

AGR *aktuell*

Interdisziplinäre Fachinformationen



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

www.agr-ev.de

18. Jahrgang, Nr. 48, November 2012

Editorial	Seite 3
AGR intern	Seite 4
Geprüft & empfohlen	Seite 17
Berichte aus den Verbänden	
• Bewegende Botschaften, DGymB e. V.	Seite 35
• Die großen Volkskrankheiten, Bundesverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen	Seite 36
• BGM 2.0 – Neuer Entwurf für ein funktionierendes Betriebliches Gesundheitsmanagement	Seite 39
• Der Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM) unterstützt bei der BGM Zertifizierung	Seite 42
• NAS trauert um Beiratsmitglied Professor Dr. Christan Wopp	Seite 43
Für Sie gelesen	Seite 44
Interdisziplinäre Fachbeiträge	
• Problemzone Halswirbelsäule – Funktionserhalt statt Versteifung	Seite 46
• Akute und chronische Rückenschmerzen	Seite 50
• Neues Walking – Gut für den Rücken! CROSS-SHAPING	Seite 53
• Schmerzhaftes Kalkdepots im Schultergelenk „Eine Kalkschulter lässt sich gut behandeln!“	Seite 55
• MVZ im Helios – fachärztliche Kompetenz unter einem Dach Facettensyndrom: Schmerzfreiheit durch schonende Verödung	Seite 58
• Schmerzen der Wirbelsäule – ist die Stabilisierung wichtig? Kritische Überlegungen zur Rolle der Rückenmuskulatur	Seite 60
Neues aus der Verhältnisprävention	Seite 63
Neue Medien	Seite 65
Veranstaltungen	Seite 69

Impressum

AGR aktuell: offizielles Organ der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Postfach 103 · D-27443 Selsingen · Tel. +49 (0) 42 84 / 9 26 99 90 · Fax +49 (0) 42 84 / 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 · Jens Lohn · Kerstin Meier-Detjen · Silke Otten · Christina Scheil · Georg Stingel · alle Aktion Gesunder Rücken e. V. · Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder · Auflage: 18.400 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,

was erwartet Sie in der neuen Ausgabe der „AGR aktuell“?

Zunächst einmal viele interessante Informationen für Sie über die AGR. Um den vielfältigen Aufgabenstellungen und Ihren Wünschen gerecht zu werden, haben wir unser Team verstärkt.

AGR goes Facebook – wir nutzen ab sofort soziale Netzwerke, um unsere Informationen weiter zu verbreiten und mit Interessierten in Dialog zu treten. Besuchen Sie uns doch mal.

Das Spektrum geprüfter, rückengerechter Produkte wächst kontinuierlich. Wir berichten diesmal ausführlich über Autositze, Esszimmermöbel, Kindermatratzen, Rollatoren sowie industrielle Arbeitsstühle. Am Ende der Beiträge finden Sie QR-Codes, die Sie direkt auf die passende AGR-Internetseite führen. Dort finden Sie weiterführende Informationen über medizinische Anforderungskriterien.

Spannende Fakten zur „Psychologie des Rückenschmerzes“ liefert der fünfte Bericht des Bundesverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. – „AGR aktuell“ liefert eine Zusammenfassung.

Mit CROSS-SHAPING wird eine interessante Alternative zum traditionellen Walking vorgestellt. Ob es sich durchsetzt und ähnlich verbreitet, ist abzuwarten. Wie ist Ihre Einschätzung dazu?

Im Hintergrund laufen bereits die Vorbereitungen zum 12. Tag der Rückengesundheit. Das Motto „Lebenslust statt Rückenschmerzfrust – wie tägliches Genusstraining Ihren Rücken stärkt!“ bietet für viele unserer Leser hervorragende Möglichkeiten, ihre Gesundheitsdienstleistungen der breiten Öffentlichkeit vorzustellen. Meine Bitte an Sie: Machen Sie mit und unterstützen Sie uns, die Bevölkerung zu mehr „Lebenslust“ zu motivieren. Nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihr eigenes Angebotsspektrum noch bekannter zu machen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Detlef Detjen
Direktorium

Ein Beitrag von
Detlef Detjen
AGR e. V.

Jens Löhn verstärkt AGR-Team



Jens Löhn

Seit dem 1. September verstärkt Jens Löhn das AGR-Team. Wir freuen uns, dass er jetzt dabei ist und uns tatkräftig unterstützt. Jens Löhn komplettiert das AGR-Direktorium um Georg Stingel und Detlef Detjen. Er arbeitet sich in den nächsten Monaten in die verschiedenen AGR-Themenbereiche ein. Falls Sie ihn also demnächst am Telefon sprechen, hier ist schon einmal ein Bild zur Stimme. Bei dieser Gelegenheit möchte ich Ihnen das gesamte AGR-Kern-Team und deren Aufgaben einmal kurz vorstellen:



Das „AGR-Kern-Team“

V.l.n.r.: Katja Hannemann (Teamassistentin, Mitgliederbetreuung, Anfragenbearbeitung, Analyse Presseergebnisse); Georg Stingel (Direktorium); Silke Otten (Teamassistentin, Fachhandelszertifizierungen); Jens Löhn (Direktorium); Kerstin Meier-Detjen (Teamassistentin, Onlinemedien); Detlef Detjen (Direktorium) und Christina Scheil (Teamassistentin, Medizinischer Fernlehrgang – Betreuung Referenten). ■

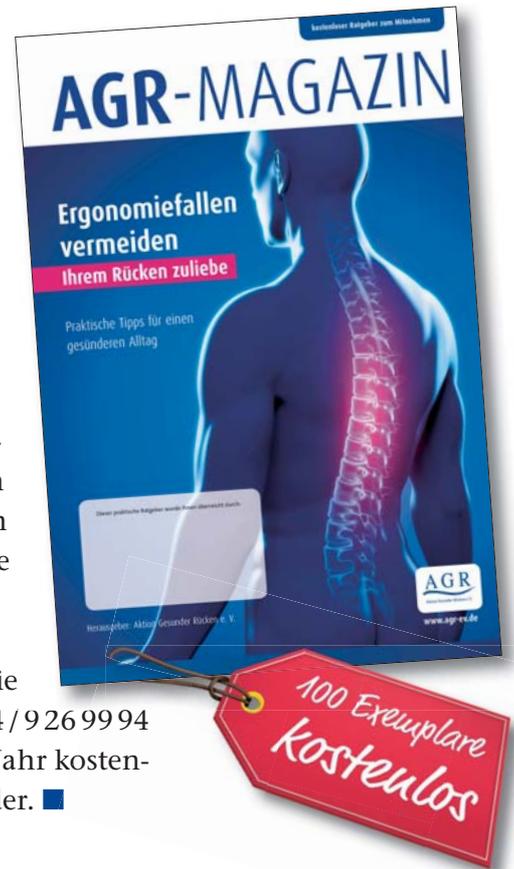
Ein Beitrag von
Detlef Detjen
AGR e. V.

Aus „rückenSignale“ wird das „AGR-MAGAZIN“

Weit über 7.000 Praxen setzen sie ein – unseren bekannten Patientenratgeber „rückenSignale“. Dieser erscheint in der neuen Ausgabe erstmals unter dem neuen Namen „AGR-MAGAZIN“. Nicht nur der Titel der aktuellen Ausgabe „Ergonomiefallen vermeiden – Ihrem Rücken zuliebe“ ist neu.

Die aktuelle Ausgabe ist noch umfangreicher als ihre Vorgänger und enthält vielfältige praktische Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag. Im Fokus steht, wie gewohnt, die Aufklärung über Ursachen von Rückenschmerzen und Prävention

derselben. Eine wichtige Rolle spielt dabei eine ergonomische Alltagsgestaltung. In der Rubrik „Das rückengerechte Umfeld“ stellt die AGR-Alltagsprodukte vor, die mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet wurden. Neben bewährten Klassikern, wie Büro-, Sitz-, Kinder- und Jugendmöbel, Schulranzen, Fahrräder, Bettsysteme, Pkw-Sitze, Gartengeräte, Rasenmäher, Schuhe, PC-Eingabe- und Sportgeräte, werden jetzt erstmals auch Esszimmerpols-termöbel, Kindermatratzen, Kinderwagen und Buggy, eine Kinder-rückentrage sowie Gehhilfen und Rollatoren mit dem Gütesiegel prämiert und im „AGR-MAGAZIN“ präsentiert. Ebenfalls erweitert wurde der Bereich „Expertenwissen“. Orthopäde Dr. Martin Buchholz und Ulrich Kuhnt, Leiter der Rückenschule Hannover, erläutern anschaulich die unterschiedlichen Faktoren, die zur Entstehung von Rückenbeschwerden beitragen und geben hilfreiche Hinweise, wie sich das Risiko für Rückenschmerzen reduzieren lässt.



Möchten Sie das „AGR-MAGAZIN“ auch einsetzen? Dann rufen Sie doch einfach Katja Hannemann unter der Telefonnummer 042 84 / 9 26 99 94 an. Gern stellen wir Ihnen (als Arzt/Therapeut) 100 Exemplare pro Jahr kostenfrei zur Verfügung. Größere Mengen gibt es für AGR-Fördermitglieder. ■

AGR ab sofort bei Facebook

Im letzten Jahr haben wir unsere Internetseite neu gestaltet, um den internationalen Anfragen gerecht zu werden. Eine englisch- und eine spanischsprachige Homepage wurden ergänzt. Jetzt geht es weiter in Richtung Facebook. Seit dem 10. September finden Sie uns dort unter der Adresse www.facebook.com/dieagr. Wir hoffen, dass auch hier binnen kurzer Zeit ein großes Netzwerk entsteht und wir uns auch auf diesem Weg mit Ihnen austauschen können. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und natürlich auch auf ihr „Gefällt mir“. ■

Ein Beitrag von
Kerstin Meier-Detjen
AGR e. V.



Ein Beitrag von
Christina Scheil, AGR e.V.

Neues von unseren Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention



In den vergangenen Monaten wurde der AGR-Fernlehrgang aktualisiert und um die neuen Themen erweitert. Die 4. Auflage der staatlich anerkannten Fortbildung wird von uns seit Sommer 2012 eingesetzt und umfasst nun über 330 Seiten rund um das Thema „rückengerechte Verhältnisprävention“. ■

Als frischgebackene
„Referenten/-innen
für rückengerechte
Verhältnisprävention“
(Stand: 18.10.2012)
begrüßen wir...

Neue AGR-Referent/-innen erhalten ihr Zertifikat

01558 Großenhain, Carina Voigt, Carl-Maria-von-Weber-Allee 73 f, Tel. 035 22/ 52 90 71
carina_voigt@web.de

09112 Chemnitz, Ingolf Härtig, Puschkinstr. 19, Tel. 01 77 / 5 21 68 79
info@lebensfreude-chemnitz.info, www.lebensfreude-chemnitz.info

10439 Berlin, Anja Eckert, Erich-Weinert-Str. 30, SF links, anjaeckert.jena@gmx.de

21698 Harsefeld, Cornelis Koster, Im Sande 38, Tel. 01 71 / 65 05 251
koos.koster@yahoo.de, www.personaltrainer-koos.de

22399 Hamburg, Wolfgang Grandi, Moorhof 11, Tel. 0 40 / 63 94 34
info@grandi-physiotherapie.de, www.grandi-physiotherapie.de

24105 Kiel, Matthias Neyer, Jungmannstr. 60, Tel. 04 31 / 55 07 59 04, 01 77 / 6 39 52 52
M.Neyer@gmx.de

28279 Bremen, Birgit Neisser, Albert-Müller-Str. 6, Tel. 04 21 / 84 77 14
info@neisser-epc.de, www.neisser-epc.de

29320 Hermannsburg, Klaus Brümmer, Wiesendamm 1 a, Tel. 0 50 52 / 97 80 44 46
klaus.bruemmer@web.de, www.physio-fit-hermannsburg.de

29525 Uelzen, Vladimir Shalagin, Lüneburger Str. 4-10, Tel. 05 81 / 2 12 98 90
praxis@physio-vital.eu, www.physio-vital.eu

31558 Hagenburg, Wiebke Dehne, Mühlenring 25, Tel. 0 50 33 / 98 01 98, w.dehne@gmx.de

31600 Uchte, Mareike Jansen, Am Brahmberg 16, Tel. 0 5763 / 94 39 97
mareike.jansen@t-online.de, www.bgm-jansen.de

34292 Ahnatal, Christian Müller, Am Dornbusch 23, Tel. 01 76 / 23 29 32 44
christianmueller@gotraining.de

34590 Wabern, Horst Meise, Saalweg 10, Tel. 0 56 83 / 59 61
meisefitness@aol.com www.horstmeise.de

38106 Braunschweig, Jana Rothe, Am Bülten 4 b, Tel. 01 52 / 08 50 76 39
rothe-jana@t-online.de

45529 Hattingen, Anna-Lynn Hartig, Regerstr. 24, Tel. 0 23 24 / 8 51 51 und 01 77 / 9 68 28 04

54290 Trier, Dr. med. Peter Krapf, Hosenstr. 20, Tel. 06 51 / 99 48 68-0
krapf-kaltenkirchen@t-online.de, www.krapf-kaltenkirchen.de

58540 Meinzerhagen, Jan Lienenkämper, Hauptstr. 2, Tel. 0 23 54 / 23 13
info@lienenkaemper.de, www.lienenkaemper.de

58636 Iserlohn, Elke Hoffmeyer, Zollern Str. 13, Tel. 0 23 71 / 15 71 92
elke_hoffmeyer@web.de



Hier geht's zur AGR-
Referentenplattform

60389 Frankfurt am Main, Martin Peter Adamczyk, Dortelweiler Str. 6, Tel. 01 78 / 6 68 60 43
Martin.Adamczyk@gmx.de

64285 Darmstadt, Katja Hermann, Nieder-Ramstädter-Str. 186 d, Tel. 0 61 51 / 4 28 91 93
katja-hermann@gmx.net

64291 Darmstadt, Marc Sauerwein, Albrechtstr. 1, Tel. 0 61 51 / 9 51 61 39
marc.sauerwein@tatenkraft.de, www.tatenkraft.de

65817 Eppstein, Angelika Carl, Gimbacher Str. 9, Tel. 0 61 98 / 3 47 26, angelika.carl@gmx.net

66540 Neunkirchen, Sandra Glock, Auf den Uhlen 33, Tel. 01 52 / 33 72 20 04
sandra.glock@gmx.de

74747 Ravenstein, Petra Keller, Buchenweg 4, Tel. 0 62 97 / 92 97 30
keller-gesundheitspraxis@t-online.de, www.gesundheitspraxis-ravenstein.de

76707 Hambrücken, Hamdi Hachicha, Adenauer Str. 41, Tel. 01 73 / 6 12 33 05
hamdi.hachicha@gmail.com, www.hamdi-hachicha.de

79098 Freiburg, Jennifer Herrmann, Grünwälderstr. 20, Tel. 01 70 / 5 28 26 14
tschaenie@gmx.de

79576 Weil am Rhein, Birgit Herbster, Titiseestr. 2, Tel. 0 76 21 / 1 60 33 59
kontakt@physio-herbster.de

83435 Bad Reichenhall, Anja Müller, Pflegerpointstr. 46,
bigbrother77@gmx.de

88326 Aulendorf, Christine Mayer, Hauptstr. 93 / 1, Tel. 0 75 25 / 6 01 13,
swimmy@t-online.de

88339 Bad Waldsee, Erna Schmid, Mühlbergring 4, Tel. 0 75 24 / 91 37 59
e_g_schmid@t-online.de

88682 Salem, Arno Meurs, Schloßseeallee 28, Tel. 0 75 53 / 86 22
info@kg-meurs.de, www.kg-meurs.de

91088 Bubenreuth, Peter Denkler, Rosenhügel 10b, Tel. 0 91 31 / 20 22 66
denklerpeter@web.de, www.train-er.de

91443 Scheinfeld, Stefan Jordan, Kirchstr. 39, Tel. 0 91 62 / 92 23 48
kontakt@ergotherapie-scheinfeld.de, www.ergotherapie-scheinfeld.de

94089 Neureichenau, Maximilian Windorfer, Dreisselstr. 11,
Tel. 0 85 83 / 25 77, max.windorfer@t-online.de

95652 Waldsassen, Gerhard Grüner, Egerer Str. 37 a, Tel. 0 96 32 / 91 65 91
physiotherapie.gruener@googlemail.com

Schweiz - 8057 Zürich, Daniela Caflisch-Pons, Schürbungert 47,
caflisch@gmail.com

26382 Wilhelmshaven, Sabine Brinkmann, Bismarckstr. 112, Tel. 0 44 21 / 94 57 32
sabine.brinkmann@gmx.de

33106 Paderborn, Thomas Niehoff, Elser Kirchstr. 2, Tel. 0 52 54 / 64 70 78
techniehoff@t-online.de

44287 Dortmund, Dr. Sven Bartosch, Aplerbecker Str. 355, Tel. 02 31 / 5 67 74-40
info@sport-bartosch.de, www.sport-bartosch.de

44795 Bochum, Sven Adomat, Hattinger Str. 407, Tel. 02 34 / 54 16 10 60
info@activeleben.de, www.activeleben.de

46119 Oberhausen, Jens Roßkothen, Antoniestr. 81 a, Tel. 02 08 / 98 000 61
jens.rosskothen@web.de



Ihr Zertifikat haben die folgenden Referenten/-innen erfolgreich verlängert (Stand: 18.10.2012)

47906 **Kempen**, Drs. (NL) Ruud Stefelmans, Thomasstr. 1, Tel. 021 52/51 81 13
 info@stefelmans.com, www.stefelmans.com

53505 **Kalenborn**, Dr. med. Thomas King, Hilberather Str. 81, Tel. 026 43/34 72

54296 **Trier**, Dr. Angela Becker, Januarius-Zick-Str. 54, Tel. 06 51/9990366
 info@betriebsmedizin-becker.de www.betriebsmedizin-becker.de

89231 **Neu-Ulm**, Fabienne Hackler, Offenbachstr. 55, Tel. 07 31/7086258, 01 71/8348599
 fabienne-fitness@online.de www.fabienne-fitness.de

08312 **Lauter**, Dipl.-Stom. Holger Hertig, Hauptstr. 11, Tel. 037 71/54356
 kfo15hertig@aol.com www.kfo-hertig.de

34127 **Kassel**, Maik Kopplin, Angersbachstr. 12, Tel. 05 61/83939, 01 63/2888304
 info@town-sport.de, www.fitundfun-kassel.de

44649 **Herne**, Marc Tscherleniowsky, Wilhelmstr. 9-13, Tel. 023 25/637781
 activaweb@arcor.de

85049 **Ingolstadt**, Dr. Ulrike Wittmann, Sustrisstr. 31, Tel. 08 41/44580
 drulrikewittmann@t-online.de, www.drulrikewittmann.de

89231 **Neu-Ulm**, Dipl.-Sportökonom Hermann Seitz, Lessingstr. 8, Tel. 07 31/79997
 hermann.seitz@fitgroup.de, www.fittowork.de

Ihr Zertifikat haben
 die folgenden Referen-
 ten/-innen bereits zum
 zweiten Mal erfolgreich
 verlängert
 (Stand: 18.10.2012)

Ein Beitrag von
 Hildegard Schmidt
 Ergonomiecampus
 Diekholzen

Veranstaltungsbericht – AGR unterstützt Ergonomie-Workshops auf „Der Fuß 2012“

Über 6.000 Podologiepraxen gibt es inzwischen in Deutschland. Davon haben viele Praxen inzwischen einen oder mehrere Angestellte. Der seit 2002 gesetzlich anerkannte Ausbildungsberuf zur Podologin / zum Podologen wird in der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen. Es scheint so, dass die Füße einen intimen nicht gut diskutierbaren Bereich des Körpers darstellen. Für Kaffeekränzchen und Bierabende sind solide Beschwerden, wie Bandscheibenvorfall oder Leistenbrüche, offensichtlich weniger tabuisiert.

Im Vordergrund der Ergonomiequalifizierung während der Messe „Der Fuß 2012“ vom 6.–7.10.2012 standen dieses Mal nicht die Patienten, sondern die Behandler selbst. Das musste der Zielgruppe dann auch energisch vom Referententeam ErgoPhysConsult, Anke Tauscher und Hildegard Schmidt, beigebracht werden. Die AGR e.V. bot mit ihren Medien im Seminar die bekannten Informationsquellen zum rückenfreundlichen Arbeiten.

Mittels Schmerzpunkteabfrage bekannten sich die Gäste zu ihrem allgemeinen Beschwerdeempfinden als Podologin oder Podologen. Die Schwerpunkte Hals-Nacken-Schultergürtel und Lendenwirbelsäulenbereich veranlasste die Referentinnen, mit den hochinteressierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowohl

am Verhalten als auch an den Verhältnissen zu arbeiten. Funktionelle, klammheimliche Ausgleichsübungen, das Einpflegen von Dehnungen zwischen zwei Patientenbesuchen oder die optimiertere Anordnung von Fußschalter, Arbeitsmitteln und Schleifgerät wurden besprochen.

Auffällig: Die Teilnehmenden widmeten sich ohne zu zögern bei jedem Seminar sofort der Positionierung des Probanden auf der Behandlungseinheit, anstatt sich zunächst um die Einstellung des eigenen Arbeitsstuhls und die Anordnung der Arbeitsmittel, insbesondere der Beleuchtung zu kümmern. Und raten Sie mal, was als Antwort kam: „Ja, dafür haben wir nicht auch noch Zeit!“ Kommt das bekannt vor?

In den Workshops konnte eine besondere Aufmerksamkeit für Ursachen und Wirkungen schlechter und ständig wiederkehrender, einseitiger Bewegungsabläufe und unergonomischer Verhältnisse geweckt werden. Es zeigte sich in der gemeinsamen Besprechung: Viele gute Ideen sind bereits bei den Fußexperten vorhanden. Der Workshop bot zum ersten Mal Gelegenheit zum Austausch. Aus den Reihen der Podologen kamen dabei hilfreiche Tipps für die Kolleginnen und Kollegen im Seminar:

- Die kleine Streckung „Krone zeigen“ beim Anziehen der Schutzhandschuhe oder
- das Dehnen des Oberkörpers beim Wechsel von einem Raum in den nächsten,
- die Stirn-Kopfleuchte beim Hausbesuch oder
- die Unterstützung beim Hausbesuch durch den Patienten selbst, der dafür sorgt, dass die Podologin oder der Podologe bequemer sitzen und seine Arbeitsmittel abstellen kann.

Vieles ist machbar, erfordert allerdings ein wenig Umdenken. ■



„Schmerzpunkteaktionen schaffen ein gemeinsames Bewusstsein.“

Weitere Informationen:

Ergonomiecampus
Hildegard Schmidt
Diplom-
Verwaltungswirtin
An der Beuster 5 b
31199 Diekholzen
Tel. 0 51 21 / 26 55 76
info@
ergonomiecampus.de

Anke Tauscher
ErgoPhysConsult
Physiotherapeutin
Gesundheitsmanagerin
Leipziger Str. 4
34212 Melsungen
Tel. 0 56 84 / 93 17 21
info@physio-tauscher.de

Ein Beitrag von
Christina Scheil
AGR e. V.



Ostel Jugendhotel, Bremervörde mit AGR-Hotelgütesiegel ausgezeichnet

Wer viel auf Reisen ist, sei es geschäftlich oder privat, kennt das Problem: Morgens fühlen sich viele trotz ausreichend Schlaf wie gerädert, der Rücken schmerzt und der Nacken ist verspannt. Schuld sind häufig veraltete, mechanisch verbrauchte Lattenroste und unhygienische, abgenutzte Matratzen. Ergonomisch untaugliche Sofas, Sessel und Stühle tun ein Übriges. Doch nicht alle Hotels sind rückenfeindlich eingerichtet. Diejenigen, die über rückschonendes Mobiliar, wie Bettsysteme und Sitzmöbel, verfügen, wurden mit dem AGR-Hotel-Gütesiegel ausgezeichnet. Das Siegel wird seit 2005 an Hotels verliehen, die in punkto Ausstattung den fachlich definierten Mindeststandards entsprechen. Diese „rückengerechten“ Hotels erfahren besonderes Lob ihrer Gäste.

Als erstes Jugendhotel wurde jetzt das „Ostel“, ein anerkanntes Integrationsunternehmen, in Bremervörde ausgezeichnet. Wir gratulieren dem Unternehmen, welches sich im Folgenden kurz vorstellt.

Ostel Bremervörde
Ein Beitrag der
Hotelleitung
Heidmarie Tjarksen
Ostel Jugendhotel
Bremervörde gGmbH
anerkanntes gemein-
nütziges Unternehmen

Sie möchten auch außer Haus erholsam schlafen und einen rückenfreundlichen Aufenthalt genießen?

Ob mit der Klasse, auf Geschäftsreise, beim Familienbesuch oder im Erholungsurlaub – in jedem Fall sind Sie bei uns genau richtig, denn wir, das Ostel Jugendhotel in Bremervörde, dürfen uns seit Kurzem mit dem AGR-Hotelgütesiegel schmücken!

Wir sind ein gemeinnütziges Integrationsunternehmen im anerkannten Erholungsort Bremervörde, welches nun seit 2007 besteht. Unser oberstes Ziel ist es,

Ihnen den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten, dazu gehören bei uns neben gutem, gesundem Essen, welches aus nicht genmanipuliertem Anbau, hochwertige Lebensmittel, teilweise aus biologischen Anbau der Region stammt, freundlicher Service und natürlich auch ein gesunder erholsamer Schlaf. Unser Hotel verfügt über 122 Betten, aufgeteilt auf 28 Zimmer mit eigenem Bad, welche alle mit dem AGR-geprüften Lattoflex-Bettsystem 200 ausgestattet sind. Einige Zimmer sind behindertengerecht mit höhenverstellbaren Kopf- und Fußenden eingerichtet, ebenso die dazugehörigen Bäder, jeweils mit einem Duschsitz ausgestattet.



