Erfahrung – macht vielen Menschen Spaß und bringt wirkungsvolle Entspannung. In normaler Arbeitskleidung kann so das täglich geforderte Bewegungspensum für die Erhaltung der Gesundheit der Muskeln und Gelenke mit wenig Aufwand erreicht werden. ■

Erweitern Sie jetzt Ihre Beratungskompetenz. Mehr Wissen über rückengerechte Alltagsprodukte (am Arbeitsplatz, zu Hause, in der Freizeit etc.).
Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention

Exklusiver Fernlehrgang für Ärzte, Therapeuten und Bewegungsfachkräfte

Zugelassen für den Lehrgang sind:

- ▶ Sportwissenschaftler (Lehramt/Magister)
- ▶ Diplom-Sportlehrer, Sport- und Gymnastiklehrer
- ▶ Krankengymnasten bzw. Physiotherapeuten
- ▶ Ergotherapeuten und Masseur (Ausbildung ab 1994)
- ▶ Diplom-Psychologen
- ▶ Ärzte/Betriebsärzte
- ▶ „bestellte“ Fachkräfte für Arbeitssicherheit

Beginn und Dauer des Lehrgangs

Nach Eingang der Anmeldung beginnt der Lehrgang jeweils zum Anfang des folgenden Monats und erstreckt sich über eine Dauer von etwa 4 Monaten.

Geprüfte Qualität

Der Fernlehrgang ist unter der Nummer 7192910 durch die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) zugelassen.

Kosten

Die Lehrgangsgebühren betragen 460 Euro. AGR-Fördermitglieder oder Mitglieder unserer Partnerverbände zahlen lediglich 295 Euro.

Das AGR-Zertifikat

Nach bestandener Prüfung erhalten Sie das bundesweit anerkannte AGR-Zertifikat mit der Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“. Dieses Zertifikat hat eine Gültigkeit von drei Jahren.



**Weitere Informationen unter www.agr-ev.de/schulung
Aktion Gesunder Rücken e.V. | Postfach 103 | 27443 Selsingen
Tel. +49 (0) 4284/926 99 90 | Fax +49 (0) 4284/926 99 91**





Wissen wiegt schwer

Ein Schüler mit ca. 35 kg Körpergewicht führt im Schulranzen/-Rucksack etwa 7-9 kg mit sich. (Zur Verdeutlichung: Ein erwachsener Mensch muss bei einem durchschnittlichen Körpergewicht von ca. 75 kg etwa 15-19 kg transportieren, um dieselbe Leistung zu erbringen). Dieses alles jeden Tag, das gesamte Schuljahr und oftmals mit Rucksäcken, die cool und trendig aber der kindlichen Ergonomie in keiner Weise angepasst sind. Diese ist insofern wichtig, um die Last des Rucksackes zum Teil von der Schulter zu

nehmen und dadurch die Wirbelsäule und die Bandscheiben zu entlasten.

Eine Eigenstabilität des Rucksackes, in Verbindung mit einer VELOFLEX-Heftbox oder dem VELOBAG und einer ergonomischen Trageweise, unterstützen nachhaltig die Gesunderhaltung des kindlichen Rückens. Durch das VELOBAG-Boxensystem erreicht man eine

- Stabilität und Versteifung eines instabilen Schulrucksackes
- Entlastung der Wirbelsäule, Bandscheiben und der Rückenmuskulatur
- Verbesserung der gesamtgesundheitlichen Körpersituation des Kindes (Muskulatur-Verspannungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und daraus resultierende Konzentrationsproblematiken)
- Versteifung der Rückenergonomie des Rucksackes und dadurch verbesserter Tragekomfort. ■

Aus einer Pressemitteilung der Firma Veloflex, Kölln-Reisiek

Unter allen Fördermitgliedern verlosen wir 20 VELOBAG's.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte bis 30.11.2011 unter Tel. 042 84 / 9 26 99 94 registrieren.

Weitere Informationen:

VELOFLEX

Carsten Thormählen GmbH & Co. KG
Heidkamp 1
25337 Kölln-Reisiek
Tel. 041 21 / 4 74-3
Fax 041 21 / 4 74 500
info@veflex.de
www.veloflex.de



Für Sie gelesen
auf der Internetseite der
Bundesvereinigung
für Prävention und
Gesundheitsförde-
rung e. V., Bonn

Quelle: www.felix-burda-stiftung.de

Wirtschaftsstandort Deutschland – Neue Studie fordert mehr betriebliche Gesundheitsvorsorge

Eine Lanze für mehr und erfolgreichere betriebliche Gesundheitsvorsorge bricht jetzt eine von der Unternehmensberatung Booz & Company im Auftrag der Felix Burda Stiftung durchgeführte Studie unter dem Titel „Vorteil Vorsorge – Die Rolle der betrieblichen Prävention für die Zukunftsfähigkeit des Wirtschaftsstandortes Deutschland“. Die Studie errechnet die krankheitsbedingten Kosten für Unternehmen und Volkswirtschaft und präsentiert den Nutzen betrieblicher Gesundheitsvorsorge für Unternehmen und Gesellschaft. Jeder Euro, der in betriebliche Prävention investiert wird, zahlt sich dieser Studie zufolge für die Volkswirtschaft mit fünf bis 16 Euro aus.

Grundlage der Untersuchung ist eine qualitative Befragung zu Bedeutung und Status von Prävention bei rund 20 deutschen Unternehmen unterschiedlicher Größe sowie bei Experten aus Wissenschaft und Politik. Darüber hinaus wurde, so die Autoren, der aktuelle Forschungsstand berücksichtigt.

Auf der Basis dieses Forschungsstandes und der Befragung bewertet die vorliegende Studie die Rahmenbedingungen zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge in Deutschland, beschreibt die Kriterien für erfolgreiche Unternehmensmaßnahmen und gibt Anregungen für Politik und Wirtschaft, wie betriebliche Prävention als Säule des deutschen Gesundheitswesens gestärkt werden kann.

Wichtigste Gründe für betriebliche Gesundheitsvorsorge sind aus Sicht der befragten deutschen Unternehmen der „demografische Wandel“ und der schon jetzt spürbare „Wettbewerb um Arbeitskräfte“. Auf volkswirtschaftlicher Ebene kommen die steigenden Gesundheitskosten verschärfend hinzu. Laut statistischem Bundesamt betragen 2009 die Gesundheitsausgaben 278 Milliarden Euro und damit fast 12 % des Bruttoinlandsproduktes. Der Anstieg von 2008 auf 2009 hat sich im Vergleich zu den Vorjahren mit 5,2 % nahezu verdoppelt.

Vor diesem Hintergrund gibt die Studie folgende Handlungsempfehlungen:

- Setzung klarer politischer Ziele
- Schaffung transparenter Rahmenbedingungen und Anreize für Prävention in Unternehmen
- Schaffung von Anreizen zur Entwicklung betrieblicher Präventionskonzepte durch die Krankenkassen
- Ausbau der Arbeitsmedizin zu einer zentralen Säule der Gesundheitsvorsorge in Deutschland ■

In Bewegung bleiben

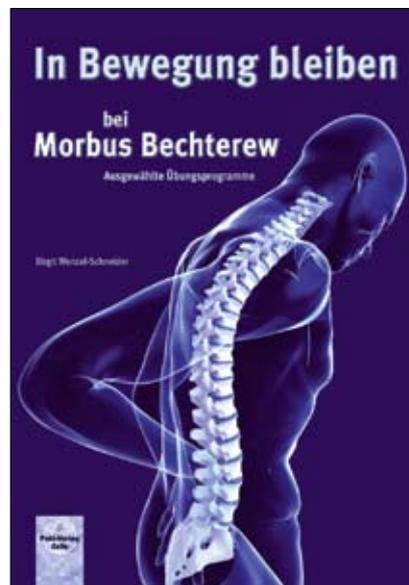
Morbus Bechterew oder Spondylitis ankylosans gehört zu den entzündlichen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Im chronischen Verlauf der Erkrankung versteifen die Wirbelsäule und die stammnahen Gelenke, wobei die knöcherne Versteifung von den Gelenkkapseln ausgeht. Männer, bei denen die Krankheit schwerer verläuft und die Wirbelsäule sich zu einer extrem kyphotischen Haltung im Brustwirbelbereich verformen kann, sind davon viermal häufiger betroffen als Frauen. Die medizinische Behandlung zielt darauf ab, Entzündungsprozesse zu hemmen und zu unterbinden, Schmerzen zu lindern und die fortschreitende Gelenkversteifung aufzuhalten beziehungsweise die Gelenkbeweglichkeit möglichst lange zu erhalten. Neben entzündungshemmenden und schmerzlindernden Medikamenten trägt regelmäßige und gezielte Bewegung sehr entscheidend zum Therapieerfolg bei.

