



News Letter

Aktuelle interdisziplinäre Information



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

www.agr-ev.de

15. Jahrgang, Nr. 39/Februar 2008

WINTERSPASS UND WELLNESSGENUSS



Wellness-Top-Angebot

4 Übernachtungen im DZ
inkl. Halbpension und
3-Tages-Verwöhnpro-
gramm mit Körperpeeling,
Aromawohlfühlmassage,
Luxusschönheitsbad,
Gesichtsbehandlung,
Kräuterbad und La Stone-
Massage

ab
€ 465,00
pro Person
im DZ



ab
€ 539,00
pro Person
im DZ

Sonnenskiwoche

vom 26.1. bis 15.3.2008

7 Übernachtungen
im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Osterwoche

vom 15.3. bis 30.3.2008

7 Übernachtungen im
Doppelzimmer inkl. Halb-
pension und festlichem
Osterprogramm

ab
€ 565,00
pro Person
im DZ

Auf der sonnenverwöhnten Südseite der Alpen liegt inmitten der unberührten Natur des Nationalpark Hohe Tauern das Hotel & Resort Defereggental – der ideale Ort, um Hektik und Stress hinter sich zu lassen. Verwöhnen Sie Körper und Seele mit unseren Wellnessanwendungen oder nutzen Sie die Abwechslung vieler Freizeitangebote. Im Winter bietet Ihnen das schneesichere Defereggental bestgepflegte Pisten und Loipen. Und zur Krönung eines besonderen Urlaubstages reichen wir Ihnen allabendlich mehrgängige Gourmet- und Vitalmenüs.



A-9962 St. Veit im Defereggental · Tel.: 0043 (0)4879-6644-0

www.hotel-defereggental.com



Editorial	Seite 4
AGR intern	
• Nachruf auf Ulrich Strauß	Seite 5
• Neue Vorteilsleistungen für Fördermitglieder	Seite 6
• AGR bedankt sich bei Fördermitgliedern	Seite 7
• Referent/-in für rückengerechte Verhältnisprävention	Seite 9
Geprüft & empfohlen	
• FLEXI-BAR®	Seite 11
• Sammies by samsonite	Seite 13
• Ganter Schuhe	Seite 17
Berichte aus den Verbänden	
• Deutsche Gesellschaft für Versicherte und Patienten	Seite 23
• Neuer Partnerverband: Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen	Seite 25
• DGymB: Ergebnisse der Jahrestagung	Seite 27
• DWI: Neue Gesundheitsakademie	Seite 28
• Forum: Bericht vom Symposium	Seite 30
Neues aus der Verhältnisprävention	Seite 32
Interdisziplinäre Fachbeiträge	
• Sag's einfach im Arbeitsschutz	Seite 37
• Intradiskale Elektrothermale Therapie der Bandscheibe - IDET	Seite 39
• National Back Exchange im britischen Gesundheitswesen	Seite 40
• Reihenuntersuchung an über 500 Schüler/-innen	Seite 42
• Wechselwirkung physischer und psychischer Belastungen	Seite 45
• Spiraldynamik®: Die Chance für verbesserte interdisziplinäre Zusammenarbeit	Seite 48
• Ganzheitliche Modelle und Kooperationen in der Praxis der Zukunft	Seite 51
Für Sie gelesen	Seite 54
Veranstaltungen	Seite 59
Neue Medien	Seite 67

 Impressum

AGR-News Letter: offizielles Organ der Aktion Gesunder Rücken e.V., Postfach 103, D-27443 Selsingen, Telefon +49 (0) 4284/92 69 990, Fax +49 (0) 4284/92 69 991, E-Mail: info@agr-ev.de, Internet: www.agr-ev.de. Redaktion: Detlef Detjen, Ivonne Krischer, Silke Otten, Georg Stingel, alle Aktion Gesunder Rücken e.V. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Auflage: 17.850 Exemplare. Anregungen, Kritik, Leserbriefe sowie Themenvorschläge sind jederzeit willkommen.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich hoffe Sie sind alle gesund und munter im neuen Jahr angekommen. Als erste „Großtat“ im neuen Jahr haben wir für Sie, mit Hilfe vieler Autoren, den neuen News Letter fertig gestellt. Er ist mit 72 Seiten der bisher umfangreichste. Es gehört zu unserem Redaktionskonzept, dass wir interdisziplinär über viele Themen berichten, die das Thema „Rücken“ und „Gesundheit“ berühren. Hierbei sind die einzelnen Autoren verantwortlich für den Inhalt ihres Beitrages. Bitte zögern Sie nicht Stellung zu beziehen, wenn Sie fachlich eine andere Meinung vertreten.

Zum Ende letzten Jahres musste das AGR-Team einen schweren Verlust hinnehmen. Nach langer Krankheit verstarb unser langjähriger Kollege und Freund Ulrich Strauß. Er hinterlässt eine große Lücke, fachlich und menschlich. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen die Idee AGR weiter ausbauen. Es wäre auch sein Wunsch gewesen.

Als neuen Partnerverband in der „Allianz gegen Rückenschmerzen“ begrüßen wir den Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen. Diese Kooperation ist eine sehr bedeutende Ergänzung der Allianz, denn wie wir alle wissen, ist die Psychologie ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Rückenschmerzen.

Am 15. März jährt sich zum 7. Mal der Tag der Rückengesundheit und somit eine gute Gelegenheit für alle Anbieter von Gesundheitsdienstleistungen die Bevölkerung zu informieren.

Unsere Fortbildung „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ feiert im Mai 2008 ihren zweiten Geburtstag. Erfreulich: Immer mehr Fachverbände empfehlen ihren Mitgliedern die Teilnahme an der Weiterbildung zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ - in den meisten Fällen ist sogar eine Anrechnung auf eigene Fortbildungen möglich. Eine aktuelle Information ist dem News Letter beigelegt. Über Ihre Teilnahme würden wir uns freuen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre des News Letters und ein erfolgreiches, gesundes 2008.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Detlef Detjen'. The signature is stylized and cursive.

Detlef Detjen
Direktorium



Ulrich Strauß, Dettingen
Verstorben am 29.10.2007

Viele von Ihnen haben Ulrich Strauß persönlich kennen und schätzen gelernt. Im Oktober mussten wir leider den letzten traurigen Abschied von ihm nehmen. Seit der Gründung der AGR, in 1995, hat er unsere Arbeit intensiv, zunächst begleitet, dann als Kollege aktiv geprägt, mitgestaltet und bereichert. Wir haben ihm fachlich und menschlich sehr viel zu verdanken und seine inspirierende tatkräftige Unterstützung wird uns ungemein fehlen.

In einem so kleinen Team, aus dem die AGR besteht, ist der Gesamterfolg unbedingt abhängig vom Engagement jedes Einzelnen und es ist wichtig, das eigene Ego hinter die Sache zu stellen. Das ist nicht für jeden selbstverständlich, schon gar nicht in einer von Eitelkeiten und teilweise auch Oberflächlichkeit geprägten Zeit. Aber Ulrich Strauß hat das perfekt gekonnt und auch dadurch einen besonderen Beitrag zu unserem Erfolg geleistet.

Die AGR erkennt seine besondere Leistung an und bedankt sich dafür nochmals in aller Öffentlichkeit! Lieber Ulrich, Du hast uns oft den rechten Weg gewiesen!

Ulrich Strauß ist aber mehr gewesen als nur Mitarbeiter und Kollege. Das gesamte AGR-Team besteht nicht nur aus Kollegen, sondern ist untereinander durchaus freundschaftlich verbunden. Mit Ulrich hat das Team einen Freund verloren!

In all den vielen Jahren habe ich „unseren Ulrich“ persönlich unwahrscheinlich schätzen gelernt und fühle mich ihm stark verbunden. Er hatte immer ein offenes Ohr für alle Probleme, ob sie beruflicher oder privater Natur waren. Er konnte geduldig zuhören und stets sinnvollen fachlichen als auch persönlichen Rat erteilen. Er besaß ungemein starke fachliche und soziale Kompetenz, Menschlichkeit, die er selber auch glaubwürdig vertreten und, was besonders wichtig ist, selber auch gelebt hat. Dadurch war er nicht nur bei uns, sondern auch bei vielen von Ihnen, ungemein anerkannt und beliebt. Wir haben viele ernste Gespräche geführt, die weit über das berufliche hinausgingen, aber wir haben auch gemütlich manches Glas Wein miteinander getrunken und herzlich zusammen gelacht. - Achtung, Respekt und nicht zuletzt auch Bewunderung haben meine und unsere Einstellung zu Ulrich geprägt. Es tut weh, viel zu früh Abschied von Dir nehmen zu müssen! - Die alten Römer sagten, „Je mehr die Götter einen Menschen lieben, umso eher holen sie ihn zu sich, in ihr Reich.“

Für uns alle, die wir ihm verbunden waren und sind, natürlich ganz besonders für seine liebe Frau Susanne und seine Tochter Lisa, verbleiben Leere, Trauer und Schmerz. Diese müssen überwunden werden, jedoch ohne dass Ulrich Strauß je in Vergessenheit gerät. Die Vergänglichkeit ist leiblich, nicht seelisch oder geistig und sie ist zugleich Voraussetzung für neues Leben, für Zukunft!

Nachruf auf Ulrich Strauß

ein Beitrag von
Georg Stingel, AGR

Mit folgenden Abschiedsworten von Antoine de Saint-Exupéry denken wir an Dich lieber Ulrich, sie sollen uns trösten, leiten und erinnern:

„Es wird aussehen, als wär ich tot, und das wird nicht wahr sein ... Und wenn Du Dich getröstet hast, wirst Du froh sein, mich gekannt zu haben. Du wirst immer mein Freund sein, Du wirst Lust haben, mit mir zu lachen. Und Du wirst manchmal Dein Fenster öffnen, gerade so zum Vergnügen ... Und Deine Freunde werden sehr erstaunt sein, wenn sie sehen, dass Du den Himmel anblickst und lachst.“

Lassen Sie uns gemeinsam das Fenster öffnen, lassen Sie uns gemeinsam in den Himmel schauen und lassen Sie uns gemeinsam lachen ...

Neue Vorteilsleistungen für Fördermitglieder

ein Beitrag von
Detlef Detjen, AGR

In den letzten Monaten konnten wir unser Vorteilsprogramm weiter ausbauen. So erhalten Fördermitglieder auf Gütesiegelprodukte von Cherry (www.cherry.de) 20 % und auf Flexi-Bar (www.flexi-bar.de) etwa 22 % Nachlass.



movingNet

AGR-Fördermitglieder haben außerdem die Möglichkeit, bei movingNet (www.movingnet.de) kostenfrei Aktivpartner zu werden und damit den movingNet-Service mit Download-Material, personalisierten Unterlagen und vielem mehr zu nutzen. Die Ersparnis beträgt 90 Euro jährlich.



Für AGR-Fördermitglieder gibt es auch einen Preisnachlass von 10 bis 20 % bei einem Gesundheits-, Schönheits- und/oder Sport-Urlaub an der Küste Andalusiens.

Die Sonderkonditionen gelten für Hotelbuchung, Flug (TUI oder AirBerlin), Golf green fees auf über 5 Golfplätzen, Autovermietung, Behandlungen im PreviaMed, Schönheitsanwendungen in der Beautyfarm Caprice oder NatureCenter Tartessus, Entspannungsmassagen im Hamman Center Tartessus oder im ThaiZen Center von Iberostar sowie Schwefelwasser Anwendungen und Massagen in der Badeanstalt Fuente Amarga. Die Nachlässe sind automatisch gültig bei einer Buchung über Andalus Golf (www.golfandalus.de oder www.golfservice.es, Tel. 0034 956 49 53 81, Stichwort: Mihai, PreviaMed). Ein Nachweis der Mitgliedschaft muss bei der Buchung erbracht werden (Mitgliedsbescheinigung). Darüber hinaus gibt es vor Ort für Fördermitglieder weitere Nachlässe bei Anwendungen in Spa und Wellness Anlagen vom Costa Salud (www.costasalud.com; Stichwort: Mihai), sowie auf einigen ausgewählten Golfplätzen.

Gern senden wir Ihnen unsere Broschüre mit allen Vorteilsleistungen für Fördermitglieder oder schauen Sie einfach unter www.agr-ev.de/mitgliedschaft.



Ein kleines Dankeschön flatterte im Februar allen AGR-Fördermitgliedern per Post ins Haus, denn sie erhielten ein Los der Aktion Mensch. Die AGR bedankt sich hiermit bei allen Mitgliedern für ihre Unterstützung.

Aktion Gesunder Rücken e.V. bedankt sich bei Fördermitgliedern

ein Beitrag von Detlef Detjen, AGR

Drücken wir nun die Daumen, dass wir im kommenden News Letter einigen glücklichen Gewinnern gratulieren dürfen.



Apropos gewinnen: In den letzten Wochen wurden wieder zahlreiche Produkte unter AGR-Fördermitgliedern verlost. Ein Lattoflex-Bettssystem (www.lattoflex.com) gewinnt Dagmar Kropp aus Bremen (*wir berichteten in der letzten Ausgabe des News Letters*). Angepasst und überreicht wurde das neue Schlafsystem inzwischen von Tim Heintzen vom Bettenhaus Heintzen in Bremen.

Auch das rolls drive aus dem Hause officeplus, Rottweil (www.officeplus.de) ist inzwischen in der Praxis für Physiotherapie von Carolin Thierfelder in Heidersdorf angekommen.

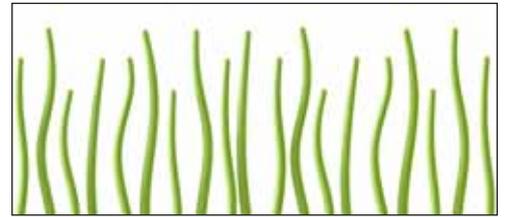
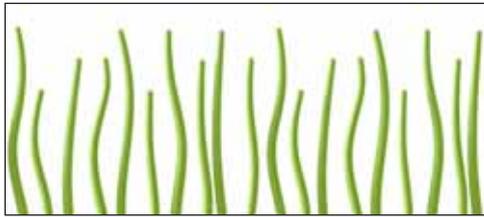


Einen Ruhesessel der Marke Ziyu aus dem Hause Wellco, Willich (www.wellco.de) gewinnt Martin Josuweit aus Clausthal-Zellerfeld.



Herr Josuweit hat den Sessel selbstlos seiner Mutter überlassen, die sich pünktlich zu ihrem Geburtstag über ein außergewöhnliches Geschenk freuen durfte.

Ein Kartenspiel „Fit, wie die Tiere des Wassers“ ging an weitere 50 Fördermitglieder. Wir wünschen viel Spaß beim Spielen. Auch in den nächsten Monaten wollen wir zahlreiche „Hauptgewinne“ wie Bürostühle, ein Bettssystem, ein Fahrrad, einen swopper etc. unter unseren Mitgliedern verlosen. Es lohnt sich also auf jeden Fall dabei zu sein.



Ergonomie
auf den Punkt
gebracht.



Selten wurde innovative Technik formal so harmo-
nisch umgesetzt. Im Drehstuhl „black dot“ wird
die patentierte Dorsokinetik als zentraler Punkt
an der Rückenlehne auch optisch zum Vergnügen.
Linienführung, Farbkonzept und Detailgestaltung
des „black dot“ verleihen jedem Raum eine indivi-
duelle Note – ob als Einzelstück oder Ensemble
aus Drehstuhl, Vierfußmodell und Freischwinger.



Drehstuhl black dot
Design: Michael Kläsener



Sedus Stoll Aktiengesellschaft
Brückenstraße 15, D-79761 Waldshut
Info-Telefon (077 51) 84-2 40
www.sedus.de

intensiver.

sedus



Seit August 2008 haben weitere 23 Ärzte und Bewegungsfachkräfte ihre Weiterbildung „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ erfolgreich abgeschlossen und sind

somit „Referent/-in für rückengerechte Verhältnisprävention“. Wir gratulieren und wünschen viel Erfolg beim Einsatz der neu erworbenen Kenntnisse. Alle neuen Referenten im Überblick:

A - 9330 Althofen, Frau Dr. Doris Podobnig, Rehabzentrum Althofen, Moorweg 30
doris.podobnig@humanomed.co.at, www.humanomed.co.at

01587 Riesa, Herr Dr. med. Thomas Karsch, Facharzt für Orthopädie, Bahnhofstr. 4
 Tel. 03525/512 890, Fax 03525/512 892, info@orthopaedie-dr-karsch.de
www.orthopaedie-dr-karsch.de

26826 Weener-Tichelwarf, Herr Karsten Krumkamp, Physioactive, staatlich anerkannter Physiotherapeut, Boenster Str. 25, Tel. 04953/92 16 26, Fax 04953/92 16 26
physiokrumkamp@aol.com

31137 Hildesheim, Frau Stefanie Bräuer, Rehazentrum Hildesheim, Lavesstr. 7
 Tel. 05121/511 557, Fax 05121/511 572, s.braeuer@reha-hildesheim.de

32791 Lage, Herr Axel Trappen, Physiotherapeut, Birkenstr. 4 a, Tel. 05232/68 339
 Mobil 0172/56 40 346, trappen-lage@t-online.de

34346 Hann. Münden, Frau Ulrike Zimmermann, Ergotherapie-Praxis Zimmermann
 Fritz-Michalski-Str. 5, Tel. 05541/95 46 04, Fax 01805/99 99 87 05 479
ergotherapie.zimmermann@freenet.de

38700 Braunlage, Frau Gabriele Rocksen, Physiotherapeutin, Wiesenstr. 3a
 Tel. 05520/37 01, gabyrocksen@aol.com

47249 Duisburg, Frau Birgit von Kowalkowski, Ergotherapeutin
 Großenbaumer Allee 270, Tel. 0203/60 83 276

48167 Münster, Frau Yvonne Bouchette, Physiotherapeutin, Normannenweg 136
 Tel. 0251/96 19 186, Fax 0251/61 91 95, yvonne@bouchette.de, www.bouchette.de

49196 Bad Laer, Herr Hartmut Seidel, RückenVital-Zentrum Bad Laer, Physiotherapeut
 Grüner Weg 5, Tel. 05424/22 59 22, Fax 05424/22 59 24, info@rueckenvital.de
www.rueckenvital.de

50825 Köln, Frau Catrin Schmid, Ergotherapeutin, Brügger®-Therapeutin, Gesundheitsberaterin, Försterstr. 32, Tel. 0221/991 45 92, info@wege-gesundheitsberatung.de
www.wege-gesundheitsberatung.de

50933 Köln, Herr Rüdiger Bongers, Sportmanager beim VDES, Verband Deutscher Eisenbahner Sportvereine, Aachener Str. 571, Tel. 0163/700 23 23
ruediger.bongers@bahn.de

51067 Köln, Herr Dipl. Sportlehrer Wolfgang Schaller, Vitalis fitness team
 Steylerstr. 11, Tel. 0221/96 36 126, Fax 0221/96 36 128, info@vitalis-fitness.de
www.vitalis-fitness.de

58640 Iserlohn, Herr Ralf Nölke, medical sport, Feldmarkring 190 b
 Tel. 02371/46 00 15, info@medical-sport.de, www.medical-sport.de

63500 Seligenstadt, Frau Jessica Benad, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
 Hans-Memling-Str. 19, Tel. 06182/22 49 0, Fax 06182/843 57 22, jessi.benad@gmx.de

67663 Kaiserslautern, Frau Elvira Doll-Frank, Gymnastiklehrerin, Merseburger Str. 7
 Tel. 0631/55 132, elvira-doll-frank@t-online.de

71088 Holzgerlingen, Frau Sabine Roth, Physiotherapeutin, Charlottenstr. 29
 Tel. 07031/49 73 31, 5roth@gmx.de

72160 Horb, Frau Corinna Schaumann-Wilke, Ceratizit Horb GmbH
 Abteilung Sicherheit, Stadionstr. 2, Tel. 07451/522 334, Fax 07451/522 413
corinna.schaumann-wilke@ceratizit.com

Referent/-in für rückengerechte Verhältnisprävention

News

ein Beitrag von Detlef Detjen, AGR

Stand: 25.1.2008

Aktuelle Übersicht unter www.agr-ev.de/referenten

73230 Kirchheim/Teck, Herr Michael Fassbender, Physiotherapiepraxis AlphaZPhysio Gaußstr. 24, Tel. 07021/82 766, Fax 07021/86 24 07, mf@alpha-z-physio.de
www.alpha-z-physio.de

74072 Heilbronn, Herr Markus Mall, Physiotherapie im Life-Center, Olgastr. 57
Tel. 07131/59 44 800, Fax 07131/59 44 701, markus.mall@gmx.de

76863 Herxheim-Hayna, Herr Henry Fischer, VDES Verband Deutscher Eisenbahner Sportvereine, Sportmanager, Neue Str. 3, Tel. 07276/50 27 22, hfeggenstein@web.de

85368 Moosburg, Frau Martina Weishaupt, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Oberreit 24
Tel. 08761/83 74, Fax 08761/60 374, baumschule.weishaupt@t-online.de

94060 Pocking/Hartkirchen, Herr Lothar Knon, Masseur und med. Bademeister
Fitnessfachwirt IHK, tätig im Johannesbad Reha-Kliniken AG & Co. KG, Bad Füssing
An der Keltenschanze 27, Tel. 08531/225 149, Fax 08531/225 157



DEUTSCHER VERBAND DER
ERGOTHERAPEUTEN E. V.



Der Verband rechnet den Lehrgang zur Verlängerung der DVGS-Rückenschul-Kursleiter-Lizenz um 2 Jahre an. Darüber hinaus empfiehlt der Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten - IFK e.V. seinen Mitgliedern die Teilnahme am Lehrgang als sinnvolle Fortbildung für Bewegungsfachkräfte. Auch der DVE - Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V. beurteilt den Fernlehrgang als sinnvolle Fortbildung für Ergotherapeuten.

Inzwischen erkennen immer mehr Fachverbände den Fernlehrgang als sinnvolle Zusatzqualifikation an, in einigen Fällen wird er sogar auf eigene Weiterbildungen angerechnet. So zum Beispiel vom Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. Der

inqa ganzheitliche prävention
Initiativkreis Körper, Geist & Arbeit

Gerhard Lomb, von der Deutschen Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) ist Leiter des INQUA-Thematischen Initiativkreises „Ganzheitliche Prävention“. Er äußert sich wie folgt: „Diese Zusatzqualifizierung ist durchaus geeignet, um einen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität insgesamt zu leisten. Die fachlichen Informationen zur Rückenproblematik finde ich sehr nützlich, damit Menschen eine objektivere Auswahl zur Gestaltung ihrer Arbeits- und Lebensbedingungen treffen können. Die Erklärungen zu den gesetzlichen, medizinischen und arbeitswissenschaftlichen Grundlagen helfen dem Leser bzw. der Leserin, den Gesamtzusammenhang zu verstehen. Ich erkenne den Fernlehrgang als eine sinnvolle Methode zur Weiterqualifizierung an ...“



Erstmalig durfte sich das interdisziplinäre AGR-Gütesiegelgremium mit einem Sportgerät auseinandersetzen. Geprüft und ausgezeichnet als „Sportgerät, welches durch Oszillation die Rumpfmuskulatur trainiert“ wurde FLEXI-BAR®. Wir gratulieren der FLEXI-SPORTS GmbH aus München zur Auszeichnung.

Tiefenwirksames 3-D-Training mit dem FLEXI-BAR®

ein Beitrag von
Markus Gunsch
Taufkirchen

Im folgenden erläutert der Diplom-Physiotherapeut NL (FH), B. Sc. PT und Sportlehrer Markus Gunsch die „Leistungen“ vom FLEXI-BAR®:

Rückenschmerzen, einseitige Belastung, schlechte Haltung, Bewegungsmangel, Muskelschwäche etc. sind Begriffe, die irgendwann jedem von uns begegnen. Dabei sind die Betroffenen immer jünger, die Krankheitsbilder immer vielfältiger und die möglichen Therapien immer komplexer. Nicht selten haben Patienten bereits einen langen Leidensweg hinter sich, begleitet von Therapien, die auf relativ passive und eintönige Behandlungsmethoden basieren, deren Nutzen und Erfolg sich in Grenzen halten und die Motivation der aktiven Mitarbeit dementsprechend schnell sinkt. Gefragt ist also eine Trainings- und Behandlungsmethode, die auf möglichst einfache Art und Weise, jederzeit in unseren Alltag integriert werden kann, die nachhaltig wirkt und dabei idealerweise auch Spaß bringt.

Der Flexi-Bar® ist ein multifunktionales und dreidimensionales Trainings- und Therapiegerät, das wir zu Hause, im Fitness-Studio oder Sportverein genauso einfach einsetzen können wie am Arbeitsplatz und den Körper als Ganzes trainieren, schonend die Kräfte wecken und nachhaltig die Kondition steigern. Das Training an Geräten im Studio und unnatürliche Kraftanstrengungen sind längst nicht so effektiv, wie die freien Bewegungen im Raum. „Functional Kinetics“, d. h. funktionelles dreidimensionales Training. Mit der Flexi-Bar Methode werden nicht isolierte Muskeln stimuliert, sondern ganze Muskelketten (simultanes Zusammenspiel zahlreicher Muskeln). Die Einsatzgebiete sind äußerst vielfältig.



Der Autor:
M. Sc. Phys. (Univ.) Markus
D. Gunsch, Master of Science
Physiotherapy (Univ.)
Diplom-Physiotherapeut NL (FH)
B. Sc. PT, Sportlehrer, Osteopath

Geschäftsleitung, Leitender
Physiotherapeut, Praxis- und
Teamleitung
Wirbelsäulenzentrum München
Golf-Clinic München
Eschenstr. 2
82024 Taufkirchen
Tel. 089/ 666 36 40
www.wsz-muc.de



So lässt sich der Flexi-Bar® hervorragend zur Prävention, Verbesserung der Koordination, Haltung und Gelenkbeweglichkeit, Verbesserung der Sensomotorik und Gleichgewichtstraining, Stimulation von Bindegewebsstrukturen und Bandscheibentraining einsetzen. Als Diplom-Physiotherapeut NL (FH), B. Sc. PT und Sportlehrer setze ich den Flexi-Bar seit über

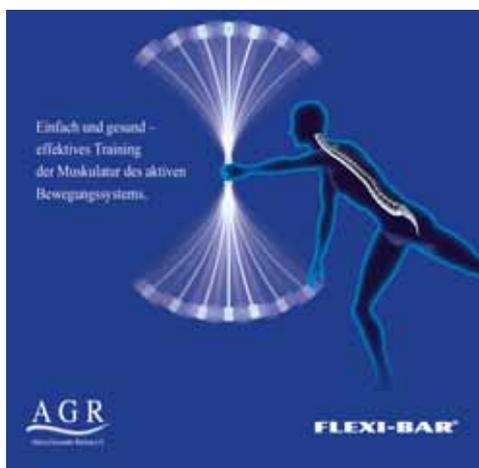
fünf Jahren vor allem bei folgenden Krankheitsbildern äußert erfolgreich ein:

- Beschwerden nach Wirbelsäulen- und Bandscheibenoperationen, generell bei Bandscheibenproblemen
- nach Schulter- und Knieoperationen
- Schulter-, Knie-, Ellbogen und Handbeschwerden
- nach Wirbelsäulen- und Beckenfrakturen
- bei Arthrose und Osteoporose (Knochenstoffwechsel), Gelenkserkrankungen
- bei degenerativen und chronischen Wirbelsäulenerkrankungen
- bei muskulären Dysbalancen und Haltungsschwächen/-schäden
- als ganzheitliches Körpertraining von Fußmuskeln, Beinachsentraining, Beckenbodentraining, Rückbildungsgymnastik und Stabilisationstraining
- Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- Hüftgelenks- und Kniegelenksoperationen und -beschwerden
- Kopfschmerzen, Nackenschmerzen
- Generell in den Bereichen Physiotherapie, Sporttherapie, Orthopädie, Rehabilitation, Chirurgie, Traumatologie und Rheumatologie, z. B. Hüft-
Prothese, PHS Schulter, Schulterluxationen, Osteochondrose, Hohlrundrücken, Skoliose, Epicondylitis, Hexenschuß/Lumbago, Bandscheibenprotrusion/-prolaps, Spondylolyse, Spondylarthrose, Spondylolisthesis (Wirbelgleiten), Lumbale Instabilität (Gelenkstabilisation), Spinalkanalstenose, HWS, LWS, BWS-Syndrome, Körperhaltungstraining
- Fettverbrennung und Bodystyling
- in Kombination mit Pilates und Yoga
- nach Chiropraktik sowie Dorn-Therapie und Kiefergelenkstherapie zur Stabilisation
- Kraftausdauertraining und Aufwärmtraining
- Vorbeugung von frühzeitigen Rückenleiden

Als Besonderheit sei das Training der Tiefenmuskulatur hervorzuheben, denn gerade hierfür gibt es kein vergleichbares Gerät, mit dem man auch nur annähernd diese nachweislichen Erfolge erzielen kann. „Die Fangemeinde des Flexi-Bar unter meinen Patienten wird immer größer. Gerade weil man mit einem einzigen Trainingsgerät nicht nur innerhalb kürzester Zeit mit kurzen Trainingseinheiten und einfach durchzuführenden Übungen medizinische Erfolge erzielen kann. Für mich ist der Flexi-Bar ein „Lifestyle-Trainingsgerät“.

