

Rückengesund rund um die Uhr!

Praktische Tipps für einen rückengerechten Alltag

Was tun, wenn's
schmerzt?

Prof. Joachim Grifka gibt Rat

Seite 6

Experte der Rückenschule
Hannover zeigt die besten
Übungen für zu Hause

Seite 14

Jede Bewegung zählt
Kinder und Jugendliche leiden
unter Bewegungsarmut

Seite 44

Kostenlos
zum
Mitnehmen



AGR-GÜTESIEGEL

8

Inhalt



SPORT

10

Rückenschmerzen:

Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention 4

Ein akuter Bandscheibenvorfall:

Meist kein Grund für eine OP 6

AGR-Gütesiegel:

Orientierungshilfe von Medizinern „Geprüft & empfohlen“ 8



BÜRO

16

DAS RÜCKENGERECHTE UMFELD:

● Fahrrad 9

● Sport 10

Übungen für einen starken Rücken: 15 | 24 | 33

In Kooperation mit der Rückenschule Hannover

● Büro 16

work@home 21

● Haushalt 27

● Schlaf 28

● Auto 30

● Sitzmöbel 32

● Therapie und Pflege 34

AGR-Rückentipps 37

● Industrie 38

● Schuhe 42

● Aktion Gesunder Kinderrücken 44

AGR-zertifizierte Fachgeschäfte 48

Herstellerverzeichnis 54

Allianz gegen Rückenschmerzen 56



SCHLAF

28



INDUSTRIE

38



AKTION GESUNDER KINDERRÜCKEN

44

 facebook.com/dieagr

 twitter.com/agr_ev

 youtube.com/dieagr

 instagram/dieagr

Liebe Leserin, lieber Leser,



heute meint es jemand gut mit Ihnen und Ihrer Gesundheit! Denn er hat Ihnen dieses „AGR-MAGAZIN“ überreicht, das viele nützliche Tipps rund um Ihre Rückgesundheit bereithält.

Seit vielen Jahren steht Ihnen die Aktion Gesunder Rücken e. V. beratend zur Seite, Ihr persönliches Umfeld so rückengerecht einzurichten,

- dass es Ihnen Freiraum für viel Bewegung lässt,
- dass Sie Zwangshaltungen vermeiden,
- dass Ihnen Produkte rund um die Uhr helfen können, einen rücken-schonenden Tag zu gestalten – sei es bei der Arbeit, zuhause oder während der Freizeit.

Das AGR-Gütesiegel hilft Ihnen dabei, rückengerechte Produkte zu erkennen.



Profitieren Sie von unserem gebündelten Wissen aus Forschung und Medizin und finden Sie hier Antworten mit ausführlichen Informationen zu ausgezeichneten Produkten.

Eines sollten Sie jedoch immer beachten, ein rückenfreundliches Umfeld ist nur in Verbindung mit rückengerechtem Verhalten die Basis für ein gesundes Leben. Getreu dem Motto: Mensch, beweg Dich!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß mit dem „AGR-MAGAZIN“ und stehen Ihnen gern beratend zur Seite.

Viel Freude beim Lesen wünschen

Detlef Detjen

Jens Löhn

Dieser praktische Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch:



Rückenfreundliche Produkte tragen das AGR-Gütesiegel und werden von Ärzten und Therapeuten empfohlen.



psychische Belastungen,
Zeitdruck, Stress

Persönliches UMFELD

Ursachen von Rückenschmerzen

Die Ursachen für die Entstehung von Rückenschmerzen sind vielfältig. Neben mangelnder Bewegung, Fehlhaltungen und einseitiger Belastung spielt vor allem das persönliche Umfeld am Arbeitsplatz und zu Hause eine entscheidende Rolle.



Foto: © Stasique / Fotolia

Rückenschmerzen:

Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention

Rückenschmerzen sind seit Jahrzehnten eine Volkskrankheit – und dies über fast alle Bevölkerungsschichten, Alters- und Berufsgruppen hinweg. Unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ gründete sich deswegen im Jahr 1995 die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Im Fokus ihrer Arbeit steht das Ziel, Menschen darüber aufzuklären, wie sich ihre Rückengesundheit im Alltag verbessern lässt und wie rückenfreundliche Produkte dabei maßgeblich unterstützen können.

Die AGR befasst sich mit den häufigsten Ursachen und verschiedenen Ansatzpunkten der Vorbeugung und Therapie von Rückenschmerzen. Wobei der Fokus auf dem Thema Verhältnisprävention, also der rückengerechten Gestaltung des persönlichen Umfeldes liegt. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse dienen dabei mehreren Zwecken: Sie sind die Basis für neue Produktentwicklungen, die Grundlage für staatlich zugelassenen Weiterbildungsmaßnahmen für Ärzte und Therapeuten und auch Ratgeber für Betroffene und Redaktionen.

Hauptursachen: Bewegungsmangel und Stress

Die meisten Menschen bewegen sich im Alltag zu wenig. Die Folge: Die Muskulatur verkümmert und ist nicht mehr stark genug,

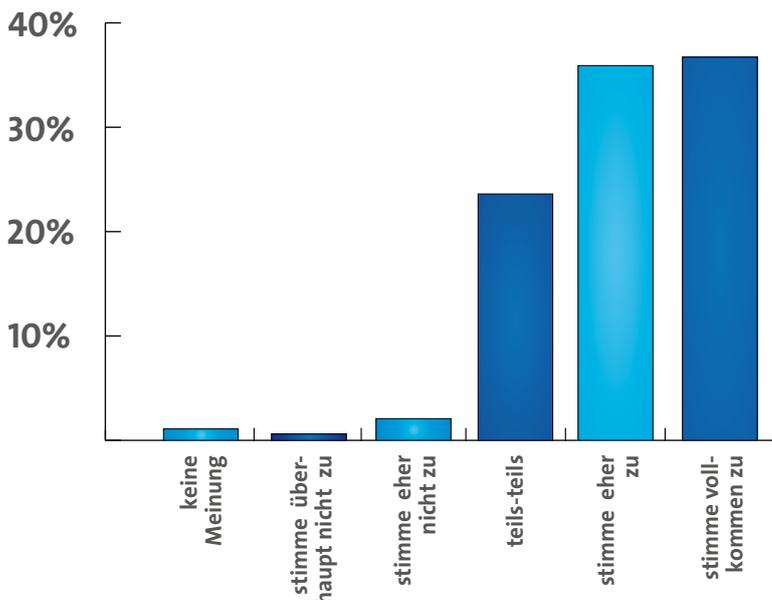
um uns aufrecht zu halten. Hinzu kommen Fehlhaltungen und einseitige Belastungen am Arbeitsplatz, aber auch zu Hause: durch unergonomische Sitzmöbel, durchgelegene Betten, unzureichend einstellbare Autositze sowie ungeeignetes Schuhwerk, um nur einige wenige Bereiche zu nennen. Ein weiteres Problem sind die zunehmenden psychischen Belastungen. Denn wie wir heute wissen, verursachen Stress, Ängste oder Depressionen auch körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen.

Die Lösung bietet ein ganzheitliches Konzept, bei dem die Muskeln gekräftigt und gedehnt, Fehlbelastungen vermieden, der Alltag rückenfreundlich gestaltet sowie Stress und psychische Belastungen reduziert werden.

**JEDER ZWEITE
Arbeitnehmer
wünscht sich
mehr Präventionsangebote
AM ARBEITSPLATZ.¹**

¹ Swiss Life Deutschland und YouGov Deutschland: Repräsentative Online-Umfrage, an der 2158 Personen vom 04.08.2020 bis 18.08.2020 teilnahmen.

Rückengerechte Alltagsprodukte können dabei helfen, Rückenschmerzen zu vermeiden



Wichtig: Stets in Bewegung bleiben

Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen heißt die Devise: Möglichst immer in Bewegung bleiben, denn ein inaktiver Rücken verliert seine Stabilität, seine Festigkeit und seine Beweglichkeit. Ideal ist eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Gut sind auch einfache Entspannungsübungen oder ein wenig Gymnastik zuhause wie am Arbeitsplatz – siehe Seite 15, 24 und 33.

70 PROZENT

von 1.000 Befragten leiden mindestens **einmal pro Monat unter Rückenbeschwerden, ZWEI DRITTEL** fühlen sich durch die Schmerzen **in ihrer Lebensqualität eingeschränkt.**²

Rückengerechtes Umfeld

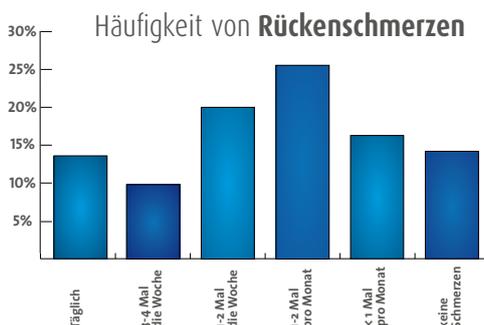
Ein weiterer Baustein in Sachen Prävention und Therapie von Kreuzschmerzen ist die rückengerechte Verhältnisprävention – also die Schaffung eines rückenfreundlichen Umfeldes. Rückenfreundlich bedeutet, dass sich Alltagsprodukte wie Stühle, Polstermöbel, Büroarbeitsplätze, aber auch Fahrräder, Autositze und Bettssysteme individuell einstellen und an die körperlichen Voraussetzungen des Benutzers anpassen lassen.

Schon Kinder leiden

Besonders erschreckend: Immer mehr Kinder und Jugendliche haben Rückenprobleme. Die Gründe: Sie treiben immer weniger Sport, dafür sitzen sie durchschnittlich fast neun Stunden täglich. Um Rückenproblemen bei Kindern vorzubeugen und zu begegnen, sollte sowohl aktive Bewegung in den Tagesablauf integriert als auch Wert auf ein rückenfreundliches Umfeld für Kinder gelegt werden (mehr dazu ab der Seite 44 – „Aktion Gesunder Kinderrücken“).

Starke Muskeln sind die beste Medizin

Der beste Schutz vor Rückenschmerzen sind starke Muskeln. Vor allem die tief liegenden Rückenmuskeln verleihen der Wirbelsäule ihre Stabilität. Mit herkömmlichem Krafttraining lassen sie sich leider nicht trainieren. Was diese Muskeln aber mögen, sind kleine Drehbewegungen und Vibrationen sowie Koordinations- und Balanceübungen. Die Sportgerätehersteller haben darauf reagiert und bieten Produkte an, die speziell die tief liegende Muskulatur trainieren. Welche besonders geeignet sind, lesen Sie ab Seite 10.



48 PROZENT

aller **11- bis 14-Jährigen** leiden unter **Haltungsstörungen**,

44 PROZENT

aller **Viertklässler** klagen gelegentlich und

8 PROZENT

von ihnen sogar **ständig über RÜCKENSCHMERZEN.**³

Die Gründe für Rückenbeschwerden sind vielfältig. Das größte Problem ist der Bewegungsmangel.



² Umfrage im Namen der AGR 2016

³ Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. in Wiesbaden

Von Ellen Warstat

GUTE NACHRICHTEN FÜR IHREN RÜCKEN

Was tun, wenn das Kreuz wehtut? Diese Frage stellt sich fast jeder Deutsche im Laufe seines Lebens. Denn Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer eins.

Dennoch kursieren in den Köpfen der Menschen und im Internet viele Fehlinformationen und das hat Folgen. „Patienten mit Rückenbeschwerden sind oft von Ängsten geplagt“, berichtet Prof. Joachim Grifka, Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg im Asklepios Klinikum Bad Abbach. „Selbst bei banalem Rückenschmerz haben viele Menschen Angst, dass es etwas Schlimmes sein könnte oder sie gar im Rollstuhl landen. Zudem besteht eine große Furcht vor Bandscheibenvorfällen, denn damit verbinden die meisten Menschen die Notwendigkeit einer Operation und haben Schreckensbilder von Komplikationen vor Augen.“ Doch gerade wenn es um den Rücken geht, sind solche Sorgen in den meisten Fällen überflüssig. Oft ist nicht mal ein Arzt nötig, um wieder schmerzfrei zu werden. „Und jeder kann selbst viel dafür tun, dass es erst gar nicht zu Beschwerden kommt“, betont der renommierte Orthopäde.

Rückenschmerzen sind meist ungefährlich

Eine ungünstige Verdrehbewegung, zu ruckartiges Anheben eines Getränkekastens und schon „schießt die Hexe ins Kreuz“. Dann führt jede kleinste Bewegung zu heftigen, manchmal stechenden Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule. „Doch selbst beim Lumbalsyndrom ist der Auslöser oft banal. In aller Regel sind Rückenbeschwerden harmlos. Zumindest so lange, wie sich der Schmerz

nur auf den Rücken beschränkt und nicht in die Beine ausstrahlt“, beruhigt Prof. Grifka. Selbst anhaltende Rückenschmerzen hängen nur selten mit ernstesten Schäden an der Wirbelsäule zusammen. In 90 von 100 Fällen sind es blockierte Wirbelgelenke, muskuläre Verspannungen und/oder verfilzte Faszien, die Probleme machen. Aber wie kommt es dazu? Die Ursachen sind vielfältig: So kann Stress den Rücken in Dauerspannung versetzen. Andere Menschen haben eine schwache Rumpfmuskulatur, die mit ungewohnten Bewegungen oder Belastungen nicht zurechtkommt – etwa beim Gärtnern oder wenn man im Homeoffice völlig unergonomisch am Küchentisch arbeitet.

Man muss nicht gleich zum Arzt

Verständlich, dass man bei heftigen Beschwerden glaubt, sofort die Hilfe eines Orthopäden zu brauchen, um Schlimmeres zu vermeiden. Doch die meisten Schmerzen klingen innerhalb von sechs bis acht Wochen wieder ab und bedürfen nicht unbedingt ärztlicher Behandlung. Anders sieht es allerdings aus, wenn die sogenannten Rote-Flagge-Symptome auftreten: Das sind beispielsweise Schmerzen, die vom Rücken ins Bein ausstrahlen. Sie sind meist im Ober- und Unterschenkel, manchmal bis in den Fuß spürbar und können sowohl hinten wie seitlich ins Bein hinunterziehen, ebenso an der Vorder- oder Innenseite. „Wenn

zugleich eine Muskelschwäche auftritt, muss möglichst umgehend behandelt werden. Ebenso dürfen Lähmungen nicht ignoriert werden – auch nicht, wenn der Schmerz nachlässt“, warnt der Orthopäde. Denn dann drohen Nerven abzusterben. Das kann unumkehrbare Folgen haben, etwa einen hängenden Fuß, der beim Gehen hindert.

Wer weiß, wie die Pein im Rücken an der Wurzel zu packen ist, wird sie schneller los – und dazu braucht es gar nicht viel. „Im Akutfall tut eine Entlastungshaltung besonders gut, bei der die Lendenwirbelsäule gestreckt wird“, weiß Joachim Grifka. So funktioniert sie: Flach auf den Rücken legen, am besten auf eine warme Decke. Die Beine so anstellen, dass die Hüfte gebeugt ist und die Lendenwirbelsäule dadurch gerade und entspannt am Boden liegt. „Ein gutes Hausmittel ist auch Wärme. Sie sorgt für eine Mehrdurchblutung der Muskulatur und damit für ihre Entspannung. Persönlich empfehle ich gern ein warmes Bad, weil diese Wärme sehr gut in die Tiefe des Körpers geht“, so Prof. Grifka. „Mit rezeptfreien Schmerzmitteln kann man dem Schmerz die Spitze nehmen.“ Da diese Medikamente unter anderem Nebenwirkungen für den Magen haben können, sollte man sie jedoch mit einem Magenschutz und nur nach Absprache mit dem Arzt länger einnehmen. „Es macht aber keinen Sinn, Schmerzmittel zu nehmen und dann genauso weiterzumachen wie zu-



Foto: © Halfpoint / Fotolia

vor, etwa mit Arbeiten oder rückenfordernden Freizeitaktivitäten“, betont Joachim Grifka.

Bewegung ist die beste Medizin

Sehr sinnvoll ist dagegen, sich bei Rückenschmerzen nicht ins Bett zu legen, sondern in Bewegung zu kommen. Mit sanften Dehnungsübungen können dann sogar blockierte Wirbelgelenke wieder gleiten. Mit Bewegung ist allerdings kein Sport gemeint, sondern gemütliches Spaziergehen. „Wer Beschwerden hat, muss die körperliche Belastung auf den schmerzfreen Bewegungsraum beschränken“, warnt Joachim Grifka. „Wer mit Schmerzen trainiert, verschlimmert die Symptomatik.“

Guter Schlaf gehört ebenfalls zum Relax-Programm für den Rücken. Prof. Grifka erläutert, warum er so wichtig ist: „In der Senkrechten – also im Sitzen, Stehen und Gehen – sind unsere Rumpfmuskeln ständig angespannt, weil sie die beweglichen Wirbelkörper mit den Bandscheiben stabilisieren müssen. Im Liegen lastet dagegen kein Druck auf der Wirbelsäule.“ Dann lässt nicht nur die Rumpfmuskulatur locker. Auch die Bandscheiben, die die Stoßdämpfer der Wirbelsäule sind, regenerieren. Sie bestehen aus einem faserigen Bindegewebsring, gefüllt mit weichem Gallert, das zum überwiegenden Teil aus Wasser besteht. Sind wir tagsüber in Bewegung, wird die verbrauchte Flüssigkeit aus dem Inneren herausgepresst. Im Liegen saugt sich die weiche Masse ähnlich wie ein Schwamm wieder auf.

Eine gute Haltung beugt Schmerzen vor

Laut Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) klagen 44 Prozent der Menschen mit einem Bürojob mindestens einmal pro Woche über Kreuzweh. Eigentlich kein Wunder, denn im Sitzen ist der Druck, der auf den Bandscheiben lastet, fast doppelt so hoch wie beim aufrechten Stehen. Doch die Beschwerden lassen sich vermeiden – durch einen ergonomischen Arbeitsplatz, bei dem sich Schreibtischstuhl und idealerweise auch Schreibtisch an die individuelle Größe anpassen lassen. „Bei der Einstellung kann man sich wieder daran orientieren, dass die Lendenwirbelsäule möglichst gerade sein soll“, so Joachim Grifka. Auch der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen kann den Rücken entlasten. „Achten Sie beim Arbeiten im Stehen aber darauf, dass Sie einen Fuß höherstellen können. Denn bleiben beide Füße am Boden, neigt sich das Becken etwas nach vorn, was die Lendenwirbelsäule ins Hohlkreuz drängt.“ Diese Position überlastet die kleinen Wirbelgelenke der Wirbelsäule, was mit der Zeit womöglich Einengungen im Wirbelkanal nach sich zieht.

Vergessen Sie auch nicht, sich immer wieder am Computer zu bewegen: aufstehen, ein paar Schritte gehen, sich genüsslich strecken, den Oberkörper zu beiden Seiten drehen, die Arme ausschütteln, die Schulter kreisen lassen, den Kopf vorsichtig nach beiden Seiten drehen und das Ohr Richtung Schulter kippen.

Die beste Strategie gegen Rückenschmerzen? Training der Rumpfmuskeln! Denn sie sind der Schutzschild der Wirbelsäule. Die kräftigenden Übungen sollten so selbstverständlich sein wie das Zähneputzen. „Wichtig ist dabei, Rücken- und Bauchmuskeln gleichermaßen zu stärken. Denn nur gemeinsam bilden sie ein Muskelkorsett, das dem Rücken Halt gibt“, sagt Prof. Grifka. Entscheidend ist zudem, die Tiefenmuskulatur zu stärken. Sie balanciert den Körper ständig aus und hält uns aufrecht, ohne dass wir es merken. Willentlich lassen sich die kleinen Muskeln um die Wirbelsäule nicht ansteuern, doch sie reagieren auf Balanceübungen – etwa den Einbeinstand: dafür je dreimal zehn Sekunden nur auf dem rechten Fuß und zehn Sekunden nur auf dem linken Fuß stehen. Nach und nach die Standzeit verlängern. Fortgeschrittene können das freischwebende Bein nach vorn oben anwinkeln und wieder absenken, ohne dass der Fuß den Boden berührt.

