

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen

www.agr-ev.de



🔍 Geprüft & empfohlen

- › Mobile Transport- und Arbeitstische
- › Campingstühle
- › Autositze
- › Industrielle Arbeitsplatzsysteme

✎ Fachbeiträge

- › Franklin-Methode
- › Studie: Fersendämpfung
- › Neue Rückenschule
- › Osteoporose –
Prävention und Therapie

👁 Seitenblicke

- › Büroklima-Index
- › Mediziner entwickeln Konzept
„Gesund trainieren“
- › Activity – Rückengesundheit
spielerisch trainiert

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Inhalt

🏠 AGR intern	4
🔍 Geprüft & empfohlen	32
Ergonomisch und funktionell – Bosch Transport-Arbeitstische	32
Zertifizierte Sitze in der neuen Mercedes C-Klasse	34
Zertifizierte Sitze im neuen Golf Sportsvan	35
Ergonomisch sitzen auf Reisen	36
Ergonomische Arbeitsplätze – Konsequenz zahlt sich aus	38
👥 Berichte aus den Verbänden	41
Das FPZ KONZEPT im betrieblichen Gesundheitsmanagement	41
DGVP e. V. heißt jetzt Bürger Initiative Gesundheit e. V.	42
Volles Haus bei der BARMER GEK	43
Die Heilmittelverbände organisieren sich neu	44
✍ Interdisziplinäre Fachbeiträge	45
Rückenschmerzen und Psyche – BDP-Kampagne mit neuem Flyer	45
Osteoporose – ein Überblick über Prävention und Therapie	46
Ergonomie – mehr als rückengerechte Körperhaltung	48
Steitz Secura Vario® Fersendämpfung wirkt	50
Die Franklin-Methode® in der Rückenschule	52
Evaluierung der Neuen Rückenschule	54
Halswirbelsäule – Bandscheibenprothese erhält Beweglichkeit	56
📖 Neue Medien	57
Buchtipps: Wege zum erholsamen Schlaf	57
Buchtipps: Die Alexander-Technik	59
Buchtipps: Kopfschmerzkinder	61
🔄 Neues aus der Verhältnisprävention	63
Neue Modelle: Rotak-Rasenmäher von Bosch	63
Füllmaterial für entlastenden Schlafkomfort	64
Farbenfroh und rückenfreundlich – AGR-zertifizierte Kinderwagen	65
RECARO Sitze: Bestnoten aus der Praxis	66
Mediziner entwickeln das Konzept „Gesund Trainieren“	68
TOPRO-Rollatoren schneiden gut ab	70
Bekanntnis zum „Wackelschuh“	70
👁 Seitenblicke	71
📅 Veranstaltungen	81



Sehr geehrte Damen und Herren,

„Wandlung ist so notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling“, so Vincent van Gogh. Für einen Wandel haben wir uns – passend zum Frühling – auch bei „AGR aktuell“ entschieden. Darum erscheint die 51. Ausgabe in einem komplett neuen Design. Wir hoffen, dass Ihnen die frische Optik gefällt, denn wir haben uns nicht nur vorgenommen, moderner zu werden, sondern auch übersichtlicher. Zur leichteren Orientierung finden Sie wie gewohnt im oberen Abschnitt jeder Seite einen Hinweis auf die Rubrik. Neu ist das begleitende Symbol, mit dessen Hilfe Sie sich auf einen Blick im Heft orientieren können. Die Beiträge sind nun klarer voneinander abgegrenzt, sodass Sie stets wissen, in welchem Themenbereich Sie sich befinden. Wichtige Informationen für unsere Fördermitglieder sind ebenfalls leicht zu finden: Die farbigen Kästen enthalten Hintergrundinformationen und weiterführende Hinweise. Außerdem zeigen sie, wo unsere Fördermitglieder etwas gewinnen können. Schauen Sie am besten gleich einmal nach!

Was sich bewährt hat, haben wir beibehalten: Wie gewohnt berichten wir über spannende Neuigkeiten und Wissenswertes aus den Verbänden, über frisch von der AGR zertifizierte Produkte, mit denen sich der Alltag rückenfreundlich gestalten lässt und informieren über alles, was der Rückengesundheit dient. Dabei freuen wir uns natürlich auch immer über Beiträge aus Ihren Reihen.

Wir sind gespannt, was Sie zum neuen Erscheinungsbild der „AGR aktuell“ sagen und freuen uns über konstruktive Kritik und Anregungen. Schreiben Sie uns!

Was wir in dieser Ausgabe für Sie haben? – So einiges:

- Einen Bericht über den „Tag der Rückengesundheit“ auf Seite 20. Die Auftaktveranstaltung am 8. März fand dieses Mal erstmalig im Alexandrine-Hegemann-Berufskolleg in Recklinghausen statt und war ein voller Erfolg. Ulrich Kuhnt (BdR) berichtet ausführlich darüber, denn sie ist unter Rückenschullehrern als interessante Fortbildung bekannt.
- Einen Bericht über die Aktivitäten des AGR-Teams auf der TheraPro in Stuttgart auf Seite 18.
- Eine Zusammenfassung über die Förderungsmöglichkeiten für betriebliche Gesundheitsmaßnahmen und andere Präventionsprogramme für Rückengesundheit auf Seite 10.
- Zwei hochinteressante Erfahrungsberichte aus der alltäglichen Arbeit zweier Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention auf den Seiten 8 und 30.
- Zwei Berichte über neue Studien auf den Seiten 50 und 54. Zum einen berichtet Prof. Scholle über eine Evaluationsstudie zur Neuen Rückenschule. Zum anderen hat Dr. Anders den Studienbeweis für eine Fersendämpfung bei Schuhen erbracht.
- Einen Beitrag von Dr. Schneiderhan über Bandscheibenprothesen in der Halswirbelsäule und wie Sie Ihre Beweglichkeit erhalten auf Seite 56.
- Ausführliche Informationen über rückengerechte Produkte, wie zum Beispiel einen Campingstuhl mit AGR-Gütesiegel, einen mobilen, rückenfreundlichen Arbeitstisch und ein für Industrie-arbeitsplätze individuell anpassbares Arbeitsplatzsystem.
- Sowie viele weitere spannende und informative Beiträge.

Seien Sie also gespannt auf interessante und lesenswerte Neuigkeiten.

Viel Spaß beim Schmökern wünscht Ihnen

Jens Löhn | Direktorium



Neue Referenten

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. bietet eine umfassende Schulung zum Thema „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ an. Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer die Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“. Der Fernlehrgang erstreckt sich über eine Dauer von 4 Monaten und kann bequem von zu Hause aus durchgeführt werden. Fachkräfte, die die AGR-Weiterbildung zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ absolviert haben, werden in unserer Datenbank geführt. So können an qualifizierter Beratung interessierte Unternehmen und Einzelpersonen schnell und unkompliziert Kontakt mit den Referenten aufnehmen. Die Datenbank erreichen Sie unter dem Link

www.agr-ev.de/referenten. Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet ein, um die Datenbank automatisch zu öffnen. So können Sie sofort mit der Recherche beginnen.

Alle von der AGR zertifizierten Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention erhalten eine Urkunde und sind berechtigt, ihre Beratungsleistungen mit dem nebenstehenden Logo zu bewerben. Die Kenntnisse müssen alle 3 Jahre aufgefrischt werden.



Als neue Referenten begrüßen wir

03048	Cottbus	Jessica Kleinert	Vetschauer Str. 17 0355/8669111 jessica.kleinert@de.tuv.com
04435	Schkeuditz	Dr. med. Hans-Jürgen Neumann	Robert-Koch-Str. 32 034204/709014
08645	Bad Elster	Claudia Strobel	Endersstr. 5 037437/83007
21397	Barendorf	Jürgen Rappard	Finkenweg 7 04137/820052 info@bbr-rappard.de www.bbr-rappard.de
30167	Hannover	Dr. med. Klaus-Wolfgang Höhne	Alleestr. 2 0511/701932 kw.hoehne@web.de
36341	Lauterbach	Dunja-Maria Frankenbach	Adolf-Spieß-Str. 4 06641/6402747 Dunja-Frankenbach@web.de
38104	Braunschweig	Imke Burmester	Herzogin-Elisabeth-Str. 15 0531/7020432 imke.burmester@web.de
41541	Dormagen	Wolfgang Stockhausen	Am Römerfeld 4 0177/7657677 info@leistungsfrische.de www.leistungsfrische.de
46446	Emmerich	Jan van den Bosch	Speelberger Str. 80 02822/6497 vdbosch@gmx.net
47441	Moers	Marco Nauroz	Uerdinger Str. 48 02841/8866779 service@nauroz-gm.de www.nauroz-gm.de
48565	Steinfurt	Elke Böhme	Laerstr. 29 0251/21023276 0151/14828880 e.boehme@unfallkasse-nrw.de



50933	Köln	Christoph Nünnerich	Geilenkircher Str. 45 0221/16921776 chnunnenrich@netcologne.de
55218	Ingelheim	Dr. Christina Vogel	Binger Str. 173 06132/7790481 christina.vogel@boehringer-ingelheim.com www.boehringer-ingelheim.de
56068	Koblenz	Stefan Collmann	Am Wöllershof 2 0261/17612 0261/9149768 tz-collmann@t-online.de
57271	Hilchenbach	Rainer Grehl	Weierstr. 4a physio-fit@gmx.de
57439	Attendorf	Adolf Schmidlin	Niederste Str. 25 02722/6367742 as@physiotherapie-niederstestor.de www.physiotherapie-niederstestor.de
57518	Betzdorf	Sascha Hoffmann	Wilhelmstr. 122 0151/56058325 info@medizit.de www.medizit.de
57627	Hachenburg	Nicoletta Faust	Johann-August-Ring 2 02688/9468695 info@osteopathie-ww.de
63069	Offenbach	Caroline Haas	Blumenstr. 11 0177/5656821 caro2101@gmx.de
66386	St. Ingbert	Gaby Müller	Poststr. 35 06894/4538 kg-praxis-blaumeiser-mueller@t-online.de
66386	St. Ingbert	Katrin Koch	Poststr. 35 06894/4538 kg-praxis-blaumeiser-mueller@t-online.de
67098	Bad Dürkheim	Leif Langenbein	Eduard-Jost-Str. 10 leif.langenbein@googlemail.com
71636	Ludwigsburg	Björn Fischer	Einsteinstr. 7 0160/8286185 bfischer@health-made.de www.health-made.de
74821	Mosbach	Stefanie Hagyo	In der Heinrichsburg 2/2 0177/3392078 stefanie_hagyo@yahoo.de
79117	Freiburg	Dr. phil. Erich Werner	Peterhof 9 0761/6963403 werner_dr@web.de
96528	Schalkau	Rainer Falch	Ehneser Berg 13 09561/68015 rainer.falch@sportland-coburg.de
1220	Wien Österreich	Mag. Nicole Muzar	n.muzar@gmx.at

(Stand: 21.03.14)

Ihr Zertifikat verlängert haben

04916	Herzberg	Wolfgang Endtmann	An den Teichen 15b 03535/22333 HPEndtmann@yahoo.de www.oase-dasgesundheitszentrum.de
12205	Berlin	Anke Christina von Popowski	Potsdamer Str. 35 030/84310410 ankemotion@aol.com
12683	Berlin	Bettina Müller	Eckermannstr. 5 0173/6003193 bettina.m2211@googlemail.com
25704	Meldorf	Maren Helene Soltau	Stettinerstr. 15 04832/8570 marensoltau@web.de



33154	Salzkotten	Dirk Hesmer	Piepenbrüggeweg 5 05258/937266 info@s-pri.de www.s-pri.de
33602	Bielefeld	Sabine Neumann	Kreuzstr. 32 0521/5227447 0170/1850812 sabineneumann@aol.com
35102	Lohra	Kathrin Botermann	Am Steinacker 35 06462/408165 kathrinbo@yahoo.de www.reha-fit-marburg.de
38889	Blankenburg	Thilo Reinsch	Roh 09 03944/366954 thilo.reinsch@gmx.de
42349	Wuppertal	Christel Longrée	Untergründen 17 0202/477929 Chris.Longree@gmx.de
50829	Köln	Markus Birnkammer	Dohlenweg 17 0221/29996170 birnkammer_m@hotmail.com
65719	Hofheim	Nicole Pessel	Reifenberger Str. 6 06192/963444 n.pessel@gmx.de www.physio-pessel.de
70176	Stuttgart	Martin Stengele	Johannesstr. 56 0711/34225298 sporttherapeut@Stengele.info www.sporttherapeut-stengele.info
77787	Nordrach	Siegfried Hodler	Stollenberg 4 07838/1387 siegfried.hodler@freenet.de

(Stand: 21.03.14)

Ihr Zertifikat zum 2. Mal verlängert haben

13629	Berlin	Martina Brauer-Schirmer	Schuckertdamm 324 030/3815683 martina.brauer@t-online.de
22763	Hamburg	Christine Brandt	Keplerstr. 19 040/3902857 christine-brandt@hamburg.de
50825	Köln	Catrin Schmid	Försterstr. 32 0221/525033 catrinschmid@hotmail.com www.wege-gesundheitsberatung.de
53498	Bad Breisig	Rosi Kull	Römerstr. 16 02633/95954 RE.Kull@t-online.de www.re-gmbh.de
57368	Lennebstadt	Manfred Bender	Bilsteiner Markt 1 02721/82562 ergonurmi@gmail.com www.ergotherapie-joswiak.de
71088	Holzerlingen	Sabine Roth	Charlottenstr. 29 07031/496160 info@ae-roth.de www.ae-roth.de
72186	Empfingen	Corinna Schaumann-Wilke	Robert-Bosch-Str. 23 07485/99802334 corinna.schaumann-wilke@ceratizit.com www.ceratizit.com
74223	Flein	Markus Mall	Erlachstr. 43-49 07131/50050 markus.mall@gmx.de www.betten-braun.de
94060	Pocking/ Hartkirchen	Lothar Knon	An der Keltenschanze 27 08531/225149
96191	Viereth	Mirelle Dorit Herpel	Hauptstr. 15a 09503/503990 info@conceptfitness.de www.conceptfitness.de

(Stand: 21.03.14)



Bericht von der A+A

Hildegard Schmidt | ErgonomieCampus

Hildegard Schmidt zeigte vollen Einsatz: Während der internationalen Fachmesse Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin A+A im November 2013 in den Düsseldorfer Messehallen war sie mit 52 Messegästen zum Rundgang verabredet. Sie stattete mit ihren Begleitern unter anderem den Ständen, die AGR-zertifizierte Produkte vorstellten, einen Besuch ab. Die von der Aktion Gesunder Rücken eingeladenen Gäste begutachteten etliche Produkte, wie beispielsweise ergonomische Computermäuse, dekorative Schallabsorber, Reinigungssysteme, Tisch- und Stuhllösungen, Sicherheitskleidung, praktische Hebehilfen und Beleuchtungssysteme sowie Dienstleistungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

So lud zum Beispiel Susanne Weber, Physiotherapeutin bei Dauphin HumanDesign® und ausgestattet mit einem Blick für systematische Arbeitsplatzgestaltung, zum ergonomischen Sitzen ein. Der Verpackungsspezialist ErgoPack demonstrierte überzeugend die

rückenfreundliche und AGR-zertifizierte Paletten-Umreifungsmethode, getreu dem Motto: clever packen mit aufrechtem Rücken und guter Laune! Engagiert zeigten sich auch die Kolleginnen und Kollegen von Steitz Secura. Ihr Messestand überzeugte mit einem beeindruckenden Konzept: In einem Rondell wurde das besondere Innenleben eines Sicherheitsschuhs gezeigt.

Mit 63 000 Messegästen und weit über 1 600 Ständen präsentierten sich Sicherheit und Gesundheitsschutz von ihrer attraktivsten Seite. Dass die Messe im Jahr 2013 so erfolgreich war, ist sowohl dem fachkundigen Personal auf den Ständen als auch den selbstbewussten Messegästen zu verdanken. Beim AGR-Messerundgang wurden die Gruppen mit ausgezeichnetem Fachwissen und ergiebigen Antworten versorgt.



Messeankündigung

Die „kleine A+A“, die Fachmesse Arbeitsschutz Aktuell, findet vom 25. bis 27. August 2014 in Frankfurt am Main statt. Sie ist in diesem Jahr mit dem zeitgleich stattfindenden 20. Weltkongress für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit verbunden. Weitere Infos zu den beiden Veranstaltungen finden Sie unter www.arbeitsschutz-aktuell.de.



IPN ermöglicht 8 Mitarbeitern Weiterbildung

Qualifizierung mit dem AGR-Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“

Elmar Trunz-Carlisi | IPN Institutsleiter und Fördermitglied der AGR

Betriebliches Gesundheitsmanagement bzw. betriebliche Gesundheitsförderung sind zu wesentlichen Eckpfeilern der Gesundheitspolitik im Bereich Prävention geworden. Zahlreiche Krankenkassen engagieren sich heute in diesem Themenfeld, neuerdings warten auch Berufsgenossenschaften mit speziellen Angeboten für Betriebe auf. Nicht zuletzt die Betriebe selbst erkennen die Bedeutung präventiver Maßnahmen und investieren zunehmend in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter.

Das 1992 gegründete Kölner Institut für Prävention und Nachsorge (IPN) arbeitet für diese Zielgruppen als Berater, Ideengeber und Dienstleister. Das Portfolio umfasst einerseits mobile Test- und Beratungsleistungen im Rahmen von Gesundheitstagen und Präventionskampagnen, wie z. B. die elektromyographische Messung des Muskeltonus im Schulter-Nacken-Bereich mittels Biofeedback, worauf eine individuelle Beratung folgt. Andererseits werden auch langfristig angelegte Projekte entwickelt und umgesetzt, wie z. B. „Generation M“. Hierbei handelt es sich um ein 3-monatiges interdisziplinäres Demografiprojekt für Mitarbeiter in der zweiten Lebenshälfte. Das standortübergreifende Projekt mit der Kölner RheinEnergie und der

Mannheimer MVV wurde im Jahr 2012 mit dem Employability Award ausgezeichnet.

Wie die Erfahrungen und nicht zuletzt die Teilnehmer-Feedbacks zeigten, wird die Beratung im unmittelbaren Arbeitsumfeld am besten angenommen und erweist sich dort auch insgesamt am effektivsten. Daher konzentrieren sich die IPN-Angebote zunehmend auf die individuelle Beratung direkt am Arbeitsplatz. Im Zuge dessen wachsen auch die Anforderungen an die IPN-Coaches, weil sich die Beratung neben der Verhaltensprävention auch auf die Verhältnisprävention bezieht und beide Bereiche oft ineinander übergehen. Um das Know-how in Sachen Verhältnisprävention gezielt weiter auszubauen sowie situativ optimal be-



raten zu können, hatte sich die IPN-Geschäftsleitung Anfang 2013 entschlossen, 8 Mitarbeitern die AGR-Weiterbildungsmaßnahme „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ zu ermöglichen.

Ein wesentliches Kriterium für die Entscheidung war, dass die Maßnahme berufsbegleitend und die Zeiteinteilung flexibel ist. Je nach Vorwissen der überwiegend aus dem sportwissenschaftlichen, psychologischen und ernährungswissenschaftlichen Bereich stammenden Coaches, konnte jeder die Lerninhalte in seinem eigenen Tempo und mit individuellem Lernstil studieren. Diese Vorgehensweise hat sich bewährt: So haben alle 8 Teilnehmer die Fortbildung binnen weniger

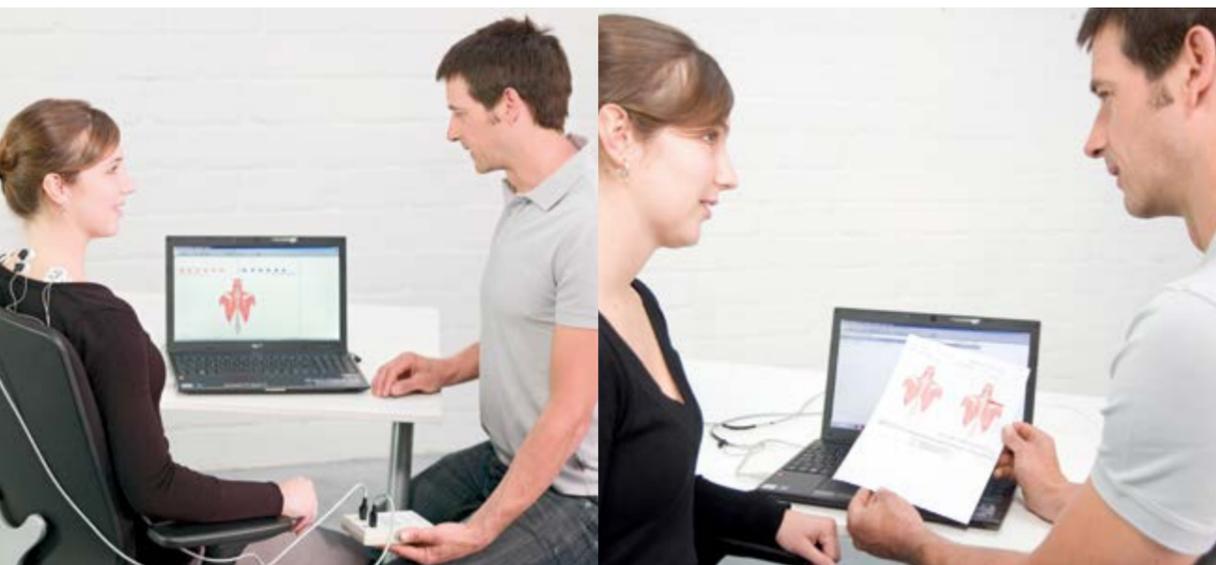
Monate erfolgreich absolviert und die Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ erlangt.

Peter Felten, Mitarbeiter der ersten Stunde und Gesellschafter des IPN, lobt vor allem die gute Zusammenfassung und Strukturierung der praxisnahen Inhalte: „Der Lehrgang war für mich eine sinnvolle Sache zur Wiederholung, Aktualisierung und Vervollständigung meines Wissen“. Ähnlich sieht das Pascal Mehrens, Diplom-Sportwissenschaftler und Projektleiter bei IPN: „Da wir in der beruflichen Anwendung sehr häufig mit Büroarbeitsplätzen und damit mit Sitzberufen beschäftigt sind, haben mich vor allem die ergonomischen Aspekte interessiert, die im Lehrgang gut dargestellt sind. Ich habe mir also vorzugsweise die Inhalte herausgepickt, die für mich in der praktischen Umsetzung besonders relevant sind.“ Nicht zuletzt auch aus Sicht des Instituts hat sich die Weiterbildungsmaßnahme rundum gelohnt: „Wir setzen grundsätzlich auf eine hohe fachliche Qualifizierung unserer Mitarbeiter. Dies wird auch von unseren Kunden und Partnern so gesehen und regelmäßig zurückgemeldet, was unsere Ansprüche bestätigt. Die AGR-Fortbildung hierzu war sicherlich auch ein passender Baustein“, so Institutsleiter Elmar Trunz-Carlisi.

Kontaktinformationen

Elmar Trunz-Carlisi
 Institut für Prävention und Nachsorge GmbH (IPN)
 Kirchstr. 13
 50996 Köln
 ✉ office@ipn.eu
 ☎ 0221/3909300
 🌐 www.ipn.eu

Diplom-Sportwissenschaftler Michael Petsching im persönlichen Beratungsgespräch



Der Ergonomie-Ratgeber jetzt auch als eBook

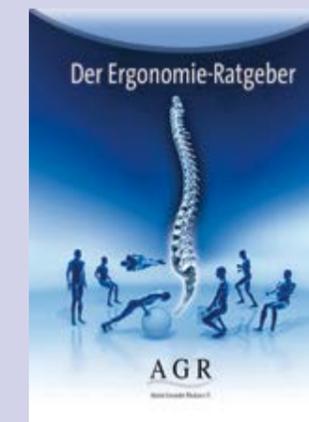
Der Ergonomie-Ratgeber unterstützt Sie bei der Beratung von Patienten und Kursteilnehmern. Sie finden in ihm  detaillierte Informationen darüber, welche Anforderungen aus interdisziplinärer medizinischer Sicht an rückengerechte Produkte zu stellen sind. Der Ergonomie-Ratgeber ist vor Kurzem in der 2. Auflage erschienen und ab sofort auch als E-Book (Kindle Edition) erhältlich.

Vorteile des eBooks

Durch die integrierte Suchfunktion sparen Sie viel Zeit, denn

- Verlinkungen zur Internetseite der AGR ermöglichen Ihnen eine schnelle Recherche von Produkten und Services.
- Verlinkungen zu Wikipedia-Artikeln helfen Ihnen beim Erfassen und Verstehen neuer Begriffe.

- Verlinkungen zu Herstellern von ergonomischen Produkten verschaffen Ihnen einen umfassenden Überblick über alle relevanten Hintergrundinformationen rückengerechter Produkte.



Die Kindle Edition des Ergonomie-Ratgebers erhalten Sie bei Amazon. Scannen Sie den QR-Code, um schnell zur Amazon-Produktseite zu gelangen oder geben Sie in die Suchfunktion des Online-Versandhändlers das Stichwort „Ergonomie-Ratgeber“ ein. Beachten Sie, dass Sie zum Lesen des eBooks einen Kindle-E-Reader benötigen oder die Kindle-App auf Ihrem Smartphone oder Tablet installieren müssen.



Format: Kindle Edition
 Dateigröße: 6 789 KB
 Seitenzahl der Print-Ausgabe: 252 Seiten
 Preis: 9,86 Euro (inklusive Mehrwertsteuer)



Ohne Anstrengung keine finanzielle Förderung

Förderung von Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt Muskel-Skelett-System

Hildegard Schmidt | Dipl.-Verwaltungswirtin und BGW-Tutorin

In diesem Beitrag erhalten Sie eine Übersicht finanzieller Förderungsmöglichkeiten für betriebliche Gesundheitsmaßnahmen, wie z. B. Rückenpräventionsprogramme. Zu Beginn die Ernüchterung: Nichts gibt es ohne Gegenleistung – auch finanzielle Förderung ist nicht ohne eine Anstrengung zu bekommen. Die Frage ist nur, bei wem die Anstrengung liegt.

Möglichkeit 1

Prävention gemäß SGB V – Förderung durch Krankenkassen. Gemäß § 20 des Sozialgesetzbuchs Fünft (SGB V) finanzieren Krankenkassen anteilig Maßnahmen, um die Gesundheitskompetenzen des Arbeitnehmers zu fördern. Entscheidend ist, dass der Nutzen in der Antragstellung deutlich wird und die genaue Beschreibung des Produkts (Inhalt, Volumen, Methode, eventuell Lehrplan oder Therapiekonzept) erfolgt.

Die Situation

Betriebsangehörige sind bei unterschiedlichen Krankenkassen versichert. Jede Krankenkasse ist gesondert zu kontaktieren, um die Förderung für den Beschäftigten zu beantragen, der an der Gesundheitsmaßnahme teil nimmt. Zur Vereinfachung kann auch mittels eines Sammelbriefs und mit in der Anlage aufgeführten Mitgliedern der jeweiligen Krankenkasse ein Antrag auf Förderung gestellt werden. Ein vorheriges Gespräch mit dem Präventionsberaterteam der Krankenkasse über die formellen Fragen empfiehlt sich sehr.

Die Praxiserfahrung

2006 hatte ich mit der Förderung durch Krankenkassen gemäß SGB V gute Erfahrung in einer Metallgießerei gemacht, die 40 Mitarbeiter beschäftigte. Vor Antragstellung auf Förderung von Maßnahmen war im Betrieb eine Gefährdungsbeurteilung durchgeführt und hieraus ein Handlungsbedarf für therapeutische und pädagogische Maßnahmen zur Rückengesundheit abgeleitet worden. Gemeinsam mit der Personalabteilung (eine Beschäftigte) haben wir innerhalb weniger Stunden die Betriebsangehörigen nach Krankenkassen „sortiert“ und 9 (!) Krankenkassen angeschrieben. Hilfreich war ein Textbaustein und als Anlage die Agenda der Schulung, ein Auszug aus der Gefährdungsbeurteilung und der Plan für physiotherapeutische Maßnahmen. Die Krankenkassen waren regelrecht begeistert, weil sie detailliert darüber informiert wurden, warum die Maßnahmen wie und mit welcher Wirkungskontrolle geplant sind. So wurde teilweise eine Förderung von bis zu 80 Prozent der Kosten ermöglicht.

Konsequenz aus Förderung

Egal, welche Förderungsart gewählt wird: Die Beraterin oder der Berater muss sich die Mühe machen, den Kostenträgern das Präventionsangebot und den Nutzen sehr gut zu beschreiben. Diese Auftragsklärung dient letztlich auch einem sicheren und zuverlässigen Miteinander im betreuten Betrieb. Die Personalabteilung des begünstigten Betriebs muss sich die Mühe machen, das Angebot zu vervielfältigen und mit der Bitte um Kostenprüfung an die jeweilige Krankenkasse der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu senden. Der energetische Einsatz dieser Leistung der Personalabteilung (Heraussuchen und Erstellen von Listen der Mitarbeiter bzw. Anschreiben an Krankenkasse) sollte im Verhältnis zu den Kosten stehen, die tatsächlich für Sie als Dienstleister bzw. als gesundheitsfördernder Betrieb, entstehen.

Möglichkeit 2

Sponsoring, also die finanzielle Förderung, durch Berufsgenossenschaften, die IHK, Berufsverbände, Hersteller, Fördervereine oder Einzelpersonen. Je nach Jahreszeit und politischer Entwicklung können Maßnahmen zur Prävention anteilig von anderen Organisationen gefördert werden. Auch ein Sponsoring ersetzt nicht die sehr gute Planung der Maßnahme. Gesponsert werden gerne Aktionen, bei denen ein breites Publikum garantiert wird. Dies gelingt im Betrieb vor allem über die Zielgruppe der Multiplikatoren, zumal über sie eine effiziente Steuerung und spätere Nachverfolgung der Maßnahme möglich wird. Für manche öffentlich-rechtlichen Förderer ist die Multiplikatorenschulung die einzige förderwürdige Maßnahme. Gerade öffentlich-rechtliche Organisationen legen deshalb Wert auf eine nachhaltige Strategie, damit eine Verhaltensänderung realistisch ist.

Die Praxiserfahrung

Einige meiner Kompaktprojekte zur Ergonomie am Arbeitsplatz wurden in der Vergangenheit bereits mehrmals durch das für den Betrieb zuständige Gewerbeaufsichtsamt, von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin oder der damaligen NMBC (mit Gefährdungsbeurteilungen und Schulungen) mit einer Pauschale gefördert. Viel wichtiger für das jeweilige Projekt war jedoch aus meiner Sicht, dass dadurch die Aufsichtspersonen intensiv mitgewirkt, mindestens jedoch starkes Interesse an der Maßnahme gezeigt haben.

Möglichkeit 3

Bildungsscheck. Über einen Bildungsscheck kann die Fortbildungsmaßnahme eines Beschäftigten oder einer Beschäftigten anteilig gefördert werden. Bei diesem Weg ist Ihre Geduld und Anstrengung erforderlich. Die geförderte Person muss hingegen lediglich die Bildungsschecks (Din-A4-Blatt mit Vorname und Name und Genehmigung des Wirtschaftsförderers) beantragen und unterschreiben. Sie haben allerdings mehr Aufwand: Denn Fortbildungsinhalt und Zahlungsempfang des Anteils des Begünstigten sind nachzuweisen. Dazu müssen Sie eine Vorabkalkulation machen und der Kunde muss auch wirklich überweisen. Außerdem müssen Sie den Antrag auf Erstattung stellen und dürfen wochen-, manchmal auch monatelang auf Ihr Geld warten. Dafür kommt es allerdings zuverlässig. Der jeweilige Bildungsscheck ist innerhalb von 3 Monaten nach Abschluss der Veranstaltung einzureichen. Je nach Bundesland kann eine Förderung von 50 Prozent der Kosten für Fortbildungen drin sein.

Die Praxiserfahrung

Das Verfahren ist machbar; allerdings für mich als Bildungsanbieter aufwendig. Die Zeit für die Antragstellung ist je nach Bundesland mit einer bis zu mehreren zusätzlichen Stunden einzukalkulieren. Schauen Sie mal auf die Arbeitspolitikseiten von NRW zum Thema oder googeln Sie das Stichwort Bildungsscheck.

Möglichkeit 4

Rückenprävention mit steuerlichem Vorteil. Letztlich können Sie auch eine nützliche Emp-

fehlung aussprechen, um Ihre Maßnahme zu beflügeln: Sie weisen den Arbeitgeber, die Geschäftsführung des Unternehmens, in dem Sie Ihre Gesundheitsdienstleistung erbringen werden, auf eine steuerliche Begünstigung in der Primärprävention hin. Gemäß § 3 Nr. 34 des Einkommensteuergesetzes und den Anforderungen gemäß § 20 und § 22a SGB V können Kosten der betrieblichen Gesundheitsförderung als Betriebsausgaben zur Primärprävention den steuerrelevanten Gewinn mindern, in der Regel pro Mitarbeiter bis zu 500 Euro pro Steuerjahr. Diese Regelung besteht seit August 2010.

Fazit für externe Beraterinnen und Berater

Die Regel ist zeitlos: Was nichts kostet, ist nichts wert! Ein förderungsfähiges Projekt setzt eine bestimmte Anstrengung des Betriebs voraus – und das wird in der Regel über den Finanzbedarf entschieden. Dann werden Sie als Berater, als Fachkraft für Arbeitssicherheit oder als Referent für rückengerechte Verhältnisprävention auch wirklich von der Geschäftsführung wahrgenommen.

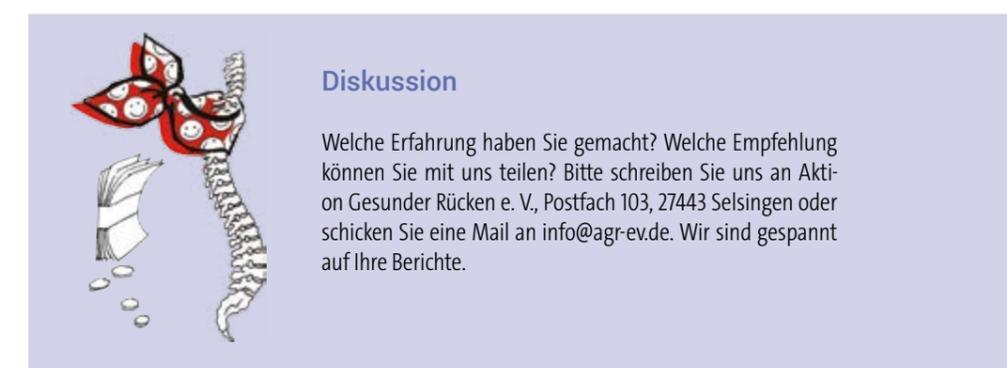
Gerade dann, wenn das Projekt zu 100 Prozent von außen gefördert wird, besteht die Gefahr, dass Ihr Engagement unter „ferner liefen“ fällt und kaum in der Tagesordnung der Leitung auftaucht. Das wirkt sich auf nachfolgende Interventionen aus, die sich in besseren Arbeitsbedingungen und der Motivation der Beschäftigten zur Verhaltensänderung niederschlagen sollen. Wie bei Ihren eigenen Rückenbeschwerden auch, muss es dem Betrieb ein bisschen „weh tun“, damit bewusst und aufmerksam in das Thema eingestiegen wird.