In der Schmerztherapie kann man den Flexi-Bar effektiv einsetzen. Entlastung ist größtenteils nicht funktionell und fördert vielmehr die Degeneration und Atrophie. Diejenigen Therapien, die nicht die Funktion der Strukturen therapieren bzw. trainieren sind, wenn überhaupt, nur kurzfristig wirkungsvoll. Nicht entlasten, sondern (sinnvoll) belasten. Im Sinne eines funktionellen Trainings wird die Belastbarkeit nur erhöht, wenn belastet wird!

Flexi-Bar speziell auch für Golfer zum Aufwärmtraining sowie zur Verbesserung des Handicaps ein. Hierdurch verbessern wir Technik, Leistung, Gleichgewicht, Bewegungs- und Schwunggefühl und trainieren die spezifischen Bewegungsabläufe und Schwungphasen vom „Set Up“ über „Back Swing“ bis zum „Finish“.



Koordination ist alles. Wer seinen Golfschwung sicher beherrschen will, benötigt neben einem exzellenten Ballgefühl vor allem eine gute Koordination. In der Stabilisierung des Standes liegt die Hauptbeanspruchung, nicht nur während der Ansprechposition. Deshalb schulen wir in der Golf-Clinic-München/Taufkirchen auf speziellen Trainingsgeräten Ihre Koordination. Hierzu zählen der Flexi-Bar, und das XCO Training,

die die Koordination und Stabilisation innerhalb der spezifischen Bewegungsabläufe eines Golfschwungs optimieren.

Um Verletzungen vorzubeugen, bedarf es eines golfspezifischen Aufwärmprogrammes. Es dient der Vorbereitung der Muskulatur auf die Belastung beim Golfen und als Ausgleich bei zu einseitiger Bewegung. Wussten Sie, dass ein zu langes Dehnen vor der Beanspruchung, d. h. vor dem Golfspielen, eher schädlich als fördernd ist? Mit dem Flexi-Bar haben wir ein perfektes Aufwärmtraining.

In dieser Zeit des so genannten medizinischen Fortschritts und in Anbetracht der Kostenexplosion im Gesundheitswesen ist es nötig, effiziente und wirkungsvolle Behandlungstechniken mit Langzeiterfolg anzuwenden - meine Empfehlung lautet regelmäßiges Training mit dem Flexi-Bar und der Erfolg wird sich in kurzer Zeit einstellen.

Weitere Informationen:
FLEXI-SPORTS GmbH
Grafinger Str. 6
81671 München
Tel. 089/45 02 87 0
Fax 089/45 02 87 27
info@flexi-sports.com
www.flexi-sports.com



Erstmals stand das Thema Schulranzen auf der Agenda des Prüfungsgremiums. Als erste Schulranzen wurden die Produkte Sammies Premium und Sammies Optilight mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Hersteller ist die Hama GmbH & Co KG, Monheim - wir gratulieren.

Dr. Dieter Breithecker zur Thematik:

Wohl nichts bewegt die Emotionen von Erziehungsverantwortlichen so sehr, wie die Frage, welches Schulranzengewicht den Kindern zugemutet werden darf. Hintergrund dieser Sorge ist neben vielen Fehlinformationen auch die Tatsache, dass Rückenschmerzen im Kindes- und Jugendalter

Wie viel Schulranzen verträgt das Kind?

ein Beitrag von
Dr. Dieter Breithecker
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Wiesbaden

deutlich zunehmen. So weisen viele wissenschaftliche Studien auf einen „dramatischen“ Anstieg der Prävalenz von Rückenschmerzen mit zunehmendem Alter hin: von weniger als 10 % der unter 10-Jährigen bis zu 50 % bei 15- und 16-Jährigen (Sheir-Neiss et al. 2003). Insbesondere im Zuge der intensiven Wachstumsbeschleunigung während der Pubertät kommt es zu einer auffälligen Häufung von Rückenbeschwerden (Leboeuf-Yde et al. 1999; Viry et al. 1999).

Als ein wesentlicher Risikofaktor für das Auftreten von Rückenschmerzen im Kindes- und Jugendalter wird unter anderem die Belastung durch den beladenen Schulranzen diskutiert. Allerdings gibt es bisher keinen wissenschaftlich fundierten Beleg für einen ursächlichen Bezug von Rückenschmerzen infolge zu schwerer Schulranzen; dies betrifft auch die Empfehlung, dass das Ranzengewicht 10 bis 12,5 % des Körpergewichts nicht überschreiten sollte (vgl. Jüngst 2000).



Dr. Dieter Breithecker

Die Diskussionen betreffend einer möglichen Gefährdung von Kindern durch das Schulranzengewicht sind sehr komplex und stehen immer im Zusammenhang mit der individuellen Belastungsverträglichkeit, der Belastungsdauer und einer möglichen Fehlbelastung durch die Qualität des Ranzens selbst und die individuellen Tragegewohnheiten.

Um diesen beeinflussenden Faktoren auf den Grund zu gehen, hat die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. in Zusammenarbeit mit der AOK Hessen im zweiten Halbjahr des Schuljahres 2005/06 an Hessischen Grundschulen eine umfassende Fragebogenerhebung durchgeführt, in der die Eltern der Kinder zu folgenden Punkten um Auskunft gebeten worden sind:

- Schulweg des Kindes (Entfernung, wie zurückgelegt),
- Trageverhalten (Dauer, Tragegewohnheiten),
- Schulranzen-Typ und
- Gewicht des Schulranzens (leer, gepackt, Gewicht des Inhalts).

Unter allen Fördermitgliedern verlosen wir einige geprüfte Schulranzen.

Bei Interesse bitte bis 25.3.2008 unter Tel. 04284/926 99 90 melden.



Bild: Sammies Optilight

Insgesamt konnten 1.937 Fragebögen ausgewertet werden, die zu folgenden Ergebnissen geführt haben (vgl. Dordel, Breithecker et al. 2007).

Die positive Erkenntnis vorweg. Es gehen mehr Kinder zu Fuß (74 %) zur Schule als zumeist vermutet wird. Dabei haben die Kinder in der Mehrzahl (77,6 %) eine **Schulweglänge** von höchstens 1000 m zu bewältigen. Sie tragen den Schulranzen für Hin- und Rückweg für ca. eine halbe Stunde.

Das **Leergewicht** der **Schulranzen** entspricht im Mittel, mit einem Gewicht von 1,3 kg, dem oberen Rand der allgemeinen Empfehlungen.

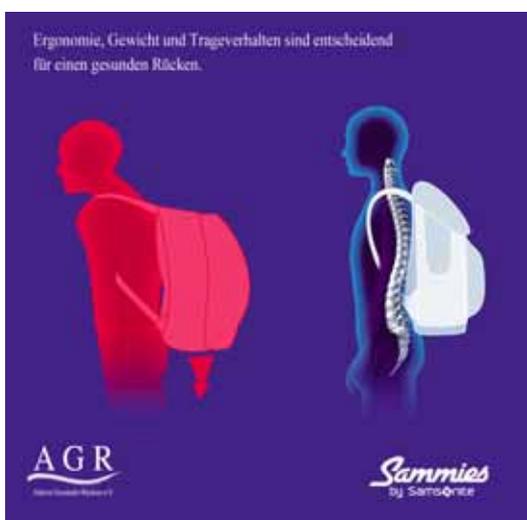
Das **relative Schulranzengewicht**, also das Gewicht des Ranzens (inkl. Inhalt) im Verhältnis zum Körpergewicht des Kindes, beträgt durchschnittlich 13,3 %. Die übergewichtigen Kinder tragen mit durchschnittlich 10,1 % die auf ihr Körpergewicht bezogen leichtesten Ranzen; bei den Untergewichtigen überschreitet das Ranzengewicht mit 15,7 % deutlich die kritische Grenze von 15 %. Zu bedenken ist in diesem Zusammenhang allerdings, dass die körperliche und motorische Leistungsfähigkeit übergewichtiger und insbesondere adipöser Kinder in allen Bereichen, in denen das eigene Körpergewicht bewältigt werden muss, herabgesetzt ist (vgl. Dordel et al. 2005; Graf et al. 2007). Auch das vergleichsweise geringere Ranzengewicht kann für diese Kinder eine erhebliche Belastung darstellen.



Bild: Sammies Premium

Die bisher vorliegenden internationalen Studien dokumentieren, dass ein Ranzengewicht bis zu 15 % des Körpergewichts ohne nennenswerte Beeinträchtigungen bewältigt werden kann. Ab einem Gewicht von 15 % kommt es jedoch zu signifikanten Veränderungen in der Körperhaltung und in Bewegungsabläufen von Heranwachsenden, die Anlass zu der Vermutung geben, dass strukturelle Veränderungen auf längere Sicht nicht auszuschließen sind.

Der Nachweis einer erheblichen Belastungssteigerung im Bereich der Wirbelsäule, bei einem zusätzlichen Gewicht von 15 % - und nicht wie bisher immer vermittelt bei 10 % -, verdeutlicht die Problematik des Schulranzentragens von Kindern und Jugendlichen, deren Bewegungsapparat während der intensiven Wachstumsphasen besonders empfindlich gegenüber Belastung ist. Hinzu kommen erhebliche Mehrbelastungen im Bereich des oberen Sprunggelenks, des Knie- und des Hüftgelenks mit steigendem Ranzengewicht. Insbesondere die erhöhten Kräfte, die auf das Kniegelenk wirken, lassen auf längere Sicht Gelenkschäden erwarten, die sich durchaus auch auf andere Strukturen des Bewegungsapparates, insbesondere die Lendenwirbelsäule, auswirken dürften (Schmalz et al. 2007).



Hinsichtlich des **Trageverhaltens** konnte festgestellt werden, dass der Schulranzen von den Kindern zwar grundsätzlich auf dem Rücken getragen wird, dieser aber nicht immer wie gefordert rückengerecht am Rücken anliegt. Häufig ist er mit zu langen Tragriemen zu weit hinten und unten positioniert, sodass das Kind deutlich den oberen Rumpf als Kompensation des Ranzengewichts nach vorn verlagern

mus. Diese Situation stellt eindeutig eine unnötig hohe, in sagittaler Richtung asymmetrische Belastung der Wirbelsäule dar. Hier kommt es zu einer Kyphosierung der Wirbelsäule und Einengung des Brustkorbs, die nach Lai et al. (2001) zu einer Einschränkung von Lungenvolumina führt. Diese Form des Schulranzentragens kommt vor, wenn dem Kind - und seinen Eltern - die Anforderungen an einen korrekten Sitz des Schulranzens über die Einstellung der Tragegurte nicht bekannt ist oder der Ranzen nicht körpergerecht geformt ist. Dabei zeichnet sich eine eindeutige Tendenz zu diesem eher ungünstigen Trageverhalten und der Wahl nicht körpergerecht geformter Rucksäcke mit zunehmendem Grundschulalter ab.

Hier sollte dringend aufgeklärt und gewarnt werden. Speziell vor Rucksäcken, die zwar leicht sind, denen aber die notwendige Stabilität und die ergonomische Form fehlt, die einen guten Ranzen ausmachen. Zudem gilt es vielfach als „cool“, die Tragriemen so lang einzustellen, dass sich die Oberkante des Ranzens nicht auf der Höhe der Schultern befindet, sondern der Ranzen deutlich tiefer sitzt und nicht dem Rücken komplett anliegt. Dieser Ranzentyp und dieses Trageverhalten stellen eine unnötige Mehrbelastung für den Rücken dar.

Die Studie macht einmal mehr deutlich, dass neben den vielen Unsicherheiten wie dem zulässigen Schulranzengewicht auch die Frage nach dem Ranzentyp sowie dem Trageverhalten eine dezidierte Aufklärung erforderlich machen. Mit der Zertifizierung der ersten unter ergonomischen Kriterien getesteten Schulranzen möchte die AGR hier einen wesentlichen Beitrag leisten.

Worauf es ankommt Das Expertenteam des Zertifizierungsausschusses sieht die folgenden Kriterien als wesentlich an, damit eine physiologische Belastung der - reifungsbedingt - eingeschränkten Belastungsverträglichkeit der Wirbelsäule und damit eine gute Haltungsentwicklung bei Heranwachsenden gewährleistet ist.

- Das Leergewicht des Schulranzens darf 1300 g, bei einem Innenraumvolumen von Minimum 15 l, nicht überschreiten.
- Die Tragegurte müssen gut gepolstert und mindestens 4 cm breit sein (verteilt den Druck großflächig auf die Schultern). Sie müssen leichtgängig verstellbar und optimal auf die Körpergrößenunterschiede einstellbar sein. Ein Verrutschen der Gurte muss vermieden werden (z. B. durch „bananenförmige“ Ausführung der Gurte)
- Die auf dem Rücken des Kindes anliegende Seite (Rückenteil) des Schulranzens muss folgende Kriterien aufweisen:
 - ergonomische Konturierung, (unter Berücksichtigung der physiologischen Schwingung der Wirbelsäule), welche die Dornfortsätze der Wirbelsäule entlastet und die Hauptlast auf die Weichteile entlang der Wirbelsäule seitengleich überträgt
 - druckstabiles Material, damit der Inhalt nicht auf den Rücken des Kindes durchdrücken kann
 - atmungsfreundliche Polsterung mit ausreichenden Belüftungsrillen zur

besseren Luftzirkulation

- rutschfestes Material mit seitlicher Rückenführung (seitliche Erhöhungen) welches ein „hin und her“ Rutschen verhindert und eine mittige Platzierung des Ranzens auf dem Rücken gewährleistet
- Die Fächeraufteilung im Ranzen muss so gestaltet sein, dass ein rücken-nahes Platzieren/Tragen schwerer Gegenstände in dafür vorgesehenen Fächern realisiert werden kann.

Mit der Einschulung beginnt für viele Kinder ein neuer Lebensabschnitt. Sie sind häufig stundenlangen Sitzbelastungen auf ergonomisch unzureichenden Sitzmöbeln sowohl in der Schule als auch der Freizeit ausgesetzt und ein meist zu schwerer und nicht richtig getragener Schulranzen wird sie über Jahre hinweg begleiten. Hinzu kommt eine deutliche Verringerung ihrer Bewegungszeiten. In ihrer Summe können diese Bedingungen dazu führen, dass u. a. die Entwicklung der Körperhaltung negativ beeinflusst wird und Rückenschmerzen entstehen.

Schlussbetrachtung

Grundsätzlich muss von einer besonderen Empfindlichkeit gegenüber Fehlbelastungen jeder Art ausgegangen werden solange sich das Hal-tungs- und Bewegungssystem noch in der Entwicklung befindet. Umso bedeutender ist es, schon im Kindesalter auf ergonomische Bedingungen aufmerksam zu machen. Dazu gehört auch das Tragen eines ergonomischen Schulranzens, der mit einem maximalen Zusatzgewicht von 15 % des Körpergewichtes auf dem Rücken getragen werden muss. Dabei sollte das regelmäßige Tragen des Ranzens auch als angemessener Trainingsreiz für den sich entwickelnden Bewegungsapparat positiv gewertet werden.

Für Empfehlungen hinsichtlich ergonomischer Schul- und Freizeitmöbel orientieren Sie sich bitte an den bereits zertifizierten Produkten für einen gesunden Kinderrücken der AGR.

Literaturhinweise sowie die ausführliche Dokumentation der hier aus-zugsweise vorgestellten Studie zum Trageverhalten und zum Gewicht der Schulranzen von Grundschulkindern finden Sie zum Download unter www.agr-ev.de/newsletter/anlagen.

Weitere Informationen:
Hama GmbH & Co KG
Dresdner Str. 9
86653 Monheim
Tel. 09091/502 0
Fax 09091/502 274
hama@hama.de
www.sammies-schulranzen.de



Im Mai 2007 befasste sich das Gütesiegel-Gremium mit einem Aktiv-Schuh. Dieser soll der natürlichen Fußform Rechnung tragen, dem Träger in Länge und Weite angepasst sein, ein Dämpfungssystem enthalten und das propriozeptive Rückmeldesystem, verantwortlich für die motorischen Rückläufe, stimulieren. Die muskuläre Aktivierung von Fuß und Un-

Ganter Aktiv-Schuh

terschenkel wirkt sich auf die kinematische Kette der unteren Extremitäten mit Hüfte und Becken aus und beeinflusst letztlich die Haltung eines Menschen.

eine Expertise von
Univ. Prof. Dr. med.
Dr. hc. mult. Franz
Gerstenbrand
Univ. Doz. DI Dr. med.
Stefan Golaszewski
und Dr. med. Christian
Siedentopf, Wien

Gepüft und empfohlen wurden die Produkte Ganter Aktiv und Ganter Sensitiv mit herausnehmbarem Fußbett. Hersteller ist die Ganter shoe fashion GmbH aus Taufkirchen in Österreih.

In der folgenden Expertise von Univ. Prof. Dr. med. Dr. Dr. hc. mult. Franz Gerstenbrand, Wien, Innsbruck, Univ. Doz. DI Dr. med. Stefan Golaszewski, Salzburg und Dr. med. Christian Siedentopf, Innsbruck wird die Wirkungsweise beschrieben:



Univ. Prof. Dr. med. Dr. Dr. hc. mult. Franz Gerstenbrand, Wien

Der Gesundheitsschuh, konstruiert von der Firma Ganter, löst durch seine spezielle Gestaltung eine Stimulation der Rezeptoren im Fußbereich, insbesondere der Fußsohle aus. Die Stimulation hält während des Tragens des Schuhs an. Einer der Effekte dieser Stimulation besteht in einer Beeinflussung der verschiedenen Regulationszentren des Hirnstamms. Reguliert werden in diesem Zusammenhang sowohl die Zentren für Kreislauf und Atmung, als auch das Zentrum, das für

die Haltung und die Stellung des menschlichen Körpers im Schwerfeld der Erde verantwortlich ist. Die Haltungs- und Stellreflexe haben Einfluss auf die Wirbelsäule sowie auf den Bewegungsapparat. Durch die Stimulation des Reflexsystems der Haltungs- und Stellreflexe entsteht eine Verbesserung von Fehlhaltungen der Wirbelsäule, wie auch eine Verminderung von Funktionsblockierungen im Wirbelsäulenbereich.



Schrittabwicklung mit der AKTIV-Abrolldynamic

Einige Ganter-Schuhe werden unter Fördermitgliedern verlost.

Bei Interesse bitte bis 25.3.2008 unter Tel. 04284/926 99 90 melden.

Die durch Fehlhaltung und Funktionsblockierung und der dadurch eintretenden degenerativen Wirbelsäulenveränderungen entstandenen neurologischen Beschwerden werden günstig beeinflusst. Ein vertebra gener Kopfschmerz, der sogenannte Spannungskopfschmerz, und parallel verlaufende Verspannung der Nackenregion lassen sich durch den Stimulations effekt des Spezialschuhs vermindern und auch der durch eine Halswirbelsäulenfehllhaltung ausgelöste vertebra gene Schwindel, als Drehschwindel typisch für eine Halswirbelsäulenfunktionsstörung, die häufig nicht erfasst oder missverstanden wird, kann verschwinden. Ausstrahlende Schmerzen in die Arme und Beine können günstig beeinflusst werden, ebenso Schmerzen im Übergangsbereich von Nacken- und Brustwirbelsäule, die häufig in die Herzregion oder auch in den Rippenbogen aus-

strahlen. Lumbalgiebeschwerden, der häufig auftretende Kreuzschmerz, oft verbunden mit ausstrahlenden Schmerzen in die Beine, früher als Ischias bezeichnet, können durch die Verwendung des Spezialschuhs abklingen oder vermindert werden.



Der Aufbau des GANTER-AKTIV

Durch Verwendung des Spezialschuhs ist es möglich, Schäden des Bandscheibenapparates günstig zu beeinflussen und die begleitenden radikulären Schmerzen, aber auch eingetretene Rückenmarksausfälle mit lästigen Blasenstörungen sowie Schmerzen in den Caudawurzeln, ausstrahlend in die Gesäßregion, zu beeinflussen oder zum Verschwinden zu bringen. Ein wichtiger zusätzlicher Effekt des Spezialschuhs ist die positive Beeinflussung der Körperhaltung.

Neben der günstigen Wirkung in Bezug auf Wirbelsäulenausfälle kann durch Verwendung des speziellen Gesundheitsschuhs eine Verbesserung der zielgerichteten Bewegungen von Armen und Beinen erreicht werden. Im Zusammenwirken mit der Kontrollfunktion des Kleinhirns werden Gang- und Haltungsunsicherheit vermindert.

In der Anwendung des Gesundheitsschuhs sind sowohl beim Gesunden als auch beim neurologisch Erkrankten eine Reihe von positiven Effekten zu erwarten. Durch Aktivierung des propriozeptiven Systems über die Stimulation der Fußsohle sowie weiterer spezifischer Rezeptoren im Fußbereich ist eine Besserung von Wirbelsäulenfunktionsstörungen und eine bestehende Wirbelsäulenfehlhaltung erreichbar. Für gerichtete Bewegungen von Rumpf und Extremitäten kann eine erhöhte Zielsicherheit erreicht werden. Als zusätzlicher Effekt wird der Wachheitsgrad des Gesamtgehirns gesteigert, mit gleichzeitiger Verbesserung der Funktionen aller Sinnesorgane inklusive der Aktivierung positiver Emotionen sowie der Verbesserung von Gedächtnis und Merkfähigkeit. Außerdem wird die geistige Reaktionsbereitschaft erhöht.

Der Gesundheitsschuh sollte besonders bei Störungen der Wirbelsäulenfunktionen und der dabei auftretenden Sekundärbeschwerden verwendet werden, wie wirbelsäulenbedingten Schmerzen in Armen. Außerdem trägt er zur Verminderung und Verhinderung von Lumbalgieattacken mit begleitenden Schmerzen in den Beinen bei. Zusätzlich empfiehlt er sich bei wirbelsäulenbedingten Kopfschmerzen und Schwindelreaktionen, aber auch bei Schmerzen in der Brustwirbelsäule mit Ausstrahlung in die Herzregion. Schließlich kann bei altersbedingten Beschwerden in Form einer Antriebsminderung und Bewegungsarmut sowie bei beginnendem Abbau der gesamten Gehirnfunktionen, durch den Gesundheitsschuh ein positiver Effekt erzielt werden.



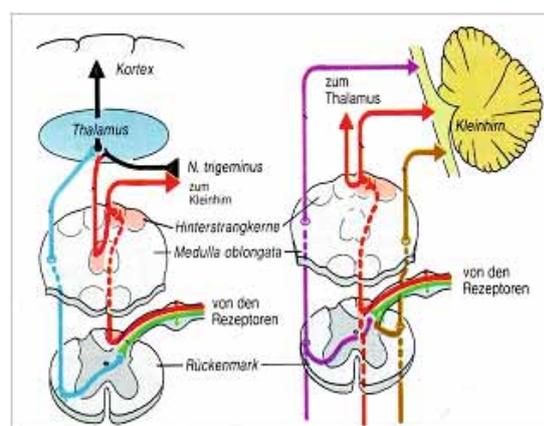
Weitere GANTER AKTIV und GANTER SENSITIV Modelle unter www.ganter-shoes.com

Die Anwendung des Gesundheitsschuhs empfiehlt sich nach den neurophysiologischen Überlegungen auch bei verschiedenen neurologischen Erkrankungen, wie Spastizität, nach Schlaganfall sowie nach Hirnverletzung und Rückenmarkschäden. Zu empfehlen ist die Verwendung des Spezialschuhs bei Parkinson-Patienten mit leichten bis mittelschweren Ausfällen. Eine Besserung von Gangstörungen, ausgelöst durch Kleinhirnschäden, ist ebenso durch den Gebrauch des Gesundheitsschuhs zu erwarten, sowie eine Minderung der Gangunsicherheit durch Schäden in den aufsteigenden Rückenmarkbahnsystemen. Bei einer schlaffen Parese im Rahmen einer Polyneuropathie, oft verbunden mit Sensibilitätsausfällen in den Extremitäten, aber auch bei Lähmungserscheinungen durch Rückenmark- und Muskelerkrankungen mit einer schlaffen Lähmung, kann durch den Spezialschuh mit einer beschleunigten Wiederherstellung bzw. mit einer Besserung gerechnet werden. Schließlich ist ein positiver Effekt bei Patienten mit einer beginnenden Demenz zu erwarten.