Wer effektiv Muskeln aufbauen möchte, sollte die Übungen mindestens zweimal pro Woche machen und jede so lange wiederholen, bis die Anstrengung deutlich spürbar wird. Ideal wäre zudem, sich täglich fünf bis zehn Minuten Zeit für Stretching und die Mobilisation der Wirbelsäule zu nehmen. Denn bereits ab dem 25. Lebensjahr wird unser Körper unbeweglicher und jenseits der 50 verstärkt sich die Steifigkeit immer schneller.

Verschleiß muss nicht wehtun

Dass sich die Wirbelsäule im Laufe der Jahre etwas abnutzt, ist nicht krankhaft. Das gehört genauso zum Leben wie Haare, die grau werden. „Bei Menschen über 60 sind beispielsweise meist die Bandscheiben der unteren Lendenwirbelsäule ausgetrocknet und dadurch flacher“, weiß Prof. Grifka. Der Körper ist jedoch durchaus in der Lage, sich an diesen Verschleiß anzupassen – vorausgesetzt, man geht pfleglich mit sich um. Deshalb gibt es Menschen, die keine Beschwerden haben, aber deren Röntgen- oder MRT-Bild Abnutzungsercheinungen zeigt. „Wenn ein Patient Rückenschmerzen hat, darf der Arzt also nicht zwingend davon ausgehen, dass der Verschleiß die Ursache für die Beschwerden ist“, betont der Orthopäde. „Deshalb darf auch nie nur auf

Basis eines bildgebenden Verfahrens operiert werden.“ Bei banalen Rückenschmerzen ist das Röntgen in der Regel erst dann sinnvoll, wenn die Beschwerden auch nach mehrwöchiger Therapie nicht verschwinden.

„Nur in wenigen Fällen kann ein Eingriff an der Wirbelsäule sinnvoll sein, beispielsweise wenn es eine konkrete krankhafte Veränderung gibt, die eindeutig die Ursache der Beschwerden ist, oder der Schmerz von Nervenausfällen und Lähmungen begleitet wird“, ordnet der Facharzt für Spezielle orthopädische Chirurgie ein.



Foto: © Orthopädische Klinik der Universität Regensburg

Prof. Joachim Grifka,

Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg im Asklepios Klinikum Bad Abbach, Facharzt für Orthopädie sowie Sportmedizin

Dagegen ist ein Bandscheibenvorfall, der Nerven irritiert, keinesfalls gleich ein Grund zu operieren. „Sofern keine akute Lähmung vorliegt, muss grundsätzlich erst die konservative Behandlung intensiv ausgeschöpft werden.“ Denn selbst bei starken Beschwerden helfen meist individuell abgestimmte, ambulante oder stationäre konservative Therapiekonzepte – dabei steht die Physiotherapie mit Krankengymnastik und verschiedenen manuellen Techniken im Vordergrund. „Der zentrale Punkt, die Rückenbeschwerden in den Griff zu bekommen, ist aber das selbstständige Trainieren einfacher Übungen“, ergänzt Prof. Grifka.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der BUNTE Gesundheit 2020

GUTER RATGEBER

Wer Beschwerden im Kreuz vorbeugen möchte oder bereits welche hat, wird in „Rücken“ von Prof. Grifka bestens zur Selbsthilfe angeleitet (Zuckschwerdt Verlag, 20 Euro)

AGR-GÜTESIEGEL

Orientierungshilfe von Medizinern
„Geprüft & empfohlen“



Foto: © Romolo Tavani / Fotolia

Fast 50% der befragten Orthopäden nennt äußere Einflüsse als Hauptursache für Rückenbeschwerden.

Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ist das AGR-Gütesiegel, mit dem Alltagsgegenstände aus verschiedenen Lebensbereichen als besonders rückengerecht ausgezeichnet werden können. Es ist in Zusammenarbeit mit den beiden führenden Rückenschulverbänden Deutschlands entstanden: dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.

Die beiden Verbände stellen ein unabhängiges Prüfungskomitee zusammen. Dieses Gremium erarbeitet und überprüft die fachlichen Anforderungskriterien an rückengerechte Produkte. Es berücksichtigt dafür aktuelle Forschungsergebnisse und achtet auf den ergonomischen und medizinischen Nutzen. Nur wenn das Produkt wirklich der Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen dient, also wenn es durch seine Bauart und Funktion eine nachweislich gesundheitsfördernde Wirkung auf Wirbelsäule und Gelenke hat, erhält es das AGR-Gütesiegel.

Das AGR-Gütesiegel ist inzwischen über die Grenzen des Landes hinaus eine anerkannte und sinnvolle Orientierungshilfe für Menschen mit Rückenproblemen. Dass man dem AGR-Gütesiegel vertrauen kann, beweist die Auszeichnung, die es selbst erhalten hat: Als besonders verläss-

liches und seriöses Siegel mit einem echten Mehrwert für Verbraucher. Dies bestätigten unabhängig voneinander die Zeitschrift ÖKO-Test und das Internetportal label-online.de.

Hauptursache: äußere Einflüsse

Eine groß angelegte Befragung der AGR unter 1.000 Orthopäden kam zu dem Ergebnis: Das Krankheitsbild Rückenleiden hat sich zwar nicht verschlimmert, die Menge der Fälle aber hat dramatisch zugenommen.

Zertifiziert sind u.a. Betten und Stühle, Möbel und Autositze, Werkzeuge und Sportgeräte.

Zu diesen Einflüssen zählt in erster Linie eine monotone Körperhaltung, beispielsweise durch stundenlanges Sitzen auf ungeeigneten Stühlen. Der dadurch bedingte Bewegungsmangel lässt die Muskeln verkümmern, es kommt zu Fehlbelastungen, Verspannungen und schließlich zu Rückenschmerzen. Eine weitere häufige Ursache sind Umwelt- und Umfeldfaktoren. Dazu gehören vor allem Stress und psychosoziale Überlastung, denn innere Anspannung kann sich auch auf die sensible Rückenmuskulatur übertragen.

Ergonomische Hilfsmittel entscheidend für Therapieerfolg

Genauso vielfältig wie die Auslöser sind die Maßnahmen, um Rückenschmerzen zu lindern.

Ein Zusammenspiel mehrerer Ansatzpunkte gilt als sinnvoll, um den Beschwerden nachhaltigen Kampf anzusagen. Rückengerechte Alltagsgegenstände sind ein wichtiger Baustein, mit dem jeder selbst seine Beschwerden positiv beeinflussen kann. Sie tragen wesentlich dazu bei, die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit eines jeden Menschen zu erhöhen.

96% der Orthopäden empfehlen die Anschaffung ergonomischer Hilfsmittel und Produkte



Das AGR-Gütesiegel, das von der Zeitschrift ÖKO-TEST mit „sehr gut“ und vom Portal „Label-online“ des Bundesverbandes „Die Verbraucherinitiative e. V.“ mit „besonders empfehlenswert“ bewertet wurde, hilft Verbrauchern, sich beim Kauf von rückengerechten Produkten zu orientieren. Es wird ausschließlich an besonders rückengerechte Produkte verliehen, die strenge Kriterien einer unabhängigen Prüfungskommission aus unterschiedlichen medizinischen Fachbereichen erfüllen.



FAHRRAD



Foto: © AGR

Radeln ohne Rückenschmerz

Noch bis vor einiger Zeit galten Fahrräder mit geringem Gewicht und Vollfederung als besonders rückenfreundlich. Mittlerweile ist man jedoch der Auffassung, dass sich dies nicht so einfach pauschalisieren lässt - ausschlaggebend sind nämlich die Nutzung des Rades und die körperliche Verfassung seines Besitzers.

Mittlerweile gilt viel mehr: individuell konfigurieren anstatt für alle konstruieren. Durch die Ergänzung ergonomischer Einzelteile, wie Sättel oder Lenkergriffe, kann das Rad auf die individuellen Bedürfnisse des Fahrers angepasst werden.

Jeder Radfahrer kennt es: Nach einiger Zeit auf einem starren, unbeweglichen Sattel schmerzt der Rücken. Ein bequemer, flexibler und vor allem zur individuellen Anatomie passender Sattel ist deshalb das A und O, um Schmerzen beim Radeln vorzubeugen. Ein flexibel gelagerter Sattel und eine stufenfreie Form ermöglichen ein dynamisches Sitzen. Damit wird der Rücken gleichzeitig entlastet und gefordert.

Neben dem richtigen Sattel ist auch die Form der Griffe von Bedeutung. Sind sie, wie handelsüblich, oval oder rundlich geformt, provozieren sie eine suboptimale Sitzhaltung, die Rücken- und Nackenbeschwerden sowie Handgelenkschmerzen begünstigt. Bei einer größeren Kontaktfläche dagegen werden die Handgelenke stabilisiert und der Druck besser verteilt. Eine

stufenlose Verstellung ermöglicht eine individuell passende Einstellung und sorgt dadurch für mehr Komfort.

Dabei gilt das Prinzip des „Ergonomischen Dreiecks“: Sattel, Lenker und Pedale werden in Abstand, Höhe und Winkel aufeinander angepasst und auf den jeweiligen Fahrer abgestimmt.



Das schont den Rücken und beugt Schmerzen und Verspannungen während und nach dem Fahren vor. Bei der richtigen Fahrradeinstellung unterstützt der Radhändler - alternativ kann eine sogenannte „Fitting Box“ helfen. Verschiedene Versionen bieten Tipps für unterschiedliche Radtypen und Ansprüche. So kann auf die Belange von Einsteigern und Fortgeschrittenen Rücksicht genommen werden. Mit Hilfe von Messutensilien, Schablonen und einer leicht verständlichen Anleitung kann das Rad schnell und einfach zuhause ergonomisch korrekt eingestellt werden. Auch ein rückenfreundlicher Fahrradrucksack kann Belastungen vermeiden. Zu beachten ist eine individuelle Anpassbarkeit

der Rückenlänge, sie sorgt für eine optimale Passform und Belastungsverteilung. Gut gepolsterte Schultergurte und ein gut platzierter Hüftgurt sorgen für ausreichenden Halt und verteilen die Last ausgeglichen auf den gesamten Rumpf. Ein zusätzlicher Brustgurt hält die Schultergurte in Position. Wichtig ist auch die Rückseite des Rucksacks - sie sollte formstabil am Rücken anliegen und dadurch die Wirbelsäule entlasten. Atmungsaktivität der Polster ist ein weiteres Plus.

Hersteller: Ergon

- Fahrradgriff GP3 Größe S und L
- Fahrradgriff GP5 Größe S und L
- Fahrradsattel ST Core Prime
- SMC Core Mountainbikesattel
- SM E-Mountain Core Prime (Alle Sättel jeweils in den Ausführungen: Women/Men in den Größen S/M und M/L)
- Fitting Box Comfort für Einsteiger: Touring, Trekking, Commuting, City, E-Bike, Fitness, Mountain Bike, Road
- Fitting Box Road Expert für Fortgeschrittene: Road Race, CycloCross, Triathlon
- Fitting Box MTB Expert für Fortgeschrittene: Cross Country, Marathon, All Mountain, Enduro, Gravity
- Fahrradrucksack BC Urban

www.agr-ev.de/fahraeder

SPORT

Die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen ist eine gut trainierte Rumpfmuskulatur. Sie stützt die Wirbelsäule, stabilisiert den Bewegungsapparat und sorgt für eine aufrechte, gesunde Haltung. Sport und Bewegung sind also unverzichtbar für einen gesunden Rücken – und insbesondere die tiefliegenden (autochthonen) Rückenmuskeln profitieren von gezieltem Training mit speziellen Sportgeräten. Professionelle Geräte für effektives Rückentraining gibt es erfreulicherweise nicht nur im Fitnessstudio. Zahlreiche Sportgeräte sind auch für den Einsatz in den eigenen vier Wänden geeignet und stellen so die perfekte Lösung für Rückentraining bei jeder Gelegenheit dar.



Clever trainieren mit dem richtigen Equipment

Wenn es darum geht, dem Rücken etwas Gutes zu tun, Schmerzen vorzubeugen oder bestehende Probleme effektiv zu bekämpfen, halten Experten zwei Strukturen für besonders wichtig: die autochthone Muskulatur und die Propriozeptoren. Doch was verbirgt sich hinter diesen Begriffen und warum sind sie so bedeutend?

Bei der autochthonen Muskulatur handelt es sich um kleine, tiefliegende Muskeln, die entlang der Wirbelsäule verlaufen. Sie halten uns aufrecht und stabilisieren die Wirbelsäule.

Als Propriozeptoren werden spezielle Tiefensensoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken bezeichnet. Sie informieren unser Gehirn ständig über Stellung, Spannkraft und Bewegung der einzelnen Körperteile.

Die Propriozeptoren sind deshalb so bedeutsam für den Rücken, weil sie die Feineinstellung der Muskulatur ermöglichen. Die autochthone Muskulatur, weil sie für die grundlegende Stabilität sorgt. Spezielle Trainingsgeräte machen das Training für diese wichtigen Strukturen besonders effektiv.

Effektives Muskeltraining in allen Schichten

Zum Training von Rücken-, Brust- und Armmuskeln eignen sich flexible Schwingstäbe mit Gewichten an den Enden. Sobald die Stange in Schwingung versetzt wird, muss der Körper diese Schwingungen ausgleichen. Dies spricht insbesondere die tiefliegende Muskulatur an, strafft aber auch Problemzonen an Bauch oder Po und erhöht langfristig den Stoffwechsel. Außerdem werden Schultergürtel und Arme trainiert. Lassen sich die Gewichte auf dem Stab verstellen, so kann das Training individuell an den Leistungsstand angepasst werden. Experten empfehlen,

drei Mal pro Woche jeweils 10 bis 15 Minuten damit zu trainieren. Das Schwingstab-Training ist unbedingt auch für Kinder und Jugendliche zu empfehlen: Speziell für sie gibt es kleinere und leichtere Modelle. Leicht erlern- und nachvollziehbare Übungsprogramme als Poster und in DVD-Form runden das Training ab.

Hersteller: FLEXI SPORTS (Abb. 1)

- FLEXI-BAR, FLEXI-BAR INTENSIV und FLEXI-BAR KIDS

Hersteller: Haider Bioswing

- Bioswing Improve 130 und 150

www.agr-ev.de/schwingstab

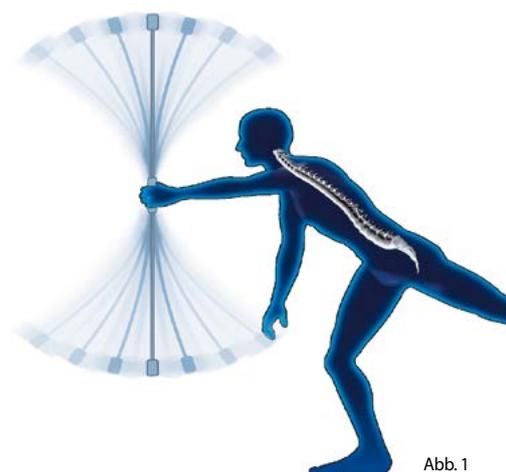


Abb. 1



Abb. 2

Schwingen – macht Spaß und hält fit!

Sehr wirkungsvoll ist auch das Training auf einem hochelastischen Minitrampolin, das mit Stahlfedertrampolinen nicht viel gemeinsam hat. Auf ihnen „schwingt“ man statt zu springen. Dabei wird jede einzelne Körperzelle aktiviert: Das tut nicht nur Herz und Kreislauf gut, sondern fördert gleichzeitig das Atmungssystem und verbessert die Koordination. Die sanften Schwingungen trainieren die Rückenmuskeln, schonen dabei die Gelenke und sorgen für einen hohen Spaßfaktor. Auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen können das Mi-

nitrampolin nutzen und selbst eingefleischte Sportmuffel genießen die sanfte und dennoch hochwirksame Schwingung.

Sie profitieren dabei von der positiven physischen und psychischen Aktivierung, vielfach einhergehend mit einer Gewichtsreduktion.

Hersteller: bellicon (Abb.2)

- bellicon® Classic, bellicon® Plus und bellicon® Premium

www.agr-ev.de/minitrampolin

Chaos-Wasser macht den Rücken stark

Ein weiteres Produkt für gezieltes Training der Rumpfmuskulatur ist die SLASHPIPE. Dabei handelt es sich, je nach Ausführung, um ein 1,20 Meter bis mehr als 2 Meter langes und bis zu zehn Kilogramm schweres, mit Flüssigkeit gefülltes, durchsichtiges Kunststoffrohr. Zwei Schlaufen unterstützen ein Greifen der Röhre, um sie sicher in Bewegung zu versetzen. Ziel ist es, die Flüssigkeit trotz der unterschiedlichen Übungspositionen, Übungsgeschwindigkeiten und Bewegungswinkel einigermaßen im Gleichgewicht zu halten. Das ist natürlich nicht möglich, denn Flüssigkeiten bewegen sich nicht vorhersehbar, sondern völlig chaotisch.

Im Grunde genommen handelt es sich um eine Art Biofeedback-Training. Denn der Körper muss stets reagieren, um das chaotische Verhalten der Flüssigkeit einigermaßen zu kontrollieren. Außerdem lässt sich die Qualität der eigenen Bewegungen durch die symmetrisch verteilte Flüssigkeit gut erkennen. Man kann sofort gegensteuern. Das fördert den Gleichgewichtssinn, die Reaktions-, Differenzierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit.

Hersteller: SLASHPIPE (Abb. 3)

- SLASHPIPE® (mini / Fitness / Pro / Monsterpipe)
- SLASHPIPE® Single

www.agr-ev.de/trainingsroehre

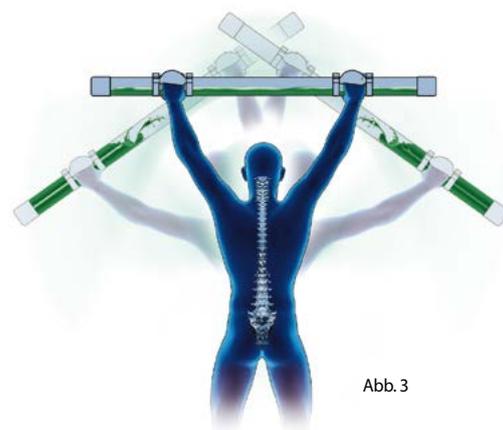


Abb. 3

Gymnastikball

Fast jeder hat schon mal auf einem Gymnastikball gesessen oder Übungen darauf gemacht. Und jedem ist dabei aufgefallen, was passiert: Aufgrund der Instabilität muss der Körper ständig ausbalanciert werden – und das hat positive Effekte auf die tiefliegenden Muskeln und die Tiefensensoren. Mittlerweile sind Gymnastikbälle in unterschiedlichen Größen erhältlich.

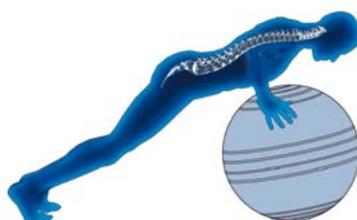


Abb. 4

Sowohl für die ganz kleinen Bälle, die problemlos in jede Sporttasche oder ins Reisegepäck passen, als auch für etwas größere Bälle gilt: Sie sollten idealerweise über eine weiche Oberfläche verfügen sowie schnell und leicht aufzublasen sein. Sie müssen vielseitig einsetzbar und daher robust, abriebfest, wasserunlöslich und schnell zu reinigen sein.