Kontakt:
Ostel Jugendhotel
Bremervörde gGmbH
Feldstraße 9
27432 Bremervörde
Tel. 0 47 61 / 80 77 07
Fax 0 47 61 / 80 77 16
info@ostel.de
www.ostel.de

Auch auf das Internet müssen Sie in unserem Haus nicht verzichten, fragen Sie uns gerne nach unseren WLAN-Zugangsdaten, dieser Service ist für Gäste des Hauses natürlich kostenlos. Möchten Sie Ihre Familie in Bremervörde oder Umgebung besuchen, befinden sich aber nicht mehr im „jugendlichen Alter“, so stören Sie sich bitte nicht an unserem Namen „Jugendhotel“, denn in unserem „Ostel“ sind Menschen allen Alters willkommen. ■

Veranstaltungsbericht – Unternehmen in Bewegung mit der AGR

Ein Beitrag von
Hildegard Schmidt
Ergonomiecampus
Diekholzen

Am 5.–6.10.2012 hat das Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) in Dresden zu einer bewegten Veranstaltung eingeladen. Zum fünften Mal sollten sich Gesundheitsmanager aus Gewerbe und öffentlichem Dienst zu geistiger und körperlicher Bewegung austauschen.

Im Rahmenprogramm war die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. in Kooperation mit dem Ergonomiecampus eingebunden. Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention, Dorothea Leischnig, und ErgoPhys-Consul, Timo Beier, boten nicht nur die interessierten Gäste, sondern ließen sie auch gleich „arbeiten“. Die Selbsterfahrung ist schließlich der beste Lehrer.



*Frau Leischnig und Frau Schmidt
„verkaufen“ Bewegung in Dresden*

In einem Schnupper-Ergonomieparcours entführte das Team die Besucher an verschiedene Stationen mit ergonomischen Angeboten, spielten Messsituationen, ergonomische Herausforderungen oder ganz einfach, körperlich notwendige Arbeiten im Job durch. Frau Leischnig motivierte zum rückenfreundlicheren Tragen. Sie traf dabei auf teilweise erstaunliche Fragen, die zeigten, dass die Expertinnen und Experten für „mehr Bewegung im Betrieb“ selbst noch Defizite im operativen Geschäft haben. Diese konnten im Ergonomieparcours in lockerer Atmosphäre behoben werden. Danke dem Team! ■



*Cleveres Heben und Tragen
wird demonstriert*

Weitere Informationen:
Ergonomiecampus
Hildegard Schmidt
Diplom-
Verwaltungswirtin
An der Beuster 5b
31199 Diekholzen
Tel. 0 51 21 / 26 55 76
Fax 0 51 21 / 26 26 82
info@
ergonomiecampus.de

15.3.2013
Tag der
Rückengesundheit

Ein Beitrag von
Detlef Detjen
AGR e. V.

Lebenslust statt Rückenschmerzfrust

Am 15.3.2013 ist der 12. Tag der Rückengesundheit. Initiiert wird dieser Tag durch den Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V. in Kooperation mit der Aktion Gesunder Rücken e. V.



Das Motto des 12. Aktionstages lautet: *„Lebenslust statt Rückenschmerzfrust – wie tägliches Genussstraining Ihren Rücken stärkt!“*



Ulrich Kuhnt vom
Direktorium des BdR e. V.

Ulrich Kuhnt vom Direktorium des BdR e.V. zum Motto des 12. Tages der Rückengesundheit:

„Rückengesundheit wird gefördert durch vielfältige Aspekte, wie z.B. körperlicher Aktivität, Gesundheitssport, Haltungs- und Bewegungsmuster, Körperwahrnehmung, Entspannung, Stressbewältigung, Ergonomie oder Ernährung. Es gibt nicht die eine, pauschale Empfehlung für alle Personen, sondern Rückengesundheit kann durch unterschiedlichste Maßnahmen gefördert werden. Besonders wichtig dabei sind die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen der Personen, die Integration der Aktivitäten in den Alltag und die gleichzeitige Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. Der Tag der Rückengesundheit soll die Bevölkerung ermuntern, aktiv zu bleiben oder aktiv zu werden. Viele kleine Aspekte – Spazierengehen, Gartenarbeit, Freizeitsport, Gymnastik, Tanzen, Entspannen, Massage, gemeinsames Essen – können für den Rücken positiv sein. Im Mittelpunkt stehen dabei Begriffe wie Lebensfreude, Wohlbefinden, Genießen, Achtsamkeit, Gelassenheit, soziale Beziehungen, Aktivität und Erlebnis.“

9.3.2013
Fachsymposium in
der DASA, Dortmund

Die Initiatoren planen eine große Auftaktveranstaltung am 9. und 10. März in der DASA (Deutsche Arbeitsschutzausstellung) in Dortmund. Während am Samstag Fachpublikum angesprochen wird, ist das breite Publikum am Sonntag erneut zu einem Ergonomieparcours mit der Aktion Gesunder Rücken eingeladen. Detaillierte Informationen entnehmen Sie bitte dem beigefügten Flyer.



*Der Aktionstag bietet große Chancen
für Gesundheitsdienstleister –
machen Sie mit!*

Der Tag der Rückengesundheit steht traditionell im Blickpunkt der Medien. So verzeichneten wir beim letzten Mal rund 1.000 Artikel in Printmedien und im Internet. Somit bietet sich hier für Gesundheitsdienstleister eine sehr gute Gelegenheit, auf die eigenen Aktivitäten hinzuweisen. Sei es in Form eines Vortrages, eines „Tages der offenen Tür“, eines Schnupperkurses, einer Sonderausstellung oder einer anderen, besonderen Aktivität.

Im Rahmen des Aktionstages soll die Bevölkerung bundesweit über die Vielfalt der regionalen Gesundheitsangebote informiert werden. Damit dies gelingt ist es erforderlich, dass sehr viele Gesundheitsdienstleister mitmachen. In den nächsten Wochen werden wir deshalb gezielt die AGR-Partnerverbände ansprechen und diese animieren, ihre Mitglieder zum Mitmachen zu aktivieren.



Auf der Seite www.agr-ev.de/tdr2013 verweisen wir auf Angebote für Gesundheitsdienstleister und verlinken auf Verzeichnisse sowie den Veranstaltungskalender. Somit können Interessierte auch Ihr Angebot sehr leicht finden. Nutzen Sie in den nächsten Wochen die Möglichkeit, sich auf dieser Seite aktuell zu informieren und das für Sie passende Angebot auszuwählen.

Ein konkretes, kostengünstiges Angebot der MED-Agentur, München, möchten wir Ihnen bereits heute vorstellen.

2 neue Rückenpakete für Ihre Aktionen!

Auch für den 12. Tag der Rückengesundheit gibt es wieder die Rückenpakete, mit denen Kunden oder Patienten über die wichtigsten Aspekte der Rückengesundheit informiert werden. Unter www.ruecken-tag.de steht den teilnehmenden Rückenpartnern aus über 500 Städten und Gemeinden eine Internetplattform zur Verfügung.

Weiterentwickelt wurde für 2013 die Möglichkeit, dass auch Partner aus Österreich, der Schweiz und Spanien teilnehmen können. Neu wurde die Funktion „Tipps“ eingerichtet: Viele Partner kennen selbst „Tipps“ oder haben „Tipps“ für mehr Rückengesundheit empfohlen bekommen. Endlich können diese wertvollen „Tipps“ unter der Mini-Website des Partners direkt mit optionaler Videoanleitung veröffentlicht werden, sodass alle vom Rückentag profitieren können.

Das Onlinepaket mit persönlichem Eintrage-Service: Gesundheitsdienstleister können ab 2013 ihre Aktionen unter ruecken-tag.de mit Logo, Profil (2000 Zeichen) und „Mein Angebot“ (1.000 Zeichen) auch eintragen lassen. Hierfür gibt es 2 Varianten: 15,00 Euro bei Selbsteinstellung oder 25,00 Euro mit professionellem Einstellservice.

Über eine Firmen- bzw. Ortssuche erhalten die Nutzer mit wenigen Clicks eine umfassende Übersicht über alle „Angebote/Aktionen“ in ihrer Nähe. Die teilnehmenden Partner können auch 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 Plattform und deren Angebote mitgewirkt, um die Kommunikation zu Rückenthemen noch breiter aufzustellen und um ein umfangreiches Rückenpaket zusammen zu stellen:

Die Bevölkerung soll bundesweit informiert werden – wir brauchen Ihre Unterstützung!

Die AGR-Internetseite verweist auf bundesweite Aktivitäten und Angebote



Ein Beitrag von
Peter Müller
MED-Agentur, München

Neu in 2013

Das Onlinepaket –
so werden Sie gefunden!

Das Kombi-Rückenpaket
Broschüren und Internet

Das Kombi-Rückenpaket (Broschüren & Internet) kostet wie im Vorjahr 35,00 Euro inklusive innerdeutschem Paket-Versand. Inhaltlich wird es sich am bisherigen Paket orientieren, wobei geringfügige Änderungen möglich sind:

- 2mal Plakate: Rückengesundheit mit frei belegbarem Firmen-Programmfeld (2 Stück DIN A2)
- 20mal TK-Trainingsbroschüren: „10 Minuten für Ihren Rücken“, 20 Seiten
- 20mal Info-Broschüren für Patienten: „Aktiv gegen Rückenschmerzen“, 36 Seiten
- 50mal „5 Minuten Rücken-Check“: Tabelle Sitzen/Stehen/Liegen – zu Körpergröße (DIN lang)
- 10mal „AGR-MAGAZIN“: 40-seitige Zeitschrift der Aktion Gesunder Rücken e. V.
- 1mal Mustervorlage Presseinformation: für Ihre Pressearbeit vor Ort
- 1mal Online-Unternehmensprofil
- 10mal Online-Einträge (bei Selbsteinstellung)



Bestellformulare und weitere Informationen finden Sie unter www.ruecken-tag.de. Bestellungen und Online-Eintragen können ab sofort aufgegeben werden. Die Auslieferung der Rückenpakete erfolgt rechtzeitig vor dem 12. Tag der Rückengesundheit. ■

*Aktionstage, wie der Tag der Rückengesundheit,
„rücken“ den Rücken ins Blickfeld.*

Sonderkonditionen für AGR-Fördermitglieder:

Online-Paket: Die ersten 50 Anmeldungen von AGR-Fördermitgliedern erhalten ihren Eintrag bei Selbsteinstellung als auch den professionellen Einstellservice kostenlos.

Kombi-Rückenpaket: AGR-Fördermitglieder erhalten zusätzlich die Möglichkeit, online unter „Aktuelles, Angebote, Medien und Tipps“ bis zu insgesamt 25 Einträge (regulär 10 Einträge) kostenfrei zu erstellen, die bis 31. 12. 2013 platziert bzw. eingelöst werden können.

24. und 25. April 2012 Messe Stuttgart, 3. Europäische Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung und Demographie

Die AGR e. V., vertreten durch Karl-Franz Scheerer und Andreas Sperber, präsentierte auf der Corporate Health Convention das Leistungsspektrum der AGR e. V.

Ein Beitrag von
Andreas Sperber
Referent für
Rückengerechte
Verhältnisprävention

Im Mittelpunkt stand die staatlich anerkannte Weiterbildung zum Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention – einem Fernlehrgang, der den Absolventen befähigt, das Thema Rückengesundheit im Betrieb mit voran zu bringen. Viele sehr gute Gespräche am Stand machten deutlich, dass sich die Verantwortlichen im betrieblichen Gesundheitsmanagement mehr Mitstreiter wünschen, um dem wichtigen Thema der Nachhaltigkeit von Gesundheitsangeboten mehr Ausdruck zu verleihen. Das auf dem Markt einzigartige Konzept der AGR

e. V., mit bald 20-jähriger Erfahrung und einem unschätzbaren Netzwerk an Kooperationspartnern plus deren spezifischem Know-how, verbindet auf professionelle Weise medizinisches Fachwissen mit entsprechenden Anforderungen rückengerechter Produkte. Auf diese Weise kann ein Unternehmen, das einen Mitarbeiter entsprechend der AGR e. V. weitergebildet hat, auf Produktlösungen mit Gütesiegel für Rückengesundheit zugreifen. Ökotest hat in diesem Zusammenhang dem AGR-Gütesiegel ein „sehr gut“ bescheinigt.

Als Physiotherapeut und Referent für rückengerechte Verhältnisprävention der AGR e. V., konnte ich in meinem Vortrag mit dem Thema: „Ergonomiefallen vermeiden – Ihrem Rücken zuliebe“ einem internationalen Publikum von Betriebsärzten, Sicherheitsingenieuren und Verantwortlichen im betrieblichen Gesundheitsmanagement die interdisziplinäre Vorgehensweise der AGR e. V. zur Vergabe des Gütesiegels sowie zu den Inhalten der staatlich anerkannten Weiterbildung zum Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention viele praktische Tipps zur Umsetzung ergonomischer Aspekte der Arbeitsgestaltung vermitteln.



Andreas Sperber, Physiotherapeut und Referent für rückengerechte Verhältnisprävention

Die Firma Mira-Art aus Bielefeld stiftete mit dem AGR-geprüften Traumschwinger einen interessanten Hauptpreis.



*Andreas Sperber im Gespräch
an einem höhenverstellbaren
Steh- Sitzarbeitsplatz von
officeplus.*



Der Stand der AGR e.V. vermittelte durch seine Exponate die unterschiedlichsten Variationen, Menschen in Bewegung zu setzen. So etwa mit dem Zwei-Ebenen-Arbeitsplatz, den dynamischen Sitzelementen, mit Kleingeräten zur Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit und letztendlich auch mit dem Hingucker oder zu neudeutsch „eyecatcher“, dem Traumschwinger für die erholsamen Momente im Leben.

Auf dem AGR-Stand gab es auch etwas zu gewinnen: Mit etwas Glück und den richtigen Antworten konnten Besucher einen Schwingstab von Flexibar (Gewinner ist Peter Lang aus Stuttgart), ein Balancekissen der Firma Airex (Gewinner ist Dr. Manfred Betz aus Dillenburg) und als Hauptgewinn den Traumschwinger der Firma Mira-Art aus Bielefeld (Gewinnerin ist Martina Rubin aus Herrenberg) ihr Eigen nennen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die Sponsoren!

Für AGR-Fördermitglieder sowie Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention stellt die AGR Eintrittsgutscheine zur Verfügung.

Diese können unter Tel. 042 84 / 9 26 99 94 angefordert werden.

Die Corporate Health Convention hat gezeigt, wie wichtig der interdisziplinäre Ansatz der AGR e.V. in Bezug zur Arbeitsgesundheit bewertet wird. Insellösungen sind für Unternehmen nur kurzfristig interessant. Mit dem Netzwerk der Experten aus Medizin, Sport und Bewegung, mit deren Fachverbänden und den Produktherstellern lassen sich langfristige Kooperationen und Verhältnisänderungen zukünftig besser realisieren.

Angesichts dieser guten Erfahrungen freut sich der AGR e.V. bereits auf die nächste Ausgabe der Corporate Health Convention am 23. und 24. April 2013 in Stuttgart, bei der die Aktion Gesunder Rücken e.V. wieder mit einem Stand vertreten sein wird. ■



Geprüft & empfohlen: ergoActive Sitz im neuen Golf 7

Eine Einleitung
von Detlef Detjen
AGR e. V.



Mehr und mehr gewinnt der ergonomische Autositz an Bedeutung. Nun hat Volkswagen das Thema gelungen im neuen Golf 7 umgesetzt. Ab sofort können noch mehr Autofahrer, auch außerhalb der Oberklasse, von den ergonomischen Vorzügen optimaler Sitze profitieren. Zur Gütesiegelprüfung vorgestellt wurde der ergoActive Sitz. Er überzeugte das interdisziplinäre Gremium in allen Belangen.

Wir gratulieren der Volkswagen AG zur Verleihung des AGR-Gütesiegels und freuen uns, dass mit dem neuem Golf rückengerechter Sitzkomfort beim Autofahren für noch mehr Menschen möglich wird.

Volkswagen über sein geprüftes Produkt:

Längst sind sich die Wissenschaftler darin einig, dass das Sitzen „eine der schlechtesten Körperhaltungen“ ist. Die Gründe in Stichworten: Reines Sitzen führt zum Erschlaffen der Muskulatur. Schwache Muskeln ergeben schnell einen Rundrücken. Beides ist mitverantwortlich für Rückenschmerzen. Ferner klemmt übermäßiges Sitzen die inneren Organe ein, vor allem die Atmungs- und Verdauungsorgane. Unnötig zu sagen, dass Wirbelsäule und Bandscheiben verstärkt belastet werden und schließlich Kopfschmerzen und Krampfadern-Probleme auftreten. Kurz: Es ist Zeit, über „richtiges Sitzen“ nachzudenken.

Bisher haben wir nur über das Sitzen in Räumen gesprochen. Aber es gibt noch einen anderen „Arbeitsplatz“, durch den unzählige Betroffene buchstäblich an den Sitz gefesselt sind: Das Auto. Ausgleichende Bewegung fehlt gewöhnlich, aktives Sitzen ist praktisch unmöglich. Fazit: Längeres Sitzen im Auto ist extrem belastend.

Mediziner fordern: Der Autositz muss sich dem Körper des Menschen anpassen. Das geht aber nur, wenn die Rückenlehne ergonomisch vorgeformt ist und wenn sich die Höhe bzw. Neigung der Sitzfläche, die Neigung der Lehne sowie die Länge der Oberschenkelauflage individuell einstellen lässt. Die stufenlose Einstellbarkeit der Sitztiefe und der Lendenstütze sind weitere Basisanforderungen an einen rückengerechten Autositz. Ein weiteres Muss: Seitenführungen für den Oberschenkel- und Schulterbereich.

Wegweisend bequem und rückengerecht sind die Sitze des neuen Golf 7. Gut konturierte Körperführung,

**ergoActive Sitz:
Sitzkomfort und
Ergonomie wie in
der Oberklasse**

Ein Beitrag vom
VW Produktmarketing
Wolfsburg

*Der neue Golf 7 ist mit
bequemen, rückengerechten
Sitzen ausgestattet.*



optimaler Halt bei dynamischen Fahrten und hoher Komfort auf der Langstrecke. Erreicht wurden diese Eigenschaften durch eine körpergerechte Auslegung

der Schaumkonturen sowie optimierte Feder- und Dämpfungseigenschaften der Kaltschaumpolsterteile. Die zwei höheren Ausstattungsversionen „Comfortline“ und „Highline“ werden bereits serienmäßig mit einer 2-Wege-Lordosenstütze für Fahrer- und Beifahrersitz ausgerüstet. Nochmals individueller und in diesem Fall elektrisch lassen sich die optionalen 12-Wege-Vordersitze einstellen.

Ebenfalls neu entwickelt und somit erstmals im Golf angeboten wird der ergoActive Sitz mit einer erweiterten Einstellmöglichkeit für den Fahrer. Ein Novum in der Klasse ist über die bekannte Sitzhöhereinstellung und Sitzheizung hinaus die Einstellmöglichkeit der Sitztiefe, Sitzneigung sowie eine elektrisch einstellbare 4-Wege-Lordosenstütze plus Massagefunktion. Darüber hinaus bietet der ergoActive Sitz außergewöhnlich gute

Ergonomie-Eigenschaften, für die er mit dem weltweit gültigen AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurde.

Doch nicht nur die rückengerechte Gestaltung des Autositzes ist entscheidend, sondern auch die korrekte Sitzeinstellung. Wenn es um das Thema Sicherheit im Fahrzeug geht, arbeitet Volkswagen eng mit dem ADAC zusammen. Dieser hat aufgezeigt, dass viele Autofahrer sich ihren Sitz falsch einstellen bzw. überhaupt nicht wissen, wie der Sitz eingestellt werden muss.

So stellen Sie Ihren
Sitz richtig ein

Gerade vor langen Fahrten ist es jedoch enorm wichtig, sich den Sitz richtig einzustellen. Die Aktion Gesunder Rücken e.V. empfiehlt folgende Sitzeinstellung:

1. Rücken Sie mit dem Gesäß ganz an die Sitzlehne. Stellen Sie nun Ihren Sitz so ein, dass die Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt sind.
2. Die Rückenlehne muss so geneigt sein, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreicht werden kann. Hierfür sollte die Rückenlehne in einem Winkel von ca. 110 Grad eingestellt werden. Achten Sie darauf, dass auch bei Lenkbewegungen der Schulterkontakt zur Lehne erhalten bleibt.
3. Wenn eine Lehnenkopfeinstellung vorhanden ist, sollten Sie diese nur



anpassen, wenn die normale Lehnenkontur zur Schulterabstützung nicht ausreicht. Weniger ist hier mehr.

4. Wählen Sie jetzt die für Sie individuell richtige Sitzhöhe. Sitzen Sie so hoch wie möglich. Zwischen Kopf und Dachhimmel sollte aber noch eine Handbreit Platz sein.
5. Stellen Sie die Sitzflächenneigung so ein, dass die Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen und die Pedale ohne großen Kraftaufwand durchgetreten werden können.



Vorbildlich ist der ergoActive Sitz von Volkswagen mit seinen erweiterten Einstellmöglichkeiten.

6. Wenn Sie Ihre Sitzflächenlänge eingestellt haben, sollte zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante ein Freiraum von zwei bis drei fingerbreit vorhanden sein.
7. Stellen Sie die Kopfstütze so ein, dass der Kopf geschützt und nicht der Nacken gestützt wird. Eine zu tief eingestellte Kopfstütze kann bei einem Heckaufprall schwerste Kopf- und Halswirbelverletzungen hervorrufen.
8. Wenn die Lehne und Sitzfläche mit einstellbaren Seitenwangen ausgestattet sind, sollten Sie darauf achten, dass diese Teile am Körper anliegen ohne einzuengen.
9. Ihre natürliche Form der Lendenwirbelsäule unterstützen Sie mit der vorhandenen Lordosenstütze (= aufblasbare Vorwölbung im unteren Bereich der Rückenlehne). Führen Sie die Anpassung immer von unten nach oben durch. Der wichtigste Abstützbereich ist der des Beckens (Gürtellinie).

Überprüfen Sie alle Einstellungen nochmals in gleicher Reihenfolge. Dann passt der Sitz.

Auf langen Strecken ist es zudem hilfreich, massiert zu werden. Durch die Massage (ergänzendes Feature beim „ergoActive Sitz“) werden die Muskeln bewegt und Verspannungen durch einen statischen Muskeltonus werden vermieden. Die Bewegung durch die Massagefunktion fördert ein (passiv-) dynamisches Sitzen, bei dem die Position immer wieder leicht verändert wird. Ein dynamisches Sitzen hilft, die Rückenmuskulatur und auch die Bandscheiben besser zu versorgen.

Mit dem ergoActive Sitz im Golf 7 bieten wir unseren Kunden einen hervorragenden Sitzkomfort der neue Maßstäbe für nachfolgende Fahrzeuggenerationen setzt. ■



Kontakt:

Volkswagen AG
38436 Wolfsburg
Tel. 08 00 / 86 55 79 24 36
www.volkswagen.de

Eine Einleitung
von Jens Löhn
AGR e. V.

Geprüfte Produkte jetzt auch für das Esszimmer

Es gibt sicherlich einige Möglichkeiten, das Sitzen zu vermeiden. Wenn es allerdings um die täglichen Mahlzeiten mit Freunden oder der Familie geht, ist das Sitzen unumgänglich. Bisher standen im Esszimmer Design und Zweckmäßigkeit bei den Sitzmöbeln im Vordergrund. Dass dies nicht grundsätzlich der Fall sein muss, zeigt uns wieder einmal der renommierte Polstermöbelhersteller „himolla“. In Taufkirchen wird auch auf ergonomische Aspekte Rücksicht genommen. So können wir Ihnen auch in dieser Ausgabe wieder eine Modellreihe aus dem Hause „himolla“ vorstellen, die mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet wurde. Gratulation an „himolla“.



In der Kategorie „Esszimmermöbel“ gab es von der unabhängigen Prüfungskommission nur Lob und Zustimmung, da die Anforderungen in vollstem Umfang erfüllt wurden:

Mindestanforderungen

- einstellbare Sitzhöhe
- einstellbare Sitztiefe
- ausreichende Sitzbreite
- einstellbare Sitzflächenneigung
- dynamische Rückenlehne
- atmungsaktive / mikroklimatefreundliche Polsterung

Ebenfalls sinnvoll

- Armlehnen
- anpassbare Sitztiefe
- klappbare Armlehnen bei Sitzbänken

Ein Beitrag von
Petra Kobus

himolla Polstermöbel
GmbH, Taufkirchen

„Planopoly Dinner“ – so vielseitig kann Ihr Essplatz sein!

„Planopoly Dinner“ ist die Bezeichnung für gepolsterte Essbänke und -stühle der himolla Polstermöbel GmbH aus Taufkirchen/Vils. „himolla“ ist ein führender Hersteller von Polstermöbel und hat den Anspruch, qualitativ hochwertige Produkte in allen Bereichen der Sitzmöbel zu liefern. So wird seit einigen Jahren auch im Bereich der Dining-Möbel in einen hohen Entwicklungsaufwand investiert, um dem Kunden ein umfangreiches Programm zur Verfügung stellen zu können.

Gerade in diesem Bereich ist es ersichtlich, dass sich die Gewohnheiten der Nutzer im Laufe der Zeit geändert haben. Früher empfing man seine Gäste im gemütlichen Wohnzimmer, dem Herzstück eines jeden Haushaltes. Das Speisezimmer wurde nur benutzt, um dort zu essen.

Jetzt ist es so, dass man das Speisezimmer gerne auch als Wohnbereich nutzt. Viele Häuser werden mit einem offenen Speise- und Wohnbereich gebaut. Man



Planopoly Dinner Modell 1213 und 7212

bleibt nach dem Abendessen gerne sitzen – egal, ob man Gäste empfängt oder das stille Familienleben genießt. Die Folge daraus ist, dass sich sowohl die Polstermöbel im Wohnzimmer, als auch Speisezimmer in ihrer Funktionalität geändert haben. Das Polstermöbel wird auf den Benutzer abgestimmt und durch die Individualität der einzelnen Personen geprägt.