Unser Gehirn wird durch spezielle Nervenrezeptoren laufend über Haltung und Bewegung des Menschen im Schwerfeld der Erde informiert. Eine große Anzahl der speziellen Rezeptoren sind im Fußbereich vorhanden. Beim Stehen und Gehen werden diese Sinnesorgane ständig stimuliert, ein Zustand der nur im Schlaf und in der Schwerelosigkeit unterbrochen ist. Als Rezeptoren anzuführen sind spezifische Rezeptoren in der Fußsohle sowie in der Fußmuskulatur und die Mechano-Rezeptoren in den Fußgelenken. Die ausgelösten Erregungseffekte werden durch periphere Nerven zu den lokalen Schaltzentren des Rückenmarks und nach dortiger Abstimmung durch die Hinterstränge in den Hirnstamm mit Verbindung zu den spezifischen Reflexzentren im Hirnstammbereich geleitet. Nach Verschaltung der Seite und einer neuerlichen Abstimmung im Thalamus, dem Sammelzentrum für alle Sinneseindrücke, werden die spezifischen Sinnesreize aus dem Bewegungsapparat in das Großhirnareal für sensorisch sensible Empfindungen geleitet, dem Hirnareal, welches verantwortlich für alle Empfindungen von Bewegungsabläufen aus dem Körper und dessen Haltungs- und Bewegungsapparat ist, aber auch für Schmerzempfindungen, die allerdings durch ein getrenntes Verbindungssystem zum Großhirn geleitet werden. Die sensorisch sensi-

Das funktionelle Grundprinzip

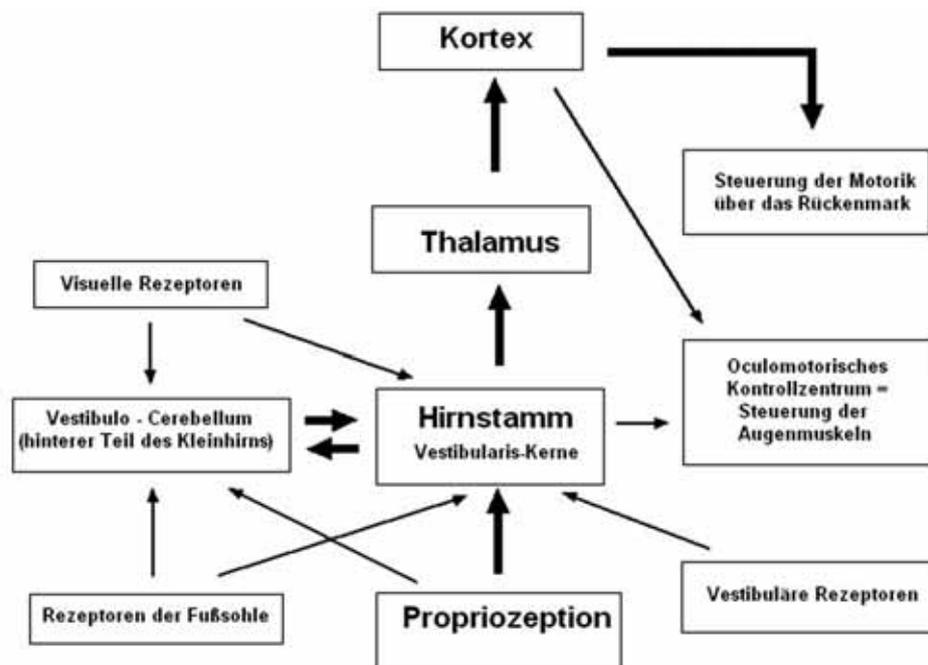
Das funktionelle Grundprinzip



Das propriozeptive System

Das propriozeptive System

ble Hirnregion befindet sich in direkter Nachbarschaft zu den motorischen Zentren, verantwortlich für die differenzierten und hochorganisierten Willkürbewegungen des Menschen. Das Sinnessystem für die Information über die Haltung und die Bewegungen des Menschen im Schwerfeld der Erde, wird als propriozeptives System oder Propriozeption bezeichnet (siehe Abb. S. 20). Die Propriozeption ist neben Sehsinn und Hörsinn die wichtigste Informationsinstanz des Menschen.



Verschaltungsschema

Bei der Zwischenschaltung des propriozeptiven Systems im Rückenmark wird über ein eigenes Bahnsystem das Kleinhirn von den Rezeptoren aus dem Fußbereich und den unteren Extremitäten, aber auch aus anderen Körperregionen, vor allem der Wirbelsäule, informiert. Gerichtete Bewegungen und das Gleichgewicht des menschlichen Körpers erhalten dadurch ihre Feinabstimmung (siehe Abb. Verschaltungsschema).

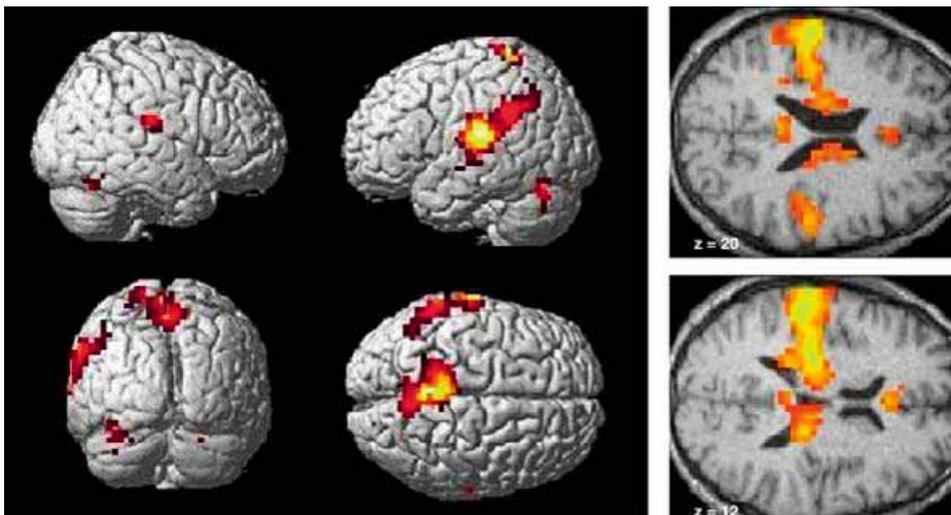
Im Hirnstamm bestehen Verbindungen des propriozeptiven Systems zu den retikulären Formationen, dem sogenannten Wachheitssystem. Durch aufsteigende Bahnen der retikulären Formationen, dem ascendierenden retikulären System, werden über den Thalamus Impulse zu allen Großhirnarealen geleitet. Durch diese Impulse aus den aufsteigenden retikulären Formationen, beeinflusst durch das propriozeptive System, erfolgt eine Aktivierung aller Großhirnregionen und deren verschiedenen spezifischen Funktionsaufgaben. Außerdem wird der Wachheitsgrad des menschlichen Bewusstseins angehoben, wodurch für die Detailfunktionen des Großhirns eine weitere Aktivierung erfolgt. So werden durch die Aktivierung des Stirnhirns unter anderem Willensentscheidungen beschleunigt und gezielte motorische Reaktionen rascher umgesetzt. Die Stimulation des Temporalhirns (Schläfehirns) verursacht eine positive Beeinflussung der emotionalen Empfindungen. Durch Stimulation der Hirnzentren für

Sprache, Rechnen, Lesen, Schreiben sowie auch anderer höherer Hirnleistungszentren wird deren Funktionsniveau angehoben. Über das Wachheitssystem erfolgt somit durch Einfluss des propriozeptiven Systems auch eine Aktivierung der Sinneszentren für Sehen, Hören, Geruch und Geschmack bei gleichzeitiger positiver Beeinflussung aller Großhirnfunktionen.

Ein Gegenbeispiel für die aktivierende Funktion des propriozeptiven Systems auf die Motorik und auch auf die höheren Hirnleistungen entsteht durch den Wegfall der Schwerelosigkeit im Weltraum. In der echten Schwerelosigkeit kommt es zum völligen Ausfall der Stimulationseffekte auf die Fußsohle, bei zusätzlicher Verminderung der Stimulation auf den gesamten Fußbereich, gleichzeitig aber auch auf die Rezeptoren der Wirbelsäule. Folge des Wegfalls bzw. der Verminderung der Stimulation durch das propriozeptive System ist die bei den Kosmonauten/Astronauten bekannte Störung in allen Bewegungen. Die Zielsicherheit von gerichteten Bewegungen ist herabgesetzt, die Bewegungen sind insgesamt verlangsamt. Als zusätzlicher Effekt kommt es im Weltall d. h. im Orbit, zu Körperschemastörungen, mit dem Gefühl, dass ein Arm länger als der andere ist, der gesamte Körper als verkürzt empfunden wird. Gleichzeitig macht sich in der echten Schwerelosigkeit eine Herabsetzung des Wachheitsgrades und der Reaktionsfähigkeit bemerkbar. Eine ähnliche Situation wie in der echten Schwerelosigkeit tritt bei der simulierten Schwerelosigkeit ein, die in speziellen Laboratorien ausgelöst werden kann.

Beim sogenannten Bed Rest Syndrom (Bett-Liege-Syndrom), verursacht durch längeres Liegen in Zusammenhang mit schweren körperlichen Erkrankungen, wie im Koma aber auch bei schweren Herzerkrankungen oder nach Unfällen, stellen sich ähnliche Symptome wie bei der simulierten Schwerelosigkeit ein. Ursache ist der in der horizontalen Körperhaltung bestehende partielle Wegfall der Stimulation durch das propriozeptive System. Das Bed Rest Syndrom zeigt sich durch Muskelschwund mit Verminderung der Muskelkraft, einer Polyneuropathie mit Auftreten eines Taubheitsgefühls in Armen und Beinen, einer Unsicherheit in gezielten Bewegungen, aber auch in einer Herabsetzung des Wachheitsgrades. Bei schon bestehenden Symptomen einer Demenz kann es im Rahmen des Bed Rest Syndroms zu einer Zunahme von Hirnabbauzeichen kommen. Bei älteren Menschen mit verminderter oder auch weitgehender Einschränkung der Körperbewegung, ist ein beschleunigter Abbau der Hirnfunktionen mit rascher Entwicklung einer sogenannten Altersdemenz möglich.

Der Effekt einer Fußsohlenstimulation konnte durch modernste Untersuchungen mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanztomografie nachgewiesen werden. Als Akuteffekt zeigt sich nach einer Vibrationsstimulation der Fußsohle eine augenblickliche Aktivierung der Durchblutung in der zuständigen Großhirnregion, dem sensomotorischen Areal und zwar auf beiden Seiten, dies auch bei nur einseitiger Fußsohlenstimulation. Eine zusätzliche Aktivierung von anderen Großhirnarealen, wie des Thalamus, dem Schaltzentrum aller Sinnesfunktionen, aber auch des Stirnhirns und der Temporalregion ist zu beobachten.



Aktiviert Gehirnzentren in der fMRT bei mechanischer sinusförmiger Vibration der rechten Fußsohle mit einer Frequenz von 50Hz und einer Vibrationsamplitude von 1mm.

Zusammenfassend ist auszuführen, dass durch die Verwendung des Gesundheitsschuhs vor allem eine günstige Beeinflussung einer Wirbelsäulenfehlhaltung sowie von Wirbelsäulenfunktionsstörungen und deren belastende Begleitbeschwerden neurophysiologisch zu erwarten ist, bei zusätzlicher positiver Aktivierung der gesamten Großhirnfunktionen, was sich auch günstig auf eine beginnende Demenz auswirkt. In der Anwendung des Gesundheitsschuhs bei verschiedenen neurologischen Erkrankungen, wie beim Parkinson-Syndrom, spastischen Störungen, aber auch Gangunsicherheit durch Kleinhirnerkrankungen sowie durch Erkrankung der Hinterstrangbahnsysteme des Rückenmarks, ist mit einem positiven Effekt zu rechnen.

Weitere Informationen:
 GANTER
 shoe fashion GmbH
 Bahnhofstr. 16
 4775 Taufkirchen/Pram
 Österreich
 Tel. 0043 7719/8811 700
 Fax 0043 7719/8811 795
 Office@ganter-shoes.com
 www.ganter-shoes.com



Die DGVP stärkt die Interessen der Versicherten und Betroffenen im Gesundheitswesen und berät Mitglieder über den Experten-Beirat in speziellen Fragestellungen u. a. zu den Themen „Therapie und Pflege“.

„Als unabhängiger Versicherten- und Patienten-Verband beobachten wir geplante und durchgeführte Veränderungen im Gesundheitswesen und mischen uns vor Ort ein, wenn es um Rechte und Pflichten der Bürgerinnen und Bürger unseres Landes geht“, so beschreibt Wolfram-Armin Candidus, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Versicherte und Patienten e.V. (DGVP) Aufgaben und Ziele des Verbandes.

Mit besonderer Aufmerksamkeit widmet sich der Vorstand der laufenden Gesundheits- und der Pflege-Reform. Er wendet sich gegen eine weitere Verschlechterung der Versorgung im Gesundheitswesen und der Pflege im Besonderen. In direkten Gesprächen mit Politikern und ärztlichen Fachverbänden greift die DGVP in die laufende Gesetzgebung ein und meldet

Berichte aus den Verbänden

Deutsche Gesellschaft für Versicherte und Patienten e.V.

Ehrenamtlich für mehr als 80 Millionen Versicherte und Patienten engagiert

aus einer Pressemitteilung der DGVP

sich bei Anhörungen jeglicher Art mit intensiven Vorschlägen und kritischen Anmerkungen zu Wort.

Im Laufe der Zeit will die DGVP erreichen, dass die vorhandenen Finanzmittel zweckmäßiger und effizienter eingesetzt werden, um dadurch die Qualität der Versorgung zu steigern. Die Deutsche Gesellschaft für Versicherte und Patienten e.V. ist in wichtigen Fach-Gremien vertreten und sorgt so dafür, dass Kritik und Anregung der Betroffenen und Versicherten berücksichtigt werden.

Aus diesem Grund ist die Stärke des Verbandes ein herausragendes Merkmal für die Akzeptanz im Gesundheitsmarkt. Die DGVP empfiehlt sich durch ihre Unabhängigkeit gegenüber Politik und ärztlichen Fachverbänden als Sprachrohr nicht nur den Selbsthilfeorganisationen sondern auch jedem einzelnen Bürger der Bundesrepublik Deutschland.

Sie vertritt auf Bundesebene mit ihrem Experten-Stab direkt und über ihren Medienverteiler regionale und bundesweite Themen in allen Gesundheits- und Pflegebereichen.

Die Deutsche Gesellschaft für Versicherte und Patienten e.V. will, dass Patienten und Versicherte im Mittelpunkt aller Überlegungen stehen um so den Verfall sozialer Werte aufzuhalten.

Der Verband setzt sich für die Weiterentwicklung eines solidarisch finanzierten Gesundheitssystems ein, denn ein weiterer Anstieg der Belastungen für alle Betroffenen mit mehr Zuzahlung und Leistungskürzungen ist nicht hinnehmbar. Zum Beispiel müssen physikalische Therapie und Heilmittel uneingeschränkt den Betroffenen zur Verfügung gestellt und Ärzte dürfen für eine therapeutisch erforderliche Verordnung in diesem Bereich nicht in Regress genommen werden.

Die DGVP spricht sich gegen eine weitergehende Bürokratisierung aus und kritisiert gleichermaßen die übertriebenen Werbe- und Präventions-Kampagnen der gesetzlichen Krankenkassen.

Vorbeugende Gesundheitspflege und durchgehender Impfschutz sind Aktionen, denen höchste Priorität zukommen muss.

Letztlich müssen unabhängige Patientenvertreter im Gesundheitswesen institutionell verankert und über das Beratungsrecht hinaus in den Entscheidungsprozess einbezogen werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Versicherte und Patienten e.V. bürgt mit ihrer Unabhängigkeit, ihrem ehrenamtlich tätigen Vorstand und Experten-Beirat für eine qualitativ hochwertige und unverfälschte Mitwirkung im Gesundheitswesen zum Wohle aller Bürgerinnen und Bürger.

Weitere Informationen:
Deutsche Gesellschaft
für Versicherte und
Patienten e. V.
Lehrstr. 6
64646 Heppenheim
Tel. 06252/942 98 0
Fax 06252/942 98 29
info@dgvp.de
www.dgvp.de



Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) wurde auf Initiative einiger weniger Psychologen am 5. Juni 1946 in Hamburg gegründet. Seine Aufgabe sollte sein, das Wissen über den Menschen zu mehren und diese Kenntnisse und Fähigkeiten zum Wohle des Einzelnen und der Gesellschaft einzusetzen. Das übergeordnete Ziel war die Erhaltung und der Schutz fundamentaler menschlicher Rechte. Dabei sollte, angesichts der Rolle, die auch deutsche Psychologen im Dritten Reich eingenommen hatten (insbesondere in der Wehrmacht), die Achtung der Würde und Integrität des Individuums im Vordergrund stehen.

In den Folgejahren entwickelte sich der BDP zu dem Berufs- und Fachverband der Diplom-Psychologen in Deutschland, heute auch der Bachelors und Masters. Der BDP vertritt die knapp 12.000 Mitglieder (rund ein Viertel der berufstätigen Psychologen in Deutschland) in allen berufs- und bildungspolitischen Angelegenheiten. Er ist als Bundesverband untergliedert in 15 Landesgruppen und 11 Fachsektionen. Auf europäischer und internationaler Ebene ist der BDP Gründungsmitglied der Europäischen Vereinigung der Psychologenverbände (EFPA) und, gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, Mitglied in der International Union of Psychological Science, in Deutschland unter anderem im Bundesverband der Freien Berufe.

Im gesundheitspsychologischen Bereich ist der BDP Teil nationaler und internationaler Kooperationen, so als Gründungsmitglied der Bundesvereinigung für Prävention und Gesundheitsförderung, in Arbeitskreisen zur Beratung von Ministerien, als Mitglied im Nationalen Diabetes Forum, bei anschub.de (Bertelsmann), im Netzwerk ADHS und vielem mehr. Er arbeitet an den Leitlinien für Depression, Schizophrenie und Notfallversorgung/Katastrophenschutz mit. In Bezug auf die psychische und soziale Versorgung im Notfall besteht seit 2006 eine Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst. Der BDP ist ferner Mitbegründer und Miteigentümer der Christoph Dornier Klinik für Psychotherapie in Münster, der bundesweit ersten Klinik, die Angststörungen auf der Basis rein psychologischer Behandlungskonzepte anbietet, heute aber auch Suchtpatienten (vor allem im Bereich Essstörungen) in einer mehrwöchigen Intensivtherapie erfolgreich behandelt.

Die jüngste Kooperation ist nun die mit der Aktion Gesunder Rücken e.V., die der BDP als einen sehr wichtigen Baustein der Zusammenarbeit der im Bereich Gesundheit wichtigen Akteure betrachtet.

Die Höhe des Beitrags der Psychologie zur Verringerung der Belastung durch Rückenschmerz, die jährlich jeder zehnte (Inzidenz) und 80 % aller Menschen in ihrem Leben einmal erfahren (Prävalenz), entspricht noch nicht der Potenz psychologischer Maßnahmen, die insofern eine schlummernde Ressource darstellen.

Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen - BDP stellt sich vor

ein Beitrag von
Armin Traute
Hauptgeschäftsführer
des BDP

Psychische Faktoren wie

- persönliche Einstellungen (Kognitionen) zum Beispiel zur eigenen Gesundheit,
- Selbstwirksamkeitserwartungen (self efficacy, also das Ausmaß an Überzeugung, dass ich durch eigene, intendierte Handlung etwas an meinen Lebensumständen ändern kann),
- Kontrollüberzeugungen (die Überzeugung, dass nicht nur fremde Kräfte mein Leben und mein Handeln bestimmen, sondern dass ich selbst Handelnder, z. B. in Bezug auf meine Gesundheit und meine Schmerzen sein kann),
- Ängste, Stress, aber auch psychische Belastungen am Arbeitsplatz spielen eine große Rolle beim drohenden Übergang der häufig auftretenden unspezifischen Rückenschmerzen hin zu chronischem Rückenschmerz.

Psychologische Unterstützungsmöglichkeiten liegen nicht nur im Bereich der Stressbewältigung und Entspannung, sondern auch im Abbau von Bewegungsängsten und der Entwicklung von Bewegungsfreude sowie in verhältnispräventiven Maßnahmen wie einer betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Psychologie weiß, dass allein auf den Einzelnen bezogene Programme und Kurse (Verhaltensprävention) und nur auf die Wissensvermittlung fokussierte Kampagnen oder Kurse (die oft eher Marketing-Charakter besitzen) allein wenig ausrichten können.

Um bei Menschen nachhaltige, das heißt zeitstabile Änderungen im Alltag zu erreichen, ist eine Kombination von Verhaltensprogrammen, der Einbeziehung der „Lebenswelt“ (des Settings, also z. B. des Arbeitsplatzes oder des Ferienhotels) und die Beeinflussung der öffentlichen Diskussion über Massenmedien notwendig. Psychologen sehen ihre Aufgabe nicht weniger darin, dem einzelnen, von Rückenschmerzen betroffenen, in Einzel- oder Gruppengesprächen „gut zuzureden“ (also seine Motivation zur Verhaltensänderung zu erhöhen), sondern förderliche und hinderliche Faktoren in seinem Alltag zu identifizieren, und das unmittelbare soziale Umfeld und die gesellschaftliche Aufmerksamkeit für ein Thema (Awareness) in den Blick zu nehmen und Vorschläge für deren Beeinflussung durch eine komplementäre Herangehensweise zu machen.

Weitere Informationen:
Berufsverband Deutscher
Psychologinnen
und Psychologen
Glinkastr. 5-7
10117 Berlin
Tel. 030/209 149 0
Fax 030/209 149 66
info@bdp-verband.de
www.bdp-verband.de

Der BDP hofft, innerhalb dieser neuen Kooperation einige der psychologischen Interventionen vorstellen zu können mittels psychologischer Experten, die seit langem im Bereich Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen arbeiten, und verspricht sich eine Befruchtung seiner eigenen Arbeit durch die Zusammenarbeit mit anderen Disziplinen und Selbsthilfe-Organisationen.



Der DGyMB-Vorstand, von links: Kassenwartin Kirsten Pinkert-Schirmer, Moers; Erste Vorsitzende Cornelia M. Kopelsky, Birkenfeld/Nahe; Zweite Vorsitzende Gundula Müller-Napp, Bonn; Erste Schriftführerin Charlotte Rüffert-Philippson, Düsseldorf

Die Mitgliederversammlung des Berufsverbandes staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer e.V. wählte am 3. November 2007 in Bonn turnusgemäß einen neuen Vorstand.

Bereits am Tag nach der Wahl hat der neue Vorstand in einer konstituierenden Sitzung sein Aufgaben- und Arbeitsprogramm für die bevorstehende Amtsperiode festgelegt.

Priorität haben dabei qualitätssichernde Unternehmungen zur Stärkung des Berufes als anerkannter Gesundheitsberuf. Die Kompetenzbereiche und Handlungsfelder von Gymnastiklehrer/-innen in der Prävention und

Gesundheitsförderung, aber auch in der Rehabilitation sollen weiterentwickelt werden, um einen wettbewerbsfähigen Standard auf hohem Niveau am Arbeitsmarkt zu erreichen. Dazu muss ein Forum geschaffen werden, das es ermöglicht, die Gymnastik mit ihren Fach- und Kompetenzbereichen der wissenschaftlichen Diskussion zu stellen, um damit präventive, gesundheitsfördernde und rehabilitative Konzepte der Gymnastik als evidenzbasierte Maßnahmen überprüfen und anerkennen lassen zu können.



Hildegard Bohlig, Kürnach bei Würzburg, wurde in Abwesenheit zur Zweiten Schriftführerin gewählt.

Entsprechende Fort- und Weiterbildungen sollen Gymnastiklehrer/-innen in eine fachpraktische und berufsorganisatorische Auseinandersetzung mit den Forderungen von Gesetzgeber und Kostenträgern nach hohen beruflichen Fachqualifikationen führen. Das in Bonn vorgelegte Fortbildungsprogramm für 2008 berücksichtigt bereits diese Erfordernisse.

Ein verbandspolitischer Arbeitsschwerpunkt fokussiert die berufsständische Interessenvertretung der Gymnastiklehrer/-innen in den neuen Bundesländern. Seit etwa acht Jahren gibt es auch Berufsfachschulen für

Gymnastik in Sachsen-Anhalt. Die ersten Absolventen dieser Schulen sind bereits am Arbeitsmarkt. Um die berufliche Position der Kolleginnen und Kollegen vor Ort zu fördern, hat die Mitgliederversammlung eine Neugliederung der DGyMB-Landesverbände (LV) wie folgt beschlossen:

Ergebnisse der DGyMB Jahrestagung

ein Beitrag von
Cornelia M. Kopelsky
Birkenfeld

- LV Baden-Württemberg
- LV Bayern
- LV Berlin - Brandenburg (vorher LV Berlin und die neuen Bundesländer)
- LV Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein und Niedersachsen
- LV Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland
- LV Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen-Anhalt (neu)
- LV Nordrhein-Westfalen
- LV Sachsen und Thüringen (neu)

4 x „Gymnastik“ im Jahr!

And last but not least wird eine herausfordernde Aufgabe der nächsten zwei Jahre sein, „Tanz“ in seinen verschiedenen Formen als geeignete präventive und gesundheitsfördernde Bewegungsmaßnahme in der gymnastischen Arbeit einen höheren Stellenwert zu verleihen.

Weitere Informationen:
DGyMB e.V.
Wasserschieder Str.1
55765 Birkenfeld/Nahe
Tel. 06782/98 86 92
Fax 06782/98 86 94
dgymbgs@t-online.de
www.dgymb.de

DGyMB*Presse &
Projekte*
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe
Tel. 06782/98 10 80
Fax 06782/98 10 82
DGyMB.Presse.
und.Projekte
@t-online.de



Noch im alten Jahr ist die fünfte Ausgabe von „Gymnastik - Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit“ erschienen. Ihre Fachbeiträge befassen sich schwerpunktmäßig mit Körperwahrnehmung aus Sicht der Arbeit von Elsa Gindler, von Dore Jacobs, der Pilates-Methode, des MH Kinaesthetics-Konzepts und des Qi Gong.

„Gymnastik“ kann als Einzelheft oder als Abonnement beim Pohl-Verlag unter der Rufnummer (05141/98 89 0) bestellt werden. Ab diesem Jahr erscheint „Gymnastik“ als offizielles Fach- und Mitteilungs-

organ des DGyMB viermal im Jahr. Die nächste Ausgabe „Gymnastik“ mit dem Schwerpunktthema „Soma und Psyche“ kommt im März heraus.

Die Neue Gesundheitsakademie

ein Beitrag von
Dr. Petra
Mommert-Jauch
DWI



Das Institut für Sport und Rehabilitation (ISR) und das Deutsche Walking Institut e.V. (DWI) haben in Kooperation mit den Universitäten Karlsruhe und Konstanz eine Allianz in Form der „Neuen Gesundheitsakademie“ gegründet. In der „Neuen Gesundheitsakademie“ werden komplementär zum bisherigen Angebot von DWI und ISR weiterführende und ergänzende Gesundheitssportangebote in das Aus- und Fortbildungsrepertoire für Fachkräfte wie z. B. Ärzte, Therapeuten, Sportwissenschaftler und Übungsleiter aufgenommen, um dem Ziel einer besseren Volksgesundheit näher zu kommen.

Dabei zeichnet sich die „Neue Gesundheitsakademie“ mit ihrer engen Anbindung an die Forschungs- und Eliteuniversitäten Karlsruhe und Konstanz, vor allem durch seine salutogenetische Sichtweise seiner Aus- und

Fortbildungen aus. So werden die verschiedenen, meist selbst entwickelten und auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Gesundheitssportkonzepte, sowohl unter **physiologisch-internistischen, funktionell-orthopädischen** als auch **sozial-psychologischen** Gesichtspunkten gelehrt und vermittelt.

Großer Wert wird dabei auf die methodisch-didaktischen Vermittlungswege gelegt, die die effektive Umsetzung der Gesundheitssportkonzepte auch gewährleisten. Diese innovative Methodik-Didaktik wird zusammen mit den Inhalten und Hintergründen der Konzepte in den Aus- und Fortbildungen der „Neuen Gesundheitsakademie“ vermittelt.

Einzigartig sind vor allem auch die innovativen körperwahrnehmungsorientierten Vermittlungsstrategien und -methoden, in denen bereits das ISR eine Vorreiterrolle übernommen hatte (Körperwahrnehmung und Schmerzbewältigung).

Die Aus- und Fortbildungen beziehen sich sowohl auf die Prävention als auch Sekundärprävention. So werden beispielsweise Gesundheitssport-Ausbildungen in folgenden Themenbereichen angeboten:

- Aqua-Medical in Prävention und Therapie
- Knie- und Hüftschule
- Die Neue Nackenschule
- Die Neue Rückenschule
- Die Cardioschule
- Körperwahrnehmung und Schmerzbewältigung
- Pro Balance - Das Körper- und Gedächtnistraining zur Sturzprophylaxe
- Das Kinder-Power- und Balance-Konzept

Durch die Zusammenarbeit mit einem ganzen Team an Experten und mit wissenschaftlicher Unterstützung der Universitäten Karlsruhe (Prof. Dr. K. Bös) und Konstanz (Prof. Dr. A. Woll) kann die „Neue Gesundheitsakademie“ auf neuste wissenschaftliche Erkenntnisse im Bereich des Gesundheitssports zurückgreifen, die in den Fort- und Ausbildungen an die Teilnehmer vermittelt werden.