Aus diesem Grund wendet sich die Autorin mit ihrem Buch direkt an Morbus-Bechterew-Betroffene und gibt ihnen mit sieben Gymnastikprogrammen eine Anleitung für das tägliche Üben an die Hand. Bei der Zusammenstellung der abwechslungsreichen Übungsfolgen greift sie auf ihre langjährige Erfahrung mit dieser Patientengruppe zurück. Birgit Wenzel-Schneider ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und arbeitet als solche seit über 20 Jahren an einer Rheumaklinik in Rheinland-Pfalz.

Die Übungsfolgen der einzelnen Programme werden in einer patientengerechten Sprache beschrieben und mit Bildern, die den Bewegungsablauf einer jeden Übung zeigen, veranschaulicht. Für die Fotoaufnahmen stand ein Bechterew-Patient-Modell. Dadurch wirken die dargestellten Übungsformen authentisch und überzeugend. Das einzelne etwa 30 Minuten dauernde Gymnastikprogramm ist mit einem bestimmten Thema benannt und vermittelt gleichzeitig die Übungsziele. So kann „Der Bewegungsfluss“ weiche fließende Bewegungen der Wirbelsäule, das Wahrnehmenkönnen verschiedener Bewegungsansatzstellen und das Erlebenkönnen von Atmung und Bewegung im Einklang miteinander erzielen. Auch die Vorstellungskraft der Übenden wird durch die Themennamen, wie zum Beispiel „Den Bambus sanft biegen“, angeregt. Die Abfolge der Bewegungen und das Üben selbst fallen leichter. Das wiederum motiviert, das Übungsziel, wie das Strecken der Brustwirbelsäule, bewusst und mit Bedacht zu erreichen. Zudem geben die Themennamen auch eine gewisse Qualität der Übungsausführung vor.

Das Buch – schlicht in der Aufmachung, stark im Inhalt – beeindruckt mit einer klaren methodisch-didaktischen Struktur, die alle pädagogischen und therapeutischen Grundlagen der speziellen Bewegungsarbeit mit Morbus-Bechterew-

Ein Beitrag von
Cornelia M. Kopelsky
Vorsitzende des
DGymB, Birkenfeld



*Birgit Wenzel-Schneider:
In Bewegung bleiben bei
Morbus Bechterew – Aus-
gewählte Übungsprogramme
62 Seiten, 76 Schwarzweiß-
fotos, 7 Farbfotos, Broschur
Format 23,5 x 16,5 cm
Pohl-Verlag.com, Celle 2010
Preis 21,80 Euro (D)
versandkostenfrei innerhalb
Deutschlands unter
MorbusBechterew@
pohl-verlag.com
Tel. 051 41/9889-0
Bestell-Nr. 38.402
ISBN 978-3-7911-0280-1*

Betroffenen berücksichtigt. Es ist der Autorin ein großes Anliegen, ein vielseitiges und ausgewogenes Übungsangebot zu vermitteln, das den Betroffenen den Rücken stärkt und hilft, mit ihrer schmerzhaften Erkrankung im Alltag besser umzugehen, einer Gelenkversteifung effektiv entgegenzuwirken, die Körperhaltung und Beweglichkeit zu erhalten oder auch zu verbessern, Schmerzen zu lindern sowie Entspannung und Ruhe zu finden.

Unter allen AGR-Fördermitgliedern werden einige Bücher verlost.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte bis 30.11.2011 unter Tel. 042 84/926 9994 registrieren.

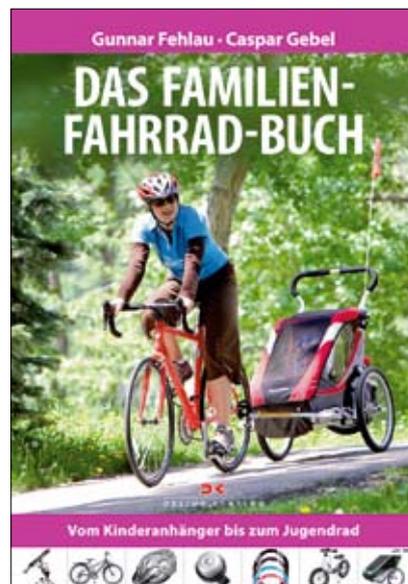
Aus jedem Satz, bei jeder Übungsbeschreibung und -anleitung sind der ganzheitliche und gesundheitsorientierte Ansatz der Gymnastik sowie die hohe Fachkompetenz der praxiserfahrenen Autorin zu spüren. Es tut gut, ein Buch zu lesen, das ohne Fitness- und Wellness-Anglizismen auskommt, das sich zwar der gymnastischen Terminologie bedient, aber sich mit Formulierungen ganz dicht an die gesprochene Unterrichtssprache lehnt. So betrachtet, ist dem gelungenen Werk eine große Verbreitung zu wünschen und das nicht nur als Übungsbuch für Bechterew-Patienten, sondern auch als gymnastische Fachlektüre für Gymnastiklehrer/-innen und Fachkreise der Medizin, Physiotherapie und Sportwissenschaften. ■

Aus einer Pressemitteilung des Moby Dick Verlages

„Das Familien-Fahrrad-Buch“ – Mit Kindern unterwegs

Das Fahrrad ist ein faszinierendes Gefährt. So einfach seine Technik auf den ersten Blick erscheint, so großartig ist seine Wirkung auf den Fahrer. Mit dem Fahrrad erweitert die junge Familie ihren Aktionsradius, wobei das Kind erstmals mit Rutscher, Roller oder Laufrad die Grenzen seiner eigenen „Home Range“ überschreitet in einer bewegungsarmen Gesellschaft. In deren digitaler Ausgestaltung materielle Reize immer reduzierter ausfallen, kann vom Radfahren eine hohe kompensatorische Kraft ausgehen. In aller Kürze: Radfahren macht schlau und flexibel; es hält schlank und gesund. Der Fahrradexperte und Fachautor, Gunnar Fehlau, beschäftigt sich in dem „Familien-Fahrrad-Buch“, ausführlich mit einem rasant wachsenden Bereich der Fahrradbranche. Parkplatzsorgen, Spritpreise, Lifestyle, Bewegungsbedürfnis und Umweltaspekte – diese und andere Faktoren sorgen dafür, dass sich junge Familien intensiv mit dem Fahrrad und seinen Möglichkeiten auseinandersetzen. Gemeinsam mit seinem Co-Autor, Caspar Gebel, liefert er in seinem Buch einen guten Überblick über das aktuelle Angebot und diskutiert alle Aspekte, auf die es beim Radeln ankommt. Dieses Buch richtet den Blick nicht alleine auf das Kind, sondern auf die ganze Familie. Das Buch ist Marktübersicht, Produktberater und Tippgeber in einem: Ein echter Familien-Fahrrad-Ratgeber, der Lust aufs Radfahren des Kindes und mit dem Kind machen soll. ■

*Das Familien-Fahrrad-Buch:
Vom Kinderanhänger bis zum
Jugendrad
von Gunnar Fehlau und
Caspar Gebel,
120 Seiten, 116 Farbfotos,
2 farbige Abbildungen,
Format 16,5 x 24 cm,
flexibel gebunden,
Moby Dick Verlag / Delius
Klasing,
ISBN 978-3768853187,
14,90 Euro*

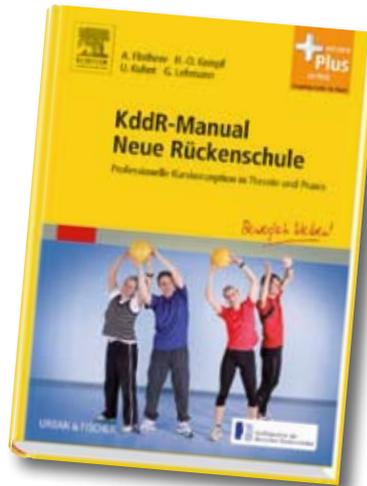


Gemeinsam mit seinem Co-Autor, Caspar Gebel, liefert er in seinem Buch einen guten Überblick über das aktuelle Angebot und diskutiert alle Aspekte, auf die es beim Radeln ankommt. Dieses Buch richtet den Blick nicht alleine auf das Kind, sondern auf die ganze Familie. Das Buch ist Marktübersicht, Produktberater und Tippgeber in einem: Ein echter Familien-Fahrrad-Ratgeber, der Lust aufs Radfahren des Kindes und mit dem Kind machen soll. ■

Alles Wichtige zur „Neuen Rückenschule“

KddR-Manual „Neue Rückenschule“ Professionelle Kurskonzeption in Theorie und Praxis

Das „KddR-Manual Neue Rückenschule“ ist das umfassende Grundlagenwerk für die Fortbildung zum Rückenschullehrer und entspricht dem Curriculum zur Neuen Rückenschule der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR). Die in der KddR zusammengeschlossenen Verbände haben Ziele, Inhalte und Methoden der Neuen Rückenschule gemeinsam entwickelt und sich in ihrem Curriculum auf eine standardisierte und einheitliche Fortbildung zum Rückenschullehrer verständigt.