Aber genauso muss die „neue“ Form des Speisezimmers auf die Bedürfnisse des Alltags zugeschnitten sein. Gepolsterte Eckbänke sind der erste Schritt dazu. Wenn diese auch noch durch sinnvolle Funktionen ergänzt werden, möchte man den Essplatz gar nicht mehr verlassen.

„himolla“ hat mit diesem Hintergedanken das neue Modell 1213 mit dem passenden Esstuhl 7212 entwickelt. Der Clou an dem Modell ist die integrierte Ergoselect-Funktion in der Sitzbank. Diese bewirkt, dass der Benutzer seine Sitzposition jederzeit verändern und auf seine Bedürfnisse abgestimmt sitzen kann. Indem der Rücken stufenlos nach hinten verstellt und die Sitztiefe bei gleichzeitiger Sitzhöhenverstellung verlängert werden kann, steht ergonomischen Sitzen für jedermann nichts mehr im Wege. Die Funktion ist in jedem Sitz integriert und kann so flexibel genutzt werden! Dass die Armlehnen jeweils zusätzlich nach unten geklappt werden können, macht das Polstermöbel noch praktischer. Beim passenden Esstuhl kann der Rücken gleichermaßen stufenlos nach hinten verstellt werden.

„himolla“ hat es somit geschafft, in jedem Bereich ein Polstermöbel zu entwickeln, dass durch die AGR zertifiziert wurde. Ob Ruhesessel, Polstergruppe oder Essbank- und -stühle – Ihre Gesundheit ist uns wichtig und wir wollen Sie dabei unterstützen, ergonomisch richtig und Rücken entlastend zu sitzen. ■

Weitere Informationen:

himolla
 Polstermöbel GmbH
 Landshuter Straße 38
 84416 Taufkirchen/Vils
 Tel. 08084/25-0
 Fax 08084/25-558
 info@himolla.com
 www.himolla.com

Eine Einleitung
von Jens Löhn
AGR e. V.

Wer am Büroarbeitsplatz viel sitzen muss, braucht auf Bewegung nicht zu verzichten.

Unser Tagesablauf wird überwiegend von sitzenden Tätigkeiten bestimmt. Dies gilt insbesondere dann, wenn wir unsere beruflichen Aufgaben ebenfalls in sitzender Position erfüllen. Bis zu 10 Stunden verbringen wir so täglich im Sitzen. Der durchschnittliche Büromensch sitzt somit ca. 80.000 Stunden in seinem Arbeitsleben. Daher ist Bewegung sehr wichtig.



Dass man allerdings auch während der sitzenden Bürotätigkeit nicht auf Bewegung verzichten muss, zeigt die schwedische Firma Kinnarps.

Drei Stuhlserien mit dem patentierten „FreeFloat“-System des Familienunternehmens wurden in diesem Frühjahr mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Nachdem wir die ausgezeichneten Stühle in unserer letzten Ausgabe nur kurz vorstellen konnten, werden wir heute den Produkten mit einer

ausführlichen Darstellung gerecht. Nochmals unsere Gratulation zu der besonderen Auszeichnung!

Ein Beitrag von
Ralf Gottschalk
Marketingleiter
Kinnarps GmbH

FreeFloat von Kinnarps – AGR-zertifiziert

Bewährte Funktion in den Stuhlserien „6000“, „9000“ und „plus[6]“ sorgen für Bewegung am Arbeitsplatz.

Seit der letzten Gütesiegelprüfung der AGR steht fest: Bürostühle mit dem skandinavischen FreeFloat-Prinzip von Kinnarps tun dem Rücken gut. Die Stuhl-Modelle „6000“, „9000“ und „plus[6]“ konnten die unabhängigen Prüfer des „Bundesverbands der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.“ und des „Forums Gesunder Rücken – besser leben e.V.“ überzeugen, obwohl hier nicht das dynamische Sitzen im Vordergrund steht, sondern eine eigene Sitzphilosophie.

Wie jeder weiß: Nicht mehr stillsitzen, sondern bewegtes Sitzen ist angesagt, um unsere Rückengesundheit auf dem Bürostuhl nicht zu strapazieren. Kinder sind jetzt unser Vorbild beim Sitzen, der häufige Wechsel ist gefragt. Doch ist das Sitzen und das Bewegen nicht ein Widerspruch? Die Kinnarps-Lösung hierfür ist die seit Jahren bewährte FreeFloat-Funktion.

Sie zielt darauf ab, den Sitzenden während der Arbeitszeit zur ständigen Bewegung zu animieren. Dabei arbeitet FreeFloat mit einer beweglichen Sitzfläche, die in allen Positionen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Beckenkamms erhält. Der häufige, unkomplizierte Wechsel der Sitzstellung fordert den Körper. Kreislauf und Konzentrationsfähigkeit bleiben aktiv. Sind die

Bandscheiben in Bewegung, sorgt dies für einen besseren Stoffwechsel und sie können ihrer Funktion als stützendes und dämpfendes Bindeglied in der Wirbelsäule optimal gerecht werden. Gerade in vorderster Sitzposition kippt die Sitzfläche leicht nach vorn ab und verhindert ein Abklemmen der Blutbahnen in den Beinen. Dieses Sitzen mit FreeFloat wirkt sich auch positiv auf die gesamte Rückenmuskulatur sowie die Blutzirkulation aus und verhindert einseitige Belastungen.



*Kinnarps-Stuhlserien
„6000“, „9000“, „plus[6]“
(von links nach rechts)*

Mit dem Konzept der Bewegung unterscheidet sich FreeFloat von der Sitzphilosophie, die bisher in Deutschland vorherrscht. Dass der Bürostuhl den Benutzer in seiner Bewegung nicht einschränken soll, darin sind sich Nord- und Mitteleuropäer einig. Hierzulande liegt der Fokus allerdings darauf, immer eine gute Unterstützung der Wirbelsäule zu gewährleisten. Bei Kinnarps hat man daher mit der Serie „9000“ sowohl die deutsche als auch die skandinavische Lösung im Portfolio. Mit der technischen Einstellung „ComfortControl“, einer Art Steuerkonsole auf jeder Seite des Stuhls, ist ein Wechsel zwischen skandinavischem FreeFloat-Feeling und mitteleuropäischer Synchronmechanik per Knopfdruck möglich.

Darüber hinaus setzt man bei Kinnarps in den Stuhlserien „6000“, „9000“ und „plus[6]“ auf flexibel einstellbare Armlehnen, die sich aus orthopädisch ergonomischer Sicht zur Vermeidung des „repetitive strain injury Syndrom“ eignen. Diese, besser als Mausarm bekannte Krankheit, ist ein typisches Problem des Computerarbeitsplatzes. Eine Höhenverstellung, eine Tiefenverstellung und ein variables Abwinkeln der Armlehnen sorgen an solchen Arbeitsplätzen für eine optimale Abstützung des Unterarms. Kinnarps-Armlehnen, die aus Technogel bestehen und damit eine gute Druckverteilung bewirken, verhindern durch ihre Breite und Form sowie ihre Oberflächenbeschaffenheit, dass der Arm abrutscht. Durch einen Schwenkmechanismus, mit dem die Armlehnen in der Horizontalebene stufenlos reguliert werden können, wird je nach Arbeitshaltung und anatomischen Gegebenheiten des Sitzenden eine sehr gute Stützung der Unterarme erreicht. ■

Weitere Informationen:
Kinnarps GmbH
Cammer Straße 17
32423 Minden
Tel. 05 71 / 38 50-0
Fax 05 71 / 38 50-30 10
info.minden@kinnarps.de
www.kinnarps.de

Eine Einleitung
von Detlef Detjen
AGR e. V.



Geprüft & empfohlen: Ruby Comfort, Numero Uno, Schlummerle Super Air

Gerade für Babys und Kleinkinder ist ein gesunder, erholsamer Schlaf besonders wichtig, denn nachts laufen wesentliche Wachstums- und Entwicklungsprozesse ab. So war es aus AGR-Sicht sehr zu begrüßen, dass auf der letzten Gütesiegelprüfung drei Matratzen des Höxteraner Herstellers ALVI das AGR-Gütesiegel erhielten. Die Produkte überzeugten das Prüfungsgremium in allen Punkten und wurden nun mit dem Gütesiegel ausgezeichnet. Wir gratulieren dem Hersteller.



ALVI über seine geprüften Produkte:

Ein Beitrag von
Brigitte Marbach
ALVI, Höxter

Ausgezeichnete Matratzen für gesunden Schlaf

„Wir sind sehr stolz darauf, dass in diesem Jahr auch unsere Matratzen-Modelle „Numero-Uno“ und „Schlummerle Super Air“ mit dem AGR-Siegel ausgezeichnet worden sind“, berichtet Stephanie Viehhofer, Inhaberin und Geschäftsführerin von ALVI in Höxter.

Auch Matratzen spielen im Bereich der Rückengesundheit eine große Rolle, denn der Mensch verbringt 1/3 seines Lebens im Schlaf. Kleine Kinder schlafen im Schnitt sogar 14 Stunden. Daher ist es besonders sinnvoll, bereits beim Kauf der Babybett-Matratze auf die Rückenfreundlichkeit zu achten.



Drei Matratzen tragen das begehrte Siegel

Bei ALVI dürfen sich nun drei Matratzen mit dem AGR-Siegel schmücken. Die „Ruby Comfort“, die „Numero Uno“ und die „Schlummerle Super Air“ stützen den kindlichen Körper punktelastisch und sorgen damit für gesunden Schlaf auch bei geringem Körpergewicht. Möglich ist dies durch dynamischen, anpassungsfähigen Kaltschaum, der über eingelegte Federwellen oder einen einzigartigen Elypsenschnitt verfügt. Eltern sollten bei der Wahl der Matratze auch auf

den Härtegrad achten. Dieser ist bei Kinderbett-Matratzen ideal, wenn das Kind nicht mehr als ca. 2 cm tief in die Matratze einsinkt. So wird eine gute Körperlage des Kindes unterstützt und das Baby vor zu starker Druckbelastung geschützt.

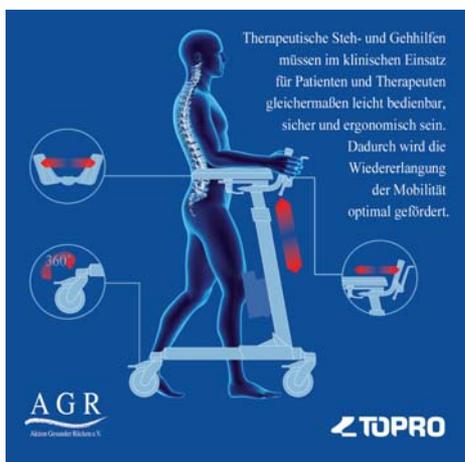
Neben dem Liegekomfort ist auch die intelligente Belüftung der Matratze wichtig. Vertikale und horizontale Klimakanäle, eingelegte Federwellen und Röhrensysteme in der Matratze sorgen für eine gute Belüftung des Babybetts. So wird die gefährliche CO²-Rückatmung und die Überwärmung des Kinderkörpers vermindert, Feuchtigkeit sammelt sich nicht im Matratzenkern, sondern wird intelligent abgeleitet. Matratzenbezüge sollten generell abnehmbar und bei 60 Grad waschbar sein. Auch der Kauf einer Matratze mit Baby- und Juniorseite ist sinnvoll, denn so entspricht die Matratze den unterschiedlichen Ansprüchen der Kinder optimal. Bei ALVI verfügen alle Matratzen darüber hinaus über eine trittfeste Kante, die gefährliches Einklemmen von Händen und Füßen und das Abrutschen beim Toben verhindert. Mit der Wahl eines Produktes mit AGR-Gütesiegel können Eltern jetzt bereits beim Kauf der Babybett-Matratze aktiv die Rückengesundheit ihrer Kinder unterstützen. ■

Weitere Informationen:
ALVI – Alfred Viehhofer
GmbH & Co.
Pfennigbreite 44
37671 Hörter
Tel. 0 52 71 / 97 51-0
Fax 0 52 71 / 97 51 49
info@alvi.de
www.alvi.de
www.facebook.com/alvi.de

Geprüft & empfohlen: Troja 2G, Troja UA und Taurus



Seit den 1990er Jahren erfreuen sich Rollatoren in Deutschland einer immer größeren Beliebtheit. Mehr als 500.000 Rollatoren werden jährlich in der Bundesrepublik verkauft. Dies liegt sicherlich nicht nur daran, dass sie immer sicherer und komfortabler werden, sondern vor allem daran, dass sie ihren Nutzern ein großes Stück Lebensqualität zurückgeben und mehr mobile Freiheit schenken.



Nicht alle Rollatoren sind gleich ausgestattet. Gerade ältere Menschen benötigen hier teilweise mehr Unterstützung. Die von der AGR-geprüften Rollatoren unterstützen daher vorrangig den Erhalt der Mobilität älterer Menschen. Sei es nun als klassische Ausführung oder im klinischen Bereich als funktionale Steh- und Gehhilfe.

Ausgezeichnet wurden in diesem Frühjahr drei Modelle für unterschiedliche Einsatzgebiete. Für den „normalen“

Eine Einleitung
von Jens Löhn
AGR e. V.

Rollator wurde von der Kommission folgende übergeordnete Anforderung definiert: „Sichere und funktionale Steh- und Gehhilfe zur Motivation, Erhaltung und Steigerung der Mobilität mit der Möglichkeit der zeitweisen Entlastung und Entspannung der Wirbelsäule und der Extremitätengelenke.“

Es ist nunmehr 10 Jahre her, dass sich die norwegische Firma TOPRO entschlossen hat, sich auf dem deutschen Markt zu engagieren. Schon damals wollte man einen besonderen Rollator anbieten, der mehr als nur eine Gehhilfe sein sollte. An diesem Konzept hat man festgehalten. Heute zeichnet sich der Troja 2G nicht nur durch seinen Komfort und seine Sicherheit aus, sondern auch als rückengerechte Alltagshilfe. Dieses Konzept hat letztendlich auch die unabhängige Kommission der AGR überzeugt, so dass heute drei Produkte der Firma TOPRO das AGR-Gütesiegel „geprüft und empfohlen“ tragen. Wir gratulieren zu der besonderen Auszeichnung.

In den nachfolgenden Zeilen stellt Ihnen die Firma TOPRO die ausgezeichneten Produkte ausführlich vor.

Ein Beitrag von
Florian Haberkorn
Sportökonom und
Produktmanager
TOPRO
Fürstenfeldbruck

Rückengerechte Rollatoren und Gehwagen von TOPRO

Die Produkte des norwegischen Herstellers TOPRO – der innovative Rollator TOPRO Troja 2G, der Rollator mit Unterarmauflagen TOPRO Troja UA und der Gehwagen TOPRO Taurus – sind die ersten, die mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet wurden. Ihr geringes Gewicht und ihre leichte Handhabbarkeit, spezielle Griffe für unterschiedliche Griffpositionen, die individuell anpassbare und schnell einstellbare Höhe sowie die gute Unterstützung einer rückengerechten Körperhaltung beim Gehen waren ausschlaggebend für die positive Beurteilung. Alle drei Produkte bieten ihren jeweiligen Nutzern optimale Unterstützung beim Stehen und Gehen sowie beim Hinsetzen, Sitzen und Aufstehen. Spezielle Bereifungen, z. B. für unebene Wege, nehmen Stöße besser auf und schonen so Schultern und Hände der Nutzer.

Premiumrollator
mit Extras:
Der TOPRO Troja 2G

Der TOPRO Troja 2G überzeugte die AGR-Jury insbesondere durch seinen innovativen Ergo Grip, sein niedriges Eigengewicht und seine leichte Handhabbarkeit. Außerdem gefiel die Möglichkeit, den Sitz des Rollators mit einem Rückengurt auszustatten und so mehr Sicherheit beim Sitzen zu garantieren. Der TOPRO Troja 2G ist besonders geeignet für alle Personen mit Gangeschränkungen und Gangunsicherheiten, Kraftminderung in den Beinen sowie Gleichgewichtsproblemen und Schwindel.



Troja 2G

Insbesondere für Personen mit Handproblemen wurde der Ergo Grip entwickelt, der durch seine Form unterschiedlichste Hand- und Griffpositionen beim Gehen im Rollator ermöglicht. Das entlastet Hände und Schultern. Zudem gehen Rollatorbesitzer durch den Ergo Grip automatisch aufrechter und damit rückengerechter. Beim Sitzen im Rollator dienen die Handgriffe als Armlehnen. Beim Aufstehen vom Stuhl oder Sessel bieten sie durch ihre ergonomische Form besonders viel Halt und Sicherheit.

Ergo Grip ermöglicht ermüdungsfreies Greifen und vielfältige Handpositionen



Ergo Grip

TROJA 2G

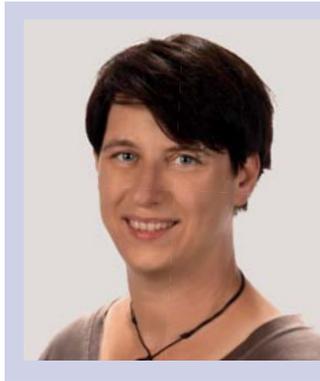
...DIE ZWEITE GENERATION

TOPRO



Nadine Eberhardt, Ergotherapeutin (Fachkrankenhaus Neresheim):
Der Ergo Grip „... entlastet die Handgelenke und ist insbesondere für Personen mit spastischen Händen hilfreich. Der Griff fordert ideal zum Stützen auf und ist für

die Biomechanik optimal gelöst.“
„Das Gehen mit den Händen auf der flachen Fläche des Ergo Grips ist sehr angenehm. Der Rollator ist dann näher am Körper und gibt noch mehr Sicherheit.“



Yasko Hupfauer, Physiotherapeutin an den Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm:

„Allein durch das Platzieren der Hände am oberen flachen Teil des Ergo Grips wird automatisch eine Gleichge-

wichtsreaktion des Körpers abgerufen.“

„Auch für Patienten mit Fehlstellungen der Hände bietet der Troja 2G deutliche Verbesserungen, da sie den Rollator besser greifen können.“

Memoryfunktion, Faltmechanismus, Ankipphilfe

Mit wenig mehr als sieben Kilogramm ist der TOPRO Troja 2G sehr leicht. Auch dieses Kriterium macht ihn zum rückengerechten Produkt, da ein Rollator immer wieder gehoben werden muss, z. B. beim Verladen ins Auto. Der TOPRO Troja 2G lässt sich zudem sehr einfach handhaben: Seine Memoryfunktion ermöglicht es, den Rollator schnell wieder in der richtigen Höhe einzustellen, wenn er sich einmal klein machen musste. Der Faltmechanismus funktioniert ohne Kraftaufwand und der Rollator steht auch zusammengeklappt auf allen vier Rädern sicher. Möchte der Nutzer ein Hindernis überwinden, hebt er den Rollator mit einem leichten Tritt mit der Fußspitze auf die Ankipphilfe ein wenig an und steigt mühelos über das Hindernis. Auch das Fahren auf unebenen Wegen wie Pflaster oder Kies ist mit diesem Rollator schonend für Hände und Schulter, denn die Räder können schnell und unkompliziert gewechselt werden.

Der TOPRO Troja UA – mit Unterarmauflagen für mehr Unterstützung

Der Rollator TOPRO Troja UA basiert auf dem TOPRO Troja, hat aber anstelle der normalen Handgriffe höhere Unterarmauflagen. Er wurde für Personen entwickelt, die nicht ausreichend Kraft in den Händen haben, um einen Rollator zu schieben. Auch für Patienten mit Lähmungen der Hände oder zur Entlastung des Rückens bzw. Oberkörpers nach einer Wirbelsäulen- oder Herz-OP ist dieser Rollator besonders geeignet.

Der Troja UA hat durch die Unterarmstützen ein etwas höheres Gewicht, er ist dennoch leicht und einfach zu handhaben. Die Memoryfunktion zur schnellen Einstellung der richtigen Griffhöhe, der Faltmechanismus zum sicheren Zusammen- und Auseinanderklappen, die Ankipphilfe sowie die Sitzfunktionen des TOPRO Troja sind auch bei diesem Rollator vorhanden. Die Unterarmstützen können in Höhe und Abstützungsfläche individuell angepasst werden, anatomische Griffe und griffnahe Bremsen garantieren sicheres Gehen und Anhalten. Der Troja UA ist insbesondere als Rollator für den Innenbereich konzipiert.



Troja UA

Er kann aber ohne Weiteres zum normalen Rollator zurückgebaut werden und wird dann zur Gehhilfe für drinnen und draußen.

Patienten, die nach einem Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma, bei Parkinson oder Multipler Sklerose oder auch bei Gleichgewichtsproblemen sowie zur Entlastung von Oberkörper, Rücken, Knie u. a. nach Operationen in der Klinik therapiert werden, benötigen meist spezielle Gehhilfen, die Ihnen beim Neu-erlernen des Gehens wirksame therapeutische Hilfe und sichere Unterstützung bieten. Der TOPRO Taurus ist eine vielseitige und bei Therapeuten anerkannte Gehhilfe, die durch ihre hydraulische oder elektrische Höhenverstellung für jeden Nutzer individuell einstellbar ist. Mit verstellbaren Unterarmauflagen, speziellen für den therapeutischen Einsatz optimierten Rädern und einer großen Palette pflegerischen Zubehörs (Halterung für Drainagebeutel, Sauerstoffversorgung etc.) wurde der Taurus speziell für die moderne Bewegungstherapie entwickelt. ■



Für Klinik, Rehabilitation und Therapie:
Der TOPRO Taurus

Weitere Informationen:
TOPRO GmbH
Bahnhofstraße 26d
82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 081 41 / 88 89 39-0
Fax 081 41 / 88 89 39 22
mail@topro.de
www.topro.de

medi



Ein Geschenk für Ihren Rücken!

medi powered by Dachstein –
Schuhwerk ausgezeichnet
rückenfreundlich und besonders
empfohlen für Prothesenträger.

Fragen Sie im Sanitätsfachhandel
oder rufen Sie uns an 01805 003193¹.

¹0,14 €/min aus dem dt. Festnetz, Preise aus dem Mobilfunknetz abweichend



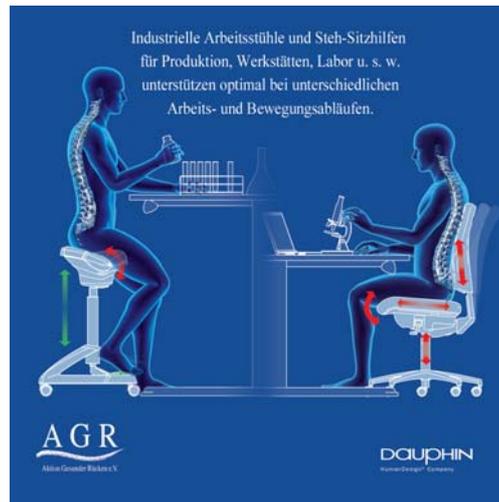
Geprüft und empfohlen vom Forum:
Gesunder Rücken – besser leben e. V.
und dem Bundesverband der
deutschen Rückenschulen (BdR) e. V.
Weitere Infos bei: AGR e. V., PF. 103,
27443 Selsingen, Tel. 04284/92 69
990, www.agr-ev.de

*medi powered by Dachstein
Modelle, M-T 31 EV, M-T 21 Boa,
M-Travel Tex, M-City Tex, M-Levita

Eine Einleitung
von Detlef Detjen
AGR e. V.

Geprüft & empfohlen: Tec Profile und Tec Dolphin

Rückenprävention im gewerblichen Umfeld hat viele Facetten. Ein wichtiges Hilfsmittel in diesem Umfeld sind Industriestühle bzw. Steh-Sitze. Hier sollten industrielle Arbeitsplätze, Labore und Werkstätten nicht mehr mit aussortierten Bürostühlen möbliert, sondern mit ergonomisch ausgereiften, auf die individuellen Anforderungen des einzelnen Arbeitsplatzes abgestimmten Sitzmöbeln ausgestattet werden.



Das interdisziplinäre Prüfungsgremium der AGR hat sich kürzlich erstmals mit diesem Themenbereich beschäftigt. In der Kategorie Industriestühle wurden drei industrielle Arbeitsstühle der Modellreihe „Tec Profile“ geprüft. Für den Bereich „Steharbeitsplätze“ stand „Tec Dolphin“ auf dem Prüfstand. Abschließend wurde in der Kategorie „24-Stunden-Stuhl“ das Modell „Tec 24/7“ vorgestellt.

Alle geprüften Produkte erfüllten die sehr umfangreichen Anforderungskriterien mit Bravour und wurden somit mit dem AGR-Gütesiegel ausgestattet. Wir gratulieren Dauphin, welche im folgenden Beitrag die geprüften Produkte vorstellt.

Weitere Informationen zu den Anforderungskriterien an industrielle Arbeitsstühle finden Sie unter [www.agr-ev.de/industrielle-arbeitsstühle](http://www.agr-ev.de/industrielle-arbeitsstuehle).

Ein Bericht von
Carolin Frank
Dauphin
HumanDesign Group
Offenhausen

Arbeitswelten für Menschen im gewerblichen Umfeld

Dauphin ist einer der führenden europäischen Bürositzmöbelhersteller mit Human-Design-Orientierung, der Design, Ergonomie und Ökologie verbindet. Das Unternehmen aus dem fränkischen Offenhausen produziert Büro-, Objekt- und Industriestühle, deren Alleinstellungsmerkmal ein einzigartiges Angebot ergonomischer Funktionalität ist. Nicht zuletzt deshalb gilt die Marke als Trendsetter in Sachen Arbeitsmedizin, Sitzergonomie und Prävention.