Die Erlangung entsprechender Zertifikate der „Neuen Gesundheitsakademie“ berechtigt die Fachkraft - je nach Qualifikation - zur Durchführung von Präventionsmaßnahmen (zum Teil nach § 20 des SGB 5) im Bereich Gesundheitssport.

AGR- und DWI-Fördermitglieder bekommen Sonderkonditionen bei den Seminargebühren.

Weitere Informationen:
Die Neue
Gesundheitsakademie
Alte
Wolterdingerstr. 68
78166 Donaueschingen
Tel. 0771/60 26 948
info@institut-sport-
rehabilitation.de
www.institut-sport-
rehabilitation.de
www.walking.de

**Symposium
„Der Schmerz in der
Neuen Rückenschule -
Theorie und Praxis“**

ein Beitrag von
Juliane Wolf
Forum Gesunder
Rücken - besser leben
e.V., Wiesbaden



Der 1. Vorsitzende des FORUM, Prof. Dr. med. Erich Schmitt, eröffnete das Symposium.

Am 24. November 2007 veranstaltete das Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. in Kooperation mit der Aktion Gesunder Rücken e.V. sein Symposium „Der Schmerz in der Neuen Rückenschule - Theorie und Praxis“. Über 120 Interessierte aller Fachverbände und Berufsgruppen, die sich mit der Prävention von Rückenschmerzen und der „Neuen Rückenschule“ beschäftigen, waren zu dieser Weiterbildungs- und Diskussionsveranstaltung nach Wiesbaden gereist.

„Im Rahmen der ‚Neuen Rückenschule‘, die als ganzheitlicher Ansatz auch psychosoziale Faktoren einschließt, wollten wir beim Symposium aktuelle Erkenntnisse und moderne Methoden zur Vorsorge und Behandlung von

Rückenschmerzen vorstellen“, so Prof. Dr. Erich Schmitt, 1. Vorsitzender des FORUM. Allen fünf Fachvorträgen folgte eine rege Diskussion. Im Anschluss fanden zwei Praxisworkshops statt.

Fünf Fachvorträge und
zwei Praxisworkshops

Aktuelle Erkenntnisse
aus der Hirnforschung
und der Psychologie



Prof. Dr. Frank Hänsel referierte zu wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Psychologie und deren Bedeutung für die Rückenschule.

Univ.-Prof. Dr. Christian Behl von der Johannes Gutenberg Universität Mainz präsentierte aktuelle Erkenntnisse aus der Hirnforschung. So beeinflusst etwa nicht nur der Schmerz das Gehirn, sondern auch umgekehrt, woraus sich ein möglicher neuer Ansatzpunkt für Schmerztherapien ergibt. Wissenschaftliche Erkenntnisse der modernen Psychologie und Maßnahmen zur psychologischen Gesundheitsförderung im Rahmen der Rückenschule stellte Prof. Dr. Frank Hänsel von der TU Darmstadt in seinem Vortrag vor. Kognitionen spielen bei der Prävention von Rücken-

schmerzen eine große Rolle, so müssen aktive Coping-Strategien zu deren Beeinflussung aufgebaut werden.

In seinem Vortrag „Letzte Möglichkeit - Operation?“ erklärte PD Dr. Michael Rauschmann von der Orthopädischen Universitätsklinik Frankfurt/Friedrichsheim, dass die Operation heute nicht mehr die letzte Instanz der Therapie darstellt, sondern vielmehr in das Gesamtkonzept der schmerztherapeutischen Behandlung eingebettet werden sollte. Weiterhin ging er auf die Vielfalt an neuen Möglichkeiten der Operation ein. Dr. Marco Gassen vom Wiesbadener Facharztzentrum Welfenhof stellte die Möglichkeiten der Umsetzung individueller Therapie- und Präventionsstrategien in der Rückenschule vor. So sind vor allem die Förderung von Selbstkompetenz und die Entwicklung eines präventiv wirksamen Risiko- und Ressourcenmanagements bedeutsam für eine gezielte individuelle Förderung der Rückengesundheit. Erfahrungen aus der Praxis zu den Vorhersagemöglichkeiten psychosozialer Faktoren zum Krankheitsverlauf und der Chronifizierung bei Rückenschmerzen präsentierte Dipl.-Psych. Ute Lolis von der Rehaklinik Aukammtal, Wiesbaden. Dargestellt wurden insbesondere das Angst-Vermeidungsverhalten sowie das Durchhalteverhalten und deren Einfluss auf den therapeutischen Prozess.



Dipl.-Psych. Ute Lolis ging im Praxisworkshop auf unterschiedliche Wahrnehmungen von Stress und Entspannungstechniken ein.

In zwei Workshops stellten Dr. Gassen sowie Dipl.-Psych. Lolis das „Neuro-linguistische Programmieren - einfache Kommunikationstechniken für die Rückenschule“ und „Stressmanagement als Rückentherapie“ vor. Beide Referenten begeisterten die Teilnehmer mit ihren praktischen Übungen.

Doch während die Rückenschulverbände zur Bekämpfung der Volkskrankheit Nummer 1 neben der Vermeidung der Chronifizierung von Rückenschmerzen die Prävention in den Mittelpunkt stellen, so ist diese bei weiten Teilen der Bevölkerung noch kein Thema. Auch dies wurde in der Veranstaltung thematisiert. Prof. Dr. Schmitt dazu: „Oftmals reagieren die Menschen erst dann, wenn sie Rückenschmerzen haben. Das Bewusstsein beispielsweise für Stress, psychosoziale Belastungen oder Rauchen als negative psychologische, verhaltens- oder arbeitsplatzabhängige Einflussfaktoren für chronischen Rückenschmerz und für körperliche Aktivität als positive Maßnahme ist bisher viel zu gering.“ In der Weiterbildung von Rückenschullehrern wird daher insbesondere auf die Vermittlung dieser Aspekte Wert gelegt.

Weitere Informationen zur „Neuen Rückenschule“ und zu den Kursen des FORUM unter: www.forum-ruecken.de. Das Serviceangebot auf der Website wurde kürzlich umfassend erweitert.

Chirurgische Behandlungen, individuelle Therapiestrategien und Vorhersagen anhand psychosozialer Faktoren

Übungen für die Praxis

Bevölkerung achtet zu wenig auf Prävention

Weitere Informationen:
Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.

Postfach 3564
65025 Wiesbaden
post@
forum-ruecken.de
www.forum-ruecken.de

Tel. 0611/589 38 36
Fax 0611/589 38 32

Kehren ohne Rückenschmerzen

ERGOBASE
Hersteller
ergonomischer
Werkzeuge, erweitert
seine Produktpalette

aus einer
Pressemitteilung

Unter allen Förder-
mitgliedern werden
einige Ergobase-
Besen verlost.

Bei Interesse bitte
bis 25.3.2008 unter
Tel. 04284/926 99 90
melden.

Mit der Entwicklung von zwei neuen Schaufeltypen (Flach- und Spitzschaufel) sowie einem Besen für den Außenbereich treibt ERGOBASE seine innovative Geschäftsidee voran: die Herstellung hochwertiger Werkzeuge, die Gelenke und Rücken schonen und ein Kräfte sparendes Arbeiten ermöglichen.



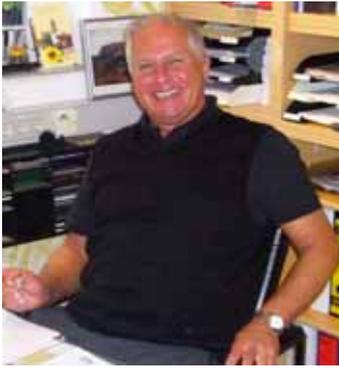
Bisher reichte das Sortiment vom Schaufelspaten über multifunktionale Handgeräte bis zur ergonomischen Schneeschaufel.

Neu hinzugekommen ist jetzt ein ergonomischer Besen. Ob Pflaster- oder Asphaltflächen, ob Sand, Kies oder Schnee - der **ergonomische Besen** lässt sich auf nahezu allen Untergründen und für unterschiedlichstes Kehrgut verwenden. Der gebogene, quer in der Hand liegende Griff ermöglicht ein rücken- und kraftschonendes Arbeiten ohne Beugen und Verdrehen des Oberkörpers.

Zudem bietet der Griff mehrstufige Greifhöhen; dies erleichtert das Kehren auf unterschiedlich hohen Arbeitsflächen, wie zum Beispiel auf Treppen. Der, auf dem ersten Blick, sperrige Straßenbesen lässt sich platzsparend aufbewahren, denn der Besenteil ist um 90 Grad drehbar. Und: Der Kehraufsatz ist wechselbar und in drei unterschiedlichen Größen erhältlich - in 80 cm, 60 cm und 40 cm Breite. Alle Produkte sind direkt beim Hersteller, über Internet, in den BayWa-Agrarniederlassungen sowie bei ausgewählten Fachhändlern zu erwerben. Die Preise für Frankfurter sowie für Holsteiner Schaufel liegen jeweils bei 49,90 Euro inkl. Mehrwertsteuer, der Straßenbesen kostet 49,90 Euro (40 cm breit), 52,90 Euro (60 cm breit) und 54,90 Euro (80 cm breit).

Weitere Informationen:
ERGOBASE
GmbH & Co. KG
Roger Dacher
Mühlenweg 2
86971 Peiting
Tel. 08861/256 30 20
info@ergobase.com
www.ergobase.com





Dr. Carl Heinz Ullrich, Heiligenhaus

Die Salima Klangwelle führt zu einer, in dieser Form neuen, Tiefenentspannung und Vitalisierung. Es kommt zu einer Öffnung und Bereitschaft, harmonische Einflüsse auf den Körper und die Psyche einwirken zu lassen, das neue, fühlbare Erlebnis - „mit dem Körper zu hören“.

Ein speziell für die Vibrationsfrequenz entwickelter patentierter Computer steuert die körpereigenen Töne. Die modernen Körperschallerzeuger, die in der Matte integriert sind, übertragen die Vibrationsfrequenz an den Körper. Diese Töne und Schwingungen sind sehr variabel einstellbar, direkt für die Muskulatur spürbar und strömen harmonisierend in die Energiebahnen.



Produktfoto Salima Klangmatte

Die Konzentrationsverteilung der Salima Klangwellen ermöglicht Entstauungen. Durch die verschiedenen Frequenzbewegungen im tiefen Tonbereich entsteht Druck und Schub im Gewebe. Diese Schwingungen setzen sich fort, so dass es zu einer lang anhaltenden Entspannung der Muskulatur im Körper kommt. Schallwellen informieren

und harmonisieren über die Zwischenzellflüssigkeit die Zellen. Mit dieser Informationsweiterleitung können dann die Zellen in ihrer natürlichen Frequenz schwingen. Die harmonische Schwingung aller Zellen ermöglicht eine Tiefen-Entspannung und dadurch ein Lösen der Blockaden. Die Lebens-Energie kann freier und stärker durch den Menschen und in dessen Leben fließen.

Von Juli 2007 bis November 2007 nahmen 60 Personen die Anwendung der Klangwelle wahr. Die häufigsten Indikationen waren:

- Abgespanntheit, verminderte Belastbarkeit
- chronische Rückenbeschwerden
- muskuläre Verspannungen
- Gelenkbeschwerden, aktivierte Arthrosen
- Atembeschwerden

48 Personen führten jeweils die empfohlene Serie von 10 Anwendungen durch, 12 Personen führten 2-7 Anwendungen durch. Die Akzeptanz war außerordentlich gut, selbst Anwender, die zuvor skeptisch gegenüber der Klangwelle eingestellt waren, äußerten sich nach 3-5 Sitzungen positiv über die Auswirkung auf ihren Körper und ihre Psyche.

Die neue Dimension der Tiefen- Entspannung

ein Beitrag von
Dr. med. C. H. Ullrich
Heiligenhaus

Funktion der Salima
Klangwelle

Anwendungs-
beobachtungen der
Salima Klangwelle in
einem Gesundheits-
zentrum und in einer
orthopädischen Praxis

**AGR-Fördermit-
glieder haben die
Möglichkeit, die
Salima Klangwelle
drei Wochen kosten-
los zu testen.**

**Bei Interesse bitte
bis 25.3.2008 unter
Tel. 04284/926 99 90
melden.**

- 7 Personen sagten, dass sie keine Befundänderung verspürten.
- 8 Personen meinten, eine leichte Beschwerdebesserung festzustellen.
- 45 Personen verspürten eine erhebliche Besserung ihrer jeweiligen Beschwerden bis hin zu Beschwerdefreiheit. Dies ist umso bedeutender, da auch bei diesen Personen die Beschwerden z. T. über mehrere Monate oder sogar Jahre bestanden!
- Jede dieser 45 Personen gab an, weniger Medikamente einnehmen zu müssen, teilweise wurden keinerlei Schmerzmittel mehr gebraucht.

Auf die Frage, ob sie die Anwendungen der Salima Klangwelle nochmals wahrnehmen werden, antworteten 46 Personen mit Ja.

Fazit: Die Salima Klangwelle hat sich in der Praxis bei o. g. Indikationen hervorragend bewährt. Folgende signifikante positive Auswirkungen konnten festgestellt werden: Beschwerdelinderung, Steigerung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit, Verminderung der Medikamenteneinnahme. Bei allen Personen hatten sich keine negativen Auswirkungen gezeigt. Die Salima Klangwelle lässt sich gut in bestehende Behandlungen integrieren.

Weitere Informationen:
office@salima.at
www.salima.at

**Individuell gefertigter
Fahrradsattel auf
Grundlage von
Druckmessungen**

ein Beitrag von
Dr. Claus Oehler
Facharzt für Arbeits-
medizin, Augsburg



Viele Radsportler haben Sitzprobleme auf dem Sattel (Schmerzen, Gefühlsstörungen). Da die Anatomie jedes Menschen sehr individuell ist, sollten auch die Komponenten im Radsport, besonders im Sitzbereich, optimal auf den Einzelnen abgestimmt werden.

**Unter allen Förder-
mitgliedern verlosen
wir einen Fahrrad-
sattel in Wert von
335 Euro.**

**Bei Interesse bitte
bis 25.3.2008 unter
Tel. 04284/926 99 90
melden.**

Weitere Informationen:
Herr Schade
Herr Domenghino
Herr Dr. Natrup
Tel. 0251/987240
www.gebiomized.de

Das patentierte gebioMized Verfahren, das in Zusammenarbeit mit dem Sportmediziner Dr. Claus Oehler entwickelt wurde, analysiert und berücksichtigt die individuelle Anatomie des Menschen. So entstehen für jeden Radsportler maßgefertigte Sättel, die optimal auf ihn zugeschnitten sind. Dies stellt eine Weltneuheit im Radsport dar. Der gebioMized Sattel ist ein persönliches Sattelmodell, das auf Grundlage der Druckmessung gefertigt wird. Es ist ein Unikat, das optimal an die Anatomie angepasst wird. Die Voraussetzung für den Individualsattel ist eine Druckmessung auf dem eigenen Rad. Mit Hilfe einer flexiblen Messfolie wird die Sitzhaltung dynamisch gemessen und gemeinsam mit den Erfahrungen des Radlers ausgewertet. Nach einer persönlichen Beratung mit dem gebioMized Partner in der Nähe können die Komponenten des individuellen Sattels, wie Satteltyp und Farbe, ausgewählt werden. Durch eine Kontrollmessung bei Abholung kann die Passgenauigkeit des Exemplars direkt überprüft werden. Über 80 % aller mit einem Individualsattel versorgten Radfahrer werden beschwerdefrei, bei weiteren 17 % werden die Beschwerden deutlich gemindert.



Die eigenen schmerzhaften Erfahrungen haben Pate gestanden bei der Entwicklung des Bookchair. Häufig auftretende Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich haben Gary Lancet, dem Entwickler und Namensgeber des Bookchair, dazu veranlasst, eine Lösung für sein Problem zu suchen. Da die Schmerzen immer nach längeren Sitzungen am Schreibtisch und in der Bibliothek auftraten, bedurfte es einer

Lesehilfe, die drei Eigenschaften erfüllen musste:

1. Die Bücher und Vorlagen sollten in Schräglage aufgelegt werden können, so dass der Blick weniger nach unten als nach vorne gerichtet werden kann. Der Nacken kann sich dadurch entspannen und die Voraussetzung für aufrechtes Sitzen ist gegeben.
2. Als Hilfsmittel bei der Arbeit in der Bibliothek sollte es der Leseständer erlauben, dass man das Buch lesen konnte ohne es dabei ständig offen halten zu müssen. Einerseits, um auch hier Verkrampfungen in Armen und Schulter vorzubeugen, andererseits, um die Hände für seine Aufzeichnungen frei zu haben.
3. Da die Lesehilfe nicht nur zuhause, sondern auch an wechselnden Arbeitsplätzen eingesetzt werden sollte, musste sie flexibel und mobil sein. Flexibel, um auf unterschiedlichen Arbeitsmöbeln und bei wechselnden Lichtverhältnissen immer optimal zu funktionieren. Mobil, damit man es leicht und unkompliziert verstauen und mitnehmen konnte.



Die Lösung war schließlich ein Leseständer aus Holz, der leicht und zusammenklappbar ist, der mit Seitenhaltern ausgestattet ist, und sich durch weitere einstellbare Neigungswinkel den Gegebenheiten des jeweiligen Arbeitsplatzes anpassen kann.



Der Entwicklung des Prototyps folgten bald mehrere Größen und Modelle, so dass heute mehrere Größen in verschiedenen Farben erhältlich sind und jüngst neben der Holz- nun auch eine Kunststoff-Serie angeboten wird. Die Anwendung beschränkt sich nicht nur auf den rückengerechten Arbeitsplatz Erwachsener, sondern richtet sich auch an Kinder und Jugendliche. In der Funktion als Buchhalter kommt der Bookchair auch in der Senioren- und Krankenpflege, sowie bei Lesern mit Greifschwäche zum Einsatz. Erhältlich direkt bei Bookchair Vertrieb oder in vielen Buchhandlungen. Verkaufspreise je nach Ausführung und Größe zwischen 15 und 29 Euro.



Bookchair Der Liegestuhl für Bücher

aus einer
Pressemitteilung

Weitere Informationen:
Bookchair Vertrieb
Helmut Hetzer
Prinzenweg 10
93047 Regensburg
Tel. 0941/586 5230
Fax 0941/586 5232
info@bookchair.net
www.bookchair.net

**Bürostuhl ios mit
2. Platz beim OWL-
Innovationspreis aus-
gezeichnet - Drabert
prüfte im Feldtest
Zufriedenheit mit ios
vor Markteinführung**

aus einer Drabert
Pressemitteilung

Der neue AGR-geprüfte Bürodrehstuhl ios mit autoadaptiver Rückenlehne von Drabert wurde zweiter Gewinner beim Innovationspreis der in Bielefeld ansässigen OWL Marketing GmbH. Der OWL-Innovationspreis wurde im November 2007 zum siebten Mal vergeben.

Insgesamt bewarben sich 101 Unternehmen aus der Region Ostwestfalen-Lippe mit 111 innovativen Produkten, Dienstleistungen und Prozessen. Bei der Auswahl der Gewinner spielten vor allem die Kriterien Neuartigkeit und Einzigartigkeit sowie Markterfolg und -potenzial und die Auswirkungen auf die Zukunftsfähigkeit des Unternehmens eine Rolle, betonte der Hauptgeschäftsführer der IHK Ostwestfalen und Jurysprecher Thomas Niehoff.

Das Rückenlehnenkonzept eflex, das im ios zum ersten Mal Verwendung findet, beruht auf dem Prinzip der Autoadaptation. Die Rückenlehne passt sich dadurch selbstständig der Bewegung des Nutzers an. So unterstützt der ios automatisch gesundes Sitzen, da Rückenlehne und Wirbelsäule zu jedem Zeitpunkt in Kontakt sind.

Die Jury, die sich aus den Rektoren der Universitäten und der beiden Fachhochschulen der Region, den Spitzen der drei Kammern sowie Vertretern der Gewerkschaften und der Hauptsponsoren E.ON Westfalen Weser und Stadtwerke Bielefeld zusammensetzte, hatte die Qual der Wahl. Schwierig war vor allem die Vergleichbarkeit der 111 innovativen Produkte, Dienstleistungen und Prozesse, die aus ganz unterschiedlichen Bereichen kamen. Zeljko Ciganovic von der Drabert Geschäftsleitung zeigte sich entsprechend zufrieden mit der Platzierung: „Zweiter Gewinner von 111 Produkten ist eine Auszeichnung, auf die wir stolz sein können.“

Festredner der Preisverleihung am 12. November 2007 war NRW-Innovationsminister Prof. Dr. Andreas Pinkwart. Vor 250 Gästen aus Wirtschaft und Wissenschaft, Politik und Verwaltung zeigte er sich beeindruckt von der Innovationskraft der Region.

Eigenen Feldtest
durchgeführt

Mit einem Feldtest hat Drabert den Bürodrehstuhl ios bei der künftigen Zielgruppe in diversen Unternehmen überprüft. Insgesamt 20 Testpersonen nahmen zwei Monate mit einer komplexen Fragestellung die autoadaptive Rückenlehne des ios unter die Lupe. Sowohl quantitative Methoden - die Teilnehmer werteten nach dem Schulnotensystem - als auch qualitative Methoden kamen hierbei zum Tragen. Die Teilnehmer bewerteten insbesondere die Rückenlehne mit der autoadaptiven Anpassung als positiv.



In einem Feldtest bewerteten die Teilnehmer die autoadaptive Rückenlehne des ios als besonders positiv. Die hohe Bedienungsfreundlichkeit der Einstellungstasten sowie die Bequemlichkeit des Drehstuhls wurden ebenfalls hervorgehoben.

Neben der Bequemlichkeit stand auch die Bedienerfreundlichkeit auf dem Prüfstand: ios verfügt statt der bekannten Hebel über Tasten. Sie sorgen für eine Bedienungsoptimierung der Einstellungsmöglichkeiten des Stuhls. Bei den persönlichen Beurteilungen wurde vor allem das zeitlose Design in bewährter Drabert-Tradition hervorgehoben und die gute Anpassung des Stuhls auf die persönlichen Bedürfnisse gelobt.

Die Ergebnisse des Feldtests und der OWL-Innovationspreis zeigen wieder einmal mehr, wie Drabert mit dem neuen ios seiner Vorreiterrolle in der Entwicklung innovativer, ergonomischer Konzepte gerecht wird.

Weitere Informationen:
Samas
GmbH & Co. KG
Drabert
Cammer Straße 17
32423 Minden
Tel. 0571/38 50 0
Fax 0571/38 50 218
info.drabert@samas.com
www.drabert.de

Interdisziplinäre Fachbeiträge

Unter dem Titel **Sag's einfach im Arbeitsschutz** veranstalteten die Diakonischen Werke Nieder-Ramstadt eine Kampagne. Unter Projektleitung des QMB und Sicherheitsfachkraft Werner Löhr wurden Vorbereitungen getroffen, um die Zielgruppe „behinderte Beschäftigte“ für die eigene Gesundheit und Sicherheit zu interessieren.

Die Maßnahme wurde mit einer attraktiven Arbeitsschutzausstellung in der Cafeteria der Mühlthal Werkstatt 2 gestartet. Vom 22.-24. Oktober 2007 tummelten sich 32 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Seminar mit gleichem Titel „Sag's einfach im Arbeitsschutz“. Der Kurs bestand zu je einem Drittel aus behinderten Beschäftigten, aus Mitarbeitern und externen Praktikanten. Die Gäste waren Physiotherapeuten, Sicherheitsbeauftragte oder Fachkräfte für Arbeitssicherheit der BGW. Alle hatten sich viel vorgenommen. Die Frage war: Wie könnte es gelingen, mit dem „Experten Beschäftigter“ am eigenen Arbeitsplatz ein Gespräch zum Arbeitsschutz zu führen? Die Erfahrung zeigte im Betriebspraktikum: Es klappt. In 11 gemischten Teams führten die engagierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer knapp 40 Gespräche. Dabei zeigten sie, wie sich mit den Materialien entspannter arbeiten ließe und erfassten auch Dinge, die zu verbessern sind.

Sag's einfach im Arbeitsschutz - Unterweisung zum sicheren und gesunden Arbeiten in einer Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM)

von Hildegard Schmidt
Ergonomiecampus
Dieckholzen

War der erste Seminartag davon geprägt, die Unterweisungsmaterialien kennen zu lernen, so wurde am zweiten Tag direkt vor Ort in den Werkstätten gearbeitet. Dazu gingen die Teams zu zweit oder dritt in eine Gruppe, meldeten sich beim Gruppenleiter und starteten das Gespräch mit



Pin verdient!

einem ausgewählten Beschäftigten. Der Dialog dauerte jeweils etwa 30 Minuten. Es entging den anderen Beschäftigten natürlich nicht, dass da an manchen Stellen die Post abging ... und so mancher interviewter Beschäftigte prahlte anschließend auch stolz mit einem Pin in Form einer Wirbelsäule von Aktion Gesunder Rücken.

Den Pin gab es für jeden Interviewpartner als Dankeschön für das Arbeitsschutzgespräch. Ein weiteres Highlight während des zweiten Seminartages waren die Kurzunterweisungen zum Hautschutz. Werner Löhr führte diese in attraktiver Form direkt im Waschraum der Metallwerkstatt vor. Es war faszinierend zu beobachten, wie unterschiedlich sich die Kolleginnen und Kollegen die Hände wuschen und anschließend eincremten!

Im Seminar wurden die verwendeten Gesprächsgrundlagen gründlich besprochen und weiterentwickelt. Der Gesprächsleitfaden für das Arbeitsschutzgespräch, eine Broschüre, und die Checkliste werden zur Zeit vollständig überarbeitet und münden in ein einziges Produkt: Ein Heft, in das die Ergebnisse direkt eingetragen werden. So wird vermieden, dass im Laufe der täglichen Routine „nur noch“ die Checkliste und nicht mehr die Unterweisungshilfe für Arbeitsschutzgespräche benutzt wird. Lassen Sie sich überraschen. Es wird klasse! Bitte warten Sie noch die weiteren Überprüfungen ab. Mit einer ersten vollständigen Überarbeitung will ich in diesem Jahr fertig sein.

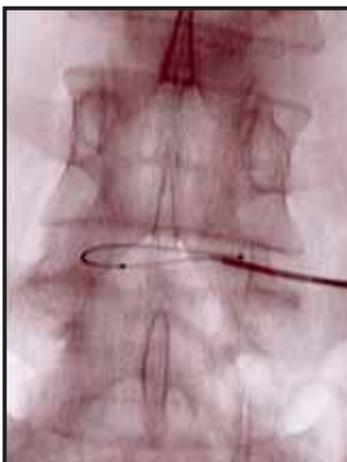
Das dreitägige Betriebspraktikum wurde unterstützt von der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW), der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Ergonomiecampus und der Aktion Gesunder Rücken e.V.