Aus einer Pressemitteilung des Urban und Fischer Verlages, München

Rückengesundheit im Fokus – Die „Neue Rückenschule“ der KddR

Was ist das Neue an der Rückenschule? Sie verfolgt einen ganzheitlichen, biopsychosozialen Ansatz und berücksichtigt psychische Faktoren als Ursache von Rückenschmerzen. Sie vermittelt Freude und Spaß an Bewegung, motiviert die Teilnehmer, die allgemeine körperliche Aktivität zu steigern – und fördert so die Rückengesundheit. Grundlage des Curriculums sind Inhaltsbausteine, aus denen die Kursleitung für jede Kursstunde zielgruppengerecht die passenden Inhalte zusammenstellt und mit vielfältigen, modernen Seminar- und Trainingsmethoden vermittelt.

Bewegung statt Schonung

Im „KddR-Manual Neue Rückenschule“ finden Kursleiter alles, was sie für die Gestaltung und Durchführung ihrer Rückenurse benötigen:

- Grundlagen zum Thema „Rückengesundheit – der Stand der Wissenschaft“.
- Ziele und Inhalte der „Neuen Rückenschule“.
- Die Bausteine der „Neuen Rückenschule“.
- Alles Wissenswerte rund um die Kurskonzeption sowie Beispiele für Stundenbilder.
- Praktische Tipps für die Umsetzung und Organisation.

So lassen sich Rückenschulkurse professionell planen, gestalten und durchführen – gemäß den Zielen und Inhalten der Neuen Rückenschule!

Der Code im Buch schaltet zusätzliche Inhalte im Internet frei. Unser Service für Rückenschullehrer:

- Teilnehmerunterlagen für die Gestaltung von Rückenschulkursen
- Übungen und Spiele mit ausführlichen Praxisbeschreibungen
- Zeitschriftenartikel rund um das Thema Rückenschule. ■

Unter allen AGR-Fördermitgliedern werden einige Bücher verlost.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte bis 30.11.2011 unter Tel. 0 42 84 / 9 26 99 94 registrieren.

Dieses Buch kann mehr!

1. Auflage 2010, 284 Seiten, 147 Abbildungen, gebunden. 36,95 Euro (D), ISBN 978-3-437-48630-2
Flothow, Anne; Kempf, Hans-Dieter; Kuhnt, Ulrich; Lehmann, Günter

Aus einer Pressemitteilung des
Gräfe und Unzer
Verlages München

Der Schlaftrainer – 4 Schritte zu gutem Schlaf

Schlafen kann eigentlich jeder. Fragt sich nur wie gut? Wer regelmäßig schlecht einschläft, nachts oft und lange wach liegt oder morgens vor der Zeit erschlagen aufwacht, dem fehlt etwas: gesunder Schlaf. Dieser ist essentiell für die körperliche und geistige Regeneration; hebt das Glücksgefühl, stärkt das Immunsystem, ist Anti-Aging pur und wirkt insgesamt lebensverlängernd. Dauerhafter Schlafmangel dagegen macht nicht nur gereizt, sondern hat auch Auswirkungen auf das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden. Rund 40 % der Bevölkerung leiden gelegentlich oder chronisch unter Schlafstörungen. Ein unabwendbares Schicksal ist das nicht. Denn gut schlafen kann man lernen. Der GU-Ratgeber „Der Schlaftrainer“ zeigt, wie es geht. Unerwünschte Nebenwirkungen ausgeschlossen.

Jürgen Schuster
Dr. med. Susanne Kümmerle
*Der Schlaftrainer – 4 Schritte zu
gutem Schlaf*
Reihe: Ratgeber Gesundheit
128 Seiten, mit ca. 60
Farbfotos und Illustrationen
Format: 16 x 21,5 cm
Softcover mit GU-Folder
12,99 Euro (D)/13,40 Euro (A)
/ 23,50 sFr
ISBN 978-3-8338-1820-2



Das Schlafkonzept von Jürgen Schuster umfasst vier Schritte. Der Trainer und Coach für gesundheitliche Prävention mit den Schwerpunkten „Schlaf und Stressbewältigung“ weiß, wovon er spricht, denn auch ihm fehlte jahrelang die erholsame Nachtruhe. Nach einer fundierten Einführung mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Thema werden die häufigsten Störfaktoren entlarvt und wirksame Gegenmaßnahmen für einen gesunden und ungestörten Schlaf aufgezeigt. Das speziell entwickelte und in der Praxis erprobte 4-Schritte-Training unterstützt dabei, systematisch zu einem natürlichen und gesunden Schlafrhythmus (zurück-)

zu finden. Die Tipps reichen von Zu-Bett-Geh-Ritualen über Entspannungs-, Meditations- und Yoga-Übungen bis hin zu Hinweisen zur Schlafzimmeregestaltung. Abgerundet wird das Buch durch ein Wochenprogramm, das Tag für Tag die besten körperlichen und mentalen Übungen sowie leckere Schlummer-Gerichte zeigt. Ein wichtiges Extra für guten Schlaf ist die Vorlage für ein Schlaftagebuch im Folder. So lassen sich Fortschritte ganz gezielt überprüfen und Verhaltensmuster aufspüren, die dem ersehnten Ruhezustand im Wege stehen. ■

Unter allen AGR-Fördermitgliedern werden einige Bücher verlost.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte bis 30.11.2011 unter Tel. 04284/926 9994 registrieren.

Neue Broschüre des Deutschen Turner-Bundes

„Gehirntraining durch Bewegung – Wie körperliche Aktivität das Denken fördert“

Bewegt die grauen Zellen anregen – geistige Potentiale aktivieren – Demenz vorbeugen – Wissenschaftliche Grundlagen – praktische Umsetzung im Verein.

In dieser neuen DTB-Broschüre finden Übungsleiter und Trainer alles, was sie für die Umsetzung eines Gehirntrainings durch Bewegung wissen müssen: Wissenschaftliche Hintergründe, Effekte von Koordinationsübungen und Ausdauersport auf den Kopf bezogen und jede Menge praktische Anregungen, Tipps und Ideen. Sie erfahren alles über die Plastizität der Denkstrukturen und bekommen Einblicke, welche Bewegung wie genau auf das Gehirn wirkt und was ein Dual-Tasking-Training den grauen Zellen bringt. Man lernt, dass sanfter Ausdauersport vor einer geistigen Herausforderung wie Energie-Kick auf die Gehirnzellen wirkt, warum beim Koordinationstraining nicht nur die Präzision, sondern auch die Schnelligkeit wichtig ist und dass Bewegung den Kopf jung hält.

Weitere Inhalte: Psychomotorische Aktivierung für den Kopf, Reduzierung des Demenzrisikos durch Bewegung, Dosierung des Ausdauertrainings zur Förderung der mentalen Leistungsfähigkeit. Alles, was Übungsleiter sonst noch wissen sollten, wenn sie ein Gehirntraining durch Bewegung anbieten, runden die Broschüre ab: Zielgruppen, Trainingshäufigkeit, Stundenaufbau. Das Autorenteam, Dr. Claudia Völcker-Rehage, PD Dr. Susanne Tittlbach, Bettina Jasper, Petra Regelin und Prof. Dr. Ursula Staudinger, besteht aus renommierten und bundesweit anerkannten Wissenschaftlern, Experten und Sportpraktikern. Die Erstellung der DTB-Broschüre „Gehirntraining durch Bewegung“ ist von der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) unterstützt worden. Die Übungen sind mit professionellen Fotos bebildert und deshalb leicht nachzuvollziehen.

Die Broschüre kostet 8 Euro und kann per e-mail unter bestellung@dtb-shop.de oder im Internet unter www.dtb-shop.de bestellt werden. ■

Aus einer Pressemitteilung des Deutschen Turner-Bundes, Frankfurt



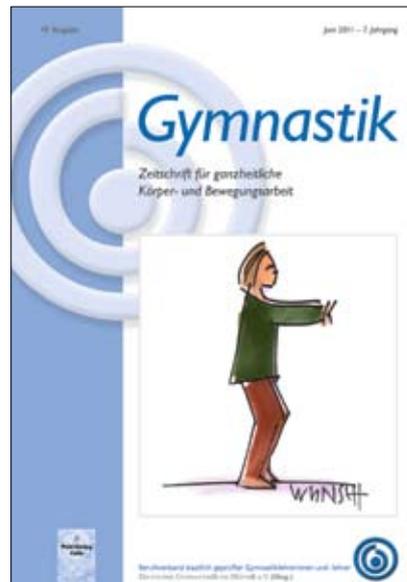
Unter allen AGR-Fördermitgliedern werden einige Bücher verlost.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte bis 30.11.2011 unter Tel. 042 84/9 26 99 94 registrieren.