Als inhabergeführte Unternehmensgruppe pflegt Dauphin seit mehr als vier Jahrzehnten eine Kultur, in der Sitzmöbel kreiert werden, die sich am Menschen orientieren und die die Wechselwirkung zwischen den Komponenten Maschine bzw. Arbeitstisch, Stuhl, Ablagefläche und dem arbeitenden Menschen antizipieren. Das Unternehmen stellt sich der Weiterentwicklung von Sitzdynamik über Biomechanik zur Biokinetik und entwickelt dafür innovative Ergonomie-Sitztechniken. Diese finden sich nicht nur in Bürodrehstühlen, sondern auch in den ergonomischen Industriestühlen.

So bietet Dauphin die moderne von der AGR-zertifizierte Industriestuhl-

Familie „Tec Profile“ für vielfältige Einsatzgebiete an. Diese reichen vom Produktions- und Montagearbeitsplatz über Anwendungen in Pflege und Kosmetik bis zu Labor- und Reinraum-Umgebungen. „Tec Profile“ erfüllt die in solchen Umgebungen üblichen, anspruchsvollen Anforderungen an Robustheit, Bedienung, Reinigung/Hygiene, Ergonomie, Arbeitssicherheit und Flexibilität. Finesse wie die sich im Schulterbereich verjüngende Form der Rückenlehne sehen nicht nur gut aus, sie bietet auch eine große Bewegungsfreiheit des Oberkörpers und stützt diesen bei der Arbeit sinnvoll ab. So wird das Arbeiten im gewerblichen Umfeld rückengerecht. Im empfindlichen Nierenbereich hat der Industriestuhl hingegen normale Breite, was gegen Zugluft schützt.



Industriestühle müssen sich unkompliziert an den Menschen und das Arbeitsumfeld anpassen lassen. Daher sind beim „Tec Profile“ alle Bedienungselemente auch im Sitzen zu erreichen. Da sich die Polster beliebig wechseln lassen, steht für jedes Einsatzgebiet ein passender Stuhl bereit: Für Werkstatt- und Produktionsbereiche werden die Sitzmöbel in strapazierfähigem Polyurethan ausgeführt, für Labor- und Reinraumbereiche wird Kunstleder verwendet und ausschließlich in sauberen Arbeitsbereichen Stoff.

All diese Komponenten und Ausstattungsvarianten werden in einem Baukastensystem zu einer umfassenden Produktfamilie zusammengefasst. Die „Dauphin System-Ergonomie“ bietet zahlreiche Bauteile, damit jeder Arbeitsplatz entsprechend der spezifischen Bedürfnisse und Arbeitsplatzanforderungen optimal ausgestattet werden kann.

Für Arbeitsbereiche, in denen ein Industriestuhl aufgrund räumlicher Begebenheiten oder aufgrund der ausgeübten Tätigkeiten nicht geeignet ist, bieten ergonomische Steh-Sitze eine wirkungsvolle Entlastung der Rückenmuskulatur. Ergonomisch ausgereifte Steh-Sitze wie der AGR-zertifizierte „Tec Dolphin“ entlasten die Wirbelsäule des Menschen nachhaltig. Denn die Sitzfläche passt sich je nach Sitzhöhe automatisch an. Dabei wird eine Beckenkipfung erzielt, die der des stehenden Menschen nahekommt. Neueste Erkenntnisse der Sitzforschung belegen, dass dies für eine automatische Aufrichtung und damit Entlastung der Wirbelsäule sorgt. Die Sitzschale des „Tec Dolphin“ wurde anhand umfangreicher Sitzprofil-Druckmessungen ergonomisch dem menschlichen Gesäß nachempfunden.

Die Sitzhöhe des „Tec Dolphin“ lässt sich über eine Fußauslösung mittels Taste verstellen. Damit sind



Die AGR-zertifizierte Industriestuhl-Familie „Tec Profile“ ist für vielfältige Einsatzgebiete im gewerblichen Umfeld geeignet.

Der AGR-zertifizierte Steh-Sitz „Tec Dolphin“ entlastet die Wirbelsäule des Menschen nachhaltig.





„Tec Dolphin“ von Dauphin
im Laboreinsatz.

stets beide Hände für die auszuübenden Tätigkeiten frei. Praktisch ist auch das Dreibein-Prinzip: Damit steht der Steh-Sitz nicht nur auf unebenem Boden stets stabil und standsicher, sondern ermöglicht gleichzeitig auch gute Beinfreiheit. Stopprollen sorgen für leichte Manövrierfähigkeit des unbelasteten Stehsitzes. Im belasteten Zustand sind die Rollen blockiert und verhindern ungewolltes Rückrollen.

Arbeitswelten für Menschen im gewerblichen Umfeld werden zur Rückenprävention mit Industriestühlen ausgestattet, die exakt auf das Einsatzgebiet und die Anzahl der Benutzer abgestimmt sind. Industrielle Arbeitsstühle, Steh-Sitze und auch 24-Stunden-Stühle entlasten während sitzender und stehender Tätigkeiten die Wirbelsäule. Sie bieten einen sicheren Halt, ohne die notwendige Bewegungsfreiheit einzuschränken. Rückengerecht sind Industriestühle, die den Menschen konsequent dazu animieren, eine Haltung rund ums Lot einzunehmen, damit die Wirbelsäule entlastet ist. Industriestühle von Dauphin folgen dieser ergonomischen Anforderung, denn die Prämisse des Unternehmens, Arbeitswelten für Menschen zu schaffen, gilt auch und insbesondere für das gewerbliche Umfeld.

In der Kategorie „24-Stunden-Stuhl“ mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurde das Modell „Tec 24/7“ von Dauphin.

„Tec Profile“ macht im gewerblichen Umfeld eine gute Figur.



Weitere Informationen:

Dauphin
HumanDesign® Group
GmbH & Co. KG
Espanstraße 36
91238 Offenhausen
Tel. 091 58/1 77 00
Fax 091 58/1 77 01
info@dauphin-group.com
www.dauphin-group.com

Als Hersteller ergonomischer Sitzmöbel stattet Dauphin auch gewerbliche Arbeitswelten mit Industriestühlen und Steh-Sitzen aus, die auch bei körperlich anstrengender Arbeit den Rücken entlasten und dem Menschen die Chance geben, im Sitzen zu regenerieren. ■

„Aktion Gesunder Kinderrücken“

Ergonomische Schreibtische und Stühle von moll aus dem schwäbischen Gruibingen wurden geprüft und mit dem Gütesiegel ausgezeichnet. Wir gratulieren der moll Funktionsmöbel GmbH, welche im Folgenden ihre geprüften Möbel vorstellt.

Eine Einleitung
von Detlef Detjen
AGR e. V.

Schreibtische, die wie Schuhe passen

Ein ergonomischer Lernplatz stärkt Kindern den Rücken

Wer in die Schule kommt, braucht auch zu Hause einen geeigneten Platz für die Hausaufgaben. Dies kann in einer kurzen Übergangsphase zwar auch mal der Küchentisch sein – auf Dauer hingegen macht ein eigener und ruhiger Lernplatz Sinn, der eine rückenfreundliche Haltung unterstützt.

Ein Beitrag von
Isabelle Marte
moll Funktionsmöbel
GmbH, Gruibingen



Ein ergonomischer Schreibtisch für Kinder lässt sich vor allem in der Höhe verstellen und macht damit jeden Wachstumsschub mit. Ist er auf Langlebigkeit ausgelegt, kann er auch bis ans Ende der Schulzeit begleiten oder darüber hinaus. Lässt sich auch die Tischplatte bei Bedarf neigen, ist ein jeweils optimaler Blickwinkel für alle Tätigkeiten von Lesen bis Schreiben garantiert. Mit geeigneter Beleuchtung und einem passenden Stuhl, der sich nicht nur an die Körpergröße, sondern auch an die individuellen Proportionen des Kindes

anpassen lassen sollte, wird der Lernplatz aus ergonomischer Sicht perfekt.

Beim „Champion“ – dem neuesten Modell von moll – lässt sich die Tischhöhe über die bewährte Comfort-Höhenverstellung regulieren. Mit dieser kann der Tisch spielend leicht und in wenigen Sekunden auf die richtige Höhe gebracht werden. Welche Einstellhöhe nun die richtige ist, wird vom Stuhl vorgegeben, der im ersten Schritt eingestellt wird: Die Sitzoberkante sollte sich in Höhe der Kniekehlen befinden, so dass beide Füße vollen Bodenkontakt haben.



Weil eine neigbare Tischplatte eine optimale Körperhaltung unterstützt, wurde die Neigetechnik für den „Champion“ revolutioniert. Während die Schrägstellung von Tischplatten klassischerweise im Ganzen funktioniert, bleibt beim



Mit einem Knopf an der Tischplatte lässt sich deren Neigung einstellen.

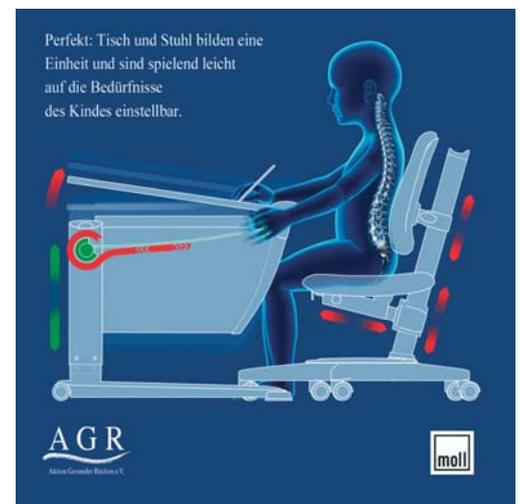
von der moll Funktionsmöbel GmbH patentiert.

„Champion“ immer ein Plattenteilplan: Beim „Champion front up“ ist es der hintere Teil, bei „left up“ der linke und bei „right up“ der rechte, der schräg gestellt werden kann. Welche Variante für das Kind die richtige ist, orientiert sich vor allem an den Nutzungsgewohnheiten. Die Bedienung erfolgt über einen Knopf an der Tischplatte und lässt sich im Sitzen bedienen. Diese Technik ist einzigartig und

Die gelungene Kombination von Funktion und Design überzeugte auch die Jury des „red dot awards“: „Champion“ wurde mit dem renommierten Designaward in der Kategorie product design 2012 ausgezeichnet.

Auf die richtige Einstellung kommt es an

Zu einem rundum ergonomischen Lern- und Schreibplatz gehört nicht nur ein höhenverstellbarer Schreibtisch, sondern auch ein kindgerechter Schreibtischstuhl. Kindgerecht und ergonomisch ist er dann, wenn er sich nicht nur an die Körpergröße, sondern auch an die Proportionen anpassen lässt. Durch drei Verstellmechanismen werden beim Drehstuhl „Maximo“ Kinder in die richtige Position gebracht: Sitzhöhe, Sitztiefe sowie Höhe der Rückenlehne. Ausgeformte Polster, eine stoßgedämpfte Sitzfläche und die pendelnd gelagerte Rückenlehne motivieren dazu, immer wieder eine neue Haltung einzunehmen, statt in gleicher Position zu verharren.



Weitere Informationen:

moll Funktionsmöbel
GmbH
Rechbergstraße 7
73344 Gruibingen
Tel. 0 73 35 / 181-800
Fax 0 73 35 / 181-300
service@moll-funktion.de
www.moll-funktion.de

Geprüft & empfohlen wurden folgende Produkte:

- Kinder- und Jugendschreibtische: moll-Schreibtische „Runner“, „Booster“, „Sprinter“, „Starter“, „Champion“ und „Intero“.
- Kinder- und Jugenddrehstuhl: moll-Kinderdrehstuhl „Maximo“ und „Woody“. ■



Bewegende Botschaften



Cornelia M. Kopelsky

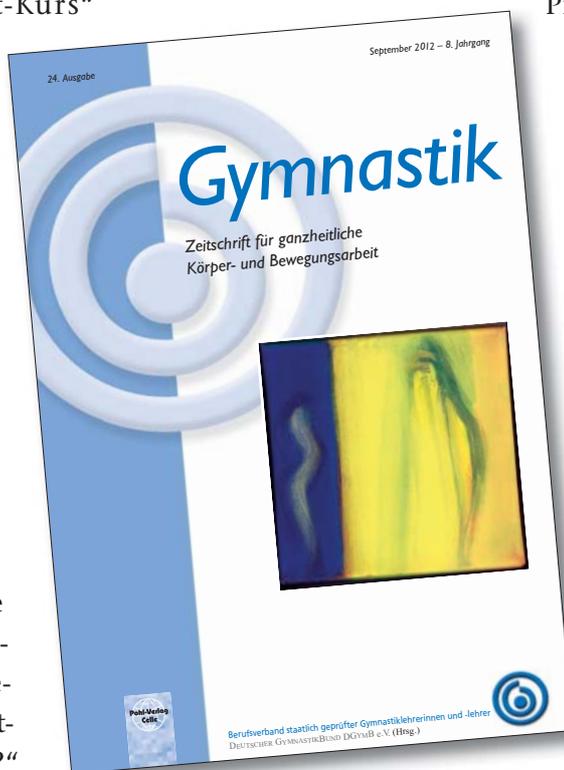
Ein Jahr nach dem Vorstandswechsel hat der neue Vorstand die DGyMB-Geschäftsstelle des Berufsverbands staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer in Birkenfeld (Rheinland-Pfalz) aufgelöst und nach Hessen verlegt.

„Bewegende Botschaften“ heißt auch das Leitthema der „Gymnastik – Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit“, die als offizielles Fach- und Mitteilungsorgan des DGyMB im September erschienen ist. Die Themen der Fachbeiträge informieren über „Beweggründe“, das Präventionsangebot „Kiddies-Fit-Kurs“

und die „Dynamic-Flow-Methode von Energy Dance®“. Praktische Anregungen für „Tanzen, Schaukeln und Kuscheln im ersten Lebensjahr“, „Ausgewählte Pilates-Übungen mit TOGU-Brasil®“ und „Augengymnastik nach dem Konzept von William Bates“ halten die Beiträge aus der Rubrik „Gymnastik praxisnah“ bereit. Und der Beitrag „Marketing – die richtige Mischung macht’s“ gibt wertvolle Basis-Tipps für die Bewerbung eigener Bewegungsprogramme und Kursangebote.

Anfang Dezember erscheint die nächste Gymnastik-Ausgabe unter dem Leitthema „Fragezeichen“. Das sind unter anderem ihre Themen: „Leistungs- und Entspannungsfähigkeit zur gleichen Zeit?“ – „Portfolio, das ‚Ichbuch‘ im bewegungspädagogischen Alltag“ – „Lernprojekt: Kinder spielen Theater“ – „Klinische Clownarbeit mit Kindern und Senioren: Wie Cliniclownin Bibi mit Humor ansteckt“ – „Stabilisierende Pilates-Übungen bei Wirbelgleiten“ – „Ganzkörper-Workout mit TRX® Suspension Trainer“. Eine Rezension befasst sich mit Fragen einer Dissertation zum Thema „Sozialgymnastik – Körperarbeit als soziale Arbeit“.

Sowohl die September- als auch die Dezember-Ausgabe der „Gymnastik“ kann als Einzelheft bestellt werden. Erhältlich sind auch noch die März- und Juni-Ausgaben 2012. Die Bestellung des kompletten Jahrgangs, also vier Ausgaben 2012, ist ebenfalls möglich und kostengünstiger. Anfrage beim Pohl-Verlag Celle, Tel. 05141/98 89-0, verlag@pohl-verlag.com, www.pohl-verlag.com ■



Ein Beitrag von
Cornelia M. Kopelsky
DGyMB Presse- und
Projektmanagerin

Redaktion „Gymnastik“
Cornelia M. Kopelsky
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe
Telefon 0 67 82 / 98 10 80
DGyMB.Presse.und.
Projekte@t-online.de

Informationen zur
„Gymnastik“

Kontakt:
DGyMB e. V.
Casteller Straße 37
65719 Hofheim a. Taunus
Vorsitzende
Friederike Röhr
Tel. 01 52 / 34 14 62 13
dgymbgs@t-online.de
www.dgymb.de

Aus einer Pressemitteilung des Bundesverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen



Berufsverband
Deutscher
Psychologinnen
und Psychologen

Die großen Volkskrankheiten

So lautet der fünfte Titel des Berichtes des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. zu gesundheitlichen Themen. Vorgestellt wurde er am 21. 9. 2012. Von Depression, Burnout, Adipositas über Koronare Herzerkrankung, bis hin zu Krebs und Diabetes reicht das Spektrum. Auf das Thema „Psychologie des Rückenschmerzes“ wird ebenfalls ausführlich eingegangen.



©Tuan Huy Pham - Fotolia.com

Volkkrankheiten und die Psychologie – Quelle für Gesundheit

Steigende Raten von psychischen Störungen und Belastungen verursachen nicht nur Kosten, sondern schränken auch in hohem Maße die Lebensqualität ein. Die Psychologie hat vieles zur Gesunderhaltung und Heilung beizutragen. „Die psychische Gesundheit muss stärker berücksichtigt werden“, erklärt Sabine Siegl, Präsidentin des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP). „Wir als Psychologen möchten unseren Beitrag zum Erhalt von Lebensqualität und Teilhabe, zur Verminderung der Belastungen sowie zur Vermeidung von Erkrankungen leisten.“

Der BDP-Bericht „Die großen Volkskrankheiten – Beiträge der Psychologie zu Prävention, Gesundheitsförderung und Behandlung“ gibt einen wissenschaftlichen Überblick und formuliert deutlich Empfehlungen für die Gesellschaft und die Politik.

„Psychische Störungen sind die teuerste Erkrankungsgruppe überhaupt, wenn man neben subjektivem Leid und monetären Krankheitskosten auch ihre gesellschaftliche Krankheitslast berücksichtigt“, so Professor Dr. Frank Jacobi von der Psychologischen Hochschule Berlin (PHB). Psychische Störungen sind Volkskrankheiten, weil sie aufgrund großer Verbreitung und großer wirtschaftlicher Auswirkungen sozial besonders ins Gewicht fallen. Bei fast jedem Dritten unter 45 Jahren in Deutschland tritt innerhalb eines Jahres eine psychische Störung auf. Sie sind sehr häufig mit chronischen Erkrankungen verbunden und verursachen diese sogar.



Auf 112 Seiten erläutern namhafte Experten ihre Einschätzung, welches Potenzial die Psychologie hat.

Dauerhaft hohe Belastungen münden in Gesundheitsproblemen, die schwerwiegend werden können, wie z. B. Rückenschmerzen und Burnout. *„Es sind vorwiegend die Bedingungen in der modernen Arbeitswelt, die zum Burnout führen, nicht so sehr die psychische Verfassung der Menschen“*, erläutert Julia Scharnhorst vom BDP-Fachbereich Gesundheitspsychologie. *„Burnout ist ein gesamtgesellschaftliches Problem und kann nicht, wie vielfach angenommen, allein von den Betroffenen gelöst werden.“*

Auch übergewichtige (adipöse) Menschen weisen eine erhöhte Rate bei psychischen Erkrankungen auf. *„Neben den medizinischen mit Adipositas zusammenhängenden Risikofaktoren sind die weitreichenden psychosozialen Konsequenzen zu beachten“*, betont Professor Dr. Petra Warschburger von der Universität Potsdam. *„Der Einbezug psychologischen Wissens in Prävention und Therapie der Adipositas ist unverzichtbar, gerade wenn es um nachhaltige Erfolge geht.“*

Die Fakten im Überblick:

Der häufigste Grund für Frühberentungen sind inzwischen chronisch psychische Erkrankungen (36 % bei Frauen und 25 % bei Männern). Bis zu einem Drittel der Menschen mit einer chronischen körperlichen Erkrankung haben eine psychische Störung. Menschen mit ein oder zwei körperlichen Erkrankungen zeigen im Vergleich zu gesunden Personen 1,5-mal so häufig zusätzliche psychische Störungen; Menschen mit mehr als zwei körperlichen Krankheiten weisen zweimal so häufig psychische Störungen auf.

Chronische
Erkrankungen

90 % der Bevölkerung in Deutschland findet das Angebot Psychotherapie nutzvoll, dennoch würden 43 % bei einem seelischen Problem das Angebot nicht wahrnehmen. Psychische Störungen sind häufig: Bei fast jedem Dritten unter 45 Jahren in Deutschland tritt innerhalb eines Jahres eine psychische Störung auf. Während psychische Störungen über 30 % der Krankheitslasten aller Erkrankungsgruppen ausmachen, fließen nur etwa 5 % der GKV-Ausgaben im ambulanten Bereich in die Psychotherapie.

Volkskrankheit
Psychische Störungen

In der EU sind über 40 % der durch nicht tödlich verlaufende Krankheiten produzierten Einschränkungsjahre allein auf psychische Störungen zurückführbar. Je differenzierter die Auswirkungen psychischer Störungen erfasst werden, desto mehr Bedeutung kommt ihnen im Vergleich zu körperlichen Volkskrankheiten zu (z. B. Kosten bei Polizei und Justiz, Sozialhilfe etc. durch Alkohol- oder Drogenintoxikation, antisoziale Persönlichkeitsstörungen).

Das Risiko im Laufe eines Lebens an einer Depression zu erkranken, liegt zwischen 12 % (Männer) und 25 % (Frauen). Im Jugendalter ist ein deutlicher Anstieg der Ersterkrankungen von Depressionen zu beobachten. In Europa erkranken über 30 Millionen Menschen im Laufe eines Jahres an einer Depression.

Depressionen

4,2 % der Befragten gaben in einer Gesundheitsstudie des Robert-Koch-Instituts (RKI) 2012 an, dass im Laufe ihres Lebens bei ihnen bereits ein Burnout-Syndrom durch einen Arzt oder Psychotherapeuten festgestellt wurde. Im Laufe eines Jahres wurde bei 1,5 % der Befragten ein Burnout-Syndrom diagnostiziert.

Burnout

Die Anzahl der Krankschreibungen aufgrund eines Burnouts sind seit dem Jahr 2004 um 700%; die Anzahl der betrieblichen Fehlertage sogar um fast 1.400% gestiegen. Ein besonderes Risiko haben folgende Berufsgruppen: Ärzte (15% bis 30%); Lehrer (35%); Pflegekräfte auf Intensiv-, Aids- und Krebsstationen (40% bis 60%).

Rückenschmerz 2007 gaben etwa 3.500 von 10.000 Menschen an, unter Rückenschmerzen zu leiden (35%). Bei zirka vier von fünf Patienten lassen sich die Schmerzen nicht auf eine definierbare körperliche Ursache zurückführen. Die direkten und indirekten Krankheitskosten von Rückenschmerz beliefen sich in Deutschland im Jahr 2006 auf rund 15 Milliarden Euro. Die Gruppe von chronischen Patienten (ca. 16% der Betroffenen) verursacht dabei mit 62% der Gesamtkosten.

Adipositas Jeder Fünfte in Deutschland ist adipös (20,5% Männer und 21,1% Frauen). Für die Zukunft wird erwartet, dass sogar jeder Dritte adipös sein wird (36,8% Männer und 34,4% Frauen). Erschreckend ist heute bereits die hohe Zahl von adipösen Kindern und Jugendlichen (6,1%).

Adipöse Menschen verursachen 30% mehr direkte Kosten hinsichtlich gesundheitsbezogenen Ausgaben im Vergleich zu Normalgewichtigen. Adipöse Menschen weisen eine erhöhte Rate bei psychischen Störungen auf (2- bis 3-mal so hoch wie bei Normalgewichtigen).

**Koronare Herz-
erkrankungen (KHK)** Mit 15,8% bildeten im Jahr 2009 die KHK die häufigste Todesursache Deutschlands. Patienten mit kardiologischen Erkrankungen weisen ein zirka 1,5-fach erhöhtes Risiko für psychische Störungen innerhalb eines Jahres auf (40,7%). Psychische Störungen werden lediglich bei 32% der kardiologischen Rehabilitanden überhaupt erkannt und diagnostiziert. Für Patienten in Akutkrankenhäusern ist die Zahl mit 38 bis 56% ähnlich gering.

Krebs Im Jahr 2006 traten in Deutschland rund 426.800 Krebsneuerkrankungen auf. Bei über einem Drittel der Krebspatienten treten komorbide psychische Störungen auf (unter anderem 19% Anpassungsstörungen, 16% depressive Störungen und 10% Angststörungen). Im Verlauf einer Krebserkrankung weisen bis zu 55% der Betroffenen einen dauerhaften oder wiederholt auftretenden komplexen psychologischen Versorgungsbedarf auf.

Diabetes In Deutschland leben heute sieben Millionen Diabetiker. Jährlich erkranken ca. 270.000 Menschen an Diabetes neu – Tendenz steigend. Kinder und Jugendliche sind bei Neuerkrankungen der Typ-2 Diabetes zunehmend betroffen. Diabetes belastet das Gesundheitssystem mit jährlich 25 Milliarden Euro direkten Kosten und 13 Milliarden Euro im Bereich der indirekten Kosten. Schätzungen gehen von einer jährlichen Steigerung der direkten Kosten von zwei Milliarden Euro aus.

Den Bericht als PDF-Datei
finden Sie unter
www.bdp-verband.de.
Der Download ist kostenfrei.



Den vollständigen gedruckten Bericht können Sie beim Deutschen Psychologischen Verlag zum Preis von 15,- EUR (für BDP-Mitglieder 10,- EUR) zzgl. Versandkosten erwerben. ■

BGM 2.0 – Neuer Entwurf für ein funktionierendes Betriebliches Gesundheitsmanagement



Dr. Frank Schifferdecker-Hoch

Jeder Unternehmer, der sich mit den Abgaben zur Sozialversicherung genauer befasst, muss sich fragen, wie das denn sein kann. Da zahlt er jeden Monat für jeden seiner Mitarbeiter die Summe x, hat aber keinerlei Einfluss darauf, wie hoch diese Abgaben ausfallen oder wie die Mittel verwendet werden. Ganz zu schweigen von der Qualität der medizinischen Versorgung, die er ebenfalls nicht mitbestimmen kann. Kein Unternehmer würde so in seinem Geschäftsumfeld agieren: Eine Ware oder Dienstleistung kaufen, ohne vorher den Preis, das Aussehen des Produkts und die qualitative Beschaffenheit zu bestimmen. Bei den Abgaben zur Sozialversicherung muss er das.