Man kann sie prellen, werfen und fangen, allge-

meine gymnastische Übungen machen, aber auch Beckenbodentraining, Yoga, Feldenkrais und Pilates oder den Trendsport Functional Fitness damit durchführen. Wenn sie zusätzlich über eine griffige Oberfläche verfügen, sind sie auch als Massagegerät oder als Hilfsmittel zur Verbesserung der Körperwahrnehmung geeignet.

Auch Home-Fitness erfreut sich einer immer größeren Beliebtheit. Daher sind Trainingsgeräte mit geringem Platzbedarf, die sich einfach einsetzen lassen hierfür eine ideale Lösung. Gymnastikbälle, wie auf der vorherigen Seite aufgeführt, oder auch Balancekissen, siehe nachfolgendes Kapitel, sind hierfür hervorragend geeignet. Mit einer entsprechenden

Übungsanleitung, die den Produkten immer beiliegen sollte, kann das Training sofort beginnen.

Ein Plus an Sicherheit bieten gute Trainingsgeräte auch beim Thema Hygiene: Gerade in Gruppenkursen, wo viel geschwitzt wird und die Benutzer der Geräte häufig wechseln, sollte eine antibakterielle Ausrüstung vorhanden sein. Airex bietet Gymnastikmatten und Balance-Pads aus besonders hygienischem Material an. Es wirkt selbstdesinfizierend gegen Mikroorganismen und Bakterien auf den Geräten.

Zu gefährlichen Situationen und Verletzungen kann es kommen, wenn ein Ball unter Belas-

tung plötzlich und unerwartet platzt. Achten sollten Sie daher auf spezielle Systeme, die Gymnastikbälle am Platzen hindern, wie das ABS® von TOGU. Aufgrund der patentierten Materialzusammensetzung verlieren diese Bälle selbst im Falle einer Beschädigung nur langsam Luft.

Hersteller: TOGU (Abb. 4)

- Powerball ABS, Powerball Premium ABS, Powerball Challenge ABS, Pendel Ball, Redondo Bälle (verschiedene Ausführungen und Größen)

www.agr-ev.de/gymnastikball

Instabile Unterlagen

Trainingsgeräte, die mit dem Prinzip der instabilen Unterlage arbeiten, sind ebenfalls hervorragend geeignet, die autochthone Rückenmuskulatur zu stärken. Durch Übungen auf beweglichen Untergründen werden das Reaktionsvermögen, die Balance, die Koordinationsfähigkeit, die Körperhaltung sowie zahlreiche Bewegungsabläufe trainiert und verbessert. Instabile Untergründe können aus speziellen Schaumstoffen bestehen, die eine sogenannte geschlossenzellige Struktur aufweisen, wie zum Beispiel einige Balance-Produkte der Firma Airex. Bei Übungen im Stehen, Knien, Sitzen oder Liegen muss der Körper stets ausbalanciert werden.

Eine andere Variante dieses Prinzips findet man beispielsweise beim Balanza Ballstep. Das Gerät besteht aus einer Holzplatte, die auf luftgefüllten Bällen ruht. Bereits das Stehen ist eine Herausforderung für den Gleichgewichtssinn. Noch effektiver wird es, wenn Übungen durchgeführt werden. Darüber hinaus gibt es noch weitere luftgefüllte Trainingsgeräte in verschiedenen Ausführungen, die von jung bis alt eingesetzt werden können. Ganz wichtig bei diesen Trainingsgeräten: Trotz ihrer Instabilität müssen sie sicheren Bodenkontakt haben und dürfen nicht wegrutschen. Die Oberfläche muss sowohl barfuß als auch mit Sportschuhen sicheren Stand gewährleisten. Außerdem müssen sie leicht zu reinigen sein, das heißt, aus pflegeleichtem Material bestehen.

Hersteller: Airex (Abb. 7)

- Balance-beam, Balance-pad Elite, Balance-pad Mini, Balance-pad Solid
- Balance-pad Xlarge

Hersteller: AOK

- Balance & fit

Hersteller: TOGU

- Aero-Step Pro, Aero-Step XL (genoppte Oberfläche), Aero-Step XL functional (mit glatter Oberfläche) und Aero-Step (für Kinder)
- Senso Venentrainer
- Dynair Ballkissen (verschiedene Ausführungen)
- Jumper, Jumper mini
- Balanza Ballstep, Balanza Ballstep Group

www.agr-ev.de/balancekissen



Faszienselbstmassage löst verklebtes Bindegewebe



Abb. 6

Genau wie das Räderwerk einer Uhr, sind auch alle körperlichen Funktionen miteinander verzahnt. Eine besondere Rolle in diesem ausgeklügelten System übernehmen die Faszien. Dabei handelt es sich um straffe Häute aus Bindegewebe, die Muskeln, Knochen und Organe wie ein dreidimensionales Netz umhüllen. Durch Stress, einseitige Belastungen, zu wenig Bewegung und falsche Körperhaltungen können die Faszien sich verkürzen und anfangen zu verkleben. Die Folge sind chronische Verspannungen, Muskel- oder Rückenschmerzen. Dann kann eine Selbstmassage mit speziellen röhren- oder kugelförmigen Hilfsmitteln aus robustem und formstabilem Material,

Abhilfe schaffen. Für Menschen, denen diese Rollen zu fest sind, gibt es auch luftgefüllte Rollen mit speziellen Oberflächenstrukturen. Die Festigkeit kann dadurch individuell variiert werden (z. B. Actiroll von TOGU).

Da sich nicht jeder Mensch gleichermaßen gut mit der Anatomie des menschlichen Körpers auskennt, sollte das zu verwendende Hilfsmittel ganz einfach zu handhaben sein. Ausführliche Übungsbeschreibungen helfen dabei, Fehler zu vermeiden. Ziel ist eine entspannende Massage, die dabei hilft, verklebte Bindegewebsschichten zu lösen, verkürztes Gewebe zu dehnen und verhärtete Stellen zu lockern.

Hersteller: TOGU

- TOGU ActirollR Wave (S, M, L)
- TOGU ActirollR Wave (S, M, L)
- TOGU ActirollR Rumble (M, L)
- TOGU ActiballR

ebenfalls zertifiziert

- TOGU Blackroll
- TOGU Blackroll Pro, Soft und Groove
- TOGU Blackroll Ball und DuoBall
- TOGU Blackroll Mini

www.agr-ev.de/faszien



Foto: © AIREX AG

Handliche Tiefenmuskeltrainer

Spezielle Handtrainer sind für ein effektives Training zuhause genauso gut geeignet, wie für unterwegs oder fürs Büro. Sie müssen gut in der Hand liegen und über eine spezielle Oberfläche verfügen, etwa Noppen, wie bei TOGU Brasil. Zusätzlich müssen die „inneren Werte“ stimmen: Teilweise mit Gewichten gefüllte Handtrainer haben einen besonderen Trainingseffekt auf die gesamte Muskulatur, weil sie sich mit dosiertem Einsatz schütteln lassen. Diese

sogenannten Mini Moves (Mini-Bewegungen) erzeugen einen Impuls (Impact-Effekt), der sich direkt auf die autochthone, aber auch auf die oberflächlich sichtbare Muskulatur auswirkt. Gute Handtrainer beugen also Rückenschmerzen und Verspannungen vor und verhelfen außerdem zu einer sportlicheren Figur. Idealerweise werden sie im 2er-Set angeboten, so dass ein- und beidhändiges Training im Stehen, Sitzen und Liegen möglich ist. Muskuläre Ungleichgewichte, Dysbalancen genannt, können

so vermieden und ausgeglichen werden. Durch ihr geringes Gewicht können auch Untrainierte ins Training einsteigen.

Hersteller: TOGU

- Brasil, Brasil Aqua

www.agr-ev.de/handtrainingsgeraete

Drinnen, draußen und im Wasser – eine gute Matte ist überall einsetzbar



Abb. 7

Rücken- und Gymnastikübungen, Yoga, Pilates und viele weitere Übungen erfordern eine geeig-

nete Unterlage. Sie sollte unter anderem rutschfest, einfach zu reinigen und zu handhaben sein sowie über gute Dämpfungseigenschaften verfügen, damit sie vor Verletzungen schützt. Eine antibakterielle Ausrüstung soll verhindern, dass sich Bakterien oder Schimmelpilze auf der Matte bilden können. Weiterhin muss eine gute Matte vor Bodenkälte schützen. Idealerweise ist sie langlebig und vielseitig einsetzbar. Airex-Matten erfüllen diese umfangreichen Anforderungen. Gelenke, Sehnen und Muskulatur können auf ihnen äußerst schonend und effektiv trainiert werden. Zudem eignen sie sich optimal als Unterlage für die Balance-Produkte sowie die luftgefüllten Ballkissen und andere Hilfsmittel.

Darüber hinaus gibt es auch spezielle Turnmatten für den Kitabereich, Schul- und Vereinssport, die diesen Anforderungen entsprechen.

Hersteller: Airex (Abb. 7)

- Corona, Corona 200, Coronella, Coronella 200, Coronita, Atlas, Hercules, Fitline 140 + 180, Pilates 190, Fitness 120
- Diana und Titania (Kitabereich, Schul- und Vereinssport)

www.agr-ev.de/gymnastikmatten
www.agr-ev.de/turnmatten

Der richtige Boden für Functional Training

Functional Training ist leicht umzusetzen und dabei extrem effektiv. Man kann es mit speziellen Geräten durchführen oder man nutzt das eigene Körpergewicht. Bei den abwechslungsreichen Übungen kommt ein Großteil der rund 650 Muskeln des menschlichen Körpers zum Einsatz: Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden gleichermaßen trainiert. Typisch für Functional Training sind Bewegungsformen, bei denen alle Teile des Körpers Kontakt zum Boden haben können. Die Übungen werden entweder barfuß oder

mit nur sehr schwach dämpfenden Schuhen durchgeführt. Deswegen ist ein Bodenbelag mit dämpfenden Eigenschaften wichtig. Er reduziert die Gelenkbelastung und gibt Knie, Hüftgelenken, Ellenbogen und Händen gleichzeitig genug Unterstützung. Entsprechende Bodenbeläge, wie beispielsweise der Functional Floor, lassen sich modulweise in den Trainingsraum integrieren.

Soll das Training an unterschiedlichen Orten durchgeführt werden können, bieten sich Böden wie die PT-Matten an, die leicht zu transportieren und ambulant einsetzbar sind.

Hersteller: FLEXI-SPORTS (Abb. 8)

- PT-Matten
- Functional Floor-System

www.agr-ev.de/trainingsboeden

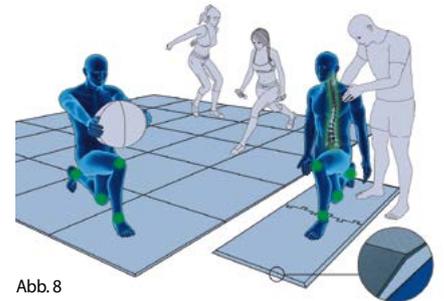


Abb. 8

Gemeinsam mit der Rückenschule Hannover präsentieren wir verschiedene Rückenübungen für einen gesunden Alltag:



Gerade die Schultern werden im Alltag häufig stark beansprucht und sind verspannt. Gemeinsam mit der Rückenschule Hannover hat die Aktion Gesunder Rücken e. V. deshalb eine Übungsstrecke mit verschiedenen Schulterübungen zusammengestellt – für starke Schultern, gegen Verspannungen. Weitere Übungen finden Sie auf Seite 24 und 33.

Ulrich Kuhnt
Sportwissenschaftler,
Leiter der Rückenschule Hannover,
Direktorium Bundesverband deutscher
Rückenschulen (BdR) e. V.



Stepper und Fahrrad in einem – ideale Kombination für Ausdauer, Kraft und Koordination

Regelmäßige Bewegung und zwar am besten eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining ist gut für das Herz, die Muskeln, den Rücken, im Grunde genommen für den ganzen Körper. Ermöglicht wird dies zum Beispiel durch den Streetstepper. Er sieht aus wie ein Fahrrad ohne Sattel, funktioniert aber wie ein Stepper.

Durch die Auf- und Ab-Bewegungen in stehender Körperhaltung bleibt die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form und die rund 150 Muskeln, die das grazile Gerüst unseres Rückens zusammenhalten, werden optimal trainiert.

Zudem kommt es nicht, wie etwa beim Joggen, zu Stößen auf die Gelenke. Der stets aufrechte Oberkörper ist ständig in Bewegung – ideal um



Abb. 9

Koordination und Gleichgewichtssinn zu schulen. Darüber hinaus müssen alle Voraussetzungen für ein sicheres und verletzungsarmes Training erfüllt sein. Stepper-Fahrräder müssen eine gute Trittsicherheit durch eine Abrutschsicherung auf den Pedalen bieten und über einen ergonomisch geformten Rahmen sowie einen höhenverstellbaren Lenker verfügen. Eine optionale Federgabel ist ebenfalls vorteilhaft. Das vorhandene Bremssystem sollte dem aktuellen Stand der Technik entsprechen.

Hersteller: Streetstepper (Abb. 9)

- RS20
- MTS 26

www.agr-ev.de/stepper-fahrrad

Radeln ohne Rückenschmerz

Auch das klassische Radfahren kann eine angenehme und rückenfreundliche Freizeitbeschäftigung sein. Worauf Sie achten sollen und welche Komponenten für eine komfortable Haltung nützlich sind, lesen Sie auf Seite 9.



1



Legen Sie die Hände auf Ihre Schultern und kreisen Sie die Ellenbogen nach hinten.

2



Bewegen Sie beide Schultern abwechselnd nach vorne und nach hinten.

3



Bewegen Sie in der U-Halte abwechselnd beide Arme nach oben und nach unten.



Bewegen Sie aus der U-Halte einen Arm nach oben und einen Arm nach unten.

4



Bewegen Sie die zusammengehaltenen Arme langsam nach oben und nach unten.



Greifen Sie mit beiden Händen auf Ihre Schultern – anschließend die Arme zur Seite schieben

AGR-TIPP: Die zertifizierten Online-Programme ABJETZT/FIT, ABJETZT/YOGA und ABJETZT/Power wurden von Physiotherapeuten entwickelt und bieten Übungen, Trainingsvideos und Expertentipps – jederzeit und überall. >>> Weitere Infos dazu auf Seite 36.

5



Strecken Sie Ihren linken Arm auf Brusthöhe nach rechts und verstärken Sie mit dem rechten Arm die Dehnung des Schultermuskels.



Ziehen Sie mit der linken Hand Ihren Kopf sanft nach links und drücken Sie den rechten Arm zur Seite nach unten.

BÜRO

Sitzen, stehen und bewegen – für einen gesunden Rücken

Foto: © gfbis_albina / Fotolia

Nackenschmerzen

Schulter Schmerzen

Armschmerzen

Magenschmerzen

Kreuzschmerzen

Schmerzen in den Beinen

Immer mehr Menschen verbringen den Großteil ihres Tages im Sitzen. Die Anzahl der Bildschirmarbeitsplätze steigt seit Jahrzehnten stetig an und auch in der Freizeit dominiert Sitzen den Alltag vieler Menschen. Diese Entwicklung bleibt nicht folgenlos: Vor allem in Kombination mit Bewegungsmangel kann die einseitige Haltung zu schmerzhaften Rückenbeschwerden und im Zuge ungünstiger Stoffwechselbedingungen zu weiteren degenerativen Erkrankungen führen. Dazu kommt: Durch stundenlanges und monotones Sitzen wird das Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen (Hormone, Proteine) versorgt. Geistige Funktionen bauen ab, Aufmerksamkeit, Konzentration, Leistungsfähigkeit nehmen spürbar ab und die Produktivität lässt nach. Kein Wunder, dass Schlagzeilen wie diese zunehmen: „Sitzen ist das neue Rauchen“, „Sitzen ist tödlich“ oder „Sitzen macht dumm“. Orthopäden, Bewegungs- und Arbeitswissenschaftler fordern deswegen mehr körperliche Aktivität, die in den (Büro-) Alltag integriert wird. Das heißt mehr Sitzhaltungswechsel, mehr Sitz-Steh-Dynamik und mehr Bewegung in den uns zu Verfügung stehenden Räumen. Eine Faustregel lautet: 50 Prozent sitzen, 25 Prozent stehen und 25 Prozent bewegen. In der Konsequenz: Mehr Sitzdynamik während des Sitzens und deutlich weniger Sitzzeiten.

Die gute Nachricht: Industrie und viele Arbeitgeber haben die empirisch belegten Daten zu den folgenschweren Auswirkungen der dauerhaft sitzenden Arbeitshaltung bereits erkannt. Um den komplexen Zivilisationserkrankungen vorzubeugen und die „Workability“ (Arbeitsfähigkeit) der Menschen aufrechtzuerhalten, sind die nachfolgenden geprüften und zertifizierten Empfehlungen für verhältnispräventive Lern-, Büro- und Freizeiträume von grundlegender Bedeutung. Die produktspezifischen Funktionen verfolgen den Anspruch, bedarfsgerechte und damit physiologische Verhaltensweisen weitgehend zu ermöglichen.

Vom statisch-passiven zum aktiv-dynamischen Sitzen

Unumstritten ist, dass der Sitzarbeitsplatz neben dem Arbeitstisch immer noch die Basis jeder Büroausstattung bzw. jedes Heimarbeitsplatzes ist und trotz aller mahnenden Hinweise, dass wir für das längere Sitzen nicht geschaffen sind, auch in Zukunft eine dominante Rolle einnehmen wird. Allerdings setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass regelmäßige Bewegung für den Erhalt unserer körperlichen und geistigen Funktionen elementar ist und somit ein (Büro-)Stuhl, der bewegungsfördernde Funktionen aufweist, immer mehr an Bedeutung gewinnt.

So ist es nicht nur wichtig, dass (Büro-)Stühle allein auf die Körperproportionen der Nutzer anpassbar sind, ein Stuhl sollte die natürlichen und spontanen Sitzpositionsveränderungen der Nutzer zulassen und diese sogar fördern. Aktive und dynamische Sitzkonzepte unterstützen ein koordiniertes Zusammenspiel von Beinen, Becken, Wirbelsäule, Schultern und Kopf.

Dadurch werden

- physiologische Haltungswechsel unterstützt
- körpereigene (senso-neuro-muskuläre) Regelkreisläufe gefördert

- die Bandscheiben permanent mit Nährstoffen versorgt
- die komplexen Rückenmuskeln stimuliert
- die mehr als 100 Gelenke an der Wirbelsäule in Bewegung gehalten
- die inneren Organe dynamisch aktiviert
- die Blutzirkulation und damit die Sauerstoffversorgung optimiert
- Hirnstoffwechselprozesse und damit Aufmerksamkeit und Konzentration aufrechterhalten

Gesundes Sitzen auf rückenfreundlichen (Büro-)Stühlen

Jeder Stuhl, der für eine bestimmte Sitzphase besessen wird, sollte in seiner Form und Funktion so konzipiert sein, dass dessen Nutzung unsere Gesundheit nicht gefährdet. Ein „ergodynamischer“ (Büro-)Stuhl entspricht dem persönlichen Sitzkomfort bzw. Sitzbedarf und lässt natürliche rhythmische Be- und Entlastungswechsel auch im Sitzen zu. Ein solches physiologisches Sitzverhalten trägt entscheidend dazu bei, dass unsere derzeit zivilisationsbedingte Bewegungsarmut verringert wird.