Ein Beitrag von
Cornelia M. Kopelsky
Vorsitzende des
DGymB, Birkenfeld

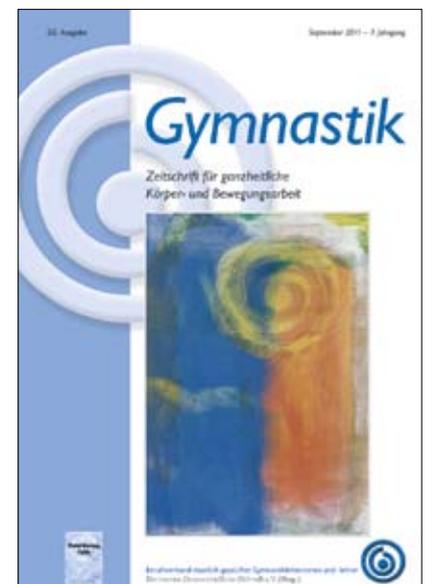
1001 Gymnastik-Idee in der „Gymnastik“!

„Gymnastik – Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit“ erscheint als offizielles Fach- und Mitteilungsorgan des DGymB viermal im Jahr. Die zwei jüngsten Ausgaben halten sowohl fachinhaltliche als auch berufsorganisatorische Ideen und Anregungen für Sie bereit, die Sie in Ihre Bewegungs- und Rückenschularbeit aufnehmen können.



So befassen sich die Beiträge der Juni-Ausgabe (19. Gymnastik) schwerpunktmäßig mit fernöstlichen Bewegungsmethoden. Ein Yoga-Beitrag zeigt Asana-Beispiele für den Rücken. Andere Themen sind „Der Beckenboden im Qi Gong“, „Hara – Die Erdmitte des Menschen“ oder „Die Bedeutung der Meridiane und der Fünf Elemente im Shiatsu“... Alle Beiträge stellen Übungsbeispiele vor, die in der Rückenschule einsetzbar sind und Abwechslung in die Unterrichtsstunde bringen.

Die September-Ausgabe (20. Gymnastik) steht unter dem Leitthema „Planen und Gestalten“ und beinhaltet Themen zur Existenzgründung und zur Konzeptentwicklung. Zum Beispiel zeigt ein Beitrag anhand von praktischen Übungen eine Konzeptentwicklung für ein Ganzkörpertraining mit Brasils® und Jumper Mini® der Firma TOGU auf. Für alle selbständig tätigen Bewegungspädagogen und -therapeuten und die, die es noch werden wollen, dürften die Beiträge „Unternehmensvorstellung einer interdisziplinären Studio-Praxis“ und „Der Gewinn der Selbständigkeit – Kostenplanung und steuerrechtliche Beurteilung“ von besonderem Interesse sein.



Weitere Informationen:
DGymB e. V.
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe

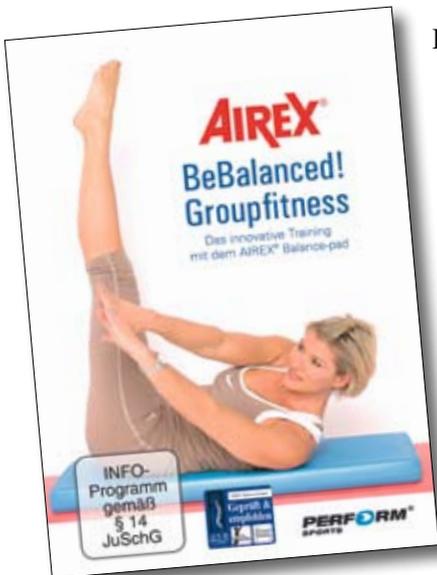
Tel. 0 67 82/98 10 80
Fax 0 67 82/98 10 82
dgymb.presse.und.
projekte@t-online.de
www.dgymb.de

Beide Ausgaben der „Gymnastik“ sind als Einzelhefte noch zu haben. Grundsätzlich kann die „Gymnastik“ als Einzelheft oder als Abonnement beim Pohl-Verlag unter der Rufnummer (0 51 41) 98 89-0 bestellt werden. Die Dezember-Ausgabe wird unter anderem gymnastische Methoden der Entspannung vorstellen. ■

Das neue AIREX® BeBalanced!® Konzept – jetzt als Buch und auf DVD erhältlich

Anspruchsvolles Gleichgewichtstraining im Leistungssport, als Sturzprophylaxe oder Stabilisationstraining im Rehabereich – kaum ein Trainingsgerät in vergleichbarer Qualität hat sich in derart vielen Anwendungsgebieten etabliert, wie das AIREX® Balance-pad. AIREX® BeBalanced!® ist das Konzept zum Training auf dem AIREX® Balance-pad. Es ist in spezielle Module, wie z. B. Groupfitness, Functional oder Professional, unterteilt, die unterschiedliche Zielgruppen ansprechen. Für alle Trainer, Physiotherapeuten oder Fitnesstrainer, die bereits nach diesem Konzept mit dem AIREX® Balance-pad Elite oder dem AIREX® Balance-pad XLarge arbeiten, gibt es ab sofort ein umfangreich bebildertes Buch und eine abwechslungsreiche DVD mit einer beispielhaften Groupfitnessstunde.

Das Buch zeigt leicht verständlich den Zusammenhang zwischen Gleichgewicht, Koordination und deren Bedeutung für Gesundheit, Haltung und sportliche Betätigung auf. Verschiedenste Zielgruppen können mit unterschiedlichen Übungsmodulen ihre Fähigkeiten verbessern. Die umfangreich bebilderte Übungssammlung ist für Breiten-, Fitness- und Leistungssportler eine wertvolle Anwendungshilfe für dieses in der Physiotherapie seit Jahren bewährte Trainingsgerät.



Die DVD richtet sich vor allem an Trainer und Instruktoren aus dem Kurs- und Groupfitness-Bereich. Mit viel Abwechslung und wichtigen Informationen zum sensomotorischen Training zeigt Barbara Klein, Internationale Präsentantin und erfahrene Sportphysiotherapeutin, in einer Groupfitness-Stunde die Vielseitigkeit des AIREX® Balance-pad Elite.

Autor des Buches ist Frank Thömmes, Geschäftsführer der PERFORM SPORTS® GmbH, die ebenfalls Herausgeber der BeBalanced!® DVD ist. PERFORM SPORTS® arbeitet bereits seit Jahren erfolgreich in der

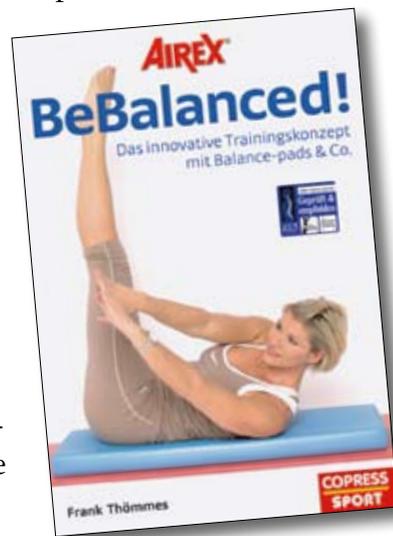
Konzeption und Organisation von Fitness- und Trainerausbildungen. Seit 2010 werden die Ausbildungen und Workshops rund um das Training auf den AIREX® Balance-pads von der Münchener Ausbildungsakademie betreut.

Ab Herbst 2011 wird die bestehende DVD mit weiteren neuen Stundenbildern zu einer ganzen BeBalanced!® DVD Reihe ergänzt. ■

Aus einer Pressemitteilung der Airex AG Sins, Schweiz

Unter allen AGR-Fördermitgliedern werden einige DVDs und Bücher verlost.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte bis 30.11.2011 unter Tel. 0 42 84 / 9 26 99 94 registrieren.



Buchtipp:
BeBalanced!®
Das innovative Trainingskonzept mit Balance-pads & Co

BeBalanced!® Groupfitness – das innovative Training mit dem AIREX® Balance-pad

Die DVD (UVP 19,90 Euro) wird ausschließlich über die Websites „bebalanced.net“ und „perform-sports.de“

Das Buch (UVP 16,90 Euro) ist unter der ISBN 978-3-7679-1061-4 auch im Buchhandel erhältlich.

rückenSignale
unterstreicht die
Kompetenz Ihrer Praxis

Die neue rückenSignale „Ergonomiefallen vermeiden – Ihrem Rücken zuliebe“

Der Patientenratgeber **rückenSignale** der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) leistet seit nunmehr 16 Jahren Aufklärungsarbeit rund um das Thema Rücken und Rückenschmerzen. Die 23. Ausgabe ist jetzt mit dem Titel „**Ergonomiefallen vermeiden – Ihrem Rücken zuliebe**“ erhältlich.