Nach Ansicht des Fritz Beske Instituts rangiert das deutsche Gesundheitssystem in Europa auf Platz eins. Das bedeutet aber noch lange nicht, dass es mit dieser Position zum Wohle der deutschen Wirtschaft arbeitet. Diese Annahme gab den Ausschlag für die Entwicklung des BGM 2.0. In diesem Betrieblichen Gesundheitsmanagement werden erstmals die Primärbedürfnisse der Unternehmen berücksichtigt. Hochwertige medizinische Versorgung im Krankheitsfall und Präventionsmaßnahmen aus einer Hand gehören ebenso zu diesen Bedürfnissen wie eine schnelle Rückkehr der Mitarbeiter an den Arbeitsplatz und damit verbunden eine gesunde und leistungsfähige Belegschaft ohne Mehrkosten für den Arbeitgeber.

FPZ organisiert ein vollständiges Gesundheitsmanagement im und außerhalb des Unternehmens. Mehr als 1.500 Ärzte, 170 Therapieeinrichtungen und 370 Präventionsanbieter gehören zum Versorgungsnetzwerk. Mit mehr als 45 gesetzlichen und privaten Krankenkassen bestehen rechtsverbindliche Verträge, die dafür sorgen, dass die Kosten der Therapien übernommen werden. Module werden bedarfsgerecht zusammengestellt und nach regelmäßigen Prüfungen weiterentwickelt. So wird ein BGM-System geschaffen, das flexibel und nachhaltig ist.

Innerhalb eines Gesundheitsportals haben die Experten bei FPZ ein Jahresprogramm für die Mitarbeiter konzipiert, das individuell für das Unternehmen ausgearbeitet wird.

Um eine langfristige Verhaltensänderung zu gewährleisten, ist Weiterbildung unerlässlich. So werden während einer Gesundheitsmesse im Unternehmen die Mitarbeiter mit dem kompletten Angebot bekannt gemacht. Die nächstliegenden Therapiezentren und Kooperationsärzte sind vor Ort und FPZ organisiert kurzfristige Termine für die Mitarbeiter. Monatliche Vorträge über Themen wie Bewegung, Ernährung oder Verhaltensänderung informieren die Mitarbeiter im Verlauf des Jahresprogramms.

Ein Beitrag
von Dr. Frank
Schifferdecker-Hoch
Vorstand der FPZ AG
Köln und Mitglied
der Gesundheitskommission des Bundesverbands für Wirtschaftsförderung und Aussenwirtschaft



AKTIENGESELLSCHAFT

BGM 2.0
im Unternehmen

Flexibles und nachhaltiges Gesundheitsmanagement

Individuelles
Jahresprogramm

Weiterbildung
und Prävention



**BGM 2.0
bietet viele Vorteile**

Sowohl Mitarbeiter als auch Unternehmer profitieren durch das Betriebliche Gesundheitsmanagement, das FPZ anbietet.

Vorteile für die Mitarbeiter:

- Kostenübernahme für spezielle Programme wird bei der Krankenkasse beantragt.
- FPZ kooperiert mit den besten Medizinern und Therapeuten am Standort. So bleibt den Mitarbeitern eine umfassende Recherche erspart und Termine können schnell realisiert werden.
- Individuell und passend sind die Angebote auf den Mitarbeiter zugeschnitten.
- FPZ bildet das Dach, unter dem die Mitarbeiter die wirksamste Therapie und viele praktische Dienstleistungen in Sachen Gesundheit und Präventionsmaßnahmen in Anspruch nehmen können.
- Mit der VIP-Card erhalten die Mitarbeiter Zugang zu allen Leistungen.

Vorteile für den Unternehmer:

- Die direkten Ausgaben für Gesundheit werden mit dem neuen Ansatz des BGM 2.0 gesenkt. Am Standort bestehende medizinische und therapeutische Vertragsstrukturen werden in die Kooperation eingebracht.
- Mit dem bestehenden medizinischen Netzwerk können unnötige Krankenschreibungen vermieden werden. Operationen und Krankenhausaufenthalte werden nicht automatisch zur ersten Wahl, nur weil Budgets es so wollen.
- Das systematische Gesundheitsmanagement sorgt sowohl für die Mitarbeiter mit ernsthaften Gesundheitsproblemen als auch für die, die solche Probleme von vornherein ausschließen.
- Letztendlich spart jeder Unternehmer durch das BGM 2.0 Zeit und Geld, die er besser in seine Kernkompetenz stecken kann.

Oft scheint eine Operation unausweichlich. Aber ist sie es wirklich? Innerhalb des Zweitmeinungsverfahrens arbeiten Ärzte vor Ort und Spezialisten eng zusammen, um dem Rückenschmerzpatienten die größtmögliche Entscheidungsfreiheit zu gewährleisten. Für eine Operation gibt es immer ganz klare medizinische Ein- und Ausschlusskriterien, die ein Patient auch erfahren sollte.

Weiterhin ist für den Rückenschmerzpatienten interessant zu wissen, ob seine Krankenkasse die Kosten der Behandlung übernimmt. Um dem Patienten so viel Mühen wie möglich abzunehmen, übernehmen FPZ-Mitarbeiter einen Lotsendienst. Der beinhaltet, dass der Patient nur eine Anfrage ausfüllen muss, die Anfrage an die Krankenkasse und die weitere Bearbeitung übernimmt FPZ.

Zusätzlich haben Mitarbeiter eines Unternehmens, das sich für BGM 2.0 entschieden hat, weitere Vorzüge. Mit der persönlichen VIP-Card erhalten die Mitarbeiter automatisch Zugang zu allen Leistungen. Um Teilnahme und Informationsaustausch zu fördern, können Unternehmensmitarbeiter an einem Bonus-System teilnehmen. Jede Aktivität lässt Punkte folgen, die letztendlich in attraktive Boni umgewandelt werden.

Ursprung des BGM 2.0 ist die Rückenschmerztherapie. Sie gilt in Fachkreisen seit vielen Jahren als die wirkungsvollste und wirtschaftlichste funktionelle Rückenschmerztherapie in Deutschland. Die Analyse- und Therapiemethoden wurden im Rahmen der 20-jährigen Konzeptentwicklung mit mehr als 250.000 Teilnehmern erfolgreich erprobt, wissenschaftlich überprüft und kontinuierlich weiterentwickelt. Die Teilnehmer profitieren gesundheitlich in vielfältigster Weise. Die vorhandenen Rücken- und Nackenschmerzen verbessern sich bei 93,5% aller Patienten. Durchschnittlich jeder Zweite erlangt völlige Beschwerdefreiheit.

Profitieren Sie als Arzt oder Therapeut von unseren über 45 Spezialverträgen mit vielen Vorteilen für Ihre Patienten und Ihre Praxis. ■

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite

BGMfuerDeutschland.de 



Gerne informieren wir Sie auch persönlich über das BGM 2.0 unter der Durchwahl 02 21 / 58 98 07 85 oder Sie schreiben uns eine E-Mail an katja.bigalk@fpz.de

[Zweitmeinung vom Arzt](#)

[Patientenservice und Lotsendienst](#)

[VIP-Card](#)

[Funktionelle Rückenschmerztherapie](#)

Ein Beitrag von
Dr. phil. Christian Weigl
BBGM, Wetzlar



Bundesverband
Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Der Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM) unterstützt bei der BGM Zertifizierung

Die Gesamtheit der DAX-Unternehmen, über 75 % der MDAX- und mehr als die Hälfte der SDAX-Unternehmen geben an, ein betriebliches Gesundheitsmanagement zu betreiben. Die Initiierung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) „boomt“, doch das Verständnis von BGM und wie es in Unternehmen integriert werden sollte, geht weit auseinander.

Aus diesem Grund fand sich seit September 2011 unter der Leitung des Deutschen Instituts für Normung e. V. (DIN e. V.) eine Arbeitsgruppe zusammen, in der auch der Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement e. V. (BBGM) vertreten war. Darüber hinaus setzte sich die Arbeitsgruppe aus Mitgliedern von Krankenkassen, Berufsgenossenschaften, Anbietern für betriebliches Gesundheitsmanagement, Vertretern von Hochschulen, Zertifizierungsunternehmen und Vertretern unterschiedlicher Unternehmen zusammen. Ziel war die Schaffung einer DIN SPEC (Spezifikation) zu prozess- und qualitätsbezogenen Anforderungen und Standards an ein BGM. Die Arbeitsgruppe orientierte sich bei der Erstellung der DIN SPEC 91020 an dem Draft ISO Guide 83. Dieser Leitfaden dient allen Managementsystemen hinsichtlich einer Normierung als Orientierung. Somit ist es möglich, betriebliches Gesundheitsmanagement in bereits bestehende sowie noch aufzubauende Managementsysteme (beispielsweise Qualitäts-, Umwelt- oder Arbeitsschutzmanagementsysteme) zu integrieren.

*Dr. phil. Christian Weigl
Vorstandsvorsitzender des
Bundesverbandes Betriebliches
Gesundheitsmanagement;
Geschäftsführer Institut
für Gesundheit und
Management GmbH*



Ausgehend von einem dynamischen Gesundheitsbegriff, der die psychischen, physischen und sozialen Dimensionen von Gesundheit gleichermaßen berücksichtigt und Überlegungen zur Arbeitsbewältigungsfähigkeit integriert, soll die Organisation Ziele zur Gesundheit in Unternehmen festlegen. Gesundheitsrisiken (negative Belastungen) und -chancen (oftmals auch Ressourcen genannt) sollen in gleichem Maße betrachtet werden. Dadurch kann und soll mit sozialwissenschaftlich abgesicherten Methoden und nicht ausschließlich in Form von Krankheitstagen, die betriebliche Performance von Gesundheit gemessen werden.

Aufgrund der Integration des ebenfalls in anderen Managementsystemen bekannten PDCA-Zyklus können auf der Grundlage der genannten Ziele und Analyseergebnisse spezifische Maßnahmen entwickelt werden. Diese werden abschließend in einer Evaluation bezüglich des Zielerreichungsgrades und der Wirksamkeit beurteilt. Dabei soll Gesundheit in allen Prozessen des Unternehmens berücksichtigt werden. Infolgedessen kann eine effektivere und zugleich effizientere Wirkung auf die Gesundheit der Mitarbeiter erreicht werden. (siehe dazu Weinreich; Weigl: Unternehmensratgeber betriebliches

Gesundheitsmanagement). Neben der Berücksichtigung der betrieblichen Aktivitäten und Prozesse soll Gesundheit ebenfalls in der Aufbauorganisation, vor allem in der Führung, platziert werden.

Einige Mitglieder der Arbeitsgruppe bedachten spezifische Aktivitäten, Maßnahmen und Module des BGM, aber auch benachbarte Themen in der DIN SPEC 91020 zu formulieren, wie beispielsweise Mitarbeiterbefragung, Aktivitäten der betrieblichen Gesundheitsförderung (Stressbewältigung, Ernährung etc.) oder betriebliches Eingliederungsmanagement. Über die Notwendigkeit und Sinnhaftigkeit dieser Maßnahmen bestand Einigkeit. Jedoch entschied man sich dazu, die DIN SPEC 91020 allgemeingültig zu verfassen, um auch den Unternehmen Aktivitätsspielräume in der Umsetzung zu geben. Ein nachfolgender Handlungsleitfaden, aufbauend auf der DIN SPEC 91020 soll den Unternehmen weitere Beispiele, Handlungsempfehlungen sowie Handlungssicherheit geben.

Die Arbeitsgruppe verbesserte unter der Leitung des DIN e. V. die DIN SPEC 91020 insbesondere redaktionell. Die Veröffentlichung erfolgte am 3.7.2012. Die DIN SPEC 91020 stellt eine wichtige Grundlage zur Angleichung der Anforderungen an ein betriebliches Gesundheitsmanagement dar. Daraus ergibt sich zudem die Möglichkeit für Unternehmen, sich für die Etablierung von BGM zertifizieren zu lassen. Die Deutsche Akkreditierungsstelle GmbH (DAkkS) erstellt derzeit ein Verfahren zur Akkreditierung potenzieller Zertifizierer.

Weitere Informationsveranstaltungen zu den Themen sind für 2013 geplant. Informationen erhalten Sie unter info@bgm-bv.de. ■

Weitere Informationen:

Bundesverband
Betriebliches Gesundheitsmanagement e. V.
Geschäftsstelle:
Mühlgrabenstraße 6
35578 Wetzlar
Tel. 064 41 / 56 97 95-300
Fax 064 41 / 56 97 95-301

NAS trauert um Beiratsmitglied Professor Dr. Christian Wopp

Wir sind betroffen und traurig über die Nachricht vom plötzlichen Tod unseres NAS-Beiratsmitglied, Professor Dr. Christian Wopp! Und unendlich dankbar für sein Mitwirken an den Ausbildung-Konzepten: NAS-Sportphysiotherapeut und CJD-Gesundheitstrainer



Prof. Dr. Christian Wopp †

Er war einer der Wissenschaftler, die es nie im elfenbeinernen Turm hielt: Professor Dr. Christian Wopp drängte es mit seinem Wissen nach draußen, zu den Sportvereinen, in die Verbände, an die Basis, zu den Aktiven. Eine kleine Podiumsdiskussion bei einem Verein auf dem Land war ihm genauso wichtig wie eine Tagung des Weltfußballverbandes FIFA. Er hatte noch viel vor – beruflich wie privat, das Wintersemester 2012/13 sollte sein letztes werden. Am 4. Mai jedoch verstarb der populäre und bundesweit anerkannte Sportwissenschaftler im Alter von 64 Jahren in Osnabrück. Seit 1997 lehrte und forschte

Ein Nachruf von
Armin Dirschauer
und Harald Pistorius
NAS

nac
Norddeutsche Arbeitsgemeinschaft
Sportmedizin und Sportphysiotherapie e. V.

tiefenwirkender Selbstmassage von Triggerzonen bei gleichzeitiger Mobilisierung von Wirbelsäule und Gelenken. Mit seinen einleitenden Worten: „Nehmen Sie sich jetzt Zeit für Ihre Gesundheit und Fitness, statt später für eine Krankheit“, regt Markus Gunsch zum Nachdenken und Handeln an. Er erklärt stimmig die höchst umfangreichen und komplexen Aufgaben und Funktionen der Faszien für den gesamten Bewegungsapparat.

Markus Gunsch vermittelt den Aufbau und die wichtigsten Funktionen der Faszien, unterteilt diese in klar verständliche Kategorien und baut hierauf sein Konzept zu tiefenwirkender Selbstmassage und hilfreichen Selbstentspannungstechniken auf.

So haben die Faszien eine wichtige Schutz- und Stoßdämpferfunktion für den gesamten Körper, stützen das Gefäß- und Nervensystem und schützen somit vor Kompressionen, Zerrungen und anderen Schädigungen. Fasziale Dysfunktionen führen zwangsläufig zu Störungen, Verklebungen und Verhärtungen im Bewegungsapparat. Dies erklärt, warum Patienten über Rückenschmerzen (zumeist im LWS-Bereich) klagen, jedoch durch radiologische und neurologische Diagnostik keine relevanten, schmerzauslösenden Auffälligkeiten an den Bandscheiben zu erkennen sind. Häufig liegt hier die Ursache bei Dysfunktionen im Faszienewebe, da vor allem die Lendenfaszien eine hohe Dichte an potenziellen Schmerzrezeptoren aufweisen, wodurch das Rückenmark besonders sensibel auf Reizungen reagiert. Diese Dysfunktionen sollen mit dem neuartigen Ganzkörpertrainingsprogramm der Fitnessrolle gelöst und nachhaltig beseitigt werden. Markus Gunsch zeigt anhand der Fitnessrolle die intensiven Trainingsmöglichkeiten des Faszienewebes auf.

Im Zweiten Teil seiner Veröffentlichung erklärt er das Erfolgsgeheimnis der Fitnessrolle anhand von praktischen Übungen. Aufgezeigt werden hier die vielfältigen Einsatzgebiete und Anwendungsbereiche wie die tiefenwirkende Selbstmassage, Kräftigung, Mobilisierung, Dehnung, Stabilisierung und Balanceübungen für den gesamten Körper. Die praktischen Übungen sind bebildert und durch die ergänzenden Erklärungen leicht verständlich und für jedermann durchführbar. Die Anwendungsgebiete dieser Fitnessrolle sind sehr vielfältig – das Einsatzspektrum und die Variationsmöglichkeiten der Selbstmassage sind bei geringem Zeitaufwand nahezu unbegrenzt.

Weitere Informationen und die gesamte Veröffentlichung von Markus Gunsch können Sie unter www.wsz-muc.de nachlesen und in einem DVD-Trailer anschauen. ■



Ein Beitrag von
Dr. Nicole Schaenzler
München
Herausgeberin und
Chefredakteurin der
Zeitschrift „Topfit“
Erschienen
in der Ausgabe 1/2009

Problemzone Halswirbelsäule Funktionserhalt statt Versteifung

Nicht nur die besonders oft im Fokus stehende Lendenwirbelsäule, sondern auch die Halswirbelsäule ist anfällig für schmerzhafte Funktionsstörungen. Gleichwohl zeigen Statistiken, dass die Betroffenen im Allgemeinen sehr viel später einen Arzt aufsuchen als Personen mit Problemen im unteren Rücken. Ängste sind jedoch unbegründet: Moderne Verfahren erlauben heute eine erfolgreiche Behandlung, durch die Schmerzen beseitigt werden und die Beweglichkeit erhalten bleibt. Voraussetzung ist allerdings, dass die (operative) Behandlung durch einen erfahrenen Facharzt erfolgt.



© Klaus Eppeler - Fotolia.com

Nackenschmerzen

kann. So kann sich z. B. durch Degeneration oder Rissbildung des bindegewebigen Bandscheibenfaserrings eine Bandscheibenvorwölbung oder ein -vorfall entwickeln. Die alternde Wirbelsäule dagegen neigt vor allem zu Abnutzungserscheinungen der kleinen Wirbelgelenke (Facettengelenke), wobei es im weiteren Verlauf zu einer Neubildung von Knochen kommt. Diese Anbauten können – ähnlich wie ein Bandscheibenvorfall – zur Kompression einer Nervenwurzel an der Austrittsstelle zwischen zwei Halswirbeln führen, aber auch eine Einengung des Rückenmarkkanals (Spinalstenose) oder eine Lockerung der Wirbelverbindungen und damit eine Instabilität der Wirbelsäule hervorrufen. Bis hin zu Lähmungen.

Die Folgen solcher Veränderungen sind vielfältig und reichen von starken Verspannungen der Nacken-, Hals- und auch Armmuskulatur, (Spannungs-)Kopfschmerzen, (zervikalem) Schwindel und Ohrgeräuschen (Tinnitus) bis hin zu ausstrahlenden Schmerzen in Schulter und/oder Arme. Letztere können mit Missempfindungen (z. B. Kribbeln) oder Taubheitsgefühlen, gelegentlich sogar mit Lähmungen einhergehen; ebenso ist ein Kraftverlust im Arm oder der Hand möglich. Wenn Rückenmarksnerven beteiligt sind, ist meist eine sofortige therapeutische Intervention angezeigt, da es neben der Linderung der Beschwerden darum geht, irreparable Folgeerscheinungen zu vermeiden.

Neben Spätfolgen durch Verletzungen (z. B. „Schleudertrauma“ infolge eines Autounfalls) sind es vor allem Verschleißerscheinungen an den knöchernen Elementen der Halswirbelsäule oder an den zwischen den einzelnen Halswirbeln gelegenen Bandscheiben, die Probleme verursachen. Chronische Fehlhaltungen oder Überlastungen durch berufliche oder sportliche Beanspruchungen können dazu führen, dass auch schon bei Jüngeren die natürlichen Kompensationsmechanismen überschritten werden und die belastete Bandscheibe dem hohen Druck nicht mehr standhalten

Chronische Schmerzzustände durch Verschleißerscheinungen im Halswirbelsäulenbereich sind mit konventionellen Behandlungsmethoden nicht immer erfolgreich zu therapieren und zogen früher oft eine Versteifungsoperation nach sich. Dank innovativer OP-Techniken können Bandscheibenvorfälle oder Verengungen heute jedoch so behoben werden, dass die Funktion des betroffenen Bewegungssegments vollständig erhalten bleibt.

Herr Dr. Helmbrecht, Beschwerden im Hals- bzw. Nacken-Schulter-Bereich als Folge von Verschleißerscheinungen der Halswirbelsäule sind hierzulande häufig. Viele Betroffene zögern einen Arztbesuch jedoch hinaus, in der Hoffnung, dass die Beschwerden von selbst wieder vergehen. Wann ist es ratsam, ärztliche Hilfe zu suchen?

Dr. Helmbrecht: Derartige Beschwerden zeigen praktisch immer eine Störung im Bewegungssystem der oberen Wirbelsäule an und sollten deshalb grundsätzlich ärztlich abgeklärt werden. Dies gilt vor allem dann, wenn die Symptome über Wochen andauern bzw. immer wieder auftreten. Wer zusätzlich unter neurologischen Defiziten mit Taubheitsgefühlen oder einer muskulären Schwäche im Arm und/oder in der Hand leidet, sollte sogar möglichst noch am gleichen Tag den Arzt aufsuchen. Gleiches gilt, wenn der Betroffene eine Feinmotorikstörung der Hände bemerkt. In diesen Fällen könnte ein Bandscheibenvorfall ursächlich verantwortlich sein.

Welche Personengruppe ist besonders gefährdet, Probleme mit der Halswirbelsäule zu bekommen?

Dr. Helmbrecht: Eine klare Zuordnung des Beschwerdebilds etwa zu einer Berufsgruppe ist nicht möglich; letztlich kann jeder betroffen sein. Ein Großteil unserer Patienten ist allerdings im Berufsleben überwiegend am Bildschirm tätig – hier liegt die Ursache meist in einer falschen Körperhaltung. So nehmen z. B. viele am Computer unbewusst eine gebeugte Sitzposition ein, die dann eine ungleichmäßige Druckbelastung der Wirbelsäule zur Folge hat. Dadurch werden auch die Bandscheiben der Halswirbelsäule ungünstig belastet und drücken auf die aus dem Rückenmark austretenden Nerven der Arme und Hände. Meist stellen sich über kurz oder lang Muskelverspannungen und andere schmerzhaft Reaktionen ein, langfristig können sich irreparable Schäden an der Halswirbelsäule entwickeln.

Welche Krankheitsbilder kommen im Bereich der Halswirbelsäule besonders häufig vor?

Dr. Helmbrecht: Das Spektrum reicht von Verspannungen der Nackenmuskulatur und kleineren akuten Wirbelblockaden bis hin zu manifesten Verschleißerscheinungen mit ausgeprägten Verengungen des Wirbelkanals oder Bandscheibenschäden. Vor allem ein Bandscheibenvorfall ist gefürchtet; hiervon ist meist der Abschnitt des fünften und sechsten Halswirbels (C5/6) bzw. sechsten und siebten Halswirbels (C6/7) betroffen. Ebenso sind Verengungen in diesen beiden Etagen weit verbreitet.

Das Interview
zum Thema



Welche Untersuchungen werden bei Verdacht auf Verschleißerscheinungen der Halswirbelsäule durchgeführt?

Dr. Helmbrecht: Neben einer klinisch orientierten neurologischen und orthopädischen Untersuchung sowie der Anfertigung eines konventionellen Röntgenbildes in zwei Ebenen ist heute in den meisten Fällen die Kernspintomographie die diagnostische Methode der Wahl, die besonders aussagekräftige Detailansichten liefert. In seltenen Fällen ist es notwendig, zusätzlich eine kontrastmittelgestützte Myelographie in Kombination mit einer Computertomographie durchzuführen. Elektrophysiologische Untersuchungen geben über das Ausmaß der neurologischen Schädigung Aufschluss.

Wie gehen Sie vor, wenn die Diagnose „Bandscheibenvorfall“ lautet?

Dr. Helmbrecht: Unser oberstes Ziel ist es, die Funktion des betroffenen Bewegungssegments, also die beiden Facettengelenke und die dazugehörige Bandscheibe, zu erhalten. Hierfür haben wir ein therapeutisches Stufenschema entwickelt. Zunächst setzen wir auf eine konservative Vorgehensweise mit schmerzstillenden und entzündungshemmenden Medikamenten sowie einer – neurophysiologisch orientierten – Physiotherapie. Bleibt der Erfolg aus oder tritt gar eine Verschlechterung ein, stehen uns heute drei operative Verfahren zur Verfügung, die es uns ermöglichen, die Funktion des betroffenen Bewegungssegments zu erhalten. Ziel jeder Operation ist es, das bedrängende Bandscheibengewebe zu entfernen und damit den eingeklemmten Nerv räumlich zu entlasten bzw. wieder komplett frei zu legen. Lange Zeit kam hierfür nur die operative Versteifung infrage – ein Verfahren, das einen offenen Zugang benötigt und durch den das betroffene Segment dauerhaft seine Mobilität einbüßt. Mit den modernen Methoden erreichen wir nun eine räumliche Entlastung im Bandscheibenraum, ohne dass Bewegungssegmente versteift werden müssen. Zugleich werden die feinen Nervenstrukturen geschont und Überlastungen der benachbarten Bandscheiben – eine häufige Folgeerscheinung der Versteifungsoperation – können vermieden werden. Weil insgesamt nur sehr wenig Gewebe entfernt werden muss, kommt es auch zu fast keiner Narbenbildung im Operationsgebiet.

Welche Methoden sind das im Einzelnen?