Kontaktinformationen

Hildegard Schmidt
ErgonomieCampus
31199 Diekholzen
☎ 05121/265576
✉ info@ergonomiecampus.de
🌐 www.ergonomiecampus.de



Automatisierte Ausgleichsübungen gelingen nur über beharrliche, nachhaltige Maßnahmen



Diskussion

Welche Erfahrung haben Sie gemacht? Welche Empfehlung können Sie mit uns teilen? Bitte schreiben Sie uns an Aktion Gesunder Rücken e. V., Postfach 103, 27443 Selsingen oder schicken Sie eine Mail an info@agr-ev.de. Wir sind gespannt auf Ihre Berichte.



Begeisterter Prüfungsausschuss

Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention schnitten sehr gut ab

Christina Scheil | AGR e. V.

Der Prüfungsausschuss ist von der Qualität begeistert, mit der die Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention in den vergangenen 5 Jahren ihren Auffrischungslehrgang abschließen konnten. Der Refresher-Kurs wird alle 3 Jahre nötig, um die Lizenz zum Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention behalten zu können. Bereits über 150 Referenten haben sich nach 3 Jahren Lizenzbesitz dazu entschlossen, ihr Wissen erneut überprüfen zu lassen.

Die Prüflinge müssen kleine Fallstudien analysieren und bewerten sowie Aufgaben aus dem betrieblichen Umfeld schriftlich bearbeiten. Außerdem sind eine Recherche im Internet und eine Ergebnisdarstellung gefragt. Die Aufgaben wurden mithilfe kreativer Metaphern, Grafiken, Fotos und Tabellen bearbeitet und die Lösungen stichhaltig und transparent hergeleitet. Die Referenten präsentierten in den Wiederholungsprüfungen ein solides Maß an Menschenkenntnis, Beratungskompetenz und Erfahrungswissen.

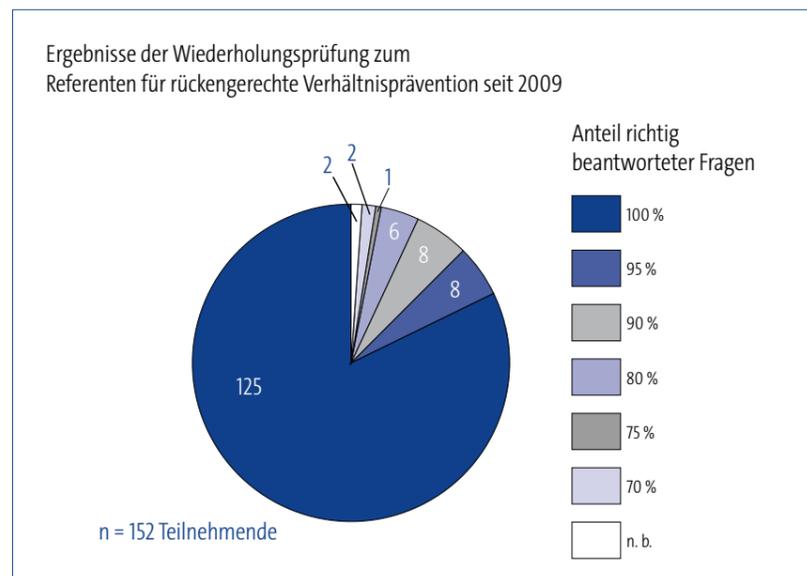
wurden im Prüfbericht besonders gewürdigt und bekamen quasi ein „sehr gut“ mit Schleife. Eine Aufgabe fiel den Wiederholern im Durchschnitt relativ schwer: In der Aufgabenstellung zur Analyse einer Situation musste die Prüfungskommission am häufigsten Punkte abziehen. Gern beschäftigten sich die Referenten dagegen damit, Lösungsansätze zu finden. Im Gegensatz zu einer nüchternen Beschreibung ist die Suche nach praxisnahen Lösungen offenbar beliebter. Gleichwohl zeigten alle bestandenen Arbeiten, dass die Inhalte des Fernlehrgangs und das aktualisierte Lehrmaterial durchweg gut verstanden wurden. Respekt!

Unter den 125 Teilnehmern, die mit 100 Prozent bestanden haben, sind zudem 4 Arbeiten, die als exzellent bewertet wurden. Sie



Im AGR-Team übernimmt Christina Scheil die Betreuung der Referenten

Alle Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention finden Sie unter www.agr-ev.de/referenten.



Jetzt Fördermitglied werden und bis zum 30. Juni rückengerechte Produkte gewinnen!



Wenn Sie AGR-Fördermitglied werden, unterstützen Sie nicht nur unsere Arbeit, sondern profitieren selbst von zahlreichen exklusiven Leistungen. Fachliche Dienstleistungen, wie Broschüren für Ihre Patienten oder Hintergrundinformationen, die Ihnen bei Ihrer täglichen Arbeit helfen, gehören genauso dazu, wie Rabatte für Fortbildungsveranstaltungen oder Preisvorteile bei rückengerechten Produkten. Sie gewinnen nicht nur in beruflicher Hinsicht dazu, sondern auch ganz persönlich.



Um Ihnen die Fördermitgliedschaft noch schmackhafter zu machen, verlost die AGR unter allen neuen Fördermitgliedern, die sich bis zum 30. Juni 2014 anmelden, 4 tolle, AGR-geprüfte Produkte: einen Swopper, 2 Rasenmäher und die Nutzung eines E-Bikes für 3 Monate. Außerdem entfällt die einmalige Aufnahmegebühr.

Einen Überblick aller Vorteile finden Sie unter www.agr-ev.de/vorteile

Sollten Sie bereits Fördermitglied sein, halten wir auf Seite 16 eine weitere Verlosungsaktion für Sie bereit.

Das können Sie gewinnen



Jetzt können Hobbygärtner bei der Pflege des geliebten Grüns ihren Rücken entlasten. Es gibt Elektrorasenmäher, die eine rückschonende Körperhaltung und Handhabung ermöglichen. Der Akkumäher Rotak 32 Li ist mit vielen ergonomischen Details ausgestattet, die das Rasenmähen zu Ihrer liebsten Freizeitbeschäftigung machen. Wetten?

Der swopper passt sich dank seiner einzigartigen dreidimensionalen Beweglichkeit an, und zwar an Ihren Körper – nicht umgekehrt. Das Resultat: aktives Sitzen in 3 Dimensionen. Unterschiedliche Sitzpositionen halten Sie in Bewegung und stärken Ihnen den Rücken. Sie bleiben fit und fühlen sich wohl.

Das E-Bike bewegt. Die AGR-geprüften E-Bikes von Riese & Müller machen nicht nur Spaß, sondern sind auch ein wichtiger Beitrag zur Mobilität von heute und morgen. Sie können bei uns ein E-Bike Culture hybrid für 3 Monate gewinnen.



Onlinemarketing für Referenten

Christina Scheil | AGR e. V.

Wie können Sie Ihr Beratungsangebot bekannter machen? Wie erfahren Ihre Klienten, dass Sie nun Referent für rückengerechte Verhältnisprävention sind? Wie können Sie unkompliziert auf sich und Ihre Dienstleistungen aufmerksam machen – also neue Kunden akquirieren? Diese Fragen haben Sie sich sicher selbst schon gestellt und darauf wahrscheinlich die gleiche Antwort gefunden, die wir von der AGR Ihnen geben: mithilfe Ihrer Website. Wir möchten Sie ermutigen, sich selbstbewusst im Internet zu präsentieren und haben dazu einige Tipps für Sie zusammengestellt.

Trauen Sie sich ruhig, auf Ihrer Website mit der Referenten-Lizenz zu werben. Je mehr Menschen mit ihrer Qualifikation werben und beim Namen nennen, was sie sind, nämlich Referent für rückengerechte Verhältnisprävention, desto bekannter wird diese Disziplin. Dadurch wird es einfacher für jeden Einzelnen, im Internet wahrgenommen zu werden und seinen Platz im Markt zu finden. Dies wiederum steigert die Nachfrage.

Wir haben bei einer stichprobenartigen Recherche einige tolle Seiten gefunden, in denen Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention auf sich aufmerksam machen. Manche nutzen dafür das Referentenlogo oder laden ihre Urkunde hoch. Einige bewerben ihre Qualifikation bereits auf der Startseite, sodass alle Besucher sofort sehen können, dass die Beratungsleistung zertifiziert ist. Wenn auch Sie Ihre Stärken online besser vermarkten möchten, können Ihnen die folgenden Tipps sicher weiterhelfen.

Hinterfragen Sie Ihre eigene Website beispielsweise anhand der nachstehenden Qualitätskriterien. Es handelt sich dabei um Aspekte der Gebrauchstauglichkeit (Usability). Dabei schauen Sie sich Ihre eigene Site aus Sicht der Besucher an, die Ihr Angebot zum ersten Mal wahrnehmen und verstehen möchten, was Sie anzubieten haben.

Funktionstest

Die Website funktioniert:

- Ich kann alle Elemente steuern und es passiert genau das, was ich erwarte.
- Alle Elemente reagieren zeitnah (Performance).

Die Website ist übersichtlich:

- Nach maximal 3 Klicks finde ich eine für meine Fragestellung relevante Information.
- Ich weiß immer, wo ich bin, wo ich etwas finden kann und wie ich wieder zur Ausgangsseite zurückkomme.
- Die Navigation unterstützt mich beim Finden von Funktionen und Informationen, das heißt, sie ist schlüssig und übersichtlich.
- Aufgrund des Kontrasts und der Farbgestaltung kann ich alles gut lesen, auch wenn mein Sehvermögen leicht eingeschränkt ist.
- Die Schrift ist immer ausreichend groß.
- Alle Texte sind auf Deutsch, fehlerfrei und verständlich.
- Die Website bietet kostenlose Informationen.
- Die Website ist barrierefrei gestaltet (optionaler Pluspunkt, aber wichtig für Websites, die sich mit Gesundheitsthemen beschäftigen): Es gibt besondere Angebote für hörgeschädigte und sehbehinderte oder blinde Personen.

Gebrauchstauglichkeitstest

Die Aufgaben werden rasch und sicher erfüllt:

- Ist erkennbar, wer für die Website verantwortlich ist?
- Kann mit einer Person Kontakt aufgenommen werden?
- Besteht die Möglichkeit, sich für ein Angebot anzumelden?

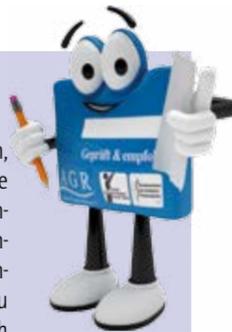


Gewinnen Sie

Sie sind eingeladen, die AGR auf gelungene Websites von Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention aufmerksam zu machen. Es kann sich dabei durchaus auch um Ihre eigene handeln. Schicken Sie uns einfach den Link zur Website per E-Mail. Wir veröffentlichen die Links zu besonders gelungenen Webauftritten, die ein Referentenlogo benutzen, in einer der nächsten Ausgaben von AGR aktuell.

Unter allen Einsendungen verlosen wir einen Hotelgutschein „Vital & Aktiv“. Zwei Personen können 3 Tage, also 2 Übernachtungen, in einem von 30 ausgewählten Vital & Aktiv Hotels genießen. Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

Sie gewinnen also mindestens doppelt: Zum einen durch die Selbstbewertung und zum zweiten durch mehr Öffentlichkeit. Machen Sie mit und schicken Sie Ihre Vorschläge bis zum **30. Juni 2014** an christina.scheil@agr-ev.de.



Veranstaltungsplakat zur individuellen Gestaltung

Christina Scheil | AGR e. V.

Sie planen eine Veranstaltung, wollen einen Vortrag halten oder möchten als Referent für rückengerechte Verhältnisprävention auf ein besonderes Event hinweisen? Dann gibt es bestimmt tausend Dinge, die Sie berücksichtigen müssen. Einer der wichtigsten Punkte ist die Einladung der Teilnehmer bzw. Zuhörer. Nur, wie machen Sie das am besten?

Wir haben für Sie ein Plakat entworfen, das Sie als Referent kostenfrei nutzen können. Sie müssen lediglich in den vorgegebenen Feldern Ihre individuellen Texte eingeben und abspeichern. Anschließend können Sie die Datei herunterladen und in einem Copy-Shop ausdrucken lassen, eine Druckerei beauftragen oder in einer der vielen Internetdruckereien (z. B. flyeralarm.de) ein Plakat bestellen. Das Plakat ist bis Größe DIN A3 problemlos auszudrucken.

Alle Referenten können sich das Plakat unter www.agr-ev.de/referentenbereich kostenlos herunterladen. Bitte melden Sie sich dazu mit Ihren Zugangsdaten an. Sollten Sie in der Vergangenheit noch nicht auf den Service des Referentenbereichs zugegriffen haben, ist eine einmalige Registrierung erforderlich.



ANZEIGE

sedus Drehstuhl „swing up“, Tischprogramm „attention“
Sedus Stoll AG, Brückenstraße 15, D-79761 Waldshut
Telefon +49 (07751) 84-240, E-Mail sedus@sedus.com

Geprüft & empfohlen



Eine AGR-Fördermitgliedschaft zahlt sich aus

Gewinnen Sie einen Bosch Rasentrimmer ART 23-18 LI

Die Rasentrimmer ART 23-18 LI und ART 26-18 LI von Bosch tragen das AGR-Gütesiegel. Sie sind die ersten Rasentrimmer, die in dieser Form zertifiziert wurden. Geringes Gewicht, eine gute Gewichtsverteilung, die teleskopische Höhenverstellung per Schiebeschalter und die Verstellbarkeit von Zweithandgriff und Trimmerkopf haben das Prüfungsgremium überzeugt.



Auch unsere Fördermitglieder sollen sich persönlich davon überzeugen können, wie ergonomisch die Rasentrimmer sind. Aus diesem Grund verlosen wir unter allen Anmeldungen zu dieser Aktion 4 Bosch Rasentrimmer ART 23-18 LI. Lassen Sie sich bis zum **30. Juni 2014** unter der Telefonnummer **04284/9269994** registrieren oder schicken Sie eine E-Mail an katja.hannemann@agr-ev.de.



Das AGR-Team wächst und steht unter neuer Führung

Detlef Detjen | AGR e. V.

Bei der AGR tut sich viel, auch personell. Es gibt von allem etwas: Die eine kommt, der andere verabschiedet sich allmählich und ein Dritter übernimmt neue Aufgaben.

Willkommen, Tanja Cordes

Seit Anfang April freut sich das AGR-Team über eine neue Kollegin. Tanja Cordes wirbelt den Altersdurchschnitt im Team kräftig durcheinander, denn mit gerade mal 21 Jahren ist sie nun „das Küken“ im AGR-Team.

Nach dem Abitur machte Tanja eine kaufmännische Ausbildung, die sie aufgrund sehr guter Leistungen verkürzt abschloss. Tanja wird in allen Fachbereichen mitarbeiten, als Vertretung der anderen Kollegen, und sich auch bei neuen Projekten einbringen. So übernimmt sie beispielsweise einen eigenen Bereich: die Zertifizierung rückengerechter Hotels. Auch

an der Neugestaltung der „AGR aktuell“ hat Sie bereits tatkräftig mitgearbeitet. Zudem unterstützt sie das Direktorium als Teamassistentin. Zu erreichen ist sie ab sofort unter der Durchwahl 04284/9289913 und per Mail unter tanja.cordes@agr-ev.de.

Wir heißen Tanja im AGR-Team herzlich willkommen und freuen uns auf die Zusammenarbeit!

AGR-Team unter neuer Leitung

Im März wurde der AGR-Vorstand neu besetzt. Da sich unser langjähriger Geschäftsführer, Georg Stingel, mit freundlicher Unterstüt-

zung der Bundesregierung, langsam aber sicher auf die Altersgrenze zubewegt, wurde kürzlich ein neuer Vorstand gewählt. Neuer Geschäftsführer ist nun Detlef Detjen, der als langjähriger stellvertretender Geschäftsführer die AGR seit vielen Jahren kennt und von nun an leitet. Ihm zur Seite steht Jens Lohn, der seit 2011 dem AGR-Direktorium angehört. Georg Stingel wird die AGR vorerst weiterhin als Mitglied des Direktoriums unterstützen, wenn auch ab 2015 etwas zeitreduziert und somit zunehmend „relaxt“.

Wir freuen uns, dass Georg Stingel dem Team noch eine Zeitlang erhalten bleibt!



Tanja Cordes



Detlef Detjen



Georg Stingel



Jens Lohn

Impressum

AGR aktuell: offizielles Organ der Aktion Gesunder Rücken e. V.
Postfach 103 • D-27443 Selsingen • Tel. +49 (0)4284/9269990 • Fax +49 (0)4284/9269991

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

Redaktion: Detlef Detjen (V. i. S. d. P.) • Jens Lohn

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Lektorat: Silke Jäger (www.silke-jaeger.de) • Layout & Satz: Dr. Christina Lauer (www.praxismarketing-lauer.de)

Auflage: 19 000 Exemplare

Anregungen, Kritik, Leserbriefe sowie Themenvorschläge sind jederzeit willkommen.

Hinweis: Im Text wird bei Personen nicht immer konsequent die männliche und weibliche Form verwendet. Die Texte beziehen sich jedoch sowohl auf Frauen als auch auf Männer.

Quellennachweise: Entypo-Piktogramme von Daniel Bruce — www.entypo.com



Erfolgreiches TheraPro-Messedebüt der AGR

Jens Löhn | AGR e. V.

8 862 Therapeuten, Ärzte, medizinisches Praxispersonal und Studierende fanden trotz Wintereinbruchs am 24. Januar ihren Weg zur TheraPro-Messe in Stuttgart. Eine beachtliche Zahl, denn sie entspricht einem Besucherzuwachs von 15 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Die AGR war zum ersten Mal mit einem Stand vertreten und über das rege Besucherinteresse sehr angetan.

Auch die Kongressangebote fanden großen Zuspruch: 1 600 Besucher bildeten sich auf 4 verschiedenen Kongressen fort. Medizin- und Therapieforum sowie Workshops waren ebenfalls sehr gut besucht. Insgesamt konnten sich Therapeuten, Ärzte, medizinisches Praxispersonal und Studierende bei 213 Ausstellern (die Hälfte davon gehörten zur TheraPro) informieren. Alles in allem freuten sich die Veranstalter über den durchgängig guten Erfolg. Grund genug für den Bereichsleiter der Messe Stuttgart, Andreas Wiesinger, gute Laune zu haben: „Besonders freut uns, dass sich die TheraPro schon mit ihrer 2. Auflage erfolgreich etabliert hat. Dies zeigen die äußerst erfreulichen Aussteller- und Besucherzahlen“.

Für uns, das AGR-Team Detlef Detjen und Jens Löhn, die von Andreas Sperber (Physiotherapeut) und Steffen Franze (Lucamed/Medi-Mouse) unterstützt wurden, war es die erste Teilnahme an der TheraPro. Wir waren sehr



Die AGR präsentiert sich auf der TheraPro mit einem eigenen Stand

Das Messteam: Detlef Detjen, Jens Löhn, Andreas Sperber und Steffen Franze (von rechts)



gespannt, was uns erwarten würde. An unserem Stand konnten sich die Besucher rund um das Thema Verhältnisprävention informieren. Und das nicht nur theoretisch, denn bei unseren Auftritten vor Ort steht auch immer das Ausprobieren im Vordergrund: So sammeln die Standbesucher sozusagen Erfahrungen aus erster Hand.

Es gab Gelegenheit, die MediMouse im wahren Sinne des Wortes hautnah zu erleben. Steffen Franze führte sie durchgängig vor. Das Interesse daran war so groß, dass sich vor unserem Stand immer wieder Besuchertrauben bildeten, denn viele wollten zum ersten Mal live miterleben, wie eine solche Vermessung funktioniert.

Überrascht waren auch viele Therapeuten, zwei RECARO Nachrüstsitze auf der Messe vorzufinden. Für uns eine tolle Gelegenheit nicht nur theoretisch zu erklären, worauf es beim richtigen Sitzen im Auto ankommt, sondern es auch direkt spürbar zu machen. Welche

Einstellungsmöglichkeiten für eine ergonomische Sitzhaltung vorhanden sein müssen und wie sie zu nutzen sind, konnten wir so direkt demonstrieren.

Dass sich die aktive Nutzung von Stehpulten positiv auf die Arbeitsleistung auswirkt und der Gesunderhaltung dient, gehört längst zum Allgemeinwissen. Welche Möglichkeiten es darüber hinaus gibt, Büroarbeitsplätze gesünder zu gestalten, löste allerdings zum Teil Erstaunen aus. Wir waren deshalb froh, dass wir beispielsweise das tablet rolls von officeplus direkt vor Ort zum Ausprobieren zur Verfügung stellen konnten. Wie sich Büromöbel den Bewegungen des Sitzenden anpassen und den Rücken aufrecht halten können, konnte man ausführlich am Beispiel des swopper von aeris und des Aktiv-Stehsitzes movman testen.

Auch zur rückschonenden Freizeitgestaltung konnten wir Ideen beisteuern. „Darf ich da mal rauf?“ oder „Das schwingt ja ganz an-

ders. Toll!“ war immer dann zu hören, wenn jemand das Minitrampolin von bellicon prüfte. Es eignet sich dank der besonderen Feder-technik hervorragend zum Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, und zwar ohne die Gelenke zu überfordern. Über eine Vielfalt von Balancekissen sowie Gymnastik- und Pendelbällen konnten wir ebenso informieren wie über den Jumper von TOGU. Wir konnten ihn auf der Messe auch als Jumper pro zeigen. Als „pro“ verfügt er über eine zusätzliche Platte, die an der Unterseite angebracht wird und so erweiterte Anwendungsmöglichkeiten bietet. Die wurden am AGR-Stand sofort fleißig ausprobiert. Genauso wie die FLEXI-BAR Schwingstäbe, die auch auf den Gängen für kleine sportliche Pausen genutzt wurden.

Großer Andrang am AGR-Messestand



Im Gepäck: attraktive Preise

Zwei Besucher können ihre Erfahrungen mit AGR-zertifizierten Produkten zu Hause vertiefen. Jenny Kugler aus Schorndorf gewann beim Gewinnspiel ein Dynair Ballkissen XXL inklusive Übungs-CD und Martin Büchner aus Geraberg freut sich über den Gewinn eines FLEXI-BAR Schwingstabs. Wir danken den Firmen TOGU und FLEXI-SPORTS, die uns diese Produkte zur Verfügung gestellt haben.

Sie sehen also, ein Besuch der AGR-Messestände vor Ort lohnt sich doppelt: Man lernt neue Produkte kennen, kann sich informieren und hat die Chance, rückengerechte Sportgeräte und Alltagshilfen zu gewinnen. Auch wir können ein positives Fazit unseres TheraPro-Debüts ziehen. In intensiven Gesprächen hatten wir wieder einmal die Gelegenheit, unser Kernthema, die Verhältnisprävention, einem fachkundigen Publikum auch praktisch näher

zu bringen. Besonders gefreut hat uns, dass wir viele neue Kontakte knüpfen und auch viele neue Kooperationspartner gewinnen konnten. Eine große Mehrheit der Besucher will im nächsten Jahr wiederkommen. Dann finden Messe und Kongresse vom 30. Januar bis 01. Februar statt. Ob wir wieder für Sie dabei sein können, darüber informieren wir Sie rechtzeitig.

ANZEIGE

TRAUMSCHWINGER®
Im Traumschwinger finden Körper, Geist & Seele ihre Balance!

Mira Art GmbH
Bünder Str. 21
33613 Bielefeld
www.mira-art.de
www.traumschwinger.de





Erfahrungsbericht zum Expertenworkshop am 8. März 2014

Anlässlich des 13. Tages der Rückengesundheit

Ulrich Kuhnt | Sportpädagoge und Vorstand des BdR e. V.

Am 8. März 2014 fand die Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit im Alexandrine-Hegemann-Berufskolleg in Recklinghausen statt. An diesem Ort wurde die langjährige und erfolgreiche Tradition aus Dortmund fortgeführt. Das Motto des 13. Tages der Rückengesundheit lautete „Tu's für dich – Täglich 15 Minuten Rückenfitness“. Ausrichter des Workshops waren der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Der Expertenworkshop wird bei vielen Rückenschullehrern als eine besonders interessante Fortbildung angesehen. Das belegt auch die frühzeitige Ausbuchung der Veranstaltung, denn bereits mehrere Wochen vorher war die maximale Teilnehmerzahl von 150 Personen erreicht. Der gesellige Einstieg in den Workshop gelang am Freitagabend im Ratskeller in Recklinghausen, wo Referenten und Teilnehmer die Gelegenheit nutzten, sich in gemüthlicher Atmosphäre auf den kommenden Tag einzustimmen.

Pünktlich um 9.45 Uhr begrüßten Ulrich Kuhnt und Detlef Detjen als Ausrichter der Veranstaltung die Teilnehmer des Expertenworkshops.

Die Grußworte des stellvertretenden Berufskollegleiters Bernhard Disse-Laufer mündeten in eine erfrischende Dynamic-Drums-Vorstellung von 20 Schülern der Alexandrine-Hegemann-Schule. Danach richteten die Vertreter folgender kooperierender Verbände ihre Grußworte an die Teilnehmer: des Bundesverbands der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS), des Berufsverbands staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer, des Deutschen Gymnastik Bunds (DGyMB) e. V., des Forums Gesunder Rücken – besser leben e. V. und des Verbands Physikalische Therapie (VPT) e. V.



Vorträge

Die Auftaktveranstaltung gliederte sich in zwei Schwerpunktbereiche: Expertenvorträge und Praxis-Workshops.

Training im Kopf

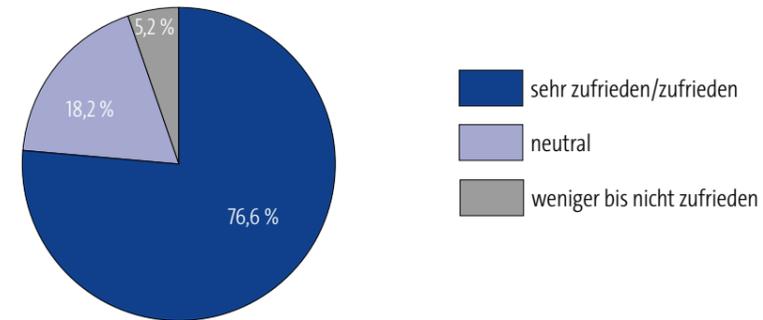
Die Vortragsreihe startete mit **Professor Michael Pfungsten**. In seinem Vortrag „Training des Rückens ist Training im Kopf“ erläuterte er die Rolle von psychologischen Faktoren bei der Entstehung von Rückenschmerz. Nach dem Angst-Vermeidungs-Modell führt die Vermeidung von Bewegung langfristig zu einer fortschreitenden Deaktivierung mit körperlicher Dekonditionierung, Fehlhaltung, Koordinationsstörungen sowie erheblichen Schwächen wichtiger Muskelgruppen. Abgesehen von den Auswirkungen auf der körperlichen Ebene kommt es dann auch zu psychosozialen Konsequenzen (sozialer Rückzug, zunehmende Angst, depressive Symptome) und damit zu einer Verfestigung der Krankrolle und des Beeinträchtigungserlebens.



Ein Konzert, das für Stimmung sorgte: Schüler des Alexandrine-Hegemann-Berufskollegs trommelten auf Dynamic Drum Balls



Wie zufrieden waren Sie mit den Vorträgen insgesamt?



Nach Ansicht des Referenten sind leider noch immer Rückenschulangebote im Umlauf, die diese neueren Erkenntnisse und die Multikausalität des Phänomens Rückenschmerz weitgehend vernachlässigen. Ein wichtiger Kritikpunkt an der traditionellen Konzeption von Rückenschulen ist z. B. die Fokussierung auf Bewegungsvermeidung statt auf Bewegungstraining. Am Ende des Vortrags formulierte Prof. Michael Pfungsten folgende Empfehlungen für die Rückenschule:

- Bei Anwendung rückenentlastender (biomechanisch grundsätzlich sinnvoller) Regeln muss nicht nur auf eine Integration rückengerechten Verhaltens in den normalen Alltag geachtet werden, sondern auch auf die Vermeidung unnötigen habituierter Schon- und Vermeidungsverhaltens. Moderne Rückenschulen beziehen daher aktive Übungen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Beweglichkeit mit ein.
- Am besten schneiden Vorgehensweisen ab, die dem biopsychosozialen Ansatz der Neuen Rückenschule ausreichend Rechnung tragen, körperliches Training mit Edukation und Information verbinden sowie an verhaltenstherapeutischen Konzepten orientiert sind. Während des praktischen Teils sollten Patienten lernen,
 - sich selbst zu beobachten,
 - Bewegungen bewusst und kontrolliert nachzuvollziehen,
 - die unterschiedlichen Maßnahmen auszuprobieren und

- das Erlernte konsequent in das Alltagsverhalten zu integrieren.
- In Rückenschulkonzepten integrierte oder begleitend eingesetzte Entspannungsverfahren, wie PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson), können Betroffenen dabei helfen zu lernen, dass ein individuell ausgewogenes Verhältnis zwischen körperlicher Aktivität und Belastung einerseits und Entlastung bzw. Entspannung andererseits einen guten Schutz vor Rückenschmerzen darstellt.

Was ist effektiv?

Dr. Heike Streicher beantwortete unter trainingswissenschaftlicher Betrachtung die Frage „Was ist wirklich effektiv?“ Nach Ansicht der Referentin ist es für die Förderung der Rückengesundheit unerlässlich, eine Verbesserung der physischen Ressourcen in Form der Beeinflussung motorischer Grundeigenschaften (Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit) anzustreben. Dabei sollte insbesondere auf eine Verbesserung des muskulären Trainingszustands der Rücken- und Rumpfmuskulatur Wert gelegt werden. Studien belegen einen Zusammenhang zwischen der Funktionsfähigkeit dieser muskulären Bereiche und auftretenden Rückenschmerzen. Außerdem wird in der Fachwelt eine lumbale Instabilität der Wirbelsäule – gleichzusetzen mit dem Verlust an Gelenkfestigkeit und Bewegungskontrolle – als Ursache von Rückenschmerzen stark diskutiert. Offensichtlich spielen dabei auch die Struktur und Funktion spezieller Muskeln, vor allem des lokalen Stabilisationssystems,



Prof. Michael Pfungsten

eine bestimmende Rolle. Insbesondere die Abschwächung und Dysfunktion des tief liegenden queren Bauchmuskels (M. transversus abdominis) und des wirbelsäulennahen, tief liegenden M. multifidus sind an spezifischen Schmerzsituationen ursächlich beteiligt. Diese Muskeln beeinflussen die Stabilität des Bewegungssegments, indem sie eine direkte Kontrolle über Länge, Tiefe und Kompression der Lendenlordose übernehmen.

Umso bedeutsamer sind Übungen zur „spinalen segmentalen Stabilisation“. Methodisch geht es dabei im ersten Schritt um eine gezielte Ansteuerung des tief liegenden queren Bauchmuskels, um darauf aufbauend die



Dr. Heike Streicher



Kokontraktion desselben mit der tiefen Rückenmuskulatur zu erreichen.

Durch diese Erkenntnisse aus der sportwissenschaftlichen und medizinischen Fachwelt eröffnen sich im Rahmen präventiver und rehabilitativer Maßnahmen immer komplexere Bewegungskonzepte. In diesem Zusammenhang ist auf das sogenannte „Motor Control Training“ hinzuweisen, das mittels Aktivierung und Ansteuerung der gelenkstabilisierenden Tiefenmuskulatur eine verbesserte motorische Kontrolle im Lendenwirbelsäulen- und Beckenbereich bezweckt. Auch das inzwischen als „Core-Training“ bekannte Trainingskonzept, das sich auf die innere Rumpfmuskulatur fokussiert, setzt auf statische und dynamische Stabilisierungsübungen, vorrangig ausgeführt auf instabilen Unterlagen. Deren Wirkweise auf die segmentale Stabilität konnte in ersten Untersuchungen indirekt nachgewiesen werden.

Methodische Empfehlungen für die Rückenschule:

- Am Anfang des Trainingsprozesses stehen spezifische Anbahnungs- und Feedback-techniken – in geschlossener und offener Kette –, die das (kinästhetische) Bewusstsein für eine Muskelkontraktion schulen. Ziel ist dabei auch das Wiedererlernen der Korsettaktivität des M. transversus abdominis und des M. multifidus.
- Um die diagonal verlaufenden Muskelschlingen im globalen System (M. rectus abdominis, M. erector spinae – longissimus und iliocostalis, M. latissimus dorsi) zu aktivieren, sollte der Einsatz von Diagonalebewegungen Berücksichtigung finden, verbunden mit statischer Haltearbeit des Rumpfes, während dynamische Bewegungen der oberen bzw. unteren Extremitäten ausgeführt werden.
- Niedrigschwellige koordinative Bewegungsformen sprechen eher die lokalen Muskeln an; das globale System wird mehr durch intensivere, ausladende Gelenkbewegungen angesprochen. Die Aktivierung der lokalen Muskeln erfolgt bei geringeren Widerstandsbereichen (30–40 Prozent der maximal willkürlichen Kontraktion), globale über 40 Prozent (Faries und Greenwood, 2007).

Sagra Hannich



Achtsamkeit

Über den Ansatz der Achtsamkeit und ihre Bedeutung für die Neue Rückenschule referierte **Sagra Hannich** unter dem Vortragstitel „Äußere Haltung – Innere Haltung. Wie kann die Praxis der Achtsamkeit einen Beitrag leisten zur Gesundung und Gesunderhaltung des Rückens?“ Die Referentin führte aus, warum Rückenschmerzen geradezu zur Achtsamkeit zwingen, denn insbesondere chronische Rückenschmerzen sorgen dafür, dass Patienten sich dem Rücken langfristig widmen. So hilft Achtsamkeit dabei, ein neues Verhältnis, eine neue innere Haltung zu entwickeln: zum eigenen Körper, zum Rücken, zum Schmerz, zu Gedanken und Gefühlen über den Schmerz. Achtsamkeit heißt, im Einklang mit dem zu sein, was ist, so wie es entsteht, zu jeder Zeit. In unserer Gesellschaft werden Krankheit und Schmerz in der Regel als Feind, als ein Fehler im System angesehen. Nicht als in gewisser Weise natürliche Phänomene. Wir nehmen Schmerz in der Regel nicht als schützendes Signal wahr, das uns warnt, das uns zum Anhalten, zu einer Überprüfung und/oder Veränderung von etwas aufruft.