32 Redakteure vor dem Löhe Haus der Nieder-Ramstädter Diakonie

Weitere Informationen:
Hildegard Schmidt
info@ergonomie
campus.de

Mit zunehmender Degeneration oder Verletzungen der Bandscheibe können Risse im hinteren Faserring auftreten. Diese Einrisse sind mit Schmerzfasern und Blutgefäßen gefüllt und erzeugen bei vielen Patienten einen sogenannten diskogenen Schmerz. Dieser besteht aus einem tief sitzenden Rückenschmerz ohne Ausstrahlung in die Beine. Neben einem verstärkten Sitzschmerz, verbessert sich die Symptomatik beim Laufen oder Liegen. Die exakte Diagnose lässt sich mit einer Kernspintomographie feststellen. Hier sieht man am Übergang zum Rückenmarkskanal typische feine Einrisse. Die zusätzliche Kontrastmitteleinspritzung, die sogenannte Diskographie gibt letztendlich die Sicherheit der Diagnose.



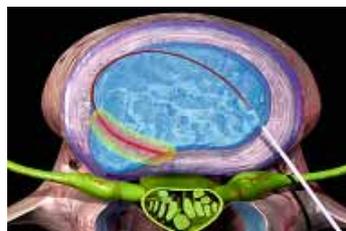
Spiralkatheter bei der IDET-Behandlung

Unter Röntgenkontrolle wird ein dünner Katheter am inneren Faserring der Bandscheibe platziert. Danach erfolgt das kontrollierte Erhitzen des Katheterendes auf 70° C. Zunächst erfolgt die Ausschaltung von sehr sensiblen Schmerzzentren des Bandscheibenringes. Danach führt das weitere Erhitzen zu einer Schrumpfung des Fasergewebes des äußeren Faserrings der Bandscheibe. Hierbei werden kleine Risse wieder verschlossen.

Die Indikation dieses Verfahrens stellen v. a. degenerative Bandscheibenveränderungen. Bei Nervenwurzelreizung durch Bandscheibenvorwölbungen bzw. durch einen Bandscheibenvorfall ist diese Behandlungsmethode nicht indiziert. Bei exakter Indikationsstellung liegt der Erfolg bei ca. 70 %. Nach dem Eingriff kann der Patient aufstehen und sich mit einem speziellen Stützgürtel belasten. Es wird lediglich eine relativ kurze Bettruhe für einige Tage empfohlen. Der Eingriff ist mit einer geringen Komplikationsrate verbunden und weist insbesondere gegenüber der offenen Operation viele Vorteile auf. Es kommt zu keinem Narbenwachstum oder weiteren Instabilitäten sowie dauerhaften Schäden an den Wirbelkörpergrund- und Deckplatten.

Die Nachbehandlung beginnt nach 14 Tagen mit der festgelegten Physiotherapie. In den ersten beiden Wochen nach der Operation trägt der Patient ein bequemes Kunststoffkorsett. Dieses stützt beim Sitzen sowie bei bestimmten Bewegungen. Die Physiotherapie beginnt mit isometrischen Muskelaufbau- sowie Haltungs- und Bewegungsübungen.

Leichte körperliche Arbeiten sowie sitzende Bürotätigkeiten können nach etwa zwei Wochen wieder begonnen werden. Körperliche Belastungen sollten drei Monate nach der Operation vermieden werden. Insbesondere schweres Heben ist zu vermeiden, um den Heilungsprozess des Kollagens nicht zu beeinträchtigen.



Anlegen des Katheters an den Bandscheibenvorfall

Intradiskale Elektrothermale Therapie der Bandscheibe - IDET

ein Beitrag von
Dr. Felix Söller
Facharzt für
Orthopädie
München

Weitere Informationen:
Gesellschaft für
Prophylaktische
Orthopädie
Helene-Weber-Allee 19
80637 München
Tel. 089/939 33 937
info@gfpo.de
www.gfpo.de



Nach den ersten beiden Wochen kann der Patient Schwimmen und Radfahren (möglichst aufrechte Oberkörperhaltung). Laufen auf weichem Boden kann nach frühestens vier Wochen begonnen werden. Alle anderen Sportarten sollten je nach Intensität und Belastungsstärke ab der fünften Woche langsam steigend wieder aufgenommen werden.

Mit Wiedereintritt der Arbeitsfähigkeit ist zwei Wochen nach dem Eingriff zu rechnen.

National Back Exchange im britischen Gesundheitswesen - Bericht von einer Jahreskonferenz

ein Beitrag von
Stella Hermann
Präventiv, Hamburg

National Back Exchange ist der Verein der Back Care Adviser im Gesundheitswesen. Er besteht als landesweite Vereinigung seit 1992, hat inzwischen 1.200 Mitglieder und repräsentiert die Mehrzahl der Back Care Adviser, die aus verschiedenen Gesundheitsberufen kommen (Pflegekräfte, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Hebammen etc.) und beratend zu Fragen des ergonomischen Handlings und Bewegens von Patienten tätig sind.

Auf der Jahreskonferenz Anfang Oktober trafen etwa ein Drittel der Mitglieder zusammen, um über die Umsetzung von Rückenprävention und ergonomischen Arbeiten unter verschiedenen Gesichtspunkten Erfahrungen und Wissen auszutauschen (www.nationalbackexchange.org/conference_2007).

Da die britische Auseinandersetzung mit der Thematik sich schon seit einigen Jahren in vieler Beziehung grundlegend von dem Umgang mit dem Thema in Deutschland unterscheidet, sind Informationen zum Hintergrund auf dem sich der Erfahrungs- und Wissensaustausch abspielt von Bedeutung. Auf der Grundlage von national verbindlichen Leitlinien, die seit 1981 inzwischen in der 5. weiterentwickelten Auflage (2005)¹ vorliegen und auch auf Basis mehrerer Schriften der Royal College of Nurses² und anderer Berufsverbände wird mit der verbindlich zu deklarierenden Handling Policy für die Träger der verschiedenen Einrichtungen des Gesundheitswesens ein klarer Handlungsrahmen geschaffen, der mittlerweile dazu geführt hat, dass die Anforderungen der Lastenhandhabungsverordnung für das Gesundheitswesen konkretisiert und weitgehend umgesetzt werden können. Dabei wird National Back Exchange durch eine spezifisch auf die Ergonomieprobleme im Gesundheitswesen zugeschnittene Forschungsrichtung „Health Care Ergonomics“³ unterstützt, die entsprechende Weiterbildungsstudiengänge anbietet. Handlingprobleme werden darüber hinaus in mehreren Universitäten wissenschaftlich unter ergonomischen Fragestellungen untersucht und Lösungen entwickelt.

¹ Smith, J. (Hrsg.) *The Guide to the Handling of People, 5Th Edition (2005), Back Care, Elm Tree Road, Teddington, Middlesex, TW 118ST*

² - Royal College of Nursing (2000), *Introducing a safer patient handling policy, London: RCN (publication code 001255)*

- Royal College of Nursing (2001), *Changing Practice-improving health: an integrated back injury prevention programme for nursing and care homes. London: RCN (publication code 000 603)*

³ Loughborough University

Bei der Umsetzung der Lastenhandhabungsverordnung und der hiermit verbundenen Gefährdungsanalyse hat sich schnell die Ansicht durchgesetzt, dass es einer spezifischen Gefährdungsbeurteilung in Situationen des Patienten Handling bedarf, um die besondere Belastungssituation angemessen zu beurteilen. Als Basis-Instrument der spezifischen Gefährdungsanalyse sind umfangreiche Assessmentkriterien innerhalb eines komplexen Erhebungsbogensrasters und unter anderem der REBA-Index⁴ zur abgestuften Bewertung der Handlungsnotwendigkeit im Einsatz.

Back Care Adviser sind neben der Durchführung von Schulungen vor allem als interne oder extern angeforderte Akteure für die Gefährdungsanalyse tätig, die zur Abfassung von konkreten Bewegungsplänen für einen Patienten führen. Hierbei werden verbindliche Hinweise für Arbeitgeber und Beschäftigte zum Vorgehen dokumentiert, wie z. B. Anzahl der für einen manuellen Transfer benötigten Personen und erforderliche Hilfsmittel. Gegebenenfalls werden auch Angaben gemacht, wo gefährdete Personen nicht eingesetzt werden sollen. Mitarbeiter werden zur Meldung rückenbezogener Gesundheitsveränderungen verpflichtet und Unfälle bei Transfer und Handlingtätigkeiten sind meldepflichtig. So wird eine Grundlage geschaffen, den Ursachen gezielter auf den Grund zu gehen. Auch hier werden die Back Adviser gezielt tätig. Alle Einrichtungen sind grundsätzlich verpflichtet ihre Mitarbeiter 3-5 Tage nach festgelegten Kriterien und Lehrplänen auf Basis von Prinzipien unterweisen zu lassen und die Unterweisung alle 2 Jahre aufzufrischen. Verstöße führen im Schadensfall zu Schadensersatzansprüchen in erheblicher Größenordnung.

Workshops und Vortragsangebote auf dem Kongress reichten von der Auseinandersetzung mit sehr speziellen Pflegeproblemen in sehr unterschiedlichen Settings (Krankenhaus, ambulante Pflege, Handling in Schulen für Behinderte, Physiotherapie) und Entwicklung von systematischen Lösungen, bis zur Durchführung von Gefährdungsanalysen, speziellen Haltungsanalysen und Erfolgsüberprüfung, weiter bis zum Risikomanagement bei Transfersituationen von Übergewichtigen, beim Umgang mit Transportvehikeln und Einsatz von Hilfsmitteln.

Übergeordnete Themen waren Organisation des Entlassungsmanagements aus ergonomischer Perspektive, Einschätzung und Umgang mit neueren Rechtsurteilen, Schutzbedürftigkeit von abhängigen Pflegebedürftigen, patientenbezogenes Assessment, Entwicklungstendenzen im staatlichen Gesundheitswesen und Senkung von Muskel-Skeletterkrankungen als Handlungspriorität, die Rolle der Ergonomie und des Faktors Mensch bei der Entwicklung von Prioritäten im NHS und Kosten-Nutzen-Argumente beim Verkauf der eigenen Arbeit.

Beeindruckend war der systematische ergonomische Ansatz innerhalb einer professionellen Öffentlichkeit aller Berufsgruppen, die unter multidisziplinären Gesichtspunkten im Kontext von Transfer und Handling von Patienten tätig sind, sowie der Grad der bereits erreichten Umsetzung.

⁴ Hignett and Mc Atamney (2000), *Applied Ergonomics* 31. 201-205

Rückenoffensive 15
und Aktion Gesunder

Kinderrücken:
**Rückenuntersuchung
an über 500 Schüler/
-innen im Münchener
Luitpold-Gymnasium**

ein Beitrag von
Dr. Dieter Breithecker
Bundesarbeitsgemein-
schaft für Haltungs-
und Bewegungsförde-
rung e.V., Wiesbaden

Aktion Gesunder Kinderrücken - Bewegung macht stark

Kinder sind das Aushängeschild der Gesellschaft. Sie sind es, die die Gesellschaft von Morgen gestalten. Ihre Gesundheit, das heißt, ihre sich entwickelnden körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten und Fertigkeiten stellt die Grundlage für leistungsfähige gesellschaftspolitische Strukturen in der Zukunft dar. Die Förderung ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens, ihrer kognitiven und sozialen Kompetenzen eröffnen und sichern nachhaltig Lebenschancen. In welchem Rahmen diese Grundlagen im Kindesalter entwickelt werden können, hängt von der Bereitschaft ab - in unsere Kinder, die Erwachsenen von Morgen, zu investieren.

Auch wenn in dem Präventivkonzept „*Gesunder Kinderrücken*“ die Fokussierung auf dem Wort Rücken liegt, so basieren die Interventionsmaßnahmen grundsätzlich auf den komplexen körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklungsvorgängen der Heranwachsenden.

Die „*Aktion Gesunder Kinderrücken*“ beinhaltet zwei Schwerpunkte:

Diagnostik: 2-Stufen-Modell der Haltungsdagnostik anhand des Corpus-Concepts. Das Verfahren integriert orthopädische und neurologische Aspekte der Haltung. Damit werden Haltungsdefizite ganzheitlich betrachtet und erlauben somit differenziertere Interventionen.

Intervention: Ressourcenorientierte Fördermaßnahmen auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und des jeweiligen Settings.

Auf dieser Grundlage basierend führten die Partner „*Rückenoffensive 15*“ und die **Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.** am 25.10.2007 den Projektauftritt mit einer Haltungsanalyse an über 500 Schülerinnen und Schülern des Luitpold-Gymnasiums (LPG) in München durch.

Mit 46 Tagen Vorbereitung, Planung und Umsetzung stampfte unter der Initiative und Leitung von Peter Müller und der medizinischen Leitung von Dr. Marianowicz die „Rückenoffensive 15“ gemeinsam mit Eltern und Lehrern, Ärzten und Unternehmen aus München einen groß angelegten Rückengesundheits-Check aus dem Boden. „Wann gab es so eine Aktion und einen solchen Einsatz in einer öffentlichen Schule“, freut sich die „Elterninitiative Rückenoffensive 15“ am Luitpold-Gymnasium. Zwischen 8.00 und 15.00 Uhr fanden genau die 5 Minuten Rückengesundheits-Check statt, welche die Entwicklung der geplagten Schüler-Rücken am Luitpold-Gymnasium entscheidend verändern sollen. Immer längere Sitzzeiten auf nicht der Körpergröße angepassten, entwicklungsschädlichen Sitzmöbeln in Schule, zu Hause und in der Freizeit sind in Verbindung mit akutem Bewegungsmangel wesentliche Ursachen für immer frühzeitiger auftretende Entwicklungsstörungen unserer Heranwachsenden. Das Fatale daran ist: Dauersitzen trifft Heranwachsende zu einem Zeitpunkt, in dem hoch sensible wachstumsbedingte Veränderungen ihre Reifung und Entwicklung prägen.

Der gegenwärtige Forschungsstand weist darauf hin, dass bereits mehr als 50 % der Kinder und Jugendlichen über wiederkehrende Schmerzsymptome (z. B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen) klagen, die auch ein Grund häufiger Fehlzeiten in der Schule sind. Rückenschmerzen beeinträchtigen somit mittelbar den Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schulen. Sie stehen im Zusammenhang mit einer verringerten Lernmotivation und reduziertem Lernerfolg bei den betroffenen Kindern und Jugendlichen und dadurch bedingt schlechteren Zukunftschancen.

„Rückengerechte, mitwachsende Möbel für die Schüler und Schülerinnen im Luitpold-Gymnasium (LPG)“ ist schon lange die Forderung von Eltern und Schulleitung. Jetzt wird es Wirklichkeit. Ziel am Beispiel der „Elterninitiative Rückenoffensive 15 am Luitpold-Gymnasium“ ist es, mit Hilfe eines Patenschaftsmodells in Zukunft den Schülern und Schülerinnen ergonomische höhenverstellbare Schulmöbel zur Verfügung zu stellen. Eine Sach- oder Geld-Patenschaft pro Stuhl, Tisch oder auch für ein komplettes Klassenzimmer kann von Eltern als auch Unternehmen übernommen werden. Hier wird nicht nur ein vollkommen neues Patenschaftsmodell zur Anschaffung von rückengerechten Möbeln ins Leben gerufen, sondern auch darüber hinaus dem dringenden Bedarf nach verhaltenspräventiven Interventionen im Lebensumfeld Schule zusätzlich entsprochen.

Der Erfolg hängt von der Bereitschaft der Teilnahme und von den Untersuchungsergebnissen ab. Dank der Schirmherrschaft von Dr. med. Thomas Zimmermann (Gesundheitspolitischer Sprecher des Bayerischen Landtags) in der Rückenoffensive 15 in Bayern, des Schulreferats der LH München sowie des Bayerischen Kultusministeriums, der zuständigen Schulbehörde und dem betreuenden Schularzt waren die Einverständniserklärungen in einer Woche bereitgestellt.

Unter der Leitung der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG), eine vom Bundesfamilienministerium geförderte Institution, wurden gemeinsam mit dem Institut für Biomechanik Idar-Oberstein und der Universität Saarbrücken, in einem für öffentliche



Medizinische Leitung Dr. Marianowicz in der Haltungsanalyse mit dem „Corpus-Concepts“
Foto: MED-Magazin

Schulen bislang einzigartigen Ablauf, an einem Tag mehr als 500 Schüler und Schülerinnen des Luitpold-Gymnasiums individuell auf den Status der Haltung und Rückengesundheit untersucht. Das hier eingesetzte Haltungs-Meßsystem „Corpus-Concepts“ wurde bereits bei der Kid-Check Studie der Universität des Saarlandes bei über 1.600 Kindern und Jugendlichen erfolgreich eingesetzt.

„Mit dieser Grundlage soll eine objektive Bestandserhebung mit wissenschaftlich evaluierter Studienauswertung über das Ausmaß von Haltungsschwächen und Rückenschmerzen der Schülerinnen und Schüler am Luitpold-Gymnasium festgestellt werden“ informiert der Experte und wissenschaftliche Leiter der Studie „Rückenoffensive 15 - Aktion Gesunder Kinderrücken“, Dr. Dieter Breithecker (BAG). Neben einer Fragebogenerhebung und dem bewährten Analysesystem, wird der exakte Grad einer eventuellen Haltungsschwäche festgestellt. Darauf aufbauend finden dann konkrete Umsetzungsmaßnahmen für die Schülerinnen und Schüler statt. Im Rahmen der Auswertung erhält jedes Kind ein individuelles Übungsprogramm. Diese zielen neben der schrittweisen Verbesserung der Verhältnisse und Verhaltensweisen in der Schule auch auf mehr Bewegung in der Freizeit, beispielsweise durch Sport. Mit Patrik Kühnen als Chef des Deutschen Tennisbundes ist der erste „Sportbotschafter der Rückenoffensive 15 für Kinder und Jugendliche“ gewonnen worden, der das Bewusstsein für Rückengesundheit durch Bewegung, Spiel und Sport in der Schule und zu Hause wecken soll.

„Mit diesem Projektauftritt sowie den beteiligten lokalen Gesundheits-Teams kann ermittelt werden, wie viele unserer Schüler in ihrer Haltung bereits dringend Hilfe brauchen, auch über die Schule hinaus und bei wie

Das Konzept der Rückenoffensive 15 mit „Elterninitiative Rückenoffensive 15 am Luitpold-Gymnasium“ unter www.rueckenoffensive15.de/elterninitiative

Wissenschaftliche Leitung: Dr. Dieter Breithecker
www.haltungundbewegung.de

Initiatoren: Peter Müller und Sascha Chowdhury
Rückenoffensive 15
www.rueckenoffensive15.de



Ein starkes Team für einen starken Schülerrücken - Foto: MED-Magazin

vielen wir mit Prävention in der Schule noch etwas erreichen können.“ Das ist das klare Statement der „Elterninitiative Rückenoffensive 15 am Luitpold-Gymnasium“. Unternehmen des Partner- und Förderkreises, wie das Marianowicz-Zentrum in München, die Deutsche BKK München, Aktivsitzhersteller aeris-Impulsmöbel (swopper), Moizi als Spezialist für ergonomische Freizeitmöbel, Sanitätshäuser Merzendorfer, Ergonomiestudio Muckenthaler sowie Eltern, Lehrer und viele engagierte Helfer sind bereits dabei.

Die ersten Paten sind gefunden und warten auf die Umsetzung zum Wohle

der Schülerinnen und Schüler. „An Schulen in ganz Deutschland wollen Eltern für ihre Kinder rückengerechte Schulmöbel. Die Dokumentation mit der Studie sowie dem Patenschaftsmodell am Münchener Luitpold-Gymnasium soll es engagierten Eltern und Lehrern gemeinsam mit den Förderpartnern ihrer jeweiligen Schule ebenso ermöglichen“, erläutert Ideengeber und Initiator Peter Müller die „Rücken-Patenschaften für Schulmöbel“. Die Ergebnisse und die Startphase der Interventionsmaßnahmen werden im ersten Quartal 2008 vorgestellt.

In der Praxis treten physische und psychische Belastungsfaktoren vielfach zusammen auf. Diese Faktoren wurden bei Untersuchungen der Ursachen von Muskel-Skelett-Beschwerden gleichzeitig erfasst (Bongers et al. 1993). Über die statistische Kontrolle dieser Variablen hinaus empfehlen die Autoren auch Analysen der kombinierten Reaktionen auf physische und psychische Belastungsfaktoren.

Mit diesem Untersuchungsansatz sollte sich die bislang wenig beachtete Frage klären lassen, in welcher Weise beide Einflussgrößen zusammenwirken. Kenntnisse hierüber dürften gerade im Rahmen von Maßnahmen der beruflichen Gesundheitsprävention von Bedeutung sein.

In einer im April 1999 begonnenen Untersuchung geht die Forschungsgruppe um Devereux (1999) auf die Risikofaktoren ein, die zu arbeitsbedingtem Stress und zu Muskel-Skelett-Erkrankungen führen: Eine Exposition gegenüber den physischen und psychosozialen arbeitsbezogenen Risikofaktoren und deren potenzielle Wechselwirkung führt unter Umständen zu gewissen biologischen Reaktionen, die die Folgen der körperlichen Belastung verstärken können. Diese Stressreaktionen können die Fähigkeit der körpereigenen Abwehr- und Heilungskräfte, mit den Muskel-Skelett-Schädigungen fertig zu werden, einschränken, so dass die Erholungsphasen länger dauern.

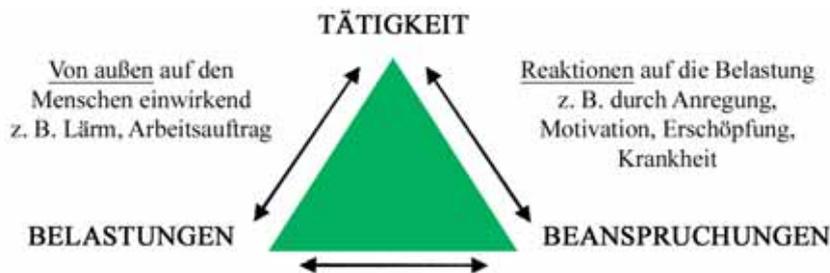


Abbildung 1: Wechselwirkung zwischen Tätigkeit-Belastungen-Beanspruchungen (Schmidt)

Kommen zu körperlichen Belastungen psychosoziale Stressoren hinzu (z. B. fehlende Tätigkeitsspielräume, keine soziale Unterstützung), führt dies bei entsprechenden Tätigkeiten einerseits zu muskulärer Beanspruchung und andererseits zu psychischer Überforderung bzw. auch Unterforderung. Dies kann sich durch ausgeprägte Risiken insbesondere für Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelett-Erkrankungen äußern.

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung spielt die Prävention eine wesentliche Rolle. Hierzu ist die Gesetzgebung angehalten, eine Stär-

Zur Wechselwirkung zwischen physischen und psychischen Belastungen

ein Beitrag von
Gerhard Lomb
INQA-Beauftragter
der Deutschen
Gesetzlichen
Unfallversicherung
(Berlin) und
Hildegard Schmidt
Ergonomiecampus

kung der Primärprävention und der betrieblichen Gesundheitsförderung zu unterstützen. In diesem Zusammenhang wird davon ausgegangen, dass stets physische und psychische Belastungen auf den Menschen einwirken (Abb. 1). Insbesondere im Muskel-Skelett-Apparat auftretende chronische Schmerzen sind dabei als Folge von Fehlentwicklungen von Bedeutung. Die Tendenz geht deshalb zu einer ganzheitlichen Gesundheitsprävention im Berufsfeld (Gesundheitsbericht des Bundes 1998).

In den vergangenen zwanzig Jahren sind bereits eine Anzahl von wissenschaftlichen Studien durchgeführt worden, die den möglichen Zusammenhang zwischen physischen und psychischen Mängeln in der Arbeitsgestaltung untersucht haben. Im weiteren Verlauf sollen an ausgewählten Untersuchungen der synergetische Effekt und die Ursache-Wirkungsbeziehungen von physischen und psychischen Belastungsfaktoren auf die jeweiligen Beanspruchungsfolgen aufgezeigt werden.

„Cinderella“- Modell

Beispielsweise haben die Arbeiten zum sogenannten „Cinderella-Effekt“ gezeigt, dass es weniger die Intensität der Muskelanspannung bei statischer Arbeit ist, die zu Überforderungen führen kann (z. B. bei Bildschirmarbeitsplätzen). Vielmehr sind es die fehlenden Entspannungs- und Kurzpausenmöglichkeiten ständig aktivierter Muskeln, ganz wie bei Aschenputtel im Märchen, die täglich als Erste aufsteht und als Letzte zu Bett geht. Es werden zu Beginn einer Muskelaktivierung stets die gleichen motorischen Einheiten zuerst erregt und bei der Deaktivierung des Muskels zuletzt inaktiv. Also kann auf der einen Seite auch bei geringer Muskelkraft bei diesen motorischen Einheiten eine Daueraktivität vorliegen, die auf längere Sicht zu einer Degeneration der Muskelfasern und in der Folge zu Muskelschmerzen führt.

Auf der anderen Seite kann es unabhängig von der Schwere der körperlichen Arbeit zu An- und Entspannung von Muskelfasern kommen (z. B. schweres Heben von Kisten). Dies kann psychische Ursachen, wie erhöhten Zeitdruck, hohes andauerndes Arbeitspensum, geringe Rückmeldung durch den Vorgesetzten etc. haben.

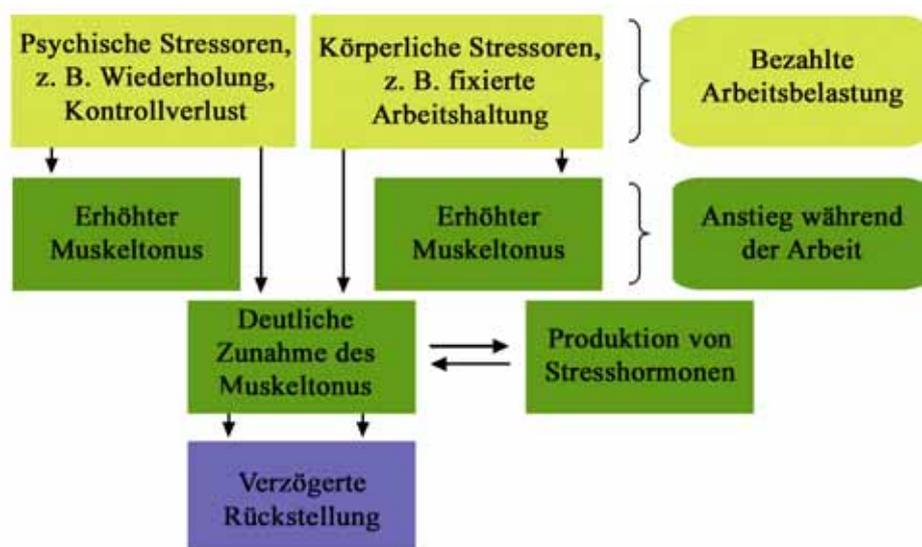


Abbildung 2: Cinderella-Modell (aus Pilotbericht - Erprobung einer Handlungshilfe zur Erfassung physischer und psychischer Belastungen - 2005)

Dadurch wird ein ganz bestimmter Typ von Muskelfasern (slow switch), die eine geringe Reizschwelle haben, als erste aktiviert sowie deaktiviert. Dieser Vorgang läuft als unbewusste Reaktion ab. Demzufolge ist die **Schwere der Belastung** der Muskeln nur ein Faktor bei der Entstehung von Muskel-Skelett-Erkrankungen.

Der andere Faktor, der insbesondere die kleinen motorischen Einheiten betrifft, ist die Dauer der Belastung und die damit einhergehende erhöhte Reizbarkeit dieser Muskelfasern. Dieser Faktor ist besonders bei sitzenden oder einseitig belastenden Tätigkeiten der bedeutendere (z. B. Bürotätigkeiten, Kassiertätigkeiten im Supermarkt, Industriearbeitsplätzen, ambulanter und stationärer Pflegedienst).



Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen und seiner Arbeitsbedingungen ist deshalb unabdingbar, wenn es um die Beratung von unmittelbar und mittelbar betroffenen Personen

Konsequenzen für den AGR-Fernlehrgang: „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“

geht. Dazu zählen betroffene, überbeanspruchte Mitarbeiter genauso wie Vorgesetzte, Führungskräfte, Personalentwickler oder Unternehmensberater. In der Ausbildung der Aktion Gesunder Rücken e.V. zum „Referenten für rücker-gerechte Verhältnisprävention“ liegt der Schwerpunkt naturgemäß in dem Bereich, wo sofort Veränderungen herbeigeführt werden können. Bei der ständigen Verbesserung der Ausbildungsinhalte ist aufgrund der vorstehend erläuterten gesicherten Erkenntnisse geplant, die Schnittstellen zu organisatorischen und personenbezogenen Verhältnissen eindeutig zu identifizieren. Der Ausbildungsinhalt soll deshalb um die Komponente „Betrachtung der Schnittstellen zu organisatorischen und personenbezogenen Arbeitsbedingungen“ erweitert werden. Zur fachlichen Unterstützung konnte der Leiter des Thematischen Initiativkreises „Körper, Geist & Arbeit“, INQA-Beauftragter der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), Herr Gerhard Lomb gewonnen werden.

Quellen: Pilotstudie zur Erprobung einer Handlungshilfe zur Erfassung physischer und psychischer Belastungen: <http://www.inqa-ganzheitliche-praevention.de>

TRBS 1151 Ergonomische Grundsätze bei der Gestaltung von Arbeit

DIN EN ISO 10075, 1-3

- Lübbert, Muzykorska & Schmidt (2005): *Ergonomiepfad - Analyse physischer Belastungen* (ISBN 3-00-015652-6)
- Debitz, Gruber & Richter (2004): *Erkennen, Beurteilen und Verhüten von Fehlbeanspruchungen. Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz* (ISBN 3-935116-09-8)
- Pohlandt, Heymer & Gruber (2004): *Verhüten von Fehlbeanspruchungen durch Arbeits- und Organisationsgestaltung* (ISBN 3-935116-10-1)
- Mühlplfordt, S. & Richter, P. (2003): *Evaluation eines orientierenden Verfahrens zur Erfassung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz* (ISBN 3-86509037-0)
- Debitz, Bruuck, Mühlplfordt, Schmidt (2005): *Pilotbericht zur Erprobung einer Handlungshilfe zur Erfassung physischer und psychischer Belastungen* (ISBN 3-00-017471-0)

**Spiraldynamik®:
Die Chance
für verbesserte
interdisziplinäre
Zusammenarbeit**

ein Beitrag von
Medea Ludwig
Nürnberg



Medea Ludwig, staatlich geprüfte Gymnastik-
lehrerin aus Nürnberg

Schon wieder was Neues? Ja und Nein. **Nein**, weil sich auch Spiraldynamik mit dem Körper befasst, sie hat ihn nicht neu erfunden und schon gar nicht seine Anatomie. **Ja**, weil sie ein empirisch erforschtes Konzept ist, das die Anatomie begreiflich macht, im wahrsten Sinne des Wortes: Anatomiebücher gibt es sehr viele, sehr gute. Auch Spiraldynamik nutzt sie. Zu diesem bisher zweidimensionalen Wissen wird in der Spiraldynamik mit Skeletten und vielfältigen anderen Modellen gelehrt und gelernt: Alles wird immer wieder in die Hand genommen, erfüllt und ertastet, auch an sich selbst, bis im wahrsten Sinne des Wortes „**begriffen**“ wird, warum ein Muskel ausgerechnet dort ansetzt, wo er ansetzt,

warum ein Knochen so aussieht, wie er aussieht, welcher Gebrauch ihn durch Millionen Jahre der Evolution so geformt hat. Die Konstruktionsidee, die dahinter steckt, erklärt den Gebrauch. Zentral in der Ausbildung ist die Eigenerfahrung. Sie spricht alle Sinne an. Der Lernprozess basiert auf Erfahren und Begreifen und wird so verständlich und vermittelbar gemacht. Ein qualitativer Quantensprung für Lehrende und Lernende, weg vom Auswendiglernen hin zu erlebbarer „Physiopedagogik“. Spiraldynamik setzt Grundsteine für neue Berufsbilder und interdisziplinäre Zusammenarbeit in einer einheitlichen Sprache.

Die Begründer
der Spiraldynamik

Spiraldynamik
intelligent movement

Die Begründer des Konzepts sind Yolande Deswarte, Physiotherapeutin aus Frankreich und

Christian Larsen, Arzt aus der Schweiz. Dieses natürliche Ordnungsprinzip kennen wir aus Naturphänomenen wie zum Beispiel bei Wirbelwinden, Wasserstrudeln, Schneckenhäusern, Farnspitzen, DNS-Strängen als Träger der Erbinformationen - in der Natur wimmelt es von Spiralen. Die beiden Begründer wurden - wen wundert es? - auch in der Anatomie des Bewegungssystems fündig. Christian Larsen bezeichnet in seinem Buch „Die Zwölf Grade der Freiheit“ die **Spirale** als Koordinationseinheit des Raumes und die **Welle** als die Koordinationseinheit der Zeit. In dieser Raum-Zeit-Einheit wird Bewegung definiert. Bewegungsqualität wird messbar. Seit 1981 bestehen interdisziplinäre Forschungsgemeinschaften in den Gebieten Medizin, Gymnastik, Yoga, Fitness, Sporttherapie, Pädagogik und Tanzwissenschaften.

Koordinationseinheiten
mit klar definierten
Rotationsrichtungen

Die wichtigsten Begriffe und Prinzipien, die für das nachfolgende Übungsbeispiel relevant sind:

1. Der Körper ist **ein System**, in dem alle Teile miteinander verbunden sind und somit aufeinander einwirken. So kann es vorkommen, dass in

Rückenschulen Bein- und Fußtraining wichtige Bestandteile der Übungsstunden werden. In der Fuß-Schule wird an Hüfte, Becken und Wirbelsäule gearbeitet - mit Erfolg. Dieses im Körper vernetzte Denken unterstützt die Unterteilung des Körpers in **Koordinationseinheiten mit** klar definierten **Rotationsrichtungen**:

- **Stamm** mit Kopf, Becken, Wirbelsäule und Brustkorb
- **Beine** mit Hüftgelenken, Knien und Füßen
- **Arme** mit Schultern, Ellenbogen und Händen

Im Weiteren werde ich beispielhaft auf die Koordinationseinheit Stamm, insbesondere auf die Wirbelsäule eingehen.

2. In der Spiraldynamik spielen verschiedene physikalische Gesetzmäßigkeiten eine wichtige Rolle, zum Beispiel

- Aufrichteprinzip in der Auseinandersetzung mit der Schwerkraft
- das Gewölbeprinzip, verbunden mit dem
- Polprinzip
- Spiralprinzip

Am konkreten Beispiel: Der harmonische C-Bogen

Als Gymnastiklehrerin stelle ich den Qualitätsgewinn, den die Spiraldynamik bis in die Praxis hinein vermittelt, anhand einer Übung dar. Ich halte mich an einen „Massenschlager“ der Wirbelsäulengymnastik, den „Katzenbuckel und Pferderücken“ (= spiraldynamisch: Harmonischer C-Bogen konkav und konvex). Die Übung, die meist ohne weitere „Zutaten“ angeleitet wird, macht ersichtlich, was die Anwendung spiraldynamischer Prinzipien für Koordination und Verständnis des Übenden bewirkt. Damit steigert sich die Effizienz der Übung markant.

Zu 1: Alle drei Koordinationseinheiten sind in jeweils drei Untereinheiten geteilt. Diese Untereinheiten haben jeweils zwei Pole und einen „Zwischenbereich“, der sich nach den Polen ausrichtet. Das heißt, der Stamm hat Becken und Kopf als Pole. Der „Zwischenbereich“ sind Wirbelsäule und Brustkorb.

Zu 2: Das Prinzip der Polarität ist für diese Übung wichtig. Das Polprinzip ist eine Grundbedingung für die Spirale in Rotation und Gegenrotation.

Dynamik entsteht zwischen zwei Polen. Wie sich die Wirbelsäule als Verbindung zwischen Kopf- und Beckenpol bewegt, hängt direkt von der Position und den Rotationsrichtungen der Pole ab: Konkret, wie sich der Kopf und das Becken zueinander bewegen. Jeder Pol hat drei Raumachsen: horizontal, vertikal und sagittal. Um diese Achsen kann eine Drehung (Rotation) in je zwei Richtungen stattfinden - Uhrzeigersinn und Gegen-uhrzeigersinn oder eine Schiebebewegung (Translation) nach vorn oder hinten. In der Kombination ergibt dies zwölf Variationen, für den Körper also „die 12 Grade der Freiheit“, definier- und überprüfbar. Für die folgende Übung richten wir unser Augenmerk auf die Rotationen um die transversalen Achsen:

Das Becken rotiert das Steißbein in Richtung Schambein, also in Richtung Aufrichtung des Beckens. Der lumbosacrale Übergang öffnet sich. Es entsteht ein Zug auf die Wirbelsäule, fühlbar bis zum Kopfpol. Der hat jetzt zwei Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Die Unkoordinierte: Er folgt dem Zug passiv in einer gleichsinnigen Rotation. Das hat zur Folge, dass die Halswirbelsäule in ihrer Lordose verstärkt wird und sich die Wirbelsäule insgesamt von einer Aufrichtung entfernt, den Aufrichteimpuls des Beckens schwächt. Die Koordinierte: Bietet der Kopfpol ein aktives Gegenüber als Pol und geht in eine gegensinnige Rotation zum Becken, findet eine Streckung der gesamten Wirbelsäule statt, inklusive einer Öffnung des atlanto-occipitalen Überganges.

Genau dieses anatomische Verständnis ist entscheidend für die Ausführung des „harmonischen C-Bogens konkav und konvex“:

1. Vierfüßlerstand. Oberschenkel und Arme befinden sich im rechten Winkel zum Körper. Die Wirbelsäule ist gerade ausgerichtet, so dass der Rücken eine gerade Fläche bildet. Schon dieser Schritt ist für viele Teilnehmende eine große Herausforderung und muss in Partnerarbeit oder durch die helfende Hand der anleitenden Lehrperson erarbeitet werden. Weitere Anleitungen zu einer koordinierten Ausführung würden die Koordinationseinheiten Arm und Bein betreffen. Diese lasse ich an dieser Stelle weg, um den Fokus auf der Wirbelsäule zu lassen.

2. Einrollen von Becken- und Kopfpol, wie oben beschrieben, langsam, Wirbel für Wirbel, von zwei Seiten, so dass eine Rundung der Wirbelsäule stattfindet. Mit Hilfe eines Partners oder der Lehrperson bekommen die Teilnehmenden taktile Hilfe, um wahrzunehmen, in welchen Bereichen die Rundung unregelmäßig, zu stark oder zu schwach ist.

3. Um nun in den konkaven Teil der Übung zu wechseln, könnte eigentlich nun die „Gegenrotationen“ eingeleitet werden. Das ist aber nicht hilfreich: Spannen oder wölben wir einen Bogen und wollen diese Wölbung wieder auflösen, fassen wir in die Mitte und ziehen dort in die Gegenrichtung. Genau das übertragen wir auch auf unsere Übung, um nicht unkontrolliert eine gespannte Feder zu lösen: Die Mitte der Wirbelsäule ist in Höhe des neunten Brustwirbels, also in Brusthöhe. Die Teilnehmer sind im konvexen C-Bogen und hängen sich jetzt ein „kleines, spürbares Goldgewicht“ an das Brustbein in Höhe der Brust und folgen langsam dem Gewicht. Die beiden Pole geben kontrolliert rotierend nach. Auch hier ist es wichtig einen harmonischen konkaven C-Bogen zu erreichen, das heißt, im Brustwirbelbereich arbeiten und nicht die Höhlung übertrieben aus der Lendenwirbelsäule holen. Kopf und Becken behalten ihre Einrolltendenz.

4. Ein erneutes Runden in die konvexe Stellung wird eingeleitet durch die Rotation des Becken- und Kopfpols.

Eine Übung zur kontrollierten Mobilisation aller Wirbelgelenke (in diesem Beispiel noch ohne Rotation) und zur Kräftigung und Dehnung in

den entsprechend notwendigen Bereichen anstelle von Üben im unkoordinierten Bewegungsmuster. Um das erreichen zu können muss ich dieses anatomische Verständnis haben, das an das natürliche Prinzip der Polarität angelehnt, begreif- und erfahrbar ist. Das ist für mich die große Errungenschaft der Spiraldynamik, Anatomiewissen erfahrbar für jeden Laien zu machen, in großer anatomischer Präzision.

Spiraldynamik wurde interdisziplinär entwickelt und wird deshalb hoffentlich bald interdisziplinär angewendet! Wir alle, Mediziner, Physio-, Ergo-, Sporttherapeuten, Gymnastiklehrer und Sportler, arbeiten mit demselben Medium, dem Körper und sprechen doch häufig sehr verschiedene Sprachen. Spiraldynamik bietet neben einer präzisen, wissenschaftlichen Fundiertheit, Analogien zu natürlichen Phänomenen und Prinzipien ein vollständiges pädagogisches Konzept. Meine Vision ist, dass Spiraldynamik mehr und mehr zu unserer gemeinsamen, interdisziplinären Sprache wird. Das beeinträchtigt nicht die Methode, mit der jede und jeder Einzelne arbeitet, denn Spiraldynamik ist ein methodenunabhängiges Konzept. Dies ganz zum Vorteil von Laien und Patienten, die sich freuen, wenn Ärzte, Therapeuten und Bewegungslehrer in derselben, verständlichen Sprache reden. Das steigert Transparenz, Selbstkompetenz und Motivation.

In enger Zusammenarbeit bieten die Spiraldynamik® Akademie AG und der Deutsche Gymnastikbund, DGYMB e.V. Einführungs- und Basislehrgänge an:

- **Spiraldynamik®-Einführung - Wellen- und Spiralbewegungen anatomisch begründet** am 8. und 9. März 2008 in Nürnberg.
- **Spiraldynamik®-Lehrgang Basic - Von Kopf bis Fuß alles zum Thema Bewegungskoordination erkenntnisorientiert und praktisch umsetzbar**; sechsmodulige Fortbildung in Nürnberg: 1. bis 4. Mai; 21. und 22. Juni; 6. und 7. September; 3. bis 5. Oktober; 22. und 23. November 2008 und 9. bis 11. Januar 2009.



Die Vision verbesserter interdisziplinärer Zusammenarbeit durch Spiraldynamik

Spiraldynamik® zum Kennenlernen und Vertiefen

Weitere Informationen:
DGYMBRessort
Spiraldynamik
Medea Ludwig
Staatlich geprüfte
Gymnastiklehrerin
Leuchsstraße 5
90419 Nürnberg
medealudwig@web.de
www.dgymb.de

Wir sollten umdenken, so die Aussage führender Persönlichkeiten im Gesundheitswesen. „Top in der Praxis“ - Systeme für Erfolg nach Prof. Dr. Dr. Nagel (Prof. Nagel ist Mitautor der Publikationen „Top in der Arzt-Praxis“ - „Top in der Zahnarzt-Praxis“ - „Top in der Apotheke“) ein lösungsorientierter Weg zur Prävention in der modernen Praxis.

Neben der bewährten Komplementärmedizin hat die adveda Akademie einen lösungsorientierten Weg in der Analyse von Organisationen und Personen initiiert, der auch verstärkt in der Prävention eingesetzt werden kann. Dadurch entstehen ganzheitliche Modelle, die neue Perspektiven für Praxen, Kliniken und Therapeuten aufzeigen. Speziell bei Rückenbeschwerden stellen wir immer wieder fest, dass neben den bewährten Me-

Neue Wege zur Regeneration:
Ganzheitliche Modelle und Kooperationen in der Praxis der Zukunft

ein Beitrag von
Horst Grässlin
adveda Akademie für
Energiemedizin
Radolfzell

thoden, wie Rückenschulungen, physikalische Therapien usw. den psychosomatischen Aspekten zu wenig Bedeutung zugemessen wird.

Nicht umsonst ist in vielen psychosomatischen Kliniken ein verstärkter Zugang zu verzeichnen. Unser Modell der Aus- und Weiterbildung setzt hier präventiv und lösungsorientiert an und ist für viele Trainings und Therapien eine wertvolle Ergänzung. Das adveda-Prinzip, das an der adveda Akademie erfolgreich gelehrt und praktiziert wird, zeigt in der Praxis eine starke Resonanz.

In der betrieblichen Prävention werden neben den „harten Fakten“ die inneren Werte und Motivationen der Mitarbeiter immer wichtiger:

Altes Wissen - neu belebt

adveda - Clearing - der Weg zu Deiner Kraft und zur inneren Wahrheit: Dieses bewährte Konzept - mit bahnbrechender Wirkung - hilft bei vielen „sogenannten“ psychosomatischen Erkrankungen. Ein Aufbauprogramm für Lebensfreude und Erfolg. Die Energie unserer Gedanken und Gefühle ist die größte Kraft und kann das Leben von Grund auf ändern. Wir setzen dieses Programm ein bei: Lebenskrisen, psychosomatischen Erkrankungen, Burnout, Fibromyalgie, Migräne u. v. m.

Das Resonanzgesetz

- Zielgerichtetes Bewusstsein kann die Realität positiv verändern!
- Bin ich verantwortlich für all das was um mich herum geschieht?
- Wenn ja, was kann ich tun?

Mit Wissen das eigene Leben neu ordnen. Viele werden alt im Leben, weil sie alles beim alten lassen. Adveda hat mit seinem Team von erfahrenen Spezialisten ein System der aktiven Problem- und Verhaltenslösung entwickelt - ein lösungsorientiertes Weiterbildungskonzept für Ärzte, HP und Therapeuten, aber auch für Präventologen und andere Berufe im Gesundheitswesen.

Wenn wir unseren Schwerpunkt auf die Gesundheit und das Potential des Menschen richten, können wir den Betroffenen effektiver helfen. Unsere Aufgabe - so die Idee des Konzeptes alles zu tun um die Gesundheit zu fördern, nach bestem Wissen und Gewissen, dies haben schon unsere Pioniere, Hypokrates, Paracelsus u. v. a. bewusst gelernt.

Die Aktivierung der inneren Heilkraft - Seelenpotential - der geistigen, mentalen Fähigkeiten, beginnt in unserer Zeit eine hohe und wichtige Bedeutung zu erlangen.

Energiearbeit ist eine ganzheitliche Methode, bei der sich die Kraft von Berührung, Bewegung und Bewusstsein vereinen. Ein Weg zur Entfaltung der schöpferischen und selbstregenerierenden Kräfte. Der Weg zum Wohlfühlen und geistiger Fitness hat ihren Ursprung in einem gesunden Menschenverstand. Wie aus vielen Forschungsprojekten bekannt, ist alles im Menschen bereits angelegt, wir dürfen dieses nur wieder erwecken. Unser

Bewusstsein sollte sich von Krankheit auf Gesundheit umstellen, das Naturgesetz zeigt uns klar, wohin wir unser Bewusstsein richten, fließt die Energie:

Krankheit → Gesundheit, Vergangenheit → Heute, Angst → Vertrauen, Hass → Liebe

Viele wissen von diesem Gesetz, können wir es umsetzen?

Sind wir innerlich bereit? Haben wir den Mut zur Veränderung?

In unserer von Stress belasteten Zeit wird ganzheitliche Gesundheit an erster Stelle von persönlicher Verantwortung, Selbstwert und Ehrfurcht vor dem Leben bestimmt. Schon die Bemühungen und das Bewusstsein „ICH BIN“ bereit, lenken den Fluss der inneren Energien, speziell im Gehirnstoffwechsel. Glaube und Hingabe sind die Voraussetzung gegenüber dem Höchsten Schöpfung - Natur, innere Werte - wachsendes Urvertrauen, Achtsamkeit - Hingabe, Selbstregeneration ist das Bedürfnis bei Menschen, die nach der eigenen Wahrheit suchen.

Viele suchen nach aktiver, klarer Begleitung. Unser Weiterbildungskonzept zeigt Ihnen wie Sie diese Arbeit in Ihr Programm einbauen und zum Nutzen aller umsetzen können, wir zeigen Ihnen den Weg, rufen Sie uns an!

Weitere Informationen:
adveda Akademie
Ihr Partner für ganzheitliche Regeneration
Singen:

Tel. 07731/148 1270

Radolfzell (Orga):

Tel. 07732/121 28

info@adveda.de

www.adveda.de

Effiziente Messung



Messung aufrecht



Messung in Flexion



Messung in Extension



Made in Switzerland

MEDIMOUSE®
Strahlenfreie Untersuchung der Wirbelsäule

Fundierte Vermessung für eine spezifische Rückenbehandlung

Präzis, unkompliziert, schnell.

Jeder Rücken ist individuell. Deshalb ist vor und während der Behandlung eine professionelle Vermessung Grundlage für die passende Therapie.

Die MediMouse® ist ein computergestütztes Hilfsinstrument zur Bestimmung der sagittalen und frontalen Rückenform sowie der Beweglichkeit jedes einzelnen Wirbelsegments.

Bereits bei rund 2500 Kliniken, Ärzten, Therapeuten und Gesundheitszentren in ganz Europa ist die MediMouse® im Einsatz.

Mehr Informationen auf www.idiag.ch

Neue Software

Sechs Gründe, weshalb MediMouse® bei der Rückenbehandlung nicht fehlen darf:

- Unkomplizierte und fundierte Vermessung
- Präzise Daten über die Geometrie der Wirbelsäule
- Transparente und einfache Patienteninformation
- Hochwertige Dokumentation auf Knopfdruck
- Übungen als ergänzendes Rückentraining
- Ökonomisch sinnvoll

idiag

Projeto Bola - Latex-Bälle aus Amazonien

ein Beitrag von
Alfred Braatz
Linsenhofen

Anmerkung der Redaktion: Wir möchten an dieser Stelle ein Projekt vorstellen, welches sich für Menschen am Amazonas einsetzt.



Hochfeste Curaua-Fasern werden zum Trocknen aufgehängt. Anschließend werden diese in der Textil- und Autoindustrie eingesetzt.

Der im Projekt POEMA hergestellte, aus Latexstreifen manuell gewickelte, Ball ist ein von „Caboclos“ in Handarbeit hergestelltes „Naturkautschukprodukt“ des brasilianischen Regenwaldes. Caboclos nennt man Menschen, die fern jeder Infrastruktur von Landwirtschaft im Regenwald leben. In unserem Fall wohnen diese Menschen in „Surucuá“ einer kleinen Kommune der

„Reserva Extrativista“ an den Ufern des über Jahrhunderte durch Goldabbau quecksilberverseuchten Rio Tapajos. Der Rio Tapajos ist ein Fluss, der etwa 1.200 km weit im Landesinneren, dem Bundesstaates Pará, bei Santarém in den Amazonas mündet.

Gummibäume wachsen dort nicht in Plantagen, sondern im natürlichen Abstand und müssen daher mühsam und zeitaufwendig von den „Seringueiros“ angezapft werden. Einzige Einnahmequelle war bislang der Verkauf von Rohgummi zu nicht auskömmlich niedrigen Preisen für die internationale Autoreifenindustrie, da das Rohgummi in direkter Konkurrenz zum asiatischen Plantagengummi steht. Mit der im September 2002 initiierten Ballproduktion und der Übernahme von Transport und Vertrieb, haben die Menschen von Surucuá erstmals die Chance, ihren wertvollen Rohstoff „Latex“ zu einem fertigen Produkt zu verarbeiten und über diesen Wertschöpfungsprozess und den weit entfernten Marktzugang, das Einkommen pro Kilogramm gezapften Latex zu „verzwanzigfachen“ und ihre Existenzgrundlage zu sichern.

Das „Projeto Bola“ der beteiligten Mitgliedern der ACOSPER (Cooperativa dos Trabalhadores Agroextrativistas) ist und wird weiterhin in allen Nachhaltigkeitskriterien und fairen Produktions- und Handelsbedingungen von der „Organizacao das Associacoes da Reserva Extrativista Tapajos/Arapiuns - Tapajoara (RESEX)“ und der „Conselho nacional dos seringueiros (CNS)“ geprüft. Die fachliche Beratung erfolgt durch die Universidade Federal do Para, Belem und Stuttgart, (POEMA - Pobreza e Meio Ambiente). Wenn auch Sie diese sinnvolle Aktion unterstützen möchten, dann wenden Sie sich bitte di-



Auch zum Einsatz in Kursen bestens geeignet: Bälle vom Amazonas

Projektleitung:
Dipl.-Ing. Alfred
Braatz, Linsenhofen

Projektunterstützung:
Aktion Gesunder
Rücken e.V., Selsingen
Bei Rückfragen:
info@abraatz.de
oder
Tel. 0160/86 30 612

rekt an Herrn Alfred Braatz (info@abraatz.de), der Ihnen gern weitere Produktinformationen zur Verfügung stellt. Ein Bestellformular finden Sie unter www.agr-ev.de/anlagen.

Die Veränderungen in der Arbeitswelt sind heute direkt in der Veränderung der Arbeitsbedingungen und den Anforderungen der Beschäftigten abzulesen. Zur Beschreibung der sich kontinuierlich ändernden Arbeitswelt wurde vom Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) eine Befragung zum Jahr 2005/2006 durchgeführt. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) wurde als Kooperationspartner einbezogen. Deshalb berücksichtigt die Befragung auch die Arbeitsbelastungen und Beanspruchungsfolgen von bestimmten Tätigkeiten.

Unter www.agr-ev.de/newsletter/anlagen finden Sie eine pdf-Datei mit einer Übersicht der Behandlungen von Erkrankungen. Dort finden Sie auch - zum Download - den aktuellsten Gesundheitsbericht für Deutschland mit Stand Juli 2006. Eine gute Argumentationsbasis für Gesundheitsförderer in Betrieben ganzheitliche Programme - auch über den Zielbereich Rücken hinaus - durchzuführen.

Die Belastung der Lendenwirbelsäule durch Schaufeltätigkeiten wurde von Seiten der Unfallversicherungsträger in Feststellungsverfahren der Berufskrankheit 2108 (bandscheibenbedingte Erkrankungen der Lendenwirbelsäule) bisher sehr unterschiedlich beurteilt, da keine einheitliche Beurteilungsgrundlage zur Verfügung stand. Das Schaufeln unterscheidet sich von anderen Tätigkeiten wie z. B. dem Heben und Tragen durch das



Bestimmung der Lendenwirbelsäulenbelastung beim Schaufeln im Labor. Foto: BGIA

geringe Lastgewicht, das aber sehr körperfern mit der Schaufel gehandhabt wird. Außerdem verlangt das Schaufeln immer räumlich ausgreifende Bewegungen, sodass kein zweidimensionaler Analyseansatz benutzt werden kann.

Muskel-Skeletterkrankungen erzielt höchste Behandlungsrate

für Sie gelesen von Hildegard Schmidt Ergonomiecampus Diekholzen

Neues Forschungsprojekt: Wirbelsäulenbelastung beim Schaufeln

für Sie entdeckt auf www.dguv.de

Ziel dieses Forschungsprojektes war die Bestimmung der Lendenwirbelsäulenbelastung bei Schaufeltätigkeiten. Mithilfe biomechanischer Bewegungs- und Belastungsmessungen wurden die äußeren Muskel-Skelett-Belastungen beim Schaufeln in unterschiedlichen praxisnahen Arbeitssituationen unter Laborbedingungen bei fünf erfahrenen Fachkräften aus unterschiedlichen Bereichen des Baugewerbes erfasst. Das Untersuchungskonzept umfasste fünf unterschiedliche Schüttgüter und drei unterschiedliche Arbeitsanforderungen hinsichtlich Wurfdistanz und -höhe. Aus den Messdaten wurden die zugehörigen Kompressionskräfte an der untersten lumbalen Bandscheibe mit dem biomechanischen Modell „Der Dortmundener“ berechnet.