Dr. Helmbrecht: Gemäß des bereits erwähnten Stufenschemas kommen zunächst operative Verfahren zur Entfernung der vorgefallenen Bandscheibe in Betracht, die ohne den Einsatz eines Implantats auskommen: die perkutane ventrale Diskektomie (Diskus = Bandscheibe, Ektomie = Entfernung), die bei uns sogar in Lokalanästhesie durchgeführt werden kann oder die zervikale Mikroforaminotomie. Ist der Vorfall ausschließlich in der Mitte gelegen, ist der Einsatz eines Implantats allerdings unumgänglich. In diesem Fall entfernen wir das vorgefallene Gewebe zunächst auf mikroskopischem Weg und ersetzen es durch eine künstliche Bandscheibe. Dank der Fortschritte in der Implantatentwicklung sind die modernen Bandscheibenprothesen heute optimal auf die besonderen anatomischen und funktionellen Gegebenheiten der Halswirbelsäule abgestimmt und erlauben daher natürliche Bewegungsabläufe, wodurch die Halswirbelsäule vollständig beweglich bleibt. Zudem verfügen sie über ähnlich

dämpfende Eigenschaften, wie sie auch die gesunde Bandscheibe auszeichnen. Dies gewährleistet, dass die angrenzenden Wirbelabschnitte nicht überlastet werden.

Sie selbst haben durch die Weiterentwicklung der zervikalen Mikroforaminotomie zu einer Verbesserung der operativen Möglichkeiten beigetragen. Was genau haben Sie verändert?

Dr. Helmbrecht: Die zervikale Mikroforaminotomie ist ein etabliertes Behandlungsverfahren, das bereits seit den 1950er Jahren zur Anwendung kommt. Entsprechend meiner Weiterentwicklung führen wir den Eingriff mithilfe der minimalinvasiven Technik nun vom Rücken (dorsal) aus durch, und zwar mithilfe eines Trokars (Hülse). Voraussetzung ist, dass das vorgefallene Bandscheibengewebe seitlich austritt oder die Einengung des Nervenkanals auf eine Seite beschränkt bleibt. Gegenüber der klassischen ventralen Diskektomie, die von vorn erfolgt, hat diese Vorgehensweise den Vorteil, dass Bandscheibe und dazugehörige Facettengelenke intakt bleiben. Das Segment büßt also weder seine Beweglichkeit noch seine Stabilität ein. Im Übrigen ist – gegenüber einem bis zu vier Zentimeter langen Hautschnitt bei der klassischen Variante – nur noch ein kleiner Hautschnitt von etwa einem Zentimeter notwendig, wodurch der Heilungsprozess sehr viel schneller verläuft. Treten die Beschwerden nach dem Eingriff erneut auf, können weitere operative Maßnahmen ergriffen werden. Dies ist jedoch selten der Fall: Tatsächlich beträgt die Erfolgsquote über 80 %.

Wie läuft die Operation ab?

Dr. Helmbrecht: In Bauchlage oder in sitzender Position wird unter Vollnarkose perkutan über einen kleinen Hautschnitt von ca. einem Zentimeter ein Trokar eingebracht. Mithilfe eines Mikroskops, gegebenenfalls auch eines Endoskops, wird das ausgetretene Bandscheibengewebe unter Sichtkontrolle mit Mikroinstrumenten entfernt und so die bedrängte Nervenwurzel wieder freigelegt. Fünf Tage nach der Operation kann der Patient die Klinik wieder verlassen, nach spätestens drei Wochen kann er im Allgemeinen wieder seine gewohnten Alltagstätigkeiten aufnehmen. ■

Nähere Infos unter:
APEX SPINE CENTER
am Olympiapark
Dachauerstraße 124 a
80637 München
Tel. 07 00 / 20 4000 20
info@apex-spine.com
www.apex-spine.de

Zur Person:

Dr. med. Armin Helmbrecht vom Münchner Apex Spine Center ist einer der wenigen deutschen Neurochirurgen, die das komplette Spektrum zur operativen Behandlung von Erkrankungen der Halswirbelsäule beherrschen. Dazu gehören neben der spinalen Arthroplastie (Prothese) an Hals- und Lendenwirbelsäule auch mikroskopisch minimalst-invasive offene Eingriffe unter Zuhilfenahme eines Trokars (Hülse), die in der internationalen Fachwelt als Pionierleistung gewürdigt werden. Große Beachtung findet auch die von ihm entwickelte neue Technik zur Behandlung von Bandscheibenvorfällen und Verengungen im Bereich der Halswirbelsäule: Hierfür hat Dr. Helmbrecht u. a. den hinteren Zugang an der Halswirbelsäule auf einen fingerbreiten Zugang modifiziert. Dadurch verläuft der Genesungsprozess wesentlich rascher, und ebenso können die häufig auftretenden postoperativen Nackenschmerzen in den meisten Fällen erfolgreich vermieden werden. Inzwischen hat sich gezeigt, dass die von Dr. Helmbrecht entwickelte Technik auch bei der operativen Behandlung von Wirbelkanalverengungen im Brustwirbel- und Lendenwirbelsäulenbereich wertvolle Dienste leistet. Dr. Helmbrecht ist als Instruktor und Gastoperateur regelmäßig auf nationalen und internationalen Vortragsreisen, um seine Kollegen in die neuen Operationstechniken einzuweisen.



Dr. med. Armin Helmbrecht

Ein Beitrag von
Dr. med. Karl Matheis
Alzey

Akute und chronische Rückenschmerzen

Die wahren Ursachen von Rückenschmerzen: 80% der Bevölkerung leidet mindestens einmal im Jahr an Rückenschmerzen. Schuld daran ist die Wirbelsäule, eventuell die Bandscheibe, so die Vorstellung der hilfeschreitenden Patienten in vielen Praxen. Leider stimmen viele Ärzte diesen antiquierten Behauptungen zu. Durch die Diagnostik im Kernspin oder MRT werden dann oft operationswürdige Befunde erhoben.

Wir müssen uns von diesem Vorgehen verabschieden. Wir dürfen nicht die Bilder als Entscheidungsgrundlage heranziehen, sondern wir sollten die Klinik in den Vordergrund stellen.

Man sollte dem Patienten genau zuhören. Jeder Patient beschreibt seine Rückenschmerzen in der Entstehung und im Verlauf anders. Aus diesem Grund gibt es auch keine hundertprozentig erfolgreiche Vorsorge und keine hundertprozentig erfolgreiche Therapie. Jeder Patient reagiert auf Therapien anders. Schmerztherapie, Neuraltherapie, Chirotherapie, Akupunktur, krankengymnastische Übungen, um einige zu nennen, haben ihre unterschiedlichen Erfolge.

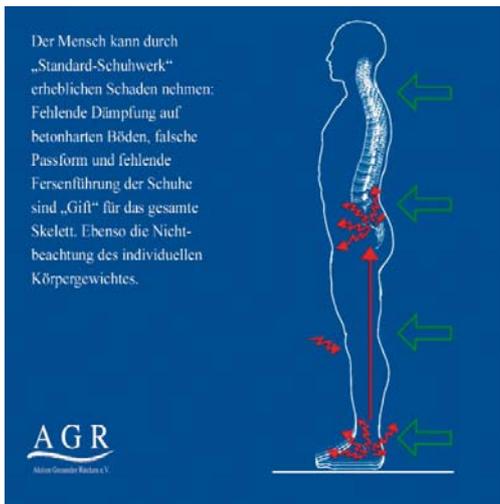
Die knöchernen Wirbelsäule ist in den wenigsten Fällen schuld an den Rückenschmerzen. Hauptursache ist die funktionelle Dysbalance der zahlreichen Muskeln, die die Wirbelsäule umgeben, die unseren aufrechten Gang erst ermöglichen.

Dr. med. habil. Christoph Anders vom Universitätsklinikum Jena hat durch spezielle Untersuchungstechniken nachgewiesen, dass die Dysbalance verschiedener Muskeln, sowohl der Rücken- als auch der Bauchmuskulatur zu Beschwerden führt. Rückenschmerzen haben ihre Ursachen nicht an einem bestimmten Punkt der Wirbelsäule, es geht vielmehr um das funktionsadäquate Zusammenspiel von Knochen, Sehnen und Muskeln – um den ganzen Bewegungsapparat. Entscheidend ist dabei, wie wir uns bewegen. Z. B. resultiert jeder Schritt, den wir machen, in einem Stoß, der vom Körper abgefangen werden muss. Dafür müssen alle Muskeln in einer gewissen Balance sein und richtig zusammenarbeiten. Sind einzelne Muskelpartien, z. B. durch Trigger, in ihrer Funktion gestört, ist ein Zusammenspiel schon nicht mehr optimal möglich. Eine Triggerbehandlung ist in diesem Fall sehr erfolgreich.

Lange Zeit hielt sich die These, ob das Aufrichten des Menschen vor einigen tausend Jahren der Grund für die Rückenbeschwerden wäre. Fakt ist aber, dass sich erst in den letzten 30-40 Jahren diese Krankheit zur Volkskrankheit entwickelt hat. Unsere Vorfahren, die viel Bewegung hatten, vor allen Dingen sehr viel Laufen mussten, kannten diese Beschwerden weniger.

Die Untersuchungen von Dr. Christoph Anders haben das bestätigt. Unser Rücken hat sich angepasst, ist ideal für vielfältige Bewegungen, wenn das Zusammenspiel der Muskeln richtig funktioniert. Das ist wohl das eigentliche

Problem vieler Rückenschmerzpatienten. Die Rückenmuskulatur muss den Rückstoß vom Fuß kompensieren.



Wenn die Ferse beim Gehen aufsetzt, gibt es einen Stoß. Dieser Stoß wird normalerweise abgefangen. Je nach Geschwindigkeit spannt sich die Rückenmuskulatur nur ca. 20-80 ms, nachdem die Ferse aufsetzt an und fängt so den Stoß ab. Dieser Ablauf schützt die Wirbelsäule.

Bei Rückenschmerzpatienten funktioniert dieses exakte Zusammenspiel der Muskeln nicht mehr richtig. Die Rückenmuskulatur spannt sich zu spät oder nicht entsprechend koordiniert

an. Sie reagiert also einen Tick zu spät. Der Stoß der Ferse trifft die Wirbelsäule deshalb ungebremst. Das ist zwar pro Schritt immer nur eine kleine Belastung aber eben immer permanent. Die Folge sind gereizte Nerven und Schmerzen. Langfristig können so sogar Schäden an der Wirbelsäule entstehen.

Das Problematische ist, sie sehen diese Schäden nicht, erklärt Dr. Christoph Anders. Sie sehen eigentlich in einer Röntgenaufnahme, in einem MRT keinerlei Störungen, die dort auffällig wären. Aber es kommt noch schlimmer: Ca. die Hälfte der Personen, die gar keine Rückenschmerzen haben, weisen auffällige Befunde auf! Eine klare Zuordnung zwischen Schmerzen und Befunden an der Wirbelsäule kann demnach für den unspezifischen Rückenschmerz überhaupt nicht getroffen werden.

Die Patienten haben aber Schmerzen und das ist natürlich ein Dilemma in dem sie sich befinden. Normalerweise geht man davon aus, dass jede schmerzhafte Struktur auch durch einen entsprechenden Befund nachgewiesen werden kann. Das fehlt in diesem Falle.

Die Ergebnisse von Dr. Christoph Anders zeigen, dass letztendlich eine Fehlfunktion der Muskulatur dazu beiträgt, dass diese Schmerzen auftreten. Das ist ein generelles Phänomen, das mit Sicherheit eine große Bedeutung hat. Die Muskeln kommen bei Rückenschmerz-Patienten aus dem Takt, womöglich weil ihnen die Kraft fehlt.

Dr. Christoph Anders untersucht mit einem speziellen Ganzkörper-Kipp-Gerät den Körper in verschiedenen Positionen. Bei dieser Untersuchung müssen die Bauch- und Rückenmuskeln, die unseren Körper aufrecht halten, zeigen, wie kräftig sie sind. Bei dieser Untersuchung zeigt sich, wer sich im Alltag zu wenig bewegt oder kraftlose schlappe Muskeln hat. Sie geraten bei Bewegung schnell aus dem Takt und das führt zu Schmerzen. Zu wenig Bewegung, das ist die wichtigste Ursache von Rückenschmerzen, denn dann fehlt die Kraft nicht nur

im Rücken. Das eigentlich überraschende ist, dass viele Rückenschmerz-Patienten kein Kraftproblem mit der Rückenmuskulatur, sondern eines in der Bauchmuskulatur haben, stellt Dr. Christoph Anders fest.

Rückenschmerz-Patienten müssen sich also mehr bewegen und alle Muskeln trainieren, nicht nur den Rücken. Wir müssen unseren Körper häufiger wieder so benutzen, wie unsere Vorfahren. Das tut dem Rücken gut!

Der Steinzeitmensch ist ein sehr athletischer und muskulöser Mensch gewesen, der 10, teilweise 20 Kilometer am Tag zurückgelegt hat. Wir legen diese Strecke im Allgemeinen im Auto zurück und nicht mehr zu Fuß. Das ist der entscheidende Unterschied. Man muss nicht unbedingt in ein Fitness-Studio gehen, um aktiv zu bleiben, sondern wenn man seinen Tagesablauf ändert und statt des Fahrstuhls die Treppe nimmt, wenn man zu Fuß geht, wenn man das Fahrrad benutzt, dann hat man doch schon einiges getan. Eine unangenehme Erkenntnis: Wir sind meistens selbst Schuld an den Rückenschmerzen!

Die gute Nachricht: Wenn wir ein bisschen mehr den Steinzeitmenschen in uns wecken und mehr fördern, können wir den Rückenschmerzen auch entgegenkommen. ■

Kontakt:

Dr. med. Karl Matheis
Praxis für
Naturheilverfahren,
Homöopathie,
Betriebsmedizin
Hauptstraße 97
55232 Alzey-Weinheim
Tel. 067 31 / 42 042
Fax 067 31 / 42 433



Dr. med. Karl Matheis

Zur Person:

Dr. Karl Matheis, Studium der Agrarökonomie in Stuttgart Hohenheim zum Diplom Agrarökonom, Studium und Promotion in Mainz zum Dr. med., Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Homöopathie und Betriebsmedizin, Privatärztliche Praxis, Beratung mehrerer Betriebe als Arbeitsmediziner, Berater der Firma Steitz Secura in der medizinischen Entwicklungsabteilung.

Neues Walking – Gut für den Rücken! CROSS-SHAPING



Dr. med. Georg Kaupe

In meinem Beitrag möchte ich Ihnen eine neue Sportart vorstellen und empfehlen.

CROSS-SHAPING ist eine völlig neue Outdoor-Sportart, die das Gehen zum komplexen Ganzkörpertraining transformiert. Es handelt sich hier um ein intelligentes Walking-Management, das heißt: Aufrechtes, entlastendes Walking durch Aufnahme des Körpergewichtes auf zwei ergonomisch geformte Sportstöcke mit Unterarmschalen und Rädern am unteren Ende. Einstellbare Gummiexpander zwischen Schale und Stock ermöglichen sowohl die Vorspannung als auch den Kraftanstieg beim Herunterdrücken der Armschale mit dem Ellbogen. Die Räder am unteren Ende des Sportgerätes ermöglichen den Freilauf nach vorne und blockieren nach hinten.

Der menschliche Körper ist beim CROSS-SHAPING über drei Punkte permanent geerdet. Das korrekte, parallele Führen der beiden gebogenen Sportgeräte setzt koordinative Reize und fördert optimal propriozeptiv die Motorik. Die Verbindung der die Hauptarbeit leistenden und aufeinander abgestimmten Muskelgruppen wird optimiert. Solche, bei einer Bewegung funktionell zusammenarbeitenden Einzelmuskeln, werden als Muskelschlingen bezeichnet.

Da man beim CROSS-SHAPING wieder in die originäre, genetisch angelegte quadropedale Fortbewegung kommt, werden drei Muskelschlingen angesprochen, die Energie aufnehmen und speichern können. Dieses neue Walking wirkt dem sternosymphysalen Belastungssyndrom, welches vorwiegend durch sitzende Tätigkeit ausgelöst wird, entgegen. Hierbei ist die ventrale Rumpfmuskulatur durch eine kyphotische Fehlhaltung verkürzt. CROSS-SHAPING richtet die Wirbelsäule auf und dehnt die verkürzte Muskulatur. Das entlastet die Bandscheiben der unteren Wirbelsäulensegmente! Die für den gesunden Rücken so wichtigen tiefen Muskelschichten werden propriozeptiv, neuromuskulär stimuliert.

Die diagonalen Bewegungsmuster unterstützen das vegetative Nervensystem und führen zu fließenden und runden Bewegungsabläufen mit gelenkschonender Muskelstimulation. Die Ausrichtung und Korrektur der



Ein Beitrag, von
Dr. med. Georg Kaupe
Facharzt für Orthopädie
Bonn

Video zum Cross-Shaper:



<http://bit.ly/gvuZ0Q>

drei Achsen, Wirbelsäule, Schulter und Becken, sind Voraussetzung für ein korrektes Training, das die Körperwahrnehmung enorm fordert und steigert. Auch schon geringe muskuläre Dysbalancen werden selbst schnell wahrgenommen und können optimal korrigiert werden.

Die Beanspruchung der Arme durch die Zugkraft der Elastomere während des Walkings vereinen aerobe und anaerobe Trainingsmodule. So werden die vier Extremitäten gleichermaßen muskulär beansprucht und der bipedale Gang zum quadropedalen Gang formiert. Das steigert den Kalorienverbrauch enorm.

Das Handgelenk wird durch die Unterarmschale unterstützt. Die Kraft des gesamten Armes kann nunmehr optimal übertragen werden, so dass auch der Oberkörper und die Rumpfmuskulatur effektiv mittrainiert werden.

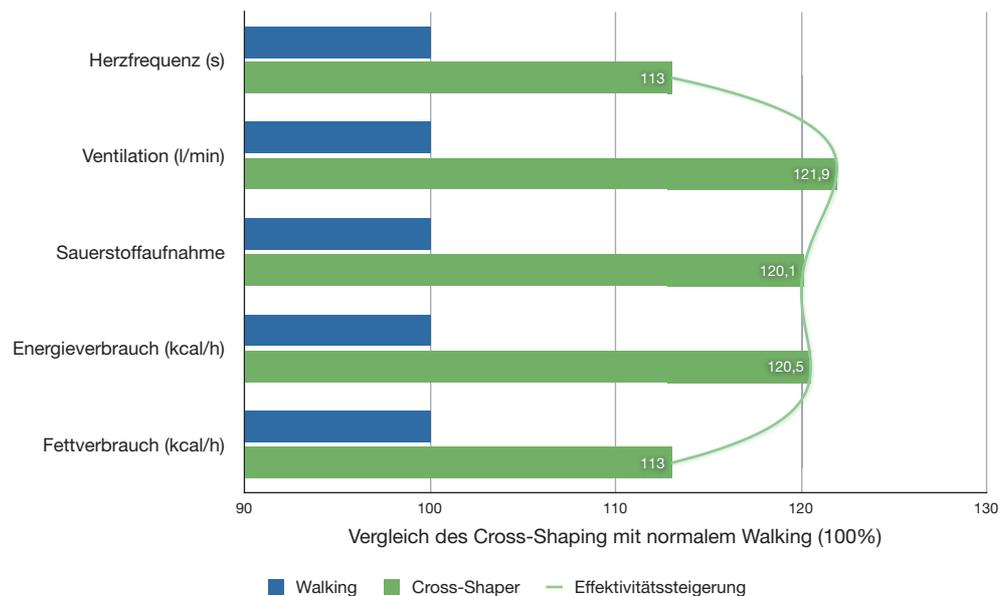
Das Atemvolumen wird durch die Erweiterung des Brustraumes optimiert. Voraussetzung hierfür ist die Aufrichtung der Wirbelsäule mit Anheben der Arme über Brustniveau. Hinzu kommen die Entlastung der unteren Lendenwirbelsegmente sowie aller Gelenke der unteren Extremität.

Es handelt sich hier um ein überwiegend aerobes Ausdauertraining gepaart mit einem dosierbaren Krafttraining. Der Übende erhält auf diese Weise die Benefits der diagonalen Bewegungsmuster zusammen mit den Benefits eines Muskeltrainings. Die bei der Kontraktion ausgesendeten Botenstoffe, Myokine, aktivieren den Stoffwechsel, wirken entzündungshemmend, schützen vor Osteoporose und Diabetes, regen die Produktion des hautstraffenden Kollagens an, lassen neue Blutgefäße entstehen und weiten die vorhandenen.

Unter allen AGR-Fördermitgliedern wird ein Cross-Shaper verlost.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte bis 07.12.2012 unter Tel. 0 42 84 / 9 26 99 94 registrieren.

Ergebnisse des Instituts für Medizinische Physik der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg



Dezidierte Einweisung und Anleitung durch geschulte, erfahrene Trainer sind die unabdingbare Voraussetzung, dass dieses neuartige, kognitiv anspruchsvolle CROSS-SHAPING optimal eingesetzt werden kann.

CROSS-SHAPING ist ein echter Präventionssport mit großer Bedeutung für die Rückengesundheit und Verhältnisprävention.



Prof. Dr. med. Jürgen Reul

Prof. Dr. med. Jürgen Reul, Ärztlicher Direktor der Betaklinik Bonn und Extremsportler (Durchquerung Australiens mit Joey Kelly: 4.200 km in 7 Tagen und 15 Stunden): „CROSS-SHAPING ist nach meiner Erfahrung das ideale Training für Herz und Kreislauf und eine hervorragende Prophylaxe gegen Rückenbeschwerden.“

Jochen Behle, deutscher Nationaltrainer im Skilanglauf 2002-2012, trainiert bereits selbst mit dem CROSS-SHAPER. Sein Urteil: „CROSS-SHAPING ist für mich ein faszinierendes Walking mit Ganzkörpertraining ohne Schnee!“

Radsport-„Legende“, Rudi Altig: „Der CROSS-SHAPER hat mich sofort überzeugt, da er beim Walking den Oberkörper trainiert.“

[Stimmen zu diesem neuen Outdoor-Sport](#)



Weitere Informationen:

Cross-Shaper
Sports GmbH
Artlandstrasse 57-59
49610 Quakenbrück
Tel. 0 54 31 / 94 16-0
Fax 0 54 31 / 94 16 66
info@cross-shaper.com
www.cross-shaping.com

In nächster Zeit ist beabsichtigt, ein bundesweites CROSS-SHAPING-Instruktoren-Netzwerk aufzubauen. AGR-Fördermitglieder haben die Möglichkeit, Trainingskurse und sogar eine Ausbildung zum Instructor kostenvergünstigt zu erhalten. ■

Schmerzhafte Kalkdepots im Schultergelenk „Eine Kalkschulter lässt sich gut behandeln!“

Wenn man nachts nicht schlafen kann, weil die Schulter höllisch weh tut, oder wenn jede Drehbewegung des Arms über Schulterhöhe schmerzt, können Kalkablagerungen im Schultergelenk die Ursache sein – ein Krankheitsbild, das der Orthopäde „Kalkschulter“ nennt und von dem hierzulande immerhin rund 10% der 35- bis 50-jährigen betroffen sind, Frauen häufiger als Männer. Im Gespräch mit TOPFIT erklärt der Münchner Schulterexperte Dr. Heribert Konvulin vom MVZ im Helios, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

Meist wird uns erst bei Problemen in der Schulter bewusst, dass das Schultergelenk praktisch an jedem Handgriff und an jeder Bewegung unseres Oberkörpers

Ein Beitrag von
Dr. Nicole Schaenzler
München
Herausgeberin und
Chefredakteurin der
Zeitschrift „Topfit“

beteiligt ist. Schlimme Folgen können z. B. Kalkdepots im Ansatzbereich des inneren Schultermuskelrings (Rotatorenmanschette) haben: Wäsche aufhängen, einen Pullover anziehen, die Kaffeedose vom Regal herunterholen - diese und andere Alltagsbewegungen, bei der der Arm über Schulterhöhe gehoben werden muss, sind plötzlich nur noch eingeschränkt und unter starken Schmerzen möglich. Manchmal kommt es sogar vor, dass der Arm überhaupt nicht mehr bewegt werden kann, es besteht eine Pseudolähmung. *„Typisch ist der wellenförmige Verlauf: Die Schmerzen treten in Intervallen auf, halten einige Zeit an und klingen wieder ab, um dann einige Tage oder Wochen später umso stärker erneut in Erscheinung zu treten“*, erläutert der Münchner Orthopäde Dr. Heribert Konvalin vom MVZ im Helios.



© Fotowerk-Fotolia.com

Es kann aber auch sein, dass die Kalkablagerungen erst einmal gar keine Beschwerden verursachen, bis sie eine Größe erreicht haben, wodurch es unter dem Schulterdach buchstäblich zu eng geworden ist, vor allem für die Supraspinatussehne, die schon von Natur aus wenig Platz zwischen Oberarmkopf und Schulterdach hat. Die permanente Reizung ruft nun eine schmerzhafte Entzündung hervor, von der oft auch die Schulterdachsleimbeutel erfasst werden. Selbst wenn es sich um kleinere Kalkkugeln handelt, kann es zu Komplikationen kommen, denn ein Kalkdepot neigt über kurz oder lang dazu aufzuplatzen. Auch in diesem Fall ist die Folge eine heftige Entzündungsreaktion der umgebenden Strukturen, die meist mit starken Schmerzen verbunden ist.

Ursache Durchblutungsstörungen?

Ursache für die Kalkablagerungen sind vermutlich Durchblutungsstörungen im Übergangsbereich zwischen Muskulatur und Sehnenansatz. *„Endgültig geklärt sind die Entstehungsmechanismen allerdings bislang nicht. Ernährungsgewohnheiten oder auch altersbedingte Veränderungen, wie sie für so viele andere Erkrankungen des Bewegungsapparats ursächlich verantwortlich sind, scheinen jedoch keine Rolle zu spielen“*, sagt Dr. Konvalin.

