

News Letter

Aktuelle interdisziplinäre Information



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

www.agr-ev.de

16. Jahrgang, Nr. 44/September 2010

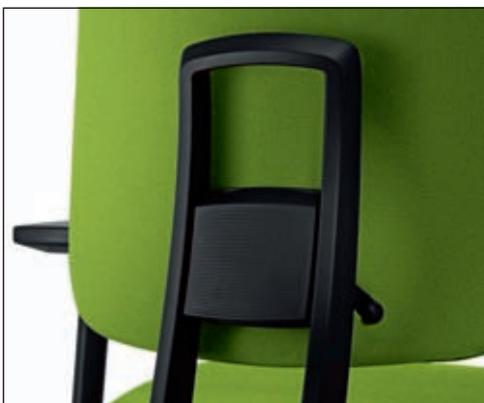


Leistungsträger
mit besonderen
Fähigkeiten.



Drehstuhl match up
Design: Markus Dörner

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



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

www.sedus.com

sedus

Editorial	Seite 4
AGR intern	Seite 5
Geprüft & empfohlen	
• Chung shi AuBioRIG und chung shi Anti Step	Seite 13
• medi powered by Dachstein	Seite 16
• Drabert mento	Seite 18
• Sedus „match“ und „match up“	Seite 19
• Opel „Meriva“ mit neuem Ergonomiekonzept	Seite 20
• Pendel® Ball von Togu	Seite 22
• Weitere Produkte mit AGR-Gütesiegel ausgezeichnet	Seite 23
Berichte aus den Verbänden	
• BdR: Erfahrungsbericht über den Praxisworkshop zum Tag der Rückengesundheit am 13. März 2010	Seite 24
• Forum: Entspannungspädagoge des Forum Gesunder Rücken e. V.	Seite 30
• DWI-News	Seite 31
Interdisziplinäre Fachbeiträge	
• Pilates für anerkannte Bewegungsberufe	Seite 33
• Einfluss des Schulranzengewichtes auf haltungs- und gleichgewichtsrelevante Parameter bei Grundschulern im Stehen	Seite 36
• Verhältnisprävention – ein wichtiger Baustein im KddR- Manual zur Neuen Rückenschule	Seite 37
• Physioyoga für einen gesunden Rücken ...	Seite 42
• Das Fibromyalgiesyndrom – eine Analyse von Routinedaten	Seite 44
Neues aus der Verhältnisprävention	Seite 45
Neue Medien	Seite 48
Veranstaltungen	Seite 55

 Impressum

AGR-News Letter: offizielles Organ der Aktion Gesunder Rücken e.V., Postfach 103, D-27443 Selsingen, Telefon +49 (0) 4284/926 99 90, Fax +49 (0) 4284/926 99 91 • E-Mail: info@agr-ev.de • Internet: www.agr-ev.de
 Redaktion: Katja Blanken, Detlef Detjen (V.i.S.d.P.), Silke Otten, Karl-Franz Scheerer, Christina Scheil, Georg Stingel, alle Aktion Gesunder Rücken e.V. • Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. • Auflage: 17.350 Exemplare. • Anregungen, Kritik, Leserbriefe sowie Themenvorschläge sind jederzeit willkommen.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Rückenproblematik ist, trotz aller Aktivitäten, die insbesondere von Ihnen ausgehen, ungebrochen. Trotz aller Bemühungen hier dagegen zu steuern, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass die Problematik weiterhin wächst. Das wird uns besonders deutlich, wenn wir auf die gesundheitliche Situation (leider nicht nur Rücken) bei Kindern und Jugendlichen schauen. Also müssen die Anstrengungen verstärkt und alle Kräfte vereint werden. Eine weiterhin verbesserte Zusammenarbeit der verschiedenen Disziplinen ist unumgänglich.

Ein begrüßenswertes Beispiel für verbesserte Zusammenarbeit ist die KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen). Hier ist viel Bewegung entstanden und die Rückenschule wird fachlich **und** politisch deutlich gestärkt. Nebenbei gesagt, weil offensichtlich nur Wenigen bewusst, AGR e. V. hat lange vor KddR-Gründung massiv auf eine solche neue Einigkeit hingewirkt. Wir stehen daher den KddR-Aktivitäten äußerst positiv gegenüber.

Die Rückenschule lebt und wird wieder verstärkt nachgefragt. Eine laufende Studie, initiiert vom Forum Gesunder Rücken - besser leben e. V., wird hoffentlich eindeutig den Nutzen belegen und dadurch zu einem weiteren Aufschwung beitragen – zum Wohle der Betroffenen.

Die gesamte derzeitige Studienlage weist eindeutig darauf hin, dass ein umfassendes „Maßnahmenbündel“ den Betroffenen wohl die beste Hilfe bietet. Dazu gehört ergänzend, was immer deutlicher belegt ist, das Thema „Verhältnisprävention“, für welches AGR aktiv steht. Wir freuen uns, dass inzwischen unsere Fortbildung zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ nicht nur von vielen Verbänden als „Weiterbildung“ (z. B. als ärztliche Weiterbildung mit 39 Punkten) anerkannt wird, sondern inzwischen auch die staatliche Zertifizierung für Fernunterricht geschafft hat. Mehr dazu auf Seite 6 und im beiliegenden Flyer.

Parallel zum „News Letter“ erscheint in diesen Tagen die neue „Säule“, gemeinsam optimiert durch Experten vom „Forum Gesunder Rücken“ und dem „Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V.“. Man kann schmunzelnd sagen: „Na bitte, mehr Gemeinsamkeit geht doch ☺!“ An dieser Stelle gilt es unbedingt, Herrn Prof. Kurt Tittel, Leipzig, für sein bisheriges außergewöhnlich starkes Engagement zu danken und weiterhin auf seine tatkräftige Unterstützung zu bauen!

Um erfolgreich zu sein, müssen Sie „gehört“ werden. Effektives „Praxismarketing“ wird zukünftig verstärkt zu Ihrem täglichen existentiellen Kampf gehören. Die Zahnmediziner machen es vor. Um dauerhaft erfolgreich zu sein, müssen Qualität Ihrer Arbeit und effektives Praxismarketing kombiniert werden. Zu tun gibt es also genug.

Doch vergessen wir nicht, über unseren täglichen Alltag mit all seinen Problemen hinausschauend, die Welt, in der wir leben. Die Menschen auf Haiti,

in Russland oder Pakistan ..., haben ganz andere, größere Probleme als „Rückenschmerzen“. Das sollten wir nicht übersehen und helfen, zumindest durch kleinere Spenden an seriöse Hilfsorganisationen. Es ist wie überall, je mehr Menschen sich engagieren, desto mehr Positives wird geschehen!

Ihnen viel Spaß mit unserem aktuellen News Letter. Gerne nehmen wir jede Anregung und Kritik Ihrerseits entgegen. Nur miteinander können wir stark sein!

Ihr



Georg Stingel
Direktorium

AGR intern

Am 2. Mai 1995 wurde die Aktion Gesunder Rücken e.V. gegründet. In den letzten 15 Jahren haben wir gemeinsam mit unseren Partnern, den Partnerverbänden, vielen Redaktionen und unseren Fördermitgliedern sehr viel bewegt.

Auf das Erreichte sind wir stolz und wollten dieses besondere Jubiläum gemeinsam mit unseren Fördermitgliedern feiern. Und so haben wir kurzerhand alle Mitglieder zum Eisessen eingeladen. Dieser Gedanke kam anscheinend sehr gut an und so sah man am 2. Mai 2010 viele fröhliche AGR'ler beim Eisschlecken.

15 Jahre AGR ...

... und alle Mitglieder gehen Eis essen.

ein Beitrag von
Detlef Detjen
AGR e.V.





AGR-Fernlehrgang erhält staatliche Zulassung!

ein Beitrag von
Detlef Detjen
AGR e. V.



Die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) ist die zuständige Behörde im Sinne des Gesetzes zum Schutz der Teilnehmer am Fernunterricht. Die ZFU (www.zfu.de) entscheidet über die Zulassung oder das

Versagen der Zulassung aller zulassungspflichtigen Fernlehrgänge. Der AGR-Fernlehrgang wurde in den letzten Monaten von der ZFU-Prüfungskommission sehr genau untersucht und musste von der AGR den strengen ZFU-Kriterien entsprechend überarbeitet werden. Mit Erfolg, denn im Juli 2010 erhielten wir die staatliche Zulassung der ZFU!

Für die Teilnehmer bedeutet die Zertifizierung u. a.:

- einen Lehrgang mit staatlich geprüfter Qualität zu erhalten,
- die Lehrgangskosten in Raten zahlen zu können,
- eine Rückgabegarantie bei Nichtgefallen.



Parallel zur Zertifizierung wird ab September 2010 die 3. Auflage des Fernlehrgangs eingesetzt. In diese Neuauflage wurden die Anregungen der bisherigen Teilnehmer sowie alle zwischenzeitlich erarbeiteten Produktthemen integriert. Verbessert wurden auch die Prüfungsunterlagen. Dort müssen die Teilnehmer jetzt u. a. eine Fallstudie bearbeiten. Zudem haben die Teilnehmer jetzt die Möglichkeit, die Unterlagen bei Nichtgefallen an uns zurückzusenden. Eine Anmeldung ist daher völlig risikofrei.

Folgende Referenten wurden in den letzten Monaten erstmals zertifiziert
(Stand: 13.08.2010):

12681 Berlin, Frau Bettina Müller, Ambulante Reha-Klinik-Marzahn
Allee der Kosmonauten 33a, bettina.m2211@googlemail.com

14712 Rathenow, Herr Dipl.-Med. Olaf Pitzinger, Praxis für Orthopädie und
Sportmedizin, Friedrich-Ebert-Ring 57, Tel. 03385/49 45 36, Fax 03385/49 45 37
pitzinger@facharzt.de, www.orthopaedie-pitzinger.de

16727 Velten, Herr Jörg Roloff, physio and more, Schubertweg 14
Tel. 0170/340 56 26, Fax 03304/52 22 92, jowef.eolodd@t-online.de
www.physioandmore.de

20246 Hamburg, Herr Jan Ole Schumacher, Die Praxis für Ergotherapie, am UKE
Martinistr. 52, Tel. 040/320 364 15, Fax 040/320 364 14
schumacher@ergotherapie.osterfeld-ev.de

21217 Seevetal/Over, Frau Daniela Paulsen, in topform, Overdamm 13
danny_sun24@yahoo.de

22880 Wedel, Frau Gloria Brandt, Bahnhofstr. 36, Tel. 04103/12 100 12
Fax 04103/12 100 11, info@belladonna-wedel.de, www.belladonna-wedel.de

33649 Bielefeld, Frau Sabine Neumann, c/o Praxis Wohlergehen, Winterstr. 49
Tel. 0521/522 74 47, Fax 0521/522 72 88, sabineneumann@aol.com

34117 Kassel, Frau Pamela Mönch, Physiotherapeutin, Fünffensterstr. 6
Tel. 0561/73 90 780, Fax 0561/73 93 705, praxis@mmmoench.de, www.mmmoench.de

41749 Viersen, Herr Christopher Ermler, Diplom Sportwissenschaftler, Weberstr. 78
Tel. 02162/106 71 70, christopher.ermler@web.de

45721 Haltern am See, Frau Imke Voß, forum pro vital GbR, Hellweg 254
Tel. 02364/506 396, www.forumprovital.de

46049 Oberhausen, Herr Dipl. Sportlehrer Volker Hartmann, Franzenkamp 131a
Tel. 0208/844 754, Fax 0208/848 31 22, vo.ha@web.de

46342 Velen, Herr Dr. med. Peter Petrovic, Arzt für Unfallchirurgie und Orthopädie
Ignatiusstr. 12, Tel. 02863/92 32 00, Fax 02823/92 32 40, p.petrovic@web.de
www.chirurgie-velen.de

50169 Kerpen, Herr Stefan Sven Weinbrenner, Diplom Sportwissenschaftler/Heil-
praktiker, Am grünen Weg 19, Tel. 02273/604 71 31, sw@pftc.de, www.pftc.de

50825 Köln, Frau Dr. Sportwiss. Susanne Rauth, Helmholtzstr. 2, Tel. 0221/88 00 304
s.rauth@netcologne.de, www.sensoki.de

51069 Köln, Herr Dr. med. Erik Kelter, An der Kemperwiese 3a
Tel. 0221/96 39 02 0, Fax 0221/96 39 02 22, ekelter@ok-koeln.de, www.ok-koeln.de

63225 Langen, Frau Eva Blum, Bahnstr. 49, Tel. 06103/509 53 28
eva-irina.blum@gmx.de

64711 Erbach, Frau Hedwig Huf, Praxis für Physiotherapie Huf + Eisenhuth Gabelsber-
ger Str. 1-3, Tel. 06062/16 76, Fax 06062/16 76, hedwig.huf@t-online.de

68259 Mannheim, Herr Andreas Lentz, Gundelsheimer Str. 30
andreas.lentz@web.de

77787 Nordrach, Herr Siegfried Hodler, Stollenberg 4, Tel. 07838/1387
siegfried.hodler@freenet.de

78467 Konstanz, Herr Karsten Schrankel, AOK Hochrhein-Bodensee
Petershauser Str. 27, Tel. 07531/283 425, k.schrankel@web.de

79227 Schallstadt, Herr Dr. Jan Schulenburg, Facharzt für Orthopädie, Stollenstr. 10b
Tel. 07803/933 745

81245 München, Frau Gabi Kern-Jundi, Lidelstr. 13, Tel. 089/863 32 14
gkj.work@gmx.de

84332 Hebertsfelden, Herr Steffen Brinktrine, Praxis für Physiotherapie
Kirchenplatz 10, steffenbr22@web.de, www.ppth.eu

90419 Nürnberg, Frau Cordula Oelke, Krankengymnastin/Physiotherapeutin
Bucherstr. 5, Tel. 0160/90 61 86 54, Fax 0911/66 03 492, c.oelke@maxi-dsl.de

99735 Friedrichsthal, Frau Antje Stange-Pollmann, Physiotherapeutin, Dorfstr. 52
Tel. 036337/40 869, Fax 036337/48 769, aerophysio@aol.com, www.aero-physio.de

A - 5023 Salzburg, Herr MMag. Oliver Jarau, Club Aktiv Gesund, Parscherstr. 4
Tel. 0043 662/45 11 24-15, Fax 0043 662/45 11 24 -3, jarau@askoe-salzburg.at
www.clubaktivgesund.at

Inzwischen absolvieren immer mehr Referenten die nach drei Jahren fällige Re-Zertifizierung. Diese Schulung wurde erst kürzlich von der niedersächsischen Ärztekammer mit 8 Fortbildungspunkten bedacht. Eine gute Nachricht für alle teilnehmenden Ärzte.

Folgende Referenten haben erfolgreich an der Verlängerung teilgenommen und konnten ihr Zertifikat somit um weitere drei Jahre verlängern (Stand: 13.08.2010):

04651 Bad Lausick, Frau Susanne Barczynski, Schönbacherstr. 37, Tel. 034345/25 139
Fax 034345/25 139, tim-barczynski@t-online.de

22159 Hamburg, Herr Hartmut Dietzel, Eggersweide 49, Tel. 040/64 581 13 18
Fax 040/64 593 318, dietzel@bfw-hamburg.de

22763 Hamburg, Frau Christine Brandt, Sporttherapeutin (DVGS), Keplerstr. 19
Tel. 040/390 28 57, Fax 040/39 90 824, christine-brandt@hamburg.de

25355 Barmstedt, Herr Karsten Meier, Rückenschule Barmstedt, Düsterlohe 21
Tel. 04123/95 93 71, Fax 04123/95 93 60, karsten.meier@rueckenschule-barmstedt.de
www.rueckenschule-barmstedt.de

29229 Celle, Frau Birgitt Mewes, Alt Groß Hehlen 45, Tel. 05141/540 340
Fax 05141/27 81 992, E-Mail: birgitt.mewes@t-online.de, www.birgittmewes.de

29574 Ebstorf, Herr Hubert Hofmeister, Praxis für Physiotherapie, Hauptstr. 32
Tel. 05822/94 74 77, Fax 05822/94 74 77, hofmeister-ebstorf@freenet.de
www.hofmeister-ebstorf.de

53498 Bad Breisig, Frau Rosi Kull, RE GmbH, Römerstr. 16, Tel. 02633/95 954
Fax 02633/87 56, RE.Kull@t-online.de

57368 Lennestadt, Herr Manfred Bender, Ergotherapie-Praxis, Bilsteiner Markt 3
Tel. 02721/69 38 60, Fax 02721/60 38 78, manfred@ergotherapie-bender.de
www.ergotherapie-bender.de

65183 Wiesbaden, Herr Dr. med. Michael Leistner, Facharzt für Allgemeinmedizin und Osteologie, Taunusstr. 57, Tel. 0611/52 19 67, Fax 0611/53 23 302
dr.m.leistner@t-online.de, www.dres-leistner-wilk.de

74321 Bietigheim, Herr Mathias Wengert, INBESTFORM – Gesundheitsmanagement
Carl-Spitzweg-Str. 8, Tel., Fax 07147/27 36 83, mathias.wengert@inbestform.de
www.inbestform.de

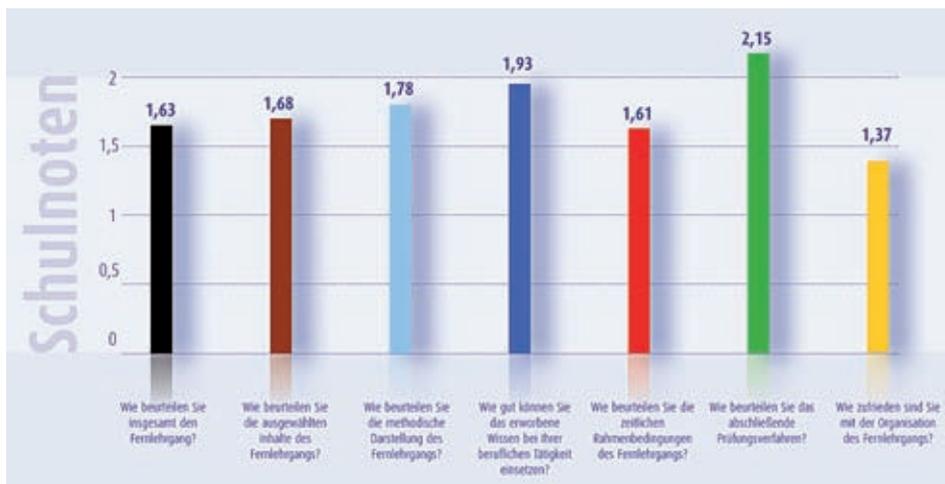
95326 Kulmbach, Herr Dr. med. Ernst Müller, Arzt für Orthopädie, Johann-Völker-Str. 1
Tel. 09221/40 48, Fax 09221/86 418, muellertelemark@aol.com

97941 Tauberbischofsheim, Herr Thomas Egger, Krankengymnast
Pestalozziallee 13-15, Tel. 09341/600 980, Fax 09341/600 981, th.egger@freenet.de
www.in-balance-praxis.de

A - 9330 Althofen, Herr Prim. Dr. Henry Puff, Dipl. Kfm. H. Eder Betriebsgesellschaft mbH, Moorweg 30, Tel. 0043 4262/20 71 565
 Fax 0043 4262/20 71 554, henry.puff@humanomed.co.at, www.humanomed.co.at

Als wir die ersten Teilnehmer vor vier Jahren baten, den Fernlehrgang im Detail zu bewerten, waren wir erstaunt über das positive Feedback der Teilnehmer. Natürlich gab es auch konstruktive Kritik; diese hat uns sehr geholfen, die Schulungsunterlagen zu verbessern. Erfreut sind wir heute – nach vier Jahren Fernlehrgang – dass sich die gute Bewertung im Detail nochmals verbessert hat.

Positive Rückmeldungen der Teilnehmer



Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention können inzwischen auf ein differenziertes, oftmals tagesaktuelles Veranstaltungsangebot zurückgreifen. Häufig als interdisziplinär zusammengesetzte Teilnehmer aus Fachkräften für Arbeitssicherheit, Physiotherapeuten und Betriebsräten finden die Fachveranstaltungen unter Leitung von Hildegard Schmidt an verschiedenen Orten in Deutschland statt.

Weil Sie uns wichtig sind...

ein Beitrag von Hildegard Schmidt Diekholzen

Beispielsweise haben wir auf dem Messerundgang zur Motek 2009 in Stuttgart, drei geführte Rundgänge mit insgesamt 21 teilnehmenden AGR-Referenten durchgeführt. Ein weiteres Seminar, welches auch dieses Jahr nochmals angeboten wird, erfreute sich großer Beliebtheit, die Gefähr-



dungsbeurteilung mit Hilfe des Leitfadens Screening Gesundes Arbeiten (INQA / SGA) oder das Betriebspraktikum Januar 2010 in einem Heilpädagogischen Kindergarten in Uelzen. Das Thema Marketingstrategien im Arbeitsschutz fand vor ausgebuchtem Haus in der DASA, Dortmund, im April 2010 großen Anklang.

Nächste Veranstaltungshighlights sind der Messerundgang auf der Arbeitsschutz Aktuell in Leipzig, vom 19.-21.10.10, in Kooperation mit Günzburger Steigtechnik sowie Ende Januar 2011 ein viertägiges Betriebspraktikum in einem Schwermetallbetrieb in Iserlohn mit dem Ziel, physische Belastungen zu ermitteln und Lösungen zu erarbeiten.

Fordern Sie die Information zum Messerundgang bei Hildegard Schmidt an: schmidt@mein-tutorium.de

Neue AGR-Vorteilsleistungen für Fördermitglieder

Jameda.de

ein Beitrag von Michael Schubert
Jameda GmbH
München

AGR-Fördermitglieder unterstützen unsere Aktivitäten. Als Dankeschön erhalten sie Zugriff auf ein umfassendes Vorteilsprogramm.

Neu ist u. a. die Vorteilsleistung „Jameda.de“ – Michael Schubert stellt das Onlineportal vor:

Wann haben Sie das letzte Mal davon erfahren, wie zufrieden Ihre Patienten mit Ihnen und/oder Ihrer Praxis waren? Wie finden Sie neue Patienten - oder die Sie? Und wie unterscheiden Sie sich von Ihrem Kollegen „gleich um die Ecke“?

Patienten nutzen immer häufiger die digitalen Medien, um sich über Gesundheitsanbieter und -leistungen zu informieren und sie zu vergleichen. Die Auffindbarkeit im Internet, der erste Eindruck und Expertisen beeinflussen die Entscheidung für oder gegen einen Anbieter enorm. Bewertungsportale spielen dabei eine große Rolle.



So haben über **58.000 Interessierte** in den letzten 30 Tagen auf www.jameda.de nach „Orthopäden, Physiotherapeuten, Krankengymnasten, Ergotherapeuten oder Masseuren“ gesucht. jameda ist damit eines der führenden Bewertungsportale im Gesundheitsmarkt. Täglich suchen mehr als

40.000 Patienten auf jameda.de nach einem Arzt, Heilberufler oder einer medizinischen Einrichtung. Dabei werden rund 2.000 Patientenfeedbacks generiert.