Weitere Informationen:
BGIA - Institut
für Arbeitsschutz
der Deutschen
Gesetzlichen
Unfallversicherung
Fachbereich 4
Priv.-Doz. Dr.
Ulrich Glitsch
Alte Heerstraße 111
53757 Sankt Augustin
Tel. 02241/231 26 65
Fax 02241/231 22 34

Die Untersuchungsergebnisse zeigten eine ausgeprägt dreidimensionale Belastungssituation des Muskel-Skelett-Systems beim Schaufeln. Die Schaufeltechniken der Probanden waren individuell sehr unterschiedlich. Hinsichtlich des Arbeitstempos konnten zwei Gruppen, der „Regelfall“ (normales Arbeitstempo) und der „Sonderfall“ (hohes Arbeitstempo), wie es bei Akkordarbeit z. B. bei Estrichlegern vorkommt, unterschieden werden. Dementsprechend unterschiedliche maximale Bandscheibenkompressionskräfte von durchschnittlich ca. 3,5 kN bzw. 6 kN bis 6,5 kN wurden ermittelt. Die zugehörigen Belastungsdauern im Schaufelzyklus waren umgekehrt zum Arbeitstempo von 2,0 s bis 2,3 s auf 1,3 s bis 1,6 s verkürzt. Eine generelle Abhängigkeit der Kompressionskräfte von Schüttgut, Wurfdistanz bzw. -höhe konnte nicht gefunden werden. Auf dieser Datengrundlage soll nun mit Experten der BG BAU ein einheitliches Bewertungsschema zur Abschätzung der Lendenwirbelsäulenbelastung für die unterschiedlichen Schaufeltätigkeiten erstellt werden.

SCHMERZEN ?

www.schmerzlinik.com

Schildern Sie uns Ihr Schmerzproblem.

Wir zeigen Ihnen die Behandlungsmöglichkeiten auf.

Fachklinik für „Spezielle Schmerztherapie“

SANATA Schmerztherapiezentrum

Schönbornstraße 10

97980 Bad Mergentheim

Telefon: 07931-5493-0

Telefax: 07931-5493-50

E-Mail: stz-info@t-online.de

Behandlung chronischer Schmerzen

Kostenübernahme durch Krankenkassen möglich. Beihilfefähig.



*Will eine Verbesserung des Angebots an ergonomischen Autositzen erwirken: Betriebsarzt Dr. med. Roland Hüser kritisiert die Qualität vieler Seriensitze und engagiert sich im Rahmen der BITKOM.
Bild: AGR*

mit seinem Rücken auf Kriegsfuß. Die Muskulatur ist ständig verspannt, die Bandscheiben drücken auch mal auf die Nerven. Sein Arzt gibt ihm eine Verordnung für einen sogenannten orthopädischen Autositz, wie ihn Spezialfirmen wie Recaro oder König anbieten. Dieser könnte auch in das Auto eingebaut werden - doch für den Flottenverantwortlichen beginnt an dieser Stelle das Dilemma. Denn was ist, wenn das geleaste Fahrzeug in einem Jahr zurückgegeben wird? Passt die Konsole, auf die der Sitz geschraubt ist, dann immer noch? Und was genau kann eigentlich der Seriensitz weniger als die Nachrüstlösung? Schließlich hat er als Arbeitgeber laut Arbeitsschutzgesetz die erforderlichen Maßnahmen zu treffen, um die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der Beschäftigten bei der Arbeit zu gewährleisten und zu verbessern, muss den Mitarbeiter also beraten können. Hierzu sollte er unter anderem die am Arbeitsplatz bestehenden Gesundheitsgefährdungen beurteilen können.

Eine Aufgabe, die häufig von Sicherheitskräften oder einem Betriebsarzt übernommen wird. Mediziner Roland Hüser betreut beim Düsseldorfer Unternehmen E-Plus unter anderem die gut 500 Dienstwagennutzer, die im technischen Außendienst, im Vertrieb und im allgemeinen Fahrdienst unterwegs sind. „Die Fahrzeuge fahren durchschnittlich 50 000 Kilometer im Jahr. Die Beschäftigten verbringen im gleichen Zeitraum 500 bis 750 Stunden auf vier Rädern“, verdeutlicht der Arzt die enorme Belastung, die auf Mensch und Maschine einwirken. Nicht umsonst gehören Muskel- und Skelett-Erkrankungen zu den häufigsten arbeitsbedingten Gesundheitsproblemen. Laut jüngsten Veröffentlichungen der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz klagen 25 Prozent der Arbeitnehmer über Rücken- und Muskelschmerzen. Hüser gibt zudem zu bedenken, dass unter den vielen Stunden in einseitiger Haltung nicht nur die körperlichen Strukturen leiden, sondern auch die gesamte mit Polstern überzogene Konstruktion: „Die Seriensitze sind

Der Autositz, das unbekannte Objekt. Auf den ersten Blick mag ja an den Plätzen in den Fahrzeugen nichts besonderes sein. Schließlich gehören die Sitzgelegenheiten zum Fahrzeug wie Lenkrad oder Gaspedal. Doch sobald das Gestühl zum Arbeitsplatz wird, dann sieht das aus Sicht der Unternehmer - oder dessen Vertreter, dem Fuhrparkmanager - gleich ganz anders aus. Dann müssen Daten, Zahlen und Fakten belegen, dass von den Sitzen keine Gefahr für die Gesundheit ausgeht. Und das ist leichter gesagt als getan.

Außendienstmitarbeiter Walter Meier hat gerade seinen neuen Dienstwagen bekommen. Doch seit der letzten Renovierungsaktion steht er

Unbekanntes Sitzobjekt - Gute Sitze im Firmenfahrzeug: Nicht wenige beklagen das mangelhafte Angebot der Hersteller

ein Beitrag von Sabine Neumann, Physiotherapeutin und Journalistin, Bielefeld

veröffentlicht in der Zeitschrift bfp - fuhrpark + management

deswegen im Allgemeinen für den gewerblichen Einsatz nicht geeignet.“

Doch welche sind es dann? An dieser Stelle sieht sich E-Plus Betriebsarzt Roland Hüser sehr schnell in der Rolle „von Einem der auszog, einen Autositz zu beschaffen“ - als Suchendem: „Früher war es einfach, da gab es beispielsweise für meinen DKW Munga mit Stahlrohrrahmen als einziges Extra Kunstleder.“ Heute würden die Hersteller zwar raffinierte Klappvorschläge, Sitzheizung und zahlreiche Polsterfarben anbieten. Doch auf die Frage, welche ergonomischen Leistungsmerkmale die Bestuhlung des gewünschten Modells habe, reagierten seiner Erfahrung nach die Verkäufer der Autohäuser meist nur mit Schulterzucken, ratlosem Kopfschütteln oder nervösem Blättern in Unterlagen.

„Im Gegensatz zu Büromöbeln ist der Fahrersitz nicht spezifiziert“ bedauert der Mediziner, dass es beim Auto keine vergleichbaren Prüfberichte des TÜVs oder nur in wenigen Fällen ein anerkanntes Prüfsiegel wie das der Aktion Gesunder Rücken e.V. - AGR gebe. Um Vergleiche ziehen zu können, aus denen eine Bewertung im Sinne der geforderten Gefährdungsbeurteilung hervor gehe, müsste der E-Plus-Experte aber wissen, was sich unter dem Polster versteckt. Bei der Sitzentwicklung wird beispielsweise immer nur ein bestimmtes Spektrum an Körpergrößen (den sogenannten Perzentilen) berücksichtigt. Nachzulesen sind die aber meist nicht. Dabei wäre es mit Angaben über die Länge der Sitzfläche, die Verstellmöglichkeiten der Lordose- oder Kopfstütze oder die genaue Beschreibung der Einstellungsmöglichkeiten einfacher zu entscheiden, welche Bestuhlung die Mitarbeiter vor Schaden an ihrer Gesundheit bewahren kann.

Doch die Leistungsmerkmale allein sind es gar nicht. Erschwerend kommt hinzu, dass hochwertige Sitze weder beim Händler zu testen, noch in der Basisausstattung so gut wie nie zu haben sind. Vor allem letzteres ist ein Grund, weshalb Einkauf oder Leistungsabteilung für den Firmenwagen das bessere Gestühl meist ablehnen. Neben einem einfachen Datenblatt, das Firmenkunden bei den Händlern abfragen können, würde sich Betriebsarzt Hüser wünschen, dass künftig gute Sitze auch ohne Zusatzkomponenten wie einer Sportausstattung mit Leichtmetallfelgen bestellt werden könnten. Anliegen, die jetzt auch von der BITKOM, dem Sprachrohr von 850 Unternehmen der IT-, Telekommunikations- und Neue-Medien-Branche, an die Autohersteller herangetragen werden. „Wir wollen in Zukunft eine Verbesserung des Angebots an ergonomischen Autositzen im Interesse der Mitarbeiter erwirken“ lautet die Zielsetzung der Organisation. Möglicherweise hilft eine Fahrzeugflotte von über 5.000 Autos, dass der Autositz ein bekannteres Objekt wird.

Die Zusammenfassung
der Ergebnisse der
BITKOM-Tagung zu
diesem Thema finden
Sie unter
[www.agr-ev.de/
newsletter/anlagen](http://www.agr-ev.de/newsletter/anlagen)

Sport hält gesund und fit, das ist allgemein bekannt. Rund um alles, was mit Aktivität im Freien zu tun hat, dreht sich die **„Outdoor“ mit dem fahrrad.markt.zukunft am Samstag, dem 8. und Sonntag, dem 9. März 2008, in der Messe Bremen**. Das Angebot reicht von Radfahren über Trekking, Golfsport und Paragliding bis hin zu Trendsportarten.



Richtige Bewegung macht gelenkig und hält den Körper in Form - doch falsche Bewegungen können das genaue Gegenteil bewirken und Schmerzen verursachen. Im Rahmen des „Fahrrad-Forums“ können sich Gesundheitsexperten, Profi- und Freizeitradler, Touristiker, Händler und Hersteller in Vorträgen

und Workshops darüber informieren, wie man sich auf gesunde Art fit hält.

Am „Infostand Ergonomie“ erklärt die Osteopathin und frühere Profi-Mountainbikerin Regina Marunde fahrrad-spezifische physiologische Bewegungsabläufe an Muskeln und Gelenken und zeigt Ursachen und Lösungen für radfahrertypische Beschwerden auf. In ihren Vorträgen „Effektiv trainieren - leistungsstark in Alltag und Freizeit“ und „Ergonomie - der Schlüssel zum schmerzfreien Radfahren“ spricht sie über sinnvolle Trainingsplanung und gibt Hinweise zur vernünftigen Ernährung - nach dem Motto: Spaß und Freude statt Verbissenheit und Freizeitstress. Die passionierte Mountainbikerin ist mehrfache Deutsche Meisterin im MTB Cross Country und belegte den siebten Platz bei den Olympischen Spielen in Atlanta. Heute arbeitet sie als Physiotherapeutin. Oft finden sich auf ihrer Liege Personen mit den Auswirkungen einer unergonomischen Fahrweise wieder. Regina Marunde erläutert die Ursachen verschiedener Symptome und gibt Tipps zur Abhilfe - durch veränderte Sitzhaltung, gezieltes Muskeltraining oder sinnvolles Zubehör.

Auf einem großen Infostand stellt die Aktion Gesunder Rücken e.V. einige, der mit dem Gütesiegel ausgezeichneten, Alltagshilfen vor. Selbstverständlich beantwortet das AGR-Team auch alle relevanten Fragen rund um die Themen Fortbildung und Fördermitgliedschaft.

Zusätzlich demonstriert der Anpassungsspezialist Frank Stefan Kimmel längen- und winkelverstellbaren Serotta-Size-Cycle-Anpassungen für die individuelle optimale Rennradposition. Typische Haltungsfehler und deren Auswirkungen kommen dabei ebenfalls zur Sprache. Fahrradhersteller Jochen Kleinebenne sorgt mit seinem Vortrag „Fahrdynamik und Ergonomie“ für „ein bisschen Theorie für mehr Spaß in der Praxis!“

Neben Fachvorträgen und Workshops gibt es in den Hallen 4 und 5 der Messe Bremen viele weitere Produkte, Dienstleistungen und Informationen rund um Natursport und Freizeit - vom Radfahren und Wandern über Klettern und Kanufahren bis hin zu Luftsportarten und Golf.

Fit und schmerzfrei durch Sport im Freien

8./9. März 2008

eine Presseinformation der Messe Bremen

Bewegung - aber richtig: Infostand Ergonomie

Die AGR ist vor Ort

Weitere Informationen zum Fahrrad-Forum:
Velokonzept
Saade GmbH
Ulrike Saade
Tel. 030/612 16 74
Fax 030/611 97 22
info@fahrrad-markt-zukunft.de

Die „Outdoor“ und der fahrrad.markt.zukunft. öffnen am 8. und 9. März 2008 jeweils von 10 bis 18 Uhr ihre Pforten. Die Tageskarte kostet 9 Euro, ermäßigt 7 Euro, Familienkarten gibt es für 18 Euro. **AGR-Fördermitglieder können über den Verein (Tel. 04284/926 99 90) kostenlose Freikarten bestellen.** Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.fahrrad-markt-zukunft.de und www.fahrrad-forum.info.

7. Tag der Rückengesundheit am 15. März 2008

Motto: „Den Rücken neu entdecken“

aus einer
Pressemitteilung

Die häufigste Ursache für Rückenschmerzen sind verspannte Muskeln. Meist hervorgerufen durch Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und ein schwaches Muskelkorsett. Für Betroffene ist es dann höchste Zeit etwas für die eigene Rückengesundheit zu tun. Die Motivation zu aktiver Rückenarbeit und Bewegung stehen dabei an erster Stelle. Aber auch Belastungen im täglichen Umfeld sollten verringert oder beseitigt werden.



Der bundesweite Tag der Rückengesundheit am 15. März 2008, den das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e.V. nun zum siebten Mal veranstaltet, wird unter anderem von der Aktion Gesunder Rücken e.V. und der Konföderation der deutschen Rückenschulen e.V. unterstützt.

Er bietet eine hervorragende Plattform, um die Bevölkerung über die vorhandenen Möglichkeiten zur Prävention und Therapie von Rückenbeschwerden zu informieren. Der Aktionstag steht unter dem Motto: „Den Rücken neu entdecken“. Die rückengerechte Gestaltung des persönlichen Umfeldes oder akute Hilfe bei Rückenschmerzen werden dabei ebenso Themen sein wie Vorbeugung durch regelmäßige Bewegung, Muskelkräftigung und Haltungstraining.

Das Forum Schmerz ruft AGR-zertifizierte Fachgeschäfte, Rückenschulen, Apotheken, Gesundheitsämter, Verbände, Ärzte/Kliniken, Therapeuten sowie Sanitätshäuser dazu auf, sich aktiv mit eigenen Aktionen an dem Gesundheitstag zu beteiligen. Im letzten Jahr berieten über 1.000 Partner ihre Kunden, Patienten und Besucher zu dem Thema. Auf der Internetseite des Forum Schmerz werden alle Aktionen und Anbieter veröffentlicht. Über eine Postleitzahlsuche können Interessierte so herausfinden, wer in ihrer Nähe am Tag der Rückengesundheit teilnimmt. Daneben wird auch eine telefonische Auskunft zu den Aktionen im Organisationsbüro angeboten.

Organisationsbüro:
Deutsches Grünes
Kreuz e. V.
Sektion „Forum
Schmerz“

Frau Margot Boucsein
Schuhmarkt 4
35037 Marburg
Tel. 06421/293 125
Fax 06421/293 725
margot.boucsein@kilian.de

Unterstützt werden alle Teilnehmer mit einem Infopaket des Forum Schmerz, das für eine Kostenbeteiligung von 9,50 Euro inklusive Porto und Verpackung bestellt werden kann. Darin enthalten sind Aktionsplakate, Broschüren, Faltblätter zum Thema Ergonomie im Haushalt sowie Therapie akuter Rückenschmerzen, Faltblätter der Konföderation der deutschen Rückenschulen, die Zeitschrift „rückenSignale“ der AGR und Pres-

sematerial. Die Info-Pakete werden Ende Februar verschickt. Ab sofort kann im Organisationsbüro ein Bestellschein anfordert werden. Unter www.forum-schmerz.de ist der Bestellschein auch im Internet herunterzuladen.



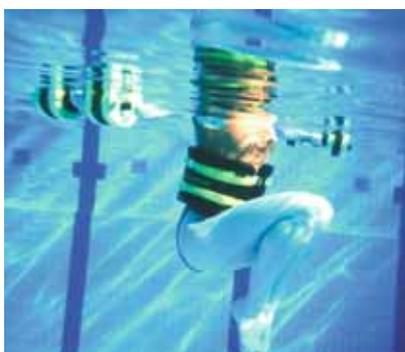
Im April 2008 startet die erste **Aktion „RückenWirbel“** im Landkreis Miesbach Tegernsee um bevölkerungsweit eine tägliche, sanfte Rückenfitness wie Zähneputzen - morgens und abends und immer wieder zwischendurch - zu verbreiten. Gemeinsam mit den Aktions-Partnern - Landratsamt, Deutsches

Grünes Kreuz und Kreissparkasse Miesbach Tegernsee - werden im ersten Schritt sechs Monate lang im gesamten Landkreis Miesbach in Schulen, öffentlichen Einrichtungen, Fitness-Center, Arztpraxen, Apotheken und an anderen Stellen Aufklärungsaktionen durchgeführt, um aufzuzeigen, wie gut sich schon wenige Minuten täglicher Rückenprävention auf die Rückengesundheit auswirken.

Rückenwirbel-Aktionen sind bundesweit in allen Landkreisen geplant um die Botschaft - **täglich bewusst auf die Rückengesundheit achten** - bevölkerungsweit für alle Zielgruppen von 4 bis 104+ Jahren vermitteln zu können. Die Betreuung in den einzelnen Landkreisen erfolgt durch einen Koordinator gemeinsam mit dem Deutschen Grünen Kreuz. Informationen über diese Aktion und Meldungen von Interessenten, die gerne als Koordinator in einem Landkreis tätig werden möchten unter info@moving.de / www.rueckenwirbel.info

Aktion „RückenWirbel“ im Landkreis Miesbach

von Roswitha Ram-Devrient, moving Gmund



Aquatrainings nach Zielgruppen, Themen, Indikationen und Geräten unter den Aspekten Fitness/Fun - Gesundheit - Prävention mit Aqua Cycling Ausbildung und Wellness-Spezial: Hot-Stone, Kräuter-Stempel-Massage, Personal-Training.

Internationale DEHAG ACADEMY Aqua-Convention in Langenfeld/ Leverkusen

26./27. April 2008

Eine große Zahl Aqua-Instructoren haben Aus- und Fortbildungen nach dem DEHAG ACADEMY Lizenzierungssystem besucht. Und dies nicht nur aus Deutschland, sondern auch aus Österreich, der Schweiz, Luxemburg, Spanien, Griechenland, Ägypten und Japan.

Die internationale Convention bietet eine große Themenpalette des modernen Aquatrainings und damit einen hervorragenden Ein- und Überblick für Einsteiger und für Fortgeschrittene. Es gibt zahlreiche neue

Anregungen und die Präsentation neuer Trends. Somit darf ein kräftiger Motivationsschub und ein Wiedersehen und Erfahrungsaustausch zahlreicher professioneller Aquatrainer erwartet werden. In zwei Becken (Praxis) mit Flach- und Tiefwasser und 2 Theorie-Areas werden an beiden Tagen mehr als 50 Classes (!) angeboten.

Besonders erfreut zeigte sich Michael DeToia, Ausbildungsleiter der DEHAG ACADEMY und Chef-Organisator der Veranstaltung über die Mitwirkung von Top-Präsentern mit langjähriger Erfahrung - darunter drei erste Plätze bei der aktuellen Presenterwahl des Jahres der Zeitschrift Shape-up, ebenso wie Newcomer. Die Themenvielfalt erstreckt sich u. a. von Anfängerschwimmen mit Kleinkindern und Erwachsenen, klassischem Bauch-Beine-Po-Training (= Liquid Toning), Asia Workout und Muai-Tai Aqua Boxing, Aqua Pilates und Aqua Yoga bis hin zum medizinischen Aquatraining und Aqua-Cycling. Neue Themen sind u. a. Aqua-Energie-Dance, Aqua-Bollywood-Dance und Tapfree Aqua-Step.

Am Samstag und Sonntag besteht die Möglichkeit parallel zu dem Aqua-Convention-Programm an dem Wellness-Spezial teilzunehmen. Hier geht es um die erfolgreiche Umsetzung von Fitness & Wellness in Bädern am Beispiel der aktuellen Wellnesstrends Hot-Stone, Kräuter-Stempel-Massage und Personal-Training. Diese Einführungen stehen unter dem Motto: Mit der richtigen Wellness-Ausbildung erfolgreich in Bädern, Thermen oder Spas arbeiten. Die Dozenten sind Claus Lauprecht und Birgit Strunk vom Bildungswerk des Wellness-Instituts. Am Sonntag besteht die Möglichkeit unter der Leitung von Janet DeToia die Aqua Cycling Instructor Ausbildung zu absolvieren.

Es gibt Workouts W (= nur Praxis), Lectures L (= nur Theorie) und Workshops WS (Theorie + Praxis), Angebote für Einsteiger E und Fortgeschrittene F und für Alle E+F. Anerkennung zur Lizenzverlängerung (LVE): Die Teilnahme an der Veranstaltung wird zur Verlängerung aller DEHAG ACADEMY Lizenzen anerkannt. Diese Veranstaltung wird weiterhin anerkannt zur Auffrischung aller Lizenzen des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie DVGS e.V., des Bundesverbandes der Aqua-Pädagogen BVAP und es gibt internationale CEC's von WaterArt.

Diese Veranstaltung wurde erneut von SHAPE UP - dem Magazin für Fitness & Wellness - für die Vorwahlen zur Presenterwahl des Jahres 2008 ausgewählt.

Weitere Informationen:

DEHAG ACADEMY

Michael DeToia

Hermann-Seger-

Str. 18-20

50226 Frechen

Tel. 02234/27 639

Fax 02234/23 766

Um möglichst viel des großen Angebotes kennenzulernen ist die preiswerte Gruppenanmeldung empfehlenswert (5+1: Die 6. Person ist frei!). Die Buchung für beide Tage oder einer Tageskarte ist möglich.

AGR-Fördermitglieder erhalten generell den Superfrühbuchertarif!

Das komplette Programm und die Anmeldung gibt es unter www.dehag.de

DEUTSCHER VERBAND DER ERGOTHERAPEUTEN E.V.



Vom 22. bis zum 25. Mai 2008 findet der 8. Europäische/53. deutsche Ergotherapie-Kongress im Congress Center Hamburg (CCH) statt. Veranstalter der zukunftsorientierten Tagung ist der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE) in Kooperation mit COTEC (Europäischer Ergotherapie Verband). Mit besonderer Sorgfalt wurde für diesen europäischen Kongress ein außergewöhnliches Programm zusammengestellt. Über 250 Einzelveranstaltungen umfasst das viertägige Fortbildungsprogramm für alle Fachbereiche der Ergotherapie. Der Kongress ist weitestgehend zweisprachig angelegt, alle Vorträge werden simultan übersetzt. Bisher haben sich über 50 Firmen aus dem Bereich der Rehabilitation für die kongressbegleitende Fachaussstellung angemeldet, sie präsentieren neueste Hilfsmittel und Therapiematerial. **Auch die AGR wird ihre Leistungen hier präsentieren.** Der Besuch der Ausstellung ist für Jedermann kostenlos.

Der Europäische Ergotherapie-Kongress ist die zentrale Veranstaltung für Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten aus allen Arbeitsgebieten. Sie treffen sich, um Ideen und Erfahrungen auszutauschen, neue Impulse für Theorie und Praxis zu erhalten, sowie die Weiterentwicklung des Berufes voranzutreiben. In Hamburg werden über 2.000 Teilnehmer/-innen aus ganz Europa und der Welt erwartet.

Die Eröffnungsveranstaltung findet am 22. Mai ab 9 Uhr im CCH statt. Das fachliche Weiterbildungsprogramm startet um 11 Uhr mit einem Beitrag von Marilyn Pattison, Australien, Executive Director des WFOT (Weltverband der Ergotherapeuten) mit einem Beitrag zum Thema „Investing for Progress - die eigene Zukunft gestalten“.

Das Programm steht unter www.cotec2008.dve.info zum Download bereit.



Ermotigt durch die erfolgreichen Weiterbildungen „Kursleiter/-in Autogenes Training“ und „Kursleiter/-in Progressive Muskelrelaxation“ bieten das Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V., die Karlsruher Rückenschule und die Dr. Geue Seminare im Jahr 2008 die erweiterte Zusatzqualifikation „Kursleiter/-in Stressbewältigung“ an.

Psychosozialer Stress stellt einen bedeutsamen (mit-)verursachenden, auslösenden oder verstärkenden Faktor für viele der heute sozialmedizinisch besonders relevanten Erkrankungen dar (Rensing, L. et al. 2006). Ein wirksames Stressmanagement ist deshalb für Gesundheit und Wohlbefinden des Einzelnen von großer Bedeutung. Hier haben sich Maßnahmen zur multimodalen Stressbewältigung im Sinne des GKV-Leitfadens 2006 bewährt. Sie folgen dem Präventionsprinzip: „Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter

8. Europäischer/ 53. Deutscher Ergo- therapie-Kongress 2008 in Hamburg

22.-25. Mai 2008

ein Beitrag des Deutschen Verbands der Ergotherapeuten e.V. (DVE)

Mehr als 2.000 Teilnehmer werden erwartet

Weitere Informationen:
Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE)

Postfach 2208
76303 Karlsbad
www.

cotec2008.dve.info

Neue Weiterbildung: „Kursleiter/-in Stressbewältigung“

ein Beitrag von
Hans-Dieter Kempf

Stress als Thema innerhalb der Rückenschule

Gesundheitsgefahren“ und können von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Anerkennung durch die Krankenkassen

Die mit dieser Weiterbildung erworbene Zusatzqualifikation Stressbewältigung entspricht inhaltlich den qualitativen Anforderungen des Leitfadens Prävention der gesetzlichen Krankenkassen. Die Teilnehmer der Weiterbildung sind nach erfolgreichem Abschluss des Kurses in der Lage, Personen ohne behandlungsbedürftige psychische oder psychiatrische Erkrankungen in „Stressbewältigung“ anzuleiten.

Zugelassene Zielgruppen

Zielgruppe der Weiterbildung sind insbesondere Psychologen, Pädagogen, Sozialpädagogen/Sozialarbeiter, Sozial- und Gesundheitswissenschaftler und Ärzte mit einer Zusatzqualifikation im Bereich Stressreduktion (*Nachweis der anerkannten Ausbildung als Kursleiter für „Progressive Relaxation“ oder „Autogenes Training“*) (GKV 2006). Der BKK Bundesverband erkennt auch Dipl.-Sportlehrer, Sportpädagogen und Sportwissenschaftler (Dipl.-, Master, Bachelor, Staatsexamen) als Grundqualifikation für Stressbewältigung an. Sport- und Gymnastiklehrer und Physiotherapeuten mit Zusatzqualifikation (AT, PM) sind ebenfalls zugelassen, allerdings mit dem Hinweis auf die Anbieterqualifikation für die Maßnahmen zur multimodalen Stressbewältigung des GKV-Leitfadens.