Eine häufige Reaktion auf diese „Feinde“ ist eine sich automatisch einstellende oder unbewusste Ignoranz. Wir „überfühlen“ oder übergehen den Schmerz, entwickeln schlecht angepasste Durchhaltestrategien, eventuell sogar übermäßige Aktivitäten. Dies führt zu muskulärer Hyperaktivität oder Angst. Wir können auch dazu neigen, Gedanken und Gefühle zu dramatisieren. Die Folge ist dann Ver-

meidungsverhalten, wir werden eher inaktiv. Das führt zu muskulärer Insuffizienz.

Achtsamkeit ist gekennzeichnet durch:

- sich bewusst sein
- ein Beruhen auf Erfahrung
- das in den Vordergrund gestellte unmittelbare Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks
- das Freisein von Urteilen

Fazit:

Achtsamkeitsbasierte Übungen, wie z. B. Bodyscan, Yoga und Sitzmeditation, stellen einen Weg dar zu mehr Freiheit inmitten des Schmerzgeschehens.



Dr. phil. Arno Schimpf

Mentale Kraft

Im 4. Vortrag leitete **Dr. phil. Arno Schimpf** auf der Basis seiner Erfahrungen als Mentaltrainer im Hochleistungssport praxisnahe Empfehlungen ab, wie Personen gesundheits-sportlich aktiv werden können. Dem Referenten gelang es, die Zuhörer von der ersten bis letzten Minute durch seine spritzige und humorvolle Art in seinen Bann zu ziehen. Der folgende Auszug aus seinen wichtigsten Zitaten von Spitzensportlern und Schriftstellern verdeutlicht die Prägnanz seines Vortrags:

- Die wichtigste Energie, die der Mensch hat, ist die, die in ihm selbst steckt.
- Die Programmiersprache ist Lust, Begeisterung und Freude. Das Aktivieren der emotionalen Zentren (Frontalhirn) ist entscheidend für unser Tun und den Erfolg.
- Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann.
- In dir selbst muss brennen, was du in anderen entzünden willst.
- Um deine Ziele zu erreichen, ist Motivation zu wenig. Da brauchst du Leidenschaft und Besessenheit.
- Wenn du kein konkret definiertes Ziel hast, darfst du dich nicht wundern, wenn du nie irgendwo ankommst.
- Es geht nur darum, die eigene Stärke zu kennen und die daraus resultierenden Handlungsspielräume zu gestalten.
- In jedem (Neu-)Anfang steckt ein Zauber.
- Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.
- Die eigene Lebensführung sollte im Gleichgewicht zwischen Belastungswelt und Ressourcenwelt angesiedelt sein.
- Ein Mensch ohne Lebensplan ist wie ein Schiff ohne Kompass.
- Genieße den Augenblick, denn er gehört dir.

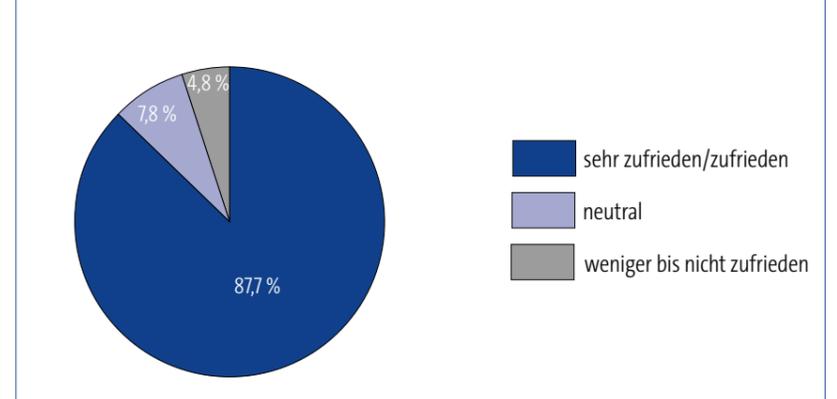
Praxisworkshops

Nach der konzentrierten Theorie der 4 Vorträge konnten die Teilnehmer anschließend ihr Bedürfnis nach körperlicher Aktivität befriedigen. Nun hieß es, Start frei für die 10 Praxisworkshops.

Mit Geräten trainieren

Gabi Fastner machte in ihrem Workshop deutlich, welche große Wirkung sich mit Kleingeräten wie dem TOGU Brasil erzielen lässt. Wer

Wie zufrieden waren Sie mit den Workshops insgesamt?



Brasil liest, denkt sofort an gute Laune, motivierende Musik und Lust an der Bewegung. Und so sind die Brasils wirklich kleine „Wundermittel“ für bewegte Stunden mit Freude und guter Laune. Sie sind klein, handlich und effektiv. Trainieren mit den Brasils heißt, dem Rücken, der Tiefenmuskulatur, dem ganzen Körper – und damit auch der Seele – etwas Gutes zu tun, ohne sich dabei auszuhebeln.

Kerstin Enger verstand es, alle Teilnehmer mit dem FLEXI-BAR schweißtreibend in Schwung zu bringen. Auch wenn das Sportgerät schon einige Jahre im Einsatz ist, gelang es der Referentin, weitere neue Übungsvarianten vorzustellen.

Trainieren wie auf Wolken – wie das funktioniert demonstrierte **Mareike Lange** mit dem AIREX Balance-pad. Auch wenn die Übungen ganz einfach aussahen, beim Üben wurde deutlich, welche hohe Anspannung an den Gleichgewichtssinn im Einbeinstand oder bei anderen Standvarianten gestellt werden.

Alles was rund ist, hat einen großen Aufforderungscharakter, sich spielerisch zu betätigen und bietet in der Neuen Rückenschule vielfältige Übungs- und Trainingsmöglichkeiten. Getreu dem Motto „Tu's für Dich! – Täglich 15 Minuten Rückenfitness“ gab **Bärbel Ehrig** in ihrem Workshop den Teilnehmern zahlreiche Anregungen, wie Sie vielfältige Übungen in der Rückenschule durchführen können: vom



Gabi Fastner zeigt, wie man mit dem TOGU Brasil trainieren kann





kleinen bis zum großen Ball reichte die Ideenpalette.

Wege zum Schwitzen

Wie man auf unterschiedliche Art und Weise ins Schwitzen kommt, das konnten die Teilnehmer des Workshops „Aerobic-Variationen für Rückenschule und Heimtraining“ schon nach wenigen Minuten selbst erleben. **Dirk Hübel** konnte praxisnah belegen, dass Aerobic-Variationen hervorragend geeignet sind, um als individuelles, kurzes Heimtrainingsprogramm oder als Baustein einer Rückenschulkurseinheit in der Gruppe eingesetzt zu werden. Musik und vielfältige, interaktive Zusatzaufgaben steigern den Spaß an dieser Ausdauersportart zusätzlich.

Bärbel Ehrig zeigt, was man mit Bällen alles machen kann



Ebenso schweißtreibend war **Martin Zillers** „Powerball – Trommeln für einen gesunden Rücken.“ In diesem Workshop konnte nicht nur auf die von der Firma TOGU zur Verfügung gestellten Dynamic Drums Balls mit Drumsticks getrommelt werden, sondern es war auch viel Konzentration und Ausdauer gefragt bei blitzschnellen Richtungsänderungen und Drehungen. Anschließend war man sich einig: Das Drums-Fitnesskonzept ist eine hervorragende Ergänzung zu traditionellen Rückenschulinhalten.

Klasse statt Masse

Effektives Rückentraining erfordert keinen großen Gerätepark und auch keine zeitraubenden

Trainingskonzepte. Das demonstrierte **Günter Lehmann** in seinem Workshop „Sensorisches Training unter Einbeziehung verschiedenster Kleingeräte“. Nach seinem Verständnis ist das Training zur lokalen Stabilisation der LWS mit dem Lenden-Becken-Fundament (LBF) eine elementare Ressource zur Verbesserung der rücken-spezifischen Fitness. Die Teilnehmer erfuhren, wie durch eine verbesserte Ansteuerung der lokal stabilisierenden Muskeln mit zahlreichen Trainingsvarianten gleichzeitig auch eine verbesserte Haltungskontrolle erreicht werden kann. Dabei gilt es jedoch zu beachten, dass gezielte Übungen zur Körperwahrnehmung und Koordination im Vordergrund stehen müssen.

Fazit:

Ein Training zur segmentalen Stabilisation der LWS mit dem LBF sollte weder in Rückenschul- und Präventionsgruppen noch bei der Therapie von Rückenschmerzpatienten fehlen.

Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz

Wir Rückenschullehrer kennen das genau: Unsere Teilnehmer trainieren gerne und mit viel Enthusiasmus bei uns im Kurs, aber nach Beendigung des Kurses scheinen die erlernten Übungen wie vergessen. Woran liegt es denn, dass einige Menschen weiterhin konsequent sportlich aktiv bleiben und andere nicht? Diese Frage beantwortete **Rabea Trumpp** unter



Kerstin Enger demonstriert neue Flexi-Bar-Übungen



Mareike Lange fordert die Teilnehmer heraus: Die Übungen mit dem Airex Balance-Pad sind nicht einfach



Dirk Hübel kennt zahlreiche Aerobic-Variationen

Martin Ziller trommelte mit den Teilnehmern seines Workshops

der Überschrift „Rückengesundheit? – Basistraining in 5 Minuten mit dem Schwerpunkt Beweglichkeit und Coretraining.“ Im Mittelpunkt des Workshops stand die Stärkung der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz durch:

- das Wiederholen von Übungen zu verschiedenen Teilbereichen des Bewegungsapparates: Betonung des funktionellen Stabilisationstrainings.
- die Einflussnahme auf die Steuerungskompetenz des Einzelnen, indem Übungen individuell angepasst und unter Berücksichtigung der eigenen Ziele ausgewählt werden: Übungen zuordnen können in Bereiche und Schwierigkeitsstufen.
- die Einflussnahme auf die Selbstregulationskompetenz: Erstellung eines eigenen Motivations- und Barrierenplans.
- die Selbsteinschätzung der Belastung: Verwendung der Borg-Skala.

In der Ruhe liegt die Kraft

„Qigong – Neue Energie für den Rücken“, das versprach **Petra Böker** ihren Teilnehmern. Sie erfuhren, dass bei regelmäßigem Üben eine deutliche Entspannung entsteht und Körper, Geist und Seele gestärkt werden. Durch die aufrechte und entspannte Haltung beim Üben werden schlaffe Muskeln kräftiger, harte Muskeln weicher und Gelenke beweglicher. Durch die ruhige und gleichmäßige Atmung wird der Atemraum flexibler und die Atmung tiefer. Das veränderte Atemverhalten entspannt

das vegetative Nervensystem. Der wichtigste Faktor aber ist die meditative Konzentration beim Üben, die die Energie in bestimmte Körperzentren oder Akupunkturpunkte bringt und eine stark harmonisierende Wirkung auf den Energiefluss hat – das Herzstück jeder Übung.

Feldenkrais-Methode

„Spannungen lösen – Kräfte freisetzen“, so hieß der Workshop von Klaus Gebauer. Bewegungsgewohnheiten, Vorstellungen von der „richtigen“ Haltung, Schönheitsideale oder die eigene Lebensgeschichte können Verspannungen aufbauen. Unsere „Anstrengungsgesellschaft“ vermittelt oft ein ungesundes Verhältnis zwischen Aktivität und Ruhe. Der

Günter Lehmann zeigte, wie sich stabilisierende Muskelgruppen ansteuern lassen



Referent erläuterte im Wechsel zwischen Theorie und Praxis die positiven Wirkungen der Feldenkrais-Methode. Diese hilft zu erkennen, wie wir etwas tun, wie wir z. B. atmen, sitzen, gehen oder greifen, und stellt uns Alternativen zur Verfügung. Die zentrale Frage lautet: Können unsere Bewegungen leichter, geschmeidiger, frei von Anstrengung sein? Eindrucksvoll erlebten die Teilnehmer, wie diese Methode die Körperwahrnehmung schult und es uns dadurch im Arbeitsalltag leichter fällt, Verspannungen zu bemerken bzw. zu lösen und Kräfte freizusetzen.

Nach den Workshops um 18.00 Uhr waren die meisten Teilnehmer von der Fülle der vermittelten Theorie und erlebten Praxis begeistert.



Ebenso begrüßten sie den Service des Bundesverbands deutscher Rückenschulen, alle Inhalte des Expertenworkshops aus dem Internet heruntergeladen zu können. Die Teilnehmer waren insgesamt mit dem Workshoptag sehr zufrieden. Auch die Ausrichter der Veranstaltungen freuten sich über die räumlichen und organisatorischen Möglichkeiten, die das Kolleg auch für die kommenden Jahre den Verbänden zur Verfügung stellt. In den folgenden Wochen werden von allen Beteiligten des Expertenworkshops gemeinsame Empfehlungen für das optimale individuelle Rückentraining aufgestellt. Diese Empfehlungen können Sie auf den Webseiten www.bdr-ev.de und www.agr-ev.de nachlesen.

Kontaktinformationen

Ulrich Kuhnt
Sportpädagoge und Vorstand des BdR e. V.
✉ kuhnt@ulrich-kuhnt.de
🌐 www.ulrich-kuhnt.de

Petra Böker übte mit ihrer Gruppe Qigong im Freien



Klaus Gebauer machte die positiven Wirkungen der Feldenkrais-Methode deutlich



Neues Logo für den Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

Ulrich Kuhnt | Sportpädagoge und Vorstand des BdR e. V.

In den vergangenen Jahren hat sich in der deutschen Rückenschulzene sehr viel bewegt. Aus der traditionellen Rückenschule entwickelte sich die „Neue Rückenschule“, 9 Rückenschulverbände gründeten das gemeinsame Dach „Konföderation der deutschen Rückenschulen (KdDR)“.

Es veränderten sich nicht nur Ziele und Inhalte der Rückenschulprogramme, sondern auch Strukturen und Aufgabenfelder der einzelnen KdDR-Verbände. Im Zuge dieser Neuausrichtung ist es dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) gelungen, für die „Neue Rückenschule“ wichtige Strategien und Inhalte zu entwickeln.

Zahlreiche Expertenworkshops in Unternehmen und rund um den Tag der Rückengesundheit, sorgten für einen intensiven Erfahrungsaustausch unter Bewegungsfachkräften. Die herausragende Stellung des BdR innerhalb der Verbände drückt nun auch das neue Logo aus: Es gibt einen Bundesverband, der sich nachhaltig für die Qualität der Neuen



Rückenschule engagiert und sich wirksam für die Interessen der Rückenschullehrer bei den gesetzlichen Krankenkassen einsetzt.



Staatlich anerkannter Fernlehrgang der AGR für neue Beratungsqualität beim Bettenkauf

Silke Otten | AGR e. V.

Besonders bei Produkten, die unsere Gesundheit beeinflussen können, ist fachkundige Beratung unverzichtbar. Doch oft wird gerade beim beratungsintensiven Thema „Bettenkauf“ viel Halbwissen verbreitet, da viele Verkäufer leider unzureichend geschult sind. Erstmals wurde nun von der AGR e. V. ein staatlich anerkanntes Schulungsprogramm für Bettenfachhändler entwickelt.

Wie bereits in der letzten Ausgabe von „AGR aktuell“ berichtet, wurden im ersten Schritt bundesweit zunächst 54 Bettenfachhändler

von uns geschult. Die Teilnehmer mussten im Anschluss an die Schulung ihr Wissen durch eine umfassende und intensive Prüfung belegen. Spätestens alle 2 Jahre werden die Lehrgangsteilnehmer aufgefordert einen Refresher-Lehrgang zu absolvieren, um damit die Beratungsqualität dauerhaft zu gewährleisten. Nur Fachhändler bzw. deren Mitarbeiter, die die Schulungen erfolgreich abgeschlossen haben, dürfen sich „AGR-Qualifiziertes Premium-Fachgeschäft“ bzw. „Spezialist für rückengerechte Produktberatung“ nennen.



Ein Premium-Fachgeschäft der 1. Stunde: Betten Heller in Göttingen



AGR-Qualifizierte Premium-Fachgeschäfte erkennen Sie an diesem Zeichen

Die Liste aller zertifizierten Fachgeschäfte finden Sie im Internet unter www.agr-ev.de/fachgeschaefte.

Sie können sie auch aufrufen, indem Sie den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet einscannen bzw. im AGR-Magazin nachschlagen.

Auf den folgenden Seiten sind die Premium-Fachgeschäfte sowie die Berater aufgeführt, die den staatlich anerkannten Fernlehrgang erfolgreich durchgeführt haben.





AGR-Qualifizierte Premium-Fachgeschäfte

01259	Dresden	Betten Richter Herr Wolfgang Richter	Bahnhofstr. 9 www.betten-richter.de
10777	Berlin	Betten Nordheim Frau Jacqueline Merzdorf	Nollendorplatz 8-9 www.betten-nordheim.de
12099	Berlin	Betten Nordheim Frau Manon Köhler	Tempelhofer Damm 129 www.betten-nordheim.de
13507	Berlin	Betten Nordheim Frau Ellen Bliß	Berliner Str. 13 www.betten-nordheim.de
14169	Berlin	Bettenhaus Schmitt, Schlafen und Wohnen Herr Oliver Weiland	Teltower Damm 28 www.bettenhaus.de
14199	Berlin	Betten Nordheim Herr Ingo Weibelzahl	Breite Str. 19 www.betten-nordheim.de
22587	Hamburg-Blankenese	Rumöller Betten Frau Heike Weber	Elbchaussee 582 www.rumoeller.de
22609	Hamburg	Rumöller Betten Herr Jens Dachner	Osdorfer Landstr. 131 (Elbe Einkaufszentrum) www.rumoeller.de
26129	Oldenburg	Bettenhaus Uwe Heintzen Herr Jan Heintzen	Posthalterweg (Familia-Einkaufsland) www.bettenhaus-heintzen.de
26131	Oldenburg	Bettenhaus Uwe Heintzen Herr Kay Heintzen	Hauptstr. 109 www.bettenhaus-heintzen.de
28195	Bremen	Bettenhaus Uwe Heintzen Herr Tim Heintzen	Am Wall 165-167 www.bettenhaus-heintzen.de
31135	Hildesheim	Kolbe Bettenland Herr René Pape	Bavenstedter Str. 50 www.kolbe-bettenland.de
32584	Löhne	Möhle, Sitz + Schlafkultur Herr André Reimann und Herr Martin Möhle	Lübbecke Str. 17 www.moehle-loehne.de
33098	Paderborn	Thamm Erholsam Liegen und Sitzen Herr Georg Thamm	Alte Torgasse 9 www.liegenundsitzen.de
34131	Kassel-Wilhelmshöhe	Sitzen + Liegen Hillebrand Herr Eckhard Hillebrand	Wilhelmshöher Allee 274 www.liegen-sitzen.de
35745	Herborn	Das Bettenhaus Herborn Frau Jasmin Geil	Sandweg 4 www.dasbettenhaus-herborn.de
37073	Göttingen	Betten Heller Frau Karin Hallas und Herr Uwe Jacob	Kornmarkt 8 www.betten-heller.de
37083	Göttingen	Betten Heller Frau Heike Sauerland und Herr Tino Seifert	Geismar Landstr. 16 www.betten-heller.de
40547	Düsseldorf-Oberkassel	Biologisches Schlafstudio Schoening Herr Michael Zube	Hansaallee 38 www.betten-schoening.de
42657	Solingen	DAL Der Andere Laden Frau Karen Küll	Neuenhofer Str. 14 www.sitzen-schlafen-gehen.de
45127	Essen	Bettenstudio Burkhard Nolten Herr Burkhard Nolten	Hindenburgstr. 25 www.bettenstudio-nolten.de
45468	Mülheim	Betten Beck Herr Christoph Fröhlecke	Leineweberstr. 35 www.betten-beck.de
45964	Gladbeck	Traumwerkstatt Terhardt Herr Simon Christoph Terhardt	Bachstr. 18 www.traum-werkstatt.com
47051	Duisburg	Das Bett – Koopmann Herr Hagen Koopmann	Tonhallenstr. 10-12 0203/24674
47574	Goch	Betten Peters Herr Detlef Peters	Brückenstr. 25 www.bettenpeters.de
47798	Krefeld	Betten Beck Herr Klaus Thüsing	Königstr. 97-101 www.betten-beck.de
50996	Köln	Betten Bischoff Frau Heidi Graulich	Hauptstr. 71-73 www.bischoff-betten.de



55128	Mainz-Bretzenheim	Bettenwelt Gesundes Schlafen Herr Hans Rackow	Am Schleifweg 12-14 www.bettenwelt-mainz.de
57368	LenneStadt	Meyer Bett Bad Wäsche Herr Bernd Meyer	Helmut-Kumpf-Str. 7 www.betten-meyer.com
57462	Olpe-Biggese	Meyer Bett Bad Wäsche Herr Marcus Meyer	Bruchstr. 2 / Ecke Bahnhofstr. www.betten-meyer.com
59063	Hamm-Süden	Betten Kutz Herr Thomas Kutz	Ahornallee 2 www.betten-kutz.de
60311	Frankfurt	Betten-Zellekens Herr Klaus-Peter Müller	Sandgasse 6 / Am Parkhaus Hauptwache www.betten-zellekens.de
60386	Frankfurt	Betten-Zellekens Herr Heiko Heinzelmänn	Wächtersbacher Str. 88-90 www.betten-zellekens.de
61250	Usingen	Betten Günther Frau Talat Jahan	Obergasse 14 www.betten-guenther.de
65203	Wiesbaden	Betten Studio Winkler Frau Teresa Teixeira Sandlos	Hagenauer Str. 36 www.betten-winkler.de
65611	Brechen	Betten Günther Herr Dirk Günther	Bahnhofstr. 32a www.betten-guenther.de
67655	Kaiserslautern	Betten Ziegler Herr Richard Kratz	Kerststr. 21-23 www.betten-ziegler.de
67657	Kaiserslautern	Betten Ziegler – Matratzen-Fachmarkt Herr Rolf Wons	Mainzer Str. 83 www.betten-ziegler.de
69115	Heidelberg	Betten Opel Frau Liz Aakerlund	Rohrbacher Str. 91 www.bettenopel.de
73447	Oberkochen	Kaufmann Wohnen und Schlafen Herr Rainer Kaufmann	Heidenheimer Str. 21 www.kaufmann-oberkochen.de
74223	Flein	Herbert Braun Frau Andrea Nied	Erlachstr. 43-49 www.betten-braun.de
76646	Bruchsal	Betten Mangei Frau Jutta Brenneisen	Kaiserstr. 46-48 www.bettenmangei.de
79189	Bad Krozingen	Einrichtungshaus Nothelfer Gesundes Sitzen + Liegen Herr Guido Nothelfer	Lammplatz 14-15 www.shop-sitzen-liegen.de
83435	Bad Reichenhall	Betten Zauner Herr Berni Zauner	Innsbrucker Str. 1 www.betten-zauner.de
83471	Berchtesgaden	Betten Zauner Frau Katrin Zauner	Dr.-Imhof-Str. 10 www.betten-zauner.de
83512	Wasserburg	Betten Klobeck Herr Christoph Klobeck	Herrengasse 3 www.betten-klobeck.de
90402	Nürnberg	Betten Bühler – Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf Frau Alexandra Kummer	Findelgasse 4 www.betten-buehler.de
90482	Nürnberg	Betten Rüger Herr Bernd Seger, Frau Sabine Migliaccio und Frau Claudia Rüger	Ostendstr. 182 www.betten-rueger.de
90518	Altdorf	Rüger 1881 – Leder & Betten Herr Uli Link	Oberer Markt 19a www.rueger1881.de
91054	Erlangen	Betten Bühler – Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf Frau Margit Lauffer	Hauptstr. 2 www.betten-buehler.de
93047	Regensburg	Betten Schur Herr Michael Heine	Ludwigstr. 2-4 www.betten-schur.de
97421	Schweinfurt	Möbel Mager Frau Ulrike Büttner	Wolfsgasse 22-26 www.moebel-mager.de
97523	Schwanfeld	Fähr Raum und Design Herr Guido Fähr	Hauptstr. 8 www.schlaf-profi.de
97828	Marktheidenfeld	Betten & Wäsche Emmerich Herr Theodor Stahl	Brückenstr. 1 www.emmerich24.com



Referent für rückengerechte Verhältnisprävention

Vom Straßenbauer zum Rückenfachmann

Martin Stengele | Institut für Bewegung und Ernährung

Erst über einige Umwege bin ich zum Rückenspezialisten geworden und glaube, in diesem Betätigungsfeld meine Bestimmung gefunden zu haben. Umwege aber – das zeigt die Rückschau – führen manchmal zu den besten Ergebnissen. Wie vielschichtig und abwechslungsreich es ist, sein Wissen über Muskeln, Skelett, Körperbau und Haltung weiterzugeben, möchte ich Ihnen nun anhand „meiner Geschichte“ erzählen.

Baden-Württemberg hat Jobs im Überfluss – in Zeiten von Computerarbeitsplätzen und Büroarbeit bedeutet das aber auch: Probleme der Menschen mit dem Rücken, verspannte Muskulatur und Haltungsschäden. Seit meiner Ausbildung an der Berufsfachschule Glucker für Sport- & Gymnastiklehrer arbeite ich nun in diesem Brennpunkt-Gebiet für Sporttherapeuten – genauer gesagt im Großraum Stuttgart. Seit 2004 bin ich freiberuflicher Sporttherapeut. Mein erlerntes Wissen als KdR-Rückenschulleiter sowie die Arbeit als Sportreferent beim Schwäbischen Turnerbund (STB) in der Aus- und Weiterbildung – Schwerpunkt „Haltung“ – führten bei mir zu dem Bedürfnis, mich intensiver mit

der Verhaltens- und Verhältnisprävention zu beschäftigen.

Karriere durch Zufall

Wie es zu allem kam? Nach meinem absolvierten Fernlehrgang zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ bei der AGR e. V. im Jahr 2010 begann meine „Karriere“ nach mühevoller Arbeit fast über Nacht.

Im Jahr 2011 nahm ich mit einem Vortrag zum Thema „Rücken“ am „Tag der Rückengesundheit“ teil. Es sollte der Startschuss für die Selbstständigkeit werden. Aber trotz guter Berichterstattung in der lokalen Presse, blieb der erhoffte Werbeeffect zunächst aus. Neue Teilnehmer für meine Bewegungsangebote

waren rar. Im Nachhinein betrachtet waren das allerdings nur Anfangsschwierigkeiten, mit denen viele Selbstständige zu Beginn ihrer beruflichen Karriere zu tun haben. Denn schon wenig später zahlten sich meine bisherige Arbeit, die vielen gelesenen Bücher und die langwierige Ausbildung aus.

Ganz unerwartet kam ein Anruf aus der Personalabteilung der Stadt Stuttgart. Eine freundliche Mitarbeiterin sagte mir, sie hätte einen Bericht in der Zeitung über einen meiner Vorträge gelesen und wollte wissen, ob ich in der Lage wäre, die Mitarbeiter Ihrer Großküchen zu schulen. Ziel sei es, die Angestellten zu einem rückengerechten Arbeiten an den spezifischen Arbeitsgeräten in einer Küche zu befähigen.

Dies war zwar eine neue Herausforderung, da ich mich bisher schwerpunktmäßig um Büroarbeitsplätze gekümmert hatte, dennoch nahm ich sie gerne an. Im Vorfeld habe ich mir erst einmal einen Überblick vor Ort verschafft –

in der Küche. Videoaufnahmen halfen mir, die Lage besser einzuschätzen. Außerdem wollte die Stadtverwaltung auch eine Videoanalyse für die Mitarbeiter. Mein Einsatz war in 2 Teile gegliedert: der 1. Tag war geprägt durch Videoaufnahmen mit den einzelnen Mitarbeiter bei ihren verschiedenen Tätigkeiten – angefangen beim Vorbereiten der Speisen bis zur Ausgabe an der Theke. Im 2. Teil wurde den Mitarbeitern per Videoaufnahme gezeigt, ob sie sich rückengerecht verhalten hatten. Dazu kam ein Vortrag mit kleinen Bewegungseinheiten zum Thema Rückengesundheit. Hierbei benutzte ich die Grafiken, die die AGR im Rahmen der Referenten-Ausbildung zur Verfügung stellt.

Die AGR-Datenbank machte mein Angebot sichtbar

Als Referent für Verhältnisprävention nahm ich die Möglichkeit wahr, in der AGR-Datenbank gelistet zu werden – ein großer Vorteil, wie sich später herausstellen sollte. Wenig später bekam ich nämlich eine telefonische Anfrage eines IT-Unternehmens aus Stuttgart. Es hatte mein Profil in dieser Datenbank gefunden und bat mich aufgrund meiner Qualifikation, eine Arbeitsplatz-Analyse für seine Mitarbeiter durchzuführen. Der Grund: Die meisten Mitarbeiter klagten damals über schlechte Verhältnisse an ihren Büroarbeitsplätzen.

Der Anruf kam an einem Dienstag und bereits am folgenden Freitag war ich für das Unternehmen tätig. Dort verhalf ich den Mitarbeitern mit dem Rüstzeug eines geschulten Referenten dazu, mit einfachen Tricks entspannter arbeiten zu können. Oft reichen da tatsächlich wenige Handgriffe. Am Ende des Tages waren beispielsweise alle Einheits-Rollcontainer neben dem Schreibtisch und nicht darunter. Die Tische konnten somit auf die passende Tischhöhe eingestellt werden. Mit großem Erstaunen nahmen viele Mitarbeiter wahr, welche Verstell- und Anpassungsmöglichkeiten ihre Schreibtischstühle besaßen. So konnte allein durch die richtigen Anpassungen an die gegebenen Verhältnisse und durch kleine Korrekturen beim Verhalten Großes erreicht werden. Das Unternehmen hatte im Handumdrehen ein Dutzend zufriedene Mitarbeiter gewon-

nen. Und ich war stolz, meinen Job so schnell und gut durchgezogen zu haben.

In Stuttgart wurde ich gebraucht

Nun kam es Seitens der Stadtverwaltung zu einer weiteren Anfrage: An 1–2 Tagen sollten die Mitarbeiter im Bereich der Abfallwirtschaft Stuttgart zu einem rückengerechten Verhalten angeleitet werden. Der Start dieses Projekts zog sich zunächst über 1 Jahr hin, dann kam erneut dieselbe Nachfrage der AWS Stuttgart. So nahm schließlich das geplante Projekt nicht wie ursprünglich angedacht seinen Verlauf, sondern bekam eine deutlich umfangreichere Dimension. Der Grund: Es sollte sich nicht mehr nur um eine klassische „Rückenschule“ handeln, sondern das Programm sollte viel umfassender sein.

Vor allem die über 300 Berufskraftfahrer der AWS sollten „rückenfit“ gemacht werden. Die circa 22 Tagesschulungen umfasste Theorie in Form von Vorträgen sowie verschiedenen Praxiseinheiten – vom Ergonomieparcours über Bewegungseinheiten bis zu Einweisungen an den unterschiedlichen Fahrzeugen aus dem großen Fuhrpark der AWS Stuttgart.

Bei einem dieser Einweisungen an einem „Sprinter“ wurde etwas Bemerkenswertes festgestellt. Serienmäßig besitzt jeder Kombi in seiner Heckklappe einen integrierten Tritt. Dieser wird benötigt, um auf die Ladefläche zu gelangen. Das Problem dabei ist jedoch, dass es nirgends eine gute Möglichkeit gibt, sich beim Aufsteigen sicher festzuhalten. Bei Beurteilung der Situation kam mir nun meine langjährige Berufserfahrung im Straßenbau zugute. Ich hatte vor meiner Zeit als Sportlehrer den Beruf des Straßenbauers gelernt und 10 Jahre lang ausgeübt. Ich kannte die Probleme also sehr gut. Zudem waren in der Schulungsgruppe alle Verantwortlichen AWS-Mitarbeiter (AWS-Fahrschullehrer Herr Knobloch, Fuhrparkmeister Herr Meister, ebenso ich und weitere Teilnehmer) mit dabei. Daher konnten wir alle zusammen in der betriebseigenen Werkstatt, unmittelbar im Anschluss an die Feststellung, an einer praktikablen Lösung tüfteln – mit guten Resultaten.

Schon wenige Tage nach der Besprechung kam ein Mustergriff dabei heraus, der auch eine harte Testphase im Alltag der AWS-Mitarbeiter mit überwältigend positiver Rückmeldung überstanden hat. Inzwischen wurde dieser Griff bereits von der internen Arbeitssicherheit abgenommen und zur Serienfertigung vorbereitet. Er sorgt somit für mehr Sicherheit und vor allem für Entlastung der Mitarbeiter bei ihrer anstrengenden Arbeit.

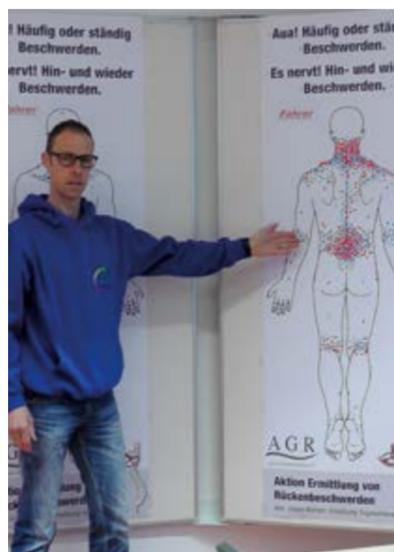
Zusammenarbeit mit Krankenkassen

Seit meiner Prüfung zum Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention bei der AGR konnte ich die Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse im Raum Stuttgart weiter vertiefen. Anfänglich gab ich überwiegend Bewegungsangebote z. B. „Präventive Rückenschule“ im Auftrag der TK in verschiedenen Unternehmen. Nach und nach verlagerte sich meine Tätigkeit mehr in die Aufgabenfelder des betrieblichen Gesundheitsmanagements mit dem Schwerpunkt „Arbeitsplatzergonomie“. Die Palette reichte von Gesundheitstagen im Unternehmen bis zur konkreten Arbeitsplatzgestaltung für einzelne Mitarbeiter. Darunter sind klassische Büroarbeitsplätze über Montageplätze bis hin zum Gabelstaplerfahren.

Des Weiteren habe ich 2013 mein Wissen um einen weiteren, für mich sehr wichtigen Baustein, beim Workshop „Ergonomie für das Zahnarztteam“, geleitet von Frau Schmidt, erweitern können. So bin ich auch Dank des Fernlehrgangs der AGR gut gerüstet und breit aufgestellt, um fast jedem Auftraggeber im Bereich Verhaltens- und Verhältnisprävention weiterhelfen zu können.