Profitieren Sie von jameda, um Patienten zu gewinnen, Ihre Praxisleistungen vorzustellen und Ihre Fachkompetenz zu betonen. Nutzen Sie dieses

Potential und **stellen Sie Ihre Praxis auf jameda.de erweitert dar!** Erweitert heißt: **mit Fotos und ausführlichen Texten, mit einem google-basisoptimierten Internetauftritt und einer auffälligeren Darstellung.** Ihr Premium-Eintrag wird ohne Zusatzkosten auch auf allen jameda-Partnerportalen wie **z. B. FOCUS.de oder BILD.de** dargestellt.

Ihr Nutzen eines erweiterten Eintrags:

1. Neue Patienten gewinnen ✓
2. Steigerung Ihres Bekanntheitsgrads und Ihrer Fachkompetenz ✓
3. Nachfrage nach Ihren Leistungen erhöhen ✓
4. Vertrauen aufbauen ✓
5. Weiterempfehlungen durch Ihre Patienten ✓

Als AGR-Fördermitglied können Sie das Premium-L-Paket drei Monate kostenfrei testen. Danach beträgt der Beitrag im ersten Jahr nur **16,58 EUR/Monat** (statt 24,95 EUR). Auch in den folgenden Jahren profitieren AGR-Mitglieder von den Sonderkonditionen zwischen der AGR und jameda. Zur Nutzung dieser Vorteilsleistung rufen Sie unsere Mitgliederbetreuung, Frau Hannemann unter der Tel.-Nr. 04284/926 99 94 an oder senden Sie eine E-Mail an Katja.Hannemann@agr-ev.de

Nicht-AGR-Mitglieder, aber gelistete Empfänger des AGR-Newsletters, können das Premium-Paket L **drei Monate kostenlos testen.** Danach würde das Testpaket automatisch enden oder Sie können es für 24,95 Euro/Monat fortführen.

Zur Nutzung dieses Angebots für Nicht-AGR-Fördermitglieder senden Sie eine E-Mail an Michael.Schubert@jameda.de

Dr. med. dent. Max Mustermann
 endodontologischer Zahnarzt

Wir verstehen uns als Zahnarztpraxis mit viel Devisen für soziale Dienstleistung mit selbstverständlichem Einsatz für Menschen in Not. Mit unserer Arbeit wollen wir aber besonders dem Villenstand gerecht werden und unseren Patienten ein Höchstmaß an Komfort, Sicherheit, Komfort und Ästhetik bieten und das auf der Basis minimalinvasiver und schonender Behandlung.

Das streichen wir in beruhigendem und entspanntem Ambiente mit einem aufmerksamem und kompetentem Team, das sich stetig auf höchstem Niveau fortbildet und größtmögliches persönliches Engagement zeigt.

Unsere Praxis ist nach ISO 9001/2000 zertifiziert. Damit bieten wir Ihnen ein kostenreines Qualitätsmanagement und die Basis für Konstanz und Erfolg.

Für uns stehen Sie als Patient und als Mensch im Mittelpunkt unserer Bemühungen. Ihre Zufriedenheit ist unser oberstes Ziel.

Mit Ihrem strahlenden Lächeln machen Sie sich und auch uns das schönste Gesicht.

Weitere Informationen:
 Michael Schubert
 jameda GmbH
 Klenzestr. 57b
 80469 München
 Tel. 089/2000 185-88
 Fax 089/2000 185-89
 Mobil 0176/22118847
michael.schubert@jameda.de
www.jameda.de

Die Thieme Verlagsgruppe, der Marktführer in medizinischem Fachwissen und Gesundheitsinformationen für Laien und die ActiServe GmbH, ein Tochterunternehmen der Thieme Gruppe, möchte näher an den Bedürfnissen betroffener Patienten sein, um gezielt die Stärkung der Selbstkompetenz, den Erhalt und die Förderung der Gesundheit zu unterstützen. Aus diesem Grund wurde die Onlineplattform www.gesundheitsland.de

Gesundheitsland.de

ein Beitrag von
 Esther C. Wurster
 ActiServe GmbH
 Stuttgart

gegründet. Gemeinsam mit der AGR e. V. und weiteren Patientenverbänden möchten wir, durch laienverständliche Medien und hochwertigen, zertifizierten Produkten, zur Bewältigung der Erkrankungen und zum Erhalt der Gesundheit der Menschen beitragen.

AGR-Fördermitglieder erhalten, unter Angabe Ihres Gutscheincodes, 15% Rabatt auf alle Produkte (außer preisgebundene Bücher). Den Gutscheincode erhalten Sie von Ihrer Mitgliederbetreuung. Tel. 04284/926 99 94 oder katja.hannemann@agr-ev.de

Ihre Vorteile in diesem News Letter

ein Beitrag von Detlef Detjen
AGR e. V.

Auch in diesem News Letter stellen wir Produkte, Medien, Veranstaltungen und Dienstleistungen vor, die Bestandteil des AGR-Vorteilsprogramms sind. Unter AGR-Fördermitgliedern werden verlost (bitte bei Interesse bis 1.10.2010 unter 04284/926 99 94 registrieren lassen):



Togu-Pendelbälle
(siehe Seite 22)



Schuhe der Marke chung shi
(siehe Seite 13)



Fit for Job – Auto –
Kartensets – zusätzlich attraktive Staffelpreise
(siehe Seite 53)

Folgende im News Letter vorgestellten AGR-geprüften Produkte gehören zum Vorteilsprogramm – d. h. Fördermitglieder erhalten beim Kauf einen Nachlass:



Togu-Produkte (siehe Seite 22 ff)

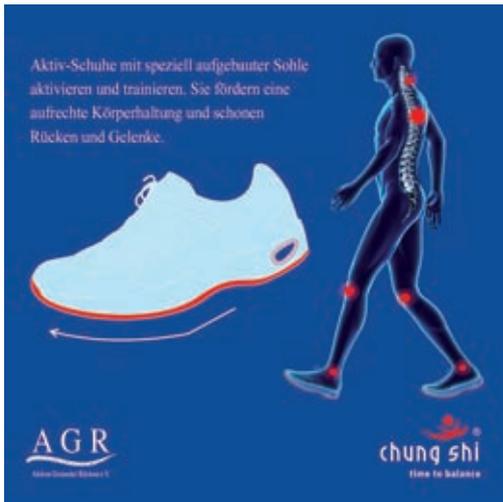


Drabert-Produkte (siehe Seite 18)



Sedus-Produkte (siehe Seite 19 und Seite 24)

Darüber hinaus verlosen wir auch einige Exemplare der im News Letter vorgestellten Bücher. Sonderkonditionen erhalten AGR-Fördermitglieder u. a. auf dem BdR-Workshop im Oktober am Chiemsee sowie auf dem Internationalen Hamburger Sportkongress im November. Bei der AGR-Fortbildung (siehe Seite 6 ff) sparen Fördermitglieder 165,00 Euro.



Geprüft und empfohlen wurden kürzlich Funktions-Schuhe der Marke chung shi AuBioRiG und chung shi Anti Step. Hersteller ist die Fa. ME & Friends AG aus Holzkirchen am Tegernsee.

chung shi AuBioRiG und chung shi Anti Step

eine Einleitung von Detlef Detjen AGR e. V.

Die interdisziplinäre Gütesiegelkommission definiert die Zielsetzung wie folgt: Ein Schuh soll der natürlichen Fußform Rechnung tragen, dem Träger in Länge und Weite angepasst sein. Er muss ein Dämpfungssystem enthalten.

Die propriozeptiven Fähigkeiten (Eigenschaften) der Füße sollen angeregt und die Fuß- und Beinmuskulatur aktiviert werden. Insgesamt soll dies auf die komplette kinematische Kette der unteren Extremitäten und des Rumpfes einwirken.



Dipl. Sportwissenschaftler Matthias Laar



Dr. med. Maximilian Meichsner

Die Produktentwicklung wurde begleitet durch den Orthopäden Dr. med. Maximilian Meichsner und den Sportwissenschaftler Matthias Laar. Beide beschreiben im Folgenden ihre Entwicklung:

Die Inzidenz von Rückenschmerzpatienten steigt ungeboren. Eine einfache Lösung ist nicht in Sicht. Ein

AGR-Gütesiegel für chung shi Funktionsschuhe

multidirektionaler Präventions- aber auch Therapieansatz ist gefragt. Neben ärztlich bzw. therapeutisch gelenkten Maßnahmen bieten sich dem Menschen auf dem Gesundheitsmarkt weitere vielseitige Möglichkeiten, aktiv zu werden und gegen den Rückenschmerz anzugehen.

ein Beitrag von Dr. med. Maximilian Meichsner & Dipl. Sportwissenschaftler Matthias Laar

Genau diese Maßnahmen sind vielleicht sogar wertvoller als jeder ärztlich gesteuerte Ansatz - denn es bedeutet für den Einzelnen wieder Verantwortung für sich und seinen Körper zu übernehmen. Dies führt auch einen kleinen Rollenwechsel: Der Arzt und Therapeut übernehmen die



chung shi Anti Step®



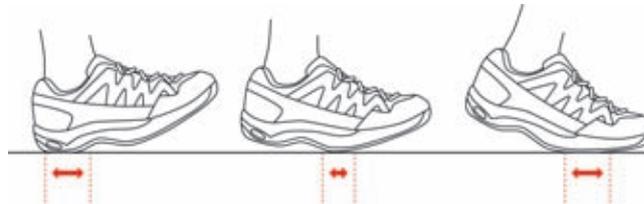
chung shi AuBioRiG®

Funktion eines Beraters und nicht mehr die eines Behandlers. Wer sonst kann bei der Wahl rückenfreundlicher Produkte seriös beraten und empfehlen?

chung shi Funktions-
schuhe sind primär im
Orthopädieschuhfach-
handel und in Sanitäts-
häusern erhältlich!

Bekanntermaßen werden rückenfreundliche Produkte mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Die Auswahl an seriösen, rückenfreundlichen Produkten ist seit Kurzem um ein Produktsegment reicher: Funktionsschuhe. Dabei handelt es sich um die Funktionsschuhe AuBioRiG und Anti Step der Marke chung shi.

Auf welchem Konstruktionsprinzip basieren diese Schuhe, die jetzt auch mit dem AGR-Gütesiegel versehen wurden?



AuBioRiG-Schuhe weisen abhängig vom Modell einen Vorfuß-Rückfuß-Winkel in der Sohle von 15° bzw. 20° auf und verringern so die Standfläche.

Die durch den Sohlenwinkel entstehende Mittelfußrolle erhöht den Abrollwiderstand etwas. Dieser Widerstand muss aktiv bei jedem Schritt überwunden werden.

Anti Step-Schuhe verfügen dagegen über eine gerundete Sohle mit einem stark ausgeprägten Dämpfungssystem, die den Abrollvorgang sehr weich und flüssig gestaltet. Sie stellen letztlich die abgebildete Version des AuBioRiG -Schuhs dar.



Beide Schuh-Systeme reduzieren die Standflächen, wobei diese konstruktiv ebenfalls auf unterschiedliche Arten erreicht wird. Auch hier ist die AuBioRiG-Konstruktion als die etwas anspruchsvollere zu sehen.

Die reduzierte Stabilität fokussiert sich dabei eher nach ventral und dorsal. Nach lateral und medial besteht, wie bei einem Normalschuh, eine hohe Stabilität. Zielsetzung der beiden Schuhkonstruktionen:

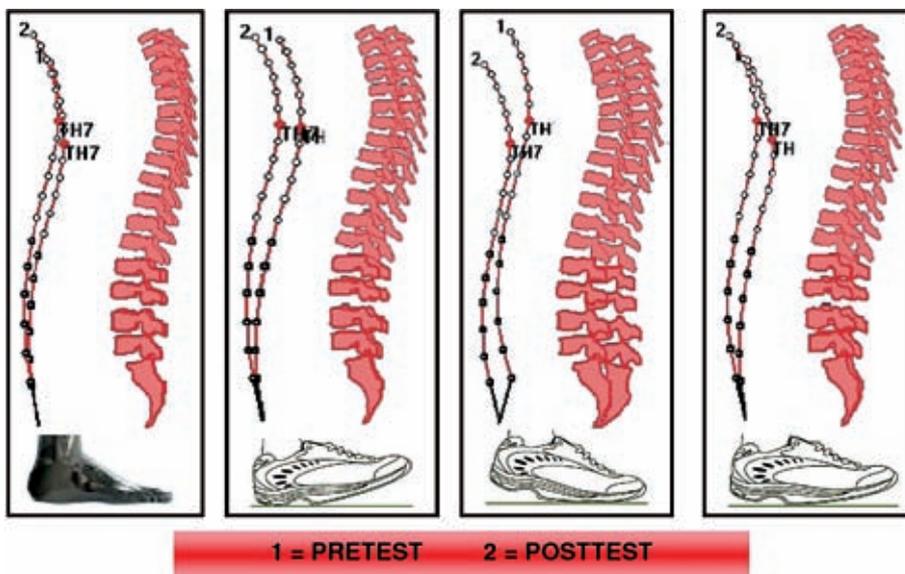
- Aktivierung der Muskulatur des Rumpfes und der unteren Extremitäten
- Verbesserung des venösen Rückflusses in den unteren Extremitäten
- Unterstützung eines natürlichen Abrollvorganges beim Gehen
- Verbesserung der Haltung beim Stehen und Gehen
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

Dass die angegebenen Effekte von chung shi-Funktionsschuhen nicht nur auf Marketingslogans beruhen, konnte durch wissenschaftliche Studien evaluiert werden. Die erhöhte Muskelaktivität in den unteren Extremitäten und die subtile Wirkung auf die Gleichgewichtsregulation wurden an der

**Wir verlosen unter
AGR-Fördermit-
gliedern je zwei Paar
AuBioRiG- und
Anti Step-Schuhe**

**Bei Interesse wenden
Sie sich bitte bis
1.10.2010 an die
Mitgliederbetreuung
Tel. 04284/926 99 94**

Universität von Calgary wissenschaftlich evaluiert (Stefanyshyn, Osis, Trembley, Park 2006). Eine günstige und sogar nachhaltige Wirkung auf die Haltung der Wirbelsäule konnte von Yi (2007) als auch von Laar und Meichsner (2009) dokumentiert werden. Laar und Meichsner sehen primär die tiefer liegenden lokalen Stabilisatoren für die Haltungsveränderung verantwortlich.



Veränderung der Wirbelsäulenhaltung nach 8 Wochen täglichen AuBioRig®-Tragens.

Zudem zeigten sich bei Yi (2007) positive Auswirkungen auf die Fußform, die im wahrsten Sinne des Wortes bekanntlich das Fundament einer guten Haltung darstellt und als zusätzlicher Grund für die nachhaltige Haltungsveränderung der Wirbelsäule angesehen werden kann. Auch als Therapieschuh nach einer Kreuzband-OP scheinen chung shi-Funktionschuhe durch ihren die Muskulatur fordernden, aber nicht überfordernden Charakter, äußerst geeignet (Franz, 2009).

Empfehlenswerte medizinische Einsatzbereiche von chung shi-Funktionschuhen sehen wir vor allem bei Personen mit Haltungsschwächen und Rückenschmerzen. Menschen mit degenerativen Veränderungen an den Gelenken der unteren Extremitäten profitieren ebenso wie Patienten mit Rückflussstörungen in den Beinen. Auch denjenigen, bei denen eine gewisse Schwäche der Gleichgewichtsfähigkeit besteht, können die Modelle Anti Step und AuBioRiG empfohlen werden. Bei ausgeprägten Beschwerden oder bei unklaren Befunden sollte allerdings im Zweifelsfall immer ein ärztlicher oder therapeutischer Rat eingeholt werden.

Allerdings darf nicht übersehen werden: Der Funktionsschuh sollte bei Patienten immer in ein therapeutisches Gesamtkonzept eingebettet sein. Spezifische Therapiemaßnahmen werden dadurch keinesfalls ersetzt. Das regelmäßige Tragen der Anti Step- und AuBioRiG-Schuhe fördert die Gesundheit sowohl aus präventiver als auch aus therapeutischer Sicht. Das Alter des Schuhträgers spielt dabei keine Rolle. Durch das breitgefächerte Sortiment finden die Schuhe einen breiten Einsatzbereich.

Weitere Informationen:
SportMedizin Oberland®, Bad Tölz
 info@sportmedizin-oberland.de
 www.sportmedizin-oberland.de

Hersteller:
 chung shi
 ME & Friends AG
 Rudolf-Diesel-Ring 11
 83607 Holzkirchen
 Tel. 08024/608980
 Fax 08024/6089820
 info@chung-shi.de
 www.chung-shi.com

„medi powered by
Dachstein“

eine Einleitung von
Detlef Detjen
AGR e. V.



Menschen mit Handicap, wie zum Beispiel Träger von Beinprothesen, stellen besondere Anforderungen an ihr Schuhwerk. Die interdisziplinäre Gütesiegelkommission definierte die Zielsetzung wie folgt: Der Prothesenschuh soll dem Nutzer eine erhöhte Sicherheit, Funktionalität und Komfort beim Gehen und Stehen geben, zudem soll seine Mobilität verbessert werden.

Im Einzelnen kommt es – so die Kommission – hierauf an:

- Unterstützung des Abrollverhaltens
- Reduzierung der Stolpergefahr
- Optimales Durchschwingen der Prothese
- Kontrolliertes Abrollverhalten
- Wirksame Stoßdämpfung und Gelenkschonung
- Erhöhte Rutschfestigkeit auch auf nassem Grund
- Leichtes Aus- und Anziehen
- Hochwertige Materialien
- Reduktion der Fliehkräfte beim Durchschwingen der Prothese

Ausgezeichnet wurde mit den AGR-Gütesiegel die „medi powered by Dachstein“-Schuhmodelle „M-T 31 EV“, „M-Travel Tex“, „M-City Tex“ und „M-T 21 Boa“. Wir gratulieren den – und das ist ungewöhnlich – **beiden** Herstellern.

Nicht nur für
Menschen mit Handi-
cap, der neue Schuh:
„medi powered by
Dachstein“

Das Schuh-Multitalent „medi powered by Dachstein“ ist besonders geeignet für Menschen mit Bewegungseinschränkung. Spezifische schuhorthopädische Merkmale geben außergewöhnliche Sicherheit und wirken Gelenk- und Rückenentlastend, auch bei Menschen ohne Handicap. Alle Modelle wurden mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken „AGR-geprüft und empfohlen“ ausgezeichnet.

ein Beitrag von
Yvonne Knarr
medi GmbH & Co. KG
Bayreuth

Für „medi powered by Dachstein“ arbeiten das Gesundheitsunternehmen „medi“ und der Schuhhersteller „Dachstein“ zusammen. Gemeinsam mit Orthopädieschuhtechnikern sind fünf Schuhmodelle entstanden, die Rückenbeschwerden von zwei Richtungen angehen: Einerseits helfen die Schuhe, Fehlhaltungen zu vermeiden, auf der anderen Seite unterstützen sie die natürliche Gehbewegung. Damit schont „medi powered by Dachstein“ die gesamte Gelenkkette und wirkt Rückenschmerzen entgegen.

Fehlbewegungen
vermeiden

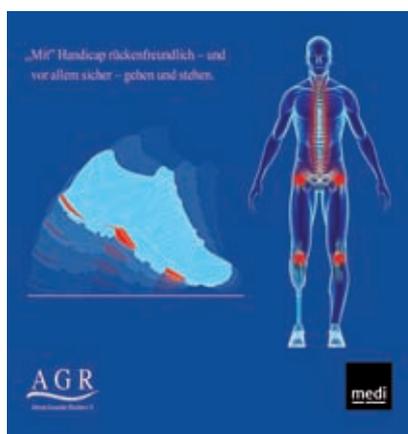
Ausgleichsbewegungen beim Gehen und Fehlhaltungen sind häufig die Ursache für belastete Gelenke und Verspannungen im Rücken. Die „medi powered by Dachstein“-Schuhe stabilisieren den Fuß mit einer breiten Leistenkonstruktion, seitlichen Stützen, einem festen Mittelfußbereich sowie der rutschsicheren ortho-tec-Sohle. Damit werden Dysbalancen beim Gehen minimiert und unphysiologische Ausgleichbewegungen vermieden, damit die gesamte Gelenkkette profitiert.



Integrierte Dämpfungs- und Abrollelemente aktivieren die natürliche Gehbewegung: Nach einem weichen Auftritt leitet eine Ballenrolle im vorderen Drittel des Schuhs die frühe Abrollbewegung des Fußes ein, die von der Konstruktion mit hochgezogener Zehenfront zusätzlich unterstützt wird. So schaffen die „medi powered by Dachstein“-Schuhe die Basis für ein physiologisches – und damit rückenfreundliches – Gangbild.

Physiologische Bewegung unterstützen

Großen Komfort bietet bei allen Modellen der weite Schuheinstieg der „medi powered by Dachstein“-Schuhe. Die spezielle Einhandschnürung des Modells „M-T 21 Boa“ erleichtert auch weniger beweglichen Menschen, z. B. mit Rückenschmerzen, das An- und Ausziehen der Schuhe. Atmungsaktive Materialien, flache Nähte und ein geringes Gewicht machen die „medi powered by Dachstein“-Schuhe zur Komfortzone für jeden Fuß.



Schnell, einfach und komfortabel am Fuß



Neben der rückschonenden Wirkung sind die Schuhe auch besonders geeignet für viele Formen der Bewegungseinschränkung: Ob für Menschen mit Osteoporose, für Ältere oder auch Beinprothesenträger bieten die Schuhe viele Vorteile: Vor allem erfüllen sie das hohe Sicherheitsbedürfnis bewegungseingeschränkter Menschen und erleichtern ihnen das Gehen.

Multitalent „medi powered by Dachstein“

Alle Varianten der „medi powered by Dachstein“-Schuhe sind mit dem AGR-Gütesiegel als besonders rückenfreundlich ausgezeichnet worden. Es gibt sie im sportlichen Design (Modell „T 31“), als dezentes Modell „M-Travel Tex“ mit Wildleder Oberfläche oder als Komfortvariante mit der speziellen Einhandschnürung für müheloses Schließen und Öffnen (Modell „Boa“). Ganz neu ist der „M-City Tex“, der als elegantes Glattledermodell zu Beruf und Alltag passt.

Die Schuhe gibt es ausschließlich im orthopädietechnischen Fachhandel. Weitere Informationen zu „medi powered by Dachstein“ gibt es unter der Service-Hotline 01805/003193 oder im Internet unter www.medi.de.

medi GmbH & Co. KG
Medicusstrasse 1
95448 Bayreuth
www.medi.de

Drabert mento

eine Einleitung von
Detlef Detjen
AGR e. V.