In den letzten Jahren haben sich die ergonomischen Anforderungen an (Büro-)Stühle deutlich verändert. Ziele der klassische (Büro-) Stuhl auf die optimale Abstützung der Oberschenkel,

des Gesäßes und des Rückens ab, so steht heute die Anforderung nach aktiven und variablen Sitzhaltungswechseln im Vordergrund. Die meisten Hersteller von (Büro-)Stühlen haben die auf wissenschaftlichen Daten basierenden physiologischen Erfordernisse nach intuitiven und bedarfsgerechten Sitzhaltungswechseln in technische Sitzfunktionen umgesetzt, so dass es inzwischen eine Vielfalt an (Büro-)Stühlen gibt, die diesem Anspruch weitestgehend entsprechen. Da Nutzerbedürfnis, Nutzungsdauer und individuelles Wohlbefinden wichtige Auswahl-Parameter darstellen, unterteilen wir unsere Sitzmöbelempfehlungen in unterschiedliche Kategorien. Diese sollen bei der Auswahl helfen, denn beim passenden Stuhl kommt es auch darauf an, wo er zu Einsatz kommen soll.

Zur Person

Dr. Dieter Breithecker
Vorstandsmitglied im
Forum Gesunder Rücken –
besser leben e. V.

Sportwissenschaftler

Präsident der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

www.haltungsbewegung.de



Verschiedene Stuhlkategorien:

- 1. Standard-Bürostühle** sind die „gesunde Basisausstattung“ eines jeden Büros. Sie verfügen über die elementaren Verstellmöglichkeiten, ohne die ein ergonomisches Sitzen gar nicht möglich ist.
- 2. Aktiv-Bürostühle** bieten mehr Bewegung im Sitzen als Standard-Bürostühle. Mit ihrer mehrdimensional beweglichen Sitzfläche lassen sie eine höhere Anzahl an Haltungswechseln zu. Aktiv-Bürostühle ermöglichen dem Sitzenden viele unbewusste, selbstorganisierte und bedarfsgerechte Positionswechsel.
- 3. Aktiv-Stühle** verfügen meist ebenso über sehr bewegliche Sitzflächen wie Aktiv-Bürostühle und bringen viel Bewegungsspielraum an den Schreibtisch. Dabei gibt es Modelle mit und ohne Rückenlehne sowie Varianten, die für den temporären (zeitlich begrenzten) Einsatz gut geeignet sind – entscheidend für die Auswahl ist das persönliche Wohlbefinden sowie der Einsatzzweck. Aktiv-Stühle, die das TÜV/GS-Zeichen tragen, sind für alle Büro-Arbeitsplätze zugelassen, auch wenn sie nicht alle Bürostuhl-Normen erfüllen.
- 4. Aktiv-Stühle für das Arbeiten an Steh-Sitzarbeitsplätzen (Steh-Sitzstühle)** finden ihren Platz zur Entlastung an Hochtischen und Stehpulten oder in der Produktion an Steh-Sitzarbeitsplätzen und bieten dem Nutzer zusätzliche Möglichkeiten für einen Positionswechsel.
- 5. Mehrzweckstühle** sind, wie der Name schon sagt, nicht für einen bestimmten Zweck vorgesehen. Sie finden unterschiedliche Anwendung, zumal sie meist dort zum Einsatz kommen, wo das Publikum ständig wechselt. So zum Beispiel in Büros als Besucher- oder Konferenzstühle.

Bei den einzelnen Stuhlkategorien gibt es ebenfalls Modelle für erhöhte Arbeitsplätze – zum Beispiel im Counterbereich. Sie erfüllen die gleichen Kriterien, verfügen jedoch über eine deutlich höhere Sitzposition und einen Fußring für bequemes Abstützen bzw. Aufsetzen der Füße. Bei längeren Sitzzeiten empfiehlt sich zum Variieren der Sitzposition eine separate Fußstütze.

Gesundes Sitzen mit einem rückenfreundlichen Bürostuhl

Der rückengerechte Standard-Bürostuhl verfügt über intuitive Bedienelemente, womit sich Sitzhöhe und -tiefe leicht an die individuellen Bedürfnisse anpassen lassen. Die Sitzfläche lässt sich darüber hinaus auch in der Neigung verstellen. Sitz- und Rückenlehne sind mit einer Synchronmechanik ausgestattet. Die Synchronmechanik kombiniert eine Rückwärtsbewegung der Rückenlehne mit einer darauf abgestimmten Absenkung der Sitzfläche im hinteren Bereich – also eine Veränderung des Öffnungswinkels zwischen Ober- und Unterkörper, was zu einem komfortableren Sitzen in zurückgelehnter Haltung führt.

Alle AGR-geprüften Standard-Bürostühle verfügen zudem über eine wirkungsvolle Tiefenfederung, die für ein Abfedern beim Hinsetzen sorgt und dadurch Wirbelsäulenstauchungen vermeidet. Für eine Entlastung der Schulter-

Armmuskulatur sorgen höhenverstellbare Armlehnen, die idealerweise auch in der Breite und Tiefe verstellbar sowie drehbar sind. Ein individuell oder automatisch einstellbarer Rückenlehnendruck sowie eine ausgewogene Unterstützung durch eine hohe Rückenlehne gehören ebenfalls zur rückengerechten Grundausstattung.



Abb. 1

Hersteller: Dauphin

- @Just magic2: mesh und operator mit Syncro-Quickshift®-Technik

- Syncro-Dynamic Advanced®-Technik - Lordo advanced
- Syncro-Dynamic Advanced®-Technik - In Touch
- sim-o operator SM 9607
- Syncro-Dynamic Advanced®-Technik - Lordo flex advanced mit Nackenstütze
- Stilo ES operator, comfort und mesh mit Syncro-Activ-Balance®-Technik

Hinweis: Option Sitztiefenfederung muss enthalten sein.

Hersteller: Sedus (Abb. 1)

- open up, early bird, open mind, netwin, black dot, black dot net, crossline 100, crossline straight, movigo+, quarterback, se:flex und se:do mit Sitzneigeverstellung
- Chfessel of course und Chfessel crossline prime

www.agr-ev.de/buerostuehle

Wichtig: Es soll kein Sitzmarathon stattfinden.

Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz daher so, dass Sie möglichst viel Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren können.

Der Bürostuhl für den 24-Stunden-Einsatz

Ganz besonders hohe Anforderungen müssen Sitzmöbel erfüllen, die an 24-Stunden-Arbeitsplätzen, wie in Leitstellen, eingesetzt werden. Der Stuhl muss eine aufrechte Sitzhaltung unterstützen, wechselnde Sitzhaltungen und optimalen Sichtkontakt (Überwachungs-

monitore) ermöglichen und dabei die erforderliche spezifische Leistungsfähigkeit fördern. Wichtig sind zudem Qualität und Robustheit. Geeignet sind die geprüften Produkte für Personen bis zu 150 kg bzw. 200 kg Körpergewicht und somit ideale Sitzmöbel für den Einsatz im Drei-Schicht-Betrieb.

Hersteller: Dauphin

- Tec 24/7 (Modell IS 1959 mit Armlehnen A207APO) und Tec 24/7 adjust (Modell IS 2157/2158 mit Armlehnen A207APO)

Hersteller: Sedus

- mr. 24, black dot 24 mit verstellbarer Nackenstütze

www.agr-ev.de/buerostuehle

Immer auf Augenhöhe – der Bürostuhl in Kindergärten

Ein Stuhl für den professionellen Arbeitsplatz in Kinderbetreuungseinrichtungen muss ganzspeziellen Anforderungen gerecht werden.

Aktiv-Bürostuhl: Aktives Sitzen hält Kopf und Rücken fit

Aktiv-Bürostühle bringen konstruktionsbedingt automatisch mehr Bewegung an den Arbeitsplatz. Möglich machen dies unterschiedliche Aktiv-Sitzkonzepte, die alle eine gedämpfte mehrdimensionale Bewegung der Sitzfläche ermöglichen. Sie fördern die Bewegung und sorgen für eine höhere Anzahl an Haltungswechseln als Standard-Bürostühle mit Synchronmechanik. Deshalb sind sie u. a. besonders empfehlenswert für Menschen, die durch ihre Tätigkeiten fast ausschließlich an einen Stuhl gebunden und somit auf zusätzliche Bewegungsimpulse angewiesen sind. Bei den derzeit geprüften Sitzkonzepten gibt es unterschiedliche Ansätze. Auch für den Counterbereich gibt es Aktiv-Bürostühle mit einer erhöhten Sitzposition. Die Entscheidung, welches Konzept das passende für Sie persönlich ist, kann jedoch nur von Ihnen getroffen werden.



Abb. 2

1. Das 3D-Ergonomie-Prinzip von Aeris (Abb. 2)

Beim 3D-Ergonomie-Prinzip folgt der auf einem Federbein gelagerte Sitz fließend und dosiert (individuell einstellbar) jeder natürlichen und intuitiven dreidimensionalen Lageveränderung des Körpers. Dadurch werden nicht nur Vorwärts-, Rückwärts und Seitwärtsbewegungen ermöglicht, sondern auch Schwingungen in der Vertikalen sowie Kombinationen aus allen Bewegungsrichtungen. Das kommt dem natürlichen Bewegungsmuster des Menschen entgegen, hält die Bauch- und Rückenmuskulatur aktiv, fit und trainiert sie dabei sogar.

Er muss die Aufgaben eines ergonomischen Bürostuhls weitreichend erfüllen und zudem das „Fast-auf-Augenhöhe-Sitzen“ mit den Kindern ermöglichen. Einer rückengerechten Betreuung steht so nichts mehr im Wege.

Hersteller: Sedus

- early bird Kindergarten

www.agr-ev.de/stuehle-kindergarten

2. 3D-Balance-Prinzip von Dauphin (Abb. 3)

Das 3D-Balance-Prinzip ermöglicht nicht nur Körperbewegungen nach vorne und hinten, sondern auch zu beiden Seiten. So werden die natürlichen Bewegungsimpulse

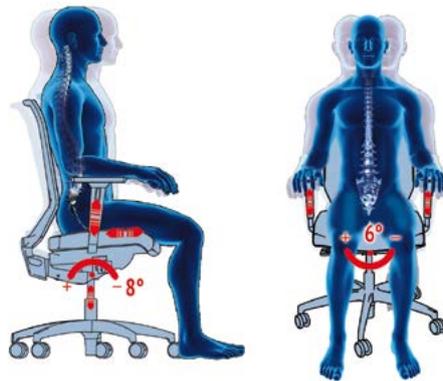


Abb. 3

des Sitzenden unterstützt. Eine automatische Sitzneigung nach vorne öffnet den Beckenwinkel und sorgt so für eine körpergerechte Sitzhaltung. Außerdem animiert sie den Benutzer zum kontinuierlichen Haltungswchsel. Dieser stimuliert die Rückenmuskulatur, fördert die Durchblutung und steigert so die Konzentrationsfähigkeit des Sitzenden.

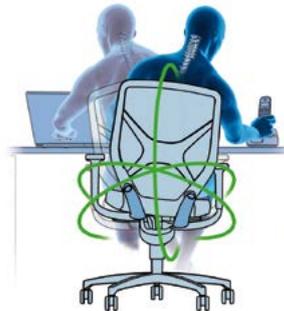


Abb. 4

3. Die Trimension-Kinematik von Wilkhahn (Abb. 4)

Um Muskeln und Gelenken auch beim Sitzen ähnliche Impulse zu geben, wie sie durch das Laufen gesetzt werden, steht die freie, natürliche Bewegung des Beckens im Mittelpunkt der 3D-dynamischen Kinematik. Das synchronisierte Zusammenspiel aus Sitzfläche und Rückenlehne sorgt für flüssige Bewegungen in alle Richtungen, bei denen der Körper immer sicher im Gleichgewicht bleibt. Kernelement sind dabei die unabhängig voneinander beweglichen, mit der Rückenlehne gekoppelten Sitzhälften, die bewirken, dass

selbst kleinste Gewichtsverlagerungen auf den Stuhl übertragen und in Haltungswchsel übersetzt werden. So entstehen immer wieder neue Bewegungsanreize, die für intuitives, 3D-dynamisches Sitzverhalten sorgen. Die Körperkonformität, die konzentrationssteigernde Wirkung, die Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens und die erhöhte Stoffwechselaktivität in der Rückenmuskulatur während der Büroarbeit wurden in wissenschaftlichen Studien der Deutschen Sporthochschule Köln nachgewiesen.

4. Die Bioswing-Technologie von Haider (Abb. 5)

Das 3D Sitzwerk der Bioswing-Stühle registriert kleinste Verlagerungen des Körperschwerpunktes und schickt sie als Bewegungsreize automatisch an den Körper



Abb. 5

zurück. Diese Bewegungsreize wirken nicht nur aktivierend und leistungssteigernd auf die Muskeln selbst, sondern auch auf die geistige Leistungsfähigkeit. Zusätzlich werden durch die Bewegungsimpulse die für die Rückengesundheit wichtigen tiefliegenden Muskelschichten trainiert und wirken monotonen Sitzhaltungen, Muskelverspannungen und Schmerzen entgegen. Darüber hinaus wird durch diese Technologie die Rumpfmuskulatur stimuliert, was eine aufrechte Haltung des Rückens unterstützt. Das allgemeine Wohlbefinden erhöht sich, wodurch die Konzentrationsfähigkeit länger erhalten bleibt. Der Körper wird dadurch ganz automatisch in jeder Sitzposition von Starrheit, Handlungsmonotonie und länger anhaltender Muskelspannung befreit. Dabei sitzt man trotz dieser Dynamik nie labil oder

wackelig, sondern ohne eigenes Zutun stets in dynamisch-stabilen Gleichgewicht.

5. Similar-Swing-Sitz-Prinzip von Sedus (Abb. 6)
Das Similar-Swing-Sitz-Prinzip fördert das intuitive Bewegungsverhalten durch eine Sitzmechanik, die der Sitzschale eine kontrollierte, seitliche Flexibilität ermöglicht. Somit werden Beckenbewegungen, im Vergleich zu Standard-Bürostühlen, deutlich gefördert. Die Sitzkinematik räumt dem Körper dadurch alle Bewegungsfreiräume ein und nutzt zugleich das natürliche Körpergefühl, sich selbst zu stabilisieren. Der Körper erkennt die Bewegungsanreize und nimmt sie wie selbstverständlich auf. Da sich die Armstützen nicht mitbewegen, behält der Sitzende sein Sicherheitsgefühl.



Abb. 6

Zudem sind viele Sedus-Bürostühle mit Rückenlehnen ausgestattet, die einen außergewöhnlich großen Öffnungswinkel zwischen Rückenlehne und Sitzfläche ermöglichen. Dies erlaubt wechselnde Sitzpositionen – bis hin zum Liegen. Sogar seitliche Bewegungen und Torsionsbewegungen (Drehbewegungen) werden optimal geführt und unterstützt.

Hersteller: Aeris (Abb. 2)

- Aeris 3Dee mit Standard-Feder
- Aeris swopper Lehne mit Low-Feder

Hersteller: Dauphin (Abb. 3)

- Shape mesh, elan, comfort XT2, XTL, XP und XE sowie Stilo ES operator, comfort und mesh mit Syncro-3D-Balance®-Technik

Hersteller: Haider Bioswing (Abb. 5)

- Bioswing Modellreihen mit Synchronverstellung 250 iQ bis 780 iQ inkl. der Modelle 460 iQ Raute, 560 iQ Detensor, 660/670 iQ Netz/Leder und 780 iQ Detensor



Foto: © Sedus

Hersteller: Sedus (Abb. 6)

- swing up und rockero+

Hersteller: Wilkhahn (Abb. 4)

- IN, ON und AT ESP mit Sitztiefenverstellung
- AT und AT Mesh mit 3D-Vorneigung und Sitztiefenverstellung

www.agr-ev.de/aktiv-buerostuehle

Die richtige Sitz-Einstellung finden

1. Nutzen Sie die Sitzfläche beim klassischen Bürostuhl ganz aus. Der Rücken sollte direkten Kontakt mit der Rückenlehne haben und zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante sollten noch etwa 3-4 fingerbreit Platz sein. Andernfalls kann es zu Durchblutungsstörungen kommen.
2. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass die Oberschenkel bequem auf der Sitzfläche aufliegen und der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel in etwa 90 Grad beträgt. Bei Stühlen mit Sitzneigung nach vorn oder bei Aktiv-Bürostühlen sollte der Winkel größer sein. Die Hüfte liegt dann etwas höher als die Knie. Zwischen Rumpf und Oberschenkel entsteht so ein leicht geöffneter Winkel (>90 Grad).
3. Passen Sie die Rückenlehne Ihrem Rücken an. Die höhenverstellbare Rückenlehne bzw. höheneinstellbare Lordosenanpassung soll das Becken im hinteren, oberen Bereich (Beckenkamm) unterstützen.
4. Die Dynamik der Rückenlehne (Rückenlehndruck) ist dann richtig eingestellt, wenn ihre Bewegung beim Anlehnen nach kurzer Eingewöhnung nicht mehr bewusst wahrgenommen wird.
5. Armlehnen dienen dem individuellen Komfort und sollen gegebenenfalls den Schulter-Arm-Bereich entlasten und Verspannungen entgegenwirken. Bei korrekter Einstellung bilden Ober- und Unterarm in etwa einen rechten Winkel. Bei manchen Aktiv-Bürostühlen wird z. T. aus ergonomischen Gründen bewusst auf die Armlehnen verzichtet. Dann ist darauf zu achten, dass die Tischfläche so eingestellt ist, dass die Unterarme vollflächig aufliegen können.

Tipp: Auch ein perfekt eingestellter Bürostuhl schützt nicht vor Rückenschmerzen. Bauen Sie in Ihren Büroalltag Bewegungspausen und möglichst viele Haltungswechsel ein. Eine Faustregel lautet: 50 Prozent Sitzen, 25 Prozent Stehen und 25 Prozent Bewegen.

Aktiv-Stühle

Aktiv-Stühle sind speziell für häufige Positions- und Haltungswchsel und für bewegtes Sitzen entwickelt worden.

Selbstverständlich müssen diese die üblichen Anforderungen an ein rückengerechtes Produkt erfüllen: mehrdimensionale, gedämpfte Beweglichkeit, Höheneinstellbarkeit und einen festen Stand. Außerdem bleibt die Wirbelsäule bei diesen Aktiv-Stühlen auch dann aufrecht, wenn man sich nach vorn der Arbeit zuneigt. Das entlastet die Wirbelsäule, verbessert die Haltung und durch das Mehr an Bewegung werden auch Konzentration und Leistungsfähigkeit gefördert.

So bieten beispielsweise die Aktiv-Stühle von Haider Bioswing dank verschiedener Varianten eine passende Lösung für jeden Einsatzzweck. Es gibt sie mit oder ohne Rücken-/Beckenstütze oder als Steh-Sitz. Integriert ist jeweils ein spezielles Sitzwerk, welches nach dem Pendelprinzip arbeitet – mehr dazu im Bereich „Die Bioswing-Technologie“ auf Seite 18.



Abb. 7

Bei den Aktiv-Stühlen von Aeris erlaubt eine ausgeklügelte Technik nicht nur Bewegungen nach vorne, zur Seite und nach hinten, sondern beim Swopper, Swoppster und beim 3Dee auch vertikales Schwingen. Das kommt dem natürlichen Bewegungsmuster des Menschen entgegen, hält die Bauch- und Rückenmuskulatur aktiv und fit und trainiert sie dabei sogar. Als Besonderheit bietet der 3Dee eine individuell wölbare Rückenlehne. Sie gibt Halt, ohne die

Bewegungsfreiheit einzuschränken. Die spezielle 3D-Technologie gibt es übrigens auch für Kinder ab vier Jahren und Schüler: Siehe Seite 45.



Abb. 8

An Steh-Sitz-Arbeitsplätzen sind Stühle wie der Aktiv-Stehsitz Muvman eine gute Unterstützung. Er verfügt über einen sehr großen Hub, eine vorgeneigte Mittelsäule gegen Rundrücken und einen stabilen Standfuß mit 360°-Gelenk für individuelle Bewegungsanpassung.