Kontaktinformationen

Martin Stengele
Sporttherapeut und Referent
für rückengerechte Verhältnisprävention
Institut für Bewegung und Ernährung
Johannesstr. 56
70176 Stuttgart
☎ 0711/34225298
✉ sporttherapeut@Stengele.info



Theorie muss nicht trocken sein – mit den Folien der AGR



Ein in Teamarbeit entwickelter Mustergriff für die Mitarbeiter der Abfallwirtschaft Stuttgart



Rückengerechter Arbeitsplatz Lkw-Sitz





Ergonomisch und funktionell

Bosch Transport- und Arbeitstische unterstützen rückschonendes Arbeiten im Handwerk

Robert Bosch GmbH | Leinfelden-Echterdingen

Kapp- und Gehrungssägen, Paneelsägen, Tischkreissägen – die im Fachjargon als Stationärgeräte bezeichneten Sägen sind schwer und müssen oft transportiert werden. Handwerker, wie Innenausbauer, Bodenleger, Fensterbauer, Schreiner und Messebauer, benötigen diese Sägen in der Werkstatt und auf der Baustelle. Um sowohl den Transport als auch das Arbeiten einfacher, flexibler und vor allem gesundheitsschonender zu gestalten, hat Bosch ein Mobilitätskonzept für Stationärgeräte entwickelt. Die zum Konzept gehörigen Transport- und Arbeitstische GTA 2500 W Professional und GTA 60 W Professional hat die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. jetzt geprüft und zertifiziert. Mit den flexiblen Tischen können Stationärgeräte einfach verladen, transportiert sowie auf- und abgebaut werden. So können Zeit- und Kraft gespart und zusätzlich Rücken und Gelenke geschont werden.

Ausgezeichnet – die Bosch Transport- und Arbeitstische

GTA 2500 W Professional und GTA 60 W Professional lassen sich mit nur einer Hebelbewegung bequem auf- und abbauen, ohne dass das Stationärgerät abgenommen werden muss. Selbst auf unebenem Baustellengelände oder auf Stufen ist dank der großen Gummireifen ein schneller und einfacher Transport schwerer Geräte möglich. Beim Arbeitseinsatz vor Ort gewährleisten die verstellbaren Füße soliden Halt, auch auf unebenen Untergründen, sowie ein rückschonendes Arbeiten in einer angenehmen Höhe. Ein weiteres Plus ist die einfache Handhabung der Montagesysteme, die für den Einsatz unterschiedlicher Stationärgeräte ausgelegt sind. Der GTA 2500

W Professional eignet sich für den Einsatz von Kapp- und Paneelsägen, wie beispielsweise die GCM 12 GDL Professional, der GTA 60 W Professional für Tischkreissägen sowie die GTS 10 C Professional von Bosch. Die robuste Stahlkonstruktion der Transport- und Arbeitstische sorgt mit der speziell entwickelten Geometrie zudem für eine einfache Handhabung beim Verladen in das Transportfahrzeug und für eine lange Lebensdauer bei flexiblen Einsätzen.

Physiologische Handhabung

Um Belastungen für den Rücken zu vermeiden, sollten Handwerker beim Einsatz von Stationärgeräten auf ein speziell entwickeltes Mobilitätskonzept zurückgreifen. Folgende

Eigenschaften hat die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bei ihrer Prüfung besonders beachtet:

- einfache Handhabung:
 - der Auf- und Abbau erfolgt mit wenigen Handgriffen
 - das Stationärgerät muss nicht abgenommen werden
 - das Gewicht wird aufgrund des ausgewogenen Schwerpunkts beim Rollen durch den Tisch aufgefangen
- Eignung auch für unwegsames Gelände und Treppen durch großformatige Räder
- komfortable Arbeitshöhe
- Geometrie des Transport- und Arbeitstisches für einfaches Verladen im Transportfahrzeug

Kontaktinformationen

Robert Bosch GmbH Power Tools

Postfach 100156

70745 Leinfelden-Echterdingen

➤ Anwendungsberatung: 0711/40040480

➤ www.bosch-professional.de



Geprüft & empfohlen Mobile Transport- und Arbeitstische

Handwerker haben es nicht immer leicht. Insbesondere dann, wenn sie an unterschiedlichen Orten und auf mehreren Baustellen arbeiten und ihre Maschinen jeweils mitnehmen müssen – manchmal sogar mehrmals täglich. Da ist es von Vorteil, wenn Maschine und Arbeitstisch nicht nur separat, sondern auch als Einheit und ohne aufwendigen Montageaufwand von A nach B transportiert werden können. Dies hat sich auch die Firma Bosch gedacht und mobile Transport- und Arbeitstische entwickelt, die auf der letzten AGR-Gütesiegelprüfung dem AGR-Prüfungsgremium vorgestellt wurden. Die Arbeitstische GTA 2500 W Professional und GTA 60 W Professional haben das AGR-Gütesiegel erhalten. Wir gratulieren!



Durch den innovativen Klappmechanismus lassen sich die Tische rückenfreundlich transportieren und aufbauen



Zertifizierte Sitze in der neuen Mercedes C-Klasse

Gute Fahrt mit ausgezeichneten Sitzen

Jens Löhn | AGR e. V.

Am Tag der Rückengesundheit, der wie jedes Jahr am 15. März stattfand, feierte die neue Mercedes C-Klasse ihre Premiere bei den deutschen Autohändlern. Seither können sich Verbraucher persönlich vom meistverkauften Modell der Stuttgarter Autobauer überzeugen.

Die neue C-Klasse ist länger und breiter, aber auch flacher geworden. Gleichzeitig ist sie um bis zu 100 Kilogramm leichter als die abgelöste Generation der C-Klasse-Modelle. So wirkt sie sportlicher und ist unter anderem auch viel agiler und sparsamer.

Gesundes Sitzen ist seit vielen Jahren eine der Kernkompetenzen von Mercedes. Und so ist es nicht verwunderlich, dass auch die neue C-Klasse ergonomischen Sitzkomfort der Extraklasse bietet. Die Frontsitze überzeugen zusätzlich durch ein Sitzkomfort-Paket, bestehend aus einer 4-Wege-Lordosenstütze, einer Sitzkissenneigungs- und Sitzkissenie-

fenverstellung. Selbstverständlich sind diese Sitze, wie in fast allen Mercedes-Modellen, AGR-zertifiziert. Eine Vielzahl verschiedener Einstellmöglichkeiten bietet dem Fahrer die Möglichkeit, seinen Sitz individuell an seine Anforderungen anzupassen und entsprechend einzustellen.

Ein durchdachtes Extra: Der Sitz des C-Klasse-Modells ist auf Wunsch mit einem Memorypaket zu bekommen. Es sorgt dafür, dass bei einem Auto, das regelmäßig von unterschiedlichen Fahrern genutzt wird, der Sitz nicht jedes Mal neu eingestellt werden muss.



Kontaktinformationen

Daimler Customer Assistance Center N.V.

Postfach 1456

NL - 6201 BL Maastricht

☎ 00800/17777777
(gebührenfrei aus dem europäischen Festnetz)

✉ cs.deutschland@cac.mercedes-benz.com

🌐 www.mercedes-benz.de



Zertifizierte Sitze im neuen Golf Sportsvan

Gute Fahrt mit ausgezeichneten Sitzen

Jens Löhn | AGR e. V.

Der neue Golf Sportsvan punktet mit einem geräumigen und variablen Interieur, modernsten Assistenzsystemen und vor allem: mit hervorragendem, AGR-geprüften Sitzkomfort.

Der Allrounder ergänzt als dritte Karosserievariante neben dem klassischen Golf und dem Golf Variant die Baureihe des Golf VII. Mit seinen ästhetischen Proportionen und dem scharf konturierten Design ist er einer der aufregendsten neuen Kompaktvans. Der hochwertige Innenraum ist sehr variabel konzipiert. Die dreisitzige Rücksitzbank lässt sich geteilt umklappen und separat um bis zu 180 mm in Längsrichtung verschieben. Wird die Ladefläche bis an die Lehnen der Vordersitze und unter das Dach genutzt, eröffnet sich ein maximales Volumen von über 1500 Litern.

Für Volkswagen spielt Gesundheit und Ergonomie im Fahrzeug eine wichtige Rolle, denn in Sachen Sitzkomfort steht der Sportsvan seinen Golf-Brüdern in nichts nach. Der AGR-Gütesiegel zertifizierte ergoActiv Sitz ist auch im Golf Sportsvan erhältlich. Der Sitz bietet ergonomischen Fahrkomfort und ermöglicht dem Fahrer eine 14-Wege-Verstellung in der Längsposition, der Sitzhöhe, der Sitz- und Lehnenneigung, der Oberschenkelauflage und der elektrisch einstellbaren Lordosenstütze. Für zusätzlichen Komfort sorgt die integrierte Massagefunktion, die verspannte Rückenmuskeln lockert und Nacken- und Schulterverspannungen löst.

Kontaktinformationen

Volkswagen AG

38436 Wolfsburg

☎ 0800/8655792436

🌐 www.volkswagen.de





Ergonomisch sitzen auf Reisen

Mit einem ausgezeichneten Campingstuhl

Jens Löhn | AGR e. V.

Es begann Ende der 50er-Jahre. Deutschland erlebte gerade sein Wirtschaftswunder als sich endlich weite Teile der Bevölkerung Urlaub leisten konnten. Ganz besonders beliebt war damals schon der Campingurlaub. Das hat sich bis heute nicht geändert. Jedes Jahr verreisen Millionen Bundesbürger mit Wohnwagen, Wohnmobil oder Zelt. Allein hierzulande haben sie die Möglichkeit, mehr als 3 500 Campingplätze anzusteuern. Ein wichtiges Utensil dabei: der Campingstuhl.

Die meist zusammenklappbaren Sitze kommen bei unterschiedlichen Gelegenheiten zum Einsatz: beim Essen, beim gemütlichen Beisammensein oder beim Entspannen. Man braucht einen bequemen Stuhl, um den Tag zu genießen. Viele Camper verbringen in der Urlaubszeit täglich einige Stunden auf einem Campingstuhl. Deshalb sollte auch bei diesen Sitzmöbeln Ergonomie und Rückenfreundlichkeit im Vordergrund stehen. Statt klapperiger Gestelle bietet die Industrie heutzutage hochwertige Produkte an. Wichtig dabei: Der Stuhl muss für unterschiedliche Nutzer geeignet sein. Da eine individuelle Anpassung nicht immer möglich ist, sollte der Stuhl über ein möglichst breites Spektrum an ergonomischen Merkmalen verfügen.

Der Campingstuhl bel sol Stuhl Nr.1 bringt diese wichtigen Eigenschaften mit: Er ist einfach zusammenzuklappen und ergonomisch ausgestattet. Hierzu gehören breite Armlehnen, ein leichtes Gewicht, eine mittlere Sitzhöhe und -tiefe, eine ausreichende Sitzbreite sowie eine hohe Rückenlehne. Besonders angenehm für den Rücken ist eine leicht handhabbare und anzupassende 4-Wege-Lendenlordosenstütze. Sie unterstützt den Rücken auf komfortable Weise in unterschiedlichen Sitzhaltungen. Weiterhin glänzt der bel sol Stuhl Nr. 1 durch atmungsaktive Materialien, ein in der Vertikalen individuell einstellbares Nackenkissen und eine sichere, leicht zu handhabende Rückenlehneinstellung. Sie ermöglicht es, schnell und einfach von der Sitz- in die Liegeposition zu wechseln. Das Bezugsmaterial verhindert



Funktionelles Design und ergonomische Merkmale zeichnen den bel sol Stuhl Nr. 1 aus

Geprüft & empfohlen bel sol Nr. 1

Für rund 4 Millionen Bundesbürger gibt es nichts Schöneres: Eine Reise mit Wohnwagen, Wohnmobil oder Zelt. Etwa 10 Milliarden Euro geben deutsche Camper jährlich dafür aus. Fast immer mit dabei: Campingstühle. Egal ob beim Essen, gemütlichem Beisammensein oder einfach nur, um zu entspannen – sie sind nahezu unersetzlich. Nicht selten verbringen Camping-Urlauber mehrere Stunden täglich auf dem Klappstuhl. Da ist es umso wichtiger, dass die transportablen Sitzmöbel rückengerecht sind.

Das interdisziplinäre Prüfungsgremium der AGR erwartet, dass rückengerechte Campingstühle, eine rückenfreundliche Körperhaltung fördern, und zwar in jeder Position: mit aufgestellter oder geneigter Rückenlehne und in der Liegeposition. Dieser Herausforderung hat sich der bel sol Stuhl Nr. 1 aus dem Hause Camping-Schuh gestellt und wurde nun mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Wir gratulieren!



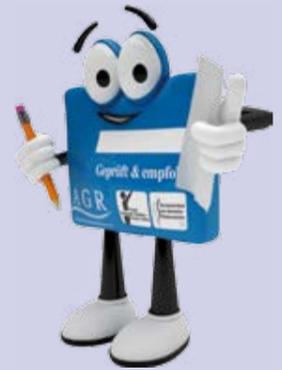
dabei das Herausrutschen aus dem Stuhl. Optional ist auch ein Hocker verfügbar, der den ergonomischen Sitzkomfort vollendet. Alles in allem optimale Voraussetzungen, um ergonomisch zu sitzen und so das Wohlbefinden zu steigern – ob beim Campingurlaub oder im eigenen Garten.

Funktionelles Design und ergonomische Merkmale

Zu den Anforderungen, die an Campingstühle gestellt werden, zählen unter anderem Aspekte der Produktsicherheit. Diese müssen vonseiten der Hersteller kontinuierlich überprüft werden. Nur so ist gewährleistet, dass auch schwerere Personen (angegebenes Maximalgewicht berücksichtigen) alle Sitz- und Liegepositionen gefahrlos einnehmen können. Ebenfalls werden Hocker oder Fußstütze für sinnvoll gehalten.

Der Campingstuhl bel sol Nr. 1 erfüllt folgende Mindestanforderungen der AGR:

- mittlere Bemaßungen
- Sitzfläche verhindert das Aus-dem-Stuhl-Gleiten
- ausreichende Höhe der Lehne
- 4-Wege-Lordosenstütze
- Nackenstütze
- großer Verstellbereich
- atmungsaktive Materialien
- breite Armlehnen
- leichtes Zusammen- und Auseinanderklappen
- leichtes Gewicht



Kontaktinformationen
 Camping-Schuh GmbH
 Daimlerstr. 28
 71701 Schwieberdingen
 ☎ 07150/947940
 ✉ info@camping-schuh.de
 🌐 www.camping-schuh.de

ANZEIGE

Rücken frei



Ein Rücken in Bewegung ist die beste Voraussetzung für einen gesunden Rücken.

Das Beste, was man beim Sitzen dafür tun kann, sind bewegliche und flexible Sitzmöbel, die für einen Wechsel zwischen An- und Entspannung sorgen. Starres und bewegungsarmes Sitzen dagegen belastet den Rücken.

Wir bei MOIZI produzieren mit unserer ganzen Kompetenz bewegliche und gesunde Sitzmöbel – vom Freischwinger bis zum Relaxsessel. Denn: Wir wollen Ihnen den Rücken frei halten.



MOIZI 6



MOIZI 31



MOIZI 21



MOIZI 24



MOIZI 33

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

Fachhändler in Ihrer Nähe finden Sie unter www.moizi.de



Ergonomische Arbeitsplätze – Konsequenz zahlt sich aus

Durchgängig ergonomische Eigenschaften – item-Arbeitsplatzsysteme als erste mit AGR-Gütesiegel ausgezeichnet

Marius Geibel | item Industrietechnik

Es gibt zwei Arten, ergonomische Arbeitsplätze zu gestalten. Man kann sie nach technischen und organisatorischen Aspekten entwerfen und nachträglich versuchen, sie auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter anzupassen. Oder man berücksichtigt ergonomische Prinzipien in jeder Planungsphase, beginnend beim Design von Arbeitstischen, Betriebsmitteln und Intralogistik.

Den letzteren Weg geht item Industrietechnik konsequent. Seit mehr als 3 Jahrzehnten beschäftigt sich der Spezialist für Systembaukästen mit der Gestaltung effizienter und menschengerechter Arbeitsumgebungen. Lassen sich Material und Werkzeug für die Nutzung ideal im Greifraum des jeweiligen Mitarbeiters platzieren, werden belastende Bewegungen nachhaltig reduziert.

Basierend auf dieser Erfahrung ist ein umfassendes Arbeitsplatzsystem entstanden, das stetig erweitert wird und sich mit den Anforderungen der industriellen Fertigung entwickelt. Dass sich die ergonomische Ausrichtung durch die komplette Produktpalette zieht, hat die Aktion Gesunder Rücken nun gewürdigt. Als erster und bislang einziger Anbieter von Arbeitsplatzsystemen wurde item das AGR-Gütesiegel verliehen.

bieter von Arbeitsplatzsystemen wurde item das AGR-Gütesiegel verliehen.

Konsequent höhenverstellbar

Damit wird unter anderem ausgezeichnet, dass alle 7 Tischmodelle höhenverstellbar sind. Sie lassen sich von der kleinsten Sitz- bis zur größten Steharbeitsplatzhöhe einstellen. Bei manuell verstellbaren Tischen findet die Anpassung an verschiedene Körpergrößen mittels – ebenfalls AGR-zertifizierter – Stühle und einer leicht justierbaren Fußstütze statt. Bei den elektrisch verstellbaren Modellen unterstützt die schnelle Höhenverstellung zusätzlich den empfohlenen Wechsel von stehender und sitzender Tätigkeit. Das vermeidet Belastungen durch langes Sitzen, insbesondere der Lendenwirbelsäule. Sämtliche Materialien und Arbeitsmittel bleiben weiterhin be-

quem erreichbar, auch wenn der Mitarbeiter die Arbeitsposition wechselt. Somit bleiben Arbeitsplätze auch für ältere Arbeitnehmer dauerhaft nutzbar.

Alles in Reichweite

Auch die weiteren item-Komponenten unterstützen das belastungsarme und rückenfreundliche Arbeiten. Mit speziellen Halterungen werden Sichtlagerkästen geneigt oder auch besonders ergonomisch ausgeformte Greifschalen entsprechend der Reichweite angeordnet. So wird neben der Zeitersparnis, gerade bei häufig wiederkehrenden Bewegungsabläufen, auch der Mitarbeiter entlastet, indem unnatürliche Haltungen zum Beispiel des Handgelenks, vermieden werden.

Leicht bewegliche und trotzdem betriebssichere Schwenkarme sowie sanft gleitende Kreuzschlitten sind weitere Hilfsmittel von item, damit Werkzeuge und andere Arbeitsmittel einfach zu erreichen und zu positionieren sind. Das Ziel ist, den Arbeitsraum frei und aufgeräumt zu halten bei gleichzeitiger

optimaler Zugänglichkeit von Werkzeug und Material.

Aktives Sitzen

Ein weiterer Beitrag zur Ergonomie eines Arbeitsplatzes sind blendfreie Leuchten und moderne Arbeitsstühle. item bietet eine große Auswahl an verschiedenen Leuchten bis hin zu einem durchgehenden System für LED-Beleuchtung, um die Arbeitsumgebung perfekt auszuleuchten. Mit einer diffusen und nahezu blendfreien Auslegung der Leuchten wird eine Lichtsituation geschaffen, die eine gesunde Körperhaltung besonders bei feinsten Arbeiten fördert. Die homogene Streuung des Lichts erzeugt eine natürliche, kontrastreiche Umgebung, die keine Zwangshaltung verursacht.

Die Arbeitsstühle von item werden nach den modernsten ergonomischen Aspekten entwickelt. Durch eine leicht verstellbare Lendenwirbelstütze in Kombination mit einer Synchronmechanik wird die Voraussetzung für dynamisches Sitzen geschaffen, wobei die Bandscheiben in der Bewegung mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden. Zahlreiche intuitiv und im Sitzen bedienbare Einstellmöglichkeiten sorgen für die perfekte Anpassung an den Menschen.

7 Kriterien für ergonomische Arbeitsplätze

Jeder Mensch besitzt individuelle Fähigkeiten, Voraussetzungen und Defizite, die bei der Arbeitsplatzgestaltung berücksichtigt werden müssen. Moderne Industriearbeitsplätze sollten deshalb folgende ergonomische Anforderungen erfüllen:

1. Individuell einstellbare Arbeitshöhe von kleinster Sitzplatzarbeitsplatz- bis größter Steharbeitsplatzhöhe
2. Arbeitsstuhl, der dynamisches Sitzen ermöglicht
3. einfache Anpassbarkeit zur Adaption an unterschiedliche Proportionen verschiedener Mitarbeiter
4. ideal genutzter Greifraum, um natürliche Bewegungsabläufe zu ermöglichen und belastende zu vermeiden
5. geeignete Arbeitsfläche und ausreichend Bewegungsfreiheit
6. angepasste Werkzeug-, Material- und Informationsbereitstellung
7. blendfreie und homogene Beleuchtung



Ergonomie – eine lohnende Investition

Investitionen in Ergonomie am Arbeitsplatz sind übrigens kein nettes Extra für die Mitarbeiter, sondern lohnen sich für die Unternehmen. Die Volkswirtschaft in Deutschland verliert jährlich rund 225 Milliarden Euro durch kranke Arbeitnehmer. Laut der Studie „Vorteil Vorsorge“ der Felix-Burda-Stiftung aus dem Jahr 2011 zahlt sich jeder Euro, der in betrieb-

liche Gesundheitsförderung investiert wird, mit 5 bis 16 Euro aus.

Von den jährlich rund 140 Millionen Krankheitstagen gehen laut dem AOK-Fehlzeiten-Report 33,4 Prozent auf Muskel- und Skelett-Erkrankungen zurück. Rolf Fricker, Vize-Präsident und Gesundheitsexperte bei Booz & Company, sagt dazu: „Unsere Untersuchung belegt: Selbst die konservative



Geprüft & empfohlen item Arbeitsplatzsysteme

Leider sind die Arbeitsplätze in Industriebetrieben noch viel zu selten ergonomisch gestaltet. Ungelenke Bewegungen, fehlende Übersicht oder schlechte Beleuchtung erschweren zusätzlich die tägliche Arbeit und können schnell zu Stress und Verspannungen führen. Ziel sollte sein, ergonomisches Arbeiten an unterschiedlichen gewerblichen Arbeitsplätzen zu ermöglichen, und zwar sowohl im Sitzen als auch im Stehen. So hat es das AGR-Prüfungsgremium für Arbeitstischsysteme an gewerblichen Arbeitsplätzen vorgesehen.

Wie es richtig geht, zeigt das Solinger Unternehmen item. Diese Firma hat sich der Gestaltung ergonomischer Industriearbeitsplätze angenommen. Mit ihrem ausgeklügelten Systembaukasten kann item Industrietechnik für nahezu jeden Arbeitsbereich eine individuelle Lösung schaffen. Eine Lösung, welche nicht nur dem Mitarbeiter zugutekommt, sondern auch dabei hilft, Krankheitstage zu reduzieren oder ganz zu vermeiden. Wir gratulieren!



Mit dem Arbeitstisch F2F-3 lässt sich sowohl im Sitzen als auch im Stehen ergonomisch arbeiten



Den Greifraum ausnutzen – ein Prinzip der item-Arbeitstische



Ergonomische Arbeitstische erhöhen die Produktivität und Mitarbeiterzufriedenheit

Berechnung zeigt einen direkten Nutzen auf, der durchschnittliche Renditen bei Weitem übersteigt. Betriebliche Gesundheitsvorsorge hilft Unternehmen, Kosten zu senken und die Produktivität zu steigern.“

Deshalb investiert item konsequent in die Entwicklung von Produkten, die beste ergonomische Arbeitsplatzgestaltung so einfach wie möglich machen. Der Lohn des jahrelangen Engagements sind viele zufriedene Anwender in aller Welt – und jetzt das AGR-Gütesiegel.

Über item Industrietechnik

item ist sowohl Pionier als auch weltweiter Marktführer bei Systembaukästen für industrielle Anwendungen. Seit 1976 entwickelt und vertreibt item Lösungen zum Bau von Maschinen, Betriebseinrichtungen und Anlagen. Das Produktportfolio umfasst mehr als 3 000 hochwertige Komponenten zur Konstruktion von Maschinengestellen, Arbeitsplätzen, Automationslösungen und Lean-Production-Anwendungen. item ist in Solingen beheimatet und weltweit mit Niederlassungen und Partnern in über 80 Ländern vertreten.

Die ergonomisch optimierten Arbeitsplatzsysteme von item sorgen für möglichst effiziente Arbeitsbedingungen. Sie senken die Fehlerquote und den Krankenstand – mit der Folge, dass die Produktivität messbar steigt. Ein kostenloses Whitepaper informiert Sie auf Basis aktueller Forschungsergebnisse über das Thema Ergonomie. Mehr Informationen finden Sie unter www.item24.de/ergonomie.

Kontaktinformationen

item Industrietechnik GmbH
42699 Solingen
☎ 0212/65 80-300
✉ info@item24.com
🌐 www.item24.de



Das FPZ KONZEPT im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Eine neue wissenschaftliche Studie der FPZ AG

Dr. Michael Hollmann | FPZ

In Deutschland ist der Rückenschmerz ein weit verbreitetes und kostenintensives medizinisches Problem. Innerhalb eines Jahres leidet etwa 62 Prozent der Bevölkerung unter Rückenschmerzen. Die Beschwerden führen dabei nicht nur zu hohen Kosten im Gesundheitssystem, sondern auch bei den Arbeitgebern.

Durch die Anwesenheit nicht voll leistungsfähiger Mitarbeiter (Präsentismus) muss der Arbeitgeber pro Jahr von finanziellen Einbußen in Höhe eines durchschnittlichen Monatsgehalts pro Mitarbeiter ausgehen. Weitaus höhere Kosten entstehen zudem durch Arbeitsunfähigkeitstage, welche wiederum zu einem beachtlichen Anteil durch Rückenschmerzen bedingt sind. Zusätzlich zur Lohnfortzahlung des Mitarbeiters fallen durch den Verlust in der Bruttowertschöpfung, durch Wissensausfall und Kosten für eine Ersatzkraft weitere betriebliche Belastungen an.

Abhilfe schaffen Programme zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Für die Herausforderung Rückenschmerz kann „FPZ: Deutschland den Rücken stärken“ durch sein

Hintergrund

Die vollständige Studie können Sie bei FPZ bestellen. FPZ beantwortet darüber hinaus gerne Ihre Fragen zur Studie, zur FPZ RÜCKENSCHMERZTHERAPIE und zum betrieblichen Gesundheitsmanagement von FPZ.

großes Netzwerk aus Rückenzentren, Ärzten und Krankenkassen nachhaltige Unterstützung leisten.

Neben einem ausgefeilten Programm zu den Themen Rückengesundheit, Bewegung und Ernährung können Rückenschmerzpatienten in das FPZ KONZEPT „Integrierte Funktionelle Rückenschmerztherapie“ eingeschrieben werden. Eine aktuelle Evaluation von 14 226 Personen, bei denen die Entwicklung von kostenrelevanten Faktoren durch die Teilnahme am FPZ KONZEPT untersucht wurde, zeigt durchweg positive Ergebnisse.

Durch die 3-monatige Rückenschmerztherapie (24 Trainingseinheiten), die auf ein gerätegestütztes Training zur Stärkung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur aufbaut, können diverse kostenintensive Faktoren stark reduziert werden. Während eines 3-monatigen Befragungszeitraums konnten beispielsweise die Tage mit privaten und beruflichen Einschränkungen um etwa 58 Prozent gesenkt werden. Hinter dieser Zahl verbirgt sich ein enormes Einsparpotenzial für



den Arbeitgeber bezüglich der Problematik des Präsentismus.

Darüber hinaus konnten die rüchenschmerzbedingten AU-Tage der hier untersuchten Patienten um etwa 50 Prozent gesenkt werden. Dass die Zahlen auf die Gesamtheit der Betroffenen anwendbar sind, zeigen darüber hinaus die Anteile der Personen, die in den einzelnen befragten Parametern weniger Beschwerden hatten. In allen untersuchten Faktoren konnten sich mindestens 75 Prozent der teilnehmenden Personen verbessern.

Kontaktinformationen

FPZ AG
Jakob-Kaiser-Straße 13
50858 Köln
☎ 0221/58980785
🌐 www.fpz.de

Katja Bigalk

✉ katja.bigalk@fpz.de
🌐 www.bgm fuer deutschland.de
🌐 www.gesundheit fuer mich.de



DGVP e. V. heißt jetzt Bürger Initiative Gesundheit e. V.

Modifizierte funktionelle Neuausrichtung
der deutschen Gesellschaft für Versicherte und Patienten

Bürger Initiative Gesundheit e. V.

Zum 25-jährigen Bestehen der DGVP für Gesundheit e. V. erfolgte zum 1. Januar 2014 die Umbenennung des gemeinnützigen Vereins zur „Bürger Initiative Gesundheit e. V.“. Alle anderen Bestandteile des Vereins haben sich nicht geändert.

Die Mitgliederversammlung hat auf Anraten des Vorstands diesen Schritt im Juni 2013 beschlossen. Dabei liegt die Ausrichtung in der Gegenwart und Zukunft auf:

1. Herstellung von konstruktiven Bündnissen zur nachhaltigen Einflussnahme auf die Entwicklung des Gesundheits- und Sozialsystems in Deutschland. Das Ziel dieser Maßnahme ist die Interessenvertretung aller Bürger und somit der Versicherten, der Patienten, der individuellen Berufsgruppen sowie der vielfältigen Institutionen der Versorgung, Behandlung und Betreuung.
2. Breit angelegte Öffentlichkeitsarbeit mit dem Ziel der Aufklärung aller Bürger zu den Strukturen des Gesundheits- und Sozialsystems, und zwar nicht wie sehr oft anzutreffen mit dem Ziel der Diffamierung einzelner Personen und Berufsgruppen, sondern zur eindeutigen und unabhängigen Aufklärung zu den Zusammenhängen der Strukturen von Versorgung, Behandlung und Betreuung der Bürger sowie über die Vergütung der Berufsgruppen und Institutionen.
3. Gemeinsame, nicht einseitig interessengesteuerte Erarbeitung von Vorschlägen und Lösungen zur Sicherung der Versorgung und der Finanzierung, mit dem Ziel, die Bürger zu involvieren und die politischen Institutionen sachkundig zu unterstützen, und zwar zur Realisierung von Effizienz.

4. Intensive Einwirkung auf die vorhandenen Strukturen, um die bestehenden, einseitigen Einflussnahmen im Gesundheitswesen zu beseitigen, und zwar zusammen mit den Bürgern, den Gruppierungen der Selbstverwaltung und der Politik.

Insgesamt geht es um den Erhalt des (noch) funktionierenden Versorgungs- und Finanzierungssystems „Gesundheit“ und die Abwendung eines Zusammenbruchs. Dieser wäre bedingt durch anhaltende strukturelle Fehlentwicklungen und die vor uns liegenden Probleme der demografischen sowie technologischen Entwicklung.

Die Grundlage der DGVP hat sich auch in der Bürger Initiative Gesundheit e. V. nicht verändert, da weiterhin die erste Priorität der Mensch hat: als Bürger, Versicherter, Patient, Pflegebedürftiger, Angehöriger, Mediziner, Therapeut, Pflegekraft, Apotheker, Industrieller, Arbeitgeber, Journalist usw.

Mit gemeinsamer und nicht einseitig interessengesteuerter Einflussnahme sieht die Bürger Initiative Gesundheit e. V. die Chance für den Erhalt und Ausbau einer qualitativ hochwertigen und effizienten Versorgung der Bürger bei gleichzeitig ausreichend guter Vergütung der Berufsgruppen und Institutionen. Wolfram-Arnim Candidus, Präsident der Bürger Initiative Gesundheit e. V. sieht sehr wichtiges Potenzial für Verbesserung und Vernetzung: „Speziell im Bereich der Schmerztherapie hat die DGVP für Gesundheit e. V. bisher – und wird auch die Bürger Initiative



Gesundheit e. V. weiterhin – nachhaltig darüber informieren, wie die Interessen der Bürger (Schmerzpatienten) durch Einflüsse des Kostenmanagements unzureichend berücksichtigt wurden und werden. Dazu bedarf es weiterhin gemeinsamer Aktivitäten und Bündnisse, damit einseitige kommerzielle Einflüsse beseitigt werden.



Wolfram-Arnim
Candidus
Präsident der
Bürger Initiative
Gesundheit e. V.

Kontaktinformationen

Bürger Initiative Gesundheit e. V.
Residenz am Deutschen Theater
Reinhardtstr. 29
10117 Berlin
☎ 030/280081981
✉ info@buenger-initiative-gesundheit.de
🌐 www.buenger-initiative-gesundheit.de

Volles Haus bei der BARMER GEK

Vorstellung von FPZ KONZEPT und Vertrag „ProRücken“

Catharina Kern | FPZ

Am 29. Januar 2014 hatte die BARMER GEK in Kassel Ärzte und Therapeuten aus der Region eingeladen, um gemeinsam das FPZ KONZEPT und den Versorgungsvertrag BARMER GEK „Pro Rücken“ vorzustellen und zu diskutieren. Moderiert wurde die Veranstaltung von Michael Arne Schüssl, Regionalgeschäftsführer der BARMER GEK in Kassel und Dozent an der Marburger Akademie für Pflege- und Sozialberufe, sowie Dr. Hermann Uhlig, Orthopäde und Inhaber des FPZ-Rückenentrums in Kassel-Lohfelden. Über 20 Teilnehmer, darunter auch Ärzte, die sich für die Mitwirkung im Kasseler Netzwerk interessierten, hörten die Vorträge von Dr. Achim Denner, Geschäftsführer und Gründer von FPZ, und Matthias Hoppe, Ausbildungsleiter bei FPZ, an.

Themenschwerpunkte waren die steigenden Kosten aufgrund von Wirbelsäulenleiden und der Anstieg invasiver Eingriffe (Rückenoperationen), die eigentlich die Ultima Ratio sein sollten. So stellte Dr. Achim Denner ein noch fehlendes Element vor: eine qualitätsgesicherte, mittlerweile seit über 20 Jahren etablierte Methode zur genauen Bestimmung der Wirbelsäulenfunktion. Aus ihr leiten sich gezielte und nachweislich wirtschaftliche Behandlungsabläufe ab. Unterlegt wurde dieser Beitrag durch die umfassende und differenzierte Datensammlung und -auswertung von Matthias Hoppe.