Die Büromöbelindustrie stellt sich zur Zeit der Marktanforderung, auch in niedrigeren Preissegmenten eine sehr gute ergonomische Qualität zu liefern. Keine leichte Aufgabe, denn aus interdisziplinärer medizinisch/therapeutischer Sicht sind u. a. folgende Anforderungen an einen Bürostuhl zu stellen:

- Synchronverstellung
- Rückenlehndruck individuell einstellbar
- Sitzfläche anatomisch geformt
- Sitztiefenfederung
- Rückenlehnenhöhe mindestens 45 cm
- individuelle Lendenwirbelstütze oder andere technische Lösung
- Schiebesitz bzw. unterschiedlich große Sitzflächen
- Kopf-/Nackenstütze bei großem Öffnungswinkel

Ebenfalls sinnvoll sind:

- funktionsgerechte Armstützen, anpassbar in Breite/Höhe/Tiefe
- Armauflage schwenkbar
- klimafreundliche Sitz- und Lehnenpolster
- autoadaptive Rückenlehne
- passende oder einstellbare Sitztiefe
- ausreichende Sitzbreite

mento ist Drabert-Qualität zum Markeneinstiegspreis

Ein Positivbeispiel ist der neue Bürodrehstuhl mento, der Kinnarps-Marke Drabert, der das AGR-Gütesiegelkomitee hinsichtlich seiner ergonomischen Qualität voll überzeugte und demzufolge mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurde. Wir gratulieren dem Hersteller.

aus einer
Pressemitteilung der
Kinnarps Samas
GmbH, Minden

Kinnarps Samas über sein geprüfetes Produkt:

Die hohen Ansprüche, vor allem im Hinblick auf die Ergonomie-Philosophie von Drabert, erfüllt mento durch eine Relaxoflex-Kernpolsterung. Dieser senkrecht verlaufende, speziell ausgeformte Kunststoffkern in der Rückenlehne stimuliert bestimmte Nerven im Bereich der Wirbelsäule. Diese gepolsterte Variante verfügt über eine Beckenkammstütze. Die von Deisig-Design entworfenen Stühle gibt es alternativ mit Rückenlehne aus transparentem Membrangewebe. Zur Grundausstattung des mit Synchronmechanik versehenen Bürodrehstuhls gehören ohne Aufpreis Multifunktionsarmlehnen und höhenverstellbare Rückenlehnen.



Weitere Informationen:
Kinnarps Samas
GmbH
Cammer Str. 17
32423 Minden
Tel. 0571/38500
Fax 0571/38503010
info.drabert
@samas.biz
www.kinnarps.de



Sedus Bürostuhl match

Auch die Sedus Stoll AG stellt sich mit den Modellen match und match up der Marktanforderung im unteren Preissegment ergonomischen Topkomfort anzubieten. Beide Bürosthle erfüllen alle Gütesiegelkriterien und wurden deshalb mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Wir gratulieren dem Waldshuter Hersteller.

Sedus über seine neuen Produkte:

Das Drehstuhlprogramm „match up“ ergänzt die bereits im September 2009 in den Markt eingeführte Produktfamilie „match“. Beide Produktneuheiten warten neben ihrem attraktiven Design und den großzügigen Polsterelementen vor allem mit vielen ergonomischen Ausstattungsvarianten auf.

Die Drehstuhlreihen „match“ und „match up“ verfügen beide über eine patentierte Schnellverstellung der Mechanik aus der Sedus Ideenschmiede. Diese ermöglicht es dem Nutzer, den Anlehndruck der dynamischen Rückenlehne im Handumdrehen auf das individuelle Bedürfnis einzustellen. Die sofortige Rückmeldung macht das Bedienen für den Nutzer leicht und sicher.

Die Sitztiefe lässt sich für kleine Nutzer flexibel um zwei Zentimeter verkürzen oder für größere Nutzer um vier Zentimeter vergrößern. So bieten die Drehsthle „match“ und „match up“ perfekte Unterstützung ganz unabhängig von Gewicht und Körpergröße.

Die individuelle Stützung im Lordosenbereich leistet „match“ über eine integrierte, höheneinstellbare Lordosenstütze. „match up“ ist mit einer höhenverstellbaren Rückenlehne ausgestattet, die ebenfalls leicht, sicher und intuitiv zu bedienen ist. Darüber hinaus ist die Lordosenabstützung auf Wunsch auch noch in der Tiefe einstellbar. Funktionsarmlehnen entlasten die Armmuskulatur sowie den Schulter- und Nackenbereich. Eine optional erhältliche Nackenstütze rundet die perfekte ergonomische Lösung ab und ermöglicht produktives Wohlfühlen in jedem Büro.



Sedus Bürostuhl match up

Sedus „match“ und „match up“

eine Einleitung von Detlef Detjen AGR e. V.

Drehstuhlreihe „match“ und „match up“ – neue ergonomische Lösungen für das Back- und Frontoffice

ein Beitrag von Cornelia Scharnagl Sedus Stoll AG Waldshut

Opel „Meriva“ mit neuem Ergonomiekonzept

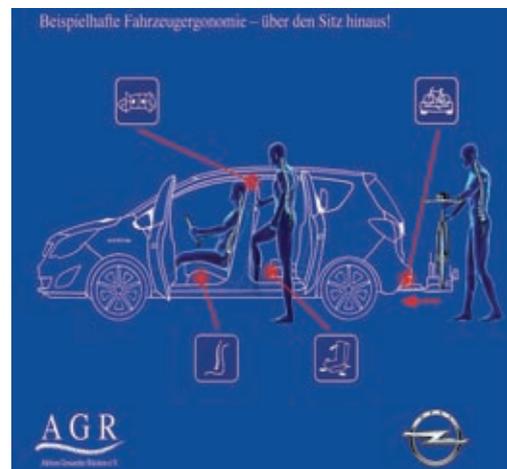
eine Einleitung von
Detlef Detjen
AGR e. V.

Im letzten „News Letter“ haben wir über die Auszeichnung des optionalen AGR-Ergonomiesitzes im neuen Opel „Meriva“ berichtet und angedeutet, dass das Fahrzeug über eine ganze Reihe von außergewöhnlichen ergonomischen Details verfügt. Die unabhängige AGR-Prüfungskommission zeigte sich sehr beeindruckt vom neuen Opel und konnte erstmals das Gütesiegel an das Meriva-Ergoflexsystem vergeben.

Als Zielsetzung wurde durch die Kommission definiert: Das Fahrzeugkonzept soll die unphysiologischen Rückenbelastungen beim Ein- und Aussteigen, beim Be- und Entladen, bei der Fahrradmitnahme sowie während der Fahrt erheblich reduzieren.

Folgende Anforderungen sind an ein solches Ergonomiesystem zu stellen:

- Ein AGR-geprüfter Fahrersitz
- Rückenfreundliche/s...
 - Ein- und Aussteigen im Fond
 - Handhabung von Kindersitzen und Haltung beim Platzieren und An- und Abschnallen von Kindern
 - Platzieren von Ladegut auf der Rücksitzbank
 - und leichtes Be- und Entladen des Fahrzeuges (u. a. ebene Ladefläche, ergonomisch günstige Ladekantenhöhe)
 - Fahrradmitnahme
- Leichte Umgestaltung des Innenraumes (ohne Sitz Ein- und Ausbau)
- Leichter Positionswechsel auf den hinteren Sitzplätzen



Opel über sein neues Fahrzeug:

ein Beitrag der
Adam Opel GmbH
Rüsselsheim

Am 12. Juni 2010 feierte der neue „Meriva“ seine offizielle Marktpremiere bei den Opel-Händlern. Wie schon die erste Generation bietet er eine ganze Reihe innovativer Konzepte. Der Kompaktvan legt damit wieder die Messlatte in Sachen Vielseitigkeit in der Klasse der Minivans ein großes Stück höher.

Mit der ersten Generation des „Meriva“ schuf Opel 2003 das neue Fahrzeugsegment der kleinen, erschwinglichen Vans. Dank seines FlexSpace®-Sitzkonzepts im Fond, der hohen Sitzposition und des geräumigen Innenraums gewann er mit seinen kompakten Außenabmessungen sehr schnell viele Freunde.

Die zweite „Meriva“-Generation - gezeichnet in der neuen Designsprache von Opel - bringt Eleganz und Stil in die Klasse der kleinen Monocabs und legt den Fokus dabei auf Qualität. Im Innenraum vermittelt die geschwungene Armaturentafel das Gefühl von großzügigem Platzangebot. Der Innenraum lässt sich in sechs verschiedenen Farb- und Ausstattungslinien gestalten.

Der „Meriva“ ist das erste Auto weltweit, das für sein ergonomisches Gesamtkonzept mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurde. Türen, Sitze, Rücksitzsystem und der integrierte Fahrradträger wurden so konzipiert, dass sie die Wirbelsäule bestmöglich entlasten.

Als erster Volumenhersteller führt Opel mit den FlexDoors® genannten, gegenläufig öffnenden Portaltüren ein innovatives System mit hinten angeschlagenen Fondtüren ein, das sowohl den Ein- und Ausstieg, als auch



Garantieren bestmöglichen Zutieg: die FlexDoors® des neuen Opel „Meriva“. Der Zutieg zum Fond erfolgt an der Stelle, wo sich der größtmögliche Platz bietet.

das Be- und Entladens des Fondbereichs, erheblich erleichtert. Die FlexDoors® machen das Ein- und Aussteigen, ohne umständliches Drehen des Körpers oder Rutschen möglich. Der Zutieg zum Fond erfolgt an der Stelle, wo sich der größtmögliche Platz bietet. Da man im Gegensatz zu anderen Herstellern nicht auf die B-Säule verzichtete, lassen sich die Türen unabhängig und ohne Überlappung durch die vorderen Türen öffnen. Der Öffnungswinkel der FlexDoors® ist mit 84 Grad deutlich größer als bei konventionellen Türen und garantiert optimalen Zugang.

In allen Bereichen des neuen „Meriva“ spielt Flexibilität eine entscheidende Rolle. Das innovative FlexSpace®-Sitzsystem für die Rücksitze wurde weiterentwickelt und verbessert: Das Verschieben oder Umlegen



Die an der C-Säule angeschlagenen Fondtüren ermöglichen eine einfache und ergonomische Nutzung des Fondbereiches, wie z. B. das Anbringen eines Kindersitzes.

von Sitzen ist nun noch intuitiver und einfacher – ohne dabei umständlich die Sitze ausbauen zu müssen. Die neu entwickelten, großzügig ausgeformten Ergonomie-Sitze bieten in dieser Klasse führende Einstellmöglichkeiten – 240 Millimeter in der Länge und 65 Millimeter in der Höhe.

Im gesamten Innenraum gibt es nun deutlich mehr Stauraum an bequem erreichbaren Stellen. Weitere Neuheit: Die revolutionäre FlexRail®-Mittelkonsole besteht aus zwei Modulen, die variabel auf zwei Aluminiumschienen zwischen den Vordersitzen platziert und verschoben werden können. So entsteht komfortabler und anpassbarer Stauraum für unterschiedlichste Bedürfnisse.

Weitere

Informationen:

Adam Opel GmbH

Kunden Info Center

65423 Rüsselsheim

Tel. 06142/77 50 00

Fax 06142/76 79 99

Kunden.Info.Center

@de.opel.com

www.opel.de

Das Motorenangebot des Opel „Meriva“ umfasst drei Benzin- und vier Dieselmotoren mit einem Leistungsspektrum von 70 kW/95 PS bis 103 kW/140 PS und liefern effiziente Leistung in Verbindung mit niedrigem Verbrauch. Alle Aggregate erfüllen die strenge Euro-5-Abgasnorm.

Zu guter Letzt profitieren die Fahreigenschaften als auch der Fahrkomfort von einem längeren Radstand sowie einer verbreiterten Spur.

Pendel® Ball von TOGU

eine Einleitung von
Detlef Detjen
AGR e. V.



Im Bereich Sportgeräte beschäftigte sich die Prüfungskommission mit einem luftgefüllten „Übungsgerät zur Unterstützung eines sensomotorischen Haltungs- und Bewegungstrainings“.

Die Kommission zum geprüften Produkt: „Der Ball schafft im Rahmen des sensomotorischen Haltungs- und Bewegungstrainings eine sichere aber instabile Unterlage für unterschiedliche Ausgangspositionen, wie z. B. Sitzen oder Liegen (Bauch-, Seiten- und Rückenlage). Der Unterschied zum Gymnastikball ist eine verstärkte dynamische Kontrolle durch die ovale Form.“

Dadurch ist er zusätzlich besonders geeignet z. B. für Personen mit motorischen Einschränkungen, mit erhöhtem Sicherheitsbedürfnis (u. a. bei postoperativem Zustand), mit starkem Übergewicht etc.“

Geprüft & empfohlen wurde der Pendel® Ball aus dem Hause TOGU. Wir gratulieren!

Evolution-Air: Die TOGU® Innovationen für einen gesunden Rücken der Pendel® Ball

ein Beitrag von
Carina Stoeger
TOGU

Gebr. Obermaier oHG
83209 Prien/Bachham



Laut Statistik der Universität Heidelberg leiden rund 80 % aller Deutschen regelmäßig an Rückenschmerzen. Grund genug für den Hersteller von Trainings- und Therapiegeräten aus Prien am Chiemsee, eine weitere Neuheit zur Entspannung, Therapie und Stärkung der Rückenmuskulatur auf den Markt zu bringen. Neu ist der ovale Pendel® Ball. Durch diese Form hat der Trainierende eine größere Auflagefläche, mehr Halt und ein intensiveres Entspannungserlebnis.

Der Pendel® Ball ist für jede Körpergröße individuell und stufenlos von 55 bis 70 Zentimeter Höhe aufblasbar und aus extrem widerstandsfähigen Roton. Allerdings läuft bei ihm gar nichts rund: aber das ist Absicht. Der Pendel® Ball ist ein ovales Trainingsgerät und gleichzeitig ideal als ergonomischer Sitzball geeignet. Anders als beim normalen Ball verhindert seine größere Kontaktfläche zum Boden, dass er wegrollt. Trainierende genießen mehr Halt sowie Sicherheit beim Auspendeln von Verspannungen und Blockaden.

Damit ist der Pendel® Ball auch ein verlässlicher Partner in der Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik. Die spezielle Bodenhaftung ist im Ganzkörpertraining von enormem Vorteil. Es gibt mehr Einsatzmöglichkeiten in der funktionellen Wirbelsäulengymnastik sowie im Koordinations-, Balance- und Fitnessstraining. Ausgestattet mit Sensornoppen auf der einen Seite und einer samtig weichen Oberfläche auf der anderen, eignet sich der Pendel® Ball durch die anregend massierende Wirkung und die starken Sprungeigenschaften hervorragend zur Physio- und Ergotherapie. Angenehm federnd lassen sich Rückenbeschwerden mit Sicherheit wegpendeln.

Für einen gesunden, starken Rücken – der neue Pendel® Ball

Wir verlosen unter AGR-Fördermitgliedern zwei Pendel® Bälle

Bei Interesse wenden Sie sich bitte bis 1.10.2010 an die Mitgliederbetreuung Tel. 04284/926 99 94



Ausgangssituation: Bauchlage – auf dem Pendel® Ball. Der Ball liegt unter dem Oberkörper. Hals in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick zum Boden und Hände an die Schläfen.

Ausführung: Langsam den Rücken nach oben aufrichten, kurz halten und wieder tief gehen. Die Übung mehrmals wiederholen.

Muskelgruppen: Rückenmuskulatur



Ausgangssituation: Rückenlage – der Pendel® Ball im gesamten Rückenbereich, beide Beine sind aufgestellt. Hände nach oben an die Schläfen, Handflächen schauen nach oben.

Ausführung: Langsam ein Bein anheben, kurz halten, wieder absetzen, im Oberkörper stabil bleiben und anschließend die Seite wechseln.

Muskelgruppen: Rumpf- und Bauchmuskulatur

Weitere Informationen:
TOGU

Gebr. Obermaier oHG
Atzinger Straße 1
83209 Prien/Bachham

Tel. 08051/90380

Fax 08051/37 45

info@togu.de

www.togu.de

Weitere Produkte, die ebenfalls das AGR-Gütesiegel erhielten, möchten wir an dieser Stelle nur kurz vorstellen, ein ausführlicher Bericht folgt in den nächsten Ausgaben unseres News Letters.

- Übungsgerät (luftgefülltes Einkammer-Balancekissen) zur Unterstützung eines funktionellen Trainings (Koordination, Haltungsstabilität und Körperwahrnehmung): Dynair Extreme – Hersteller ist TOGU Gebr. Obermaier oHG, Prien (www.togu.de)



Weitere Produkte mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet

eine Kurzvorstellung von Detlef Detjen AGR e. V.

- Übungsgerät (luftgefülltes Einkammern-Balancekissen mit Stabilisierungsplatte) zur Unterstützung eines sensomotorischen-koordinativen Trainings (beidbeinig/einbeinig): Dynair Pro. Das Produkt wird für verschiedene Einsatzzwecke, z. B. Tennis, Golf, Skifahren und als Therapiegerät angeboten.



Hersteller ist TOGU – Gebr. Obermaier oHG, Prien (www.togu.de)

- Elektro-Rasenmäher: Rotak 34, Rotak 37, Rotak 40, Rotak 43, Rotak 34 LI, Rotak 37 LI, Rotak 43 LI – Hersteller ist Bosch Lawn and Garden, Stowmarket, Großbritannien (www.bosch-pt.com)
- Chefsessel: Sedus Chefsessel of course – Hersteller ist die Sedus Stoll AG, Waldshut (www.sedus.de)



Berichte aus den Verbänden

Erfahrungsbericht über den Praxisworkshop zum „Tag der Rückengesundheit am 13.3.2010“

ein Beitrag von Ulrich Kuhnt
BdR e. V.



Anlässlich des diesjährigen „Tages der Rückengesundheit“ fand am 13.03.2010 als zentrale Veranstaltung der Workshop des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. in der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in Dortmund statt.

Das provokante Motto **„Der Rücken beginnt im Kopf“** sorgte nicht nur bei den Rückenschullehrern für ein hohes Interesse, sondern auch bundesweit in den Medien. So zählte allein das „Deutsche Grüne

Kreuz“ und die „Aktion Gesunder Rücken“ Hunderte von Veröffentlichungen zum Tag der Rückengesundheit.

Der BdR-Workshop wurde gemeinsam mit folgenden **Kooperationspartnern** geplant und durchgeführt:

- Aktion Gesunder Rücken - AGR e. V.
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin - BAuA
- Deutsches Grünes Kreuz - DGK e. V.
- Deutscher Gymnastikbund - DGymB e. V.
- Konföderation der deutschen Rückenschulen - KddR

Das Direktionsmitglied des BdR e. V., Ulrich Kuhnt, begrüßte die Teilnehmer. Grußworte boten: Dr. Dietmar Krause (ehem. DGK), Georg Stingel (AGR), Carsten Löwenkamp (Konföderation der deutschen Rückenschulen – KddR) und Horst Grulke (BAuA).



Ulrich Kuhnt bei der Begrüßung der Teilnehmer

Die Teilnehmer wurden danach auf eine besondere Art und Weise auf das Motto des Workshops eingestimmt. Die Theateraufführung „Auf Biegen und Brechen“ von Schauspieler Thomas Kemper (Institut für Schulung und Medienentwicklung, Dortmund, www.institut-input.de)

Auf Biegen und Brechen: einen ausführlichen Bericht finden Sie unter www.agr-ev.de/newsletter/anlagen

zeigte eindrucksvoll, zu welchen schwerwiegenden gesundheitlichen Schicksalsschlägen hohe körperliche Berufsbelastungen führen können.

Im Anschluss an die Aufführung wurden den Teilnehmern sechs unterschiedliche Praxisworkshops zu folgenden Themen angeboten:

1. Schmerzmanagement in der Neuen Rückenschule – Übungsbeispiele des Mentalen Trainings für Kursstunden – Referent des BdR: Joachim Fleischhaus.



Auf Biegen und Brechen – Thomas Kemper

2. Biopsychosoziale Betrachtungsweise des Rückenschmerzes in der orthopädischen Praxis – Referent des BdR: Dr. med. Gilbert Klüppel.

3. Ein gesunder Rücken beginnt im Kopf – Gedanken & Rückenschmerzen aus Sicht der modernen Gehirnforschung und der Mentalwissenschaften – Referent des BdR: Carsten Löwenkamp.

4. Praxisfeld DASA – Anwendung ergonomischer Leitsätze in Produktion und Verwaltung – Referententeam der AGR: Hildegard Schmidt und Anemarie Glowienka.



Carsten Löwenkamp

5. Sensorische Integration und Körperwahrnehmung in der Neuen Rückenschule – des BdR: Bärbel Ehrig.

6. Aktivpause im Betrieb – Das moving - Konzept und Ergebnisse einer Evaluation im Betrieb – Referentin des DGymB: Roswitha Ram-Devrient.



Hildegard Schmidt nimmt Maß

Nach der vierstündigen Workshop-Phase wurden anschließend im Plenum die Ergebnisse aus den Kleingruppen vorgestellt und nachfolgend zehn Kernaussagen für die Dortmunder Deklaration 2010 zum Motto **„Der Rücken beginnt im Kopf“** zusammengefasst. Die Kernaussagen (Kurzfassung) lauten:

1. Erhalten Sie sich Ihre Bewegungsfreude!

Das Bewegungssystem des Menschen und insbesondere die Wirbelsäule sind auf regelmäßige allgemeine körperliche Aktivität angewiesen. Die alte Weisheit „Wer rastet, der rostet“ trifft auch heute noch unumstritten zu. (Burton, 2005; Lühmann, 2005)

2. Bewahren Sie sich Ihre Haltung!

Der Bauplan des menschlichen Körpers stellt den Menschen auf zwei Füße. Die Unterschenkel- und Oberschenkelknochen verbinden die Füße mit dem Becken. Im Becken liegt relativ fest verankert die Wirbelsäule und trägt als Gliederkette den ca. fünf Kilogramm schweren Kopf. Dieses Wunderwerk bestehend aus über 200 Knochen und ca. 500 Muskeln benötigt vorwiegend aufrecht-dynamische Körperhaltungen und ebenso abwechslungsreiche Bewegungsabläufe. (Tittel, 2003/ Reinhardt 1993)

3. Gestalten Sie Ihr Umfeld rückenfreundlich!

Ergonomische Bildschirmarbeitsplätze, Autositze, Fahrräder, Sitzmöbel oder Bettsysteme können Muskelverspannungen, Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden vorbeugen. Da jeder Mensch unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche hat, sollen die Produkte im Arbeitsleben und in der Freizeit individuell anpassbar sein. (AGR, 2010)



Gesunder Sport fördert die Leistungsfähigkeit aller Organsysteme. Besonders wichtig für die Rückengesundheit sind gut trainierte Rumpfmuskeln, ausreichende Beweglichkeit in den Gelenken und in der Wirbelsäule sowie gute Ausdauerfähigkeiten. Dabei ist es nicht so wichtig, welcher Sport getrieben wird, sondern dass der Mensch regelmäßig und nachhaltig sportlich aktiv ist. (Vuori, 2001; Linton und van Tulder, 2001)

4. Entdecken Sie das wirksamste Medikament – körperliches Training!

Der menschliche Organismus ist mit vielen Millionen Messfühlern in der Haut, Muskulatur, Gelenken und sogar in den inneren Organen ausgestattet. Stetig erhalten wir ausführliche Informationen über die äußere und innere Temperatur, den Anspannungsgrad der Muskulatur, die aktuellen Stellungen der Gelenke oder über die chemischen Verhältnisse des Blutes



Die Deutsche Arbeitsschutzausstellung bietet hervorragende Möglichkeiten sich in die berufliche Praxis hinein zu versetzen.