Der Hokki+ von VS wiederum ist ein Aktiv-Stuhl für das „Sitzen zwischendurch“ und wenn man mag, auch gern mal etwas länger. Aufgrund seines konvexen Standfußes ist er dennoch standsicher, unterstützt spielerisch permanen-

te Haltungswechsel und löst so den Gegensatz von Sitzen und Bewegung auf. Gedacht ist er für Klein und Groß, für den Einsatz in Kitas, Schulen, in der Freizeit und für zu Hause. Siehe auch Seite 45 - Worauf es bei Sitzarbeitsplätzen für Kinder und Jugendliche ankommt.

Hersteller: Aeris (Abb. 7, Abb. 8)

- Aeris 3Dee
- Aeris Swopper
- Aeris Swoppster
- Aeris Muvman

Hersteller: Haider Bioswing

- Boogie classic, -stretch, -flat und -switch
- Foxtex

Hersteller: Moizi

- Moizi 33, 34, 35

Hersteller: VS

- Hokki+

www.agr-ev.de/aktivstuehle



Foto: © aeris

Mehrzweckstühle: Einer für alle

Es gibt Stühle, die sehr häufig von unterschiedlichen Personen genutzt werden: Die Rede ist von Mehrzweckstühlen. Wir nutzen sie in der Regel zeitlich begrenzt, z. B. als Konferenz-, Esszimmer-, Besucher- oder Wartezimmerstuhl. Da ein solches Sitzmöbel für verschiedene Menschen geeignet sein muss, aber aufgrund des Einsatzzweckes nicht jedem Nutzer individuell angepasst werden kann, muss es ein möglichst breites Spektrum an ergonomischen Eigenschaften erfüllen. Denn nur so kann den verschiedenen Nutzern eine körpergerechte Unterstützung geboten werden. Folglich muss ein solcher Stuhl für möglichst viele Menschen mit den unterschiedlichsten

Körpermaßen geeignet sein und zudem eine hohe Dynamik im Bereich der Rückenlehne und Sitzfläche bieten, um rückenfreundliches und komfortables Sitzen zu ermöglichen.

Hersteller: Haider Bioswing

- 350/360 iQ E (EcoMatic)

Hersteller: Moizi

- Moizi 11, 23, 24, 29, 40

Hersteller: Sedus

- se:motion
- turn around Drehstuhl
- se:line Konferenzstuhl
- se:flex Hochstuhl

Hersteller: VS

- NF-Move, NF-Swing, PantoMove-Soft

www.agr-ev.de/mehrzweckstuehle



Abb. 9

Flexibilität gewinnt bei Arbeitnehmern zunehmend an Bedeutung. Dahinter steht zum einen der Wunsch einer besseren Vereinbarkeit von Familie, Freizeit und Beruf. Zum anderen erhöht die freie Gestaltung der eigenen Arbeitszeit sowohl Kreativität und Produktivität als auch die persönliche Zufriedenheit. Der Begriff "NEW WORK" beschreibt unter anderem diese flexiblere Arbeitskultur, in der sich die Mitarbeiter innerhalb einer offeneren Unternehmenskultur freier und selbständiger bewegen können. Ausführlichere Informationen zu diesem Thema finden Sie online – siehe unseren Tipp weiter unten.

Work@home

Zentrales Element dieses Arbeitsmodells ist die Unabhängigkeit der Arbeitnehmer vom Firmenbüro. Das (temporäre) Arbeiten im Homeoffice ist dabei die wohl meist genutzte Option. Sie bietet nicht nur den Komfort des eigenen Zuhauses, sondern auch die größte Flexibilität bei der Koordination von Arbeit und Privatleben.

Auch das AGR-Team hat Erfahrung mit dem Arbeiten im Homeoffice. Die Rückenexperten wissen, worauf es ankommt, damit die Gesundheit beim Arbeiten zuhause nicht zu kurz kommt.

Detlef Detjen: Spontane Haltungswechsel

Telefonate sind für mich grundsätzlich eine Auszeit vom Sitzen. Ich stehe auf und laufe durchs Büro oder den Flur entlang. Die vielen zusätzlichen Haltungswechsel reduzieren Verspannungen und vermeiden eine einseitige Belastung. So komme ich gut durch den Arbeitsalltag.



Jens Löhn: Optimale Beleuchtung

Ist mein Arbeitsplatz schlecht ausgeleuchtet, ertappe ich mich häufig dabei, wie ich mich nach vorne lehne und gebückt sitze, um alles gut lesen und erkennen zu können. Deshalb achte ich darauf, dass meine Schreibtischlampe die Arbeitsfläche großflächig und gleichmäßig beleuchtet. Rücken und Augen werden dadurch weniger belastet.



Malte Kammann: Ausreichend Bewegungspausen

Mein Tipp ist, regelmäßige Bewegungspausen einzubauen. Ich unterbreche meine Arbeit ab und an für ein paar kurze Dehnübungen oder nutze die Mittagspause, um ein paar Schritte um den Block zu laufen. Das lockert die Muskulatur und beugt Verspannungen vor. Besonders viel Spaß und Abwechslung bringen ein paar Minuten Bewegung auf dem Trampolin oder einem Balanceboard.



Kerstin Meier-Detjen: Sozialkontakte pflegen

Im Homeoffice kommen bei mir die sozialen Kontakte schnell mal zu kurz – deshalb nutze ich den Austausch mit meinen Kollegen per Videochat nicht nur für berufliche Belange, sondern nehme mir gerne die Zeit für ein bisschen Smalltalk.



Kim Jagels: Arbeitsplatz wechseln

Ich achte darauf, nicht mehrere Stunden am Stück ausschließlich am Ess- oder Schreibtisch zu arbeiten. Stattdessen nutze ich Möbelstücke wie mein Highboard oder den Küchentresen für Aufgaben, die sich unkompliziert im Stehen erledigen lassen. Zwischendurch wechsele ich auch mal auf das Sofa oder mein Bett, um meine Rückenmuskulatur zu entlasten. Probieren Sie's aus, Ihr Rücken wird es Ihnen danken.



Weitere Tipps halten wir online für Sie bereit, besuchen Sie uns unter: www.agr-ev.de/homeoffice

Mehr Bewegung – auch im Büro

Ein „Mehr an Bewegung“ macht nicht nur Sinn, sondern hilft Ihnen in Ihrem gesamten Alltag. Es ist hilfreich, sich das bewusst zu machen und immer wieder nach Möglichkeiten zu schauen, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können, denn der menschliche Körper verlangt nach Bewegung. Wer ständig sitzt, wird krank – selbst im perfekt angepassten Stuhl. Also lieber Stehen statt Sitzen? Schließlich verursacht auch längeres Stehen Beschwerden. Wie so oft liegt die Lösung in der Mitte. In diesem Fall im Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen. So kommt Dynamik in die Büroarbeit und Körper und Geist werden aktiviert und stimuliert. Übrigens empfehlen Arbeitsmediziner als Formel: Maximal 50 % Sitzen, ca. 25 % Stehen und ca. 25 % Bewegen.

Stehen bzw. Sitzen belastet Ihren Körper unterschiedlich. Deshalb ist ein Haltungswechsel, insbesondere bei der Büroarbeit, so wichtig. Durch den regelmäßigen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen werden Wirbelsäule und Bandscheiben rhythmisch be- und entlastet und Ihre Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich kann sich entspannen. Zusätzlich wird Ihre Rücken- und Beinmuskulatur trainiert, es verbessert sich die Atmung, Ihr Herz und das Kreislaufsystem werden stimuliert und die Verdauung sowie das vegetative System werden angeregt.

Übrigens: Das Gehirn schaltet im Stehen 5 bis 20 % besser als im Sitzen. Sie fühlen sich wacher, reaktionsschneller und konzentrierter.

Animation zu häufigen Haltungswechseln

Um die benötigte Steh-Sitzdynamik in das Büro zu integrieren gibt es verschiedene Ansatzpunkte. Sei es der klassische Schreibtisch, der eigentlich nur noch mit Höhenverstellung zum Einsatz kommen sollte oder Arbeitstischlösungen für zuhause, welche in Zeiten des Homeoffices immer beliebter werden. Auch das altbekannte Stehpult hält in moderner Konzeption immer mehr Einzug in die Bürowelt. Konzepte für mehr Steh-Sitz-Dynamik und Elemente, die die Stehzeit noch etwas dynamischer gestalten und selbst im Stehen für mehr Bewegung sorgen, sorgen ganz nebenbei für mehr Abwechslung. Selbst Besprechungen oder Meetings lassen sich im entsprechend gestalteten Umfeld kürzer, dynamischer und letztendlich effizienter durchführen.

Foto: © officeplus

Steh-Sitz-Dynamik – schnell und komfortabel

Einen guten Weg zu mehr Steh-Sitz-Dynamik bieten höhenverstellbare Schreibtische. Achten Sie darauf, dass eine individuelle Einstellung auf Ihre Körpermaße möglich ist und eine Verstellung – unabhängig von der Belastung –



Abb. 10

leicht, schnell und problemlos ohne Werkzeug erfolgt. Eine elektrische Verstellung ist am

komfortabelsten, es gibt jedoch auch stromfreie Alternativen, die sich schnell per Gasfeder einstellen lassen. Zudem bieten manche Hersteller die Möglichkeit, vorhandene Arbeitsplätze auf Steh-Sitz-Funktion umzurüsten. Das Gestell kann problemlos unter bereits vorhandene Tischplatten montiert werden. Bei Doppelarbeitsplätzen, hier werden die Vorteile der Förderung von Kommunikation am Arbeitsplatz mit den Vorteilen eines Einzelarbeitsplatzes kombiniert, muss eine individuelle Höhenverstellung ebenfalls möglich sein. Der generelle Kritikpunkt der fehlenden Ergonomie am Bencharbeitsplatz wird so behoben.

Hersteller: Bosse

- M3 Desk (Besprechungstisch höhenverstellbar)

Hersteller: officeplus (Abb.10)

- ergon green 2, Gaslift-Schnellverstellung 600 bis 1.260 mm mit Gewichtsausgleich bis 15 kg
- ergon master 2.0 und ergon akku

Hersteller: Sedus (Abb. 10)

- temptation ci, temptation c smart, temptation twin ci und temptation smart twin
- levante+ und attention T mit motorischer Höhenverstellung

Hersteller: VS (Abb. 10)

- Arbeitsplatzsystem Serie 910

www.agr-ev.de/schreibtische

Gesund zuhause arbeiten

Die Schularbeiten der Kinder oder die Büroarbeit der Erwachsenen, die immer häufiger von zuhause aus erfolgt, sind ohne einen vernünftigen Arbeitsplatz schwer zu bewältigen. Auch bei Arbeitstischen für zuhause ist auf eine schnelle und auf die Körperhöhe anpassbare Verstellung zu achten, welche vor

allem möglichst leise erfolgt. Gut integrieren lassen sich Tische, die über ein Kabel- und Powermanagement verfügen, um einen unschönen Kabelsalat zu vermeiden. Die Bedienung muss eindeutig sein und bei nichtmotorischen Varianten ist eine einstellbare Hubkraft für eine komfortable Verstellung erforderlich. Passt das Design, haben Sie den perfekten Heimarbeitsplatz.

Hersteller: moll

- moll T7 und T7 XL mit Höhenadapter

Hersteller: officeplus

- ergon mono, ergon mono akku und ergon mono lift

www.agr-ev.de/schreibtische-zuhause

Das aktive Büro

Beim Konzept des aktiven Büros verschmelzen Arbeit und Bewegung im Rahmen eines Bewegungsraums miteinander. Das tut nicht nur Ihrem Herzen und Ihren Gefäßen gut, sondern steigert auch Ihre körperlich-geistige Leistungsfähigkeit. Voraussetzung für ein aktives Büro sind Arbeitsplatzverhältnisse, die den Mitarbeitern ein Plus an Bewegung ermöglichen. Entscheidend ist, dass komplexe und spontane Positionsveränderungen zu einem festen Bestandteil des Arbeitsalltags werden.

Der Bewegungsraum besteht idealerweise aus zwei höhenverstellbaren Arbeitsflächen, die jeweils ca. 120 x 80 cm groß sind. Die Ar-



Abb. 11

beitsfläche dient dabei nur dem gerade zu bearbeitenden Projekt. Hinzu kommt, dass sowohl bei der Steh- als auch bei der Sitzarbeitsfläche jeweils mindestens ein Bildschirm und eine Tastatur auf beiden Arbeitsflächen vorhanden und so verbunden sind, dass ein steter Wechsel möglich ist. Eingaben, die im Sitzen begonnen wurden, können einfach im Stehen beendet werden. Die Arbeitsflächen sollten im Winkel zueinander stehen, um den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen möglichst leicht zu machen.

Um das Stehen auf harten Böden angenehmer zu gestalten und zusätzlich für leichtes Muskeltraining und ein Plus an Bewegung zu sorgen, bieten sich Bodenmatten mit 3D-Struktur an. Die Füße, wie auch die Muskeln und Venen in den unteren Extremitäten, werden aktiviert. Das kurbelt den Stoffwechsel an und beugt Ermüdung vor. Mehr zu diesem Thema weiter unten im Beitrag „Bürofitness – ganz nebenbei“.

Aktiv-Stühle bzw. Aktiv-Bürostühle mit ihren mehrdimensionalen Sitzflächen ermöglichen

variable Positionsveränderungen. Nahezu unbewusst kommt es so zu vielen gesunden Haltungswechseln. Und für alle, die ein wenig Motivation brauchen, um mehr Bewegung ins Büro zu bringen, stehen „Tracker“ zur Verfügung. Mehrere Sensoren messen die Zeitspanne, die man im Sitzen oder Stehen verbringt, stellen diese grafisch auf dem Bildschirm dar und eine kleine Lampe erinnert daran, dass es Zeit wäre, mal wieder die Position zu wechseln. Optional steht Menschen, die bevorzugt im Stehen arbeiten, noch ein Steh-Sitz zur Verfügung. Auch dieser ist selbstverständlich multidimensional beweglich.

Hersteller: Aeris (Abb. 11)

- Konzept Aeris Active Office bestehend aus:
Aeris Active Desk
Aeris Muvmat
Aktiv-Bürostuhl: Aeris 3Dee mit Standard-Feder, Aeris Swopper mit Lehne und Low-Feder oder Aktiv-Stuhl Aeris Swopper

www.agr-ev.de/bildschirmarbeitsplaetze

Einfach Gesünder Arbeiten (EGA)

An rund drei Viertel der weltweiten Büroarbeitsplätze soll dauerhaft im Sitzen gearbeitet werden. Umso wichtiger sind Konzepte mit flexibel einsetzbaren Steh-Sitz-Systemen für das Büro und für zuhause (Homeoffice), die diesen Sitzmarathon unterbrechen. Mit Konzepten wie EGA können Sie die Arbeitsumgebung auf Ihre individuellen Bedürfnisse einstellen und die Verhältnisse Ihrer jeweiligen Körperhaltung anpassen. Bewegungsfördernde Steh-Sitz-Arbeitsplätze müssen darauf abzielen, durch entsprechendes ergonomisches Mobiliar den Nutzer an seinem Arbeitsplatz nachhaltig in Bewegung zu bringen. Einfach Gesünder Arbeiten bedient sich daher an drei Grundmodulen.

1) Einem höhenverstellbaren Sitz-Steh-Tisch; wie man ihn heute bereits in vielen Büros vorfindet und die auch immer häufiger in etwas anderer Optik für zuhause zum Einsatz kommen (siehe Seite 22).

2) Einem mobilen Sitz-Stehpult; zu achten ist auf eine drehbare und ausreichend große Arbeitsplatte – mindestens DIN A3. Rollen machen ein Stehpult nicht nur mobil, sondern

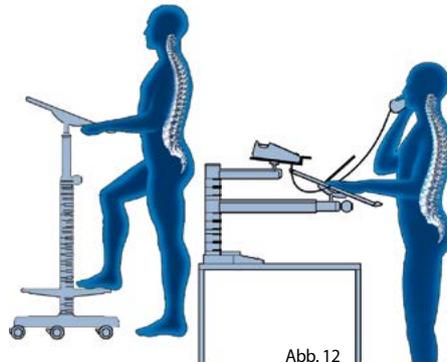


Abb. 12

erhöhen zusätzlich die Einsatzmöglichkeiten. Je schneller und bequemer die Höhenverstellung realisiert werden kann, desto vielseitiger wird das Stehpult eingesetzt.

3) Haltungsentlastendes Zubehör; dazu zählen zum Beispiel eine Armauflage zur Schultergürtel- und Nackenentlastung sowie eine Fußstütze zur Beckengürtel- und Bein-entlastung.

Solche Konzepte müssen für erwachsene Menschen fast jeder Körperhöhe geeignet sein. Letzteres ist besonders dann wichtig, wenn der Platz von verschiedenen Personen genutzt wird und für zuhause können so auch größere Kinder und Jugendliche daran arbeiten.

Zusammenfassend bleibt festzuhalten, bewegungsfördernde Steh-Sitz-Arbeitsplätze stellen die natürlichen Bewegungsressourcen des Menschen in den Fokus des ergonomischen Umfeldes. Das Umfeld und das Verhalten des Menschen sind eng und untrennbar miteinander verbunden.

Hersteller: officeplus (Abb. 12)

- Officeplus Konzept „Einfach Gesünder Arbeiten“ (EGA) bestehend aus der Kombination folgender Produkte:
ergon master 2.0 und akku (Schreibtische)
ergon mono und akku (Schreibtische für zuhause)
rolls und rolls drive (Mobile Sitz-Stehpulte)
ergonomische Armauflage
ergonomische Fußstütze
- mobile Sitz- Stehpulte:
rolls
rolls drive
- adaptierbare Stehpulte für Arbeitstische:
Stehpultaufsatz-desk easy
Stehpultaufsatz-desk optimal

www.agr-ev.de/sitz-steharbeitsplaetze
www.agr-ev.de/stehpulte

Das bewegte Büro – ein aktiver Arbeitstag beugt Rückenschmerzen vor

Mehr als 21 Millionen Menschen verbringen in Deutschland ihren Arbeitstag am Schreibtisch, oft stundenlang in einer starren Körperhaltung. Diese Fehlbelastungen und zusätzlich mangelnde Bewegung können Rücken und Nacken stark belasten und zu schmerzhaften Verspannungen führen. Kleine Bewegungspausen dagegen können Rückenbeschwerden verhindern. „Wer seinen Kollegen hin und wieder Nachrichten persönlich überbringt, anstatt eine E-Mail zu schreiben, den Drucker in einiger Entfernung zum Schreibtisch platziert und beim Telefonieren immer mal wieder aufsteht, sorgt für mehr Bewegung im Büroalltag“, rät Detlef Detjen, Geschäftsführer des AGR e.V. Außerdem können schnelle Übungen für zwischendurch dabei helfen, Verspannungen zu lösen, die Wirbelsäule zu entlasten und Rückenschmerzen vorzubeugen. Die AGR hat die besten Übungen für Sie zusammengestellt.

1



Die seitliche Muskulatur dehnen

Um die seitliche Muskulatur zu dehnen und die Wirbelsäule zu strecken, heben Sie beide Arme über den Kopf und verschränken die Hände ineinander. Dann die Hände mit gestreckten Armen über dem Kopf leicht zur linken Seite neigen. Die Spannung sollte für einige Sekunden gehalten und dann auf der rechten Seite wiederholt werden.

2



Trainiert Oberarme und Rücken

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, umfassen Sie zwei kleine Wasserflaschen oder Minihanteln wie die AGR-zertifizierten Brasil und strecken die Arme mit durchgedrückten Ellenbogen nach vorne. Schütteln Sie die Brasil für ca. 30 Sekunden in kurzen, schnellen Hackbewegungen.