Die Möglichkeit zur Diskussion am Ende der Veranstaltung wurde rege genutzt, sodass viele noch offene Fragen geklärt werden konnten. Insbesondere das Verfahren zur Überprüfung der Notwendigkeit von Rückenoperationen wurde ausführlich diskutiert. Dr. Achim Denner resümierte: „Die Häufigkeit von Rückenoperationen ist bei der BARMER GEK zwischen 2006 und 2009 um über 50 Prozent ge-

stiegen. Im Rahmen des Versorgungsmodells „ProRücken“ wurde im Jahr 2013 insgesamt bei 164 Versicherten die Operationsindikation mittels eines ärztlichen Beratungsverfahrens überprüft. Bei mehr als 85 Prozent konnte die Operation dadurch vorerst vermieden werden.“

Sowohl die BARMER GEK als auch die teilnehmenden FPZ-Rückenzentren und Ärzte konnten in Rahmen der Veranstaltung die gemeinsame zukünftige Zusammenarbeit stärken und waren vollauf zufrieden. „Die Zielsetzung der Veranstaltung, eine Sensibilisierung des Netzwerks hin zur Problematik Rückenschmerz und die optimale Versorgung“, wurde laut Volker Thormeyer, fachlicher Leiter des FPZ-Rückenentrums Kassel-Lohfelden, „in vollem Umfang erfüllt“.

Einigkeit herrschte bei allen Teilnehmern, dass die herkömmliche Medizin dringend der Ergänzung durch ein Konzept bedarf, wie das



seit 1990 etablierte, permanent fortentwickelte und sich ausbreitende FPZ KONZEPT.

Kontaktinformationen

Catharina Kern
FPZ: DEUTSCHLAND DEN RÜCKEN STÄRKEN GmbH
Jakob-Kaiser-Str. 13
50858 Köln
☎ 0221/58980774
✉ catharina.kern@fpz.de
🌐 www.fpz.de





Die Heilmittelverbände organisieren sich neu

Neuer Spitzenverband SHV nimmt Arbeit auf

Nach Informationen des SHV

Am 16. Januar 2014 wurde der neue Spitzenverband der Heilmittelverbände gegründet. Das Ziel des Verbandes: Mehr Mitsprache auf höchster politischer Ebene, um sich für die Belange von Physio- und Ergotherapeuten stark machen zu können.

Karl-Heinz Kellermann ist der neue Vorsitzende des SHV und erklärte anlässlich der Gründung: „Unsere Berufsverbände haben sich heute neu aufgestellt. Die Gründung des Spitzenverbandes der Heilmittelverbände (SHV) e. V. macht deutlich, dass die teilnehmenden Verbände gewillt sind, in Berlin die Interessen ihrer Mitglieder gegenüber der Gesundheitspolitik und den Spitzenverbänden der Krankenkassen energisch und zielgerichtet zu vertreten!“. Dem Spitzenverband gehören folgende Mitgliedsverbände an:

- Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V.
- Deutscher Verband der Ergotherapeuten (DVE) e. V.
- Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK) e. V.
- Verband Physikalische Therapie – Vereinigung für die physiotherapeutischen Berufe (VPT) e. V.

Erste Termine für Gespräche mit den Fraktionen und dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) sind bereits vereinbart. „Der Koalitionsvertrag bietet uns viele Chancen, die Versorgung mit Heilmitteln im SGB V zu optimieren, im Interesse der Patienten, aber auch im Interesse der Leistungserbringer.“, fügt Kellermann hinzu. Basis der Gespräche ist die in der Gründungsversammlung am 16. Januar 2014 einstimmig beschlossene Resolution „Eine neue Versorgung mit Heilmitteln“ mit 8 konkreten Handlungsfeldern.

Vorstand und Geschäftsführung des SHV

Vorsitzender des neuen Spitzenverbandes ist Karl-Heinz Kellermann vom VPT. Stellvertretende Vorsitzende sind der Ergotherapeut Arnd Longrée (DVE) und die Physiotherapeutinnen Andrea Rädlein (ZVK) und Ute Repschläger (IFK).

Geschäftsführer ist Heinz Christian Esser (ZVK). Sein Stellvertreter ist Udo Fenner (VPT). Justiziar des Spitzenverbandes ist Dr. Frank Dudda (IFK). Er wird vertreten durch Wolfgang Schränkler (DVE).

Das Team des neuen Spitzenverbandes (von links nach rechts) Arnd Longrée (DVE), Andrea Rädlein (ZVK), Karl-Heinz Kellermann (VPT), Heinz C. Esser (ZVK), Ute Repschläger (IFK), Dr. Frank Dudda (IFK), Wolfgang Schränkler (DVE) und Udo Fenner (VPT)



Kontaktinformationen

Spitzenverband der Heilmittelverbände (SHV) e. V.
Deutzer Freiheit 72–74
50679 Köln
☎ 0221/981027-28
✉ info@shv-heilmittelverbaende.de
🌐 www.shv-heilmittelverbaende.de

Bonus im Internet

Die Resolution steht für Sie im Downloadbereich der AGR aktuell unter dem Link www.agr-ev.de/medizinermedien bereit. Klicken Sie dazu auf den Menüpunkt „Anlagen zur AGR aktuell 51“.

Rückenschmerzen und Psyche

BDP-Kampagne „Gesunde Arbeit“ mit neuem Flyer zur Volkskrankheit Rückenschmerz

Alenka Tschischka | Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen

Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) weist erneut drauf hin, dass über 85 Prozent der Rückenschmerzen mit psychischen Ursachen verbunden sind. In einer neuen Broschüre für Führungskräfte wird klar formuliert, dass es mehr braucht, als Mitarbeiter in die „Rückenschule“ zu schicken oder ergonomische Möbel anzuschaffen.

„Hier sehe ich große Möglichkeiten der Psychologie für die Prävention“, erklärt BDP-Präsident Prof. Dr. Michael Krämer. „Gerade im betrieblichen Gesundheitsmanagement bietet die Psychologie noch viel Potenzial und Einsparmöglichkeiten. Jeder Fehltag, der in den Unternehmen verhindert wird, zahlt sich aus – nicht nur für das Unternehmen, sondern auch für den Mitarbeiter.“

Gerade die neuen Formen der Arbeit gelten als Ursache von Stress, Verspannungen und Rückenschmerz: Aufgaben von hoher Komplexität, starkem Zeitdruck und häufigen Unterbrechungen beziehungsweise ständiger Erreichbarkeit fördern die Entstehung von Symptomen. Kurse zur Stressbewältigung sind allerdings nur ein Teil der möglichen Maßnahmen. „Maßgeschneiderte“ psychologische Beratung und Unterstützung kann jedoch nachhaltig wirken.

Rückenprobleme stehen oft in direktem Zusammenhang mit dem Betriebsklima. Insbesondere das Führungsverhalten beeinflusst maßgeblich die Gesundheit der Mitarbeiter. Entscheidend dabei ist auch die Wertschätzung, die Führungskräfte gegenüber dem eigenen Team ausstrahlen. Viele Betriebe haben nicht das nötige Know-how, belastende Situationen zu erkennen und gegenzusteuern.

Bei der notwendigen Entwicklung hin zu einer zukunftsfähigen Organisation gilt es, konstruktiv und neutral gruppenspezifische Prozesse anzustoßen und sensibel zu steuern. Kleine und große Unternehmen können sich durch die Etablierung effektiver Maßnahmen gegen psychische Belastungen und Rückenschmerz einen starken Wettbewerbsvorteil sichern.

Der BDP verstärkt sein Engagement für das betriebliche Gesundheitsmanagement. Im Rahmen der Kampagne „Gesunde Arbeit“ ist



**Berufsverband
Deutscher
Psychologinnen
und Psychologen**

die Broschüre mit dem Titel „Rückenbeschwerden und Psyche“ als 5. Broschüre erschienen.

Bereits erhältlich sind unter anderem Informationsschriften zu „Burnout“, „Führung und Gesundheit“, „Gesunde Arbeitsbedingungen“, „Gefährdungsbeurteilung“, „EAP“, „Stress“, „Psychologische Unterstützung“ und „Psychische Erkrankungen“. Alle Broschüren stehen unter dem Link www.bdp-verband.de/gesunde-arbeit zum Download bereit. Weitere Publikationen sind geplant, die auf derselben Website kostenfrei abonniert werden können.

Kontaktinformationen

Alenka Tschischka | Pressereferentin
Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen
Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
✉ presse@bdp-verband.de
🌐 www.bdp-verband.de



Sie können die Broschüre mit diesem QR-Code aufrufen. Oder Sie laden sie unter folgendem Link herunter:

www.bdp-verband.de/bdp/archiv/gesunde-arbeit/BDP-Broschuere-07-Ruecken.pdf



Osteoporose

Ein Überblick über Prävention und Therapie

Dr. Isabelle Wendt | DGE e. V.

Osteoporose zählt zu den 10 häufigsten Erkrankungen weltweit. Die systemische Skeletterkrankung zeichnet sich durch eine erhöhte Knochenbrüchigkeit und Frakturanfälligkeit aus. In Deutschland sind etwa 7–8 Millionen Menschen von Osteoporose betroffen – besonders Frauen nach der Menopause, aber auch Männer ab 70 Jahren. Die steigende Lebenserwartung trägt dazu bei, dass die Zahl der Erkrankten weiter zunimmt.

Risikofaktoren

Das Osteoporose-Risiko wird durch viele Faktoren beeinflusst. Neben allgemeinen Risiken (wie Lebensalter, Geschlecht, familiäre Veranlagung, Ernährung und Lebensstil) bestehen Risiken durch spezielle Grunderkrankungen (z. B. Diabetes mellitus Typ 1 oder bei eingeschränkter Nierenfunktion) sowie medikamentös bedingte Risiken (z. B. durch Cortison oder Antiepileptika). Ebenso können Anämien durch Vitamin-B₁₂-Mangel, Zöliakie oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen zu Osteoporose führen.

Ein wichtiger Faktor ist das Körpergewicht, denn zwischen der Knochendichte und dem BMI besteht ein positiver Zusammenhang. Allerdings zeigen aktuelle Studienergebnisse, dass ab einem BMI von 40 das Osteoporoserisiko steigt. Untergewicht ist dagegen mit einer geringeren Knochendichte assoziiert. Besonders sehr schlanke ältere Menschen, aber auch junge Menschen mit Essstörungen, haben ein erhöhtes Osteoporoserisiko. Verant-

wortlich hierfür ist vor allem die unzureichende Protein- und Energiezufuhr, die zu Muskel- und Knochenabbau führt.

Prävention

Zur Osteoporoseprophylaxe ist bei Erwachsenen eine bedarfsgerechte Zufuhr von 1 000 mg Calcium täglich ausreichend. Zu den besten Calciumlieferanten zählen Milch und Milchprodukte, aber auch calciumreiche Mineralwässer, verschiedene Gemüse und mit Calcium angereicherte Fruchtsäfte und Sojadrinks. Nur bei Personen, bei denen Calcium nicht ausreichend mit der Nahrung zugeführt wird, sollte eine Supplementierung durchgeführt werden, jedoch begrenzt auf eine tägliche Gesamt-Calciumzufuhr von 1 500 mg.

Eine Verbesserung der Calciumversorgung ist vor allem über die Steigerung der intestinalen Absorptionsrate möglich, die im Durchschnitt nur bei 20–40 Prozent liegt. Dazu trägt Vitamin D entscheidend bei. Der Schätzwert für eine angemessene Vitamin-D-Zufuhr bei

fehlender endogener Synthese liegt für Kinder und Erwachsene bei 20 µg pro Tag. Die Zufuhr über Lebensmittel reicht nicht aus, um diesen Wert zu erreichen. Die Differenz zum Schätzwert muss über die endogene Synthese und/oder über die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats gedeckt werden. Bei häufiger Sonnenbestrahlung kann dies ohne die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats erreicht werden. Deshalb ist ein ausreichender Aufenthalt im Freien besonders wichtig.

In der Prävention der Osteoporose spielt auch die körperliche Aktivität eine wichtige Rolle. Aktivitäten wie Laufen und Wandern, Gymnastik und moderates Krafttraining sind geeignet, Muskelkraft und Koordination zu steigern und den Knochen in „gesundem“ Maße zu belasten. Entscheidend ist, dass die körperliche Aktivität lebenslang ein fester Bestandteil des Lebensstils bleibt. Mit ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung lässt sich deshalb das Risiko minimieren. Das ist auch die Kernbotschaft von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Auf der Seite www.in-form.de finden Sie zahlreiche Angebote und Informationen für alle wichtigen Lebensphasen. Im Bereich der Außer-Haus-Verpflegung hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung

(DGE) im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung entwickelt, die eine ernährungsphysiologische Ausgewogenheit garantieren.

Therapie

Bei allen Osteoporose-Patienten wird – unabhängig von einer spezifischen medikamentösen Therapie – eine Umsetzung der generellen Maßnahmen zur Prävention von Osteoporose und Frakturen empfohlen.

Maßnahmen bei bestehender Osteoporose

- Körpergewicht:
 - Ein normales Körpergewicht anstreben und Untergewicht vermeiden
 - Reduktionsdiäten nur unter ärztlicher Aufsicht
- Körperliche Aktivität:
 - Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining
 - Auch Bewegung im Freien, um die körpereigene Vitamin-D-Synthese zu aktivieren
- Ernährung:
 - Vollwertige Ernährung mit bedarfsgerechter Energie- und Proteinzufuhr
 - Adäquate Calciumzufuhr: regelmäßige Milch und Milchprodukte, calciumreiches Gemüse (z. B. Brokkoli, Fenchel, Lauch, Grünkohl), calciumreiche Mineralwässer (mindestens 150 mg/l)
 - Bei Lactoseintoleranz: Lactosefreie Milchprodukte, calciumreiche Gemüse und Mineralwässer oder Sojaprodukte
 - Für Osteoporose-Patienten wird eine Supplementierung mit 800–2 000 IE (20–50 µg) Vitamin D täglich oder eine gleichwertige Dosis in mehrwöchentlichen Zeitabständen empfohlen
 - Kaffee nur in Maßen (etwa 3–4 Tassen pro Tag)
 - Alkoholische Getränke möglichst wenig konsumieren, maximal 1 Glas Bier oder Wein am Tag
 - Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Oxalsäure wie Rhabarber, Mangold, Spinat und Rote Beete nur selten verzehren
 - Maximal 5–6 g Kochsalz pro Tag, in Form von fluoridiertem Jodsalz
- Verzicht auf Nikotin

Körperliche Aktivität ist in jedem Lebensalter wichtig



- Medikamente:
 - Eine spezifische medikamentöse Therapie wird unabhängig vom Lebensalter und vom Geschlecht bei Vorliegen eines hohen Knochenbruchrisikos empfohlen.

Fazit

Für die Prävention sind eine vollwertige Ernährung, körperliche Aktivität und regelmäßige Aufenthalte im Freien (zur Aktivierung der körpereigenen Vitamin-D-Synthese) entscheidend. Ziel ist es, bereits in jungen Jahren die maximale Knochenmasse aufzubauen und im Alter die Knochenabbaurate zu senken. Vor allem das Vermeiden eines Muskelabbaus (etwa durch Untergewicht) sowie eine ausreichende Calciumversorgung sind hier von Bedeutung. Bei bestehender Osteoporose ist neben körperlicher Bewegung vor allem auf eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D zu achten.

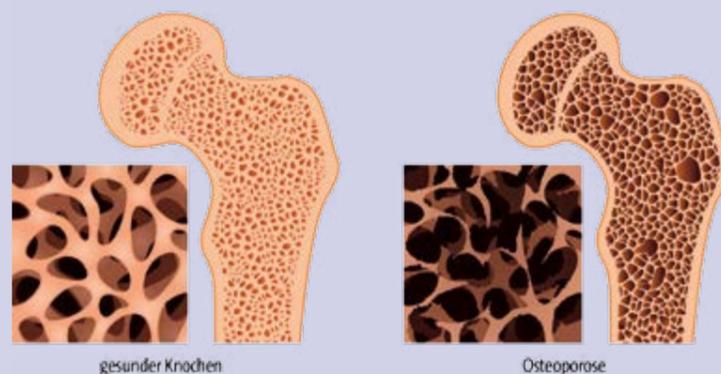
Kontaktinformationen

Dr. Isabelle Wendt
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
▸ www.dge.de | www.in-form.de

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Osteoporose vorbeugen

Eine Optimierung der maximalen Knochenmasse in jungen Jahren sowie eine Minimierung der Knochenabbaurate im Alter sind wichtige Zielvorgaben zur Vorbeugung einer Osteoporose.



Ergonomie

Mehr als rückengerechte Körperhaltung

Dr. Jörn Reimann | Arbeitswissenschaftler und Ergonom

Die Ergonomie ist zentraler Begriff in einer Vielzahl von Beiträgen der „AGR aktuell“. Darin wird teilweise der Eindruck erweckt, als reduziere sich die Ergonomie über einschlägige Maßnahmen der Verhältnis- und Verhaltensprävention auf rückengerechte Körperhaltungen. Ferner werden gesundheitliche Faktoren jenseits der Ergonomie vergleichsweise nicht immer adäquat berücksichtigt. Dies wird jedoch weder dem Ansatz der Ergonomie, noch der Prävention allgemein gerecht. Das soll an einigen Eckpunkten und Beispielen aufgezeigt werden.

Abgesehen von der Nomenklatur der europäischen Normen, die Ergonomie als Synonym zu Arbeitswissenschaft verwendet, ist die Ergonomie im deutschsprachigen Raum ein Teilgebiet der Arbeitswissenschaft. Letztere umfasst alle Disziplinen, die den arbeitenden Menschen im Mittelpunkt ihrer Betrachtungen haben, und sie stellt im Sinne von § 90 Betriebsverfassungsgesetz gesicherte Erkenntnisse über die menschengerechte Gestaltung der Arbeit zur Verfügung.

Zielsetzung der Ergonomie ist es, durch Analyse der Aufgabenstellung, der Arbeitsumwelt und der Mensch-Maschine-Interaktion sowohl zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit des gesamten Arbeitssystems als auch zur Minderung der auf den arbeitenden Menschen einwirkenden Belastungen beizutragen (Schmidtke, 1993). Einen Fokus ergonomischer Betrachtungen bildet das auf Walter Rohmert zurückgehende „Belastungs-Beanspruchungs-Konzept“,

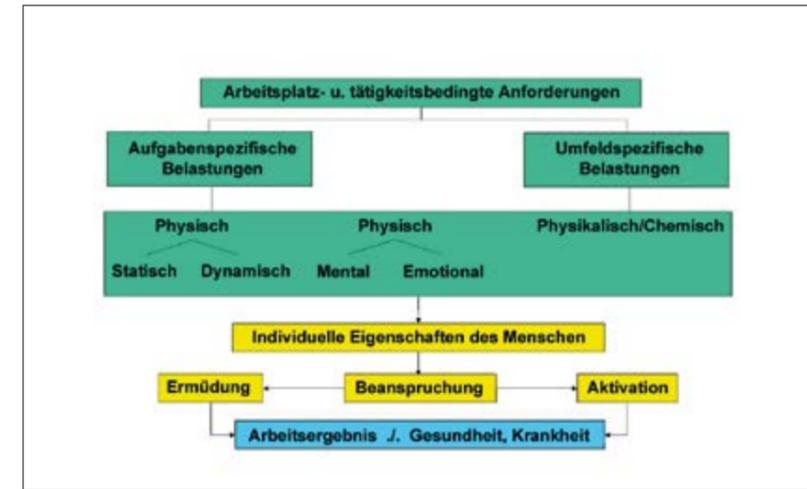
das sich seit 2011 auch in der Ergonomie-Grundnorm DIN EN ISO 26800 niederschlägt.

Tätigkeitsbedingte Belastungen sind auf diversen Ebenen so zu gestalten, dass sie in Abhängigkeit von den individuellen Eigenschaften des Menschen zu einer optimalen Beanspruchung führen, die Über- aber auch Unterforderungen möglichst ausschließen bzw. minimieren. Damit wird eine Ausführung der Tätigkeit mit betrieblich erwünschtem Arbeitsergebnis ohne gesundheitlichen Schaden ermöglicht.

Der betriebliche Gesundheitsmanager agiert dabei überwiegend auf den unterschiedlichen Belastungsebenen. Die Auswahl ergonomisch gestalteter Produkte stellt eine Facette dar. Über Verhaltensmaßnahmen muss für eine adäquate Nutzung gesorgt werden. Darüber hinaus gilt es, die diversen am Arbeitsplatz

vorhandenen, auf unterschiedlichem Skalenniveau vorliegenden Belastungsgrößen und -faktoren mit den einschlägigen, gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen der Arbeitsgestaltung – und letztlich auch über arbeitsmedizinische Untersuchungen – mit den konstitutionellen Gegebenheiten des Mitarbeiters in Einklang zu bringen.

Für einen PC-Büroarbeitsplatz würde dies auf der Belastungsebene z. B. konkret bedeuten, dass natürlich unter ergonomischen Kriterien Mobiliar und Technik ausgewählt werden müssen (Verhältnisprävention), und die Mitarbeiter im Umgang damit geschult beziehungsweise unterwiesen werden (Verhaltensprävention). Aber dies ist nicht ausreichend. So müssen unter anderem auch psychischen Belastungsfaktoren sowie auch Fragen der Software-Ergonomie nachgegangen werden. Im Sinne der Mensch-Maschine-Interaktion stellt Letztere zwischenzeitlich ein eigenständiges Gebiet der Systemergonomie dar. Beleuchtung, Lärm, Klima sind weitere zu untersuchende ergonomische Parameter. Im Rahmen der Arbeitsorganisation wären ferner unter anderem Fragen der Arbeitszeit- und Pausengestaltung zu überprüfen sowie ob eventuell über Mischttätigkeit eine über-



Belastungs-Beanspruchungs-Konzept

wiegend sitzende Arbeitsverrichtung durch arbeitsbedingt mögliche und physiologisch sinnvolle Bewegungselemente angereichert werden kann.

Um derartigen umfassenden ergonomischen Problemstellungen gerecht werden zu können, bedarf es einer entsprechenden Fachkompetenz und damit mehr als einer Rückenschul- und Therapeutenausbildung. Auch muss darauf geachtet werden, dass ergonomisch sinnvolle Produkte und Maßnahmen durch anderweitige Problempunkte hinsichtlich ihrer Bedeutung nicht ad absurdum geführt werden.

So macht es unter einer gesundheitlichen Prioritätenabschätzung keinen Sinn, den Einsatz eines Fitnessgerätes am Arbeitsplatz zu propagieren, wie in einem Beitrag der vorletz-

ten Ausgabe geschehen, und gleichzeitig das Tragen von hochhackigen Damenschuhen unreflektiert zu übernehmen oder letztlich noch Rauchpausen mit Arbeitspausen gleichzusetzen. Mit keinem Zugewinn ist darüber hinaus eine in der gleichen Ausgabe präsentierte, vermeintlich innovative Gesundheitsförderungsmaßnahme in einem Verkehrsbetrieb verbunden, da ein vergleichbares Instrumentarium seitens der Berufsgenossenschaft bereits seit Jahren erfolgreich im Einsatz ist.

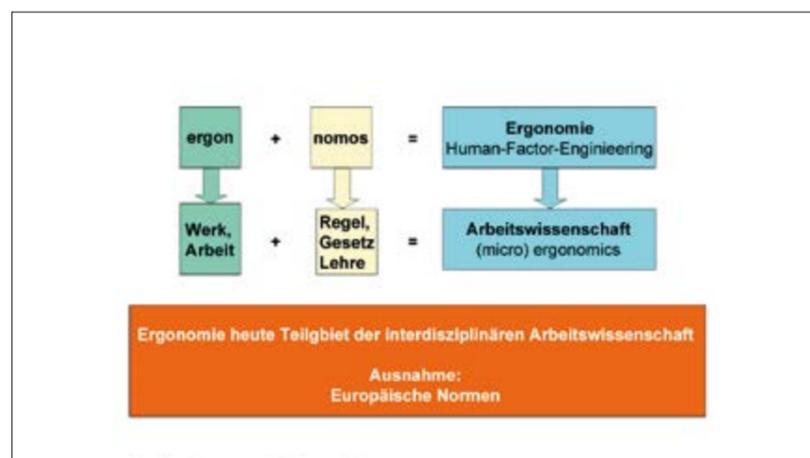
Die angesprochenen Punkte mögen dazu beitragen, in zukünftigen Beiträgen den Ansprüchen der Ergonomie im Speziellen und denen der Gesundheitsprävention im Allgemeinen besser gerecht zu werden.



Dr. Jörn Reimann

Kontaktinformationen

Dr. Jörn Reimann
Arbeitswissenschaftler und Ergonom
Berlin
✉ joern.reimann@gmx.de



Begriffsabgrenzung der Ergonomie

STEITZ SECURA VARIO® Fersendämpfung wirkt

Der Studienbeweis

PD Dr. med. Christoph Anders | Facharzt für Pathophysiologie

Die adäquate Verwendung der STEITZ SECURA VARIO® Fersendämpfung wirkt einer Ermüdung der Bein- und Rumpfmuskeln entgegen – wodurch das Leistungsniveau länger erhalten bleibt und die Stoßbelastung deutlich reduziert werden kann. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie des Universitätsklinikums Jena.

Keine müden Füße trotz 10 000 Schritten pro Tag

„Gehen ist die natürliche Fortbewegungsart des Menschen. Mit jedem Schritt müssen die Stöße beim Aufsetzen des Fußes kompensiert werden. Doch auf harten Untergründen wie Beton gelingt dies nicht so gut“, beschreibt Dr. Christoph Anders die Situation. Er gilt als einer der führenden deutschen Experten zum Thema Rückengesundheit und forscht im Motoriklabor des Universitätsklinikums Jena. Dr. Anders: „Der Körper besitzt mehrere stoßdämpfende Konstruktionen, um Knochen, Gelenke – und nicht zuletzt das Gehirn – vor den beim Aufsetzen des Fußes auftretenden Erschütterungen zu schützen beziehungsweise diese abzufedern.“

Er führt weiter aus: „Neben der Konstruktion des Fußes und der Wirbelsäule dient die Muskulatur ebenfalls als wichtiger Dämpfer dieser Stoßbelastung. Sie reagiert auf dauerhafte Beanspruchung mit Ermüdungserscheinungen, die sich in nachlassender Kompensationsfähigkeit äußern. Dabei muss mehr Energie aufgewendet werden, um weiterhin die glei-

che Kraftleistung zu erbringen. Umgekehrt heißt das: Bei gleicher Anstrengung lässt die Kompensationsfähigkeit mit zunehmender Ermüdung der Muskulatur nach.“ Hier können Sicherheitsschuhe, die der Arbeitsschutz in vielen Berufszweigen vorschreibt, gute Dienste leisten. Sie sollten nicht nur die geforderten Sicherheitsmerkmale erfüllen, sondern auch größtmöglichen Tragekomfort bieten, um Muskelermüdung vorzubeugen.

Bester Beweis: die Studie

Können Dämpfungselemente im Schuh die Muskelarbeit sinnvoll unterstützen? Dr. Anders führte dazu eine wissenschaftliche Studie durch. „Am Universitätsklinikum Jena untersuchten wir die gewichtsangepasste STEITZ SECURA VARIO® Fersendämpfung auf nachweisbare Wirkungen beim Träger“, so Dr. Anders. In der Studie (Nr. 3352-01/12) absolvierten insgesamt mehr als 70 Personen definierte Gehstrecken im Labor, wobei die Fersendämpfung systematisch variiert wurde. Die Wissenschaftler der Arbeitsgruppe zeichneten die Aktivitätscharakteristik der Bein- und Rumpfmuskeln auf und analysierten, wie



Was beim Gehen passiert, wird genau analysiert sie durch die jeweilige Dämpfung beeinflusst wird.

Dr. Anders: „Es zeigte sich, dass mit längerer Tragedauer und unter Verwendung der optimalen Dämpfung eine Ökonomisierung der Muskelaktivität stattfindet.“ Diesen Effekt konnten die Wissenschaftler bereits auf kurzen Wegstrecken nachweisen. Bei mittleren Aktivitätsniveaus von circa 10 000 Schritten, die Betriebsmitarbeiter ohne Weiteres pro Tag zurücklegen, bedeutet das einen entscheidenden Fortschritt für die Fuß- und Rückengesundheit.



„Ein gewichtsangepasstes Dämpfungsmodul im Fersenbereich von Sicherheitsschuhen kann der Muskelermüdung vorbeugen.“

— Privatdozent Dr. med. Christoph Anders, Universitätsklinikum Jena

Herr Dr. Anders fasst die Ergebnisse der Studie so zusammen: „Die gewichtsangepassten Fersendämpfungselemente sind bestens geeignet, ermüdungsbedingten Schäden vorzubeugen oder bestehende Schädigungen zu mildern. Sie dienen der Vorbeugung und Erhaltung der Gesundheit des gesamten Bewegungsapparates.“

Ausführliche Informationen zum Studienbeweis finden Sie unter www.agr-ev.de/Fersendaempfung

Ein Dämpfungssystem zeigt Wirkung



Kontaktinformationen

PD Dr. med. habil. Christoph Anders
 Universitätsklinikum Jena
 Klinik für Unfall-, Hand und Wiederherstellungschirurgie
 FB Motorik, Pathophysiologie und Biomechanik
 ☎ 03641/934142
 ✉ 03641/937377
 ✉ Christoph.Anders@med.uni-jena.de



PD Dr. med. habil. Christoph Anders

ANZEIGE

Die Franklin-Methode® in der Rückenschule

Christiane Maneke
BdR-Stützpunkt Abbenrode | Bewegungspädagogin Franklin-Methode®

Mit diesem Artikel möchte ich die Franklin-Methode® vorstellen, die Bewegungsmöglichkeiten für den menschlichen Körper, egal welchen Alters oder welcher Verfassung, vermittelt.

In der Franklin-Methode® wird der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit angesprochen, Körper und Geist werden enger zusammen gebracht. Einfache Bewegungsanweisungen, verbunden mit Imagination, können verblüffende positive Reaktionen im Körper auslösen. Über die intensive Wahrnehmung des Körpers kann eine bessere Achtsamkeit im Umgang mit dem Körper erlernt werden. Ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden werden gefördert.

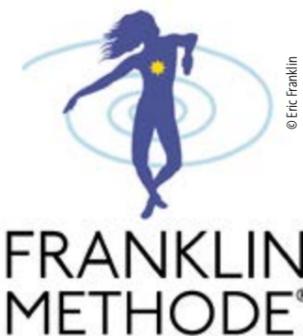
Praktische Umsetzung der Franklin-Methode®

Vor einer Bewegung nehmen wir uns wahr und führen einzelne Kontrollbewegungen durch, wie z. B. den Arm heben und den Kopf drehen. Zugleich wird die Frage gestellt: „Wie

fühlt sich das an?“. Anschließend wird die Bewegung ausgeführt, begleitet von einer Imagination, einer körperlichen Bewegungsänderung oder einer Anweisung mit positivem Motivationscharakter. Dann wird verglichen, was sich während und nach der Bewegungsausführung verändert hat.

Um das deutlich zu machen, gebe ich hier ein Beispiel anhand des Schulter-Nacken-Bereichs.

1. „Bewegt die Arme nach oben, stellt euch dabei vor, dass sie ganz schwer sind. Der Nacken schmerzt und ist verspannt. Außerdem habt ihr viel Stress auf der Arbeit. Spürt nach: Wie lassen sich die Arme bewegen und wie fühlen sich Schulter und Nacken an?“



2. „Dann bewegt eure Arme mit dem Gefühl, dass sie leicht wie Federn sind. Der Schulter-Nacken-Bereich ist warm und entspannt, die Schultern sind glücklich. Ihr habt ein positives Erlebnis auf der Arbeit gehabt. Wie fühlen sich die Bewegung und der Schulter-Nacken-Bereich jetzt an? Wie geht es euch jetzt mental im Vergleich zu den vorherigen Bewegungsanweisungen?“

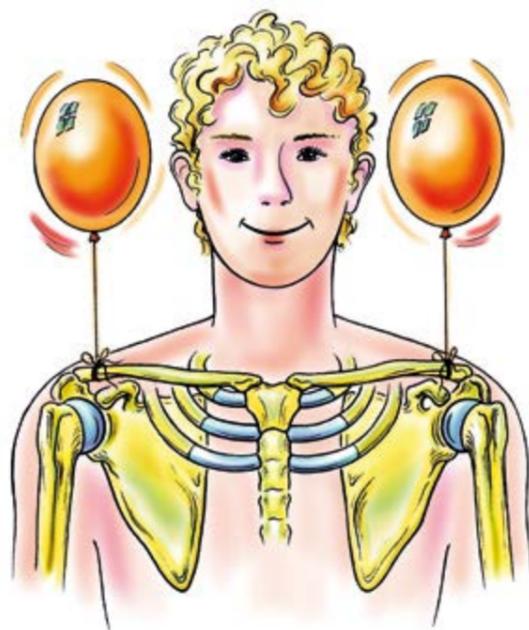
Mentale Beeinflussung der Körperwahrnehmung

An diesem Beispiel wird deutlich, wie wichtig eine positive Einstellung zu unserem Körper und zur Bewegung ist. In unserer Funktion als Rückenschullehrer oder Bewegungspädagogen sollten wir den Teilnehmern unbedingt mit den sogenannten „Moodwords“ ein angenehmes und wohlige Bewegungserlebnis des eigenen Körpers vermitteln.

Workshops lebendig gestalten

Wird die Anatomie lebendig vermittelt, anhand von anatomischen Modellen, anschaulichen Bildern, der eigenen Körperwahrnehmung und in Partnerarbeit, bekommt der Teilnehmer einen positiveren Zugang zu seinem Körper und dessen Funktionen. Er lernt, seinen Körper effizient und mit Freude zu bewegen. Wird das Erlernte in den Alltag umgesetzt, können alten Bewegungsmuster in neue, körpergerechtere umgepolt werden.

Mentale Beeinflussung der Körperwahrnehmung durch Imagination



Dadurch nehmen Beschwerden ab, die Lebensqualität wird verbessert.

Das alte Sprichwort „Jeder ist seines Glückes Schmied“ kann an dieser Stelle angeführt werden. Nur wer zu Veränderungen bereit ist, kann auf Dauer sein Wohlbefinden und seine körperlichen Fähigkeiten verbessern oder erhalten.

Dies ist nur ein kleiner Einblick in die Arbeitsweise der Franklin-Methode®. Wer mehr darüber erfahren oder sie selbst erleben möchte, sollte Workshops besuchen.

Christiane Maneke



Kontaktinformationen

Christiane Maneke
Rückengesundheit im Harz
Bewegungspädagogin der Franklin-Methode
Lange Straße 10
38871 Abbenrode
☎ 03945/288244
☎ 0162/9151374
✉ maneke-christiane-sport@web.de
🌐 www.christiane-maneke.de

Eric Franklin, Begründer der Franklin-Methode®, wird am **13. Juli 2014** eine Tagesveranstaltung in Abbenrode am Harz durchführen. Weitere Informationen zu diesem und anderen Workshops bekommen Sie auf Seite 83 dieser Ausgabe.

ANZEIGE



GANTER AKTIV Tut dem Rücken gut!



Die Sohle des GANTER AKTIV besteht aus drei Funktionskomponenten. Das Herzstück ist ein Stabilisator. Dieser ist verpackt in eine Abrollsohle und eine innere Dämpfungsmatte. Diese einzigartige Konstruktion unterstützt die Verbesserung der Haltung, hilft den Körper zu entlasten und die Muskulatur zu aktivieren.