Betroffene finden den Ratgeber in weit über 7.000 Praxen im deutschsprachigen Raum. Den Schwerpunkt bildet auch in dieser Ausgabe der Aspekt des rückengerechten Arbeits- und Freizeitumfelds. Der Leser erfährt, wie er mit Hilfe ergonomischer Alltagsgegenstände den Rücken entlasten, Rückenschmerzen vorbeugen und bestehende Beschwerden behandeln kann. In der Rubrik „Das rückengerechte Umfeld“ informiert die AGR über Anforderungen an rückengerechte Produkte, die mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet sind. Das Siegel wurde in den letzten Jahren an zahlreiche Gegenstände aus den unterschiedlichsten Bereichen wie Büro- und Sitzmöbel, Kinder- und Jugendmöbel, Schulranzen, Fahrräder, Bettsysteme, Pkw-Sitze, Schuhe, PC-Eingabe- und Sportgeräte verliehen. Neben interessanten Innovationen sind auch die klassischen Themen, die sich seit Jahren zur Vermeidung von Rückenleiden bewährt haben, aktualisiert worden. Ein übersichtliches Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte gibt Auskunft darüber, wo eine gute Produktberatung möglich ist. Das beliebte Gewinnspiel mit attraktiven Preisen fehlt selbstverständlich auch in der neuen Ausgabe nicht.

rückenSignale bietet Ihnen als Gesundheitsdienstleister die Möglichkeit, Ihren Patienten und Kursteilnehmern kompetente Informationen zum Thema „Verhältnisprävention“ an die Hand zu geben. Der Patientenratgeber gibt eine Antwort auf die vielfach gestellte Frage nach rückengerechten Alltagsprodukten bei der Behandlung und Vermeidung von Rückenschmerzen. Gern stellen wir Ihnen jährlich 100 Exemplare kostenfrei zur Verfügung¹. AGR-Fördermitglieder erhalten ein höheres Freikontingent (bis zu 2.000 Exemplare p. a.). ■

Unsere Bestellhotline:
04284/926 9994
Katja.Hannemann
@agr-ev.de

¹ Das Angebot richtet sich an Ärzte, Therapeuten, Praxen, Krankenkassen etc. (solange der Vorrat reicht).

Ein Leserbrief von
Hildegard Schmidt
Ergonomiecampus
Diekholzen

Aktionswoche „Zu Fuß zur Schule“

Auf einer Dienstreise im September 2011 machte ich dieses Banner ausfindig. Dass Frauen stolz darauf sind, mit einem Schild im Auto herumzufahren, auf dem steht:



„Mama-Taxi“ ist schon traurig. Leider schon zur Gewohnheit geworden ist der Anblick von Kindern im Kinderwagen, obwohl sie längst dem Windelalter entwachsen sind. Wenn jedoch eine Grundschule im ländlichen Bereich (Hilpoltstein) mit Hilfe einer Kampagne dafür sorgen muss, dass die Kinder auch mal zu Fuß zur Schule kommen, dann ist dies ein deutliches Zeichen dafür, dass einiges richtig falsch läuft! ■

Rückengesund – in jedem Alter!

Ein Beitrag von
Detlef Detjen
AGR e. V.

Der bundesweite Tag der Rückengesundheit am 15.03.2012 bietet den Akteuren im Gesundheitswesen erneut einzigartige Möglichkeiten ihre Leistungen der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Derzeit laufen bereits die Vorbereitungen zum Tag der Rückengesundheit 2012. Ausrichter sind der Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Beide Partner planen eine zentrale Veranstaltung, die am 10.03.2012 in Dortmund stattfindet. Weitere Aktivitäten werden von der Ärzteinitiative „Freude durch Bewegung“ vorbereitet.

Die AGR ist verantwortlich für die bundesweite Pressearbeit. Die Presse nimmt diesen Tag erfahrungsgemäß sehr gern in die Berichterstattung. Weit über 1.000 Berichte gab es allein beim letzten Mal.

Bundesweite
Pressearbeit

Im Frühjahr 2012 werden dann über 2.500 Redaktionen durch uns informiert, dass an diesem Tag (bzw. in dieser Woche) bundesweit Gesundheitsakteure besondere Leistungen für die Bevölkerung anbieten. Also zum Beispiel, Vorträge, Tage der offenen Tür, Schnupperkurse und vieles mehr. Damit Patienten und Verbraucher wissen, welche/r Arzt, Therapeut, Rückenschule vor Ort dabei ist, wird es eine zentrale Datenbank geben, die im Internet aufgerufen werden kann.

Die Verantwortung für die Internetseite liegt bei der Münchner Med-Agentur. Diese erstellt zudem „Rückenpakete“, welche Broschüren, Poster, Presstexte und vieles mehr enthalten (siehe folgenden Beitrag).

Der Eintrag in die Suchmaschine ist Bestandteil der Rückenpakete und kann gegen ein geringes Entgelt bestellt werden. Als Veranstalter würden wir uns freuen, wenn bundesweit viele Partner Informationen und Aktionen für die Bevölkerung anbieten und dieses auf der Internetplattform veröffentlicht wird. Je mehr attraktive Aktionen stattfinden, desto stärker wird auch die Presse das Thema „Rückengesundheit“ in die Berichterstattung nehmen und die Bevölkerung informieren. Also, machen Sie mit!

Komplette Rückenpakete und neue Plattform für Aktionsangebote

Ein Beitrag von
Peter Müller
Med-Agentur, München

Für den 11. Tag der Rückengesundheit gibt es wieder die Rückenpakete, mit denen Kunden oder Patienten über die wichtigsten Aspekte der Rückengesundheit informiert werden. Zusätzlich steht jetzt auch noch mit www.ruecken-tag.de eine Internetplattform zur Verfügung, auf der alle Rückenpartner neben ihrem Unternehmensprofil auch tagesaktuelle Angebote einstellen können.

Über eine Firmen- bzw. Ortssuche erhalten die Nutzer mit wenigen Clicks eine umfassende Übersicht über alle Angebote in ihrer Nähe. Die teilnehmenden Partner können Bilder, Videos über Youtube, Broschüren oder Flyer von ihren Veranstaltungen und Aktionen hinterlegen. Aktuelle Meldungen rund um den Rücken runden das Angebot ab. Die AGR hat gemeinsam mit weiteren Rückenpartnern an der Entwicklung dieser Plattformen und Angebote mitgewirkt, um

Beispiele aus dem Rückenpaket 2011:



DIN A2 Plakat



40-seitige Patienten-broschüre



Aktion Gesunder Rücken e. V.

die Kommunikation zu Rückenthemen noch breiter aufzustellen und ein umfangreiches Rückenpaket zusammen zu stellen:

Das Rückenpaket kostet 35,- Euro inklusive MwSt. und innerdeutschem Paket-Versand und enthält¹:

- zweimal Plakate: Rückengesundheit mit frei belegbarem Firmen-Programmfeld (2 Stück DIN A2)
- 20 mal TK-Trainingsbroschüren: „10 Minuten für Ihren Rücken“, 20 Seiten
- 20 mal Info-Broschüren für Patienten: „Aktiv gegen Rückenschmerzen“, 36 Seiten
- 50 mal „5 Minuten Rücken-Check“: Tabelle Sitzen/Stehen/Liegen – zu Körpergröße (DIN lang)
- 10 mal „rückenSignale“: 36-seitige Zeitschrift der Aktion Gesunder Rücken e. V.
- einmal Mustervorlage Presseinformation für Ihre Pressearbeit vor Ort
- einmal Unternehmensportrait für ein Jahr (eigener Web-Zugang für Aktualisierungsmöglichkeit)
- 10 mal Angebotseinträge im Wert von 10,- Euro

Auf www.ruecken-tag.de können z. B. umfassende Firmenprofile und detaillierte Angebotsinformationen präsentiert werden. Firmen- und Ortssuche geben einen raschen Überblick über alle Angebote in der Nähe.

Bestellformulare und weitere Informationen finden Sie unter www.ruecken-tag.de. Bestellungen und Online-Eintragungen können ab sofort aufgegeben werden. Oder nutzen Sie einfach den beiliegenden Flyer! Die Auslieferung der Rückenpakete erfolgt rechtzeitig vor dem 11. Tag der Rückengesundheit.