5. Nehmen Sie Ihren Körper wahr!

sowie aller Gewebe. Diese Informationen werden von speziellen Sinneszellen aufgenommen und über Nerven zum Großhirn übermittelt. Nun ist es unsere Aufgabe mit dem Gehirn die Informationen aus dem Körper bewusst wahrzunehmen, mögliche Gefahrenquellen zu entdecken und daraus entsprechende Verhaltensänderungen abzuleiten. Wir sollten lernen, unsere eigene Körpersprache zu verstehen! Dieser Lernprozess läuft ausschließlich in unserem eigenen Kopf ab. (Bielefeld, 1991)

6. Gehen Sie kompetent mit Ihren Rückenschmerzen um!

Rückenschmerzen stellen für uns ein wichtiges Warnsystem dar. Sie einfach zu ignorieren, ist nicht empfehlenswert. Aber wir sollten bei akuten Rückenschmerzen auch nicht in eine Katastrophenstimmung fallen. Rückenschmerzen sind meistens harmlos und verschwinden in 90 % der Fälle nach vier Wochen von alleine. Eine große gesundheitliche Beeinträchtigung stellt die Chronifizierung der Rückenschmerzen dar. Diese Schmerzen haben in über 80 % nichts mehr mit dem Rücken zu tun, sondern das Schmerzgedächtnis hält sie in unserem Gehirn fest. Dieses Gedächtnis entsteht vor allem durch unsere Gedanken und Einstellungen zum Schmerz. Folgende Einstellungen sind bei Rückenschmerzen besonders hilfreich: „Ich bleibe körperlich aktiv!“, „Ich muss meinen Rücken nicht lange schonen!“, „Ich besitze starke Selbstheilungskräfte!“, „Ich verliere nicht meine positive Lebenseinstellung!“, „Ich halte meine sozialen Kontakte aufrecht!“. (Hildebrandt et al 2003; Nilges, 2000; Waddel, 2004)

7. Vermeiden Sie Dauerstress!

Es ist unrealistisch, das Arbeitsumfeld oder den privaten Bereich völlig stressfrei zu gestalten. Dieses Ziel ist auch nicht erstrebenswert, da gelegentliche Stresssituationen für den Menschen keine negativen Wirkungen haben, ganz im Gegenteil, Stress kann die allgemeine Leistungsfähigkeit sogar steigern. Allerdings erleidet der Mensch gesundheitliche Einschränkungen, insbesondere wächst das Risiko Rückenschmerzen zu bekommen, falls er Dauerstress ausgesetzt ist. In welcher Stärke sich Stress auf unsere Gesundheit negativ auswirkt, kann jeder Mensch durch seine persönlichen Motive, Einstellungen und Bewertungen beeinflussen. Die gedanklichen Vorstellungen, mit denen wir an die belastenden Situationen herangehen, prägen die persönliche Stressverarbeitung und stellen gewissermaßen die Bindeglieder zwischen den äußeren Belastungssituationen (den Stressoren) und den Stressreaktionen dar. Wir bezeichnen sie auch als persönliche Stressverstärker. Somit spricht vieles für die Aussage „Stress entsteht im Kopf!“ (Kaluza, 2007)

8. Schaffen Sie sich einen Ausgleich im Alltag!

Nach einer erschöpfenden Belastung während der Arbeit benötigen wir Erholung in der Freizeit, einer Phase des Verzichts sollte sich eine Phase des Genießens anschließen und der notwendige Ausgleich zur Anspannung ist die Entspannung. Die drei Aspekte „Erholung“, „Genuss“ und „Entspannung“ haben für alle Menschen eine unterschiedliche und somit sehr individuelle Bedeutung.

So ist Erholung nicht gleich Erholung. Welche Form der Erholung die wohlthuendste ist, hängt davon ab, welche Form der Beanspruchung wir zuvor erlebt haben. Daher müssen wir zunächst ein Gespür für Signale der

Erholungsbedürftigkeit entwickeln, und wir sollten wissen, wovon und wozu wir uns eigentlich erholen wollen.

Das Gleiche gilt für das Genießen. Jeder Mensch empfindet genussvolle Situationen sehr unterschiedlich. Wichtig ist, dass wir unsere Fähigkeit zum Genießen erhalten und ohne schlechtes Gefühl sagen können „Das gönne ich mir!“.

Die Fähigkeit, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten, stellt eine grundlegende Bewältigungsmöglichkeit gegenüber Belastungen dar. Grundsätzlich verfügt jeder Mensch über diese Fähigkeit – sie ist trainierbar. Letztendlich besteht das Ziel darin, die Entspannungsfähigkeit gezielt in alltäglichen Situationen einzusetzen. (*Kaluza, 2007*)

Positives Denken steht für eine bejahende, zuversichtliche Haltung. Dinge werden zuversichtlich gesehen und selbst in schwierigen Situationen erwarten optimistisch eingestellte Menschen positive Ergebnisse. Sie sind davon überzeugt, das eigene Schicksal kontrollieren zu können und wirksam Einfluss auf ein Geschehen nehmen zu können und so das zu erreichen, was man erreichen möchte. Für die Rückengesundheit sind diese Denkweisen von besonderer Bedeutung. Die Menschen, die nicht an einen guten Verlauf ihrer Rückenschmerzen und nicht an ihre innere Stärke glauben, sind der Gefahr einer Chronifizierung von Rückenschmerzen viel stärker ausgesetzt als bei den positiv eingestellten Personen. (*Auhagen, 2004*)

Bewusste, vielseitige Ernährung hat nachweislich einen erheblichen Einfluss auf die physische und psychische Leistungsfähigkeit eines Menschen. Unzweifelhaft ist das durch Fehlernährung verursachte Übergewicht nachteilig für die Gelenke und die Wirbelsäule. Mit Übergewicht macht es einfach weniger Spaß, sich regelmäßig zu bewegen. Darüber hinaus beeinflusst das Ernährungsverhalten nicht nur die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems oder des allgemeinen Stoffwechsels, sondern auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns. (*Servan-Schreiber, 2006*)

Die Vollversion der Dortmunder Deklaration 2010 „**Der Rücken beginnt im Kopf**“ finden Sie auf der Homepage der Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen unter www.bdr-ev.de.

Nach den positiven Erfahrungen des BdR-Workshops sind sich alle Beteiligten darüber einig: Auch 2011 wird es in Dortmund eine zentrale Veranstaltung zum Tag der Rückengesundheit geben. **Diesmal am Samstag, dem 12. März 2011** (siehe auch Beitrag auf der Seite 63 f).

9. Erhalten Sie sich Ihre Lebensfreude – denken Sie positiv!

10. Achten Sie auf eine bewusste Ernährung!

**Entspannungs-
pädagoge des
Forum Gesunder
Rücken e. V.**

ein Beitrag von
Hans Dieter Kempf
Karlsruhe



Psychosozialer Stress stellt einen bedeutsamen (mit-)verursachenden, -auslösenden oder aggravierenden Faktor für viele der heute sozialmedizinisch besonders relevanten kardio-vaskulären, muskuloskelettalen, immunologischen, psychosomatischen und psychischen Erkrankungen dar. Ein wirksames Stressmanagement ist deshalb für Gesundheit und Wohlbefinden des Einzelnen von großer Bedeutung. In vielen Bereichen findet man heute Entspannungstechniken – in der Therapie gleichermaßen wie in der Prävention, z. B. in der Erwachsenenbildung oder in Gymnastik- und Sportgruppen. Sie gehören zu den am häufigsten verwendeten Basistechniken der psychologischen Schmerzbehandlung und sind ein grundlegender Baustein in kognitiven Theorien.

Hier haben sich Maßnahmen zur Entspannung bzw. zur multimodalen Stressbewältigung im Sinne des GKV-Leitfadens 2008 bewährt. Sie folgen dem Präventionsprinzip: „Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsgefahren“.

Hier haben sich Maßnahmen zur Entspannung bzw. zur multimodalen Stressbewältigung im Sinne des GKV-Leitfadens 2008 bewährt. Sie folgen dem Präventionsprinzip: „Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsgefahren“.



© Andres Rodriguez/fotalia.com

Zu den klassischen und empirisch am besten belegten Verfahren gehören das „**Autogene Training**“ und die „**Progressive Muskelentspannung**“ (auch Progressive Relaxation). Neben klassischen Verfahren existiert eine Vielfalt von Angeboten, deren Nutzen und Problematik unklar sind. Entspannungstechniken können nur wirken, wenn die Technik exakt beherrscht wird.

Das Forum Gesunder Rücken, die Karlsruher Rückenschule und Dr. Geue-Seminare bieten gemeinsam schon seit einigen Jahren erfolgreich

die Fortbildungen zum „Kursleiter Autogenes Training“ und zum „Kursleiter Progressive Muskelrelaxation“ an. Seit zwei Jahren ergänzt die Fortbildung „**Kursleiter/-in Multimodale Stressbewältigung**“ das Entspannungsangebot des Forums.

Kursleiter, die alle drei Fortbildungen erfolgreich absolviert haben und gleichzeitig die Durchführung entsprechender eigener Entspannung- oder Stressbewältigungskurse nachweisen können, haben die Voraussetzung an einem **Abschlussseminar zum Entspannungspädagogen** des Forums teilzunehmen.

Die **Voraussetzungen zur Teilnahme am Abschlussseminar „Entspannungspädagoge“** sind: „Kursleiter/in Progressive Relaxation“ (mind. 32 UE), „Kursleiter/in Autogenes Training“ (mind. 32 UE), „Kursleiter/in Stressbewältigung“ (mind. 40 UE) und ein Nachweis der Durchführung eigener Kurse.

Das Abschlussseminar umfasst ein Wochenende mit 16 Unterrichtseinheiten und beinhaltet folgende Themen:

- Übergreifende Zusammenhänge von Stressbewältigung, Entspannung und Lebensführung
- Weiterführende didaktische und kommunikative Techniken für die Kursleitung
- Zielgruppenspezifische Arbeit mit Entspannungstechniken (z. B. bei Schmerzpatienten und Kindern)
- Integrativer/kombinierter Einsatz von Methoden in verschiedenen Anwendungsbereichen
- Supervision der Kursleiterpraxis, Erfahrungsaustausch und Problemlösungen

Anmeldung und Information:
Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.
Postfach 3564
65025 Wiesbaden
Tel. 0611/589 38 36
Fax 0611/589 38 32
www.forum-ruecken.de
oder www.die-rueckenschule.de



Das bundesweit einzige MEDICAL-Konzept zum Thema XCO-Trainer ist am 25.6.2010 erfolgreich gestartet.

News vom DWI

alle Beiträge von
Dr. Petra Mommert-Jauch, DWI/ISR

Unter großer Begeisterung und mit knapp 30 Teilnehmern hat das Deutsche Walking Institut e. V. in Kooperation mit Perform Sports GmbH die ersten DWI-Medical-XCO® Walking-Lehrer und -Kursleiter ausgebildet und zertifiziert. Dieses neue Konzept wurde vom Deutschen Walking Institut e. V. in Kooperation mit Perform Sports GmbH entwickelt und wird zukünftig bundesweit als das einzige Medical-Konzept im Bereich XCO®-Trainer angeboten und durchgeführt.

Die Ausbildung vermittelt eine therapeutisch ausgerichtete Form des XCO® WALKING mit Schwerpunkt auf segmentaler Stabilisation und detaillierter Ganganalyse. Beschwerdebilder im Bereich der Halswirbelsäule und des Rückens und die dazu zielgruppenspezifische Anwendung des XCO-Trainers® stehen besonders im Focus.



Weitere Informationen
DWI-Deutsches Wal-
king Institut e. V.
Tel. 0771/6026-627
oder -948
info@walking.de
www.walking.de

Die nächsten Termine für die Fortbildung sind am 25.9.2010 in Bonn und am 3.12.2010 in Donaueschingen. Eine Zertifizierung zum DWI-Medical-XCO®Walking-LehrerIn berechtigt ggf. nach § 20 SGB präventive Medical-XCO®Walking-Kurse mit den Kassen abzurechnen.

INDIGO-Walking

IDOGO® ist eine innovative Ergänzung beim Joggen und Walken. Durch IDOGO® kann sich der Körper automatisch selber in die Mitte bringen, ohne dass eine bewusste Umstellung des Laufstils vorgenommen wird. Das Training mit IDOGO® ist ein anspruchsvolles und forderndes Training, ohne zu überfordern.

DWI-Kongress am
24.9.2011
an der Universität
Karlsruhe

4. Deutscher DWI-Walk- und Run-Kongress 2011 an der Universität Karlsruhe

Aufgrund von Terminüberschneidungen konnte dieses Jahr kein weiterer DWI-Kongress stattfinden. 2011 wird der 4. Deutsche Walk- und Run-Kongress am 24.9.2011 an der Universität Karlsruhe durchgeführt. Es stehen dann wieder die neuesten Erkenntnisse in der Gesundheits- und (Nordic)Walking-Forschung in Theorie und Praxis auf dem Programm.

Neue Fortbildung:
Neurofitness -
Brainwalking

Die ISR-Gesundheitsakademie und Deutsches Walking Institut e. V. stellen vor: Neurofitness - Brainwalking

Körperliche Aktivität und Gehirnleistung stehen in engem Zusammenhang. Neurofitness - Brainwalking ist die optimale Konstellation von Gehirntaining und Bewegung in der freien Natur. In dieser Fortbildung werden sowohl die neusten Forschungsergebnisse, aber auch interessante praktische Übungen zur Verbesserung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit thematisiert. Inhalte des Seminars sind:

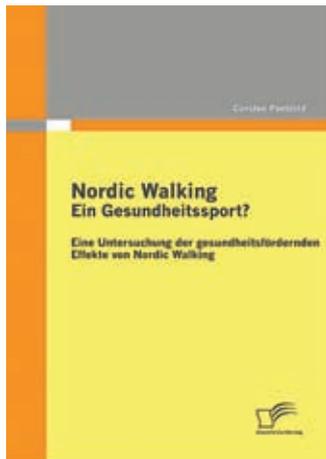
Weitere Informationen:
ISR-Gesundheits-
akademie
info@isr-gesund-
heitsakademie.de
Tel. 0771/6026-627
oder -948

- Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit - Zusammenhänge und Forschungsergebnisse
- Kleine Übungsformen des Gehirntainings – Brain-Quickies
- Variationen des Walkens und Denkens – Multitasking
- Der mental-motorische Fitnessparcours als Modelllektion

Aus der Forschung:
Nordic Walking –
ein Gesundheitssport?

Bewegungsmangel gilt als Risikofaktor Nr. 1 in unserer zivilisierten Gesellschaft. Demnach kann davon ausgegangen werden, dass jede Form von Bewegung oder Sport gesundheitsfördernd ist – oder etwa nicht?

Aufgrund der zahlreichen Perspektiven und Motive für Bewegung kann und muss nicht jeder Sport gleichzeitig Gesundheitssport sein. Gesund ist



ein Sport dann, wenn er in der Lage ist, bestimmte Bedingungen zu erfüllen.

Welche das sind und warum gerade Nordic Walking ein Gesundheitssport ist, erfährt man in dem aktuell veröffentlichten Fachbuch von Carsten Paetzold.

Das vorliegende Buch stellt die bereits einmal an der Universität Karlsruhe evaluierte Antwort auf die Frage nach der Income- und der Outcome-Evidenz des Kursmanuals Nordic Walking von Dr. Petra Mommert-Jauch dar.

Carsten Paetzold: „Nordic Walking – ein Gesundheitssport?“ *Eine Untersuchung der gesundheitsfördernden Effekte von Nordic Walking*, Hamburg, Diplomica Verlag GmbH 2010. ISBN: 978-3-8366-9285-4

Interdisziplinäre
Fachbeiträge

Entstehung der Pilates-Methode

Pilates steht für eine Trainingsmethode, die nach den Zielvorstellungen ihres Begründers Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) Körper und Geist effektiv und nachhaltig trainieren kann. Das Konzept beruht auf eigenen Erfahrungen des Begründers mit gesundheitlichen Beschwerden im Kindes- und Jugendalter und der Genesung von diesen durch körperliche bzw. sportliche Aktivitäten. Joseph H. Pilates, der bis zu seinem 32. Lebensjahr in Düsseldorf lebte, ließ sich von der damaligen Tanz- und Gymnastikbewegung in Deutschland inspirieren. Auch fernöstliche Methoden, wie Yoga und Zen-Meditation, beeinflussten seine Konzeption für ein funktionell ausgerichtetes Körpertraining.

Als Gefangener in einem Internierungslager in England während des Ersten Weltkrieges entwickelte Joseph H. Pilates seine Methode weiter, um sie auch bei Kranken und Verwundeten im Lazarett anwenden zu können. Um 1926 wanderte er aus und eröffnete in New York ein Trainingsstudio. Hier entwickelte er auch spezielle Geräte zum Muskelaufbautraining. Seine Arbeit fand schnell Anerkennung, vor allem bei Tänzern und Schauspielern. Sie alle wollten durch seine für damalige Zeiten neuartige und besondere Trainingsmethode eine bessere körperliche Verfassung und somit eine bessere Bühnenpräsenz erreichen.

Zahlreiche Schüler haben die Pilates-Methode verbreitet und lehren sie weiter, sodass sie sich heute nach mehr als 40 Jahren nach dem Tod ihres Begründers mit sehr unterschiedlichen Übungsprogrammen darstellt. Da Joseph H. Pilates keine festgelegten Strukturen seiner Methode und seiner

Pilates für anerkannte Bewegungsberufe

ein Beitrag von
Cornelia M. Kopelsky
Vorsitzende des
DGymB
Birkenfeld/Nahe



Weiterentwicklung der
Pilates-Methode



Pilates-Übung „Die Auster“ – Foto: BodyBalancePilates®

Unterrichtspraktiken hinterließ, entstanden verschiedene Formen des Pilates-Trainings. Die Pilates-Methode besteht aus ca. 500 Übungen und wird als reines Mattentraining oder an den Pilates-Geräten durchgeführt. Die funktionellen Übungen werden unter höchster Konzentration ausgeführt, mit einer bestimmten Atemtechnik kombiniert und bilden so nach Aussagen von Pilates-Experten ein ganzheitliches Trainingskonzept. In den USA entwickelte sich ein Schulungssystem für Pilates-Trainer, das neben der klassischen Pilates-Methode viele Trainingsvarianten lehrt. Inzwischen belegen amerikanische Studien die Trainingswirksamkeit der Pilates-Methode, sodass die Schulung von Pilates-Trainern verbindlichen Richtlinien unterliegt und z. B. für das Mattenprogramm 100 Lektionen umfassen muss. Die Zulassungsvoraussetzungen sind dagegen sehr locker; im Prinzip kann sich in den USA jede interessierte Frau und jeder interessierte Mann ohne bestimmte Vorbildung zum Pilates-Trainer ausbilden lassen.

Die Pilates-Methode
heute und hierzulande

Seit 15 Jahren etabliert sich die Pilates-Methode mit ihren Variationsformen auch in Deutschland und wird immer populärer. Zahlreiche (Groß-) Anbieter haben sich in den USA lizenzieren lassen, um sowohl Pilates-Training für den Endverbraucher als auch Trainerschulungen anbieten zu können. Die teuer erstandenen Lizenzen bedingen allerdings eine vertraglich geregelte Eins-zu-Eins-Umsetzung der amerikanischen Pilates-Verhältnisse für Deutschland. Das heißt, wer hierzulande anerkannte Kurse in Pilates-Mattentraining anbieten will, muss ebenfalls eine 100 Stunden umfassende Ausbildung nachweisen, ganz gleich ob er schon eine anerkannte Ausbildung in einem Bewegungsberuf und somit Fachwissen in Funktioneller Gymnastik hat oder nicht.



Pilates-Übung „Kleine Meerjungfrau“ –
Foto: BodyBalancePilates®

Diese aus den USA stammenden Vorgaben haben den DGymB veranlasst, nach Möglichkeiten zu suchen, die der Berufsqualifikation von Gymnastiklehrerinnen und -lehrern Rechnung tragen und ihrer Fort- bzw. Weiterbildung dienen. Nach dem Verständnis von ganzheitlicher Gymnastik kann jedwedes Bewegungsprogramm erst dann trainingswirksam werden, wenn die einzelnen Übungen gezielt auf den jeweiligen Gesundheits- und Leistungsstand der Übenden abgestimmt sind. Auch die Pilates-Methode ist nur so gut, wie ihre Übungen differenziert zusammengestellt und eingesetzt werden können. Pilates-Übungen und -Programme müssen modifizierbar sein, um sie bei definierten Gesundheitsproblemen und spezifischen Beschwerdebildern effizient und effektiv anwenden zu können.

Das Lehrinstitut BodyBalancePilates® bietet seit einigen Jahren bundesweit Pilates-Lehrgänge für Berufe im medizinischen und sportlichen Bereich an, die bis zum Abschluss „Pilates-Instruktor“ führen.

In Zusammenarbeit mit BodyBalancePilates® und der Kleine-Nestler-Schule, Berufsfachschule für Gymnastik in München, startet der DGymB im nächsten Jahr mit einer dreimoduligen Weiterbildung zum Pilates-Instruktor für das Mattentraining. Dabei werden die einzelnen Module neben den Grundlagen in Theorie und Praxis auch Schwerpunktthemen, wie „Ausgewählte Übungsformen zur segmentalen Stabilisierung“ oder „Beckenboden, tiefe Bauchmuskeln, Lateral-Atmung und das Powerhouse“ behandeln.

BodyBalancePilates® ist eine erweiterte Form der Pilates-Methode und kann sowohl als allgemeine gesundheitsförderliche und präventive Maßnahme als auch rehabilitativ bei speziellen Beschwerdebildern wie Rückenproblemen, Osteoporose, Beckenbodenschwäche und Sportverletzungen eingesetzt werden.

Als Weiterbildungskonzept richtet sich BodyBalancePilates® in erster Linie an Bewegungsfachberufe, die aufgrund ihrer rechtlich geregelten Berufsausbildung Grundlagenwissen in Funktioneller Anatomie und Physiologie sowie methodisch-didaktische Fachkompetenzen mitbringen. Ziel der Weiterbildung sind das Erlernen eines Grundlagen-Mattenprogramms und die Befähigung, die Inhalte der Methode im Einzel- und Gruppenunterricht gesundheitsfördernd, präventiv und rehabilitativ zu vermitteln.

Die von den Krankenkassen nach §§ 20 und 20a SGB V anerkannte DGymB Weiterbildung schließt nach erfolgreicher Teilnahme an allen drei Modulen und an einem zusätzlichen Prüfungsmodul mit dem BodyBalancePilates®-Zertifikat ab. Es wird vorausgesetzt, dass zwischen den Modulen eingehend geübt wird. Selbststudium und Lektionsaufgaben sind wesentlicher Bestandteil der Weiterbildung, um die von den Krankenkassen geforderten 100 Unterrichtsstunden zu erreichen und die abschließende Prüfung zu bestehen. Die Anmeldung zum Prüfungsmodul erfolgt während des dritten Moduls direkt bei BodyBalancePilates®. Der Termin dafür kann nach individuellem Lerntempo und Erreichen der Lernziele mit der Lehrgangsleitung vereinbart werden.