Die positiven Effekte, die Sie vom Barfußgehen kennen, wirken so Schritt für Schritt auf Ihren Körper.

natürlich gehen, wie barfuß



Evaluierung der Neuen Rückenschule

Studie des Universitätsklinikums Jena (2010–2013)

Prof. Dr. med. Hans-Christoph Scholle
Universitätsklinikum Jena, Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie

An der Durchführung der Evaluationsstudie waren die Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie mit dem Fachbereich Motorik, Pathophysiologie und Biomechanik sowie das Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums der Friedrich-Schiller-Universität Jena beteiligt. Initiiert und gefördert wurde die Studie vom Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. Beratend begleitet wurde sie von der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPFG), Bonn.

Bedarf an gesicherten Rückenschulskonzepten

Evidenzbasierte Analysen ab den 1990er Jahren zeigten, dass es nur wenige Rückenschulstudien in ausreichender Qualität gibt und dass insbesondere durch zukünftige Studien die Fragen beantwortet werden sollten, welche Komponenten der Rückenschulskonzepte wichtig sind und welche Outcome-Variablen durch die jeweilige Rückenschule beeinflusst werden können. Derartige Aspekte wurden auch bei der Evaluierung der Neuen Rückenschule berücksichtigt.

Vor dem Hintergrund neuerer wissenschaftlicher Erkenntnisse sowie aktueller Empfehlungen und Leitlinien zur Prävention von Rückenschmerzen (siehe Nationale Versor-

gungsleitlinie Kreuzschmerz 2011, abrufbar unter www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/nvl-007.html) wurden bisherige Konzepte der Rückenschule weiterentwickelt und erweitert. Daraus ging auch die Neue Rückenschule hervor, die auf einem Konsens des Forums „Gesunder Rücken – besser leben e. V.“ und der „Konföderation der Deutschen Rückenschulen“ (KddR) basiert.

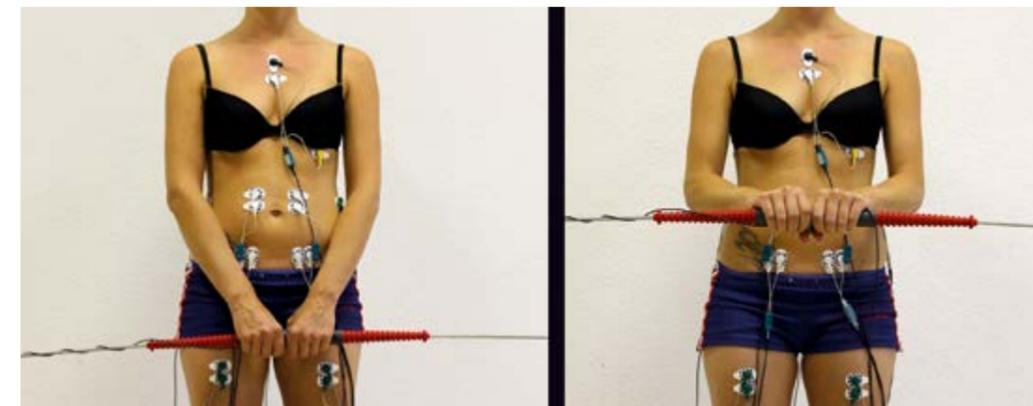
Zentrale Kernziele der Neuen Rückenschule mit ihrem biopsychosozialen Ansatz sind die Stärkung der physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen (Kempf 2010). Diese beiden Kernziele mussten sich auch im Untersuchungsdesign zur Evaluierung widerspiegeln. Deswegen wurden folgende Kennwerte in der Studie geprüft:

1. Zur Kennzeichnung der physischen Gesundheitsressourcen wurden koordinativ- und haltemotorische Aufgaben (Propriomed, Deviator) der Rumpfmuskulatur mittels Oberflächen-EMG-Messungen evaluiert. Beide Tests waren nicht Bestandteil der Übungen im Rahmen der Neuen Rückenschule
2. Zur Kennzeichnung der psychosozialen Gesundheitsressourcen wurden unter anderem schmerzbezogene Kognitionen und Schmerzbewältigungsverhalten, Depressivität sowie krankheitsbezogene Kontrollüberzeugungen erfasst (Borys et al. 2013).

Welches Fazit konnte aus der Studie gezogen werden?

Die multimodale Evaluation der Neuen Rückenschule zeigte für schmerzbezogene und psychologische Kennwerte wie Schmerzintensität, körperliche Funktionsfähigkeit, Angst-Vermeidungs-Einstellungen, Depressivität, passive Schmerzbewältigungsstrategien und internale Kontrollüberzeugungen kurz- und langfristige Effekte. Teilnehmer mit eingangs gering angepassten Bewältigungsstrategien und vergleichsweise höheren Depressivitätswerten fanden sich mit höherer Wahrscheinlichkeit in der Gruppe mit Interventionserfolg im Bereich Schmerzreduktion beziehungsweise funktioneller Beeinträchtigung.

Bei den muskulär-physiologischen Kennwerten (physische Ebene) zeigten Teilnehmer mit nicht spezifischem Rückenschmerz ebenfalls Effekte durch die Neue Rückenschule in statischen (Deviator) und dynamischen Testsituationen (Propriomed). Insbesondere zum Untersuchungszeitpunkt 1 Jahr nach Abschluss der Rückenschulintervention nahmen die in der untersuchten statischen Testsituation



Koordinativ-motorische Aufgabe mittels Propriomed (Tutzschke et al. 2014)

festgestellten Differenzen zur Kontrollgruppe deutlich ab.

Somit werden nach der Intervention auf der Basis der Neuen Rückenschule sowohl kurz- als auch langfristige Effekte auf der physischen und psychischen Ebene objektiv ausgelöst. Das heißt, die Teilnahme an der Neuen Rückenschule kann gesundheitsorientierte Aktivitäten bahnen. Voraussetzung hierfür ist jedoch eine langfristige Begleitung der Teilnehmer durch die Rückenschullehrer (Borys et al. 2013, Tutzschke et al. 2014).

Prof. Dr. med.
Hans-Christoph Scholle



Kontaktinformationen

Prof. Dr. med. Hans-Christoph Scholle
Friedrich-Schiller-Universität Jena
Universitätsklinikum Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie

FB Motorik, Pathophysiologie und Biomechanik
07740 Jena

✉ info@med.uni-jena.de

✉ Hans-Christoph.Scholle@med.uni-jena.de

🌐 www.uniklinikum-jena.de

Literatur

Borys C, Nodop S, Tutzschke R, Anders C, Scholle HC, Strauß B. Evaluation der Neuen Rückenschule: Schmerz- und psychologische Merkmale. *Schmerz*. 2013; 27: 588–596

Kempf HD. Die Neue Rückenschule. Das Praxisbuch. Springer Medizin Verlag, Heidelberg; 2010

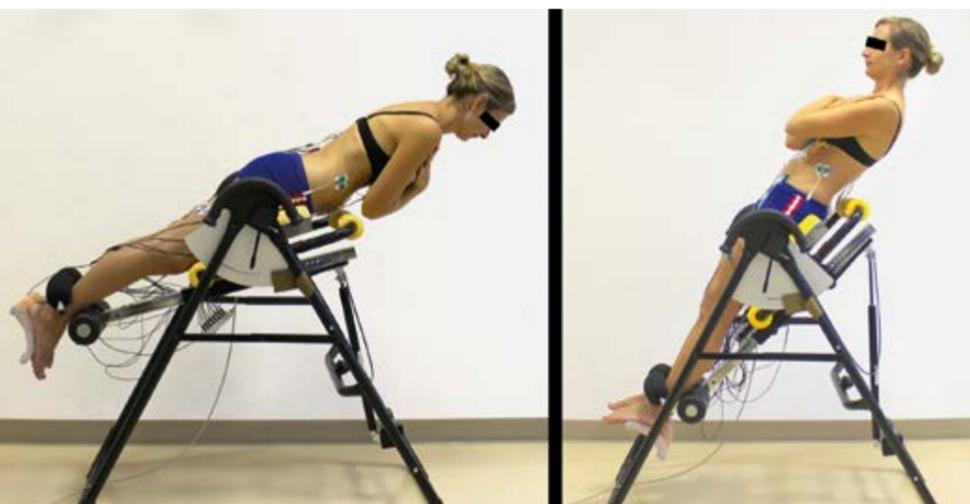
Nationale Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz 2011: www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/nvl-007.html

Tutzschke R, Anders C, Borys C, Nodop S, Rößler O, Strauß B, Scholle HC. Evaluation der Neuen Rückenschule: Muskulär-physiologische Merkmale. *Schmerz*. 2014; 2: 166–174

Studienbeteiligte

Prof. Dr. H.-C. Scholle (verantwortlicher Studienleiter), PD Dr. C. Anders, Dipl. Sportwiss. R. Tutzschke, Dr. O. Rößler: Universitätsklinikum Jena, Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie, FB Motorik, Pathophysiologie und Biomechanik

Prof. Dr. B. Strauß, Dipl. Psych. C. Borys, Dipl. Psych. S. Nodop: Universitätsklinikum Jena, Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie



Haltemotorische Aufgabe im Deviator (Tutzschke et al. 2014)



Halswirbelsäule

Bandscheibenprothese erhält Beweglichkeit

Dr. med. Reinhard Schneiderhan
 Facharzt für Orthopädie und spezielle Schmerztherapie | Präsident der Wirbelsäulenliga e. V.

Bei schwerwiegenden Schädigungen der Halswirbelsäule bleibt oft nur die Fusion. Für jüngere Patienten, deren Wirbel noch Beweglichkeit aufweisen und die dem Sport in ihrer Lebensführung hohen Stellenwert beimessen, kann der Einsatz einer Bandscheibenprothese eine gute Alternative sein.

Schwerwiegende Bandscheibenvorfälle an der Halswirbelsäule mit Verknöcherungen sowie Wirbel- und Nervenkanalveränderungen werden nach Ausschöpfung konservativer und minimal-invasiver Methoden in der Regel mittels Fusionsoperation therapiert. Bandscheibengewebe und eventuell vorhandene Osteophyten werden dabei vollständig entfernt und ein Implantat eingesetzt, vorzugsweise aus PEEK oder Titan. Die anliegenden Wirbelkörper müssen anschließend mittels Platte und Schrauben fixiert werden. Diese Vorgehensweise ist zumindest mittelfristig mit Einschränkungen der körperlichen Aktivität der Patienten verbunden.

Die Bandscheibenprothese erhält die Beweglichkeit der Halswirbelsäule und erleichtert das Wiederaufnehmen sportlicher Aktivitäten. Das wird in der genannten Patientengruppe als deutlicher Zugewinn an Lebensqualität wahrgenommen.

Einsatz der Prothese

Die Bandscheibenprothese besteht aus zwei Metallplatten mit einem dazwischen liegenden Kunststoffgleitkern. Sie kann in der genannten Patientengruppe bei ausgedehnten bzw. teilweise verknöcherten Bandscheibenvorfällen, Spinalkanalstenosen mit Bedrängung des Rückenmarks, Foramenstenosen mit Bedrängung von Rückenmarksnerven sowie bei Instabilitäten der Halswirbelsäule indiziert sein.

Zum Einsatz der Prothese wird ventral ein 3–4 cm langer Hautschnitt angelegt und die degenerierte Bandscheibe sowie, falls vorhanden, verknöcherte Bandscheibenanteile unter mikroskopischer Sicht vollständig entfernt. In das ausgeräumte Bandscheibenfach setzen wir anschließend die Prothese ein. Sie übernimmt die Funktion der Bandscheibe und stellt die Beweglichkeit und Belastbarkeit der Halswirbelsäule wieder her.

Sehr gute Erfolgsquote

Die Komplikationsrate ist bei entsprechender Erfahrung des behandelnden Neurochirurgen sehr niedrig. Die Erholungsrate liegt in der genannten Patientengruppe bei nahezu 100 Prozent.

Freizeitsport und auch Leistungssport sind schnell wieder möglich. Bereits eine Woche nach dem Eingriff kann mit physiotherapeutischen Maßnahmen begonnen werden. Das Tragen einer Halskrause ist in der Regel nicht erforderlich. Die Arbeitsfähigkeit ist meist nach 3 Wochen wieder hergestellt, zu diesem Zeitpunkt sind auch reguläre sportliche Betätigungen mit moderater Belastung erlaubt. Aktive Patienten erholen sich oft sehr schnell, die volle Belastbarkeit der Halswirbelsäule kann schon nach etwa 4 Wochen erreicht werden. Verbunden mit dem Erhalt der Flexibilität ist das ein großer Gewinn.

Kontaktinformationen

MVZ Praxisklinik
 Dr. Schneiderhan & Kollegen
 Eschenstr. 2
 82024 Taufkirchen
 ☎ 089/614510-0
 ✉ info@orthopaede.com
 🌐 www.orthopaede.com



Entfernung des Bandscheibenvorfalles und Einsatz der Prothese unter dem Mikroskop (© Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen)

Die Prothese als Bandscheibenersatz an der Halswirbelsäule für junge, sportlich aktive Patienten (© DePuy Synthesis)

Wege zum erholsamen Schlaf

Das Schlafmagazin

Werner Waldmann | Meditext Dr. Antonic

Fast ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Schlafprobleme werden in unserer Gesellschaft nach wie vor völlig unterbewertet. Schlafstörungen gehören jedoch zu den häufigsten Problemen der Menschen. In Deutschland sind sie der dritthäufigste Anlass für einen Arztbesuch. Noch größer aber ist die Dunkelziffer: Nur wenige Betroffene fragen wegen ihres Schlafproblems einen Arzt um Rat. Ein Special-Interest-Magazin beschäftigt sich mit dem großen Thema Schlaf. In 12 Jahren hat es sich zum verlässlichen Begleiter schlafgestörter Menschen entwickelt.

Der Verlag Meditext Dr. Antonic produziert Patientenratgeber. Einer der Titel behandelte das vor über einem Jahrzehnt noch weitgehend unbekannte Krankheitsbild der Schlafapnoe, des krankhaften Schnarchens mit nächtlichen Atempausen. Wir hatten bei unseren Recherchen herausgefunden, dass es Selbsthilfegruppen zu dieser Krankheit gab. Einer unserer Redakteure kam auf die Idee, für diese Betroffenen eine Art Mitgliederzeitschrift zu entwickeln. Doch es wurde mehr daraus, ein Magazin für alle, die an Schlafstörungen leiden.

Beinahe vom Start weg gelang es der Redaktion, namhafte Schlafmediziner aus den Reihen der Deutschen Gesellschaft für Schlaf-

forschung und Schlafmedizin (DGSM) und der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie (DGP) als Autoren zu gewinnen. Von Anfang an beschrieb das Magazin, welche komplexen Prozesse beim Schlaf im Organismus ablaufen, welche diagnostischen Möglichkeiten die Medizin entwickelte und welche therapeutischen Optionen zur Verfügung standen. Aktuelle Erkenntnisse und Behandlungsmethoden wurden den Lesern in jeder Ausgabe vorgestellt.

In der Schlafmedizin gab es in den letzten Jahren einen enormen Wissenszuwachs. Viele frühere Vorstellungen vom Wesen des Schlafs, die immer noch in den Köpfen herumspukten, sind heute überholt. Ein- und Durchschlafstörungen haben meist psychische Ursachen, etwa durch belastende Ereignisse ausgelöst.

Ist die Stresssituation vorübergegangen und verarbeitet, normalisiert sich der Schlaf häufig trotzdem nicht: Denn die Schlafstörung hat sich verselbstständigt – Körper und Gehirn sind inzwischen daran „gewöhnt“, nachts hellwach zu sein und Probleme zu wälzen. Schlafmittel helfen dann wenig, der Patient muss schlaffördernde Maßnahmen, Entspannungsverfahren und Stressbewältigungsstrategien erlernen.

Es kann aber auch eine neurologische Erkrankung dahinterstecken, etwa das inzwischen recht bekannte Restless-Legs-Syndrom. „Immer wenn ich abends im Bett liege, habe ich so ein unangenehmes Gefühl im Fußknöchel“, beschreibt eine Patientin ihre schlafstörende Missempfindung. „Langsam wandert es am Schienbein hoch, und dann ist es plötzlich am Knie. Ich kann gar nicht genau beschreiben, wo dieses Gefühl sitzt – am Knochen oder unter der Haut.“

Eine weitere häufig auftretende, im Bewusstsein der Öffentlichkeit jedoch immer noch kaum präsente Erkrankung, ist die Schlafapnoe, die den Schlaf fragmentiert und unerholsam macht. Zu den Atemstillständen kommt



Wenn Sie das Schlafmagazin kennenlernen möchten, um es Ihren Patienten oder Kunden mitzugeben, fordern Sie ein kostenloses Probeexemplar an. Faxen Sie Ihre Bestellung an **0711/7656590** oder senden Sie sie in einem Briefumschlag an:

MEDITEXT Dr. Antonic
 Hagäckerstr. 4
 73760 Ostfildern

Sie können das Schlafmagazin auch online unter dem Link www.dasschlafmagazin.de bestellen.



es dadurch, dass die oberen Atemwege, wenn die Muskulatur im Schlaf erschlafft, in sich zusammenfallen und keine Luft mehr durchlassen. Da der Patient sonst ersticken würde, löst das Gehirn bei solchen Atemstillständen eine Weckreaktion aus: Er wird kurz wach, holt mit einem lauten, röchelnden Schnarchen wieder Luft und schläft weiter. Diese Erkrankung führt zu exzessiver Tagesmüdigkeit mit erhöhter Unfallneigung. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt drastisch an. Die ständigen Weckreaktionen sind Stress pur für den Organismus und schaden dem Herzen. Die Folgen sind Arteriosklerose, Bluthochdruck und damit ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzinsuffizienz.

Goldstandard der Behandlung ist die Beatmungstherapie, bei der den Patienten über eine Nasenmaske mit Überdruck Luft in die oberen Atemwege geblasen und diese so offen gehalten werden. Die Akzeptanz dieser Methode ist mäßig. Das Schlafmagazin hat dazu immer wieder Patientenberichte und Tipps für eine bessere Compliance angeboten.

Man sieht: An der Behandlung von Schlafstörungen sind die verschiedensten medizinischen Disziplinen beteiligt. Psychologen, Neurologen, Lungenfachärzte, Kardiologen und Orthopäden. Gestörter Schlaf ist – dies ist eine relativ neue Erkenntnis – nicht nur durch Krankheiten bedingt, auch Rückenschmerzen können den Schlaf stören. Ungeeignete Sitzgelegenheiten bei Tag und mangelhafte Liegemöglichkeiten in der Nacht wirken sich

nachteilig auf Wirbelsäule und Bandscheiben aus. Dies ist ein Feld für Orthopäden, Physiotherapeuten und, last but not least, für die Berater in guten Bettenfachgeschäften.

Das Schlafmagazin wird über Schlaflabore, Arztpraxen und Selbsthilfegruppen vertrieben. Insbesondere Arztpraxen beziehen das Magazin gerne für ihre Patienten. Seit 3 Jahren arbeitet das Schlafmagazin auch intensiv mit dem Bundesverband Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland e. V. zusammen und erfährt so direkt von den Patienten, was die Betroffenen interessiert. Es ist auch kein Geheimnis, dass das Magazin in Zeiten, in denen die Krankenkassen immer exzessiver die Kosten drücken, auch gesundheitspolitische Themen aufgreift.

ANZEIGE

Die Zeit der Lattenroste ist vorbei.

96 von 100 Menschen Schlafen auf Lattoflex besser und erleben goldene Zeiten für ihren Rücken.



Das Lattoflex-Bettssystem wurde geprüft und empfohlen vom Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V. und dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. Weitere Informationen zum Gütesiegel von AGR e.V. Postfach 103, 27443 Selsingen www.agr-ev.de

lattoflex®



Die Alexander-Technik

Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie

Cornelia Kopelsky | Freie Fachautorin

Die Alexander-Technik zählt zu den ältesten westlichen Formen ganzheitlicher Körperarbeit. Ganzheitlich deswegen, weil der Begründer Frederick Matthias Alexander (1869–1955) bereits Ende des 19. Jahrhunderts erkannte, dass bei jedem menschlichen Tun somatische, psychische und mentale Funktionen zusammenwirken und sich gegenseitig beeinflussen.

F. M. Alexander war Schauspieler und litt an Heiserkeit und Stimmproblemen, nach deren Ursache er bei sich selbst suchte. Er fand durch Beobachtung seiner Körperhaltung im Spiegel heraus, dass die Qualität seiner Stimmfunktion in engem Zusammenhang mit seiner körperlichen Haltung und Verfassung steht. Er entdeckte, dass er verspannungsauslösende Haltung- und Bewegungsmuster, die sein Sprechen erschwerten, abwenden konnte, wenn er nicht mehr ausschließlich sein hochgestecktes Ziel professionellen Sprechens fixierte. Über mentale Anweisungen übte er gleichzeitig den Selbstgebrauch beziehungsweise die Selbststeuerung, Stimme und Körperhaltung gezielt zu koordinieren und konnte somit seine Stimmprobleme lösen.

F. M. Alexander hatte damit eine Methode gefunden, mit der durch Selbstwahrnehmung, Innehalten und gedankliche Beeinflussung

ungünstige Haltungsmuster erkannt und aufgelöst, funktionelle Neuorientierung angebahnt und positive Veränderungen für den Lebens- und Arbeitsalltag nutzbar gemacht werden können. Das war damals revolutionär. Heute belegen neurowissenschaftliche Erkenntnisse, dass sich eingefahrenes belastendes Haltungs- und Bewegungsverhalten auch



Renate Wehner: Alexander-Technik – Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie
64 Seiten, 28 Abbildungen, Broschur
Format 16 x 21,5 cm
mit Audio-CD, 71 Minuten Laufzeit
TRIAS Verlag, Stuttgart 2013
Preis 17,99 € (D), 18,50 € (A), 25,20 SFR (CH)
ISBN 978-3-8304-6739-7



Verlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 2 Exemplare des Buches „Alexander-Technik – Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie“. Lassen Sie sich bis zum **30. Juni 2014** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.



noch im Erwachsenenalter gesundheitsförderlich verändern lässt. Damit werden nicht nur auf der motorischen, sondern auch auf der kognitiven und emotionalen Ebene Veränderungsbereitschaft angeregt und neuronale Schaltkreise gefördert, was bestätigt, dass lebenslanges (Neu- und Wieder-)Lernen nachhaltig möglich ist.

Die Alexander-Technik verfolgt das Ziel, durch bewusst achtsames Üben den Körper „neu auszurichten“ und ein inneres Gleichgewicht herzustellen, um so einen gesunden „Selbstgebrauch“, oder auch „use of the self“, festigen und pflegen zu können. Selbstgebrauch heißt in der Terminologie der Alexander-Technik „Gebrauch des gesamten psychophysischen Selbst“. Praktisch gesprochen bedeutet das mehr Gelassenheit und innere Ruhe, Stressabwehr, eine bessere Körperhaltung, weniger Rücken- und Kopfschmerzen, mehr Lebensqualität im Alltag, in Beruf und Freizeit. Die Übungen, die dazu hinführen, stützen sich auf drei Prinzipien der Alexander-Technik:



- Selbstwahrnehmung, um zu lernen, sich genau zu beobachten und einzuschätzen
- Innehalten, um ungünstige Gewohnheiten abzulegen und von Zielfixierungen loszulassen
- Ausrichten, um einen günstigen Selbstgebrauch durch mentale Anweisungen anzubahnen und nachhaltig zu fördern

Während bei Yoga oder bei der Feldenkrais-Methode Bewusstheit, Achtsamkeit und Verhaltensänderungen mittels Bewegungsübungen erlernt werden, geht die Alexander-Technik den Weg der „mental Anweisung“. Dieser Lernweg durch gedankliche Vorstellungen und Einflussnahme hat den Vorteil, dass man, sobald man die Prinzipien verstanden und durch Üben gefestigt hat, die Alexander-Technik in allen Alltagssituationen bis ins hohe Alter anwenden kann. In der Arbeitswelt dient sie sogar der aktiven Pausengestaltung, um zum Beispiel den Rücken wieder „auszurichten“, damit die Wirbelsäule sich längen kann, Brustkorb, Schultergürtel

und Atem Raum und Weite bekommen und der Geist von belastenden Gedanken frei wird.

Der Ratgeber von Renate Wehner eignet sich gut, die Alexander-Technik von der praktischen Seite kennenzulernen. Die Autorin, Sozialpädagogin und Alexander-Lehrerin, führt mit einfachen Übungsbeispielen, unter anderem mit der bekannten Spiegel-Übung im Sitzen, Stehen und Liegen, in die oben genannten 3 Prinzipien ein. Sie erklärt zunächst sehr anschaulich die Wirkung der gedanklichen Anweisungen auf die Ausrichtung einzelner Körperabschnitte. In weiteren Lernschritten stellt sie Übungen vor, die den ganzen Körper ausgewogen ausrichten können. Abbildungen von Skelett- und Muskelskizzen sowie Übungspositionen helfen dabei, sich die gedankliche Ausrichtung besser vorzustellen.

Sehr zu empfehlen ist ein erstes Einlassen auf die Übungen nach den Anleitungen auf der beiliegenden Audio-CD. So kann man seine Aufmerksamkeit besser auf die Wahrnehmung des Körpers und auf die Übungsanwei-

sung lenken. Renate Wehner gibt dazu bildhafte Anregungen für die mentale Anweisung, wie zum Beispiel: „Ich lasse meinen Hals frei sein, damit der Kopf nach oben gehen, und die Wirbelsäule sich in beide Richtungen längen und lösen kann ...“. Gelingt die Übertragung dieser anschaulichen Gedanken auf die motorische Ebene, reguliert sich die Tonuslage zwischen Halte- und Bewegungsmuskeln und die Halswirbelsäule kann sich eutonisch aufrichten. Neben den im Buch beschriebenen Übungen werden noch weitere Alexander-Übungen auf der CD angeleitet, zum Beispiel „gelöstes“ und „zentriertes“ Gehen.

Buch und CD beeindrucken durch klare, verständliche Aussagen zum Wesentlichen der Alexander-Technik und durch didaktisch sehr geschickte Anleitungen für die Übungspraxis.

Kontaktinformationen
 Cornelia M. Kopelsky | Freie Fachautorin
 Feckweilerbruch 28
 55765 Birkenfeld/Nahe
 Publikationen@CMKopelsky.de
 www.CMKopelsky.de

ANZEIGE

Nichts wird Sie mehr bewegen.

Schon auf den ersten Blick fällt beim **swopper** der Unterschied zu herkömmlichen Bürostühlen auf: Er verzichtet auf konventionelle Merkmale wie Arm- oder Kopflehnen, die Bewegungen einschränken und so auf Dauer krank machen.

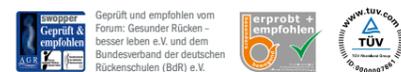
Der 3D-Aktiv-Sitz **swopper** fordert und fördert dank seiner patentierten 3D-Aktiv-Technologie gesundes, bewegtes Sitzen mit häufigen Positionswechseln. Die Vorteile liegen auf der Hand. Oder besser gesagt, ganz auf Seiten des Be-Sitzers: ein gestärkter Rücken, mehr Fitness, gesteigertes Wohlbefinden und eine höhere Leistungsfähigkeit. Denn wie man sitzt, so fühlt man sich.

Mehr erfahren Sie unter www.swopper.de



swopper
Ihrem Rücken zuliebe

aeris
Leben in Bewegung
aeris GmbH - Altmühlstr. 2-6 - D-85540 Haar bei München
Tel +49 (0)89/900 506-0 - info@aeris.de - www.aeris.de



Kopfschmerzkinder

Was Eltern, Lehrer und Therapeuten tun können

Cornelia Kopelsky | Freie Fachautorin

Etwa 20 Prozent aller Schulkinder leiden unter Migräne, Spannungsmigräne und Spannungskopfschmerzen. Das Buch von Hanne Seemann fokussiert daher die Spannungs- und Migränekopfschmerzen, wie sie schon in der frühen Kindheit auftreten und die Lebensqualität der Betroffenen bis ins Erwachsenenalter massiv beeinträchtigen können.

Internationale Studien belegen, dass die Häufigkeit von Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren stark zugenommen hat und weiterhin ansteigen wird. Von den primären, den idiopathischen Kopfschmerzarten, treten am häufigsten der Spannungskopfschmerz und der Migränekopfschmerz auf. Sekundäre oder symptomatische Kopfschmerzen kommen dagegen viel seltener vor, können ursächlich geklärt und je nach Krankheit entsprechend behandelt werden.

Die Autorin ist als Diplom-Psychologin in Praxis und Lehre der Psychosomatik tätig. Sie beschreibt aus ihrer langjährigen Erfahrung mit „Kopfschmerzkindern“ und deren Eltern, dass

sowohl die Migräne als auch der Spannungskopfschmerz nicht als Krankheit, sondern als vorübergehende Funktionsstörung des Nervensystems zu verstehen sind. Beide Kopfschmerzarten, denen „angeborene Besonderheiten des individuellen Nervensystems“ zugrunde liegen, stellen eine Schutzfunktion für das „sensible Nervensystem sensibler Menschen“ dar. Die Kopfschmerzen treten dann auf, wenn innere und äußere Reize den Organismus so stark belasten und nicht mehr sinnvoll von ihm wahrgenommen und verarbeitet werden können. Das Gehirn signalisiert mittels Kopfschmerzen, dass der Körper und auch die Seele Ruhe und Erholung brauchen und zwingt damit beide zum Rückzug. Ohne diesen „Nervenzusammenbruch“ wäre eine

funktionelle Neuordnung oder Regeneration der Wahrnehmungs- und Reizverarbeitungssysteme nicht möglich.

„Warum tut uns der eigene Organismus so etwas an?“ ist eine von vielen Fragen zu Kopfschmerzen bei Kindern, auf die Hanne Seemann fachlich fundiert und sehr einfühlsam antwortet. Es ist sehr nützlich und ebenso wichtig, zu wissen, wie Kopfschmerzen entstehen, wie sie verlaufen, welche Begleiterscheinungen damit einhergehen und wie sich die Kopfschmerzarten voneinander unterscheiden. Ein umfassendes und differenziertes Wissen kann helfen, Kopfschmerzen vom Spannungstyp, Migräneanfälle und das Leiden der davon betroffenen Kinder zu verstehen. Zum Beispiel besteht ein Unterschied zwischen Spannungskopfschmerzen und Migräne darin, dass körperliche Aktivität bei Migräne schmerzverstärkend, während sie beim Spannungskopfschmerz ablenkend und lindernd ist. So wird sich ein von Migräne betroffenes Kind, das die Anfallsdynamik mit Vorzeichen wie Übelkeit oder Sehstörungen schon kennt, beim nächsten sich anbahnenden Anfall zurückziehen, ruhen oder schlafen wollen, um dem schlimmen Pochen im Kopf entgehen zu können. Dem von Spannungskopfschmerzen betroffene Kind kann dagegen Bewegung an der frischen Luft guttun und von den sich langsam anschleichenden Schmerzen ablenken. Erst wenn die Schmerzen heftiger werden und andauern, legt sich das Kind hin. Ein weiterer Unterschied ist, dass Spannungskopfschmerzen chronifizieren können.

Die sehr verständlich beschriebenen komplexen Kopfschmerzgeschehnisse nehmen berechtigterweise fast die Hälfte des Buchinhalts ein. Kopfschmerzkinder brauchen ein verständnisvolles Lebensumfeld, also Eltern und Geschwister, Lehrer und Therapeuten, die die Kinder auf ihrem Weg zur Selbsthilfe unterstützen. Selbsthilfe bedeutet, dass



Hanne Seemann: Kopfschmerzkinder – Was Eltern, Lehrer und Therapeuten tun können
 136 Seiten, 3 Abbildungen, Broschur
 Format 13,5 x 21 cm
 Klett-Cotta-Verlag, Stuttgart 2013
 Preis 14,95 € (D), 15,40 € (A), 21,90 SFR (CH)
 ISBN 978-3-608-86038-2

Kopfschmerzkinder lernen, sich selbst und ihrem Körper zu vertrauen, ihre individuellen (Stress-)Situationen und Auslösefaktoren einzuschätzen, Vorstufen einer Kopfschmerzattacke frühzeitig zu erkennen, um das für sie Richtige zur Vermeidung, zur Linderung und/oder zur besseren Bewältigung der Kopfschmerzen tun zu können. Im weiteren Verlauf des Buchs stellt Hanne Seemann anhand von Fallbeispielen und kleinen mutmachenden Geschichten bewährte (Verhaltens-)Strategien und Übungen sehr ansprechend vor, wie beispielsweise Übungsvorschläge zur Körperwahrnehmung, Schmerzableitung, Stressvermeidung und zum Entspannen.



Verlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 4 Exemplare des Buchs „Kopfschmerzkinder – Was Eltern, Lehrer und Therapeuten tun können“. Lassen Sie sich bis zum **30. Juni 2014** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren, wenn Sie an der Verlosung teilnehmen möchten.



Die wichtigsten Botschaften lauten:

- Sensibilität und Empfindsamkeit sind keine Schwächen, sondern Stärken
- Dauer-Medikation ist keine gute Lösung, besser ist es, den Kopfschmerz zu verstehen
- schneller sein als die Migräne, um den Anfällen die Spitze zu nehmen
- sich regelmäßig „Hängematten-Tage“ erlauben und gönnen

Fazit: Ein sehr informativer und aufklärer Fachratgeber, der auch erwachsenen Migränebetroffenen helfen kann!

Kontaktinformationen

Cornelia M. Kopelsky | Freie Fachautorin
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld / Nahe
✉ Publikationen@CMKopelsky.de
🌐 www.CMKopelsky.de

ANZEIGE

Avenue hybrid II: das Komfortwunder.

Unser Klassiker neu aufgelegt: Den Hauptrahmen und den aktiven Hinterbau haben wir komplett neu konstruiert und so auf die Belastungen und Ansprüche eines E-Bikes optimiert. Das bessere Ansprechverhalten der Federung bringt ein Plus an Komfort und Sicherheit, der neue Active-Antrieb von Bosch eine harmonische Tretunterstützung bis 225 %. Praktische Details: Kettenverkleidung, integriertes Kabelschloss, Gepäckträger mit „snapit“-System zur Aufnahme von Korb, Packtaschen oder Kindersitz.
Informationen unter www.r-m.de.

NEU!



RIESE & MÜLLER



Neue Modelle: Rotak-Rasenmäher von Bosch

Mit AGR-Gütesiegel

Nach Informationen der Robert Bosch GmbH

Die AGR-zertifizierten Rasenmäher der neuen Rotak-Generation schneiden noch sauberer und gleichmäßiger als die Vorgängermodelle. Möglich macht das ihr „Powerdrive+“ beziehungsweise „Powerdrive LI+-System“. Es sorgt dafür, dass Motor, Messer und Luftstrom, der das geschnittene Gras zuverlässig in den Fangkorb befördert, genau aufeinander abgestimmt sind.