Waden dehnen

Schiebe den Stuhl vor den Schreibtisch, so dass er nicht wegrollen kann. Stellen Sie sich gerade hin und fassen mit beiden Händen die Rückenlehne an. Machen Sie einen Schritt nach hinten und beugen das vordere Knie bis Sie einen Dehnungsreiz in der Wade spüren. Wichtig, die Fersen beider Füße müssen fest auf dem Boden stehen. Die Position kurz halten und dann mit dem anderen Bein wiederholen.

3



Handgelenk dehnen

Strecken Sie einen Arm nach vorn. Der Handrücken zeigt nach oben. Fassen Sie nun mit der anderen Hand die Finger und unterstützen Sie die Dehnung im Unterarm (ca. 20 Sek. je Seite).

4



5



Schulter dehnen

Aufrecht auf dem Stuhl sitzend beugen Sie einen Arm so, das der Ellenbogen zur Decke zeigt. Die Hand des gebeugten Arms befindet sich hinter Ihrem Kopf auf dem Rücken. Versuchen Sie die Fingerspitzen so weit es geht nach unten zu schieben. Mit der anderen Hand üben Sie etwas Druck auf den Ellenbogen aus, bis Sie einen Dehnungsreiz spüren. Versuchen Sie Oberkörper und Kopf gerade zu halten, der Blick ist nach vorn gerichtet.

6



Schulterkreisen

Setzen Sie sich aufrecht hin ohne Kontakt zur Rückenlehne. Legen Sie die Hände auf Ihre Schultern und kreisen Sie die Ellenbogen abwechselnd 10x nach vorn und 10x nach hinten.

Bürofitness – ganz nebenbei

Eine gute Möglichkeit, um für mehr Bewegung im Büro zu sorgen, ist eine spezielle Bodenmatte. Beim Stehen auf der Bodenmatte wird eine kaum spürbare Instabilität erzeugt, die den Körper zu Ausgleichsbewegungen anregt. Dieses Plus an Mikro- und Makrobewegungen hat nachweislich positive Auswirkungen auf die Gesundheit – siehe Beitrag zuvor „Das aktive Büro“. Eine andere Möglichkeit, mehr Bewegung an den Steh-Sitz-

Arbeitsplatz zu bringen, ist ein sogenanntes Aktivierungsboard. Dabei handelt es sich um eine gewölbte Bodenplatte, die aufgrund ihrer speziellen Materialbeschaffenheit eine gewisse Flexibilität aufweist. Stellt man sich darauf, sorgt das Board automatisch, unkompliziert und sicher für Bewegung. Der Körper profitiert von den gleichen positiven Effekten wie beim herkömmlichen Gehen. Zudem wirkt das Aktivierungsboard muskulären Dysbalancen entgegen und sorgt dafür,

dass alle Muskelgruppen gleichmäßig beansprucht werden.

Hersteller: Aeris (Abb. 12)

- Aeris Muvmat

Hersteller: Ergotrading (Abb. 14)

- GYMBA - Gehen im Stehen

www.agr-ev.de/bewegtes-stehen

Meetings effizient und rückenfreundlich gestalten

Sitzen ist nicht nur vor dem Bildschirm, sondern auch in Konferenz- und Besprechungsräumen die bevorzugte Haltung. Im Idealfall sollten deswegen diese Räume so ausgestattet werden, dass spontane Wechselhaltungen entstehen können.

Die wichtigste Voraussetzung dafür sind Möbel, die sich individuell an die Benutzer anpassen lassen, wie zum Beispiel höhenverstellbare Konferenztische. Sie sollten über ausreichend Platz und genügend Beinfreiheit verfügen, um wechselnde Arbeitshaltungen zu ermöglichen.



Abb. 13

Eine gute Alternative sind unverstellbare Hochtische, die mit einer komfortablen Fußstütze ausgestattet sind. Dazu gehören auch rückenfreundliche Hochstühle (siehe auch Seite 17, verschiedene Stuhlkategorien) mit einer passenden Sitzhöhenverstellung, flexibler Sitzfläche und anpassbarem Fußring.

Diese ermöglichen einen spontanen Wechsel aus Stehen und dynamischem Sitzen. Rückenfreundlich sind sie dann, wenn sie über eine ergonomisch geformte Rückenlehne, eine Sitzflächenneigung und eine Abfederung beim Hinsetzen verfügen.

Ergänzend zum Hochstuhl können Stehhilfen und aktivierende Steh-Sitze genutzt werden. Diese sind sehr variabel einsetzbar und fördern den Wechsel zwischen Stehen und Stehsitzen. Ideale Voraussetzungen können geschaffen werden, wenn der Konferenzarbeitsplatz am individuellen Bedarf ausgerichtet werden kann und dieser aus mehreren mobilen Komponenten besteht. Je nach Anzahl der Teilnehmer oder der Aufgabenstellung, kann der Raum den Bedürfnissen angepasst und spontan verändert werden.

Dafür sind Konferenzraumkonzepte wie beispielsweise das MMM-Konzept von VS hilfreich. Es berücksichtigt Mensch, Möbel und Mobilität gleichermaßen und verbindet Arbeitsfläche, Sitzen/Stehen, Mediennutzung und Raumgliederung zu einer ganzheitlichen Lösung.

Hersteller: Bosse

- M1 conference (Konferenztisch höhenverstellbar)
- M3 Desk (Besprechungstisch höhenverstellbar)

Hersteller: Sedus (Abb. 13)

- attention T high desk mit motorischer Höhenverstellung
- temptation high desk in Kombination mit turn around Hochstuhl
- turn around Hochstuhl

Hersteller: VS

- PantoMove-Plus und NF-Move-Plus
- Flexibler Dreieckstisch TriUnion in Kombination mit höhenverstellbarem Drehstuhl PantoMove-Plus oder NF-Move-Plus
- MMM-Konzept (Mensch – Möbel – Mobilität), bestehend aus:
Arbeitsfläche:
Flexibler Dreieckstisch Tri Union
Sitzen/Stehen:
Höhenverstellbarer Drehstuhl PantoMove-Plus oder NF-Move-Plus
Mediennutzung:
flexibles, höhenverstellbares InteractiveCenter
Raumgliederung:
Paraventsystem Serie 2000

www.agr-ev.de/konferenzarbeitsplatz



Foto: © Sedus

TIPPS FÜR DEN BEWEGTEN ALLTAG:

1. Erledigen Sie Besprechungen und Telefonate weitestgehend im Stehen oder im Auf- und Abgehen.
2. Verzichten Sie auf Aufzüge und Rolltreppen und nehmen Sie stattdessen die Treppe.
3. Holen Sie Dinge selbst, statt sie sich mitbringen zu lassen.
4. Überlegen Sie sich einen „bewegten“ Weg zur Arbeit (zu Fuß, mit dem Fahrrad, eine U-Bahn- oder Busstation früher aussteigen, einen Parkplatz wählen, der circa 10 Minuten vom Arbeitsplatz entfernt liegt).
5. Machen Sie Spaziergänge in der Pause oder nach Feierabend.
6. Wenn Sie über etwas nachdenken müssen, gehen Sie ein paar Schritte. Das hilft beim Strukturieren von Gedanken.
7. Organisieren Sie Ihre Arbeitsabläufe so, dass Wege entstehen, zum Beispiel durch die Verlagerung des Druckers und des Kopierers in einen anderen Raum oder indem Sie Kollegen persönlich aufsuchen, anstatt ihnen eine E-Mail zu schreiben.
8. Führen Sie Besprechungen während eines Spaziergangs im Freien durch („Walk and Talk“).
9. Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fahren: Bevorzugen Sie einen Stehplatz und spielen Sie mit Ihrem Gleichgewicht und der Dynamik des sich bewegenden Verkehrsmittels.
10. Auf den Arbeitstag verteilt sollten Sie mindestens 2,5 bis 4 Stunden stehen oder leichte körperliche Arbeiten verrichten, je nach Aufgabenbereich. Denn Alltagsbewegungen wirken sich positiv auf die Rückengesundheit, aber auch auf den Fett- und Zuckerstoffwechsel aus und senken damit entscheidend das Risiko für Herzinfarkte, Diabetes, Osteoporose, bestimmte Krebserkrankungen und Depressionen. Außerdem fördern sie die geistige Aktivität.

Mehr Gesundheit im Büro durch KA - Körperzentriert Arbeiten

Zahlreiche Untersuchungen und Studien haben gezeigt, dass ein durchdachtes ergonomisches Bürokonzept die Arbeitsleistung steigert, die Krankheitstage verringert und das Wohlbefinden der Mitarbeiter verbessert. Bei dem Konzept KA - Körperzentriert Arbeiten beispielsweise, rückt der Mensch in den Mittelpunkt bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes. Die ergonomischen Werkzeuge von Bürostuhl bis Dokumentenhalter werden individuell für seine Bedürfnisse und Voraussetzungen ausgewählt und eingestellt. Dabei werden alle Arbeitsgeräte so ausgerichtet, dass der Nutzer in eine zentrierte und natürliche Position gelangt. Einseitige Belastungen und Fehlhaltungen werden so vermieden. Parallel wird die Selbstwahrnehmung aktiviert, mit der jeder Mensch die Situation an seinem Arbeitsplatz eigenständig optimie-



Abb. 14

ren kann. Ziel ist eine erhöhte Arbeitseffizienz, die man mit Hilfe der Werkzeuge und dem Know-how für die richtige Anwendung erreicht. Gleichzeitig verbessert sich das Körpergefühl für eine gesunde Haltung am Arbeitsplatz.

Zentrale Elemente bei der Arbeitsplatzgestaltung sind neben Monitorarm, Tischpult und Eingabemittel auch eine Tischlehne und das AGR-zertifizierte Aktivboard GYMBA - Gehen

im Stehen. Siehe auch: „Bürofitness – ganz nebenbei“

Hersteller: Ergotrading (Abb. 14)

- Methode Körperzentriert Arbeiten®

www.agr-ev.de/koerperzentriert-arbeiten

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:

PC-Eingabegeräte

Hersteller: Logitech

- Logitech ERGO K860 (Tastatur)
- Logitech MX ERGO (Maus - Trackball)
- Logitech MX Vertical (Maus)

siehe:

www.agr-ev.de/pc-eingabegeaete

Die richtige Beleuchtung am Schreibtisch

Zu hell, zu dunkel, Schattenwurf oder Spiegelungen: Wenn die Lichtverhältnisse nicht stimmen, sind selbst die besten Augen überfordert. Die Folge: Man verdreht den Kopf oder nimmt eine ungünstige Sitzposition ein. Eine gute und durchdachte Beleuchtung erweist sich dann als wahrer Segen.

Möglich ist das durch lichtstarke LED-Leuchten wie die PARA.MI von Waldmann. Sie erzeugt ein homogenes, großflächiges Arbeitslicht und die Beleuchtungsstärke lässt sich ebenso den jeweiligen Tätigkeiten anpassen wie die Leuchte selbst – dank einer leichtgängigen Gelenktech-



Abb. 15

nik. Speziell entwickelte Reflektoren ermöglichen eine blendfreie Beleuchtung. Darüber hinaus gewährleistet die Leuchte einen guten

Kontrast zwischen Computerbildschirm und Arbeitsumgebung.

Lästiges Hin- und Herschieben von Dokumenten, um Schatten oder Reflexionen zu entgehen, gehört so der Vergangenheit an. Genauso wie das Verdrehen des Kopfes, um schwer zu Lesendes leichter entziffern zu können. Denn die richtige Beleuchtung gestattet entspanntes Arbeiten bei optimalen Lichtverhältnissen.

Hersteller: Waldmann (Abb. 15)

- PARA.MI

www.agr-ev.de/schreibtischleuchten



HAUSHALT

Rückenfreundlich Staubsaugen

Die meisten machen es regelmäßig, wenn auch nicht besonders gern: Staubsaugen. Bis zu zwei Stunden in der Woche wird durchschnittlich in deutschen Haushalten gesaugt. Dabei werden jährlich rund 21 Kilometer zurückgelegt. Leider entpuppt sich die notwendige Hausarbeit aber häufig nicht als rückenfreundlich. Beim Steuern durch die verschiedenen Räume sowie unter Sofa, Bett und Co. sind eine gekrümmte Haltung und häufiges Bücken meist kaum zu vermeiden. Das sorgt zwar für eine saubere Wohnung, führt aber auf Dauer zu Rückenschmerzen und Verspannungen.

Der Klassiker: Bodenstaubsauger

Wer auch bei der Hausarbeit auf seine Rückengesundheit achten möchte, benötigt einen Staubsauger, der sich durch ein verstellbares Teleskoprohr leicht auf die eigene Körpergröße anpassen lässt - am besten mit nur einem Handgriff. Auch Bedienelemente wie der An- und Ausschaltknopf und die Leistungsstufen sollten ohne große Mühe erreichbar sein und sind nah am Griff platziert. Ein ergonomischer Tragegriff und ein schlanker Korpus des Saugers machen einen Unterschied - dadurch kann er körpernah getragen werden und die Belastung für den Rücken

sinkt. Gerade Bodenstaubsauger sollten leicht manövrierbar sein. Große kugelgelagerte Räder sowie Saugelemente, die sich leicht neigen und schwenken lassen sind dafür vorteilhaft. So müssen Sie Ihren Oberkörper nicht zu oft verdrehen, gerade an schwer zugänglichen Stellen. Ein leicht austauschbarer Staubsaugerbeutel, sowie Frontlichter an der Bodendüse machen die Arbeit noch komfortabler.

Der Innovative: Akkusauger

Als besonders rückenfreundlich gelten Staubsauger mit Akkubetrieb. Damit entfällt automatisch häufiges Bücken, um das Kabel manuell zu verlängern oder in eine andere Steckdose zu befördern. Zur Anpassung an die Körpergröße müssen diese Modelle über ein große funktionale Neigungsvariabilität oder ein einstellbares Teleskoprohr verfügen. Empfehlenswert: die wichtigsten Bedienelemente sind unmittelbar am Handgriff angebracht - das sorgt für eine aufrechte Haltung während des Saugens. Wie beim Bodenstaubsauger ist auch bei Akkusaugern eine gute Manövrierbarkeit Grundvoraussetzung. Zusammen mit einer leichten Bauweise lässt sich der Sauger dann einfach und komfortabel handhaben.

Besonders praktisch: Eine von unten nach oben verschiebbare Motoreinheit, womit sich nicht nur unter Möbeln leicht saugen lässt, sondern auch an der Decke. Der Schwerpunkt ist immer optimal verlagert. Eine freistehende Parkposition sorgt dafür, dass man die Arbeit jederzeit unterbrechen kann, ohne den Sauger auf den Boden legen zu müssen - so ist er auch schnell wieder zur Hand.

Der Flexible: 2-in-1-Sauger

Besonders praktisch sind auch sogenannte 2-in-1-Sauger, die über einen herausnehmbaren Handstaubsauger verfügen. So können Wohnung und Möbel besonders einfach gereinigt werden. Auch für das Auto ist ein Handstaubsauger nutzerfreundlich und schont den Rücken. Umfangreiches Zubehör machen diese Geräte multifunktional einsetzbar.

Hersteller: AEG

- Akkustaubsauger AEG QX9
- Akkustaubsauger AEG FX9-1
- Akkustaubsauger AEG CX7-2
- Bodenstaubsauger AEG VX9-4-8IBX
- Bodenstaubsauger AEG VX9-4-8IBM

www.agr-ev.de/staubsauger

SCHLAF

Durchschnittlich ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend – unser Bett sollte daher einen so hohen Stellenwert haben, wie kein anderer Gegenstand in unserer Zu Hause. Dennoch kaufen viele Menschen das günstigste Bett oder einfach nur eine neue Matratze, die angeblich zu jedem Schläfer passen soll. Dabei vergisst man leicht, dass auch der darunterliegende Lattenrost eine hohe Bedeutung hat. Unsere tagsüber belasteten Bandscheiben können sonst nicht mehr regenerieren und unsere Muskeln nicht entspannen. Doch macht sich schlechter Schlaf auch anderweitig bemerkbar: Die Müdigkeit schränkt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit ein und kann auf das Gemüt schlagen.

Foto: © puhhha / Fotolia

Augen auf beim Bettenkauf! – Testsieger versagen kläglich im Schlafzimmer

Mit ausgefeilten Prüf- und Messmethoden werden die Eigenschaften neuer Matratzenangebote von Prüflaboren regelmäßig auf Herz und Nieren geprüft, gemessen und beurteilt. Was auf breiter Basis aber bisher noch niemals fundiert untersucht und geprüft wurde: Wie beurteilen Verbraucher ihre Matratze, nachdem sie über einen längeren Zeitraum im eigenen Schlafzimmer darauf geschlafen haben? Um den Einfluss des Bettes auf Rückenschmerzen, Schlafzufriedenheit und Tagesbefinden am eigenen Leib zu prüfen, haben sich 175 Teilnehmer bei der Lattoflex-Schlafstudie als Testschläfer auswählen lassen. Sie ließen sich ein von der AGR zertifiziertes Lattoflex-Bett direkt nach Hause liefern, um im eigenen Schlafzimmer vier Wochen darauf zu schlafen und anschließend nach den oben genannten Einflussfaktoren zu beurteilen.

Die Ergebnisse stellen die Labor-Prüf- und Messmethodik komplett infrage. Extrem negativ in Bezug auf Rückenschmerzen (71 Prozent) und Schlafzufriedenheit (acht Prozent) schneidet eine Matratze ab, die über mehrere Jahre als Testsieger empfohlen wurde. Auch die „Rollrost-Empfehlung statt Lattenrost“ fällt beim größten Schlaftest mit Pauken und Trompeten durch. Ebenfalls interessant zu wissen, lediglich 7 Prozent der Menschen, die Ihre Matratze online gekauft haben, sind anschließend auch mit ihrem Schlaf zufrieden. Detaillierte Ergebnisse der Schlafstudie finden Sie unter:

www.lattoflex.com/schlafstudie



Abb. 1

Welche Voraussetzungen kann ich schaffen, um erholsam zu schlafen:

1. Die einzelnen Komponenten, bestehend aus Unterfederung bzw. Lattenrost, Matratze, Kopfkissen und Zudecke sollten als eine Einheit betrachtet und aufeinander abgestimmt werden.
2. Das Bett muss individuell auf den Schläfer abgestimmt und an Gewicht und Körperform angepasst sein.
3. Der Mensch hat auch im Schlaf einen natürlichen Bewegungsdrang. Die großen und kleinen Positionswechsel im Liegen sollten ohne einen Kraftaufwand möglich sein, sodass ein Aufwachen verhindert wird.
4. Das richtige Bettmaß: Einzelbetten sollten mindestens 100 cm breit sein, für die Länge gilt die Körpergröße plus 20 cm.
5. Die Matratze sollte dem persönlichen Liege- und Komfortempfinden des Schläfers/Nutzers entsprechen.
6. Bei Doppelbetten gilt: Jeder Mensch ist anders und benötigt seine eigene Matratze und sein eigenes Lattenrost, die auf ihn individuell abgestimmt sind.

Wie sieht ein rückengerechtes Bett in der Praxis aus?

Am Beispiel der AGR-zertifizierten Systeme möchte wir Ihnen ein paar Tipps geben, welche Eigenschaften ein gutes Bett haben muss. Die Flügelfederung des neuen Bewegungsbettes Lattoflex 900 passt sich den Konturen der Nutzer in jeder Lage optimal an. Die unter der Matratze angebrachten kleinen beweglichen Flügel, sorgen für eine bessere Durchblutung, eine schmerzfreie Lagerung durch perfektes Ausstützen der Wirbelsäule und eine bessere Beweglichkeit speziell am Morgen. Da die Auflagefläche der Matratze durch die Flügelfederung minimiert wird, findet eine optimale Belüftung statt. Eine freischwebende Schulterkomfortzone sorgt für eine maximale Druckentlastung im Bereich Schulter/Nacken/Kopf, wodurch Spannungsbeschwerden verringert werden. Besonders die Schläfer, die auf der Seite einschlafen oder morgens seitlich liegend aufwachen, können davon profitieren. Beides zusammen plus Nackenstützkissen und Bettdecke ergeben das rückengerechte Bett.