Pilates-Mattentraining
nach
BodyBalancePilates®

Weitere Informationen:
DGymB
Presse & Projekte
Cornelia M. Kopelsky
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe
dgymb.presse.und.
projekte@t-online.de
www.dgymb.de

Literatur

- Christopher Bloss: *Die besten Leibesübungen aller Zeiten*, Knauer Verlag, München 2009.
- Britta Brechtefeld/Ute Weiler: *Bodymotion – Pilates in Perfektion*, Haug Verlag, Stuttgart 2005.
- Kurt Rotter-Davidsen: *Osteoporose und BodyBalancePilates®*, in *Gymnastik – Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit*, 14. Ausgabe, März 2010, Pohl-Verlag, Celle 2010.
- Bernd Wohlfarth: *Pilates Exercises für Anfänger*, in *Gymnastik – Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit*, 5. Ausgabe, November 2007, Pohl-Verlag, Celle 2007.

Anmeldeschluss für
Komplettbuche und
Frühzahler:
10.12.2010

DGymB-Weiterbildung:

Pilates-Mattentraining - **Dreimodulige Weiterbildung zum Pilates-Instruktor nach BodyBalancePilates®**

Weitere Informationen:
DGymB -
Geschäftsstelle
Elisabeth Schmitt
Tel. 06782/98 86 92
oder www.dgymb.de

5./6.2.2011, 9./10.4.2011 und 22.-24.7.2011 in München an der Kleinenestler-Schule

Dozent: Kurt Rotter-Davidsen, Physiotherapeut, BodyBalancePilates®-SeniorInstruktor, Vorsitzender Verband der Pilates-Trainer in Medizin & Sport e. V.

Einfluss des Schulranzengewichtes auf haltungs- und gleichgewichtsrelevante Parameter bei Grundschulern im Stehen

ein Beitrag von
Oliver Ludwig und
Jerome Ruffing

Quelle: Zeitschrift
„Haltung und
Bewegung“ 4/2009

Die Vorgabe, ein Schulranzen dürfe höchstens zehn bis zwölf Prozent des Körpergewichtes eines Kindes wiegen, da ansonsten gesundheitliche Schädigungen drohen, entbehrt einer wissenschaftlichen Grundlage. Die in der Zeitschrift „Haltung und Bewegung“ 2009 publizierte Untersuchung zeigt, dass



Bild: Kzenon-Fotolia.de

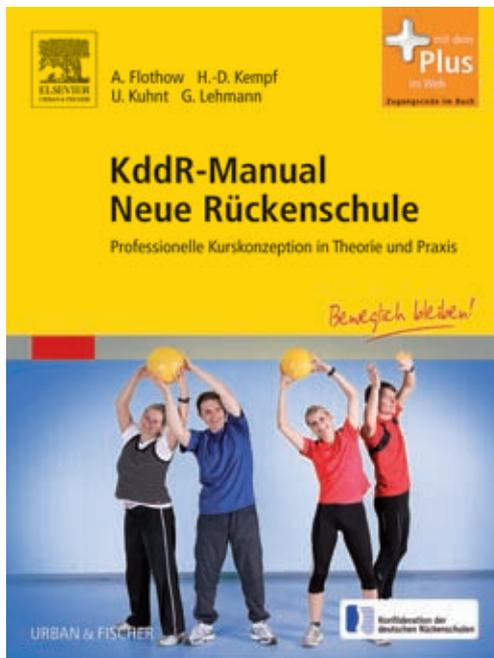
ein deutlich höheres Gewicht (17 %) auch nach einer intensiven Belastungsphase nicht zu signifikanten Änderungen der Körperhaltung oder des Gleichgewichtes führte. Vielmehr zeigte sich, dass die Kinder verschiedene „Bewältigungsstrategien“ für ein erhöhtes Gewicht nutzten.



Einzelmessungen konnten eine erhöhte Muskelaktivierung im unteren Rumpfbereich ab etwa 30 Prozent Ranzengewicht zeigen. Je nach Art und Weise, wie der Ranzen aufgebaut war, gefüllt und getragen wurde, zeigten sich zwei prinzipiell verschiedene muskuläre Aktivierungsmuster, die die Autoren als „Haltestrategien“ bezeichnen. Es wird darauf hingewiesen, dass eine gesteigerte Muskelaktivität kein geeigneter Parameter ist, um auf eine Überlastung und drohende gesundheitliche Gefahren zu schließen.

Die emotional geführte Diskussion in der Öffentlichkeit basiert darauf, dass Belastung oft mit Überlastung gleichgesetzt wird. Natürlich lässt sich anhand der vorliegenden Studie nicht festhalten, ob eine (negative) Langzeitwirkung auftreten kann, wenn ein Ranzen viele Schuljahre mit hohem Gewicht getragen wird. Dennoch zeigen alle gemessenen Parameter entweder keine oder aber eine durchaus plausible Anpassung von Haltung, Gleichgewicht und Muskelaktivierung an die zusätzliche Last.

Den kompletten Beitrag finden Sie auf der Homepage der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. unter www.haltungsbewegung.de/1alles-wichtige-zum-thema-schulranzen.aspx



Zusammenfassung: Die Verhältnisprävention ist im KddR-Manual eines von insgesamt 9 Praxisbausteinen. Dieser Baustein bietet Rückenschullehrern gute Chancen, die Ziele der präventiven Rückenschule über den Einsatz wirksamer und interessanter Materialien eher zu erreichen. So kann z. B. das dynamische Sitzen für Büromitarbeiter besonders anschaulich anhand eines ergonomischen Bürostuhls demonstriert werden. Bei der Erarbeitung dieses Bausteins liegt es im pädagogischen Geschick des Kursleiters, den Spagat zwischen der Verhältnis-

Verhältnisprävention – ein wichtiger Baustein im KddR-Manual zur Neuen Rückenschule

ein Beitrag von
Ulrich Kuhnt
Mitautor des neuen
KddR-Manuals



und Verhaltensprävention zu meistern und ein passives Konsumverhalten in eine Zunahme der allgemeinen körperlichen Aktivität umzulenken. In der betrieblichen Gesundheitsförderung erweitert das umfassende Angebot rückenfreundlicher Produkte die Dienstleistung von Rückenschullehrern.

Der Begriff „Verhältnisprävention“ wird in den einzelnen Fachdisziplinen unterschiedlich verwandt. So versteht die Arbeitswissenschaft unter Verhältnisprävention die „vorbeugende Gestaltung der Strukturen der Arbeitsabläufe und der sozialen Beziehungen durch organisatorische und personale Maßnahmen sowie durch einen kooperativen Führungsstil und Förderung des Betriebsklimas (Unternehmenskultur)“ (Landau 2007).

Die Sportwissenschaft versteht unter Verhältnisprävention die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse. Nach Bös (Bös et al. 2003) lassen sich die Bewegungsverhältnisse vor allem verbessern durch „profiliertere Ge-

1. Definition

sundheitssportprogramme, qualifizierte Leiter, adäquate Räumlichkeiten und Geräte, kommunale und regionale Vernetzung sowie Kooperation, Qualitätssicherung und wissenschaftliche Evaluation“. Die Ziele und Inhalte des Bausteins konzentrieren sich im KddR-Manual auf die ergonomische Gestaltung von Arbeitsmitteln (z. B. Bürostuhl, Arbeitstisch, Hebe-Trage-Hilfen) und rückenfreundlichen Alltagsprodukten (z. B. Fahrrad, Autositz oder Bett).

2. Bedeutung und
Kriterien für den
Einsatz der Verhältnis-
prävention in der
Neuen Rückenschule

Beachten der Symbiose von Verhaltens- und Verhältnisprävention

Während sich die Verhältnisprävention mit der gegenständlichen Umgebung eines Menschen beschäftigt, so steht bei der Verhaltensprävention das Verhalten im Mittelpunkt. Diese beiden Bereiche können nicht getrennt voneinander behandelt werden. So fördert die bloße Anschaffung eines ergonomischen Bürostuhls allein nicht die Rückengesundheit eines Mitarbeiters. Die positiven Wirkungen des Bürostuhls zeigen sich erst, wenn der Mitarbeiter die Funktionen des Stuhls auch nutzt. Wird der Stuhl z. B. festgestellt, obwohl er über eine Synchronmechanik verfügt, unterstützt er das dynamische Sitzen nicht. Ein guter Bürostuhl ist nur so gut, wie sich der Benutzer darauf verhält. Die Verhältnis- und Verhaltensprävention sind zwei Seiten einer Medaille. Das Zusammenspiel dieser beiden Bereiche und deren Umsetzung sind wichtig, um beiden Gedanken hierbei gerecht zu werden.

Berücksichtigen von
individuellen
Bedürfnissen und
Voraussetzungen

Die Beratung der Kursteilnehmer sollte grundsätzlich ihre individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen berücksichtigen. Dazu zählen neben dem Beruf...

- a) ... die körperlichen Voraussetzungen, z. B. Alter, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht, allgemeine Fitness, Erkrankungen, Bewegungseinschränkungen,
- b) ... die psychosozialen Umstände, z. B. Bildungsstand, Familienzugehörigkeit, Freundeskreis, Wohnumfeld, finanzielle Möglichkeiten, Einstellungen und Gesinnungen. Somit gibt es eigentlich nicht den Bürostuhl oder das Bettsystem für alle, sondern die Empfehlungen für Produkte sind sehr individuell. Grundsätzlich gilt es, die mangelnde Bewegung und einseitige Belastung durch Bewegungszunahme, Bewegungspausen und Belastungs- oder Haltungsänderungen zu kompensieren.

Fördern von
rückenfreundlichen
Verhaltensweisen

Die rückenfreundlichen Produkte im Alltag, Beruf und Freizeit dürfen die Benutzer nicht zur Schonung oder Bewegungspassivität führen, sondern sollen Haltungswechsel und vor allem die regelmäßige körperliche Aktivität fördern. Ein ergonomischer Stuhl soll nicht dazu führen, dass der Benutzer während des ganzen Arbeitstages in einer bequemen, passiven Körperhaltung verharrt. Die Hebe- und Tragehilfen sollen nicht grundsätzlich alle Bück- und Hebevorgänge am Arbeitsplatz beseitigen, sondern nur besonders belastende Arbeitsplatzsituationen verbessern.

Folgende Beispiele für ergonomische Produkte können die Rückengesundheit fördern:

- Ein Stehpult oder ein höhenverstellbarer Arbeitstisch ermöglichen den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen.
- Ein ergonomischer Stuhl mit einer Synchronmechanik unterstützt das dynamische Sitzen.
- Ein rückenfreundliches Bettsystem fördert den gesunden Schlaf und stärkt dadurch die physischen und psychischen Ressourcen im Alltag.
- Ein ergonomisches Fahrrad fördert die Freude am Radfahren.
- Hochwertige Inliner steigern die Freude am Inline-Skaten.
- Ergonomische Gartenwerkzeuge beugen lästigen Rückenverspannungen vor und fördern somit die Zufriedenheit bei der Gartenarbeit.

Die Kursteilnehmer sind in einer Rückenschule zu befähigen, ihr persönliches Umfeld am Arbeitsplatz oder in der Freizeit rückenfreundlich zu gestalten. Die Anforderungsprofile für rückenrelevante Produkte des Alltages, z. B. Sitzmöbel, Schuhe oder Bett, sollten ihnen vermittelt werden. Neben dem Handlungswissen „Wie stelle ich meinen Bürostuhl, den Autositz oder das Fahrrad günstig ein?“ sollte die Kursleitung auch die Vermittlung des Effektwissens berücksichtigen. Die Kursteilnehmer sind darüber zu informieren, welche Vorteile ein dynamischer Sitz-Steharbeitsplatz oder ein fußgerechter Arbeitsschuh für die Rückengesundheit haben.

Vermitteln von
Handlungs- und
Effektwissen

Rückenschullehrer sollen:

- keine pauschale Kaufempfehlungen für alle Kursteilnehmer/innen geben, sondern die Beratungen sehr individuell gestalten. Die Vor- und Nachteile von bestimmten Produkten sind für die Kursteilnehmer sachlich und neutral zu erläutern.
- nur in Ausnahmefällen ein bestimmtes Produkt empfehlen, sondern die allgemeinen Anforderungsprofile für rückengerechte Produkte herausstellen.
- bei der Thematisierung der Verhältnisprävention, die Symbiose von Verhaltens- und Verhältnisprävention konsequent beachten.
- die große Bedeutung der körperlichen Aktivität für die Rückengesundheit nicht aus den Augen verlieren. Rückengerechte Produkte sollen einen Beitrag zur körperlichen Aktivität im Beruf und in der Freizeit leisten.
- die Produkte, die zu einer unangemessenen Schonung des Rückens oder zu einer Bewegungspassivität führen, eher kritisch bewerten.
- bei den Kursteilnehmern das unnötige Konsumverhalten nicht fördern. Es ist nach Möglichkeiten zu suchen, vorhandene Produkte optimal zu nutzen oder durch einfache Hilfsmittel zu verbessern.
- bei der Erarbeitung der Anforderungskriterien rückengerechter Produkte die Vorkenntnisse und Erfahrungen der Kursteilnehmer einbeziehen (induktive Lehrmethode).
- möglichst keine Produkte im Kurs verkaufen. Der Verkauf von Produkten widerspricht der Neutralität des Kursleiters und schwächt seine Rolle als „pädagogischer Moderator“.
- die Vorteile einer Kooperation mit den örtlichen Fachgeschäften für z. B. Büromöbel, Fahrräder oder Betten nutzen.

3. Allgemeine Praxisempfehlungen für Rückenschullehrer

4. Konkrete
Praxisbeispiele

Die „Verhältnisprävention“ ist unbestritten ein wichtiger Inhaltsbaustein in den allgemeinen, präventiven Rückenschulungskursen. So werden gemeinsam mit den Kursteilnehmern ergonomische Anforderungsprofile für z. B. den Autositz, den Bürostuhl, das Fahrrad oder Bettsystem erarbeitet. Darüber hinaus bereichert die Verhältnisprävention auch die Tätigkeitsfelder der Rückenschullehrer außerhalb der allgemeinen Kursangebote. Einen besonderen Stellenwert nimmt hierbei die „Betriebliche Gesundheitsförderung“ ein. Folgende Praxisbeispiele belegen den großen Gewinn, den Kursleiter aus der Verhältnisprävention in diesem Setting ziehen können.

Arbeitsplatzbezogene
Rückenschule für Bild-
schirmarbeitsplätze

Trotz der Einführung der Bildschirmarbeitsverordnung im Jahr 1996 sind die ergonomischen Verhältnisse in Deutschlands Büros aus eigener Erfahrung zu einem großen Teil noch unbefriedigend. Die Mehrzahl der Arbeitnehmer an Bildschirmarbeitsplätzen ist nicht in der Lage, z. B. ihren Bürostuhl dynamisch einzustellen, die Eingabegeräte oder den Monitor günstig zu positionieren. Fazit: Rückenschullehrer haben an Bildschirmarbeitsplätzen zukünftig noch viel zu tun!

Einsatz von Hilfs-
mitteln in der Pflege

Hilfsmittel können in der Kranken- und Altenpflege einen wichtigen Beitrag zum rückengerechten Arbeiten leisten. Ein elektrisch verstellbares Pflegebett kann an die jeweilige Körperhöhe der Pflegekraft und an den jeweils vorzunehmenden Transfer angepasst werden. Für Bewegungs- und Transferaufgaben stehen technische Hilfsmittel wie Bettleiter, Drehscheibe oder Rollbrett zur Verfügung. Arbeitsplatzbezogene Rückenschulprogramme für die Pflege sind multimodal ausgerichtet und verfolgen gleichberechtigt verhaltens- und verhältnisorientierte Präventionsziele. Unter Berücksichtigung der demographischen Entwicklung wird sich zukünftig der Bedarf an gesundheitsförderlichen Maßnahmen in der ambulanten und stationären Altenpflege deutlich steigern (vgl. Die Säule 19,2 [2009] S.69-74).

Ergonomieberatung im
Rahmen von betriebli-
chen Gesundheitstagen

Gesundheitstage in Firmen und Behörden erfreuen sich in den vergangenen Jahren einer zunehmenden Beliebtheit. In Kooperation mit Krankenkassen, Sanitätshäusern, Biobauern, Fitness-Studios oder Rückenschulen werden den Mitarbeitern an diesen Tagen unterschiedliche Gesundheitsthemen dargeboten. Rückenschullehrern bieten solche Tage gute Einstiegsmöglichkeiten in die Betriebe und Behörden. Die Themen aus der Verhältnisprävention, wie z. B. Bildschirmergonomie, Hebe-Tragehilfen, ergonomische Autositze und Fahrräder, fußgerechte Arbeitsschuhe, Fitnessgeräte stoßen bei den Veranstaltern und den Mitarbeitern erfahrungsgemäß auf ein hohes Interesse.



Rückenschullehrerin Simone Mors-Schilling betreut Dr. Josef Ackermann.

Hilfsmittel zur Lastenmanipulation kommt in Produktionsbereichen hohe Bedeutung zu, da diese die alltägliche körperliche Belastung der Mitarbeiter deutlich reduzieren können. So dienen Hub- und Scherentische als Mittel zur Höhenanpassung, Hubwagen oder Stapler machen das manuelle Heben und Tragen von Lasten überflüssig, bei Vakuumhebergeräten wird die Last angesaugt und mittels Vakuum gehalten, sodass die Last vorwiegend nur geführt werden muss (vgl. Die Säule, 19,2 [2009] S. 75-77).

Einsatz von Hebe-
Trage-Hilfen im
gewerblichen Bereich

Die Sportgeräte Flexibar, Theraband, Balance-Pad, Aero-Step, Fitball oder Trampolin bieten jedem Rückenschullehrer gute Chancen, seine Philosophie über körperliche Aktivität „an den Mann“ zu bringen. Diese Sportgeräte haben einen hohen Aufforderungscharakter und so erleichtern sie die Kontaktaufnahme zu unseren Kunden.

Vorstellung von
Sportgeräten

Verbringen Sie beruflich oder privat viel Zeit am Steuer? Die IKK zeigt Ihnen, wie Sie Belastungen reduzieren können und entspannt ans Ziel kommen.

Die richtige Sitzeinstellung

- 1. Sitzabstand**
 - Das Gesäß so nahe wie möglich an die Sitzlehne rücken, den Oberkörper leicht zurückgelehnt.
 - Die Knie sind bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt.
- 2. Sitzlehnenneigung**
 - Das Lenkrad wird mit leicht angewinkelten Armen erreicht.
 - Auch bei Lenkbewegungen muss der Schulterkontakt zur Lehne erhalten bleiben.
- 3. Sitzhöhe/-fläche**
 - So hoch wie möglich sitzen, die Pedale müssen aber gut erreichbar sein.
 - Abstand der Sitzfläche zur Kniekehle etwa eine halbe Handbreite.
- 4. Sitzflächenneigung**
 - Die Sitzflächenneigung so einstellen, dass die Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen.
- 5. Lordosestütze**
 - Soweit im Sitz vorhanden unterstützt sie die Lendenwirbelsäule.
 - Fühlbare Stützwirkung ohne unangenehmen Druck.
- 6. Kopfstütze**
 - Die Oberkante der Stütze befindet sich über Augenhöhe.



Die IKK hatte die geniale Idee, die Parkscheibe, die jeder PKW-Fahrer besitzen muss, gesundheitsförderlich zu gestalten. Diese Parkscheibe informiert nicht nur über effektive Ausgleichsübungen, sondern auch über die richtige Einstellung des Autositzes. Diese IKK-Parkscheibe ist ein ideales Medium für Rückenschullehrer.

Gestaltung von Medien

Die BKK der Deutschen Bank entwickelte für ihre Versicherten eine Handballenaufgabe mit dem Aufdruck spezieller Ausgleichsübungen.

Solides Grundlagenwissen über die Verhältnisprävention können sich Bewegungsfachkräfte durch die AGR-Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ aneignen. Diese Schulung wird von der Aktion Gesunder Rücken als Fernlehrgang angeboten, erstreckt sich vom Versand des ersten Teils des Lehrgangs bis zur Vergabe des Zertifikats über etwa vier Monate und ist geprüft und zugelassen durch die staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (www.agr-ev.de/schulung).



5. Fortbildung für
Rückenschullehrer

Autor:
Ulrich Kuhnt
Sportpädagoge
Leiter der Rücken-
schule Hannover
Kuhnt@ulrich-
kuhnt.de
www.ulrich-kuhnt.de

**Physioyoga für einen
gesunden Rücken
und mehr Gelassen-
heit im Alltag**

ein Beitrag von
Monika Pohl
Lebensstil
Gesundheit
Niederkassel am Rhein

Was hat Yoga, das andere Bewegungsformen und Entspannungstechniken nicht haben und auf welche Weise kann es den Rücken gesund erhalten?

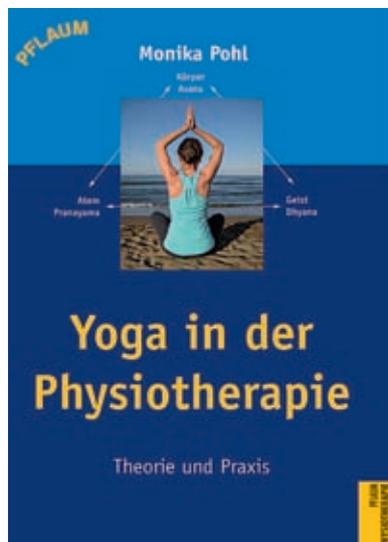
Obwohl Yoga seit mehr als 3.500 Jahren praktiziert wird, hat er an Aktualität nicht eingebüßt und bietet viele Ansatzpunkte in der Thematik der heutigen Zeit, denn es verbindet Körper, Geist und Atem zu einer Einheit. Er kräftigt den Körper durch die vielen Asanas (Übungshaltungen) und regt durch die Achtsamkeit, mit der diese ausgeführt werden sollen, den Geist an. Das Synchronisieren der Bewegung mit der Atmung hilft, mehr Körperbewusstsein zu entwickeln, während die meditative Form der Tiefenentspannung der Steigerung des Wohlbefindens und Abbau von Stress dient.

Was unterscheidet
Physioyoga von Yoga?

Physioyoga verbindet die Philosophie des Yoga mit dem Wissen um ein günstiges Bewegungsverhalten und den Kenntnissen aus der Physiotherapie und ermöglicht damit einen ganzheitlichen Behandlungsansatz, den eine reine Bewegungstherapie nicht leisten kann. Die Übungspraxis ist gelenkschonend und wirbelsäulengerecht konzipiert. Akrobatische Körperstellungen, die bei erfahrenen Yogis zumeist sehr anmutend und ästhetisch ausschauen und häufig das Bild von Yoga prägen, sowie spirituelle Praktiken werden bei Physioyoga nicht beachtet. Vorrangiges Ziel ist es, die neue Qualität an Körper-Geist-Erfahrung jedem zugänglich zu machen, ganz unabhängig vom Alter, Geschlecht und der körperlichen Fitness.