Sonderkonditionen für AGR-Fördermitglieder

AGR-Fördermitglieder erhalten mit dem Rückenpaket 25 Angebotseinträge, also 15 Bonus-Angebotseinträge extra im Wert von 15,- Euro, die bis 31.12.2012 platziert bzw. eingelöst werden können. ■

¹ Stand 14. 10. 2011, Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**Einladung in die DASA Dortmund:
Expertentag der Rückengesundheit 2012 – Rückengesund in jedem Alter**

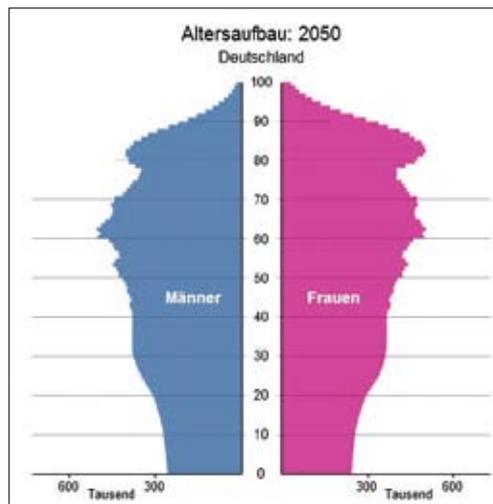
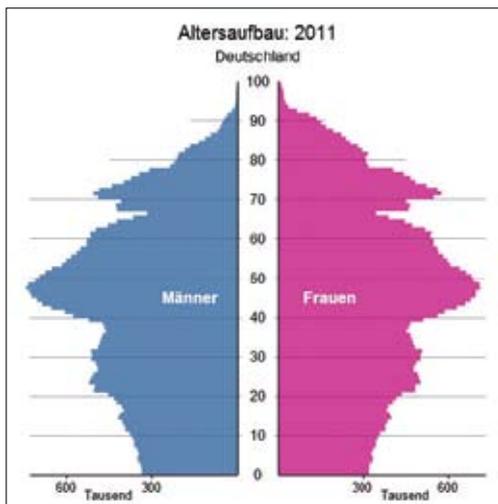
BdR-Workshop: Stellenwert der Rückenschule im demografischen Wandel – der ältere Mensch in Beruf und Freizeit

Unter dieser Leitthematik steht der Expertenworkshop am Samstag, den 10.03.2012 in Dortmund zum 11. Tag der Rückengesundheit 2012 – Rückengesund in jedem Alter. Wie in den vergangenen Jahren veranstaltet der Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. den Workshop in der DASA Arbeitswelt Ausstellung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin – BAuA.

Kooperationspartner sind

- Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.
- Bundesverband der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS)
- Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.
- Verband Physikalische Therapie – Vereinigung für die physiotherapeutischen Berufe (VPT e. V.)

Ein Beitrag von
Ulrich Kuhnt
Bundesverband der
deutschen Rückenschulen (BdR) e. V.



Unsere Ziele:
Demografischen
Wandel in Deutschland
begleiten

Bevölkerungspyramide
2011/2050

Quelle: Statistisches Bundesamt

Die Gesellschaft verändert sich sowohl hinsichtlich der Altersstruktur als auch der Bevölkerungszahl. Im Verlauf des demografischen Wandels nimmt der Anteil der älteren Jahrgänge an der Gesamtbevölkerung in Relation zu den jüngeren bereits seit Jahrzehnten zu. Entsprechend die Altersstruktur der Bevölkerung in Deutschland zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch der klassischen Pyramidenform mit starken jungen Jahrgängen – das mittlere Alter betrug 1910 noch 23,6 Jahre –, so wird sie im Jahr 2050 mit ihrem hohen Anteil älterer Menschen eher einer umgekehrten Pyramide ähneln.

Die allgemeine Lebenserwartung steigert sich kontinuierlich. Sie hat sich seit dem 19. Jahrhundert fast verdoppelt. Bereits heute leben 12.000 Hundertjährige und fast 450.000 Neunzigjährige in unserem Land (Bertelsmann Stiftung 2011). In den nächsten Jahren wird eine durchschnittliche Lebenserwartung von fast 80 Jahren erreicht werden.

Gleichzeitig schrumpft die Bevölkerung nach Angaben des Statistischen Bundesamts von ca. 82 Millionen am Ende des Jahres 2008 auf etwa 70 Millionen im Jahr 2060. Wobei die Geburtenrate in den Entwicklungs- und Schwellenländern weiterhin steigt. Ein Ungleichgewicht der Altersverteilung ist also auch in globaler Hinsicht auffällig. Ursache des demografischen Wandels in Industrienationen, wie Deutschland, sind einerseits die geringe Geburtenrate und andererseits der Anstieg der Lebenserwartung.

Folgen des demografischen Wandels

Die Folgen der demografischen Veränderungen stellen die Herausforderung für die soziale, gesellschaftliche und ökonomische Entwicklung der kommenden Jahre dar. Viele Menschen werden länger arbeiten müssen, um ihre eigene Versorgung zu sichern. Außerdem werden die Älteren zunehmend interessant für einen Arbeitsmarkt, der sich bislang eher um junge Arbeitskräfte bemühte – es fehlt der berufliche Nachwuchs. Die Betriebe werden gezwungenermaßen auf ihre älteren, erfahrenen, gesundheitlich aber oft bereits selbst belasteten Kräfte angewiesen sein. Sie müssen die Arbeitsbedingungen also in einer Weise gestalten, dass die Beschäftigten so lange wie möglich im Beruf bleiben können. So beschäftigt sich die Initiative Neue Qualität der Arbeit INQA, 40-50-60-Plus in Kooperation mit der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) längst mit den Folgen des demografischen Wandels und den Herausforderungen der Pflege älterer Menschen. Denn besonders betroffen wird der demografische Wandel die Pflegebranche, da einerseits die Anzahl der Pflegebedürftigen zunimmt, andererseits immer weniger Berufsanfänger für den Pflegeberuf zur Verfügung stehen. Somit liegt die Pflege in Zukunft zunehmend in den Händen von stetig älter werdendem Pflegepersonal.

Neue Kultur des Alterns

Heute erleben viele ältere Menschen diese Phase in guter Gesundheit, gestalten sie aktiv und abwechslungsreich. Und doch fürchten sich viele Menschen vor dem Altsein, da sie mit dem Alter vor allem Bilder von Krankheit und Gebrechen verbinden. Wie wenig diese einseitige Sicht der Realität entspricht und wie vielfältig Alter heute sein kann, verdeutlichen der Sechste Altenbericht der Bundesregierung. Wie Individuen und die Gesellschaft mit den Aufgaben und Anforderungen des demografischen Wandels umgehen, wird von Altersbildern wesentlich mitbestimmt. Altersbilder sind Vorstellungen vom Alter (Zustand des Altseins), vom Altern (Prozess des Älterwerdens) oder von älteren Menschen (als soziale Gruppe). Sie haben großen Einfluss sowohl auf die Verwirklichung von Entwicklungsmöglichkeiten im Alter als auch auf den Umgang mit Grenzen im Alter. „Die Zukunft des Alterns hängt in erheblichem Maße von Altersbildern ab.“ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2010)

Stellenwert der Rückenschule im demografischen Wandel

A. Im Beruf

Aufgrund der demografischen Veränderungen können die Potentiale Älterer in der Arbeitswelt immer weniger ignoriert werden. Andererseits stammen die in der Arbeitswelt vorherrschenden negativen Altersbilder immer noch aus einer Zeit, in der ältere Beschäftigte möglichst früh in die Rente gehen konnten. Viele dieser Vorstellungen sind wissenschaftlich widerlegt. Erkenntnisse zur

Arbeitsfähigkeit und zur Beschäftigungsfähigkeit Älterer belegen die Potenziale älterer Beschäftigter. Diese Potenziale zu entfalten erfordert von dem betrieblichen Gesundheitsmanagement gezielte gesundheitsförderliche Strategien zur Förderung und zum Erhalt der Gesundheit.

Eine noch zögerlich wachsende Zahl von Betrieben stellt sich auf eine alternde Belegschaft ein und macht sich Gedanken über altersgerechte Arbeitsplatzgestaltung. Dies umfasst eine breite Palette, die von ergonomischen Neuerungen, technischen Unterstützungssystemen, neuen Fort- und Weiterbildungskonzepten bis hin zu einem differenzierten Gesundheitsmanagement reicht, das neben verhaltensorientierter Gesundheitsförderung auch Maßnahmen zur Verbesserung von Work-Life-Balance und kreativen Arbeitszeitmodellen umfasst (Schmidt 2011, Ilmarinen 2011).

Für Rückenschullehrer in Betrieben ergeben sich folgende, neue Aufgaben:

- Sensibilisieren der Mitarbeiter und Führungskräfte für ein modernes und differenziertes Altersbild;
- Vermitteln von altersgerechtem Handlungs- und Effektwissen zur Rückengesundheit;
- Fördern des Blickwechsels von der Pathogenese in Richtung Salutogenese;
- Stärken der altersbezogenen psycho-sozialen Faktoren;
- Entwickeln spezieller Übungs- und Trainingsprogramme zur Stärkung der physischen Ressourcen;
- Beraten und informieren über den Einsatz ergonomischer Hilfsmittel am Arbeitsplatz;
- Beraten und informieren über ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und Arbeitsorganisation;
- Fördern spezieller Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenzen.