Alle neuen Mäher sind mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet und mit dem zertifizierten „Ergoflex-System“ mit Multipositionsgriff ausgestattet. Das System entlastet Muskeln, Sehnen und Gelenke, schont die Kräfte des Anwenders und sorgt für entspanntes Rasenmähen. Auch die Rasenkämme wurden beibehalten. Sie führen die Halme direkt zum Mähmesser und gewährleisten so einen sauberen Schnitt, insbesondere bei Mauer- oder Beetkanten. Nacharbeiten mit dem Rasentrimmer oder der Grasschere sind überflüssig. Das heißt: kein zusätzliches Bücken mehr.

Komplettiert wird die Ausstattung der Geräte durch einen Tragegriff, mit dem die Mäher bequem zu transportieren sind. Die „Quick-Click“-Lösung sorgt dafür, dass die Holme

werkzeuglos am Gehäuse befestigt werden können. Auch das ist eine Erleichterung für den Rücken. Die Modelle Rotak 40, Rotak 43 und Rotak 43 LI sind mit Gummireifen ausgestattet, sodass die Mäher noch sanfter und kraftsparender über den Rasen geschoben werden können. Ein weiteres Rückenplus dieser 3 Modelle bieten die Stahlmesser. Sie verfügen über ein eigens entwickeltes Seitenprofil für das Zerkleinern von Blättern, die auf dem Rasen liegen („LeafCollect“). Der Luftstrom befördert die zerkleinerten Blätter ohne lästiges Bücken zusammen mit dem geschnittenen Gras in den Fangkorb. Leistungsstarke Akkus, wartungsfreie Motoren, die leichte Bauweise der Mäher und das moderne Design überzeugen darüber hinaus auch diejenigen, die Wert auf hochwertige und funktionelle Technik legen.



Kontaktinformationen

Robert Bosch GmbH Power Tools
Postfach 100 156
70745 Leinfelden-Echterdingen
✓ Hotline: 0711/40040480
✉ kundenberatung.ew@de.bosch.com
🌐 www.bosch-pt.com





Füllmaterial für entlastenden Schlafkomfort

AGR-getestet und für gut befunden

Maik Steppat | Advansa

Mit der Einführung der ersten dreidimensionalen Faserbällchen unter dem Markennamen Comforel® von DuPont hat sich das Qualitätsprofil von synthetischen Kopfkissen grundlegend und nachhaltig gewandelt. Dank des Rohstoffs Polyester und den technischen Möglichkeiten zur typspezifischen Modifikation war es jetzt möglich, eine Vielzahl neuartiger Kissenkonzepte zu entwickeln. Als Nachfolgeunternehmen des Hauses DuPont hat ADVANSA, unter der Bettwarenmarke DACRON® Schlafkomfort, im Laufe der Jahre eine Fülle von individuellen Produkten für ganz unterschiedliche Komfort- und Funktionsansprüche entwickelt. Comforel® ist dabei zum Inbegriff für Faserbällchen geworden.

Aus ergonomischer Sicht sollte ein perfektes Kissen die Halswirbelsäule abstützen, sodass nur Kopf und Nacken darauf liegen. Die Schulter sollte vor dem Kissen bleiben, entsprechend wird eine Größe von circa 40 x 80 cm als ideal empfunden. In der Seitenlage darf der Kopf weder nach unten absinken noch angehoben werden. Es sollte so zugeschnitten sein, dass die Wirbelsäule natürlich ausgerichtet bleibt und das Kissen dennoch als bequem empfunden wird.

Von der Tatsache ausgehend, dass ein einzelnes Kissen generell nicht für jeden bequem sein kann, sind die unterschiedlichen Comforel®-Typen so flexibel einsetzbar, dass sie sich

an alle Arten von Körperformen anpassen und so die bestmöglichen Rahmenbedingungen für erholsamen Schlaf schaffen. Hierbei spielen insbesondere die Ausrichtung auf Weichheit oder Abstützung eine wichtige Rolle. Für Hausstauballergiker ist eine zusätzliche Ausstattung mit dem Namen Allerban® erhältlich. Mit dieser aktiven Komponente bieten Kopfkissen, aber auch Steppbetten, einen zusätzlichen Schutz gegen Bakterien, Pilze und Hausstaubmilben. Waschbarkeit erhöht den wichtigen Hygienefaktor.

Das Faserbällchen-Programm von Comforel® hat für jeden Schlafertyp das richtige Kissen. Durch die individuelle Befüllbarkeit der mit Reißverschluss versehenen Bezüge lässt sich



Die innere Struktur der Faserbällchen

jedes Kopfkissen auf die ganz persönlichen Bedürfnisse einstellen. Aber auch das beste Füllmaterial verliert im Laufe der Jahre seine Produkt- und Komfoteigenschaften. Idealerweise sollte deshalb ein Kopfkissen alle 3 Jahre ausgetauscht werden, spätestens aber, wenn es sich verklumpt und verfilzt anfühlt oder wenn es sich nicht mehr richtig aufschütteln lässt.

Kontaktinformationen
ADVANSA Marketing GmbH
Frielinghauser Str. 5
59071 Hamm
☎ 02388/8400
✉ maik.steppat@advansa.com
🌐 www.advansa.com



Das Füllmaterial lässt sich bei Bedarf entnehmen



Hintergrund

Alle Faserbällchen-Sorten von Comforel® sind allergieneutral, waschbar und trocknergeeignet. Die Kopfkissen inklusive dieser besonderen, individuell dosierbaren Füllung wurden mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet (gilt für die Maße 40 x 80 cm, 50 x 70 cm oder breiter).



Farbenfroh und rückenfreundlich

AGR-zertifizierte Kinderwagen mit passenden Wickeltaschen von kiddy

Christian Schneider | kiddy GmbH

Der Frühling kommt mit großen Schritten und lockt die Familie in die Natur oder zu einem Spaziergang. Die AGR-zertifizierten Kinderwagen von kiddy, der Buggy kiddy city'n move und der Kinderwagen kiddy click'n move3, bieten für Kind und Eltern eine rücken schonende und ergonomische Möglichkeit, Frischluft zu genießen und die alltäglichen Dinge zu erledigen.



Den Rücken schonen

Nicht nur die kleinen Passagiere genießen den ergonomischen Komfort durch eine altersgerechte und individuell anpassbare Sitzeinheit, auch der elterliche Rücken wird entlastet. Denn oft muss der Wagen gehoben, getragen oder zusammengeklappt werden. Die erstaunliche Funktionalität und das einfache Bedienkonzept der Kinderwagen und Buggy von kiddy vereinfachen den Alltag der Eltern erheblich. Das kommt dem Rücken zugute.

Den Alltag farbenfroh gestalten

Neben der erstaunlichen Rückenfreundlichkeit der Produkte beweist kiddy mit der bunten neuen Kollektion Mut zur Farbe: Sunshi-

ne, Apple, Pink – das Designteam von kiddy hat keine Angst vor starken Tönen. Leuchtend Bunt gehört zu den Trendfarben 2014, sorgt für Abwechslung im Alltagsgrau und hebt sogar an regnerischen Frühlingstagen die Stimmung. Leuchtendes Sonnengelb, knalliges Pink und frisches Apfelgrün strahlen mit dem kleinen Passagier um die Wette.

Dazu passend gibt es die neuen Wickeltaschen „kiddy babybag“. Farblich passend zu den Kinderwagen kiddy city'n move und kiddy click'n move 3 sind sie perfekte Begleiter und bieten viel Platz für nützliche Sachen. Sie versorgen Eltern und Kind mit dem, was man unterwegs benötigt. Angefangen bei einer extra großen Wickelauflage über ein Thermobag, das das Fläschchen warm hält, bis hin zu einem transparenten Kunststofftäschchen, in dem feuchte Pflegeutensilien

sicher verstaut werden können. Durch die integrierten, seitlichen Bänder mit Karabinerhaken lässt sich die Wickeltasche kinderleicht am Wagengriff befestigen. Die Produkte von kiddy verbinden Ergonomie und Sicherheit und liegen im Trend.

Kontaktinformationen
kiddy GmbH
Schaumburgstr. 8
95032 Hof/Saale
☎ 09281/7080-0
✉ info@kiddy.de
🌐 www.kiddy.de





RECARO Sitze: Bestnoten aus der Praxis

Mit AGR-Gütesiegel

Nach Informationen von RECARO Automotive Seating | Kaiserslautern

Für den Markenhersteller RECARO steht der Mensch im Mittelpunkt aller Produktentwicklungen. Deshalb verfügen die RECARO Sitze C 6 000 und C 7 000 über ein Eigenschaftsprofil, das Profi-Fahrern vor allem auf langen Strecken, aber auch im kurz getakteten Lieferverkehr das Leben leichter macht. Dazu zählen unter anderem eine hohe, ergonomisch geformte Rückenlehne und Sitzfläche, einstellbare Lehnen- und Sitzneigung, Sitzflächenverlängerung und Armlehnen, die sich hochklappen und in der Neigung einstellen lassen. Ergonomisch optimal platzierte Einstellelemente, die aufgrund der unterschiedlichen Form und Haptik der Schalter und Griffe intuitiv bedienbar sind, gehören ebenfalls zum Standard bei RECARO.

Detaillierte Erfahrungen von Berufskraftfahrern, Speditoren, Fuhrparkmanagern sowie deren Anforderungen aus der Praxis sind bereits in die Entwicklungsphase der neuen Produktgeneration eingeflossen. RECARO Automotive Seating arbeitet jedoch parallel an der kontinuierlichen Verbesserung seiner Produkte. Und auch dabei spielen Stimmen und Rückmeldungen von Anwendern eine ganz wesentliche Rolle.

Für den Dauereinsatz geeignet

Bei der international tätigen Spedition Schnug in Solingen sind seit knapp 10 Monaten RECARO C 7 000 in Lkws des Typs Mercedes-Benz Actros im Dauereinsatz. Mit rund 80 Fahrzeugen und etwa 100 Fahrern zählt Schnug zu den großen Speditionsunternehmen in Deutschland. Die Fahrzeuge sind sowohl im innerdeutschen Lieferverkehr als auch auf

europäischen Strecken unterwegs. Im Gespräch mit RECARO Automotive Seating verdeutlichte Schnug-Geschäftsführer Dr. Norbert Leven zunächst die steigenden Anforderungen an Berufskraftfahrer: „Wir bewegen uns in einem hoch komplexen Umfeld aus Logistik-Management, Termin-, Kosten- und Wettbewerbsdruck. Professionelle, gut ausgebildete Fahrer spielen dabei eine zunehmend wichtige Rolle: Dazu gehören nicht nur ein ausgeprägtes Interesse an moderner Fahrzeugtechnologie und berufsspezifische Kenntnisse, wie Ladungssicherung, gesetzliche Bestimmungen etc., sondern Kompetenz in allen Bereichen des Transport- und Logistikgewerbes. Der Fahrer wird mehr und mehr zum Transportunternehmer.“

Mitarbeiter mit derartigen Qualifikationen an ein Unternehmen zu binden, sei für jeden



„Ein Premiumsitz als Wertschätzung für gute Fahrer.“ Dr. Norbert Leven, Geschäftsführer der Spedition Schnug

Spediteur gerade vor dem Hintergrund des harten Kampfs um gute Fahrer überlebensnotwendig, so Leven. Um gute Leistungen zu honorieren und Wertschätzung greifbar zu machen, schnürt Schnug komplette Incentive-Pakete für seine besten Fahrer. Unter den Zusatzausstattungen, mit denen der Arbeitgeber den Berufsalltag in der Lkw-Kabine angenehmer machen kann, rangiert ein Premium-Fahrersitz ganz oben auf der Wunschliste – neben Kühlschrank oder Stand-Klimasystem. Dr. Norbert Leven: „Schon allein der Wert eines Premiumsitzes ist eine Form von Anerkennung. Bei RECARO ist es zusätzlich das hohe Image der Marke. Zudem werden unsere Fahrer im Rahmen ihrer Weiterbildungseinheiten auch im Bereich Ergonomie und Gesundheit geschult. Richtiges Sitzen und die Eigenschaften eines guten Sitzes spielen dabei eine wichtige Rolle. Die Empfehlungen der AGR und ihre Gütesiegel fließen ebenfalls mit in die Schulungen ein.“



Joachim Neubrech möchte seinen RECARO Sitz nicht mehr missen

Mit der richtigen Sitzeinstellung beginnt jede Fahrt

Im harten Alltag bewährt

Und wie haben sich die mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichneten RECARO Sitze im harten Berufsalltag bewährt? Joachim Neubrech, 48 Jahre alt, durchschnittlich 10 000 bis 12 000 Kilometer pro Monat hinter dem Lkw-Steuer, fährt den C 7 000 seit Mitte 2013 – und möchte ihn nicht mehr missen: „Der Sitz ist gut und einfach bedienbar, auch im Dunkeln. Er ist hervorragend verarbeitet, da quietscht, knackt oder wackelt nichts. Komfort, Funktionalität und Design sind perfekt

abgestimmt. Speziell das Design spricht an – vor allem andere Fahrer, die meinen Sitz sehen und mich fragen, warum ich diesen besonderen Sitz fahre. Aber das Wichtigste: Wenn ich abends nach 600 Kilometern im RECARO Sitz aus dem Lkw aussteige, habe ich keine Beschwerden und fühle mich so fit wie morgens beim Einsteigen. Es gibt aus meiner Sicht nichts Besseres.“ Und mit einem kleinen Schmunzeln fügt Neubrech noch hinzu: „Das einzige ernste Problem mit meinem RECARO:

Ich kann den Sitz nicht ausbauen und abends mit ins Wohnzimmer nehmen.“

Kontaktinformationen

RECARO Automotive Seating
Hertelsbrunnenring 2
67657 Kaiserslautern
☎ 0631/418-2222
✉ cv.service@recaro-automotive.com
🌐 www.recaro-automotive.com



RECARO C 7 000



Joachim Neubrech, Berufskraftfahrer, steigt nach 600 Kilometern fit und ohne Rückenbeschwerden aus seinem Lkw aus

Hintergrund

Im Dezember 2012 stellte der Sitzspezialist RECARO Automotive Seating sein neues Nutzfahrersitzprogramm für Berufskraftfahrer vor. Nur wenige Monate später konnte sich das unabhängige AGR-Prüfungsgremium bei einer AGR-Gütesiegelprüfung persönlich von den Qualitäten der Modelle RECARO C 6 000 und RECARO C 7 000 überzeugen und zeichnete beide Sitze mit dem AGR-Gütesiegel aus.





Mediziner entwickeln das Konzept „Gesund Trainieren“

TOGU hat die passenden Trainingsgeräte

Denise Müller | Diplom-Sportwissenschaftlerin

Mit welchen Übungen bekomme ich meine Rücken-, Knie- und Hüftprobleme in den Griff? Wie trainiere ich bestimmte Muskelgruppen? Und vor allem: Wie mache und halte ich mich auf gesunde Weise fit? In enger Zusammenarbeit mit TOGU haben Mediziner das Konzept „Gesund Trainieren“ entwickelt, das bei diesen Fragen weiterhilft. Sie erstellten dafür 15-minütige Bewegungsprogramme, die kostenlos online abrufbar und für jeden selbstständig umsetzbar sind.

Online-Programme für jeden Bedarf

Jedes Programm verfolgt ein Trainingsziel oder konzentriert sich auf einen Problembereich. Passend dazu werden jeweils geeignete Geräte-Sets präsentiert, die den Trainingseffekt deutlich erhöhen. Das Konzept steht ab sofort auf der Website von TOGU zur Verfügung.

Ende 2012 erneuerte das Unternehmen aus dem oberbayerischen Prien am Chiemsee seinen Online-Markenauftritt. Das neue „Gesund Trainieren“-Konzept, das TOGU nun präsentiert, fügt sich hier als wichtiger Baustein ein. Übersichtlich und schnell findet jeder

auf der Website das richtige Bewegungsprogramm für gesundes Training. Ob man abnehmen oder die mentale Fitness stärken möchte, an Rücken-, Schulter- oder Knieschmerzen, Bluthochdruck oder Diabetes Typ 2 leidet: „Gesund Trainieren“ bietet passende Lösungen. Das fachlich fundierte Programm, das Allgemein- und Sportmediziner zusammen mit TOGU entwickelten, lässt sich selbstständig zu Hause umsetzen und in den Alltag integrieren. Einsteiger jeden Alters können die Übungen ausführen. Zudem lassen sie sich in der Schwierigkeit so variieren, dass sie auch für trainierte Sportler geeignet sind, die bestimmte Muskelgruppen stärken, ihre Balance

verbessern oder individuelle Gelenkschmerzen lindern wollen.

Dr. med. Gerrit Sommer hat für jedes dieser Bewegungsprogramme jeweils ein Geräte-Set zusammengestellt. Diese Sets ermöglichen es, die Übungen effektiv und gesund auszuführen. Sie verwirklichen also genau die Grundsätze, für die auch das Konzept „Gesund Trainieren“ steht.

Ergänzend zur Physiotherapie

Egal ob das Programm zur Prävention eingesetzt wird oder ob der Patient erst nach dem Auftreten eines gesundheitlichen Problems aktiv wird: Es erfolgt immer der Hinweis, den behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten zu konsultieren. „Gesund Trainieren“ bietet eine Lösung, die der Patient eigenverantwortlich im Alltag als Ergänzung zur therapeutischen Behandlung durchführen kann.



TOGU-Produkte unterstützen unterschiedliche Trainingsziele



Die luftgefüllten Trainingsgeräte bilden eine dynamische Unterlage. Über die notwendigen Ausgleichsbewegungen werden sowohl Koordination und Balance, als auch das Zusammenspiel von Muskel- und Nervensystem verbessert. Zudem aktivieren Übungen auf TOGU-Geräten die tief liegende Muskulatur, die teilweise nicht bewusst angesteuert werden kann. Sie aber ist für die Stabilität, und damit für einen gesunden Körper, entscheidend.

Allgemein- und Sportmediziner Dr. med. Gerrit Sommer, der unter anderem die Deutsche Snowboard-Nationalmannschaft betreut, lobt das Programm von „Gesund Trainieren“ in Verbindung mit TOGU-Geräten. „Das Einzigartige und Geniale am TOGU-Konzept ist die optimale Kombination aus perfekten Trainingsgeräten und einfacher Umsetzbarkeit der Bewegungsprogramme für den Patienten. Dies wird ergänzt durch eine einzigartige Übungskombination, die auf die spezifische Krankheit, Verletzung oder den Wunsch der Gewichtsreduktion zugeschnitten ist. So ist ein Training für Jung bis Alt möglich.“

Kontaktinformationen

TOGU GmbH
Atzinger Str. 1
83209 Prien-Bachham
☎ 08051/90380
✉ info@togu.de
🌐 www.togu.de

Der Pendel Ball ist dynamisch und garantiert platzsicher. Auch wenn Sie zwischen den Übungen aufstehen, rollt er durch die ovale Form nicht weg




Unter dem Link www.togu.de/Gesundheit-Fitness/Gesund-Trainieren/ finden Sie eine Übersicht der zur Verfügung stehenden Bewegungsprogramme. Alternativ können Sie auch den QR-Code einscannen, um zum TOGU-Angebot zu gelangen.




Auf dem Ballkissen lässt sich nicht nur gut sitzen, sondern auch effektiv trainieren



TOPRO-Rollatoren schneiden gut ab

Aktuelles Testergebnis bestätigt Führungsposition

Nach Informationen der TOPRO GmbH

Seit Jahren belegen die Rollatoren von TOPRO in verschiedensten Produkt- und Verbrauchertests kontinuierlich vordere Plätze. Im aktuellen Rollatorstest der Stiftung Warentest, der im Februarheft veröffentlicht wurde, erreichten gleich 2 TOPRO-Rollatoren die vorderen Plätze: der TOPRO Olympos (Note 2,1; Rang 2) und der TOPRO Troja 2G Basic (Note 2,2; Rang 3). Beide Rollatoren sind außerdem mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Damit wird die führende Position, die sich das Unternehmen bei den Premiumrollatoren erarbeitet hat, erneut bestätigt. Gleichzeitig startet TOPRO eine Produkt- und Innovationsoffensive und kündigt an, auch in Zukunft Maßstäbe setzen zu wollen.



Der mit GUT bewertete TOPRO Troja 2G gehört zu den innovativen Längsfaltern der Firma TOPRO

TOPRO war das erste Unternehmen, das die sogenannten „Längsfalter“ – Rollatoren, die sich längs zusammenfallen lassen und trotzdem sicher und stabil stehen – in der heutigen Form entwickelt und auf den Markt gebracht hat. Im Bericht der Stiftung Warentest wurden diese Rollatoren besonders gut bewertet. Die Längsfalter haben sich inzwischen etabliert und besetzen ein eigenes Marktsegment: Über 300 000 TOPRO-Rollatoren wurden seit dem ersten Rollatorentest der Stiftung Warentest im Jahr 2005 in Deutschland verkauft.

Im aktuellen Test wurden 15 Rollatoren getestet. Die AGR-zertifizierten TOPRO Troja 2G Basic und TOPRO Olympos wurden zusammen mit Rollatoren anderer Hersteller mit dem Stiftung-Warentest-Urteil GUT bewertet. TOPRO-Rollatoren erhielten in den vergangenen Jahren von der Deutschen Gesellschaft für Gerontotechnik (GGT), der AGR und der Zeitschrift Ökotest gute und sehr gute Noten.

Kontaktinformationen
 TOPRO GmbH
 Bahnhofstr. 26d
 82256 Fürstfeldbruck
 ☎ 08141/8889390
 ✉ mail@topro.de
 🌐 www.topro.de

Bekenntnis zum „Wackelschuh“

Ein Klassiker von chung shi AuBioRiG® im neuen Look

Nach Informationen der Me & Friends AG

Mit der Neuauflage des chung shi Comfort Step Sport bekennt sich die ME & Friends AG klar zum „Wackel-Funktionsschuh“ – getreu dem Firmenmotto „Weil Gesundheit bei Ihren Füßen beginnt“. Es ist nicht alles neu: **Geliebt ist der Vorfuß-Rückfuß-Winkel in der Sohle, der den Träger automatisch in den biomechanisch richtigen Abrollvorgang führt. Das frische Design des neuen Materials erscheint sportlich lässig.**

Die AuBioRiG®-Modelle von chung shi® verbinden Funktionalität mit Gesundheit und unterstützen das biomechanisch richtige Gehen und Stehen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat 2010 die Funktionalität der Schuhmodelle bestätigt und ihnen das begehrte Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ verliehen. Im stetigen Streben nach echter Funktion und verlässlicher Qualität ist es für Geschäftsführer und Firmengründer Michael Ertl wichtig, der Produktkategorie AuBioRiG® neue Impulse zu geben: „Mit dem neuen Look des Modells Comfort Step Sports ist es uns gelungen, Bewährtes in einen neuen Kontext zu stellen.“ Der neue Comfort Step Sport wird ab Juni 2014 verfügbar sein.



Der AuBioRiG® Comfort Step Sport im neuen Design

Kontaktinformationen
 ME & Friends AG – chung shi
 Rudolf-Diesel-Ring 11
 83607 Holzkirchen
 ☎ 08024/608980
 ✉ info@chung-shi.de
 🌐 www.chung-shi.com

Den Rücken vermessen

Mit dem BackScan® by MediMouse®

Dr. sc. nat. ETH Lucio Carlucci | Geschäftsleitung Lucamed

Das Rückenmesssystem MediMouse® erstellt innerhalb kürzester Zeit eine Funktionsanalyse der Wirbelsäule – ohne Strahlenbelastung für Patient und Arzt. Diese Werte dienen als Ausgangspunkt für Rückenbehandlungen, denn es gilt: Keine Rückenbehandlung ohne vorherigen Befund! Das Rückenmesssystem, hauptsächlich von Therapeuten und Ärzten eingesetzt, erfreut sich steigender Beliebtheit in der medizinischen Trainingstherapie und betrieblichen Gesundheitsförderung. Um diese Einsatzbereiche optimal zu unterstützen, entstand die Idee von „BackScan® by MediMouse®“.

Das BackScan® Rückenmesssystem ist die MediMouse® im neuen Gewand. Die Messtechnik ist identisch. Die Software wurde designtechnisch optimiert und ergänzt. Sie ermöglicht eine individuelle Beratung für Rückentrainings, indem sie die Werte der Rückenvermessung zugrunde legt. Mithilfe der Visualisierung der Messdaten wird die Aufklärung der Klienten unterstützt. Bausteine, die der Befunderhebung und ärztlichen Diagnostik dienen, wurden beim BackScan® entfernt. Diese bleiben der MediMouse® vorbehalten.



BackScan®-Rückenmesssystem

Um eine hochwertige Qualifikation der Anwender zu gewährleisten, wurde die

„BackScan® Academy“ gegründet. In Zertifikats-Grund- und Aufbaukursen erlernen die Teilnehmer die Grundlagen für das korrekte Messen und Beraten von Rücken Klienten. Der Sonderkurs Backscan-BGF bildet Fachpersonen zu zertifizierten „BGF-Gesundheitscoachs BackScan® und MediMouse®“ aus.

Das BackScan® Internetportal ist die dritte Säule des Vermessungskonzepts. Nach der Rückenvermessung können Klienten hier ihre eigenen Daten mithilfe eines persönlichen Logins aufrufen. Sie erhalten dann wertvolle Tipps, Übungen und Trainingsprogramme, die individuell auf die Messwerte abstimmbare sind. Medizinische Fachpersonen hingegen können

das BackScan® Internetportal nutzen, um statistische Sammelauswertungen von Rückenvermessungen zu erstellen. So können sie z. B. im Anschluss an einen Rückenaktionstag Grafiken und Berichte erstellen.

Kontaktinformationen
 Lucamed International GmbH
 Steinbrückstr. 19
 79713 Bad Säckingen
 ☎ 07761/9277947
 ✉ info@lucamed.de
 🌐 www.lucamed.de | www.backscan.de



Kompetente Beratung

Nachhaltige Rückenprävention am Arbeitsplatz

Ein Beitrag der Dauphin HumanDesign® Group

Als Anbieter für Büro-Komplettlösungen erweitert die Dauphin HumanDesign® Group (DHDG) ihr Dienstleistungsportfolio rund um die professionelle Ergonomie-Beratung am Arbeitsplatz.

Im Rahmen eines fortschrittlichen betrieblichen Gesundheitsmanagements rückt das Thema Rückenprävention immer mehr in den Mittelpunkt. Zahlreiche Arbeitgeber tragen der Erkenntnis Rechnung, dass körpergerecht eingerichtete Arbeitsplätze entscheidend dazu beitragen, der Volkskrankheit Rückenleiden vorzubeugen und die damit verbundenen Ausfallzeiten zu vermeiden. Daraus resultiert ein wachsender Bedarf in Unternehmen nach kompetenter Unterstützung rund um gesunderhaltende Arbeitsplatzgestaltung. Um dieser Nachfrage zu begegnen, baut die Dauphin HumanDesign® Group den Bereich Ergonomie-Beratung aus.

Die ausgebildete Physiotherapeutin und geprüfte Ergonomie-Beraterin Susanne Weber

verantwortet das erweiterte Dienstleistungsangebot der DHDG, das auf einem ganzheitlichen, strukturierten Beratungsansatz beruht. Dieser zielt darauf ab, ein ideales Verhältnis zwischen dem arbeitenden Menschen, seinen Arbeitsmitteln und Aufgaben zu schaffen. „Eine professionelle Arbeitsplatzberatung hilft Unternehmen dabei, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter zu erhalten. Angesichts des demografischen Wandels und des Fachkräftemangels, der in vielen Bereichen herrscht, wird dieser Aspekt immer wichtiger, um einerseits der Verantwortung gegenüber den Mitarbeitern gerecht zu werden und sich andererseits als attraktiver Arbeitgeber zu positionieren“, sagt Susanne Weber.

Das 5-Punkte-Programm

Das herstellerunabhängige und produktneutrale Beratungsangebot umfasst ein 5-Punkte-Programm, dessen Module bedarfsabhängig auch einzeln eingesetzt werden können. Am Anfang steht in der Regel eine Ist-Analyse vor Ort: Dabei bewerten die Berater ausgewählte Arbeitsplätze mithilfe einer innovativen Software-Lösung. Die Visualisierung und Dokumentation des Arbeitsplatzes bietet die Möglichkeit zur fachkundigen Beurteilung der Büroarbeitsplatzbedingungen. Die Analyse kann durch eine Mitarbeiterbefragung ergänzt werden. Auf dieser Grundlage erstellen die Berater das Konzept für eine ergonomische Arbeitsplatzverbesserung.

Die praktische Umsetzung unterstützt die DHDG mit einer maßgeschneiderten Arbeitsplatzberatung. Das Portfolio reicht von der Einweisung in Kleingruppen bis hin zu einer beispielhaften Optimierung von Musterarbeitsplätzen, um Mitarbeiter für die körper-



Susanne Weber ist ausgebildete Physiotherapeutin und geprüfte Ergonomie-Beraterin

gerechte Nutzung der vorhandenen Arbeitsmittel zu sensibilisieren.

Ein Intensiv-Training trägt dazu bei, das Ergonomie-Wissen im Arbeitsalltag zu verankern. Dazu führt die DHDG Workshops und Arbeitsplatzbegehungen durch, bei denen für jeden Nutzer die individuellen Einstellungsparameter für Stuhl, Tisch und Technik dokumentiert werden.

Um gesundes Arbeitsverhalten langfristig im Unternehmen zu implementieren, bietet die DHDG praxisorientierte Trainings und Schulungen für Fachkräfte und Multiplikatoren an, zum Beispiel für Arbeitssicherheitsbeauftragte. Diese geben ihr Wissen in der Belegschaft weiter. Leitfäden und Lehrfilme stellen sicher, dass die Ergonomie-Kompetenz immer wieder vertieft und auch neuen Mitarbeitern vermittelt werden kann.

Eine kontinuierliche Betreuung gewährleistet die Nachhaltigkeit der eingeleiteten Maßnahmen. Integraler Bestandteil des Programms ist daher der Refresher, eine Evaluation die mit zeitlichem Abstand erfolgt. Regelmäßige Auffrischungen, beispielsweise im Rahmen von betrieblichen Gesundheitstagen, etablieren das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz im Unternehmen.

Kontaktinformationen

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG
Espanstr. 36
91238 Offenhausen
☎ 09158/17-950
✉ lena.winter@dauphin.de
🌐 www.dauphin-group.com



Die Dauphin-Arbeitsplatzberatung folgt dem bedarfsabhängigen 5-Punkte-Programm

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

Exklusiver Fernlehrgang für Ärzte, Therapeuten und Bewegungsfachkräfte

Zugelassen für den Lehrgang sind:

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

Beginn und Dauer des Lehrgangs

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

Geprüfte Qualität

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

Kosten

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

Das AGR-Zertifikat

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



Ein gesunder Rücken ist maßgeblich für die Zufriedenheit am Arbeitsplatz





Bänke für Patienten nach Hüftoperation

Bank7Ortho für Parks

Jens Löhn | AGR e. V.

Sitzbänke in Parks müssen nicht unattraktiv und unbequem sein. Sie können auch für spezielle Bedürfnisse gestaltet sein. Darauf hat uns Herr Ulrich Valerius aufmerksam gemacht. Seit 2012 stehen die von ihm entwickelten Bänke im Kurpark Bad Westernkotten.

Die Bank7Ortho ist entwickelt worden für die besonderen Bedürfnisse von Patienten mit frisch operierten Hüftgelenken. Dabei wurden Form, Neigung und Höhe der Sitzfläche so gestaltet, dass sie in Verbindung mit der Seitenlehne das Hüftgelenk nicht in einen

kritischen Winkel bringen. „Dadurch wird das Aufstehen müheloser möglich.“, betont der Entwickler Ulrich Valerius.

Die Bank7Ortho wurde von Valerius in Zusammenarbeit mit Orthopäden und mit Unterstützung eines Patienten nach Hüftgelenkersatz entwickelt und optimiert. Die oberen Bereiche der Liegebank DONAU und der Bank7Ortho wurden bewusst so gestaltet, dass der Kopf nur leicht angelehnt wird und dadurch auch nur minimal nach hinten geneigt ist. Das wird als sehr angenehm empfunden. Durch ein hohes Einstiegsmaß und die gemäßigte Liegeneigung ist die Liege7Ortho auf die Bedürfnisse von Men-

schen mit Bewegungseinschränkung abgestimmt. Zubehör in Form von verschiedenen Lehnen und Tischen lässt sich rechts und links anbringen. So kann auf individuelle Einschränkung eingegangen werden. Dabei kann man zwischen einzuhängendem und schwenkbarem Zubehör wählen.

Für weitere Informationen steht Ulrich Valerius gerne zur Verfügung.

Kontaktinformationen

Ulrich Valerius
Büro für Planung Design und Entwicklung
Brunnenstr. 93
59846 Sundern
☎ 02935/805540
✉ kontakt@valerius-design.eu
🌐 www.valerius-design.eu



Liege7Ortho mit Tisch und Armlehne



Die Bank7Ortho lädt zum Sitzen ein und hilft beim Wiederaufstehen

Die Liegebank DONAU ist ein Hingucker



Leicht Haltung bewahren

Die Wickeltasche für einen gesunden Rücken

Beate Reins | Lässig GmbH

Nicht nur in der Schwangerschaft kann er sich auf unangenehm Weise bemerkbar machen, auch nach der Geburt bringt sich der Rücken nicht selten mit Schmerzen ins Gedächtnis. Schuld daran sind falsches Heben und Tragen des Babys oder der vielen Dinge, die Eltern von kleinen Kindern immer mit dabei haben müssen. Das beginnt bei den Babyfläschchen und endet bei Feuchttüchern und Windeln. Die Lässig GmbH, ein familiengeführtes Modelabel mit Sitz in Hessen, bringt seit 2007 eigene Wickeltaschen auf den Markt.

Die Taschen werden inzwischen nicht nur in Deutschland, sondern in über 50 Ländern weltweit vertrieben. Das Lässig-Sortiment beinhaltet des Weiteren Kindergeschirr, Lätzchen, Textilien für Schwangere und Mütter sowie Kindertaschen. „Als wir vor einigen Jahren damit begonnen haben, Wickeltaschen auf den Markt zu bringen, wussten wir genau, worauf es bei einem solchen Produkt ankommt. Es sollte Qualität, Stil und Funktion sinnvoll miteinander verbinden“, erklärt die Geschäftsführerin und Unternehmensgründerin der Lässig GmbH, Claudia Lässig.