**Einige Bücher
werden unter AGR-
Fördermitgliedern
verlost.**

**Bei Interesse bitte bis
1.10.2010 unter der
Mitgliederhotline
04284/926 99 94
melden.**



Die Basis für das Konzept bietet das Buch „Yoga in der Physiotherapie“, das im Dezember 2009 im Pflaum Verlag (ISBN 978-3790509861) erschienen ist. Es stellt über 30 klassische Yogaübungen für Erwachsene und Kinder unter besonderer Beachtung physiotherapeutischer Erkenntnisse vor. Physioyoga lässt sich nicht nur hervorragend in die Rückenschule oder in eine Maßnahme zur Stressprävention integrieren, sondern kann als Zusatzangebot der Praxis auf Selbstzahlerbasis neue Möglichkeiten schaffen, sich ein zweites Standbein aufzubauen. Neben seiner gesundheitsfördernden und präventi-

ven Wirkung schafft Physioyoga Raum und Zeit, sich selbst mit allen seinen Stärken und Schwächen anzunehmen. Er steigert das eigene Energiepotential und fördert die Fähigkeit, die mentale und emotionale Haltung selbst positiv zu beeinflussen. In diesem Sinne kann er als Hilfe zur Selbsthilfe z. B. bei Patienten mit chronischen oder psychosomatischen Beschwerden, für Menschen mit körperlicher Einschränkung oder Krebserfahrung unterstützend eingreifen. Nicht zuletzt bietet Physioyoga dem Therapeuten selbst einen Ausgleich zum Beruf und den sonstigen Belastungen des Alltags, indem er für mehr Gelassenheit, auch im Umgang mit schwierigen Patienten, und mehr innerer Balance sorgt.

Um eine optimale Betreuung zu gewährleisten, empfiehlt sich in erster Linie die Arbeit im Einzelcoaching oder in Kleingruppen. Dabei stehen zunächst die Atemübungen (Pranayama) im Vordergrund, die zur Atemvertiefung und einer besseren Wahrnehmung der Atmung dienen sollen.



Ardha Narvasana – Halbe Bootshaltung

Später folgen Asanas und fließende Übungen (Flowübungen), die je nach Indikation unterschiedlich sein können und mit der Atmung kombiniert werden. Im Bezug auf den Rücken werden es hauptsächlich Haltungen sein, die die Rumpfmuskulatur kräftigen und verkürzte Muskelgruppen dehnen. Auch der Faktor Stress, der mit Rückenbeschwerden häufig im direkten Zusammenhang steht, wird hier nicht außer Acht gelassen, denn abschließend

erfolgt eine Meditation (Dhyana). Diese kann mit verschiedenen Entspannungstechniken kombiniert werden, so z. B. mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, dem autogenen Training oder sich auf das Thema beziehen, das die Person aktuell beschäftigt. Es können also bereits bestehende Kenntnisse und Erfahrungen genutzt werden.



Salabhasana – Heuschreckenhaltung

Ganz wichtig ist, Variationen anbieten zu können, um wirklich auch jedem den Zugang zum Physioyoga offen zu halten. So kann eine schwangere Frau ebenso gut den Sonnengruß üben wie ein älterer Patient mit Kniearthrose. Das Know-how liegt häufig in den Möglichkeiten, die wir bereit sind zu nutzen. Und es lohnt sich oft, neue Wege zu wagen!

Wenn Sie neugierig auf Physioyoga geworden sind, mehr zu Physioyoga in Verbindung mit einem sanften Herz-Kreislauf-Training erfahren oder vielleicht sogar eine Weiterbildung zu dem Thema besuchen möchten, die ab 2011 vom Fortbildungsinstitut in Hamburg (www.fihh.de) bundesweit angeboten wird, schauen Sie bei www.lebensstilgesundheits.de unter Physioyoga vorbei und lesen mehr dazu.



Vrksana – Baumhaltung

Weitere Informationen:
Monika Pohl
Lebensstil Gesundheit
Agentur für Prävention
& Gesundheitsförderung
Weiler Weg 22
53859 Niederkassel
Tel. 02208/909250
kontakt@lebensstilgesundheits.de
www.lebensstilgesundheits.de

Das Fibromyalgie-syndrom: Prävalenz, pharmakologische und nicht-pharmakologische Interventionen in der ambulanten Versorgung. Eine Analyse von Routinedaten.

ein Beitrag von
Kristin Sauer
Universität Bremen



Das Fibromyalgiesyndrom (FMS) geht einher mit chronischen Schmerzen, einer eingeschränkten Lebensqualität und physischen sowie psychischen Beeinträchtigungen. Obwohl die individuelle und gesellschaftliche Krankheitslast, die durch das FMS entsteht, groß ist, ist wenig über die Epidemiologie und dem klinischen Alltag dieser Patienten bekannt. Die Studie hatte zum Ziel, die Epidemiologie und Versorgungssituation des FMS anhand einer GKV-Routinedatenanalyse darzustellen. Des Weiteren sollten eine Über-, Unter- oder Fehlversorgung identifiziert und Patientencharakteristika beschrieben werden, die im Zusammenhang mit einer evidenzbasierten Versorgung stehen.

Dazu wurden pseudonymisierte Daten von ca. 1,6 Millionen Versicherten einer deutschen gesetzlichen Krankenkasse (GEK) aus dem Jahr 2007 analysiert. Die Analyse bezog sich auf:

- a) die Prävalenz der FMS-Diagnose (ICD-10 Diagnose M79.7),
- b) Prävalenz der Ko-Erkrankung Depression (ICD- 10 Diagnose F32/33),
- c) Verordnungscharakteristika der pharmakologischen und nicht-pharmakologischen Versorgung und
- d) Patientencharakteristika die nach bestimmter Wahrscheinlichkeit eher eine evidenzbasierte Versorgung erhalten als andere.

Die Ergebnisse zeigten, dass;

- a) 0,05 % Männer und 0,4 % Frauen innerhalb eines Jahres eine FMS-Diagnose erhielten. Der Gesamtprävalenz von 0,45% liegt eine Standardisierung auf die Bevölkerungsstruktur der BRD zugrunde.
- b) 51,9 % dieser Patienten wurden zusätzlich mit einer Depression diagnostiziert (88,2 % Frauen),
- c) 66 % der FMS-Patienten erhielten eine empfohlene Arzneimitteltherapie, 59 % Physiotherapie (PT), 6,1 % Patienten wurden Verhaltenstherapie (VT) behandelt und 3,4 % erhielten die in der Literatur empfohlene Kombination (Multimodale Therapie).
- d) Mit dem zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit eine evidenzbasierte Behandlung zu erhalten um 3 %.

Die Studie ist
erhältlich unter
[www.agr-ev.de/
newsletter/anlagen](http://www.agr-ev.de/newsletter/anlagen)

Die Prävalenz des FMS, die mittels der GKV-Daten ermittelt wurde, unterscheidet sich wahrscheinlich aufgrund methodologischer Unterschiede von der Prävalenz aus epidemiologischen Studien, die auf surveys und screenings basieren. Es sind vor allem Frauen mit der Ko-Erkrankung Depression betroffen. Die Wahrscheinlichkeit eine evidenzbasierte Versorgung zu erhalten, steht nicht im Zusammenhang mit dem Geschlecht, aber mit dem Alter. Die Auswertungen zur Behandlung weisen sowohl auf eine Unter- als auch auf eine Fehlversorgung hin, allerdings werden weitere Studien zur Epidemiologie, der ambulanten Versorgung und zu Faktoren benötigt, die Einfluss auf die Behandlungsrate haben.

Fibromyalgia syndrome: Prevalence, pharmacological and non-pharmacological interventions in outpatient health care. An analysis of statutory health insurance data. Sauer K, Kemper C, Glaeske G. - Joint Bone Spine. 2010 Jul 29. [Epub ahead of print]PMID: 20674451

Aktuelle Krankheitsartenstatistiken, das „Rücken Konsilium“ (eine AGR-Umfrage unter 1.000 Orthopäden), die Zahlen der Frühverrentungen, die Erfahrungen der Bitcom etc. belegen eindeutig, dass „Vielfahrer“ überdurchschnittlich häufig von Rückenproblemen betroffen sind.

Sitzen im Auto als Belastung – leider immer noch unterbewertet

Als (zumindest) Mitverursacher der Probleme sind das lange, statische Sitzen, verstärkt durch eine vielfach äußerst schlechte Sitzposition, auszumachen. Letztere ist zum einen durch viel Unwissenheit bedingt. Nicht all zu viele Autoverkäufer geschweige dem Fahrer Wissen um die optimale Sitzeinstellung. Dies ist auch im täglichen Straßenverkehr leicht zu beobachten. Zum anderen erlauben viele gängige Pkw-Sitze, auch bekannter Marken, es nicht, eine optimale Sitzposition einzunehmen.

ein Beitrag von
Georg Stingel
AGR e. V.

Mindestanforderungen:

- Wirbelsäulengerechte, feste Grundstruktur
- ausreichende Bemaßung (Rückenhöhe, Kopfstütze, Sitzfläche)
- Sitzhöheneinstellung
- Sitzneigungseinstellung
- Sitzflächentiefeinstellung
- Kopfstütze optimal einstellbar
- 4-Wege-Lordosenstütze
- Bedienelemente gut erreichbar während der Fahrt

Ebenfalls sinnvoll:

- Klimapaket (Sitzheizung/Ventilation)
- Lehnenkopfeinstellung
- einstellbare Seitenwangen an Lehne und Sitzkissen
- Sitzdynamiksystem
- Massagefunktion
- Memoryfunktion

Mindestanforderungen an Autositze. Quelle: „Ergonomie-Ratgeber“, Aktion Gesunder Rücken e. V., 2010

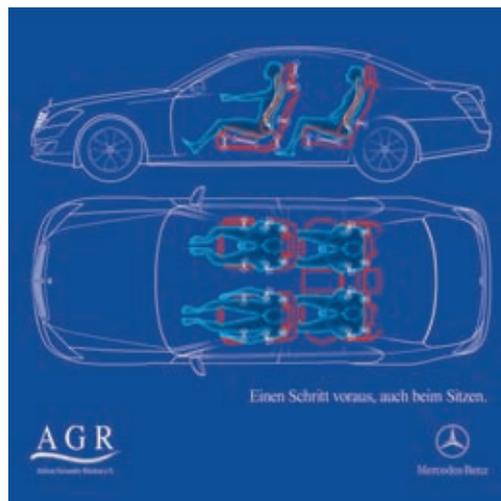
Solch unergonomisch konstruierten Sitze bieten zu wenig Unterstützung, schon von der Grundform des Sitzes ausgehend oder „verbiegen“ gar den Rücken im Schulterblatt Bereich nach vorne. Sie verfügen nicht über die erforderlichen Einstellmöglichkeiten oder gar eine funktionale Lordosenstütze. Sitztiefen-, Höhen- und Neigungseinstellung fehlen. Nur bei wenigen Automarken wird man auf der Suche nach halbwegs optimalen Sitzen, geschweige denn optimalen Sitzkonstruktionen fündig. Trotz

leichter Verbesserung, die in den letzten Jahren festzustellen ist, ist das generelle Angebot weiterhin ungenügend. Das bestätigen übrigens auch alle von uns in den letzten Jahren durchgeführten Sitztests (u. a. gemeinsam mit der Autozeitung, Autostraßenverkehr, ACE-Lenkrad, etc.).

Bisher wurde die Notwendigkeit optimaler Sitzergonomie in erster Linie für „Vielfahrer“ gefordert. Neu ist (zumindest für uns), dass der Verband der englischen Chiropraktiker inzwischen auch für Kurzstreckenfahrer optimale Sitzergonomie fordert. Dort werden pro Jahr Tausende von Kurzstrecken- und Langstreckenfahrern, die über Rückenschmerzen klagen, entsprechend beraten, was ein deutliches Bild der Misere aufzeigt und unsere hiesige Sicht der Dinge bestätigt.

Sehen wir, dass immer mehr Menschen immer mehr Zeit im Auto verbringen und dass die Rückenproblematik weiterhin, insbesondere schon bei Kindern und Jugendlichen, steigende Tendenz hat, so muss daraus die dringende Forderung an die Automobilindustrie abgeleitet werden, unbedingt mehr als bisher für ergonomisch deutlich verbesserte Sitzqualität zu tun, das bestehende Angebot massiv zu verbessern und auch die Verkaufsberater so zu qualifizieren, dass diese ihre Kunden auch entsprechend gut beraten können.

Schimpfen wir in diesem Zusammenhang auch ein wenig über die Automobil Industrie, so gibt es aber auch äußerst positive Beispiele. Da ist z. B. Opel zu nennen. Das Unternehmen bietet ein sehr gutes und breites Angebot an ergonomischen Sitzen und kommuniziert dies auch aktiv. Dass auch Mercedes-Benz sich sehr erfolgreich und ernsthaft dieser Problematik widmet, ist vielleicht noch nicht so bekannt. Mit hohem Aufwand wurde der sogenannte „Multikontursitz“ entwickelt. Dieser erfüllt alle Kriterien optimal, die an einen ergonomischen Autositz gestellt werden und konnte daher mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet werden. Ein solch optimaler Sitz wird sowohl in der S- als auch E- und C-Klasse angeboten,



Die S-Klasse bietet AGR-geprüften Sitzkomfort auf allen Plätzen an.

natürlich technisch und designerisch für die jeweilige Fahrzeugklasse optimiert. In der S-Klasse findet sich sogar optimale Ergonomie in der „zweiten Reihe“, also im Fond, der dadurch zur „ersten Reihe“ wird.

Das zeigt, wie ernst auch die Stuttgarter Autobauer das orthopädisch korrekte Autofahren nehmen und damit gezielt und qualifiziert auf die Bedürfnisse ihrer Kunden eingehen. Gutes Sitzen im Auto bedeutet für den Nutzer „Hilfe für seinen Rücken“ und dadurch ein verbessertes Komfortempfinden zugleich. Das wurde bei Mercedes-Benz deutlich erkannt. Schon heute werden die wichtigen ergonomischen und natürlich auch sicherheitstechnischen Anforderungen bei der Entwicklung der Sitze zukünftiger Fahrzeuggenerationen berücksichtigt, die Suche nach weiteren Möglichkeiten der Sitzoptimierung eingeschlossen.



In der E-Klasse ist der AGR-geprüfte Multikontursitz optional erhältlich ...



... was auch in der C-Klasse der Fall ist.

Dem Laien, also Ihrem Patienten/Kursteilnehmer ist vielfach nicht bewusst ...

- a) ... wie stelle ich meinen Sitz optimal ein?
- b) ... welche Funktion hat eigentlich die Kopfstütze?
- c) ... wie werden Sitz und Kopfstütze optimal eingestellt?
- d) ... welche Anforderungen muss ein ergonomisch vorbildlicher Sitz aus medizinisch multidisziplinärer Betrachtungsweise erfüllen?
- e) ... wer bietet solche Sitze überhaupt an etc.?

Helfen wir dem Laien doch gemeinsam, durch aktive Information und Aufklärungsarbeit. Er wird Ihnen dankbar sein. Zudem erhöhen wir dadurch den Druck auch auf andere Anbieter, ihr Sitzangebot zu verbessern, im Interesse aller Beteiligten.

Die Airex AG hat das Sortiment der Balance Produkte erweitert und ermöglicht so Balance-Training in einer neuen Dimension: Das Balance-pad XLarge – ausgezeichnet mit dem AGR-Gütesiegel – bietet durch seine Länge von ca. 98 cm nahezu unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten.

AIREX® Balance-pad XLarge: Balance-Training in einer neuen Dimension

Therapie- und Trainingsziele können mit dem multifunktionellen Balance-pad XLarge schneller erreicht werden. Die destabilisierenden Eigenschaften aktivieren die Steuerungsfunktionen des Gehirns. Durch sein spezielles Material bietet das Balance-pad XLarge genau die richtige Unterstützung und intensiviert die Wirkung einzelner Übungen. Das Balance-pad XLarge ist ein ideales Trainingsgerät sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene.

ein Beitrag von
Diana Dummel
Airex AG, Sins



Das Balance-pad XLarge eignet sich besonders gut für Übungen in der Seitenlage oder im Vierfüßlerstand. Durch das gleichzeitige Aufstützen von Händen und Knien profitieren nicht nur Schulter und Hüftgelenke, sondern die gesamte Wirbelsäule. Auch die Benutzung im Ausdauerbereich lässt sich aufgrund der Größe eines Steps sehr abwechslungsreich gestalten. Um Komfort und Sicherheit zu erhöhen, empfiehlt es sich, eine AIREX®-Matte als Unterlage einzusetzen. Durch die raffinierte Waffelung der Oberflächen profitieren Sie beim barfußigen Training mit dem Balance-pad XLarge zusätzlich von einer wirkungsvollen Stimulation der Fußrezeptoren. Die Durchblutung der Füße wird aktiv gefördert.

Weitere Informationen
und BeBalanced!
Trainingsprogramme
unter:
www.bebalanced.net

Airex AG
Speciality Foams
Industrie Nord 26
CH-5643 Sins
Tel. 0041 41/789 66 48
Fax 0041 41/789 66 60
diana.dummel
@3AComposites.com

*Neues aus der
Verhältnisprävention*

**TOGU Jumper®
zum „Produkt des
Jahres 2010“ gewählt**

aus einer
TOGU-
Pressemitteilung

Aktion Gesunder Rücken e.V.



Fitnesstrainer und Physiotherapeuten sind längst vom TOGU Jumper® überzeugt. Nun hat das luftgefüllte Trainingsgerät auch Vertreter aus der Industrie begeistert: Der Verband pro-K hat den TOGU Jumper® zum „Produkt des Jahres 2010“ gewählt. Am Freitag, den 19.3.2010 wurde die Auszeichnung feierlich auf dem TOGU-

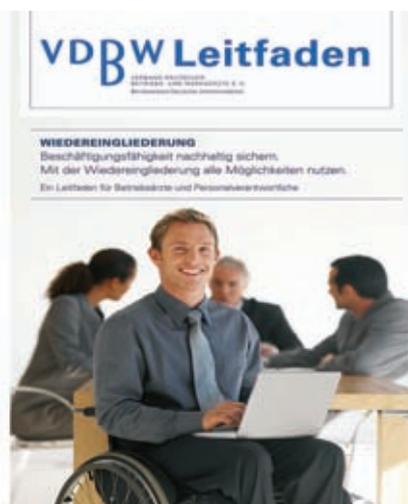
Weitere Informationen:
TOGU
Gebr. Obermaier oHG
Atzinger Str. 1
83209 Prien-Bacham
Tel. 08051/90380
Fax 08051/3745
info@togu.de
www.togu.de

Unternehmensgelände in Prien am Chiemsee überreicht. Die Innovation, das Design und die Funktionalität des Fitnessgerätes mit der bewährten Dynair-Technologie für effektives Ganzkörpertraining haben die Fachjury des Branchenwettbewerbs „Produkt des Jahres“ überzeugt. Dieser wird seit nunmehr 30 Jahren vom Industrieverband Halbzeuge und Konsumprodukte aus Kunststoff e. V., kurz pro-K, veranstaltet. Prämiert werden herausragende Kunststoffprodukte unter anderem in der Kategorie Medizin und Gesundheit. Der Jumper ist eine Entwicklung von TOGU, dem Spezialisten für luftgefüllte Fitnessgeräte aus Oberbayern und wird in Deutschland produziert.

Neue Medien

**Fit zurück in den Job
– durch betriebliche
Wiedereingliederung**

aus einer
Pressemitteilung des
Verbands Deutscher
Betriebs- und
Werksärzte (VDBW)
Karlsruhe



Neuer Leitfaden „Wiedereingliederung“ für Personalverantwortliche und Betriebsärzte: Impulse zum gesunden Einstieg erkrankter Mitarbeiter in den Job - Betriebsärzte helfen auf dem Weg zurück ins Arbeitsleben.

Arbeitsunfall, kaputter Rücken, psychische Störungen, schwere Krankheit wie Herzinfarkt oder Tumorerkrankungen – wenn Beschäftigte durch solche Leiden aus dem (Berufs-) Leben gerissen werden, ist die Rückkehr in den Job nach

längerer Arbeitsunfähigkeit oft nicht von heute auf morgen machbar. Umso wichtiger ist es, die Leistungsfähigkeit des betroffenen Mitarbeiters richtig einzuschätzen und die Rückkehr in den Beruf durch kompetente Unterstützung eines Betriebsarztes zu begleiten. Der Verband deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) hat jetzt sein Know-how im aktuell erschienenen Leitfaden „Wiedereingliederung“ zusammengestellt: Unternehmer, Personalverantwortliche und Betriebsärzte können so das Wissen direkt in ihrer jeweiligen Firma einsetzen. Die neue Publikation kann über die Geschäftsstelle des VDBW bestellt werden und steht unter www.vdbw.de/wiedereingliederung zum Download bereit.

„Die betriebliche Wiedereingliederung ist die Kernkompetenz von Arbeitsmedizinern und eine der anspruchsvollsten Aufgaben des betrieblichen Gesundheitsmanagements“, sagt Detlef Glomm, Vizepräsident des Verbands deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW). „Mit der neuen Publikation informiert unser Verband Unternehmer und Betriebsärzte über alle Möglichkeiten der Wiedereingliederung. Wir wollen die Beschäftigungsfähigkeit nachhaltig sichern. Dies ist gerade für den betroffenen Mitarbeiter von existenzieller Bedeutung. Auch angesichts des demografischen Wandels im Betrieb mit älter werdenden Belegschaften gewinnt der Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit bis zum Rentenalter auch wirtschaftlich zunehmend an Bedeutung.“

Der druckfrische Leitfaden gibt Personalverantwortlichen und Betriebsärzten Beispiele und Antworten zu allen wichtigen Aspekten und Fragen des ganzheitlichen Eingliederungsmanagements: Wer übernimmt in dem Prozess welche Rolle? Was sind die rechtlichen Grundlagen der Wiedereingliederung? Wie gestaltet sich die Vernetzung mit außerbetrieblichen Leistungsträgern? Wer zahlt wie lange den Lohn? Wer sind die wichtigen und richtigen Ansprechpartner? Außerdem enthält die Publikation ein Glossar aller relevanten Begriffe im Zusammenhang mit dem Thema Wiedereingliederung.

Dreh- und Angelpunkt: Der Betriebsarzt bildet im Wiedereingliederungsprozess die Schnittstelle zwischen betroffenem Mitarbeiter, Unternehmervertreter, medizinischer Versorgung, Krankenkassen, Sozialversicherungs- und Rehabilitationsträger. Da der Betriebsarzt wie alle Ärzte der ärztlichen Schweigepflicht unterliegt, hat er eine besondere Vertrauensstellung. Darüber hinaus ist er sowohl in der Lage, als Experte medizinische Befunde zu interpretieren, als auch durch seine Kenntnis der Arbeitsplätze und Organisationsstrukturen die Möglichkeiten und Grenzen einer Wiedereingliederung zu bewerten. Mit dem Betroffenen bespricht der Arbeitsmediziner die notwendigen Eingliederungsmaßnahmen, erstellt einen Wiedereingliederungsplan, stellt die Nachhaltigkeit sicher und überprüft die Arbeitsfähigkeit.

Auf dem Weg zurück ins Arbeitsleben: Betriebsarzt ist zentraler Akteur für Rehabilitanden

Die Dauer und Art der Eingliederung hängt immer vom Patienten ab – je nachdem, wie psychisch und physisch fit und belastbar er ist. „Unternehmen, die gemeinsam mit ihrem Betriebsarzt die betriebliche Wiedereingliederung aktiv gestalten, gewinnen nicht nur erfahrene und hoch motivierte Beschäftigte zurück, sondern beeinflussen damit auch das Betriebsklima und die Motivation aller Beschäftigten positiv. Damit Arbeitgeber schnellstmöglich wieder auf Erfahrung und Know-how ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zurückgreifen können, ist es sinnvoller, einen Arbeitsplatz erkrankter, aber bewährter und erfahrener Leistungsträger zu erhalten und sie wieder in den Arbeitsprozess einzubeziehen, als neue Personen einzustellen“, erklärt Glomm.