Eine weitere gute Möglichkeit für gesunden Schlaf bietet das Metzeler Schlafsystem. Im Mittelpunkt steht hierbei die Matratze. Diese bietet

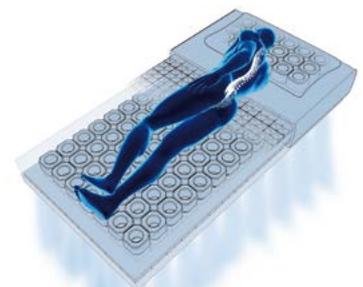


Abb. 2

eine maximale Anpassungsfähigkeit sowie eine optimale Belüftung als wichtigste Eigenschaft. Die Besonderheit ist ein spezielles Röhrensystem, die sogenannten Air Channels und Air Pipes. Sie sorgen dafür, dass die Luft zirkulieren kann und die Matratze vertikal belüftet wird. Außerdem ist die Matratze in Zonen aufgeteilt: Schulter- und Gesäßpartie werden dabei durch weichere

Röhren besonders schonend gelagert. Die Lendenwirbelsäule wird durch festere Air-Channels gestützt. Die Unterfederung Airline-aktiv ist ein neuartiger Tellerrahmen, der auf die Belüftung und Anordnung der Channels und der Liegezone der Airline Channel Matratze abgestimmt ist. Damit stellt sie eine Optimierung zur Ergonomie des Airline Channel Schlafsystems dar.

Hersteller: Lattoflex (Abb. 1)

- Lattoflex Kinder (LF3), -Junge Menschen (LF5), -Erwachsene (LF7) und -Senioren (LF9)

Hersteller: Metzeler (Abb. 2)

- Schlafsysteme: AirLine Channel DELIGHT, AirLine Channel STYLE, AirLine Channel SENSE und AirLine Channel GLAMOUR

www.agr-ev.de/betten

So schlafen Sie gut!

Das Wichtigste für einen erholsamen und entspannten Schlaf ist sicherlich ein auf den Schläfer abgestimmtes Bett. Zusätzlich helfen folgende Tipps beim Ein- und Durchschlafen:

❶ Sorgen Sie für ein gesundes Schlafklima mit einer Temperatur von 16 bis 18 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent. Für die Luftzirkulation ist Stoßlüften vor dem Zubettgehen die beste Maßnahme.

❷ Schalten Sie das Smartphone aus, bevor Sie schlafen gehen. Der Grund: Wer vor dem Schlafengehen noch im Internet surft, ist abgelenkt und schläft dadurch schwerer ein. Auch die Displaybeleuchtung hat einen beunruhigenden Effekt.

❸ Wer direkt vor dem Schlafen reichhaltig zu Abend isst, hat eine höhere Wahrscheinlichkeit für Einschlafschwierigkeiten. Deswegen ist es besser, abends nur etwas Leichtes zu essen.

❹ Auch Alkohol kann die Schlafqualität erheblich beeinträchtigen. Zwar sorgen alkoholische Getränke oft dafür, dass wir schneller einschlafen, doch meist schlafen wir dann unruhiger und wachen nachts öfter auf.

❺ Abendliche Bewegung hilft beim Ein- und Durchschlafen – etwa ein Spaziergang oder eine kleine Runde mit dem Fahrrad. Die frische Luft entspannt uns zusätzlich.

Warnung vor falschen Kissen!

Das Kopfkissen ist ein wichtiger Bestandteil der Bettausstattung. Leider entsprechen insbesondere herkömmliche Kopfkissen (80 x 80 cm) nicht dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Wir Menschen haben individuelle Kopf- und Nackenformen, unterschiedliche Schulterbreiten und persönliche Schlafgewohnheiten. Ein einziger Kissentyp kann deshalb nur selten allen Anforderungen gerecht werden. Ein Kissen sollte deswegen 40 x 80

cm groß sein, damit nur Kopf und Nacken darauf liegen. Außerdem sollte ein Kissen aus hygienischen Gründen waschbar sein. Nackenstützkissen müssen sich individuell einstellen lassen oder aber in verschiedenen Ausführungen erhältlich sein. So können Sie das für Sie passende Kissen aussuchen.

Optimale Durchlüftung wie auch gute Hygiene- und Stützeigenschaften bieten auch Comforel-Kopfkissen, bei denen die Füllung aus tausenden Faserbällchen besteht und individuell optimiert werden kann.

Hersteller: Lattoflex (Abb. 1)

- Nackenstützkissen: Lattokiss, VarioPerfect, Traumfalter

Hersteller: Metzeler (Abb. 2)

- AirLine Channel Kissen (in unterschiedlichen Höhen)

Hersteller: Advansa

- Nackenstützkissen: Dacron®, Comforel® sowie Aerelle® Soft Flex Kopfkissen (Höhe: min. 30 cm bis max. 50 cm – Breite: min. ca. 50 cm bis max. Bettbreite – zur Einzelbenutzung)

www.agr-ev.de/nackenstuetzkissen

Von Anfang an rückengerecht gebettet!

Auch für die Kleinsten unter uns ist das Thema „rückengerechter Schlaf“ von großer Bedeutung – insbesondere für ihre körperliche und geistige Entwicklung. Mehr Informationen finden Sie im Kapitel „Aktion Gesunder Kinderrücken“ auf der Seite 44.

Passende Bettdecke sorgt für angenehmes Schlafklima

Nicht nur eine individuell passende Matratze sowie ein geeignetes Kopfkissen, sondern auch die richtige Bettdecke sind entscheidend für einen erholsamen Schlaf. Denn wer nachts friert oder übermäßig schwitzt, kommt nicht zur Ruhe und fühlt sich morgens wie gerädert. Abhilfe schafft hier eine Decke, die dem eigenen Wärmeempfinden entspricht. Wurden früher noch Federn und Daunen als Füllmaterial verwendet, kommen heute vielfach hochwertige, waschbare Hightech-Fasern für die Füllung zum Einsatz, idealerweise mit thermophysiolo-

gischem Effekt. Das bedeutet, dass die Fasern ein temperatenausgleichendes und komfortables Schlafklima ermöglichen. Etwa 28° bis 33° C sollte am Körper unter der Decke herrschen. Zudem sollte die Decke zur Körpergröße des Schlafenden passen und sich während der Nacht angenehm anschmiegen. Eine optimale Steppung gewährleistet eine gleichmäßige Verteilung des Füllmaterials.

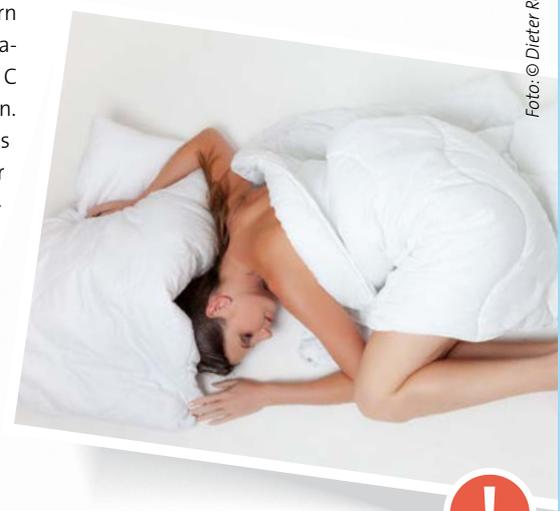
Hersteller: ADVANSA

- Bettdecken mit Aerelle® Cool Night, Bettdecken mit Climarelle®

www.agr-ev.de/bettdecken

Therapie-Matratzen in der Pflege

Therapie-Matratzen in der Pflege – verbesserter Schlaf für Pflegebedürftige. Zu diesem wichtigen Thema finden Sie ausführliche Informationen im Kapitel **Therapie und Pflege** auf Seite 34.



AUTO

DER SITZ MUSS SITZEN

Über 40 Prozent aller deutschen Autofahrer verbringen täglich mehr als anderthalb Stunden im Fahrzeug. Berufsgruppen wie Taxifahrer, Paketzusteller, Berufskraftfahrer oder Außendienstmitarbeiter sitzen sogar den Großteil des Tages im Auto – und viele von ihnen sind regelmäßig von Verspannungen und Rückenschmerzen betroffen. Der Grund dafür ist die bewegungsarme, häufig belastende Sitzhaltung beim Autofahren in ungeeigneten, wenig ergonomischen Autositzen. Dabei leidet nicht nur die Rückengesundheit, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit – zu Lasten der Verkehrssicherheit. Mediziner und Therapeuten bezeichnen das Sitzen im Auto als „schlimmste Form“ des Sitzens. Denn das Sitzen im Auto lässt für den Fahrer wenig bis fast gar keinen Spielraum für wechselnde Sitzpositionen oder gar ein bewegtes Sitzen, wie man es von Bürositzen her kennt, zu. Und das oft über Stunden hinweg. Um Beschwerden zu vermeiden, benötigen Vielfahrer also unbedingt einen rückenfreundlichen Sitz, der zahlreiche ergonomische Anforderungen erfüllt. Und auch für Kurzstreckenfahrer ist ein solcher Sitz sinnvoll. Denn falsches Sitzen, schlechte Haltung und ungewohnte Bewegungen können – ähnlich wie ungewohnte sportliche Aktivität – bei untrainierten Menschen Beschwerden verursachen.

Rückengerechter Autositz: Die Anforderungen

Grundvoraussetzung für den rückengerechten Autositz ist eine Vielzahl an Verstellmöglichkeiten, damit sich der Sitz optimal auf jeden Fahrer anpassen lässt. Zudem sollte der Sitz über eine feste Grundstruktur verfügen – ist sie zu nachgiebig, kann die Wirbelsäule nicht ausreichend unterstützt werden. Wichtig ist eine wirbelsäulengerechte Ausformung der Lehne und Schaumteile, bei denen von der Seite betrachtet eine leichte S-Form erkennbar ist. Eine gute Seitenführung an Sitz und Lehne gibt zusätzlichen Halt. Die Lehne sollte eine ausreichende Höhe aufweisen (Faustregel: Lehnenhöhe = Schulterhöhe); die Kopfstütze so konstruiert bzw. einstellbar sein, dass die Oberkante der Stütze mit der Oberseite des Kopfes abschließt und der Abstand zum Hinterkopf nicht mehr als 3 cm beträgt. Eine verstellbare 4-Wege-Lordosenstütze (verstellbar nach vorne, hinten, oben und unten) sorgt für eine großflächige und individuelle Unterstützung der Lendenwirbelsäule bzw. des Beckenkamms; eine elektrische Lehneinstellung sowie auch während der Fahrt gut erreichbare Bedienelemente erhöhen Komfort und Sicherheit zusätzlich. Die Sitzhöhe sollte flexibel verstellbar sein, sodass immer ein optimales Sichtfeld ermöglicht wird.

Tipp: So hoch wie möglich zu sitzen gilt als rückenfreundlichste Sitzposition. Zudem sind eine einstellbare Sitzflächenlänge für eine optimale Druckverteilung (zwischen Kniekehle



Abb. 1

und Sitz sollten 2 bis 3 fingerbreit Platz bleiben), ein verstellbarer Neigungswinkel der Sitzfläche sowie ein ausreichender Sitzverstellweg bei einem rückengerechten Autositz wichtig.

Nicht zwingend notwendig, aber sehr empfehlenswert sind darüber hinaus ein Klimapaket aus Sitzheizung, klimafreundlichen Materialien und Ventilationssystem, eine Lehnenkopfeinstellung zur Unterstützung der Schulterpartie, einstellbare Seitenwangen an Lehne und Sitzkissen für ein sicheres Fahrgefühl, ein Sitzdynamiksystem (Seitenwangen pumpen sich bei Kurven automatisch auf), eine Massagefunktion, eine Komfortkopfstütze zur Entlastung der Halswirbelsäule sowie eine Memoryfunktion zum Abspeichern individueller Einstellungen von verschiedenen Fahrern.

Nachrüst-Varianten für Pkw und Lkw

Viele Marken und Modelle haben jedoch noch

immer keine ergonomischen Autositze. Für Autofahrer, die einen ergonomischen Autositz benötigen und sich nicht unbedingt ein neues Auto anschaffen wollen, bieten ergonomische Nachrüstsitze eine ideale Lösung. Sie lassen sich in fast alle Modelle einbauen, sorgen für Fahrkomfort und Sicherheit und erfüllen dabei alle der oben genannten ergonomischen Anforderungen. Das Besondere: Wird das Fahrzeug gewechselt, kann der Autositz mitgenommen werden. Und wenn Sie es besonders sportlich lieben oder mit dem Pkw auf der Rennstrecke unterwegs sind, dann bieten sich eine Rennschale an. Achten Sie auf eine großflächige und formstabile Unterstützung des Beckens und der Lendenwirbelsäule, ausreichende Bewegungsfreiheit sowie anpassbare Polster Elemente. Selbst Sitzhöhen, -tiefen und -neigungsanpassungen sind bei guten Modellen möglich.

Lkw-Fahrer legen Tag für Tag Hunderte von Kilometern zurück – oft ohne die entsprechenden Pausen und vor allem ohne den nötigen Komfort beim Sitzen. Die Folge: Zahlreiche Berufsfahrer leiden unter schmerzhaften Rückenproblemen. Die durchschnittliche Ausfallzeit eines Berufsfahrers beträgt pro Jahr 25,1 Krankheitstage – deutlich mehr als der durchschnittliche Arbeitnehmer in Anspruch nimmt (14,6). Der dadurch entstehende wirtschaftliche Schaden für die Unternehmer ist immens. Laut Statistik kosten die Ausfallzeiten eines Arbeitnehmers den Betrieb über 7.000 Euro jährlich*.



Abb. 2

Lkw-Sitze müssen dieselben Anforderungen erfüllen wie Pkw-Sitze. Von großem Vorteil sind hier zusätzlich auch Dämpfereinstellungen, die je nach Fahrbahnzustand eingestellt werden können. Sie vermeiden die für den Rücken so belastenden vertikalen Schwingungen.

Hersteller: Adient (Abb. 2)

- Nachrüstsitze für Fahrer und Beifahrer im Lkw: C 6000 und C 7000

Hersteller: RECARO

Nachrüstsitze für Fahrer und Beifahrer

- RECARO Ergomed E und ES
- RECARO Style Topline XL

Nachrüstbare Auto-Rennschale

- RECARO Podium

Hersteller: DS Automobiles

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: DS 7 Crossback

Hersteller: Ford (Abb. 1)

- Zertifizierte Sitze für den Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Focus sowie im Mondeo, S-Max und Galaxy (ab Modell 2020)

Hersteller: Hyundai (Genesis)

- Zertifizierte Sitze für Fahrer, Beifahrer sowie Fondpassagiere finden Sie im Genesis, G90 und EQ900, für Fahrer und Beifahrer im Hyundai (Genesis) G80 und GV80

Die AGR rät: Fragen Sie beim Autokauf gezielt nach rückengerechten Sitzen. Denn wenn es um rückengerechtes und sicheres Autofahren geht, spielt der Sitz die Hauptrolle.

Hersteller: Mercedes-Benz

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie in der: A-Klasse, B-Klasse, C-Klasse, C-Klasse Coupé, C-Klasse Cabriolet, CLA Coupé, CLA Shooting Brake, CLS Coupé, CLS Shooting Brake, E-Klasse, E-Klasse Coupé, E-Klasse Cabriolet, G-Klasse, GLA, GLB, GLC, GLC Coupé, GLC F Cell und EQC, GLE, GLE Coupé, GLS, S-Klasse Coupé, S-Klasse Cabriolet und SL
- Zertifizierte Sitze für Fahrer, Beifahrer sowie Fondpassagiere finden Sie in der: S-Klasse und im Mercedes-Maybach

Hersteller: Mercedes-Benz Nutzfahrzeuge

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Sprinter

Hersteller: Opel

- Zertifizierte Sitze für den Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Insignia GSi, Insignia Country und Sports Tourer, Insignia Grand Sport, Grandland X, Crossland X, Mokka X, Zafira Tourer,

Astra 5-Türer, Astra Limousine, Astra Sports Tourer, GTC und Cascada

Hersteller: PEUGEOT

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: PEUGEOT 3008, 5008 und 508

Hersteller: Škoda

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Škoda Octavia

Hersteller: Volkswagen

- Zertifizierte Sitze für den Fahrer finden Sie im: Golf, Passat und Arteon
- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Tiguan, Touran, Touareg, ID.3 und ID.4

Hersteller: Volkswagen Nutzfahrzeuge

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Crafter, Amarok, Caddy und T7 Bus

Eine ausführliche Information zu den einzelnen Fahrzeugtypen und Ausstattungshinweisen finden Sie im Internet unter:

www.agr-ev.de/autositz
www.agr-ev.de/leichte-nutzfahrzeuge
www.agr-ev.de/autorennschale
www.agr-ev.de/lkwsitz

Rückenmassage beim Autofahren

Wir leben in einem Land der Vielfahrer. Mit Folgen für die Gesundheit. Das monotone Verharren auf einem herkömmlichen Autositz führt unweigerlich zu Verspannungen. Darunter leiden dann nicht nur Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit, langfristig können auch Rückenprobleme die Folge sein. Eine Massagematte, die nachträg-



Abb. 3

lich auf dem Autositz befestigt wird, kann Ihnen helfen Verspannungen zu vermeiden. Denn Massagen fördern die Durchblutung von Muskeln

und Bindegewebe, regulieren die Muskelspannung und können Schmerzen lindern. Außerdem senken sie die Ausschüttung von Stresshormonen und fördern die Produktion von Glückshormonen wie Endorphin und Oxytocin.

Funktion und Bedienung

Eine beispielsweise mit Luftkammern ausgestattete Massagematte muss sich so integrieren lassen, dass der Sitzkomfort nicht beeinträchtigt, sondern idealerweise verbessert wird. So könnte sie zum Beispiel eine Lordosenstütze enthalten, über die der bisherige Sitz nicht verfügt. Zudem ist es wichtig, dass Sie Intensität, Schnelligkeit und Art der Massage individuell anpassen können. Der aktive Teil der Matte sollte den Bereich der Brust- und Lendenwirbelsäule abdecken, damit ein Großteil der Muskeln in den Genuss der Massage kommen. Wenn Sie die Massagematte nicht nutzen möchten, darf sie nicht als Fremdkörper zu spüren sein. Die Bedienung muss rechtskonform erfolgen. Das heißt,

die Einstellung wird vor Fahrtritt vorgenommen oder beispielsweise über eine App via Voice Control aktiviert.

Da sich Schwitzen während einer Autofahrt auch im klimatisierten Innenraum nicht immer vermeiden lässt, ist es zudem von Vorteil, wenn die Massagematte aus atmungsaktiven Materialien besteht. So stellen Sie ein angenehmes Sitzklima sicher.

Als Zubehör sollten sich Massagematten rutschsicher, einfach und verlässlich an einen Standard Fahrer- oder Beifahrersitz nachträglich befestigen lassen. Die Sitzeigenschaften sowie vorhandene Schutzausrüstungen der Sitze dürfen dabei nicht beeinträchtigt werden.

Hersteller: Faurecia (Abb. 3)

- Smart Massage Cover

www.agr-ev.de/autositz-massagematten

SITZMÖBEL

Bequem und entspannt sitzen

Sitzen im Sessel oder auf dem Sofa klingt entspannt und bequem. Die Realität sieht allerdings meist anders aus: Obwohl die meisten Menschen täglich mehrere Stunden im Wohnzimmer auf ihrem Sofa oder in ihrem Lieblingssessel verbringen, kommt die Ergonomie dabei häufig zu kurz. Nach wie vor steht bei Wohnzimmermöbeln das Design im Vordergrund – auf Kosten wichtiger ergonomischer Aspekte wie individueller Anpassungsmöglichkeiten der Möbel oder rückenfreundlicher Zusatzfunktionen. Dabei können auch Polstermöbel rückengerecht gestaltet sein.