Die sogenannte Messenger Bag, oder auch Kuriertasche, war eines der ersten Wickeltaschen-Modelle des Unternehmens. Heute hat sie sich einen festen Platz unter den Bestsellern der Marke erobert. „Bei der Ent-

wicklung der Taschen haben wir uns stets an die Bedürfnisse der Eltern orientiert“, erklärt Claudia Lässig. „Und die wollen vor allem eine leichte und praktische Tasche mit viel Komfort“. Aus diesem Grund kam für sie nur die Verwendung von leichten Materialien wie Polyester infrage. Zudem ist die Schnalle, an der der Gurt befestigt ist, aus Kunststoff und nicht aus Metall gefertigt.

So hat die Messenger Bag mit 1,15 Kilogramm über ein sehr geringes Eigengewicht. Darüber hinaus ist der höhenverstellbare Schultergurt so angebracht, dass die Tasche quer und körpernah getragen werden kann. Ein Wegkippen zur Seite kommt nicht vor. Ein breiter Tragegurt (8,5 Zentimeter) verhindert das Einschneiden im Schulterbereich, der durch eine bessere Gewichtsverteilung zudem ent-



lastet wird. Und dann gibt es noch einen ganz besonderen modischen Clou: Durch die austauschbaren Wechselklappen, kann die Optik des Accessoires ganz leicht dem jeweiligen Outfit angepasst werden.

Übrigens kann man mit der Tasche auch nach dem Windelalter der Kinder ganz einfach Haltung bewahren. Denn sie eignet sich auch sehr gut fürs Büro und bietet viel Platz für Laptop & Co.

Kontaktinformationen

Lässig GmbH
Im Riemen 32
64832 Babenhausen
☎ 06073/74489-0
✉ info@laessig-gmbh.de
🌐 www.laessig-gmbh.de



Exklusiv für Fördermitglieder

Wir verlosen 2 Messenger Bags inklusive Wechselklappe. Bei Interesse lassen Sie sich bis zum **30. Juni 2014** unter der **Telefonnummer 04284/9269994** oder mit einer **E-Mail an katja.hannemann@agr-ev.de** registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.



Neue Hilfe bei Verspannungen und Rückenschmerzen

Mit der „BALLance“-Methode

Dr. Tanja Kühne | New Balls Training Concepts GmbH

Leiden Sie auch manchmal unter Verspannungen und Rückenschmerzen? Dann geht es Ihnen wie 80 Prozent der Deutschen. Mit der neuen „BALLance Dr. Tanja Kühne“-Methode können Sie innerhalb kurzer Zeit erstaunliche Erleichterung für Ihre Beschwerden erfahren. Die Methode wird gezielt bei Verspannungen und Rückenbeschwerden eingesetzt und kann an fast jedem Ort durchgeführt werden.



Die „BALLance Dr. Tanja Kühne“-Methode ist eine Kombination aus dem speziell dafür entwickelten Trainingsgerät und aus über 40 Gymnastik- und Atemübungen für die Wirbelsäulen-Abschnitte Nacken, Schultern, Hüfte, Gesäß und Oberschenkel. Die Übungen bringen schnelle Entlastung für Muskeln, Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke und nehmen direkten Einfluss auf die Faszien. Durch die leichte Umsetzung und schnelle Wirksamkeit ist diese Methode bei Anwendern sehr beliebt.

Mithilfe eines Kleingerätes, des „BALLance“, wird durch gezieltes „Berollen“ von Rücken oder Nacken ein Reiz auf den betroffenen Bereich aufgebracht, der eine reflektorische Entspannung der Muskeln und Faszien auslöst, und zwar bereits bei der ersten Anwendung. Die Kernübung der Methode ist das gezielte Berollen in Rückenlage, im Bereich der Brustkyphose.

Diese Methode ist auch deshalb so interessant, da sie nicht nur in der Therapie eingesetzt wird, sondern auch zu Hause angewendet werden kann. Nach Einweisung in die Benutzung des Geräts kann man sich sogar teilweise am Arbeitsplatz selbst behandeln. Die Methode trägt auch zur Entlastung der Therapeuten selbst bei, denn sie schont die Hand- und Sattelgelenke.

Viele Teilnehmer an „BALLance“-Kursen berichten von einem direkten Entspannungseffekt an den betroffenen Stellen, mehr Wohlbe-

Verlosung

Gewinnen Sie eines von 3 „BALLance“-Trainingsgeräten inklusive einer Einweisung! Lassen Sie sich bis zum **30. Juni 2014** unter der **Telefonnummer 04284/9269994** oder mit einer **E-Mail an katja.hannemann@agr-ev.de** registrieren und Sie nehmen an der Verlosung teil.



finden und einem besseren Haltungsgefühl, denn die „BALLance Dr. Tanja Kühne“-Methode verändert die Haltung des Anwenders direkt und unmittelbar. Das Hauptziel der Methode ist die Reduktion des sogenannten BWS-Kyphose-Stresses. In der Folge werden auch die häufig assoziierten Hyper-Lordosen im HWS- und LWS-Bereich reduziert (siehe Abbildungen). Die Bandscheiben werden dadurch dekomprimiert, also entlastet. Diese Wirkung wird im ersten Schritt über die Dehnung der Rumpfstrecker und eine Dehnung der Rumpfbeuger erreicht. Im nächsten Schritt findet eine natürliche Aufrichtung der

Brustwirbelsäule, also eine Reduktion der Kyphose statt, begleitet von einer kompensatorischen Schwingungsreduzierung im HWS- und LWS-Bereich.

Die ersten Physiotherapie-Schulen haben die neue Methode bereits in ihren Lehrplan aufgenommen, weil die positiven Effekte auf Muskulatur und Faszien bei Patienten und die Gelenkentlastung bei Therapeuten überzeugend sind. Eingesetzt wird die „BALLance“-Methode primär in der Schmerztherapie, der Haltungsveränderung und in der Entspannung.



Kernübung für den Brustwirbelbereich



Platzierung des BALLance-Geräts



Ausgangssituation: verstärkte Lordose der LWS



Eine deutliche Reduzierung der LWS-Lordose tritt bereits nach 15 Minuten ein

Kontaktinformationen

Dr. Tanja Kühne
Geschäftsführerin
New Balls Training Concepts GmbH
Borkener Str. 64
46284 Dorsten
☎ 02362/9835122-1
✉ mail.kuehn@ballance-concepts.de
🌐 www.ballance-concepts.de

Mehr Informationen über die „BALLance Dr. Tanja Kühne“-Methode finden Sie im Internet unter www.ballance-concepts.de. Dort gibt es auch einen Film über die Anwendung, Übungsvideos und eine Möglichkeit zum Bestellen des BALLance-Geräts.



Ihrem Rücken zuliebe



Das AGR-Gütesiegel

Qualitätsmerkmal für rückenfreundliche Alltagsprodukte

www.agr-ev.de





Ein Rücken-Bewegungsspiel für die Verhaltens- und Verhältnisprävention

Arbeits- und Gesundheitsschutz spielerisch vermitteln

Spielidee und Umsetzung:

Eva Herzog-Schüler | HERZOG – Arbeits- und Gesundheitsschutz

ACTIVITY – Das große Rücken-Bewegungsspiel ist eine neue Dienstleistung und kann für die Unterweisung von Mitarbeitern eingesetzt werden.



Ziele erreichen

Methoden, die Spaß bringen und Wissen vermitteln:

- Die Hauptakteure sind die Teilnehmer. Der Trainer ist „nur“ der Begleiter.
- Die Fakten werden kognitiv und motorisch erlebt. Es kommt keine Langeweile auf.
- Das Erlebnis wird mit Emotionen verknüpft: Wettkampf, Spannung und Würfelglück machen Spaß.
- Der Bezug zur Arbeitswelt ist für jeden erkennbar.

Methodik und Didaktik

Das Rücken-Bewegungsspiel ist ein Würfelspiel mit den Maßen 3,5 x 4 Meter und hat 36 Spielfelder verschiedener Kategorien. Es gibt:

- Aktivitätsfelder
- Wissensfelder
- Schweinehund-Felder
- Ereignisfelder

Nutzen des Spiels

- Das Spiel kann Arbeits- und Gesundheitsschutz begreifbar, erlebbar und verständlich machen.
- Das Spiel kann Nachhaltigkeit erreichen. Die Teilnehmer sollen ihr Verhalten dauerhaft ändern. Das gelingt leichter mit Spaß, Begeisterung und im Team.
- Das Spiel kann Zusammenhänge erklären. Die Teilnehmer erkennen die Verbindungen zwischen Rückenschmerzen, eigenem Verhalten und unergonomischen Arbeitsplatzbedingungen.

Themen der Spielfelder

Rücken und ...

- ... Bildschirmarbeit
- ... Bücken, Heben und Tragen von Lasten
- ... Ausgleichsübungen
- ... Schmerzen
- ... Vorsorge
- ... Gleichgewicht und Muskulatur
- ... Wirbelsäule zum Anfassen
- ... Sport
- ... Stress
- ... Trinken

Zur Person

Eva Herzog-Schüler ist Fachkraft für Arbeitssicherheit, ErgoPhysConsultant und Physiotherapeutin. Sie bietet Weiterbildungen und Vorträge zum Thema Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz an.



Ablauf

Das Spiel besteht aus 3 Phasen. Das interaktive Warm-up dauert 15 Minuten. Daran schließt sich das Würfelspiel an, wofür circa 60–70 Minuten eingeplant werden sollten. Der Abschluss und die Siegerehrung nehmen ungefähr 10 Minuten in Anspruch.

Die Teilnehmer werden in 3 Mannschaften zu je 2–7 Personen unterteilt. Es können maximal 21 Leute mitmachen. Das Ziel des Spiels ist, möglichst viele Punkte zu sammeln und als Erster den Zielpunkt zu erreichen.

Kontaktinformationen

HERZOG – Arbeits- und Gesundheitsschutz
In der Au 15
66440 Blieskastel
☎ 06842/2143
✉ info@physio-herzog.de
🌐 www.physio-herzog.de



Activity – Rückengesundheit spielerisch trainiert

Rücken-Bewegungsspiel als Maßnahme des Arbeitsschutzes

Dominik Schwaibold | Roche Diagnostics GmbH, Mannheim

Wer Ende November einen Blick ins Veranstaltungsforum bei Roche in Mannheim warf, wurde Zeuge ungewöhnlicher Aktivität. Roche-Mitarbeitende warfen kopfgroße Würfel, puzzelten an einer künstlichen Wirbelsäule und trugen hektisch Papierstapel durch die Gegend. Des Rätsels Lösung: Die Mannheimer Arbeitsschützer hatten gemeinsam mit der Ergonomie- und Arbeitsplatzberaterin Eva Herzog-Schüler ein Rücken-Bewegungsspiel namens Activity entwickelt.

„Wir wollten die Kolleginnen und Kollegen auf spielerische Art und Weise über das Thema Rückengesundheit informieren“, nennt Organisator Reiner Graw das Ziel der ungewöhnlichen Aktion. Fröhlich lachend versuchen die Teilnehmenden, auf einem Bein stehend, das Gleichgewicht zu wahren. Ein schwieriges Unterfangen, immer wieder müssen sie absetzen, doch Übung macht den Meister. Jetzt erhöht die Trainerin den Schwierigkeitsgrad. Ein Wackelkissen unter dem Standbein, schließlich Bälle, die sich die Spieler zuwerfen. Nach der Übung, die Gleichgewichtssinn und Wirbelsäule trainiert, geht es Schlag auf Schlag weiter.

In 3 Gruppen würfeln sich die Teilnehmenden durch den rund 9 Quadratmeter großen Spielplan – immer wieder angefeuert durch die Spielleiterinnen Petra Löffler, Anne-Marie Glowienka und Eva Herzog-Schüler. Denn Schnelligkeit ist Trumpf. Dabei lösen sie auf jedem Feld verschiedene Aufgaben. Fünf Punkte geben sogenannte Aktivitätsfelder.

Hier lernen die Spieler zum Beispiel mehr über die ergonomisch optimalen Einstellungen, die ein Bürostuhl bietet. Auf den Wissensfeldern eignen sich die Teilnehmenden neue Kenntnisse an und erhalten dafür 2 Punkte. „Was können Sie gegen Rückenschmerzen tun?“, ist etwa an einer Station gefragt. Wärmflasche, Massagen oder Dehnübungen sind Lösungen, die die Spieler selbst erarbeiten. Schweinehund-Felder führen dazu, dass die Gruppen zurückspringen oder eine Strafübung ausführen müssen. Ereignisfelder lassen die Wahl zwischen mehreren Alternativen. Nach etwas mehr als einer Stunde haben alle 3 Gruppen den Parcours durchquert und es wird abgerechnet. Unter frenetischem Jubel setzt sich das blaue Team mit einer Gesamtzahl von 39 Punkten durch.

Neun Gruppen mit mehr als 150 Teilnehmern nehmen in den 3 Aktionstagen an dem Spiel teil. „Mit der Aktion beteiligen wir uns an der Kampagne „Denk an mich, dein Rücken“ der Berufsgenossenschaft und unterstüt-



zen gleichzeitig die Wellbeing-Initiative des Roche-Konzerns“, freut sich Andreas Schlottmann, Leiter des Arbeitsschutzes Mannheim.

Kontaktinformationen

Andreas Schlottmann
Roche Diagnostics GmbH
68305 Mannheim
☎ 0621/7596149
✉ andreas.schlottmann@roche.com
🌐 www.roche.de





Erster deutscher Büroklima-Index

Wer gut sitzt, hat ein besseres Verhältnis zu seinen Kollegen

Dorothea Scheidl-Nennemann | Sedus Stoll AG

Juristen schätzen ihre Kollegen am meisten, in der Gesundheitsbranche ist das Gegenteil der Fall. Am besten sitzen die Berliner, Sachsen hingegen am schlechtesten. Und in Baden-Württemberg leiden nur wenige Büroangestellte an Rückenschmerzen, dagegen sind die Thüringer hier die Negativ-Spitzenreiter. Diese und weitere Überraschungen förderte der 1. Deutsche Büroklima-Index der Sedus Stoll AG zutage.

Gut sitzen verbessert das Klima

Wie ist das Klima in deutschen Büros? Dieser Frage ging die Firma Sedus Stoll AG auf den Grund und erstellte den 1. Deutschen Büroklima-Index. Er basiert auf einer repräsentativen Umfrage von TNS Emnid und zeichnet ein bisher einzigartiges Stimmungsbild deutscher Büroangestellter an ihrem Arbeitsplatz. Er zeigt, wie es in den unterschiedlichen Branchen und Regionen um das Betriebsklima steht, welchen Einfluss Einrichtung und Kollegen, Sitzplatzqualität und Bewegungsfreiheit haben und wo Unternehmen künftig handeln müssen.

Eindeutige Erkenntnis

Wer gut sitzt, ist ganz offenbar auch besser auf seine Kollegen zu sprechen. So beurteilen Angestellte im Rechtswesen die anderen Mitarbeiter am positivsten und sind gleichzeitig diejenigen, die am besten sitzen. Auf der anderen Seite herrscht unter Kollegen des Gesundheitswesens das schlechteste Klima und nur Angestellte der Versicherungsbranche bewerten die Sitzqualität noch schlechter als sie.

Im regionalen Vergleich wird deutlich: Büroangestellte aus Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen-Anhalt haben das unterkühlteste Verhältnis zueinander – in Rheinland-Pfalz, Hessen und im Saarland ist die Stimmung am besten. Und mit 91 Prozent sitzen die Berliner am besten. Schlusslicht in dieser Kategorie bilden die Bundesländer Sachsen und Thüringen.

Wissenschaftlich relevant

Die Ergebnisse sind auch für die Wissenschaft interessant: „Die Erhebung zeigt, dass, obwohl 67 Prozent der Befragten ihre Sitzplatzqualität als positiv einschätzen, nur ein geringer Anteil frei von Rückenschmerzen ist und drei Viertel sich mehr Bewegungsfreiheit wünschen. Das belegt, dass eine optimale Arbeitsplatzgestaltung nicht auf gefühlte Bequemlichkeit reduzierbar ist, sondern Büromöbel den natürlichen Bewegungsdrang des Menschen fördern sollten“, erklärt Prof. Dr. Bengler vom Lehrstuhl für Ergonomie der Technischen Universität München.

Die Erkenntnisse der repräsentativen Umfrage zum Büroklima-Index decken sich mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen aus einer Kooperation mit der TU München. Die Sedus Stoll AG hatte den Lehrstuhl für Ergonomie beauftragt zu untersuchen, wie ein Bürostuhl beschaffen sein müsste, der einzigartige Bewegungsoptionen bietet und dabei das Wohlbefinden und die geistige Leistungsfähigkeit des Nutzers steigert. Die Antwort darauf ist der seit September 2013 erhältliche Bürodrehstuhl „swing up“, der das Sitzen revolutioniert.

Einfluss auf Produktivität

Jeder 2. deutsche Büroangestellte ist davon überzeugt, dass ein komfortabler Bürostuhl, der ausreichend Bewegungsfreiheit ermöglicht, einen positiven Einfluss auf die Produktivität bei der Arbeit hat. „Die Ausstattung von Großraumbüros mit meist statischen Büro-



Alle Ergebnisse der Erhebung können Sie im Internet unter dem Link www.bueroklima-index.de einsehen. Hier können Sie auch die kostenlosen Broschüren „Lebendiges Sitzen“ und „swing up“ herunterladen sowie eine Pressemitteilung zum Thema und eine Übersicht der Rankings

stühlen ist ein negativer Trend. Er führt langfristig zu Problemen, da Vielsitzer bei schlechter Sitzplatzqualität Rückenbeschwerden bekommen werden und sich dies auf Fehlzeiten und Krankheitstage auswirkt. Deshalb müssen Bürostühle Bewegung unterstützen“, so Sedus-Vorstand Holger Jahnke.

Kontaktinformationen

Sedus Stoll AG
Brückenstr. 15
79761 Waldshut
☎ 07751/84-0
✉ presse@sedus.com
🌐 www.sedus.de

21. Erfurter Tage – wissenschaftliches Symposium

Vom 4. bis 6. Dezember 2014 in Erfurt



Das wissenschaftliche Symposium zur Prävention von arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren und Erkrankungen findet in diesem Jahr zum 21. Mal statt. Die Geschäftsführung der Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe lädt zu dem Symposium, das auch unter der Bezeichnung „Erfurter Tage“ bekannt ist, ein.

Wissenschaftliche Leitung Dr. med. Martina Stadeler

Geschäftsbereich Prävention der Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe

Abteilung Gesundheitsschutz, Leiterin der Außenstelle Erfurt

Prof. Dr. med. Hans-Christoph Scholle

Im Auftrag der beteiligten Einrichtungen der Friedrich-Schiller-Universität Jena

Sprecher des Kompetenzzentrums für Interdisziplinäre Prävention an der Friedrich-Schiller-Universität Jena

Verantwortlich Isabel Dienstbühl

Leiterin Geschäftsbereich Prävention der Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe

Helmut Hollich

Stellvertretender Leiter Geschäftsbereich Prävention der Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe

Kontaktinformationen Tagungssekretariat

Bianka Thierfelder und Yvonne Freitag
Geschäftsbereich Prävention der BGN
Abteilung Gesundheitsschutz

Außenstelle Erfurt

Lucas-Cranach-Platz 2

99097 Erfurt

☎ 0361/4391-4834 und -4802

☎ 0800/1977553-16360

✉ bianka.thierfelder@apz-erfurt.de

✉ yvonne.freitag@bgn.de

Datum:

Donnerstag, 4. Dezember bis
Samstag, 6. Dezember 2014

Ort:

Erfurter Kaisersaal

Leitthema:

Prävention von arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren und Erkrankungen

Hauptthemen am 5./6. Dezember:

Hautgesund im Beruf – Neues aus der Berufsdermatologie; Der Betriebsarzt im Spannungsfeld aktueller Entwicklungen; Prävention von Lärmschwerhörigkeit

Veranstaltungen 4. Dezember:

Angewandte Präventionsforschung zu Erkrankungen des Bewegungssystems (Workshop I); Persönliche Schutzausrüstungen – Was ist Standard? Was ist neu? (Workshop II); Betriebliche Exkursion

Weitere Informationen:

www.erfurter-tage.de



Screening Gesundes Arbeiten – Fortbildung

Grundlagen- und Praxisworkshop vom 23. bis 25. Juni 2014 in Wiesentheid

Wenn Sie die folgenden Fragen mit Ja beantworten können, ist diese Fortbildung die Richtige für Sie:

- Sie möchten praxisnah lernen und Ihre eigene Interviewkompetenz im Team reflektieren?
- Dabei sind Ihnen die Themenfelder physische und psychische Arbeitsbelastungen besonders wichtig?
- Sie führen Arbeitsplatzberatungen oder Gefährdungsbeurteilungen durch?

Lernziele

Sie verstehen effiziente, betriebspezifische und angemessene Methoden zur Förderung der Gesundheit im Unternehmen und können sie anwenden. Sie lernen ein strukturiertes, qualitätsgesichertes Vorgehen bei einer Gefährdungsbeurteilung kennen.

Methodik

Sie lernen durch Kurzvorträge, Diskussionen, Gruppenarbeiten und Anwendungsübung im Betrieb und führen Beobachtungsinterviews.

Leistungen

Sie erhalten Schulungsunterlagen, einen Imbiss, eine Fotodokumentation zur Nachbereitung der Schulung auf CD-ROM, einen Leitfaden Screening Gesundes Arbeiten und Vordrucke. Sie können während der Fortbildung Messgeräte ausprobieren.



Datum:

Grundlagen: Mo., 23. Juni 2014
Praxis: Di.–Mi., 24.–25. Juni 2014

Ort:

Bayerischer Roter Blutspendedienst, Wiesentheid

Anmeldeschluss:

15. Juni 2014

Preisvorteil:

Fördermitglieder der AGR und Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention erhalten eine Ermäßigung von 50 Euro.

Weitere Informationen:

www.screening-gesundes-arbeiten.de

Dozentin:

Hildegard Schmidt

Die Franklin-Methode® – Tagesworkshop mit Eric Franklin

Am 13. Juli 2014 in Abbenrode/Harz



© Eric Franklin

Eric Franklin, Begründer der Franklin-Methode®, gibt in dieser ganztägigen Veranstaltung Einblick in die Arbeitsweise von Franklin-Pädagogen. Im Mittelpunkt der Franklin-Methode® steht die bewusste Zusammenarbeit von Geist und Körper, gezieltes mentales Training.

Die Franklin-Methode® ist eine Synthese von Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination. Sie zielt auf die Verbesserung von Bewegung und Haltung über das Erleben und Verkörpern der Funktion. Die Methode kombiniert Techniken, die nach wissenschaftlichen Erkenntnissen wirksamer sind als ein Training ohne gezielten mentalen Einsatz.

Der Workshop bietet eine einmalige Gelegenheit, das umfangreiche Wissen und die Kreativität von Eric Franklin kennenzulernen und sich von ihm inspirieren zu lassen. Lesen Sie mehr über die Franklin-Methode auf Seite 52 dieser Ausgabe.

Datum:

Sonntag, 13. Juli 2014

Ort:

Dorfgemeinschaftshaus Abbenrode, Hahnstrasse 9, 38871 Abbenrode

Zeit:

Tagesworkshop
(10.00–13.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr)

Preis:

Mitglieder des Franklinvereins 110 Euro,
Nichtmitglieder 130 Euro

Dozent:

Eric Franklin

Zur Person:

Eric Franklin hat 1994 die Franklin-Methode erfunden. Zusammen mit einem Lehrerteam unterrichtet er heute die Methode weltweit. Er ist erfolgreich als Tänzer und Choreograf, Dozent und Buchautor.

Anmeldung:

☎ 03945/288244
✉ maneke-christiane-sport@web.de

Halbzeit für die DGUV-Kampagne „Denk an mich – Dein Rücken“

Von 2013 bis einschließlich 2015 verbreitet die Rückenkampagne der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung Freude bei Bewegungsexperten und Haltungsspezialisten, zielen die umfangreichen und motivierenden Aktivitäten doch darauf ab, Impulse für die Rückengesundheit zu geben. Auf der Website www.deinruecken.de kann sich jeder Betrieb Anregungen aus einem Katalog von Dienstleis-

tungsvorschlägen und Informationen holen und herunterladen.

Der Blick auf den Rücken lohnt. Trotz intensiver Aufmerksamkeit sind laut einer Statistik der DGUV aus dem Jahr 2010 Muskel-Skelett-Erkrankungen immer noch für über 23 Prozent der Arbeitsunfähigkeitstage verantwortlich.



Vorteil für Fördermitglieder

Exklusiv für Fördermitglieder und Referenten

Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention und Fördermitglieder der AGR e. V. erhalten eine Gutschrift über 50 Euro, die Sie beim Besuch eines Workshops einlösen können.





15. Forum Arbeitsmedizin in Deggendorf

Vom 2. bis 4. Juli 2014

2.-4.
Juli
2014

Das 15. Forum Arbeitsmedizin findet im Kultur & Kongresszentrum in Deggendorf (Bayern) statt. Die Wissenschaftliche Leitung liegt wie im Vorjahr in den bewährten Händen von Dr. med. Georg Meyer, der eine rege Teilnahme erwartet.



Die AGR wird, zusammen mit vielen anderen Ausstellern, mit einem eigenen Stand auf dem Kongress vertreten sein. Neben vielen interessanten Informationen zum Thema Rückengesundheit können Sie sich dort auch aus erster Hand über unseren Lehrgang „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ informieren. Schauen Sie vorbei! Und mit etwas Glück können Sie eines der mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichneten Produkte gewinnen.



Datum:
Mittwoch, 2. Juli bis Freitag, 4. Juli 2014

Ort:
Kultur- & Kongresszentrum
Deggendorf, Bayern

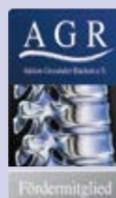
Wissenschaftliche Leitung:
Dr. med. Georg Meyer

Kontaktinformationen
RG Gesellschaft für
Information und Organisation mbH
Würmstraße 55
82166 Gräfelfing
☎ 089/89899480
✉ info@rg-web.de
🌐 www.rg-web.de

Vorteil
für
Fördermitglieder

Exklusiv für Fördermitglieder

Special für AGR-Fördermitglieder: Sie erhalten als Teilnehmer am Kongress einen Rabatt von 10 Prozent.

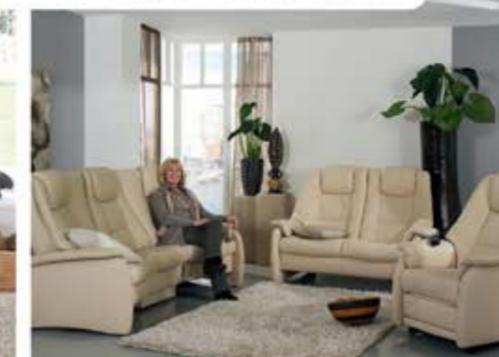



himolla
Polster für Menschen

PLANOPLY *Dinner*

SENATOR

für gesundes Sitzen...
ERGOselect3



himolla Polstermöbel GmbH
Landshuter Straße 38 | D-84416 Taufkirchen/Vils
info@himolla.com | www.himolla.com



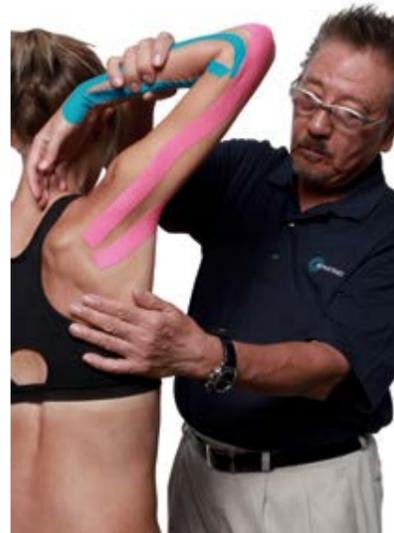
Kinesio Taping®-Kurse

Im Vorteilsprogramm für AGR-Fördermitglieder

Die Firma Lucamed bietet durch Dr. Kase zertifizierte original Kinesio Taping®-Kurse an. Die Kurse sind nach dem international gültigen Curriculum für Kinesio Taping® standardisiert und reichen bis zum Grad des Kinesio Taping®-Practitioners (CKTP). Die Weiterbildung richtet sich an Mediziner, Therapeuten, Sportwissenschaftler und angrenzende Berufsgruppen, die in medizinischen oder sportlichen Einrichtungen tätig sind.

Im 2-tägigen Kinesio Taping®-Grundkurs erlernen die Teilnehmer die zugrundeliegende Theorie und die praktische Anwendung der Grundtechniken, so wie sie Dr. Kenzo Kase lehrt. Sie erfahren Näheres zur Geschichte und Philosophie des Kinesio Taping® sowie zu den Materialeigenschaften des Kinesio-Tapes im Vergleich zum klassischen Tape. Mithilfe von praktischen Anwendungsbeispielen wird gezeigt, wie die Kinesio Taping®-Methode als ergänzende Maßnahme sinnvoll in die Praxis integriert werden kann. Die Tapes werden im klinischen, therapeutischen und sportlichen Alltag erfolgreich eingesetzt. Kinesio Taping® kann unter anderem angewendet werden bei Bewegungsstörungen, Schmerzen, Prophylaxe von Verletzungen und in allen Phasen der Rehabilitation. Die Wirkmechanismen der Kinesio Taping®-Methode werden wissenschaftlich kontrovers diskutiert und sind nicht abschließend belegt.

Die Firma Lucamed ist seit Ende 2010 exklusiver Kooperations- und Lizenzpartner der „International Kinesio Taping® Association“, unter dem Vorsitz von Dr. Kenzo Kase, dem Entwickler der Kinesio Taping®-Methode.



Tapen in der Praxis

Kontaktinformationen
LUCAMED International GmbH
Steinbrückstr. 19
79713 Bad Säckingen
☎ 07761/9277947
✉ info@lucamed.de
🌐 www.lucamed.de



Gute Erfahrungen auch in der Schwangerschaft



Dr. Kenzo Kase, Entwickler des Kinesio Taping®

Exklusiv für Fördermitglieder

AGR-Fördermitglieder erhalten 10 Prozent Rabatt bei Teilnahme an den Kinesio Taping®-Kursen von Lucamed!

Informationen zu Kursorten, Daten und das Anmeldeformular finden Sie unter www.kinesio-shop.net.



Exklusiv für Fördermitglieder

AGR-Fördermitglieder zahlen ermäßigte Kongressgebühren. Fordern Sie dazu bei der AGR einen Rabattcode für Fördermitglieder an. Schreiben Sie eine E-Mail an Katja.Hannemann@agr-ev.de oder rufen Sie uns unter der Nummer **04284/9269994** an. Sie erhalten von uns einen Code, den Sie bei der Anmeldung zum Sport-Kongress einlösen können.



Sport und Gesundheit stehen im Mittelpunkt des internationalen Hamburger Sport-Kongresses. Die Sportstadt Hamburg wird Treffpunkt für Sportwissenschaftler, -funktionäre und -trainer aus ganz Deutschland, und das bereits zum 7. Mal und mit stetig wachsenden Teilnehmerzahlen. Als Forum für aktuelle Sport- und Gesundheitsthemen steht der Kongress ganz oben im Terminkalender von Sportexperten und Akteuren.



Über 180 Referenten präsentieren neueste Trends und Forschungsergebnisse in 260 Vorträgen, Seminaren, Workshops und Symposien. Den Auftakt machen das Aqua-Fitness-Special in der neuen Schwimmhalle am Insempark in Wilhelmsburg, das Fitness-Studio-Special und das Sportpolitik-Symposium der Sporthochschule Köln. Am Kongresswochenende geht es dann weiter rund um das Campusgelände der HAW am Berliner Tor. Es stehen 16 Themenkomplexe, wie Fitness- und Gesundheitssport, Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen sowie Body-Mind- und Tanztrends im Fokus. In Kooperation mit dem Hamburger Sportbund gibt es Veranstaltungen zu den Themen Sportpolitik und Vereinsmanagement und erstmalig Foren zu Inklusion und Migration.



Datum:
Freitag, 31. Oktober 2014 bis
Sonntag, 2. November 2014

Ort:
Hochschule für
Angewandte Wissenschaften
Berliner Tor 5
20099 Hamburg

Aktuelle Informationen:
Alle aktuellen Informationen zum Sportkongress sind online unter www.hamburger-sport-kongress.de zu finden. Sie können das Programmheft und Anmeldeformulare auch telefonisch anfordern unter der Telefonnummer 040/41908239.

Kontaktinformationen:
Verband für Turnen und Freizeit e. V.
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
☎ 040/41908-237
✉ info@vtf-hamburg.de
🌐 www.vtf-hamburg.de

Der deutschlandweit größte Sportfachkongress im nichtkommerziellen Bereich findet alle 2 Jahre unter Regie des Verbandes für Turnen und Freizeit e. V. statt. In 2012 verzeichnete der größte Sportfachverband in Hamburg eine Rekordbeteiligung von 1500 Teilnehmern. Der VTF wird bei seiner Organisation unterstützt durch die Freie und Hansestadt Hamburg, den Deutschen Olympischen Sportbund sowie den Deutschen Turner-Bund.

Wie auf Wolken gebettet
schlafen – und ausgeruht
und mit neuer Energie
aufwachen!



Zwei unserer Besten für Ihre Kleinen! Geprüft und empfohlen!



Numero Uno

– die erste Matratze mit eingelegten Federwellen für besten Schlaf- und Klimakomfort

Vertikale Klimakanäle im Matratzenkern sorgen für beste Be- und Entlüftung und somit für eine optimale Klimaregulierung. Ergonomischen Schlafkomfort und perfekte Liegequalität ermöglicht der eingearbeitete Federwellenkern und der Kaltschaum mit Wellenoberfläche.

Der Bezug ist mit TENCEL®, der „New Age Faser“ ausgestattet. TENCEL® ist 100% biologisch, besonders hautsympathisch und klimaregulierend. Diese Klimaregulierung vermindert auch die Gefahr eines Wärmestaus. Sehr praktisch ist der geteilt abnehmbare Bezug, der bis zu 60°C waschbar ist.



Schlummerle Super Air

– die Dynamische mit Rückensiegel und klimaregulierendem Silberfaser-Bezug

Der Matratzenkern mit seinem charakteristischem Ellipsenschnitt sorgt für dynamisch-flexiblen Liegekomfort in alle Richtungen. Die vertikalen und horizontalen Klimakanäle sorgen dabei für optimale Klimaregulierung.

Auch die integrierten Silberfasern im Bezug sorgen für Luftzirkulation und sind zudem ein natürliches Mittel gegen Keime und Allergien. Optimal für Allergiker geeignet. Der Bezug ist geteilt abnehmbar und bis zu 60°C waschbar. Dank dry-Effekt trocknet der Bezug besonders schnell.

Beide Matratzen sind geprüft und empfohlen und haben das AGR-Siegel erhalten.

ALVI - Matratzen – die Grundlage einer gesunden Schlafumgebung



Die komplette Schlafumgebung von Alvi:
Alvi® Baby-Mäxchen®
Alvi® Matratzen
Alvi® Schlafmöbel

alvi.de