Das Spektrum an Möglichkeiten der Wiedereingliederung ist vielfältig: Ein Arbeitnehmer benötigt aufgrund von Rückenproblemen vielleicht nur einen höhenverstellbaren Schreibtisch, ein anderer einen komplett anderen Arbeitsbereich. Für manche Beschäftigte wiederum ist eine stufenweise Wiedereingliederung in die Tätigkeit am besten geeignet. Verschiedene Ansätze,

Schritt für Schritt
zurück in die
Arbeitswelt

Weitere Informationen:
VDBW
Tel. 0721/9338180
www.vdbw.de

wie das Hamburger Modell, können den Weg zurück in den Joballtag ebnen. Am Anfang kann der Mitarbeiter in Absprache mit dem Betriebsarzt nur wenige Stunden arbeiten, peu à peu wird die Arbeitszeit erhöht. „Das Hamburger Modell hat sich seit Jahrzehnten als ein sehr sinnvolles Instrument für länger erkrankte Beschäftigte erwiesen und ist nicht mehr wegzudenken“, so Glomm. Voraussetzung ist eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen dem Arbeitnehmer, dem Arbeitgeber, dem Betriebsarzt und der Krankenkasse. Ein Plan zur Wiedereingliederung mit vorher vereinbarten Belastungsstufen sollte so gestaltet sein, dass er zum Erfolg führen kann.

rückenSignale Patientenratgeber erscheint in 22. Auflage

ein Beitrag von
Detlef Detjen
AGR e. V.



Der AGR-Patientenratgeber „rückenSignale“ erscheint ab sofort mit neuen Inhalten. Der Ratgeber wird im gesamten deutschsprachigen Raum von über 7.000 Ärzten, Therapeuten, Praxen, Kliniken, Rückenschulen etc. eingesetzt. Interessierten Fachleuten stellt die AGR jährlich 100 Exemplare kostenfrei zur Verfügung. Fördermitglieder erhalten höhere Stückzahlen. Neu sind diesmal u. a. die Themenbereiche „Fahrzeug-Ergonomiesysteme“, „Funktionsschuhe“, „Schuhe für Prothesenträger“ und „Elektrorasenmäher“.

Sie möchten
„rückenSignale“
auch einsetzen?

Anruf genügt!
Tel. 04284/926 99 90

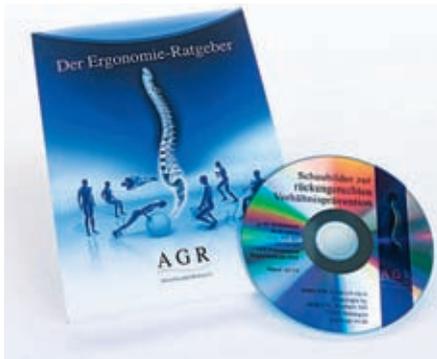
„rückenSignale“
finden Sie auch
als PDF unter
www.agr-ev.de/
rückensignale

Darüber hinaus berichtet „rückenSignale“ über „Ursachen von Rückenschmerzen“, „die Problemzone Wirbelsäule“, die „Aktion Gesunder Kinderrücken“, geschulte und zertifizierte Fachgeschäfte und vieles mehr. Hier einige Stimmen aus der „Praxis“:

- „rückenSignale ist ein sehr gutes Info-Medium zur Umsetzung ergonomischer Aspekte in den Betrieben.“ *Dr. med. Manfred A. Michl - Arbeitsmedizinische Untersuchungsstelle Bad Hersfeld*
- „Es ist eine sehr informative Zeitschrift und wird von den Patienten gut und gerne angenommen.“ *Ingrid Müllner, Dietmanns (Österreich), Praxis für Physiotherapie*
- „Gesunder Rücken ist ein gefragter, informativer Ratgeber sowohl im Bereich der Büro-Arbeitsplätze als auch für manuelle Arbeiten.“ *Achim Becker, Stadt Dinslaken*
- „rückenSignale ist ein sehr guter Ratgeber und als Betriebsärztin nutze ich die Anregungen auch gerne.“ *FA für Allgemeinmedizin Dr. med. J. Kaltenbach, Ballrechten-Dottingen*
- „Die rückenSignale ist für Therapeuten und Patienten eine sehr interessante Fachzeitschrift.“ *Praxis für Physiotherapie Helga Kolb, Kaiserslautern*
- „rückenSignale ist eine sehr gute Informationszeitschrift mit fachkompetenten Beiträgen und etwas Werbung. Am Anfang waren die Rücken fit und die WS-Gymnastik Teilnehmer/-innen skeptisch. Wenn ich jetzt rückenSignale anbiete, nehmen Sie sie mir sofort aus der Hand.“ *Helga Schmidt, TV Jahn Wahn, Köln*

Viele AGR-Partner nutzen es bereits für Vorträge oder in der Rückenschule: Das AGR-Lehr- und Lernset.

Die Abbildungen informieren allgemein über die Rückenproblematik, Fehlbelastungen durch Fehlverhalten und geben Hinweise zur Verhaltenskorrektur. Ein Schwerpunkt ist die richtige Unterstützung der Wirbelsäule im Alltag, in den Bereichen, die bis heute durch die AGR-Gütesiegelkommission untersucht wurden.



Die CD-ROM enthält seit kurzem 90 Tif-Dateien in 4c und in s/w, das Begleitheft als PDF sowie eine komplette Powerpoint-Präsentation mit allen Abbildungen. **Alle 4c-Grafiken sind ab sofort auch in englisch verfügbar.** Der Ergonomie-Ratgeber wird als Begleitheft mitgeliefert. Das Lehrset kostet 55,- Euro (inkl. Versand und MwSt. – ISBN 978-3-

936119-06-0). Alle Abbildungen finden Sie zum Ansehen unter www.agr-ev.de/lehrset.

Das Lehr- und Lernset ist Bestandteil unseres Vorteilsprogramms für AGR-Fördermitglieder. Die Ersparnis für Fördermitglieder beträgt 30,- Euro.

Vortragsset erneut erweitert

ein Beitrag von
Detlef Detjen
AGR e.V.

Das Vortragsset ist Bestandteil des AGR-Fernlehrgangs (siehe Seite 6)



Die Zeitschrift DIE SÄULE wird seit mehr als 20 Jahren vom Forum Gesunder Rücken - besser leben e. V. (www.forum-ruecken.de) herausgegeben und dient der Information und Weiterbildung aller in der Rückenschulbewegung tätigen Fachkräfte. Sie sieht ihre vorrangige Aufgabe darin, ihren Lesern unter Beachtung interdisziplinärer Aspekte neue Ergebnisse und Erfahrungen aus Praxis und Wissenschaft zu vermitteln. Darüber hinaus ist die SÄULE die offizielle Mitgliederzeitschrift des Forums Gesunder Rücken und des BdR (Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V.).

In den vergangenen Monaten haben beide Verbände intensiv daran gearbeitet, ihre gemeinsame Mitgliederzeitschrift für den Leser noch attraktiver zu machen. Als Ergebnis dieser Arbeit wird das optische Erscheinungsbild der Zeitschrift ab dem Septemberheft 2010 moderner, das

Zeitschrift DIE SÄULE mit neuem Konzept

ein Beitrag von
Frank Korte
Geschäftsführer des
Forums Gesunder
Rücken – besser
leben e. V.
Wiesbaden

inhaltliche Angebot noch vielfältiger als bisher. Die „neue“ SÄULE soll aber kein „fertiges Produkt“ sein, sondern der Startpunkt für einen Prozess der Weiterentwicklung, an dem sich die Leser der Zeitschrift und andere Interessierte beteiligen können. Fachleute aus dem Bereich der Rückenschule sind ausdrücklich eingeladen, Beiträge und Berichte einzureichen bzw. für die Zeitschrift vorzuschlagen. Rückenschullehrern bietet sich somit die Chance, sich und ihre Arbeit einem größeren Personenkreis bekannt zu machen, ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit Kolleginnen und Kollegen zu teilen, sich mit anderen zu vernetzen und fachlich auszutauschen.

Willkommen sind insbesondere praxisnahe Artikel, in denen Rückenschullehrer die Schwerpunkte ihrer Arbeit beschreiben, hervorheben, welche fachlichen Aspekte ihnen besonders wichtig sind und interessante Fälle aus ihrer Berufspraxis schildern.

Jeder, der gerne aktiv zur Zeitschrift beitragen möchte, aber glaubt, kein Schreibtalent oder keine Zeit zu haben, kann sich von einem Redakteur bei der Erstellung eines Artikels unterstützen lassen. Die Redaktion ist unter Tel. 0611-5893836 oder E-Mail: post@forum-ruecken.de erreichbar.

Probehefte zum Kennenlernen der Zeitschrift können ebenfalls unter der obigen E-Mail-Adresse angefordert werden (solange der Vorrat reicht). Das erste Heft der neuen SÄULE erscheint Anfang September 2010.

Fit for Job - Auto - schnelle Aus- gleichsübungen für unterwegs

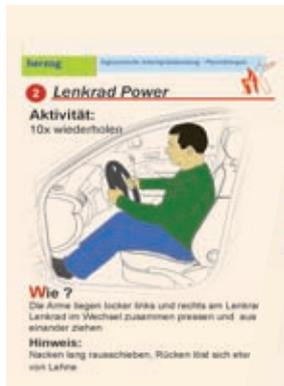
ein Beitrag von
Eva Herzog-Schüler
Arbeitsplatz-, Ergono-
mie- und Demografie-
beraterin, Blieskastel



Wenn von Verhaltensprävention im Gesundheitsschutz die Rede ist, wird oftmals die Zielgruppe der gewerblichen Tätigkeit oder der Bürotätigkeit angesprochen. Jedoch auch andere Berufsgruppen wie Vertriebs- und Servicepersonal, Fern- und Taxifahrer usw. - also Menschen, die einen Großteil ihrer Arbeitszeit im Auto oder LKW sitzen, sind hohen körperlichen und geistigen Belastungen ausgesetzt. Was können diese Beschäftigten während ihrer Arbeitszeit für ihre Gesundheit Gutes tun? Wie können sie sich fit halten im Straßenverkehr?

Mit dieser Thematik hat sich Eva Herzog-Schüler, Inhaberin des Unternehmens herzog Arbeitsplatzberatung & Physiotherapie, intensiv beschäftigt und eine Sammlung von schnellen, leicht verständlichen Ausgleichsübungen für unterwegs entwickelt. Das fertige Produkt wurde bereits bei Beschäftigten im Vertrieb erprobt, die täglich mindestens fünf Stunden Autofahrt be-

wältigen müssen, den täglichen Belastungen der Straße ausgesetzt sind und die Gedanken an die eigene Gesundheit weit weggeschoben haben. Die Basis jedoch, für sicheres und gesundes Autofahren, ist physisches und psychisches Wohlbefinden des Fahrers. Jeder Nutzer, der



Fit-for-Job-Karten – Auto wird entspannter, schmerzfreier und sicherer ans Ziel kommen. Mit den Tipps zur korrekten Sitzeinstellung wird schon

vor Beginn der Fahrt die Voraussetzung

dafür geschaffen. Weiterhin wird Wohlbefinden erreicht durch einen Mix schneller Ausgleichsübungen, die den typischen Autofahrerproblemen wie Rücken- und Ischiasschmerzen oder Verspannungen im Hals- und Nackenbereich, geschwollenen Füßen, muskulären Problemen und Kopfschmerzen entgegenwirken. Zusätzlich regen

die Übungen den Kreislauf an, steigern die Sauerstoffversorgung des Gehirns und damit die Konzentrationsfähigkeit, sodass Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit für den Straßenverkehr verbessert werden.

Die Kartensammlung beinhaltet Übungen, die im Auto während der Fahrt, auch im Stau oder an der Ampel sowie unterwegs außerhalb des Autos, in der Wartezeit oder auf dem Rastplatz (mindestens alle 2 Stunden) ausgeführt werden können. Schon wenige Minuten verbessern die allgemeine Fitness, was zu einer erheblichen Verbesserung der Fahrsicherheit beiträgt. Zusätzlich ist zu empfehlen ein zweimaliges Fitnesstraining von je 20 Minuten pro Woche auszuüben, um die individuelle Gesundheitssituation im Bereich Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer zu verbessern und damit die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdungen und Stress zu erhöhen.

Die Kartensammlung besteht aus 18-farbigen Übungskarten, beidseitig bedruckt im DIN A 6 Hosentaschenformat. Bereits erschienen in gleichem Layout: Fit-for-Job-Karten für Produktion und Büro

Die Fit-for-Job-Karten – Auto – sind zum Preis von 5,95 Euro plus 3,00 Euro Verpackung/Versand plus 7 % MWST erhältlich.

Nachlass für AGR-Fördermitglieder: bis 50 Stück 5 %, ab 100 Stück 10 %; ab 200 Stück 20 % Rabatt, bitte der Bestellung einen Mitgliedsausweis beifügen.

Die Übungskarten sind bereits bei Beschäftigten im Vertrieb, die täglich mindestens 6 Stunden Autofahrt bewältigen müssen, zum Schutze ihrer Gesundheit, im Einsatz.

Einige Kartensets werden unter AGR-Fördermitgliedern verlost.

Bei Interesse bitte bis 1.10.2010 unter der Mitgliederhotline 04284/926 99 94 melden.

Das Karten-Set, ISBN 978-3-00-030823-9 im Selbstverlag erschienen, kann bezogen werden bei:

herzog
Arbeitsplatzberatung & Physiotherapie
In der Au 15
66440 Blieskastel
Tel. 06842/2143
Fax 06842/2107
info@physio-herzog.de
www.physio-herzog.de

Aufs Kreuz gelegt - Warum 80 % der Rückenoperationen überflüssig sind

ein Beitrag von
Corinna Schindler
München



25 Mio. Deutsche sind täglich auf der Suche nach der Therapie, die ihr Leiden beendet. Das kostet die Krankenkassen jährlich rund 40 Mrd. Euro. Rund 90 % aller Schmerzen haben keine fundierte Diagnose. Um diese zu bekommen, müsste man dem Patienten zuhören. Doch das erlaubt unser Gesundheitssystem aus Kostengründen nicht. Stattdessen wird auf Basis von Röntgen- und Kernspinaufnahmen, die nur bedingt mit den Beschwerden und Ursachen übereinstimmen, schnell operiert. In Deutschland werden jährlich 230.000 Rückenoperationen durchgeführt, davon fast 100.000 bei Bandscheibenvorfällen. Und das, obwohl 90 % aller Schmerzen bei Bandscheibenvorfällen

durch eine konservative oder Schmerztherapie innerhalb von sechs bis zwölf Wochen abklingen. Prinzipiell erzielen 35 % aller Rückenoperationen nicht die gewünschte Wirkung.

Der Wirbelsäulenspezialist Martin Marianowicz zeigt in seinem Buch „Aufs Kreuz gelegt“ acht erstaunliche Wahrheiten zum Thema Rückenschmerzen auf und plädiert für einen neuen, bewussteren Umgang mit unserem Körper. Er hat mit seinem Praxisteam und durch die Erfahrung mit Tausenden von Patienten einen 5-Stufen-Plan zur Behandlung entwickelt, bei dem ein ausführliches Arzt-Patienten-Gespräch am Anfang und erst ganz zuletzt die Operation steht. Das Konzept funktioniert: 80 % der Patienten durchlaufen nur die Stufe 1 und 2 des Plans mit Hilfe von Schmerzmitteln, Physiotherapie und anderen präventiven, schmerztherapeutischen und minimal-invasiven Maßnahmen und sind nach kurzer Zeit wieder schmerzfrei.

**Einige Bücher
werden unter AGR-
Fördermitgliedern
verlost.**

**Bei Interesse bitte bis
1.10.2010 unter der
Mitgliederhotline
04284/926 99 94
melden.**

„Aufs Kreuz gelegt“ beinhaltet ebenfalls Fallstudien, einen Test, mit dem sich kontrollieren lässt, ob man ein Rücken-Risiko-Kandidat ist, Erläuterung der häufigsten Rückenerkrankungen von A bis Z mit SOS-Hilfe, Behandlung und Vorbeugung sowie die wichtigsten Therapiemöglichkeiten wie Physiotherapie, Massagen, Rolfing & Rebalancing oder Wärmebehandlung. Zudem werden Anwendungsgebiete, Neben- und Wechselwirkungen von Schmerzmittel dargestellt und eine Vielzahl von Übungen, die man ohne Hilfsmittel zum Wohle des Rückens problemlos Zuhause durchführen kann.

Ein provozierendes Buch, das uns vor unnötigen Operationen bewahren kann und ein Leitfaden, der aufzeigt, was unserem Rücken wirklich gut tut.

Aufs Kreuz gelegt - Warum 80 % der Rückenoperationen überflüssig sind 288 Seiten, 50 s/w Abbildungen, ISBN: 978-3-442-33865-8 - €17,95



Nur noch wenige Tage bis zum BdR-Praxisworkshop:
 - wenige Restplätze verfügbar
 - Infos: www.agr-ev.de/veranstaltungen

In wenigen Tagen ist es endlich wieder soweit! In der Nähe der Firma TOGU am Chiemsee bieten wir Ihnen in bewährter BdR-Tradition gemeinsam mit unserem Kooperationspartner, AGR, eine praxisnahe und überaus interessante Veranstaltung an.

**BdR-Praxisworkshop
 2./3.10.2010
 am Chiemsee**

ein Beitrag von
 Ulrich Kuhnt
 BdR e. V. und
 Detlef Detjen
 AGR e.V.

Im Mittelpunkt steht das Training der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Wissenschaftliche Studien belegen eindeutig den Zusammenhang zwischen der Funktionsfähigkeit der Rumpfmuskulatur und Rückenschmerzen. Daher ist die Integration eines speziellen Trainings in die „Neue Rückenschule“ sehr empfehlenswert.

Zu solch einem speziellen Training zählt auch das Propriozeptive (= sensomotorisches) Training. Das Ziel dieser Methode besteht in der positiven Beeinflussung der Tiefensensibilität und der reflektorischen Stabilisationsfähigkeit. Für das Training werden in der Sportpraxis zur Steigerung der Trainingswirkungen unterschiedliche Übungsgeräte eingesetzt.



Dr. Christiane Wilke

Um diese Sportgeräte geht es in dem BdR-Praxisworkshop. Im Einführungsvortrag von Frau Dr. Christiane Wilke (Sporthochschule Köln) wird der Stand der Wissenschaft zum Propriozeptiven Training dargelegt. Anschließend demonstrieren und erläutern Ihnen in den Workshops besonders fachkundige Referenten den effektiven Einsatz der Geräte.



Barbara Vita



Gabi Fastner



Paul Uhlir



Michaela Kreitmair

Das Referententeam



Andreas Sperber



Christiane Maneke

Natürlich geht es in diesem Workshop nicht nur um fachliche Aspekte, sondern vor allem um den persönlichen Austausch und das Wohlfühlen am herrlichen Chiemsee. Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse an dieser gemeinsamen Veranstaltung geweckt haben.

Infos und Anmeldung:
 BdR e. V.
 Postfach 1124
 30011 Hannover
 Tel. 0511/3502730
info@bdr-ev.de
[www.agr-ev.de /
 veranstaltungen](http://www.agr-ev.de/veranstaltungen)

Deutscher Betriebsärzte-Kongress vom 6.-9.10.2010 in Ulm

aus einer Pressemitteilung des Verbandes Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW).

Neuer Titel und zeitgemäßes Konzept – Deutscher Betriebsärzte-Kongress geht an den Start

Erstmals Unternehmertag und regionaler Gesundheitstag



Kongress – findet vom 6.-9.10.2010 in der baden-württembergischen Universitätsstadt Ulm im Congress Centrum statt. Im letzten Jahr wurde das Gipfeltreffen der bundesdeutschen Betriebs- und Werksärzte zum 25. Mal noch unter dem Titel „Arbeitsmedizinische Herbsttagung“ in Lübeck durchgeführt.

Neues Highlight im Jahr für Arbeitsmediziner und Öffentlichkeit: „Mit der Titeländerung geht ein neues, attraktiveres Konzept einher, das aber auch bewährte Elemente übernimmt. Damit trägt der Verband dem eigenen Anspruch Rechnung, Advokat für den Berufsstand und aktives Schwungrad der Arbeitsmedizin zu sein“, sagt Jochen Protzer, Hauptgeschäftsführer des Verbandes Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) und Organisator des Deutschen Betriebsärzte-Kongresses, der zahlreiche Themen sowohl aus der betriebsärztlichen Tätigkeit als auch aktuelle berufspolitische Trends in einem breit gefächerten Programm aufgreift.



Sind für die AGR in Ulm dabei und freuen sich auf Ihren Besuch: Karl Franz Scheerer und Georg Stingel (v.l.n.r.)

„Um den Ablauf der Jahrestagung noch abwechslungsreicher und offener zu gestalten, planen wir bei dem Kongress im Oktober u. a. einen Unternehmertag und einen regionalen Gesundheitstag, um Unternehmen wie Bevölkerung zeitgemäß über Gesundheitsschutz zu informieren und bei allen gesundheitlichen Fragen in Betrieben, Verwaltungen und Organisationen den Betriebsarzt als kompetenten Partner von Beschäftigten und Arbeitgebern vorzustellen“, so Dr. med. Axel Harwerth, wissenschaftlicher Leiter des Kongresses. Außerdem hat der VDBW für den Deutschen Betriebsärzte-Kongress das Prinzip „call for paper“ eingeführt und das Programm um Vorträge von Experten erweitert, die interdisziplinär aktiv sind und Vorträge angemeldet haben. Auch die Eröffnungsveranstaltung soll für Teilnehmer wie Akteure attraktiver werden, beispielsweise durch eine kontrovers geführte Podiumsdiskussion zum Thema „Betrieblicher Gesundheitsschutz“ vor dem Hintergrund neuer Regelungen.

Am 8.10.2010 wird der docs@work-Award an das Gewinnerteam verliehen – junge Ärztinnen und Ärzte aus dem ganzen Bundesgebiet konnten sich bis zum 31.7.2010 unter www.vdbw.de/docsatwork für die

Relaunch: Aus der „Arbeitsmedizinischen Herbsttagung“ wird der „Deutsche Betriebsärzte-Kongress“

Geballtes Know-how rund um die Gesundheit am Arbeitsplatz: Der diesjährige Branchentreff der Arbeitsmediziner – der Deutsche Betriebsärzte-

Nachwuchskräfteaktion bewerben und sich am 6./7.10.2010 arbeitsmedizinischen Herausforderungen stellen. Im Anschluss an die Preisverleihung findet ein Pressegespräch zum Deutschen Betriebsärzte-Kongress und zur Aktion docs@work statt.

Das wissenschaftliche Programm steht für einen hohen Bezug zur betriebsärztlichen Praxis. Mit arbeitsmedizinischen Exkursionen, Seminaren, Satelliten-Symposien und verschiedenen Foren, beispielsweise der Unfallversicherungsträger, einer fachbegleitenden Ausstellung und einem gesellschaftlichen Rahmenprogramm werden weiterhin besondere Angebote für interessierte Teilnehmer zu speziellen Themen durchgeführt.