Ältere Menschen sind eine wichtige und interessante Zielgruppe für Rückenschullehrer. Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit von speziellen Trainingsprogrammen, wie z. B. der Sturzprophylaxe (Lühmann 2003). Die Ziele, Inhalte und Methoden der Schulung müssen auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der älteren Menschen abgestimmt werden. Zentrale Inhalte der speziellen Rückenschulungsangebote sind:

- Altersgerechte, allgemeine, körperliche Aktivitäten sowie gesundheitssport-sportliche Aktivitäten
- Sturzprophylaxe, Beckenboden- und Osteoporosetraining
- Altersgerechte, ergonomische Produkte im Alltag
- Spezielle Hilfsmittel

B. In der Freizeit

Inhalte des Expertenworkshop am 10.03.2012

Wir möchten Sie als Expertin und Experte der Rückenschulen einladen, ihre Fachkompetenz zu erweitern, eine höhere Kundenzufriedenheit und mehr Umsatz zu erreichen. Dabei ist Grundlage unseres Expertentages wie in der Vergangenheit auch, voneinander lernen, miteinander teilen. In inspirierenden Impulsvorträgen wird eine gemeinsame Ausgangsbasis besprochen. Kompakte

Workshops dienen zur Verdichtung der Themen und ermöglichen einen intensiven Austausch mit den Referenten.

Ohne Zweifel ist der demografische Wandel eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und somit sind auch die Akteure im Gesundheitswesen in der Pflicht, innovative Neuerungen zu entwickeln. Und genau dieses Anliegen steht im Mittelpunkt des Expertenworkshops. Welche maßgeschneiderten, wirksamen Rückenschulprogramme sollten Rückenschullehrer für die Zielgruppe der älteren Menschen in Beruf und Freizeit anbieten?

Die Veranstaltung gliedert sich in den Teil A: Vorträge und in den Teil B: Workshops.

Für den Teil A sind folgende vier Vorträge geplant (Stand 03.10.2011):

- *Die Bedeutung von Bewegung für die Gehirngesundheit älterer Menschen*
Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann, Brüggen
- *Der Stellenwert von Rumpf und Wirbelsäule für ein regelmäßiges, langfristiges Bewegungstraining*
Univ.-Prof. Dr. med. Dr. h.c. K. Tittel, Leipzig
- *Demografischer Wandel und Konsequenzen für die betriebliche Gesundheitsförderung*
Dr. Michael Drupp, AOK-Institut für Gesundheitsconsulting, Hannover
- *Knochengesundheit erhalten – Stellenwert der körperlichen Aktivität in der Prävention und Therapie von Osteoporose*
Prof. Dr. Dr. Joachim Meyer - Holz, Orthopäde aus Oldenburg

Für den Teil B sind fünf Workshops geplant:

- Workshop 1: *Ein gesunder Beckenboden – Das WABASKA Präventionskonzept*
(Leitung: Robert Häusler, Physiotherapeut aus Stade)
- Workshop 2: *Sturzpräventionskonzept nach dem Ulmer Modell*
(Leitung: Joachim Fleichaus, Physiotherapeut aus Gunzenhausen)
- Workshop 3: *„Mit alten Hasen fit in die Zukunft“ – Demografie-Tool der IKK classic* (Leitung: Stefan Ammel/Björn Stark/Markus Sussmann, IKK-Impuls-Team der IKK Nordrhein in Bergisch-Gladbach)
- Workshop 4: *Arbeitssituationsanalyse PLuS für ältere Beschäftigte (Probleme, Lösungen und Strategie) – ein Analyseinstrument zur Erfassung betrieblicher Zufriedenheit und Belastungsfaktoren*
(Leitung: Gregor Mertens, Sportwissenschaftler, BGF-Institut, Köln)
- Workshop 5: *Einführung zum „Instruktor Ergonomieparcours“*
(Leitung: Hildegard Schmidt, Ergonomiecampus, Dieckholzen)

Bitte entnehmen Sie weitere Informationen dem beiliegenden Flyer. Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse für den Expertenworkshop am 10.03.2012 geweckt haben und würden uns freuen, Sie in Dortmund begrüßen zu können.

Weiterbildung zum Instruktor Ergonomieparcours am Sonntag, 11.03.2012, möglich

Der Ergonomieparcours versteht sich als begleitendes Medium, um in Betrieben dem Thema menschengerechte Arbeitsplatzgestaltung, verhaltens- und verhältnisbezogene Rückengesundheit attraktiv und preiswert zu platzieren. Der Parcours ist eine aktivierende Ausstellung. Er besteht aus insgesamt 13 Modulen, die gemeinsam mit dem Kunden ausgewählt, präsentiert und moderiert werden. Die Module sind mit einem Lehrkonzept versehen, das sich quasi wie ein Rezeptbuch liest und sofort umsetzbar ist. Gleichwohl gilt es einige Fragen im Bezug auf die Anwendung eines solchen Events zu klären. Das tun wir gemeinsam im Workshop „Instruktor Ergonomieparcours“.

Die DASA Arbeitswelt Ausstellung bietet uns am Expertentag der Rückengesundheit ideale Arbeitsbedingungen. Am 10.03.2012 biete ich ein Basismodul in Form eines Workshops in der Stahlhalle an. In der DASA stelle ich die 13 Module aus. Wir probieren diese gemeinsam aus. Die Chancen, Risiken sowie die Nutzbarkeit für die Rückenschule werden diskutiert.

Sie können sich mit Ihrer Anmeldung zum Expertenworkshop am 10.03.12 schon sofort entscheiden, ob Sie vertiefend in die Materie einsteigen und Instruktor Ergonomieparcours werden möchten. Eine solche Weiterqualifizierung kann natürlich nicht mit einem einstündigen Workshop erledigt sein. Deshalb benötigen Sie zu Ihrer Qualifizierung noch ein weiteres Modul. Im so genannten Managementmodul erwerben Sie am Sonntag, 11.03.2012, von 9:00 – 12:00 Uhr, das nötige Rüstzeug, um mit dem Ergonomieparcours auch Geld zu verdienen. Die Fortbildung endet mit einer Abschlussprüfung. Am Sonntagmorgen gehe ich mit Ihnen in die DASA, wo wir den Transfer aus dem Ergonomieparcours an simulierten Arbeitsplätzen der Ausstellung proben. Die Themen „Vermarktung“, „Initiativgespräch mit einem Kunden“ sowie die „Organisation und Nachbetreuung des Ergonomieparcours“ sind weitere Inhalte des Managementmoduls. Rückenschulleiter, die diese Anstrengung auf sich nehmen, erhalten zusätzlich drei Fortbildungspunkte. Als Teilnehmerunterlage dient das Heftchen Ergonomieparcours. Teilnehmer des Managementmoduls erhalten den fachdidaktischen Leitfaden auf USB-Stick oder CD. Die Lizenz zum Ergonomieparcours ist für diese Zertifizierung nicht erforderlich. Jeder kann teilnehmen. ■

Ein Beitrag von
Hildegard Schmidt
Ergonomiecampus
Diekholzen

Siehe auch:
www.ergonomiecampus.de/referenzen/ergonomieparcours/index.html

Informationen
zur Instruktor-Weiterbildung bei:
Hildegard Schmidt
An der Beuster 5 b
31199 Diekholzen
Tel. 0 51 21 / 26 55 76
info@ergonomiecampus.de



Spaß in der Ergonomiebibliothek



Gemeinsam ein Rückenquiz lösen



Station Balance halten

Ein Beitrag von
Petra Jauch
Pressereferentin der
Corporate Health
Convention

Corporate Health Convention in Stuttgart

Gesunde Unternehmen – gesunde Mitarbeiter

Gesunde, motivierte Mitarbeiter sind der Schlüssel zum Erfolg eines jeden Unternehmens. Wie Arbeitgeber die Leistungsfähigkeit ihrer Belegschaft fördern können, zeigt die Corporate Health Convention vom 24. bis 25. April 2012 in Stuttgart. Die dritte Europäische Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung und Demografie präsentiert sich nicht nur erstmals in der baden-württembergischen Landeshauptstadt, sondern lockt auch mit inhaltlichen Neuerungen wie dem Gesundheitsparcour „Employee Health Care“.



Im Zeitalter der Wissensgesellschaft sind Mitarbeiter die wichtigste unternehmerische Ressource. Sollen sie bis in ein vorgerücktes Alter beschäftigungsfähig bleiben, müssen Unternehmen ihre Arbeitsbedingungen überdenken und bewusst auf dieses Ziel hin ausrichten. Vielfältige Anregungen dazu bietet die Corporate Health Convention: Die Fachmesse mit dem einzigartigen Fokus gibt den Fachbesuchern nicht nur konkrete Werkzeuge und erprobte Konzepte zur nachhaltigen betrieblichen Gesundheitsförderung an die Hand, sondern bildet auch eine ideale Plattform für den Erfahrungsaustausch mit Experten und Berufskollegen zu diesem wichtigen Thema.

Interaktiv: Der
Gesundheitsparcour
„Employee Health Care“



Um das Thema „Gesundheit“ nachhaltiger erlebbar zu machen, richtet der Veranstalter auf der Messe in Stuttgart erstmals einen Gesundheitsparcour ein: Unter dem Motto: „Gesundheit und Fitness zum Anfassen, Messen und Erleben“ animieren ausgewählte Aussteller das Publikum zum Testen von Produkten und Dienstleistungen und ermöglichen diverse Gesundheitschecks. Alle beteiligten Stände sind durch

das spezielle Logo des Gesundheitsparcours gekennzeichnet und heben sich farblich vom übrigen Messegeschehen ab.