Exakte Diagnose mit bildgebenden Verfahren

Da das Krankheitsbild ziemlich unberechenbar und zudem auch noch andere Ursachen haben kann, ist für eine angemessene Therapiestrategie eine exakte Diagnose wichtig. *„Vor allem müssen wir wissen, wo genau sich der Kalk angesammelt hat, welche Konsistenz er hat und um wie viele Kalkdepots es sich überhaupt handelt“*, erklärt Dr. Konvalin. Hier können neben der klinischen Untersuchung bildgebende Verfahren, wie eine Röntgen- oder Ultraschalluntersuchung, Aufschluss geben; mit dem MRT bzw. einer hochmodernen MRT-Arthrokontrastuntersuchung lässt sich feststellen, ob auch Sehne und Schleimbeutel in Mitleidenschaft gezogen sind.

Im Vordergrund der Behandlung stehen zunächst konservative Maßnahmen: Entzündungshemmende Medikamente und cold packs zur regelmäßigen Kühlung der betroffenen Region zielen auf eine Linderung der Schmerzen ab. Krankengymnastik hilft dagegen allenfalls dann, wenn die Schulter einzusteißen droht. „Mitunter bieten sich auch Injektionen mit Kortison an. Allerdings sollten es keinesfalls mehr als drei Behandlungen sein, da ansonsten die Gefahr besteht, dass die Sehne geschädigt wird.“ stellt Dr. Konvalin klar. Sehr gute Erfahrungen hat der Orthopäde mit der Stoßwellentherapie gemacht, insbesondere wenn die Beschwerden schon länger bestehen: „Ziel der Therapie ist es, die Kalkdepots mittels Druckwellen zu zerkleinern. Den Rest erledigt der Körper, da er nun in der Lage ist, die winzigen Kalktrümmer selbst abzutransportieren.“ Ein weiterer positiver Effekt der Stoßwellentherapie ist ihre anregende Wirkung auf die Durchblutung in der behandelten Region, wodurch auch die Regeneration des angegriffenen Sehngewebes gefördert wird. Immerhin 80% der Betroffenen verspüren nach Beendigung der Therapie keine Schmerzen mehr. „Kehren die Schmerzen trotz der genannten Maßnahmen immer wieder, müssen die Kalkdepots operativ entfernt werden.“, so Dr. Konvalin. Dank des Einsatzes von minimal-invasiven Techniken ist der Eingriff für die Betroffenen heute nur noch wenig belastend und die Phase der Rekonvaleszenz kurz. Ein weiterer Vorteil: „Ist das Schulterdach gleichzeitig krankhaft verengt, kann auch dies während des Eingriffs problemlos behoben werden“, ergänzt Dr. Konvalin.

Zertrümmerung
der Kalkdepots mithilfe
von Stoßwellen



Dr. med. Heribert Konvalin

Zur Person:

Dr. med. Heribert Konvalin ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, Physikalische Medizin und spezielle Schmerztherapie und praktiziert zusammen mit seinen Kollegen Dr. med. Werner Zirngibl, Dr. med. Steffen Zenta, Dr. med. Felix Söller und dem Neurochirurgen Dr. med. Armin Helmbrecht im MVZ im Helios. Zu seinen Leitungsschwerpunkten gehören neben der (arthroskopischen) Behandlung von Schultererkrankungen u. a. auch Knie-, Ellbogen- und Sprunggelenkarthroskopie, arthroskopische Kreuzbandoperationen, Fußchirurgie, regenerative Knorpeltherapie zur Behandlung von Arthrose sowie interventionelle Schmerztherapie einschließlich minimal-invasiver Wirbelsäulenoperationen.

Vernetzte Gesundheitsversorgung zum Wohl des Patienten – auf diesem Grundgedanken basiert das Medizinische Versorgungs-Zentrum (kurz MVZ im Helios) in München. Gegründet wurde das MVZ für Orthopädie, Neurochirurgie und Anästhesie Ende 2005 von den Orthopäden Dr. med. Heribert Konvalin, Dr. med. Werner Zirngibl, Dr. med. Steffen Zenta und Dr. med. Felix Söller. Die Stärke des MVZ im Helios besteht in der abgestimmten orthopädischen Versorgung aus einer Hand: Von der Vorsorge bis zur individuellen OP-Nachbehandlung, von der Diagnostik mit moderner Medizintechnik bis zur ganzheitlichen Beratung, bei der der Mensch im Vordergrund steht. ■

Das MVZ im Helios

Nähere Infos:

Medizinisches
Versorgungszentrum
im Helios München
Helene Weber-Allee 19
80637 München
Tel. 089 / 15 92 77-0
www.mvz-im-helios.de
info@mvz-im-helios.de

Ein Beitrag von
Dr. Nicole Schaezler
München
Herausgeberin und
Chefredakteurin der
Zeitschrift „Topfit“

MVZ im Helios – fachärztliche Kompetenz unter einem Dach Facettensyndrom: Schmerzfreiheit durch schonende Verödung

Wie beim Knie- oder Hüftgelenk, so kann sich auch der Knorpel der kleinen Wirbelgelenke (Facetten), die die Bewegungsrichtung der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte steuern, degenerativ verändern. Dann lautet die Diagnose „Facettensyndrom“, die inzwischen vor allem bei älteren Rückenschmerzpatienten immer häufiger gestellt wird. Eine bewährte Therapie ist die Radiofrequenz-Thermokoagulation, mit der Schmerzen schonend und nachhaltig beseitigt werden können. Über die Vorteile der minimal-invasiven Methode sprach Dr. Nicole Schaezler (Herausgeberin der Fachzeitschrift „Topfit“) mit dem Münchener Orthopäden Dr. med. Felix Söller vom MVZ im Helios.

Herr Dr. Söller, wie äußert sich ein Facettensyndrom im Lendenwirbelsäulenbereich?

Dr. Söller: Typisch sind dumpfe, tief sitzende Schmerzen im „Kreuz“, die häufig durch körperliche Belastung, Sitzen oder auch ein Zurückbeugen des Oberkörpers verstärkt werden. Für den Betroffenen ist die Erkrankung deshalb meist mit erheblichen Einschränkungen bei zahlreichen Alltagsaktivitäten verbunden. Zudem strahlen die Schmerzen oft in Gesäß, Leiste und/oder Beine aus. Anders als etwa bei einem Bandscheibenvorfall werden die Schmerzen allerdings in der Regel stärker im Rücken als im Bein empfunden.

Wie wird ein Facettensyndrom diagnostiziert?

Dr. Söller: Gerade bei diesem Krankheitsbild ist eine exakte Diagnose für die Wahl der geeigneten Therapie sehr wichtig. Denn oft tritt ein Facettensyndrom nicht allein auf, sondern ist Teil einer umfassenden Störung des gesamten Bewegungssegments, zu der z. B. auch ein Bandscheibenschaden und eine Nervenwurzelreizung gehören können. Ebenso kann zusätzlich der Spinalkanal verengt sein. Wichtig ist zunächst eine eingehende körperliche Untersuchung: Lässt sich der Schmerz z. B. auslösen, wenn der Patient in Bauchlage ein „Hohlkreuz“ macht, ist das bereits ein wichtiger Hinweis in Richtung „Facettensyndrom“. Ergänzend führen wir eine diagnostische Facetteninfiltration durch. Hierbei spritzen wir ein Lokalanästhetikum in den zuvor lokalisierten Gelenkspalt. Verspürt der Patient daraufhin eine deutliche Linderung seiner Beschwerden, und nehmen diese nach zwei bis drei Stunden – also nach Abklingen der Wirkung – wieder deutlich zu, kann man sicher davon ausgehen, dass ein Facettensyndrom Auslöser des akuten Schmerzgeschehens ist. Auch mit bildgebenden Verfahren wie der Kernspintomographie können wir im Allgemeinen degenerative Veränderungen der Facetten gut erkennen.

Lässt sich die Erkrankung auch konservativ behandeln?

Dr. Söller: Bei der Behandlung eines Facettensyndroms gehen wir grundsätzlich nach einem therapeutischen Stufenplan vor, an dessen erster Stelle immer konservative Maßnahmen stehen. Infrage kommen neben einer medikamentösen Schmerztherapie, dem Einsatz eines elastischen Stützgürtels sowie physikalischen und physiotherapeutischen Verfahren auch eine Infiltrationstherapie,

bei der den Wirbelgelenken bzw. den zugehörigen Facettennerven gezielt lokal betäubende, entzündungshemmende Substanzen zugeführt werden. Reicht auch diese Behandlung nicht aus, um dem Patienten seine Schmerzen zu nehmen, hat sich die Radiofrequenz-Thermokoagulation bewährt, die auf eine Ausschaltung der Schmerzfasern am Facettenring abzielt.

Was genau ist eine Radiofrequenz-Thermokoagulation?

Dr. Söller: Hierbei handelt es sich um einen minimal-invasiven Eingriff, bei dem wir unter Sichtkontrolle eine Sonde an das betroffene Wirbelgelenk platzieren. Über die Sonde gelangen nun Radiowellen in das Gewebe, wodurch es für einige Sekunden auf 65° C und 70° C erhitzt wird. Die Hitze bewirkt eine Verödung der das Wirbelgelenk versorgenden Nerven (Denervierung), was praktisch eine sofortige Schmerzlinderung zur Folge hat. Dabei bleiben Funktion und Beweglichkeit der Gelenke vollständig erhalten. Die Behandlung dauert rund 30 Minuten und benötigt nur eine örtliche Betäubung.

Was sind die Vorteile der Thermokoagulation mit Radiofrequenz?

Dr. Söller: Für die Thermokoagulation sprechen zum einen die Vorteile eines minimal-invasiven Eingriffs: Ein kleiner Schnitt, wodurch die Gewebeverletzung gering bleibt; eine kurze Rekonvaleszenz, die es dem Patienten schon bald wieder erlaubt, seinen gewohnten Tätigkeiten nachzugehen, und ein geringes Komplikationsrisiko zeichnen die Thermokoagulation als ein wenig belastendes Verfahren aus. Auch die Erfolgsrate ist hoch. – Für eine dauerhafte Beschwerdefreiheit ist es allerdings wichtig, dass eventuell bestehende Begleiterkrankungen ebenfalls konsequent behandelt werden. ■

Nähere Infos:

Medizinisches
Versorgungszentrum
im Helios München
Helene Weber-Allee 19
80637 München
Tel. 089 / 15 92 77-0
www.mvz-im-helios.de
info@mvz-im-helios.de



Zur Person:

Dr. med. Felix Söller ist als Facharzt für Orthopädie im MVZ im Helios tätig. Zu seinen Behandlungsschwerpunkten gehören neben minimal-invasiven Wirbelsäuleninterventionen auch die operative Behandlung von Schultererkrankungen sowie Knie- und Vorfußoperationen. Nähere Infos unter: www.mvz-im-helios.de

Dr. med. Felix Söller

Ein Beitrag von
Dr. med. Christian Stein
Arzt & Osteopath
EFDMA-Instruktor-
Typaldos Akademie
Hannover

Schmerzen der Wirbelsäule - ist die Stabilisierung wichtig? Kritische Überlegungen zur Rolle der Rückenmuskulatur

In diesem Artikel werden die Schwierigkeiten bei der Beurteilung der Rückenschmerzpatienten und der Funktionsstörungen der Wirbelsäule (WS) beschrieben.

Entgegen der weit verbreiteten Meinung, dass die Muskeln die meiste Arbeit bei der Aufrichtung oder beim Halten des Oberkörpers in der Rumpfvorneige verrichten, entspannen sich die Rückenmuskeln dabei! Dieses Phänomen wird als so genanntes „Stress-Relaxationsphänomen“ bezeichnet. Scheinbar gibt es andere Strukturen, die die Haltearbeit ausführen. Vor allem die Fähigkeit, schwere Gewichte heben zu können, hängt wesentlich von der intakten Funktion der ligamentären und faszialen Strukturen ab² (Abb. 1). Nur die faszialen Strukturen erlauben es, dass das im EMG zu findende Entspannungsphänomen der Muskulatur eintreten kann^{1,3}.

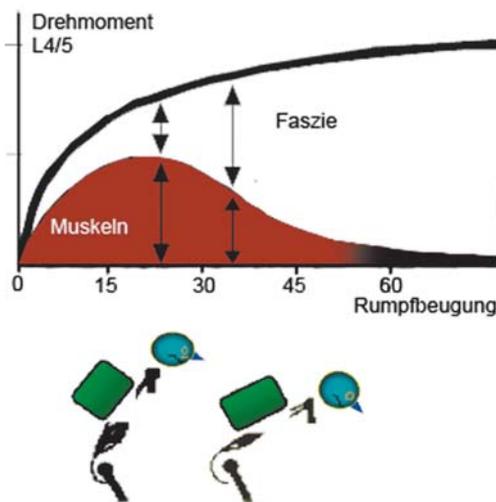


Abb. 1: Einwirkende Kräfte (Drehmoment) auf Höhe L4/5 bei der Vorneigung des Rumpfes (mit Frdl. Genehmigung nach S. Gracovetsky)

Der mechanische Vorteil dieses Mechanismus ist, dass die Muskeln nicht so stark an den entsprechenden Wirbelkörpern ziehen müssen und folglich die Kompressionsbelastung der intervertebralen Strukturen vermindert werden kann. Es bedeutet auch, dass die Faszien entsprechend belastet werden und bei der Halte- und Aufrichtungsarbeit des Rumpfes optimal genutzt werden können^{3,4,5}. Andererseits muss beim Anheben eines Gewichtes darauf geachtet werden, dass zum Schutz der Bandscheiben und anderer verletzlicher Strukturen (wie den intervertebralen Gelenken) diese Faszienstruktur optimal in die Funktion eingebracht wird. Dies geschieht durch eine Entlordosierung der Lendenwirbelsäule bei ca. 40°⁶. Nur so kann eine optimale Muskelentlastung stattfinden, die wiederum zu weniger Kompressionsbelastung der Bandscheiben führt. Zudem veranlasst es zum Überdenken einiger Therapieoptionen und -vorschläge zur Rehabilitation. Die Hypothesen, dass die Patienten einen kräftigen Rücken bräuchten, um die Bandscheiben zu entlasten, ist somit fraglich. Da der Mensch nur Muskeln hat, die sich kontrahieren können, und da die Muskeln die Wirbelkörper

1. Floyd, W. F. & Silver, P. H. S. Electromyographic study of patterns of activity of the anterior abdominal wall muscles in man. *J Anat.* 84, 132-145 (1950).
2. Gracovetsky, S. & Farfan, H. Optimum Spine. *Spine* 11, 543-573 (1986).
3. Gracovetsky, S. *The Spinal Engine*. 271 (Serge Gracovetsky: 2010).
4. Gracovetsky, S. Is the lumbodorsal fascia necessary? *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 194-197 (2008).doi:10.1016/j.jbmt.2008.03.006
5. Gracovetsky, S. Function of the Spine. *J Biomed Eng* 8, 217-223 (1986).
6. Gracovetsky, S., Farfan, H. F. & Lamy, C. The Mechanism of the Lumbar Spine. *Spine* 6, 249-262 (1981).

untereinander verbinden, lässt das den logischen Schluss zu, dass die Muskulatur lediglich dazu im Stande ist, die Bandscheiben zu komprimieren und somit zu belasten. Weiterführend muss gefragt werden, ob es überhaupt sinnvoll ist, die Bandscheiben durch komprimierende Muskelaktivität und -training zu stabilisieren. Die Wirbelsäule besteht aus prinzipiell instabilen Strukturen mit viskoelastischen Eigenschaften. Gracovetsky gibt zu bedenken, dass die Vorteile der Instabilität (z. B. große Mobilität!) wahrscheinlich nicht zur Entwicklung der Rehabilitationsprogramme in Erwägung gezogen wurden. Es sei essentiell Programme zu entwickeln, die es dem Patienten ermöglichen, die ligamentären Strukturen optimal zu nutzen. Das Faszien-distorsionsmodell (FDM) nach S. Typaldos bietet neben anderen Therapieformen eine gute Möglichkeit, die Funktionsstörungen der Faszien direkt zu behandeln und eine schnelle Rehabilitation zu ermöglichen.

Ein häufiges Problem der Studien zum Thema „Rückenschmerzen“ ist, dass viele Studien Gruppen von Rückenschmerzpatienten zu einer asymptomatischen Gruppe vergleichen. Diese Studien sind nach Lederman jedoch nicht geeignet, die Ursachen der Kreuzschmerzen zu erklären. Sie können lediglich die Veränderungen der Rückenschmerzpatienten im Vergleich zu „gesunden“ Menschen beschreiben – nicht jedoch deren Ursache⁷. Lederman betont, dass prospektive Studien dazu besser geeignet seien. In prospektiven Studien werden asymptomatische Menschen über längere Zeit untersucht, um zu registrieren, ob sich bestimmte Merkmale, wie Rückenschmerz, aufgrund der angenommenen strukturellen (z. B. Bandscheibenvorfälle, Arthrose, ...) oder biomechanischen Hypothesen entwickeln. In einigen dieser Studien wurde die Form des Rückens auf Veränderungen in den Achsen und Ebenen untersucht. Registriert wurden dabei seitliche Verbiegungen, wie Skoliosen oder Beinlängendifferenzen, oder unterschiedlich ausgeprägte Biegungen der Wirbelsäule (verstärkte Lordosen, o. ä.). Lederman führt 12 Quellen an (darunter 2 systematische Übersichtsarbeiten), die kaum Zusammenhänge zwischen den Haltungsasymmetrien und der Entwicklung von Kreuzschmerzen finden konnten⁷!



Dr. med. Christian Stein

Ein wichtiger Schritt zur Beurteilung und Behandlung der Wirbelsäulenfunktionsstörungen und Rückenschmerzpatienten liegt derzeit in der korrekten Beurteilung der Wirbelsäulenfunktion. Das Problem dabei ist, dass nicht jede Funktionsstörung – nicht einmal jede anatomische Veränderung, wie z. B. Bandscheibenvorfälle – zu Schmerzen oder Einschränkungen führen müssen. Daher ist häufig eine Diskrepanz zwischen den „objektiv“ zu beurteilenden Befunden und den von den Patienten beschriebenen Beschwerden zu finden. Im klinischen Alltag findet der praktisch tätige Arzt häufig radiologische Veränderungen (Bandscheibenschädigungen, Arthrose, ...) bei Patienten, die beschwerdefrei sind. Auf der anderen Seite

Diagnose

7. Lederman, E. *The fall of the postural-structural-biomechanical model in manual and physical therapies: Exemplified by lower back pain*. CPDO Online Journal 1-14 (2010). at http://www.cpdo.net/Lederman_The_fall_of_the_postural-structural-biomechanical_model.pdf

treffen wir Patienten, die Schmerzen beschreiben, obwohl die radiologischen Befunde (Röntgen/MRT/...) unauffällig sind⁸. Waddell beschreibt, dass 8 klinische Studien und zwei Reviews zum Thema Rückenschmerzen erstaunlich weniger Zusammenhänge zwischen radiologischen Befunden und Rückenschmerzen aufzeigen konnten⁹. Weder der Zusammenhang zwischen anatomischen Veränderungen und Schmerzen⁹, noch zwischen fehlender Muskelkraft oder -ausdauer¹⁰ sind dabei gute Parameter zur Evaluierung der Rückenschmerzen. Daraus wurde der Schluss gezogen, dass im MRT sichtbare Bandscheibenschädigungen eher eine Koinzidenz bei Patienten mit Rückenschmerzen darstellen¹¹. Ein Teil der Rückenschmerzpatienten kann aufgrund der oben beschriebenen Fakten keine spezifische Diagnose erhalten. Die amerikanische Schmerzgesellschaft empfiehlt daher, bildgebende Verfahren nicht routinemäßig bei Patienten mit unspezifischem Rückenschmerz einzusetzen. Bildgebung sei nur bei schwerem progressivem Verlauf mit Nervenfunktionsstörungen indiziert, oder wenn sich Hinweise auf schwerwiegende Erkrankungen durch die Anamnese oder klinische Untersuchung ergeben¹².

Nach Ausschluss von tumorösen, autoimmunologischen oder entzündlichen Prozessen bestehen für den Kliniker daher trotzdem erhebliche Schwierigkeiten, eine korrekte Diagnose stellen zu können. Auch die Messung des globalen Bewegungsausmaßes ist zur Abschätzung der WS-Funktion schwierig, da die WS die Möglichkeit der Kompensation besitzt. So ist es beispielsweise möglich, dass ein Mensch mit eingeschränkter Funktion eines Wirbelsäulenabschnittes (z. B. durch Steifigkeit der Facetten) eine völlig freie Beweglichkeit der WS zeigen kann, da die darüber oder darunter liegenden WS-Abschnitte diese Einschränkung ausgleichen können.

Zur Entwicklung einer neuen Diagnosemöglichkeit definierte Gracovetsky vorab eine „gesunde“ Normpopulation. Dazu ließ er sowohl Röntgenbilder als auch Funktionsuntersuchungen von unabhängigen Radiologen und Klinikern durchführen und bewerten. Erst bei Übereinstimmung der Befunde wurden diese Menschen als „normal/gesund“ eingestuft. Aus mehreren hundert Menschen sind so 40 Personen als „rückengesund“ eingestuft worden. Daraus ermittelte Gracovetsky eine normative Datenbank, in der er geschlechts- und altersspezifische Normabweichungen/Standardabweichungen beschreibt¹³. Im nächsten Schritt entwickelte er eine Maschine (*Spinoscope*), die sowohl die physiologische „Stress-Relaxation“ der Rückenmuskulatur¹ (s. u.), als auch die Funktion der WS unter Belastung misst. Die nicht invasive Funktionsmessung stellt u. a. die Bewegungen der Wirbelkörper untereinander dar. Da diese Bewegungen unwillkürlich stattfinden, bietet das Gerät eine Möglichkeit, objektiv die Funktion der WS zu messen¹⁴. ■

Kontakt:

Dr. Christian Stein
Osteopathie an der Oper
Theaterstr. 14
30159 Hannover
Tel. 05 11 / 6 42 74 65
dr.stein@fdm-arzt.de

-
8. Carragee, E. J. *Persistent Low Back Pain. New England Journal of Medicine* 352, 1891–1898 (2005).
 9. Waddell, G. *A New Clinical Model for the Treatment of Low-Back-Pain. Spine* 12, 632–644 (1987).
 10. Lederman, E. *The myth of core stability. Journal of Bodywork and Movement Therapies* 14, 84–98 (2010).
 11. Jensen, M. C. et al. *MRI of lumbar spine in people without back pain-NEJM1994. NEJM* 331, 69–73 (1994).
 12. Chou, R. et al. *Diagnosis and Treatment of Low Back Pain. Ann Intern Med.* 478–491 (2007).
 13. Gracovetsky, S. et al. *A database for estimating normal spinal motion derived from noninvasive measurements. Spine* 20, 1036–1046 (1995).
 14. Gracovetsky, S. *The Spinoscope: A Tool Allowing the Physician to Objectively Assess Impairment, Disability and Capacity of the Spine. J Insurance Med* (1987).

Fitform Modell 540 Riposo – der neue Einstieg in das einzigartige Fitform-Sitzgefühl

Mit dem Modell „540 Riposo“ präsentiert der niederländische Hersteller den neuen Einstieg in die Welt der Fitform-Sessel. Ansprechend und variabel bietet dieser Aufstehsessel umfangreiche Ausstattungsmöglichkeiten und Sitzlösungen auf Körpermaß. Und das bereits zum Einstiegspreis!

Wahlweise mit ein, zwei oder drei Motoren, Aufstehfunktion, drei Sitzbreiten, Lordosenstütze, zahlreiche Zusatzoptionen und die nachträgliche Einstellmöglichkeit für Sitzhöhe, Sitztiefe und Armlehnenhöhe machen das schlanke Modell „540 Riposo“ zu einem echten Fitform-Sessel der seit Jahren erfolgreichen, AGR-geprüften Serie 500.

Der „540 Riposo“ wartet mit einer weiteren Fitform-Innovation auf: Der Aufstehschalter. Neu und einzigartig ist der unter der Armlehne eingebaute Aufstehschalter. Der Nutzer kann sich während des gesamten Aufstehvorganges sicher an beiden Armlehnen festhalten und dabei gleichzeitig den Aufstehschalter betätigen. So wird das Aufstehen noch komfortabler und sicherer. Das Modell „540 Riposo“ erhalten Sie bundesweit über den kompetenten, AGR-zertifizierten Fachhandel. Für AGR-Fördermitglieder gelten Sonderkonditionen. ■



Ein Beitrag von
André Vlaswinkel
Wellco International BV
NL Best



Kontakt:

Wellco International BV
Fitform-Sitzlösungen
Randweg 17/Postbus 247
NL 5680 AE Best
Tel. 0031 88 / 3 38 81 00
Fax 0031 88 / 3 38 81 99
info@wellco.de
www.fitform.net

Fit in den Winter mit instabiler Unterlage. Ideales Kraft- und Koordinationstraining – Skiprofis machen Luftsprünge

Vorbereitung ist alles. Das wissen vor allem Sportmediziner und Profisportler und legen in Sommer und Herbst die Grundlage für eine erfolgreiche Winter-saison. Dafür trainieren sie beispielsweise am Olympiastützpunkt in Garmisch-Partenkirchen unter anderem mit TOGU, dem Spezialisten für luftgefüllte Trainingsgeräte. Ziel für alle, Profis wie Freizeitsportler, ist es sicher und verletzungs-frei durch die Ski-, Snowboard- oder Langlauf-Saison zu kommen.