Anmeldung und Informationen unter:
www.forum-ruecken.de oder
www.dierueckenschule.de

Kontakt Daten:
Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V., Postfach 3567
65025 Wiesbaden
post@forum-ruecken.de
Tel. 0611/589 38 36
Fax 0611/589 38 32

Der zeitliche Umfang der Weiterbildung beträgt die von den Krankenkassen (z. B. VDAK) geforderten 40 Unterrichtseinheiten, die an zwei Wochenenden mit ausreichendem Zeitabstand zur Selbsterfahrung durchgeführt werden. „Die Kursgebühren belaufen sich für Mitglieder des Forum Gesunder Rücken auf 360 Euro, für Nichtmitglieder auf 400 Euro.“

Der nächste Kurstermin: „Kursleiter/-in Stressbewältigung“

(40 Unterrichtseinheiten - 4 Tage)
Karlsruhe, 26./27.04. und 31.05./01.06.2008
Kursnummer: 04Kar28STB

Workshop „Vermarktung und Öffentlichkeitsarbeit von Produkten und Dienstleistungen zum Thema gesunde Bildschirmarbeit“

5. September 2008
von 9.00 bis 17.00 Uhr
in Dortmund

Die Aktion Gesunder Rücken e.V. bietet einen Workshop-Tag zum Thema „Vermarktung und Öffentlichkeitsarbeit von Produkten und Dienstleistungen zum Thema gesunde Bildschirmarbeit“. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit Ergonomiecampus und der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in Dortmund statt.



Im Workshop erarbeiten Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen praktisch, wie gesunde Arbeitsbedingungen im Büro erreicht werden können. Sie erkennen im Workshop, wo Sie Verantwortung im Zusammenhang mit der Beratung zur verhaltens- und verhältnisbezogenen Prävention übernehmen können. Aufgezeigt wird, wer Ihre „Verbündeten“ im Gesundheitsprozess sind. Sie erwerben die Kenntnis zur ganzheitlichen Betrachtung von Arbeitsbedingungen, hören also nicht beim „Einstellen eines Bürodrehstuhls“ auf. Vermittelt wird Basiswissen über Mindestanforderungen an ergonomische Arbeitsmittel am Beispiel ausgewählter AGR-Gütesiegel - Produkte. Grundsätze bei der betriebswirtschaftlichen und fachgerechten Werbung für Dienstleistungen, z. B. Ergonomie-Beratung, werden Ihnen nahegebracht. Wie sich Medien zur Akquise, Dienstleistungserbringung und Nachbetreuung nutzen lassen, diskutieren wir an guten Praxisbeispielen.

Moderation: Hildegard Schmidt, Referent: Detlef Detjen

Lernziel: Befähigung zur fachlich einheitlichen und authentischen Beratung

Eine Materialpauschale von 10 Euro für den Workshop wird erhoben.

Die Veranstaltung findet in der Deutschen Arbeitsschutzausstellung, Dortmund, statt. Bitte Termin vormerken. Begrenzte Teilnehmerzahl. Zielgruppe: „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ sowie an der Weiterbildung Interessierte.

Veranstaltungsort: Airporthotel Flughafen Paderborn-Lippstadt

Veranstaltungsdatum: 07.05.2008, 16.00-20.00 Uhr

Veranstalter: Dr. med. Thomas Bandorski, Bad Wünnenberg und Horst-Walter Hundte, Aatalzentrum für Gesundheit, Bad Wünnenberg

Referenten:

- Prof. Dr. Tim Meyer (Mannschaftsarzt Deutsche Fußballnationalmannschaft) - Thema: Sportmedizinische Leistungsdiagnostik im Profifußball
- Doug Spradley (Trainer der digibu Baskets, 1. Basketballbundesliga Herren) - Thema: Trainingssteuerung in der BBL unter Berücksichtigung basketballtypischer Verletzungen
- Dr. med. Thomas Teßarek, Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie, Paderborn - Thema: Techniken der operativen Versorgung nach VKB-Ruptur
- Guido Krüger (Sportphysiotherapeut der digibu Baskets Paderborn, 1. BBL) - Thema: Rehabilitation nach VKB-Ruptur am Beispiel Basketball
- Michael Dreier (Bürgermeister Salzkotten) - Thema: Klingenthal Sport Marathon - Von der olympischen Disziplin zum gesundheitsportlichen Imageträger für die Stadt Salzkotten

Praktischer Teil vorgesehen: Rücken- und Koordinationstraining AZG Bad Wünnenberg. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Veranstaltung der Aktion Gesunder Rücken e.V. in Kooperation mit der BAuA

Anmeldeschluss ist der **1. Juli 2008**

Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Ein Anmeldeformular finden Sie unter www.ar-ev.de/veranstaltungen

Auf Wunsch senden wir Ihnen den Anmeldebogen gern auch zu. Bitte anfordern unter Tel. 04284/926 99 90.

2. Bad Wünnenberger sportmedizinisches Symposium

7. Mai 2008

eine Ankündigung von H.-W. Hundte, Bad Wünnenberg

Infos und Anmeldung: Horst-Walter Hundte Aatal-Zentrum für Gesundheit Mittelstraße 19b 33181 Bad Wünnenberg Tel. 02953/96 54 11 [info@](mailto:info@aatagesundheit.de)

aatagesundheit.de
www.aatagesundheit.de



„Treue Wegbegleiter sind mir am liebsten!“



Das **Avenue** ist ein vollgefedertes City-Bike mit zeitloser Eleganz und innovativer Technik. Durch die Vollfederung fährt es sich sehr bequem und komfortabel. Außergewöhnlich ist der vollständig gekapselte Antrieb: Die Kette wird durch die Rohre der Hinterradschwinge geführt.

Das hält Kleidung, Rad und Kette gleichermaßen sauber. Die aufrechte Sitzposition ermöglicht eine entspannte, Rücken gerechte Sitzposition. Das Avenue wurde dafür mit dem Gütesiegel der AGR (Aktion Gesunder Rücken e.V.) ausgezeichnet. Mehr unter www.r-m.de.



riese und müller
Gefedert radfahren.

2. Deutscher DWI-Walk- & Run-Kongress in Karlsruhe

20. September 2008

eine Ankündigung von
Dr. Petra Mommert-Jauch, Deutsches Walking Institut e.V. (DWI)



Nach dem überwältigenden Erfolg des 1. Deutschen DWI-Walk- & Run-Kongresses im September 2007 veranstaltet das DWI e.V. in Kooperation mit der AOK Mittlerer Oberrhein, den Eliteuniversitäten Karlsruhe und Konstanz und dem Fiducia-Baden-Marathon

am 20.9.2008 den 2. Deutschen DWI-Walk- & Run Kongress in der Europahalle in Karlsruhe.

Die Veranstalter versprechen erneut eine Mischung aus hoher wissenschaftlicher Kompetenz und praxisnahem Erleben der Sportarten (Nordic) Walking und Laufen. Als erster Hauptreferent hat bereits Hartwig Gauder (Olympiasieger über 50 km Gehen und Mitinitiator der Walkingbewegung) sein Kommen angekündigt. Er wird einen Vortrag zu dem Thema „Zwei Leben, drei Herzen“ halten. Ein weiterer hochrangiger Hauptreferent ist bereits in Planung.

Neben den Hauptvorträgen können die Teilnehmer wieder in bis zu 60 Workshops praktisch und theoretisch alles Wissenswerte zu den Themen Gesundheit, Medizin und Sport erfahren. Der Kongress richtet sich an Übungsleiter, Sportlehrer, Ärzte, Fachkräfte und Interessierte aus den Bereichen Sport / Gesundheitswesen / Erziehung / Medizin sowie an alle Personen mit Interesse am (Nordic)Walking und Laufen.

Die Kongressgebühr incl. Vorträge, Workshops, Verpflegung (Mittagessen und ein Getränk) und eine Kongress-CD mit allen Workshops-Skripts beträgt nur sensationelle 50 Euro bzw. 45 Euro für DWI- und AGR-Fördermitglieder und als Frühbucher bis zum 1. Juli nur 45 Euro bzw. **40 Euro für DWI- und AGR-Fördermitglieder!**

Das gesamte Programm und weitere Informationen zum 2. Deutschen DWI-Walk- & Run-Kongress kann ab Ende März auf den Homepages www.nordic-walking-akademie.de oder www.walking.de eingesehen werden. Anmeldungen können über die Homepages direkt oder telefonisch unter Tel. 0771/60 26 948 vorgenommen werden.

Neue Medien

Mehr Bewusstsein für gesunde Bewegungsangebote in der Öffentlichkeit zu erzeugen, das Verständnis und die Akzeptanz für die hoch qualifizierte Arbeit der verschiedenen Anbieter in der Bevölkerung zu mehren, neugierig zu machen, unabhängig von Trends und Promi-Barometern, das ist eine gemeinschaftliche Herausforderung und Aufgabe aller professionellen Akteure in diesem breiten Berufsfeld, so auch der Gymnastik.

Gymnastika.de

ein Beitrag von
Cornelia M. Kopelsky
Birkenfeld

Der Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer e. V. freut sich in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband für Gymnastik und Bewegung, BGB Schweiz, ein Netzwerk für Gymnastik, Tanz, Entspannung und Therapie zu initiieren, das auch dem interdisziplinären Diskurs eine neue Kommunikationsplattform bereitstellt, getreu der Maxime: Vielfalt und Austausch stellt immer eine Bereicherung dar!



Wie auch in anderen Businessnetzwerken Standard, wird es für die zukünftigen Mitglieder die Möglichkeit geben, ein privates und/oder ein

Businessprofil anzulegen. Mit diesen Profilen können neue Kunden gewonnen, neue Kontakte geknüpft und verwaltet werden. Gruppen und Foren können sich bilden, um sich fachlich auszutauschen und/oder um sich zu organisieren, Fortbildungen und Seminare angeboten und/oder diese selber wahrgenommen, neue Kooperationspartner gefunden oder interessante Produkte vertrieben werden.

Wir bieten im Besonderen den Berufseinsteigern und selbstständig Tätigen neben den vielfältigen Kommunikationsformen mit Kollegen und Kunden, eine Vielzahl von Werbe- und Marketingmittel an sowie unterschiedliche Medien, um sich professionell und möglichst effizient und kostengünstig am Markt positionieren zu können.

Es soll die Möglichkeit geschaffen werden, Arbeitsplätze und Fachkräfte zu vermitteln, Kooperationen zu fördern und zu neuen Denk- und Lösungsansätzen zu ermutigen. Crossover Business schafft innovative Angebote und Synergien, jedoch ohne Bewährtes in Frage zu stellen.

Netzwerkbetreiber:
Jan H. Medau
Postfach 101254
52012 Aachen
Tel. 0241/55975890
info@medau-moves.de
www.gymnastika.de

Kunden und Mitglieder werden zudem von Bonusangeboten profitieren können, die von zukünftigen Partnern und weiteren Dienstleistungsanbietern zur Verfügung gestellt werden, so dass wir bei positiver Entwicklung langfristig eine breite Online-Community schaffen und einen gesunden „Lifestyle“ definieren.

Weitere Informationen:
 DGYMBPresse
 & Projekte
 Cornelia M. Kopelsky
 Tel. 06782/981080
 dgymb.presse.und.
 projekte@t-online.de
 www.dgymb.de

Wir möchten eine konstruktive mediale Vernetzung mit weiteren Bewegungsnetzwerken, Fachgruppen, Verbänden und Institutionen anregen. Gleichzeitig laden wir Interessenten dazu ein, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Denn wir sind dankbar für jede Anregung und jede weiterführende Information, die uns helfen, dem gemeinsamen Ziel einer aufgeklärten und gesünderen Gesellschaft näher zu kommen.

Ohne Rückenschmerzen bis ins hohe Alter

eine Buchbesprechung
 von Prof. Dr. med.
 Erich Schmitt
 Wiesbaden

Autor: Dr. med.
 Bernd Reinhardt
 170 Seiten, zahlreiche
 Abbildungen
 16,95 Euro
 ISBN 978-3-426-
 64546-8



Eigentlich, so der Eindruck, wenn man sich für dieses Thema interessiert, scheint das Angebot an Veröffentlichungen zur Frage „Gesundheit“ sehr groß. Von verschiedenen Seiten, ob kompetent oder nicht kompetent, werden gute Ratschläge erteilt, Tipps abgegeben, hervorragende Ergebnisse vorhergesagt, wenn man sich nur an die empfohlenen Vorgaben halte. Man wird aber durch die Lektüre leicht enttäuscht, auch wenn man danach sein Leben ändern will. Einiges versteht man nicht, anderes wird zu simpel dargestellt, man fühlt sich nicht angesprochen. Dies muss nicht immer am Autor liegen: Wenn dem Leser die

Motivation fehlt konsequent an sich zu arbeiten, kann es auch keinen Erfolg geben - es geht einem dann wie nach dem Erwerb und Verzehr einer der vielen Packungen mit Schlankheitspillen: Sie wirken nicht allein, denn im Beipackzettel jedes Mittels ist immer nachzulesen: Iss weniger, bewusster, achte auf deine Ernährung und bewege dich.

Hier also noch so ein Buch? Ja, aber eines das anders ist. Differenzierter nach dem Aufbau und dem Inhalt, weder wissenschaftslastig noch nur banal praktisch. Der Autor baut auf der Tatsache auf, dass die Volkskrankheit „Rückenschmerz“ den Betroffenen und den Gesundheits- und Sozialorganisationen große Probleme bereitet. Er erklärt warum das so ist, welche Einflüsse von außen, aber auch von innen, aus jedem Einzelnen kommen, die Rückenschmerzen zum Problem werden lassen. Dazu erzählt er, wie sich die Wirbelsäule in der Entwicklungsgeschichte des Menschen zu diesem „Meisterwerk der Natur“ entwickelt hat, aus welchen Bausteinen es besteht, welche optimale Form, die der Funktion absolut angepasst ist, sie besitzt und was sie zu leisten vermag. Natürlich hat sie auch Schwachstellen, die man kennen muss und die es zu schützen und zu kompensieren gilt. Das Zusammenspiel der einzelnen Muskelgruppen miteinander,

die Regulation durch das zentrale Nervensystem und die peripheren Nerven machen die Wirbelsäule erst zum Persönlichkeitsprägenden Achsenorgan des homo sapiens.

Was ist Schmerz, wie entsteht er, was bedeutet er für den Menschen und welche Vorgänge spielen sich dabei im Körper ab, wie entwickelt sich der chronische Schmerz - diese Fragen werden beantwortet. Schmerz entsteht nicht allein aus biologischen Gründen, seine Ursachen sind vielfältig und kommen auch aus der Psyche und dem eigenen Befinden im sozialen Umfeld. Diese Trias ist zu berücksichtigen, die Therapie muss alle Faktoren mit einschließen.

Das alles kann man gut lesen, auch wenn man nicht betroffen ist oder zu sein scheint. Aber „Vorbeugen ist besser als heilen“, und damit beschäftigt sich der wesentliche Teil des Buches. Entscheidend ist die Motivation jedes Einzelnen für sich präventiv etwas zu unternehmen und dann das „Dranbleiben und Weitermachen“. Das wird immer wieder verdeutlicht, jeder ist für sich selbst verantwortlich. Das Ziel ist ein starker Rücken, eine trainierte Wirbelsäulenmuskulatur, sie vermag die Schwäche, die Anfälligkeit zu kompensieren. Zunächst wird eine Art Analyse des Ist-Zustandes empfohlen, ein wie sehe ich aus, was kann ich, wie beweglich bin ich, welche Kraft kann ich aufbringen. Darauf kann man das Training nach diesen Gesichtspunkten aufbauen, allein, nach einer Einführung durch einen „Trainer“ und weiter selbst, oder mit Hilfe eines Therapeuten, mit Geräten oder Einrichtungen. Alles dies wird vorgestellt und diskutiert. Ein wichtiges Kapitel setzt sich mit den Entspannungstechniken auseinander. Sie sind elementar. Der verspannte Mensch wird nicht schmerzfrei. Zu all dem gibt die dem Buch beiliegende CD sehr gute und eingängige Anleitungen.

Auch die Verhältnisprävention kommt nicht zu kurz. So wird das „bewegte Büro“ empfohlen und ein ordentliches Sitzen und Liegen und nachdem die wichtige Rolle des Fußes für den aufrecht gehenden Menschen betont wurde, zum Beispiel auch Fragen des guten Schuhwerks beantwortet.

Kommt es dennoch zu Schmerzen, dann findet man hier ebenfalls einen Rat. Welche wichtigen Symptome sind zu beachten, wann muss man wirklich zum Arzt, was kann man alleine meistern. Entscheidend ist es, Gewissheit über seinen Zustand zu besitzen. Die meisten Rückenschmerzen sind harmlos, dazu muss man aber Gewissheit haben.

Das Buch liest sich gut, ist kurzweilig und interessant abgefasst. Es enthält eine Fülle von wichtigen Informationen. Eine Vielzahl von Bildern ergänzen den Text, erklären und erläutern, wichtige Textpassagen sind farblich abgesetzt. Man merkt, dass der Autor viele praktische Erfahrungen besitzt: Als Arzt im Umgang mit Patienten, als Rückenschullehrer mit dem Problem der Volkskrankheit „Rückenschmerz“.

Einige Bücher werden unter AGR-Fördermitgliedern verlost.

Bei Interesse bitte bis 25.3.2008 unter Tel. 04284/926 99 90 melden.

**„Dein Rücken - endlich schmerzfrei“
von Dr. med. Reinhard
Schneiderhan
erschienen im Klaus
Oberbeil Verlag
19,90 Euro
ISBN 9-783-980-238-
922**

eine Buchbesprechung
von Dr. med.
D. Müller, Facharzt für
Orthopädie, München



An Ratgebern, Leitfäden oder Handbüchern zum Thema Rückenschmerzen herrscht wahrlich kein Mangel. Der gerade im Klaus Oberbeil Verlag erschienene Patientenratgeber „Dein Rücken - endlich schmerzfrei“, geschrieben von dem deutschen Wirbelsäulenspezialisten Dr. med. Reinhard Schneiderhan muss sich also mit einer großen Konkurrenz messen. Abgesehen von dem generationsübergreifenden Thema Rückenschmerzen stellt sich die Frage, was diesen Ratgeber für Patienten und Ärzte unter den bereits bestehenden auszeichnet.

Die Perspektive
für den Leser

Der Titel „Dein Rücken - endlich schmerzfrei“ verrät die besondere Ausrichtung dieses Buches. Für Rückenschmerzpatienten und solche die es gar nicht erst werden wollen, eröffnet sich mit diesem Werk ein neues Spektrum über Ursache, Behandlung und Vorbeugung von Rückenschmerzen für Patienten jeden Alters. Das Handeln steht hier im Vordergrund. „Dein Rücken“ ist für Patienten und Ärzte gleichermaßen interessant. Das Buch befasst sich mit den übergreifenden Problemen von Rückenschmerzen und stellt das breite Spektrum von Lösungen und Behandlungsmöglichkeiten der verschiedensten Arten, gerade für den Laien verständlich, dar.

Dr. Schneiderhan erklärt vordergründig moderne Behandlungsmethoden wie z. B. den Wirbelsäulenkatheter, den Mikrolaser oder die Hitzesondenbehandlung - klar strukturiert anhand von Leidensgeschichten von Patienten aus seinem Praxisalltag. In den einzelnen Kapiteln werden die Faszination des Rückrades, Wirbelsäulenbeschwerden bereits in jungen Jahren, Frauenprobleme, das Zusammenspiel zwischen Psyche und Schmerz bei stärksten Rückenschmerzen, Auswirkungen von Rheuma und Wirbelsäulenproblemen, eine rückenschmerzfreie Schwangerschaft, Sportler und Osteoporosepatienten mit Rückenschmerzen, verständlich geschildert.

Im Ratgeberteil Physiotherapie erfahren die Leser mit sehr aufschlussreichen Fotoserien und kurzen aber klar verständlichen Anleitungen, alles über rüchenschonendes Verhalten am Arbeitsplatz, Rückentraining mit Spaß für Kinder, 10 Übungen zum Fit bleiben für Senioren, Tipps für entspanntes Autofahren, Fitnessübungen im Flugzeug und wie man in zwölf Schritten täglich einen gesunden und entspannten Rücken bekommen kann und schmerzfrei bleibt. Die klare und übersichtliche Darstellung ermöglicht Patienten jeder Altersgruppe eine schnelle und unkomplizierte Umsetzung und Ausführung.

Im Kapitel der „Sanften Methoden“ wird unter anderem ein Ausflug in die fernöstliche Medizin erläutert. Abgerundet wird dieses Werk mit einem sehr verständlichen, gut sortierten Glossar zum Nachlesen medizinischer Fachausdrücke aus den Bereichen Orthopädie und Neurochirurgie

sowie angrenzenden Fachgebieten. Dieses ermöglicht dem Leser einen tiefen Einblick in seine Befunde.

Zusammenfassend kann gesagt werden: Mit 19,90 Euro für über 260 Seiten ist der Ratgeber „Dein Rücken - endlich schmerzfrei“, angenehm preiswert. In den Kapiteln „Patientenbeispiele“, „Physiotherapie“ und „Ratgeber“ erläutert Dr. Schneiderhan umfassend alle relevanten Bereiche zum Thema Rückenschmerzen, legt die zahlreichen Behandlungsmöglichkeiten dar und berichtet über persönliche Erfahrungen aus dem Alltag in seiner Praxisklinik in München-Taufkirchen. Mit den Teilen „Glossar“ und „Wichtige Adressen“ findet der Leser ein ABC der medizinischen Fremdwörter und erhält zudem weiterführende Informationen zu Verbänden und Vereinen die sich speziell dem Thema „Rückenschmerzen“ zugeschrieben haben.

Einige Bücher werden unter AGR-Fördermitgliedern verlost.

Bei Interesse bitte bis 25.3.2008 unter Tel. 04284/926 99 90 melden.



Diese CD wendet sich an alle, die für sich selbst, für ihr Wohlbefinden und für ihre Gesundheit das Richtige machen wollen. Ihnen gehört die Zukunft in der Wirtschafts- und Arbeitswelt. Sich völlig auszuschöpfen um sich dann einem bereits zusammenbrechenden Krankenversorgungssystem bedingungslos anzuvertrauen ist die vergehende Lebensstrategie von gestern.

Ganzheitliche Gesundheitsbildung auf CD-ROM!

Das Kreuzweh 3x3 - die inneren Wurzeln des Kreuzweh!

aus einer Pressemitteilung

Der viel zu sehr **belastete Rücken** mit seinen universellen Verbindungen zu allen Systemen und Organen des Körpers nimmt alle Einflüsse **von außen und von innen** auf und gibt sie in alle Bereiche des Organismus, auch in die seelischen weiter. Vom Ganzheitsmediziner wird er daher auch das „**Achsenorgan**“ genannt.

Diese Lern- und Informations-CD-ROM räumt mit einigen grundlegenden Irrtümern der bisherigen Sichtweisen auf. Sie zeigt zuallererst, dass das viel zu häufige **Kreuzweh** keinesfalls nur aus Fehlhaltungen oder Fehlbelastungen entsteht, sondern, dass die bedeutendste Ursache dafür in den mannigfachen **Störungen der inneren Organe** zu finden ist. Und dass es nicht „Abnutzungen“ oder Knorpel- und Bandscheibenschäden etc. in erster Linie sind, die die Schmerzen verursachen, sondern Ernährungsstörungen im Gewebe, die erst in der Folge diese Schäden verursachen. Die bedeutendste Rolle spielt hier der heute noch allzu sehr vernachlässigte **Darm**, dessen **Pflege** noch kaum wahrgenommen wird. Nur gesund zu essen allein genügt daher überhaupt nicht.

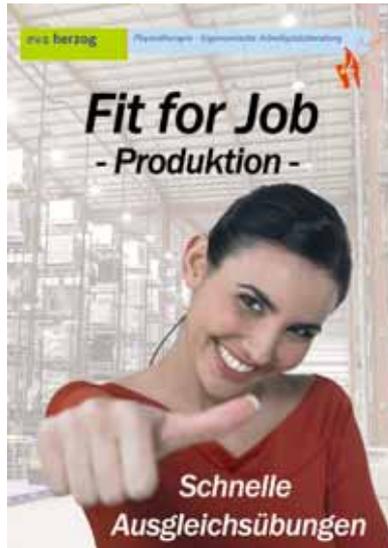
Diese grundlegend fortschrittliche **Reform-CD** bietet eine fundierte, gut erklärte, sichere und leicht ausführbare **Hilfe zur Selbsthilfe** für jeden.

Die CD-ROM ist für 9 Euro erhältlich unter www.winatwork.at

AGR-Fördermitglieder können unter Tel. 04284/926 99 90 kostenfrei ein Exemplar anfordern (solange der Vorrat reicht).

Fit for Job-Karten

eine Vorstellung von
Hildegard Schmidt
Ergonomiecampus
Diekholzen



Wie sag ich's meinem Kinde? Dieser Spruch ist auch für den Bereich verhaltensbezogener Maßnahmen am Arbeitsplatz eine ständige Herausforderung. Eva Herzog, Physiotherapeutin und ErgoPhys-Consult, hat sich dieser Frage angenommen. In zahlreichen betrieblichen Projekten zur Verbesserung der Einstellung der Beschäftigten zu ihrem eigenen Körper, insbesondere zum Rücken, entstand ein Produkt: Die Fit-for-Job-Karten. Bis es dazu kam, hat Frau Herzog intensive Recherchen angestellt, welche Themen zur Förderung der Gesundheit von Bedeutung - aber vielen häufig lästig sind. In über

sechs Monaten wurde am Konzept für die Fit-for-Job-Karten gefeilt. Das fertige Produkt wurde zuletzt bei der Firma Festo in St. Ingbert erfolgreich erprobt. Das Kartenset liegt nunmehr zum Erwerb bereit.

Die Mitarbeiter setzen die attraktiven Kärtchen direkt an ihrem Arbeitsplatz ein. Dabei ist unabhängig, um welche Branche es sich handelt. Die Attraktivität ist dadurch gewährleistet, dass jeder Mitarbeiter an seinem Arbeitsplatz ein eigenes Kartenset erhält. Erfahrungsgemäß wird dies als Angebot gern angenommen, da es auch auf individuelle Wünsche eingeht und sich nicht mit „erhobenen Finger“ aufdrängt. Methodisch wird das Kartenset durch eine fachlich geschulte Person, mindestens physiotherapeutische Fachkompetenz, übergeben. Zur Wirkungskontrolle ist eine stichprobenhafte erneute Begehung und der Besuch der Beschäftigten sinnvoll.

Einige Kartensets werden unter AGR-Fördermitgliedern verlost.

Das Karten-Set, im Selbstverlag ISBN 987-3-00-022-895-7 erschienen, kann bezogen werden bei:

Physiotherapie & Arbeitsplatzberatung Eva Herzog
Poststr. 4
66440 Blieskastel
Tel. 06842/53 366
info@physio-herzog.de

Bei Interesse bitte bis 25.3.2008 unter Tel. 04284/926 99 90 melden.

Preis:

Fit for Job Karten: 5,95 Euro plus 3,00 Euro Verpackung/Versand
Fit for Job Karten mit Schlüsselband (grün) zum Umhängen: 6,95 Euro plus 3,00 Euro Verpackung/Versand

Nachlass für AGR-Fördermitglieder: 20 bis 50 Stück = 15 % Rabatt, über 50 Stück = 20 % Rabatt