Aktion Gesunder
Rücken e. V. ist vor Ort

Auch das AGR-Team ist im Gesundheitsparcour mit einem Stand vor Ort und steht für alle Fragen rund um AGR und das Thema „rückengerechte Verhältnisprävention“ zur Verfügung. Zudem werden vor Ort ausgewählte Produkte mit AGR-Gütesiegel vorgestellt.

Große Programmfülle
in nunmehr drei
Praxisforen

Die dritte Ausgabe der Corporate Health Convention in Stuttgart besticht auch durch eine neue Programmfülle in nunmehr drei Praxisforen erwarten die Besucher Podiumsdiskussionen und Vorträge zu verschiedenen Aspekten der betrieblichen Gesundheitsförderung. Ein inhaltlicher Höhepunkt steht bereits fest: Der passionierte Barfußläufer und Reisefotograf, Martl Jung, der auf seinen Wanderungen regelmäßig Extremsituationen bewältigt, überträgt seine

Erfahrungen auf das Arbeitsleben. In seinem Vortrag „Barfuß über die Alpen“ geht es um Mitarbeitermotivation und Selbstmotivation, um die Prävention innerlicher Kündigung bis hin zum konstruktiven Verhalten in Krisensituationen. Für die Aktion Gesunder Rücken e. V. wird Physiotherapeut, Andreas Sperber, über das Thema „Verhältnisprävention und seine eigenen Erfahrungen“ mit der Fortbildung zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ berichten (25.04.2012 – Forum 3 – 12:45 bis 13:30 Uhr)



Andreas Sperber ist als Physiotherapeut und „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ für die AGR vor Ort

Mit einem neuen Service erleichtert der Veranstalter Eltern die Teilnahme

an der Messe: Mit seinem Partner pme Familienservice bietet er Ausstellern und Besuchern eine flexible Betreuung für den mitgebrachten Nachwuchs. Das kostenlose Angebot für Kinder im Alter von ein bis 12 Jahren besteht an beiden Messetagen durchgehend von 9:00 bis 17:30 Uhr.

[Kostenlose Kinderbetreuung während der Öffnungszeiten](#)

Tickets zur Corporate Health Convention 2012 sind an der Tageskasse für 25,- Euro erhältlich. Einen deutlichen Rabatt erhalten Besucher, die sich vorab im Internet für die Fachmesse registrieren. Sie zahlen lediglich 15,- Euro und ersparen sich zudem mögliche Wartezeiten am Eingang. In allen Tickets ist darüber hinaus der Besuch der Parallelveranstaltungen Zukunft Kommune und PERSONAL 2012 Süd in unmittelbarer räumlicher Nähe zur Ausstellung enthalten.

[Online-Registrierung verschafft Preisvorteil](#)

Der Link zur Online-Registrierung sowie weitere Informationen zur Messe sind im Internet unter www.corporate-health-convention.com zu finden.

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. stellt allen Fördermitgliedern und AGR-Referenten ein Gratis-Ticket zur Verfügung. Sie erhalten das Ticket sowie weitere Informationen zur Veranstaltung rechtzeitig per Post. ■



Virabhadrasana 2: Heldinnen und Helden am Strand

Ein Beitrag von
Martina Mittag
vom VFT Hamburg

Schöner Lernen mit Yoga auf Kreta 2012

DTB-Kursleiter-Weiterbildung Yoga, Module 1 bis 4

„Yoga in der Türkei war für mich Fortbildung, Urlaub, Nähe zu Gleichgesinnten, Wellness und Seelenmassage zugleich – einfach wunderbar!“
Heidi Treffenstädt

„Eigentlich“ sagt Eva aus Hamburg *„hatte ich mir vorgestellt, dass ich spätestens ab dem dritten Tag die Zeit hier am Strand verbringen würde, weil ich Yoga so langweilig finde. Ich bin meiner besten Freundin zum Gefallen mitgekommen, doch nun kann ich gar nicht mehr genug bekommen vom Yoga.“* Und dann fügt sie lachend hinzu: *„Ich lese sogar schon in der Mittagspause in einem Yogabuch.“* Eva ist eine von 22 Teilnehmer des DTB-Yoga-Intensivkurses in der Türkei. Wir sind eine bunt zusammen gewürfelte Gruppe, 20 Frauen und zwei männliche Yogis. Während es in Deutschland schon im November ziemlich kalt, grau und schmutzig ist, sind wir uns mit unserer Yogagruppe in einen gefühlten August gereist. Das Wetter ist strahlend schön und das Hotel bietet uns nahezu ideale Bedingungen fast ungestört von allen Außeneinflüssen ins Yoga eintauchen zu können. Von unserem Gruppenraum aus können wir jeden Abend an den schönsten Sonnenuntergängen teilhaben.

Obwohl das Programm sich über den ganzen Tag bis in den späten Abend erstreckt, sind schon am frühen Morgen um 07:00 Uhr alle Teilnehmer wach und motiviert im Yogaraum. Wir stimmen uns mit Meditation und Pranayama auf den Tag ein. Für viele ist die Erfahrung der „edlen Stille“ die wir bis zum Frühstück praktizieren erst einmal sehr ungewohnt und anfangs wohl auch

komisch. Doch nach einigen Tagen spüren alle, wie entspannend das Schweigen direkt nach dem Aufstehen auf dem Weg zum Yogaraum und auch das Ankommen dort ist. Nach einem frischen und leckeren Frühstück auf der Sonnenterrasse geht es später am Vormittag weiter mit einer intensiven Praxiseinheit. Die etwa dreistündige Mittagspause wird gern am hoteleigenen Strand mit Baden und Sonnen verbracht, manche nutzen die Zeit auch zu einem Bummel. Im angenehm kühlen Theorieraum kann man sich dann später wieder ausgiebig den Yogainhalten, wie Geschichte, Philosophie und den unterrichtsrelevanten Hintergründen, widmen. Die Theorie und Praxiseinheiten sind jeweils so miteinander verbunden, dass das neu Gelernte stets unter anderen Gesichtspunkten und Aspekten vertieft und erweitert wird.

Für die meisten Teilnehmer ist es die erste intensive Berührung mit Yoga. Über die körperliche Ebene hinaus sind viele beeindruckt, wie intensiv die Übungen auf allen Ebenen wirken. Die Konzentration, die Intensität und die Verbundenheit innerhalb der Gruppe entstehen auch, weil hier der Alltag komplett ausgeblendet werden kann. Man muss sich um nichts kümmern, keine Verkehrstaus, keine dringenden Telefonanrufe, kein Termindruck oder Hetze. Dafür viel Input auf allen Ebenen, körperlich wie geistig, und Zeit für tolle Gespräche mit Gleichgesinnten.

Auch wenn diese zehn intensiven Tage für eine umfassende Yogaerfahrung sehr kurz sind, so fühlen die TeilnehmerInnen sich inspiriert und erfüllt und fahren heim mit dem Entschluss, tiefer ins Yoga einzutauchen. ■

DTB-Kursleiter-Weiterbildung Yoga, Module 1 bis 4

Geplant im Oktober 2012 auf Kreta – die genauen Termine werden in unserem Programmheft 2012 oder auf unserer Internetseite unter www.gym-akademie.de veröffentlicht.

Leitung: Martina Mittag

„Der Kurs in der Türkei war eine tolle Sache. Schönes Wetter, tolle Leute und ein großartiges Programm. Würde ich jederzeit wieder machen. Sehr schön auch die Möglichkeit, meinen Mann daran teilhaben zu lassen, war wie ein gemeinsamer Bildungsurlaub – und wir konnten gemeinsam den Sonnenuntergang genießen.“
 Rotraut Stollenwerk-Wirth

Achtung nächsten Termin vormerken!

Weitere Informationen über VTF Aus- & Fortbildungen finden

Sie unter:

www.gym-akademie.de oder direkt bei:

Frauke Hoffmeyer

Tel. 040/41 908-233

Fax 040/41 908-202



Leistungsträger
mit besonderen
Fähigkeiten.



Drehstuhl match up
Design: Markus Dörner

Sedus match up zeigt sich allen Anforderungen gewachsen, wo immer er zum Einsatz kommt. Die sanfte Formensprache und die rundum mit Stoff bezogene Rückenlehne schaffen Behaglichkeit. Zahlreiche Optionen bieten individuelle Ausstattungen für jeden Benutzer. Ausgezeichnet mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken.



Sedus Stoll Aktiengesellschaft
Brückenstraße 15, D-79761 Waldshut
Info-Telefon +49 (0 77 51) 84-2 40

www.sedus.com

sedus