Weitere Informationen:
Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e. V., Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner
Friedrich-Eberle-Str. 4 a
76227 Karlsruhe
Tel. 0721/93 3818-0
Fax 0721/93 38 18-8
info@vdbw.de
www.vdbw.de

Bereits zum vierten Mal fand das Bad Wünnenberger Symposium für Sport- und Präventivmedizin unter der Leitung von Dr. Thomas Bandorski und Horst-Walter Hundte im Airportforum am Flughafen Paderborn-Lippstadt mit diesmal ca. 100 Teilnehmern statt.

Dr. Dee aus dem Brüderkrankenhaus Paderborn referierte in seinem Eingangsvortrag über Verletzungen beim Golfspielen. Hier ging er insbesondere auf Verletzungen im Bereich der oberen Extremitäten und Belastungen im Bereich der Wirbelsäule ein. Dr. Ralf Schomaker, Rennarzt des Münster-Marathons, berichtete über Stressfrakturen bei Läufern. Insbesondere beleuchtete er die Diagnostik im Anfangsstadium im Bereich der unteren Extremitäten. Prof. J. Weineck, emeritierter Sportwissenschaftler der Universität Nürnberg, zeigte in einem begeisternden Vortrag an Hand vieler Beispiele sehr anschaulich die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit im Fußball im Kinder- und Jugendalter.

4. Symposium für Sport- und Präventivmedizin in Bad Wünnenberg

ein Rückblick von
Hans-Walter Hundte
Aatal-Zentrum für
Gesundheit



von links: Dr. Dee, Prof. Weineck, H. Hundte, Dr. Bandorski, Dr. Schomaker, Dr. Porsch, V. Sutor

Ergänzt wurde der Vortrag durch Dr. M. Porsch, Mannschaftsarzt des Fußball-Zweitligisten SC Paderborn, der über „On-field-Untersuchungstechniken“ zwischen Praxis und Theorie“ referierte. Der Paderborner Fußballprofi Sebastian Schachten, vormals Borussia Mönchengladbach, berichtet aus seiner Sicht über die Erstversorgung und Rehabilitation im Profifußball. Er hob insbesondere das wichtige Vertrauensverhältnis zwischen Spieler und Therapeut und die prompt kompetente Erstversorgung hervor. Abgerundet wurde die Veranstaltung durch Volker Sutor. In seinem Vortrag „Zwischen Wissenschaft und Praxis: Sehnenpathologien, Differentialdiagnostik und Behandlungsansätze auf EbM-Basis“ wurde sehr differenziert auf Diagnostik und Therapie von Sehnenpathologien, insbesondere im Bereich der Achillessehne, eingegangen.



Das 5. Bad Wünnenberger Symposium für Sport- und Präventivmedizin ist für den 6.4.2011 geplant.

Weitere Informationen:
Horst-Walter Hundte
Aatal-Zentrum für
Gesundheit
Mittelstraße 19b
33181 Bad Wünnenberg
Tel. 02953/ 96 54 11
info@aatal
gesundheit.de
www.aatal
gesundheit.de

**Ergotherapie-
kongress 2010**

ein Beitrag von
Angelika Reinecke
Deutscher Verband
der Ergotherapeuten
e. V. (DVE)



Arndt Longrée

Vom 28.-30.5.2010 fand der diesjährige Ergotherapie-Kongress in Erfurt statt. Schon in der Vorbereitung hielten alle Beteiligten den kommenden Event für etwas Besonderes – sei es durch das vielfältige Programm, den besonderen Redner bei der Eröffnung, den Tagungsort oder aus anderen Gründen. Und dann war es vor Ort tatsächlich ein besonderer Kongress, denn bereits der Auftakt bot eine erste Überraschung: 500 TeilnehmerInnen bei der Eröffnungsveranstaltung – an einem Freitagmorgen um 9 Uhr – das hat es bisher noch nicht gegeben!

Gut gelaunt eröffnete Arnd Longrée (DVE-Vorsitzender) den Kongress. Den beeindruckenden Festvortrag hielt Frank Kronenberg, der international renommierte Kollege und Gastredner an vielen Universitäten auf der ganzen Welt. Mit seinem Vortrag „Politische Praxis der Ergotherapie: Ein „Tanz zur Musik der Möglichkeiten“ zog er das Publikum in seinen Bann, nach der 50-minütigen Präsentation gab es standing ovations. Das war ein insgesamt sehr schwungvoller Auftakt, der bis zum Ende des Kongresses spürbar blieb.



Frank Kronenberg

Informationen und
Bilder zum
Kongress 2010
www.dve.info/kongress

Auch das Congress Centrum Erfurt trug mit großzügiger, lichter Architektur und kurzen Wegen wesentlich zum Gelingen des Kongresses bei. In den Pausen strömten die TeilnehmerInnen nicht nur zu den bereitgestellten Kaffeestationen, sondern – dank verlängerter Pausenzeiten – in die Ausstellung. Diese war mit über 70 Ausstellern in diesem Jahr ebenso bemerkenswert. Auch der Stand der AGR fand regen Zulauf. Die Posterausstellung mit 30 Postern befand sich mittendrin und war durch diese optimale Lage stets gut besucht. Das Programm zeichnete sich durch seine Vielfältigkeit aus und fand bei den 1.200 Teilnehmern guten Anklang. Zur Kongressparty am Samstagabend kamen fast 400 Teilnehmer zusammen, die ausgelassen miteinander feierten. Am Sonntagmorgen wurden dann

zunächst die Gewinner des in diesem Jahr „wiederbelebten“ Gewinnspiels bekannt gegeben und als abschließender Höhepunkt wurde in der Mittagspause der 1.-DVE-Posterpreis verliehen, Ursula Spannhake (Berlin) und Birte Hucke (Bochum) waren die glücklichen Gewinnerinnen.



Magnus Liepins vom AGR-Team zeigte den Besuchern u. a. einige AGR-geprüfte Sportgeräte und erläuterte deren Nutzung

Die Aktion Gesunder Rücken e.V. präsentierte vor Ort nicht nur AGR geprüfte Sportgeräte sondern sie verlost auch welche. Als Gewinnerinnen freuten sich:

- Maria Zimmermann aus Jena über ein Flexi-bar
- Michaela Jurk aus Berlin über ein Airex Balance Pad Elite
- Frauke Ackenhausen aus Hildesheim über einen TOGU Jumper
- Christel Longrée aus Wuppertal über ein bellicon Minitrampolin



Gewinner
der AGR Tombola

Aktiv sein – aktiv werden!

Inzwischen haben die Vorbereitungen für den Ergotherapie-Kongress 2011 begonnen. Unter dem Motto „Aktiv sein – aktiv werden“ ruft der DVE derzeit auf, Vorschläge für Kongressbeiträge einzureichen. ErgotherapeutInnen aller Fachgebiete, ExpertInnen, WissenschaftlerInnen und Studierende der Ergotherapie sowie KollegInnen angrenzender Berufsgruppen können sich beteiligen. 2011 soll an jedem Kongresstag ein Teil der Beiträge einem Schwerpunktthema gewidmet werden: „Aktiv als Kind“ – „Aktiv bleiben“ – „Aktiv im Alter“.

Nutzen Sie den Ergotherapie-Kongress 2011 als Plattform für Wissensvermittlung, Methodenkompetenz, Austausch und Inspiration. Noch besser: Beteiligen Sie sich mit einem Beitrag!

Ihren Vorschlag sollten Sie als „Abstract“ formulieren und online auf der Internetseite www.dve.info/kongress einreichen. Dort finden Sie weitere Informationen – zum Beispiel über das organisatorische Prozedere, Details zur Dauer der Vorträge oder Größe der Poster, über die kongressrelevanten Themen oder zum Bewertungsverfahren der „Abstracts“.

Bis zum 3.10.2010 können Vorschläge für Kongressbeiträge auf der Internetseite www.dve.info/kongress eingereicht werden.

Ergotherapie-Kongress vom 13.-15.5.2011 wieder in Erfurt

Call for papers

eine Ankündigung von
Angelika Reinecke
Deutscher Verband der
Ergotherapeuten e. V.
(DVE)

Weitere Informationen:
DVE
Pf. 2208
76303 Karlsbad
Tel. 07248-9181-0
www.dve.info/kongress

Psychomotorische Rückenarbeit

eine Einladung zur DGymB-Jahrestagung vom 5.-7.11.2010 von Cornelia M. Kopelsky
Vorsitzende des DGymB, Birkenfeld



Der Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer e. V. lädt zu seiner Jahrestagung vom 5.-7.11.2010 nach Heilbronn ein. Neben der obligatorischen Mitgliederversammlung stehen auf dem Rahmenprogramm das 14. Berufspolitische Forum und zwei Lehrgänge.

Das Thema des Berufspolitischen Forum lautet: „Einst mensendieckten wir! Heute pilatisieren wir!“

Getreu dem DGymB-Jahresmotto „Bewährtes erhalten, Neues gestalten“ werden dabei Berufsfelder der Gymnastik zwischen Traditionen und Trends diskutiert. Die Diskussion soll darüber Aufschluss geben, wie traditionelle Berufsfelder der Gymnastik mit den Trends unserer Zeit unter höchst fachlichem Kompetenzniveau miteinander vereinbar sind. Das ambitionierte Ziel ist, zeitgemäße und bedarfsgerechte Bewegungs- und Gesundheitsangebote einer hochmotivierten Berufsgruppe, wie die der staatlich geprüften Gymnastiklehrerinnen und -lehrer, in das Bewusstsein der Gesellschaft zu rücken und am Verbrauchermarkt konkurrenzstark zu positionieren.

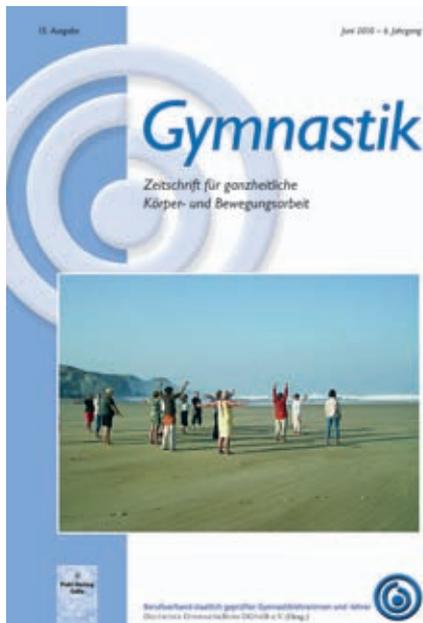
„**Psychomotorische Rückenarbeit in Prävention und Therapie**“ heißt das Lehrgangsangebot. Unter der Leitung von Christian Uebele, staatlich geprüfter Gymnastiklehrer, staatlich geprüfter Motopäde, wird hierbei eine bewegte Psychosomatik als Lösungsansatz für psychophysische Blockaden¹ behandelt. Dieser Arbeitsansatz ist deshalb so bedeutend, da an Rückenschulkursen immer mehr Menschen teilnehmen, deren Rückenprobleme auf psychosomatische Ursachen zurückzuführen sind. Die Fortbildung, die viele ganzheitliche Übungsformen aus der psychomotorischen Praxis vermittelt, ist mit 15 Unterrichtseinheiten auch zu Verlängerung der KddR-Rückenschullizenz anerkannt.

„**Neue Osteoporose Schule**“², die duale Fortbildung² mit Fernstudien- und Präsenzlehrgang, startete als Pilotprojekt Mitte Juli mit der Onlinephase. Der Präsenzlehrgang mit 20 Unterrichtseinheiten ist im Rahmen der DGymB-Jahrestagung das zweite Lehrgangsangebot und ebenfalls zur Verlängerung der KddR-Rückenschule anerkannt. Das gesamte Programm der DGymB-Jahrestagung 2010 kann unter www.dgymb.de eingesehen werden. Auf Wunsch versenden wir gern das Programm in Prospektform. Willkommen sind alle interessierten Bewegungs- und Gesundheitsberufe. Für den Präsenzlehrgang „Neue Osteoporose Schule“², gelten gesonderte Teilnahme- und Anmeldebedingungen.

¹ Christian Uebele: *Psychomotorische Rückenarbeit in Prävention und Therapie – Bewegte Psychosomatik als Lösungsansatz für psychophysische Blockaden*, in „Gymnastik – Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit“, 13. Ausgabe, Dezember 2009, Pohl-Verlag Celle.

² Ausführliche Informationen unter „Themen und Termine“ in „Gymnastik – Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit“, 15. Ausgabe, Juni 2010, Pohl-Verlag Celle. Oder unter www.dgymb.de

„Gymnastik – Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit“ erscheint als offizielles Fach- und Mitteilungsorgan des DGyMB viermal im



Jahr. Die Juni-Ausgabe befasst sich unter dem Leitthema „Psychomotorik und Psychosomatik“ unter anderem mit psychosomatisch bedingten Beschwerdebildern und deren Behandlungsmöglichkeiten nach psychomotorischen Ansätzen.

Zwei praxisorientierte Beiträge stellen die Sprache und Sprachbilder in den Mittelpunkt bewegungspädagogischer Arbeit.

„Gymnastik“ kann als Einzelheft oder als Abonnement beim Pohl-Verlag unter der Rufnummer 05141/9889-0 bestellt werden. Die September-Ausgabe stellt „Bewegte Menschen“ vor.

Mehr zum Thema Psychomotorik und Psychosomatik in der „Gymnastik“!

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

„ Die Zukunft gewinnen“

Vom 5.-7.11.2010 findet in Hamburg der 5. Internationale Sport-Kongress statt. Der Verband für Turnen und Freizeit sowie der Deutsche Turner-Bund erwarten mehr als 1.000 Teilnehmer aus den Bereichen Sport, Gesundheit und Vereinsmanagement.

„Nichts wie hin...“ - machen Sie sich auf den Weg zu mehr Wissen: In rund 200 Veranstaltungen wird in kompakter Form das Neueste aus Wissenschaft und Forschung präsentiert. Ein gelungener Mix aus aktuellen Fachvorträgen und praxisbezogenen, innovativen Workshops von über 100 namhaften Referentinnen und Referenten.

Freuen Sie sich auf folgende Themenschwerpunkte:

- | | |
|--|----------------------------------|
| → Kongress-Akademie | → Yoga & Pilates |
| → Sportentwicklung und Vereinsmanagement | → Entspannung & BodyMind Fitness |
| → Gesundheitssport | → Fitness & Dance |
| → Outdoor Fitness | → Kids & Teens |
| → Studioleiter-Forum | → Heilkraft der Bewegung |
| → Handlungsfähigkeit im Alter | → Train the Trainer |
| → Aqua-Special | → Fitness & Workout |
| → Rücken & Co. | |

5. Internationaler Hamburger Sport-Kongress vom 5.-7.11.2010

ein Beitrag von
 Karen Beigel
 Verband für Turnen und Freizeit



Wie bei den Kongressen der vergangenen Jahre wird die breite Palette der gesundheitsorientierten Aspekte in den Turn- und Sportvereinen wieder besonders im Fokus stehen.

Fordern Sie kostenlos das ausführliche Programmheft ab beim: Verband für Turnen und Freizeit e. V. Schäferkampsallee 1 20357 Hamburg Tel. 040/41908239 Fax 040/41908202 info@hamburger-sport-kongress.de www.vtf-hamburg.de



Das AGR-Team ist, wie auch in den letzten Jahren, auf dem Sport-Kongress vertreten und freut sich auf Ihren Besuch

Der Verband für Turnen und Freizeit steht für innovative Sportentwicklung und richtet als Hamburgs größter Fachverband seit Jahrzehnten Fachtagungen und Kongresse aus. Aufgrund intensiver Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und engagierten Praktikern ist es wieder gelungen, Spitzenreferenten verschiedener Fachgebiete zu gewinnen. Auch der DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) ist als Kooperationspartner mit einem Forum vertreten. **AGR-Fördermitglieder erhalten einen Nachlass von 30 % auf die Tagungsgebühren.**

**„17. Erfurter Tage“
Wissenschaftliches
Symposium zur
Prävention von ar-
beitsbedingten
Gesundheitsgefahren
und Erkrankungen
am 3./4.12.2010
im Kaisersaal
in Erfurt**

aus einer
Pressemitteilung

Weitere Informationen:
Bianka Thierfelder
Geschäftsbereich
Prävention der BGN
Lucas-Cranach-Platz 2
99097 Erfurt
Tel. 0361/4391- 4834
Fax 0361/4391- 4810
bianka.thierfelder
@apz-erfurt.de
www.erfurter-tage.de

Zum 17. Mal lädt die Geschäftsführung der Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gaststätten zu den Erfurter Tagen, einem Symposium zur Prävention arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren und Erkrankungen, ein.



Die wissenschaftliche Leitung der Veranstaltung liegt bei Prof. Dr. med. Romano Grieshaber, Dr. med. Martina Stadeler und Prof. Dr. med. Hans-Christoph Scholle.

Leitthema: Prävention von arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren und Erkrankungen

Hauptthemen 3./4.12.2010:

- Ernährungsbedingte Erkrankungen – ein Tätigkeitsfeld für den Betriebsarzt?
- Arbeitsmedizin aus Forschung & Praxis
- Prävention von Lärmschwerhörigkeit

Workshops 2.12.2010:

- Der interessante BK-Fall
- 5. Internationaler Workshop zur Prävention von Erkrankungen des Bewegungssystems (5th International Workshop on Prevention of Motor Diseases)

Am 15.03.2011 findet zum 10. Mal bundesweit der Tag der Rückengesundheit statt. Dieses Ereignis nimmt der Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. zum Anlass, in der DASA - Arbeitswelt Ausstellung in Dortmund **am Samstag, den 12.3.2011** im Vorfeld eine große Jubiläumsveranstaltung durchzuführen.



Die DASA ist eine Erlebnisausstellung zum Sehen, Hören und Mitmachen. Spannend inszeniert und innovativ gestaltet.

Die Veranstaltung teilt sich auf in eine Fach- und in eine Publikumsveranstaltung. Unterstützt wird der BdR vom Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V., der DASA, dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. (angefragt) und der AGR e. V.

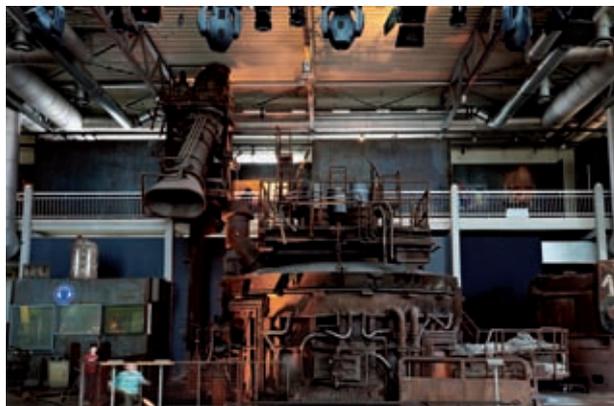
10. Tag der Rückengesundheit 2011

Jubiläumsveranstaltung in der DASA – Arbeitswelt Ausstellung in Dortmund am 12.3.2011

ein Beitrag von
Detlef Detjen
AGR e. V.

Vor wenigen Tagen traf sich das ORGA-Team vor Ort, um mit der Planung zu beginnen. In diesem News Letter möchten wir Ihnen eine kurze Vorab-Info sowie die Möglichkeit geben, sich frühzeitig diesen Tag in Ihrem Kalender einzuplanen.

Ziel der Fachveranstaltung ist es, auf der Basis der „Dortmunder Deklaration 2010“ (s. Beitrag S. 24 ff.) den Teilnehmern ein Konzept zu vermitteln, welches Sie direkt in Ihre Kurse übernehmen können. Deshalb lautet die Thematik der Jubiläumsveranstaltung auch im nächsten Jahr ganz bewusst: **„Der Rücken beginnt im Kopf“**.



Ein Blick in die Stahthalle – Arbeitswelt Stahlindustrie.

Rund um die Stahthalle findet die Publikumsveranstaltung statt

Die Fachveranstaltung beginnt vormittags gegen 10.00 Uhr mit drei Fachvorträgen zu den Themen:

- **„Psyche und Rückenschmerzen“** - Fragestellung: Welche Wechselwirkungen sind bekannt, welche Erkenntnisse liegen vor, welche Zahlen-Daten-Fakten?
- **„Rückenschmerzentstehung und -bewältigung“**
- **„Prävention von Muskel-Skeletterkrankungen durch körperliche Aktivität“**.

Anschließend besteht nach einem Mittagessen die Möglichkeit, an der Eröffnungsveranstaltung in der Stahlhalle teilzunehmen und die Sonderausstellung „Der Rücken beginnt im Kopf“ vor Ort zu besuchen. Nachmittags geht es weiter mit drei Praxis-Workshops mit folgenden Schwerpunkten:

- Wie gestalte ich ein Praxisseminar zum Thema „Der Rücken beginnt im Kopf“? Vorstellung einer Erfolgsstory mit Methoden, Medien und Spaß an der Vermittlung.
- Strategien zur Umsetzung neuer Erkenntnisse zur psychischen Belastung und zur Schmerzbewältigung in der Rückenschule. Fragestellung: Wie kann ich das Thema Schmerzbewältigung konstruktiv und sinnvoll in die Rückenschule integrieren?
- Stress und Stressbewältigung – Erkenntnisse zur psychischen Gesundheit in Deutschland. Welche Zahlen, Daten, Fakten und Erfahrungen liegen über psychische Bedingungen und Belastungen sowie deren Auswirkungen auf die Gesundheit vor?

Informieren und registrieren:
BdR e. V.
Postfach 1124
30011 Hannover
Tel. 0511/350 27 30
info@bdr-ev.de
www.bdr-ev.de

Die Veranstaltung schließt mit einer Aussprache und Zusammenfassung gegen ca. 17.00 Uhr. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann lassen Sie sich sogleich für die Zusendung weiterer Informationen registrieren. Sobald das Programm erstellt ist, erhalten Sie eine E-Mail mit allen Infos oder den Flyer per Post. Parallel wird das Programm auf den Internetseiten aller Kooperationspartner veröffentlicht, also z. B. www.bdr-ev.de oder www.agr-ev.de/veranstaltungen.





Verbessert die Haltung

Entlastet Rücken & Gelenke

**DER GANTER AKTIV EFFEKT
FÜR FITNESS & GESUNDHEIT**

Stärkt die Muskulatur

Beugt Cellulite vor

Regt Kreislauf & Stoffwechsel an

DIE WIRKUNGSWEISE

GANTER AKTIV Schuhe sorgen mit Ihrer patentierten Abrolldynamic für ein besonders aktives, natürliches Gehen. Wer diesen Schuh trägt, genießt ein anregendes und gleichzeitig entspannendes Gehgefühl. Der GANTER AKTIV richtet den Körper natürlich auf. Verspannungen lösen sich. Körper und Geist kommen wieder in Balance.

Der GANTER AKTIV ist ein täglicher, sanfter Beitrag zur persönlichen Fitness und Kondition. Er kann den ganzen Tag getragen werden.

Fragen Sie Ihren GANTER Fachhändler oder besuchen Sie uns auf www.ganter-shoes.com





Geprüft und empfohlen vom Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V. Weitere Infos bei AGR e.V., Pf. 103, 27443 Selsingen, Tel. 04284/926 99 90 www.agr-ev.de