Aus einer
Pressemitteilung der
Firma TOGU
Prien-Bachham

Dr. med. Gerrit Sommer setzt auf Koordination und Ganzheitlichkeit. Die Einsatzmöglichkeiten des (AGR-geprüften) Jumper sind vielseitig. Eines haben alle Übungen gemeinsam: Wegen der instabilen Unterlage erfordern sie ein hohes Maß an Koordination und Gleichgewicht – Basis für jeden Bewegungsablauf. Gerade bei koordinativ anspruchsvollen Sportarten, wie Skifahren, Snowboarden oder Langlaufen, ist eine Verbesserung dieser Fähigkeiten essentiell. Das hebt auch Dr. med. Gerrit Sommer, Teamarzt der deutschen Snowboard-Nationalmannschaft, hervor. Mit dem TOGU-Jumper gebe es ein herausragendes Fitnessgerät auf dem Markt, das Funktionalität, Vielseitigkeit und Sicherheit optimal verbinde. „Aus sportmedizinischer Sicht ist der Jumper sowohl für die Prävention als auch für die Rehabilitation bei Sprung-, Knie- und Hüftgelenksverletzungen hervorragend geeignet“, sagt Dr. Sommer. Dies ist insbesondere für den Wintersport entscheidend. Der Trampolineffekt zeichnet sich durch seine Ganzheitlichkeit aus: Schwingungen werden unmittelbar an den Trainierenden zurückgegeben. Bei dynamischen Übungen erzeugt dies Belastungsspitzen in der Muskulatur.

Weitere Informationen

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



Die Kombination aus hoher Intensität und instabiler Unterlage hat dabei einen positiven Einfluss auf Kraft und Koordination und ermöglicht ein sensomotorisch anspruchsvolles Ausdauerprogramm – in der Praxis und auch beim Patienten zu Hause.

Wichtig ist der Sicherheitsaspekt: Das entsprechende Trainingsgerät muss selbst im feuchten Zustand guten Halt gewährleisten und auch bei seitlichen Sprüngen nicht wegrutschen. Als Anleitung stehen sowohl Übungsposter als auch optional eine Trainings-DVD zur Verfügung.

Neu ist das Modell „Jumper actisan“. Das LGA-hygienegeprüfte Actisan-Material wirkt antibakteriell und spart so die Wischdesinfektion nach Mehr-Personen-Benutzung ein. Es behält seine volle Wirksamkeit für einen Zeitraum von über fünf Jahren. ■



Ergonomie am Arbeitsplatz – Mit sehr wenig so viel bewegen!

Im Ratgeber für einen beschwerdefreien Büroalltag schafft es die Autorin, AGR-Referentin und Bewegungspädagogin, Sabine Blum, auf 126 Seiten die Leserin und den Leser zu mehr Ergonomie und Bewegung zu motivieren. Doch dies allein wäre zu kurz gegriffen, um die illustrierten und mit realistischen Arbeitsplatzfotos veranschaulichten Inhalte zu bewerten. Vermittelt werden verhaltens- und verhältnisbezogene Anforderungen zur Gesamtgestaltung eines Arbeitsplatzes bis hin zu einzelnen Objekten, wie z. B. ergonomische Eingabegeräte. Die Arbeitsplatzberaterin gibt ergonomische, griffige Checks zu Standardelementen eines Arbeitsplatzes. Sie nennt auch Alternativen zur Gestaltung. Sabine Blum schafft es auf übersichtliche Art und Weise, dass der rote Faden der Ergonomie nicht verloren geht. Der Leser findet sich immer wieder gut zurecht und wird auch in der Einzelthemensuche, z. B. „Anforderungen an den Bürotisch“, rasch fündig.

Um den letzten Zweifler zu überzeugen, widmet sich die Autorin in dieser Lebenshilfe für Bürohengste auch möglichen Beschwerden. Alles, was passieren oder entstehen könnte, wenn dem Ratgeber nicht gefolgt wird, kann hier nachgelesen werden. Bevor einem das zu unheimlich wird, lockt, als abschließendes Kapitel, ein umfangreicher Katalog mit Ausgleichsbewegungen und -übungen für die verschiedenen belasteten Körperregionen. Sprachlich erfreut eine einfache, gut nachvollziehbare Sprache, gewürzt mit Merksätzen und besonders wichtigen Hinweisen zu typischen Fehlern bei der Arbeitsplatzgestaltung. Obwohl alle Ausführungen auf gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen und dem Erfahrungsschatz der Bewegungspädagogin liegt, hält sich die Autorin mit theoretischen Ausführungen zurück. Lesenswert und von AGR empfohlen! ■

Das zum Buch gehörende „Quartett“-Spiel besteht aus 20 Spielkarten (mit den im Buch abgedruckten Ausgleichsbewegungen) sowie 2 Jokern. Es lädt zum Einzelspiel oder zum Gruppenspiel mit Bewegung ein.

Zur Autorin:

Diplomierte Bewegungspädagogin BGB, Tanzpädagogin, Ergonomieberaterin ErgoGym BGB, AGR-Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention, Personalfachfrau mit eid. Fachausweis, Ausbildung zur Bewegungsanalytikerin am IBA Zürich nach der Methode Cary Rick.

Seit 2003 Geschäftsführerin der ergolive gmbh, ergonomie - training - beratung in Zürich.

Bewegungsanalytisches Coaching und Beratung für Gruppen und Einzelpersonen.

Eine Buchbesprechung von
Hildegard Schmidt
Ergonomiecampus
Diekholzen



Ergonomie am Arbeitsplatz – Mit sehr wenig so viel bewegen!
Autorin: Sabine Blum
1. Auflage 2012, 126 Seiten
KLV Kaufmännischer Lehrmittelverlag AG, Mörschwil
Preis 20,60 Euro [D]
24,90 CHF [CH]
ISBN 978-3-85612-210-2

Der Arbeitsplatz als „Mini-Fitnesscenter“, 20 Spielkarten mit Ausgleichsbewegungen
Preis 8,20 Euro [D]
9,90 CHF [CH]
ISBN 978-3-85612-214-0

Unter allen Fördermitgliedern verlosen wir einige Bücher.

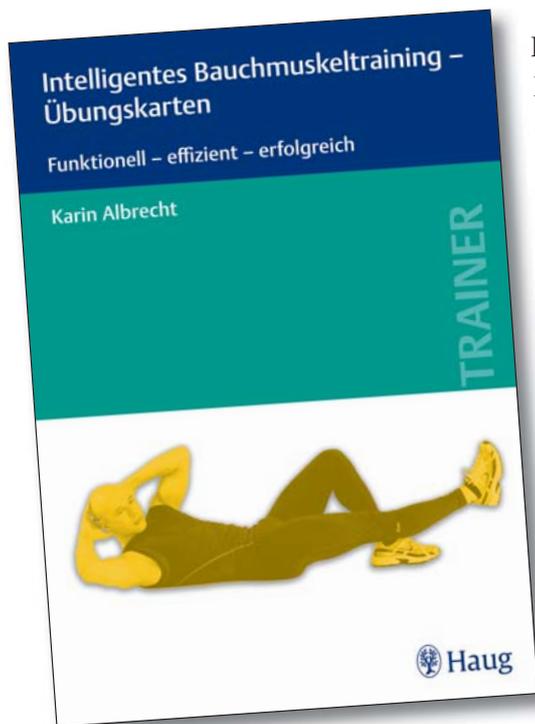
Bei Interesse lassen Sie sich bitte bis 07.12.2012 unter Tel. 042 84 / 926 99 94 registrieren.



Eine Buch-
besprechung von
Cornelia M. Kopelsky
Staatlich geprüfte
Gymnastiklehrerin
Birkenfeld

Intelligentes Bauchmuskeltraining

Das „Kartenwerk“ zeigt funktionelle Gymnastikübungen zum Training der Bauchmuskulatur. Dabei steht das Training der tiefen Bauch- und Rumpfmuskeln im Vordergrund, um effektiv und nachhaltig die Körpermitte zu formen, den Rücken zu schützen und eine tiefe Stabilität zu erzielen. Mit intelligentem Training sind vor allem die Übungen gemeint, mit denen das „muskuläre Kerngehäuse“ des menschlichen Körpers, die Core-Muskulatur, aktiviert und gekräftigt werden kann.



Die namhafte Autorin und Stretchingexpertin vermittelt mit viel Fachwissen und praktischer Erfahrung Trainingsgrundlagen für die lokalen Stabilisatoren, wie M. transversus abdominis, Beckenbodenmuskeln und Mm. multifidi, bevor sie einzelne Übungen zur Ansteuerung (reflektorische Aktivierung) der Core-Muskeln und das Training dieser und der globalen Bauchmuskeln erklärt.

Jede Karte stellt auf Vorder- und Rückseite in Wort und Bild eine Übung oder eine Übungseinheit vor und beschreibt die Ausgangsstellung, den Bewegungsablauf, Varianten, Steigerungsmöglichkeiten sowie Ruhe- und Entspannungslagen. Bei vielen Übungen kommen auch Geräte, wie Jumper, Scheibe, Gymstick und Ball, zum Einsatz. Die methodisch-didaktischen Erläuterungen sind präzise und auch für Laien gut verständlich. Bewegungsfachleute werden im methodischen und praktischen Ansatz viele Gemeinsamkeiten mit der Funktionellen Bewegungslehre nach der Gymnastiklehrerin Susanne Klein-Vogelbach erkennen.

Karin Albrecht:
Intelligentes Bauchmuskeltraining - Übungskarten, Funktionell - effizient - erfolgreich
94 Seiten (47 Karten, beidseitig bedruckt), 210 Abbildungen, ungebunden in einer Klappkassette liegend, Format 15 x 21 cm,
Karl F. Haug Verlag
Stuttgart 2012
Preis 29,99 Euro [D]
30,90 Euro [A]
42,00 CHF [CH]
ISBN 978-3-8304-7510-1

Auf den Karten 38 bis 47 findet ein Zwei-Stufen-Training nach Schwangerschaft und Geburt besondere Berücksichtigung: Level I empfiehlt die Core-Ansteuerung für die Beckenbodenmuskeln und den queren Bauchmuskel in den ersten drei Monaten. Danach folgt Level II „Von Core zu Bauch nach der Geburt“.

Die Handhabung der Karten ist gewöhnungsbedürftig. Beim ersten Ausprobieren der Übungen erweisen sie sich insofern als praktisch, dass man einzelne Karten – auch in Rückenlage ügend – in die Hand nehmen und sich den Bewegungsablauf immer wieder vor Augen halten kann. Vorteilhaft ist auch, dass auf jeder Karte viel Platz für eigene Notizen vorhanden ist, was sicherlich Kursleiter/-innen für die Vorbereitung ihres Unterrichts sehr entgegen kommt. Weniger praktisch ist, nach wiederholtem Gebrauch, die Karten numerisch einzusortieren. Schade, dass es weder ein Inhalts- noch ein Sachverzeichnis gibt. Die treffenden Übungsnamen, wie Fersendips (6.1) oder Obliquen-Rotation (30.2), kann man sich gut merken, aber nicht deren jeweilige Kartenummer. Will man sich für die Trainingssequenz am nächsten Tag bestimmte Übungen aussuchen, muss man alle Karten durchblättern. Und doch sind Karin Albrechts Übungskarten empfehlenswert. Denn fachinhaltlich lassen sie nichts zu wünschen übrig. ■

Kontakt:

Cornelia M. Kopelsky
Service für bewegende
Publikationen
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe
cmkopelsky@t-online.de

Neues vom Ergonomiecampus – Kleine Lehrfilme veranschaulichen körpergerechtes Verhalten

Verschiedene Multiplikatoren in Betrieben, wie BASF, IKEA und Saint Gobain-Weber, regten an, kleine Lehrfilme zu typischen und ständigen Themen der Ergonomie anzufertigen. Ziel soll sein, betrieblichen Gesundheitsförderern eine Idee zur fachdidaktischen Vermittlung von Ergonomiethemen zu bieten. Denn Tatsache ist, wenn man nicht ständig in diesem Themenfeld unterwegs ist, kann es schon mal schwierig werden, das Thema „Rücken“ attraktiv darzustellen. Eine von vielen Möglichkeiten zur fachdidaktischen Vermittlung von häufigen Ergonomiethemen, kann sich der Betriebsexperte seit September in kleinen Filmsequenzen anschauen. Die Filmchen sind über YouTube aufrufbar oder direkt über die Sammelwebsite: <http://www.ergonomievideos.de>



Körpergerechteres Verhalten beim cleveren Heben und Tragen, die Bedeutung von Ganzkörperkoordination oder die Vermessung von Mitarbeitern für die Gestaltung von Sitz- oder Steharbeitsplätzen, machen Lust auf die Vermittlung von Haltung und Bewegung. Ideengeber für die einzelnen Themen ist der Ergonomieparcours. Der Ergonomieparcours ist eine aktivierende, erwachsenengerechte Ausstellung. Sie wird inzwischen mit Begleitmaterialien der Aktion Gesunder Rücken e.V. in Betrieben, Behörden, Berufsgenossenschaften oder bei Messen mit großem Erfolg angeboten. ■

Ein Beitrag von
Hildegard Schmidt
Ergonomiecampus
Diekholzen



Weitere Informationen:
Ergonomiecampus
Diplom-
Verwaltungswirtin
Hildegard Schmidt
An der Beuster 5b
31199 Diekholzen
Tel. 0 51 21 / 26 55 76
info@
ergonomiecampus.de

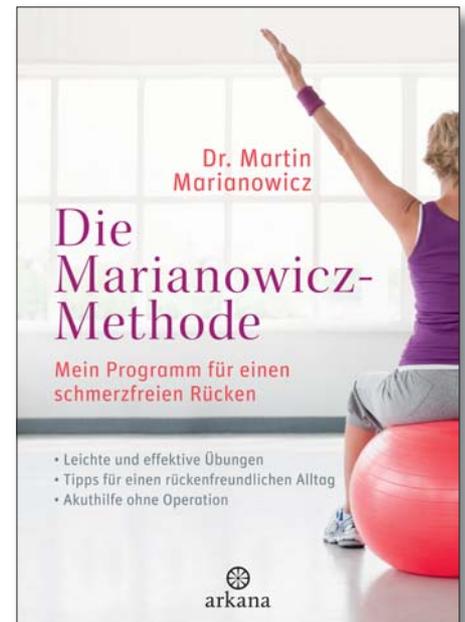
Eine Buchvorstellung
von Alexander Pradka
Stern GmbH
Wiesbaden

Selbtheilungskraft statt OP: Drei Säulen und fünf Stufen gegen den Schmerz

80% der Rückenoperationen sind überflüssig – diese Ansicht vertritt Dr. Martin Marianowicz, Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin. In seinem neuen Buch „Die Marianowicz-Methode. Mein Programm für einen schmerzfreien Rücken“ moniert er, dass zu sehr auf bildgebende Verfahren vertraut und daher allzu schnell diagnostiziert und operiert wird, statt auf die Selbstheilungskraft des Körpers und den Faktor Zeit zu setzen. Die Folge: Zwischen 30 und 45% der 400.000 jährlich in Deutschland durchgeführten Rückenoperationen haben nicht den gewünschten Erfolg.

*Dr. Martin Marianowicz
Die Marianowicz-Methode
Mein Programm für einen
schmerzfreien Rücken
240 Seiten, 40 farbige Abb.
ISBN: 978-3-442-34110-8
Preis 17,99 Euro [D]
18,50 Euro [A]
25,90 CHF [CH]
Verlag Arkana*

Behandelt werden müssen in erster Linie die Schmerzen, da diese das Leiden verursachen. Dafür hat Dr. Marianowicz einen 5-Stufen-Plan entwickelt: Auf der ersten Stufe stehen sanfte Methoden, wie zum Beispiel Physiotherapie oder Muskeltraining. Danach folgen auf Stufe zwei Injektionen und die interventionelle Schmerztherapie, auf der dritten Stufe die Mikrotherapie. Stufe vier widmet sich dem Thema „Wirbel-Zement und Endoskope“. Auf der fünften Stufe taucht die stationäre multimodale Komplex-Therapie auf und erst danach steht als Ultima Ratio die große Operation an. Die Methode hat Erfolg – vier von fünf Patienten sind schon mit Therapien der Stufen eins und zwei wieder so schmerzfrei, dass sie problemlos ihren Alltag bewältigen können.



Unter allen Fördermitgliedern verlosen wir einige Bücher.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte bis 07.12.2012 unter Tel. 0 42 84 / 9 26 99 94 registrieren.

*Dr. med. Martin Marianowicz
Facharzt für Orthopädie,
Chirotherapie, Sportmedizin,
Schmerztherapie, München
www.marianowicz.de*



Am besten ist natürlich die Prävention: Der Wirbelsäulenspezialist geht davon aus, dass der Mix aus moderater Bewegung, ausgewogener Ernährung und möglichst viel Entspannung das Leben um zehn Jahre verlängert. Das Buch enthält zahlreiche Tipps, wie sich diese drei Säulen am besten stabilisieren lassen, erläutert, welche Speisen und Getränke wohltuend sind und empfiehlt rückenfreundliche Sportarten. Denn Bewegung ist für den Rücken besonders wichtig – diese „ernährt“ die Bandscheiben und versorgt sie mit ausreichend Flüssigkeit. Mit zahlreichen Bildern und leicht verständlichen Erläuterungen stellt der Autor zahlreiche Übungen vor, die sich jederzeit und an jedem Ort anwenden lassen und die für jeden geeignet sind. Auch kleinere Kniffe, wie zum Beispiel Blitz-Akupressur-Griffe für zwischendurch, werden erklärt. Mit diesem Buch bekommt der Leser einen Ratgeber an die Hand, der Wissenswertes rund um das Thema „Rücken“ und einen großen Praxisteil miteinander verbindet. ■



Zum vierzehnten Mal in Folge referieren und diskutieren am 23. Februar 2013 auf Einladung der Münchner GfPO e.V. renommierte Fachärzte in der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) über bewährte und neue Ansätze zur Vorbeugung und Behandlung von Arthrose und Rückenschmerz. Geleitet wird die Veranstaltung vom Präsidenten der Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie Dr. med. Heribert Konvalin. ■

Ankündigung:
14. Forum Orthopädie in München am 23.2.2013

Nähere Informationen:
www.gfpo-kongress.de

1. Bundesweites Forum zur psychosomatischen Gesundheit „Fit im Kopf – Frischer Wind für Körper, Geist und Seele“

Psychische Erkrankungen entwickeln sich zu einer neuen Volkskrankheit, so dass erste Krankenkassen bereits warnen: Stationäre Behandlungen wegen Depressionen treten heute doppelt so oft auf wie noch vor 10 Jahren. Allein die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen sind laut DGB im Vergleich zu 2010 um 12% gestiegen, seit 1999 sogar um 80%.

Die Themen „Stressbewältigung – Burnout – Depression – Demenz – Schmerz“ spielen eine immer größere Rolle in der heutigen Gesellschaft. Auch im Bereich des Gesundheitssports werden – unterstützt durch die neuen Erkenntnisse der Gehirnforschung – Strategien und Therapien gesucht und angeboten, die entsprechenden Beschwerdebildern vorbeugen oder die bei bestehender Erkrankung sogar gezielt eingesetzt werden können.

Daher veranstalten die ISR-Gesundheitsakademie und das Deutsche Walking Institut e.V. in Kooperation mit der Klinik Hüttenbühl, Fachklinik für Psychosomatik im Reha-Zentrum Bad Dürkheim und dem KIT (Karlsruher Institut für Technologie) ein 1. Forum zu diesem Themenbereich.

Unter dem Motto „Frischer Wind für Körper, Geist und Seele“ diskutieren nicht nur Experten unter sich, sondern Fachkräfte und Patienten miteinander, um Ansätze zu entwickeln, das Thema „Psychische Gesundheit“ auch im Gesundheitssport besser zu verankern.

Darüber hinaus werden innerhalb des Forums auch Therapieansätze bei bereits vorliegender Depression, Burnout oder auch Demenz diskutiert, aber auch Möglichkeiten einer frühzeitigen Entdeckung von psychischen Überbelastungen und individuelle Möglichkeiten zur Stressbewältigung aufgezeigt.

Eine Ankündigung des
DWI
Deutsches Walking
Institut e.V.

1. Forum zur psychosomatischen Gesundheit
am 1.12.2012 im
Reha-Zentrum
Bad Dürkheim - Klinik
Hüttenbühl



Institut für Sport & Rehabilitation
ISR-Gesundheitsakademie



*In Balance –
mit Körper und Geist*

Zusammen mit Spezialisten aus der Fachklinik Hüttenbühl, dem DWI und ISR in Kooperation mit dem KIT (Karlsruher Institut für Technologie) und weiteren Experten werden viele Möglichkeiten offeriert, aktiv etwas für Körper, Geist und Seele zu tun. Neben verschiedenen kurzen Fachvorträgen, werden aktive Praxis-Workshops angeboten. In über 40 Workshops vermitteln Bewegungsexperten und Experten aus dem psychologisch/therapeutischen Fachbereich die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu ausgewählten Fachthemen und medizinischen Fragestellungen.

Zielgruppen

Die Fachtagung richtet sich sowohl an Mediziner, Psychologen, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Lehrer, Erzieher als auch explizit an Patienten/Endverbraucher die begleitend oder auch vorbeugend etwas gegen Stress und psychische Überbelastung unternehmen möchten.

Wissenschaftliche Leitung

Dr. Petra Mommert-Jauch (Geschäftsführerin DWI – Das Deutsche Walking Institut e. V. und ISR- Institut für Sport und Rehabilitation) und Dr. Hans-Joachim Leyhausen (Ärztlicher Direktor der Fachklinik für Psychosomatik – Klinik Hüttenbühl im Reha-Zentrum Bad Dürkheim).

Die einzelnen Workshopthemen können unter www.walking.de gebucht werden. Bitte beachten Sie, dass das Forum lediglich Therapieansätze vorstellen kann und nicht der medizinischen Individualberatung dient. ■

Anmeldung/Kontakt:

ISR- Gesundheitsakademie und
DWI – Deutsches Walking Institut e. V.
Im Reha-Zentrum Bad Dürkheim –
Klinik Hüttenbühl
Wittmannstalstr. 5
78073 Bad Dürkheim
Tel. 0 77 26 / 4 88 97 94
info@walking.de
www.walking.de

„Zeigt her eure Füße“

– eine bundesweite Aktionswoche des BVOU
vom 3.12. – 7.12.2012 in Grundschulen

In der Bevölkerung herrscht ein zunehmender Bewegungsmangel. Dies gilt insbesondere für Kinder: Eine wachsende Zahl von ihnen bewegt sich nicht mehr ausreichend, wächst vor Spielkonsolen auf, statt gemeinschaftlichen Sportaktivitäten nachzugehen. Kontinuierliche Bewegung und frühestmögliche Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig, um bleibende Schäden und drohende Erkrankungen zu vermeiden. Allzu häufig lässt sich feststellen, dass Kinder selbst einfache Übungen, wie Rückwärtslaufen oder stehen auf einem Bein, nicht mehr beherrschen. Solche physischen Mängel lassen Auswirkungen auf den gesamten Halte- und Bewegungsapparat im weiteren Lebensverlauf nur erahnen.

Der BVOU, der Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. in Deutschland, investiert in die nächste Generation – mit der bundesweiten Aktionswoche „Zeigt her eure Füße“. Ein wichtiger Beitrag zum Bewusstseinswandel in der Öffentlichkeit und ein ebenso wichtiger Beitrag Kindern dazu zu verhelfen, wieder mehr Spaß an Bewegung zu finden. Auch Eltern sollen aktiviert werden, gemeinsam mit ihren Kindern rechtzeitige Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen.

Die Aktionswoche „Zeigt her eure Füße“ findet in diesem Jahr vom 3. bis 7. Dezember an Grundschulen statt. Die Veranstaltung ist für Erstklässler und wird von fachkundigen Orthopäden an den Schulen durchgeführt. Kein Frontalunterricht, sondern eine interaktive Lernatmosphäre für die Kinder. Sie machen mit bei spielerischen Übungen, die die Kinder für die Wichtigkeit ihrer Füße und für ihren Körper im Wachstum sensibilisieren.

Neben der Aktion „Zeigt her eure Füße“ gibt es Informations- und Begleitmaterialien, u. a. einen Vorsorgeuntersuchungsplan, eine Informationsbroschüre, Malbilder, eine interaktive Webseite mit lustigem Fußmemory.

Die Aktion „Orthofit“ ist selbstverständlich kostenlos und wird ausschließlich aus den Mitteln unseres Berufsverbandes finanziert. Für die Teilnahme werden die Orthopäden vorab um eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten einige Wochen vor der Veranstaltung bitten, welche die Kinder zurück in die Schule bringen.

Bitte beachten Sie die Informationen vom Aktionstag 2011 und die Aktualisierungen für das Konzept 2012 auf unserer Aktionsseite www.aktion-orthofit.de ■

Ankündigung einer
Aktionswoche des BVOU
– Berufsverband der
Fachärzte für Orthopädie
und Unfallchirurgie e.V.

Verantwortlich
für die Aktion ist
Dr. med. Andreas Gassen
Vizepräsident des BVOU



Kontakt:

Berufsverband
der Fachärzte
für Orthopädie und
Unfallchirurgie e.V.
Kantstraße 13
10623 Berlin
Tel. 030/797 444-44
Fax 030/797 444-45
info@aktion-orthofit.de
www.aktion-orthofit.de



Fitform Wellness Sessel

Gesund sitzen, entspannen und bequem aufstehen

Genießen auch Sie den einzigartigen Sitzkomfort eines Fitform Sessels auf Maß. Mit mehr als **30 Jahren Erfahrung** auf dem Gebiet ergonomischer Sitzlösungen und über **50.000 zufriedenen** Besitzern machen wir auch ihr tägliches Leben gerne ein **Stück komfortabler**.



Entscheiden Sie sich für:

- ✔ 100% Maßarbeit nach ihrem Körperbau
- ✔ einzigartige Verstellmöglichkeiten mit minimaler Rückenbelastung
- ✔ verstellbare Lendenstütze
- ✔ große Modellvielfalt
- ✔ ergonomischer, AGR-Zertifizierter Sitzkomfort
- ✔ Qualität „Made in Europe“
- ✔ 10 Jahre Fitform-Garantie-Versprechen