Ein zusätzlicher Tipp: Um einseitige Belastungen zu vermeiden, ist es außerdem sinnvoll, zwischendurch immer wieder aufzustehen und sich zu bewegen.

Komfortabel sitzen – auch im Polstermöbel

Um im Wohnzimmer komfortabel sitzen zu können, sollten Polstermöbel in Sitzhöhe, -tiefe und -breite zum Nutzer passen. Das sieht dann so aus: die Sitzfläche bietet ausreichend Platz, beide Füße haben Bodenkontakt und die Oberschenkel liegen zur besseren Druckverteilung auf. Wichtig ist dabei, dass die Sitzvorderkante nicht in die Kniekehlen drückt. Die Höhe der Rückenlehne sollte mindestens der Schulterhöhe entsprechen. Der Lendenwirbelbereich wird idealerweise durch eine einstellbare Lenden- bzw. Beckenkammstütze oder über eine spezielle Polsterung und wirbelsäulengerechte Ausformung der Lehne gestützt. Da viele Menschen zum Entspannen auch gerne auf dem Sofa liegen anstatt zu sitzen, sind verstellbare Relaxfunktionen oder auch ausziehbare Sitzflächen mit abklappbaren Armlehnen eine sinnvolle Ergänzung. Ideal sind zudem unterschiedliche Sitzhärten.

kammstütze oder über eine spezielle Polsterung und wirbelsäulengerechte Ausformung der Lehne gestützt. Da viele Menschen zum Entspannen auch gerne auf dem Sofa liegen anstatt zu sitzen, sind verstellbare Relaxfunktionen oder auch ausziehbare Sitzflächen mit abklappbaren Armlehnen eine sinnvolle Ergänzung. Ideal sind zudem unterschiedliche Sitzhärten.

Hersteller: Himolla (Abb. 1)

- Planopoly motion Modelle 1301, 1501, 1320 (Größe 1 und 2), 1520, 8301 und 8302
- SELECT Modell 6001/6301 mit Telemat

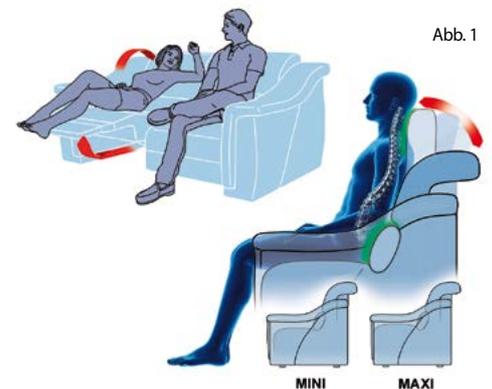


Abb. 1

www.agr-ev.de/polstermoebel

Richtig sitzen ist Gesundheitsvorsorge

Die wichtigste ergonomische Anforderung für Polstermöbel gilt auch für Ruhesessel: Der Sessel muss den individuellen Körpermaßen des Nutzers entsprechen. Bei der niederländischen Firma Wellco wird der Sessel deswegen nach Maß angefertigt, so dass der Sessel genau den persönlichen Maßen des Benutzers entspricht. Das Taufkirchener Unternehmen himolla bietet Sessel in unterschiedlichen Größen an;

bei jedem Sessel können Sitzhöhe, Sitztiefe, Sitzneigung usw. bedarfsgerecht ausgewählt werden. Weitere Eigenschaften erhöhen den Komfort: Für einen angenehmen Positionswechsel sorgen eine verstellbare Rückenlehne (mit Beckenkamm- bzw. Lendenstütze) und Fußstütze. Hierbei werden Rückenlehne und Sitzfläche synchron bis in die Liegeposition abgesenkt, ein wichtiges Detail für maximalen Sitzkomfort. Wird der Sessel im Reha- und Pflegebereich eingesetzt, sind weitere Funkti-

onen wichtig. Vor allem Menschen, die in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind, verbringen oft mehrere Stunden täglich in ihrem Sessel. Dieser sollte deswegen für eine verbesserte Mobilität der Nutzer sorgen und ihren Alltag erleichtern, etwa durch abklappbare oder verschiebbare Armlehnen sowie eine integrierte Aufstehhilfe.

Unter dem Kürzel RCPM bietet Wellco optional eine weitere Hilfe gegen Rückenschmerzen. Durch permanente minimale Bewegung

(Mikro-Rotation) der Sitzfläche erfahren die Bandscheiben beim Sitzen eine besondere Entlastung.

Hersteller: **Himolla** (Abb. 2)

- Senator Serie (mit Lordosenstütze und anpassbarer Sitztiefe)
- EasySwing 7227, 7527, 7627, 7727 mit Lordosekissen

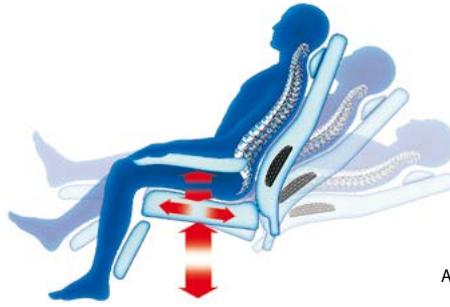


Abb. 2

Hersteller: **Wellco** (Abb. 2)

- Sessel Wellco Fitform Elevo
- Sessel Fitform Wellness-Premium
- Pflegesessel Fitform Vario

www.agr-ev.de/aufstehsessel
www.agr-ev.de/relaxsessel

Den Alltagsstress „beschwingt“ hinter sich lassen



Abb. 3

Eine weitere Möglichkeit des entspannten und erholsamen Sitzens bietet ein Hängestuhl. Der Alltag vieler Menschen ist mit unzähligen

Anforderungen und Stress verbunden. Nimmt die Belastung überhand, so sendet der Körper Warnsignale, oftmals in Form von Kopf- und Rückenschmerzen. Diese sollte man nicht ignorieren, sondern lieber im Alltag einfach mal die Seele baumeln lassen.

Der Traumschwinger – ein ergonomischer Hängestuhl aus weichem Baumwollgeflecht – sorgt dank seiner Ein-Punkt-Aufhängung für sanfte Kreis- und Pendelbewegungen, die ein Gefühl von Entspannung und Geborgenheit vermitteln. Das Schwingen und Schaukeln wirkt auf die Nutzer beruhigend und entkrampfend. Auch der Neigungswinkel und somit die Sitzposition des Hängestuhls können individuell angepasst werden. Eine stufenlose Höhenver-

stellung des Traumschwingers ermöglicht eine schnelle Einstellung der optimalen Sitzhöhe – je nach Benutzersituation und Deckenhöhe. Aufgrund der einzigartigen, knotenfreien Webart passt sich das Netzgeflecht dem Körper individuell an. So bietet er nicht nur einen einmaligen Sitz- und Liegekomfort, sondern stimuliert zugleich die Körperwahrnehmung.

Hersteller: **Mira Art** (Abb. 3)

- Traumschwinger XXL extra Large, XXL, XL, L, Kinderschwinger und Babyschwinger

www.agr-ev.de/haengestuehle

DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN:

Einige Rückenübungen lassen sich ohne Geräte durchführen – etwa Dehn- und Kräftigungsübungen oder bestimmte Übungen aus dem Yoga. Die Atmung sollte ruhig und gleichmäßig sein. Grundsätzlich gilt: Während der Muskelanspannung einatmen – beim Übergang in die Entspannungsphase ausatmen.

ÜBUNG 1: Das Training für den ganzen Rumpf

Gehen Sie in Bauchlage. Stützen Sie sich auf die Unterarme und stellen Sie Ihre Füße so auf, dass Sie Ihren Körper hoch drücken können. Der Körper sollte von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bilden, die Ellenbogen in einem 90° Winkel stehen. Halten Sie die Übung für ein paar Sekunden.



ÜBUNG 2: Rückenmuskulatur und Balance stärken

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand, der Blick ist Richtung Boden gerichtet. Heben Sie den rechten Arm und das linke Bein. Die Zehen sind angezogen. Arm, Rücken und Bein sind gerade und parallel zum Boden.

Führen Sie Ihren rechten Ellenbogen und das linke Knie synchron unter dem Bauch zusammen. Im Anschluss Arm und Bein nach oben ausstrecken. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal und wechseln Sie die Seite. Wichtig: Das Becken bleibt während der Bewegung stabil, der Bauch angespannt.



ÜBUNG 3: Dehnung der Rumpfseite

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und stellen Ihre Zehen auf. Führen Sie Ihren Arm gerade nach oben und halten Sie Ihre Finger zusammen. Der Blick ist nach oben gerichtet. Beugen Sie Ihren Oberkörper automatisch mit, bis Sie eine Dehnung in der Rumpfseite spüren. Position einige Sekunden halten, dann die Seite wechseln.



Fotos: © AGR

THERAPIE UND PFLEGE



Foto: © WavebreakMediaMicro / Fotolia

Therapie-Matratzen in der Pflege – verbesserter Schlaf für Pflegebedürftige

Das Wissen über die Zusammenhänge von Schlaf, Bewegung und Wahrnehmung bildet die Grundlage für die Thevo MiS Therapie-Matratzen. Durch das Micro-Stimulations-System (MiS) werden kleinste Bewegungen von einem Federungssystem aufgefangen und als sanfte Mikro-Impulse an den Schlafenden zurückgegeben. Dieser nimmt seinen Körper dadurch besser wahr. Weil diese Therapie-Matratzen für eine optimale Druckverteilung sorgen und der Patient nahezu unmerklich in Bewegung bleibt, können Druckgeschwüre gar nicht erst entstehen. Die unterschiedlichen Therapie-Matratzen sind so konzipiert, dass sie je nach Krankheitsbild einen größtmöglichen Komfort bieten.

Parkinson-Patienten bevorzugen eine sehr feste Unterfederung, um so den Kraftaufwand für die nächtlichen Positionswechsel zu reduzieren. Ein in das Bett integriertes MiS Micro-Stimulations-System hilft dabei, die oft verkrampte Muskulatur zu entspannen. Schmerzpatienten hingegen benötigen eine optimale Druckverteilung, um gut schlafen zu können. Die geeignete Therapie-Matratze bie-

tet ein sehr weiches Liegeverhalten, wobei der Körper trotzdem ausreichend gestützt wird. Zusammen mit der MiS Micro-Stimulation können dadurch Druck- und Liegeschmerz vermieden werden.

Bei bettlägerigen Patienten wird durch die Therapie-Matratze ThevoautoActiv mit Hilfe von Bewegung einem Dekubitus (Wundliegen) vorgebeugt.

Bei aktiven Rollstuhlfahrern unterstützt die integrierte MiS Micro-Stimulation Wahrnehmung und Eigenbewegung.

Demenzkranke profitieren von der Therapie-Matratze ThevoVital. Sie sorgt dafür, dass die Patienten auch während der Einschlafphase ihren Körper wahrnehmen und ihre Orientierung behalten.

Für schwerkranke oder behinderte Kinder eignet sich eine Therapie-Matratze wie Thevo Schlummerstern, welche die Schlafqualität, die Wahrnehmung und die Entwicklung des Kindes unterstützt.

Digitale Unterstützung in der Pflege

ThevoSmart ONE ist eine intelligente Betteinlage mit Sensortechnik. Sie alarmiert automa-

tisch, sobald sich die betreute Person auf einer nassen Unterlage befindet oder das Bett verlässt. Die Alarmierung erfolgt über eine App auf dem Smartphone. Eine große Hilfe für alle Pflegenden.

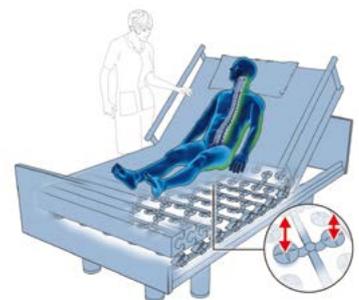


Abb. 1

Hersteller: Thomashilfen (Abb. 1)

- ThevoautoActiv, Thevo800, ThevoActiv, ThevoVital, ThevoCalm, ThevoRelief, ThevoFlex, ThevoCare, ThevoSoft, ThevoSchlummerstern, ThevoSchlummerstern A, ThevoSchlummerstern Senso

www.agr-ev.de/therapiematratzen

Wie sieht ein rückengerechtes Bett in der Praxis aus?

Informationen rund um das rückengerechte Bett, worauf Sie achten sollten und was zu einer gesunden Betteinlage dazugehört, finden Sie auf Seite 28



Strahlenfreier Rückenscan – gezielte Übungsempfehlungen auf Basis valider Messergebnisse

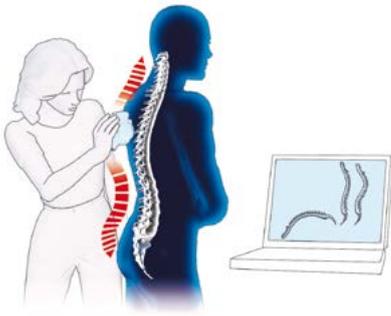


Abb. 2

Jeder Rücken und jedes Rückenproblem ist einzigartig und sollte deswegen auch individuell behandelt werden. Die Wirbelsäule sollte dabei nicht nur in der aufrechten Haltung, sondern auch in Flexion (Beugung) und seitens

der muskulären Stabilität untersucht werden. Denn nur so ist für den Spezialisten eine gezielte Analyse der Beweglichkeit jedes einzelnen Wirbelsegmentes feststellbar. Wer sich zum Beispiel mit gestreckten Beinen nach unten beugt und mit den Fingerspitzen den Boden berühren kann, ist noch lange nicht „sehr beweglich“ in der Wirbelsäule. Nicht selten kommt diese Beweglichkeit aus den Hüftgelenken und wird fälschlicherweise dem Rücken zugeschrieben. Eine Fehldiagnose, die in einer nicht optimalen Behandlung münden kann.

Aufgrund der Strahlenbelastung sollten Röntgenfunktionsaufnahmen nicht beliebig häufig eingesetzt werden. Eine sehr gute Alternative ist eine strahlenfreie Rückenanalyse. Die Untersuchung dauert nur wenige Minuten, erkennt spezifische Auffälligkeiten und macht diese sofort am Bildschirm sichtbar. Anschau-

liche Grafiken und Animationen unterstützen den Arzt und Therapeuten, den Betroffenen verständlich über die Ausgangssituation und die Therapiemöglichkeiten zu informieren. Der Patient versteht seine gesundheitliche Situation und die Handlungsmöglichkeiten besser – ein Verständnis, das sich positiv auf den Therapieerfolg auswirkt.

Eine Analyse sollte nur durch Ärzte, Physiotherapeuten und autorisierte Fachkräfte durchgeführt werden. Sie bildet dort eine optimale Grundlage für jede Rückenbehandlung. Anbieter des AGR-zertifizierten Rückenscans finden Sie unter www.idiag.ch/idiag-center-finden.

Hersteller: **Idiag** (Abb. 2)

- idiagM360

www.agr-ev.de/rueckenanalysegeraete

Für mehr Bewegungsfreiheit – Rollatoren bieten Komfort und Sicherheit

Für Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit bedeuten Rollatoren ein großes Stück Freiheit. Durch die rollenden Gehhilfen können sich ältere oder bewegungseingeschränkte Menschen selbstständig innerhalb und außerhalb der eigenen Wohnung fortbewegen. Auch zum Transport von Einkäufen oder als Sitz für kurze Pausen sind sie bestens geeignet. Damit der Rollator eine sichere und gleichzeitig komfortable Nutzung gewährleistet, muss er allerdings verschiedene Anforderungen erfüllen.

Eine entscheidende Rolle spielt das geringe Gewicht des Rollators, da er immer wieder auch gehoben werden muss, zum Beispiel beim Verladen ins Auto oder beim Besteigen von Bahnen und Bussen. Gute Rollatoren, wie z. B. der TOPRO Troja 2G, wiegen um die 7 kg und lassen sich zudem



Abb. 3

sehr einfach handhaben: Der Faltmechanismus funktioniert ohne Kraftaufwand und der Rollator steht auch zusammengeklappt auf allen vier Rädern sicher und kann so noch als Stütze dienen. Eine Memoryfunktion ermöglicht es, den Rollator anschließend schnell wieder in der richtigen Höhe einzustellen.

Ein weiterer rückengerechter Aspekt ist die Ankipphilfe: Bei einem Hindernis wird der Rollator mit einem leichten Tritt mit der Fußspitze ein wenig angehoben und überwindet es dadurch mühelos und rückenfreundlich. Je nach Untergrund sollten die Räder schnell und unkompliziert gewechselt werden können. Unterschiedliche Ausführungen, angepasst an den jeweiligen Untergrund, sind vorteilhaft. So ist das Fahren in Innenräumen und auch auf unebenen Wegen schonend für Hände und Schultern. Innovative Bremssysteme sorgen dafür, dass Rollatoren schneller und sicherer zum Ste-

hen kommen und erhöhen dadurch die Lebensdauer von Rädern und Bremsen. Ein abnehmbare Korb und eine Klingel sind weitere sinnvolle Details und wichtig für die Sicherheit. Für eine rückengerechte Haltung und ein leichteres Aufstehen werden zudem ergonomische Handgriffe für unterschiedliche Griffpositionen benötigt. Das entlastet Hände und Schultern und sorgt für einen aufrechten Gang. Beim Sitzen im Rollator dienen die Handgriffe als Armlehnen. Ein gepolsterter Rückengurt entlastet den Rücken im Sitzen und verhindert ein Rückwärtskippen.

Für Patienten, die nicht genügend Kraft zum Schieben eines Rollators haben oder Unterstützung beim Aufrichten des Rumpfes benötigen, eignen sich Rollatoren wie der Troja UA. Seine Unterarmauflagen bieten den Patienten die Möglichkeit, sich selbstständig fortzubewegen, ohne den Arm einer Hilfsperson.

Hersteller: **TOPRO** (Abb. 3)

- Troja 2G, Olympos, Troja UA, Troja Neuro

www.agr-ev.de/rollator

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:
Wärmeumschläge und -auflagen

Hersteller: **ThermaCare**

- ThermaCare® Wärmeumschläge in Verbindung mit Bewegungstherapie oder Rückenschule

siehe:

www.agr-ev.de/waermeauflagen

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:
Gehwagen im klinischen Einsatz

Hersteller: **TOPRO**

- Taurus E und Taurus H

siehe: www.agr-ev.de/gehwagen

Kissen mit therapeutischer Wirkung

Lange Zeit galt der Bereich der Lendenwirbelsäule als größte Schwachstelle des Rückens. Doch mehr und mehr rücken Nackenschmerzen in den Fokus. Sowohl eine ungünstige Haltung am Schreibtisch als auch intensive Handynutzung oder allgemeine Fehlhaltungen können die Ursache sein. Abhilfe schaffen kann ein speziell konzipiertes Kissen, welches Nackenprobleme vorbeugen bzw. verhindern kann.

Zu den typischen Nackenbeschwerden gehören brennende und ziehende Schmerzen, die unter anderem bis in die Schulter, den Kopf, die Arme oder den Brustkorb ausstrahlen. Neben der gezielten Korrektur der Körperhaltung, sowie Fitness und Physiotherapie, kann ein spezielles Kissen helfen die Probleme zu beheben und vorzubeugen.

Die Einsatzgebiete solcher Kissen sind vielfältig. Vor allem als Schlafkissen oder tagsüber

beim Ruhen kann es gute Dienste leisten. Doch auch wer sich nur kurzfristig, etwa zum Relaxen oder während einer Therapie mal hinlegt, weiß die Vorzüge einer cleveren Kopfunterlage zu schätzen.

Um Verspannungen, Schmerzen und Haltungsfehler zu bekämpfen und ihnen entgegenzuwirken, ist es wichtig, den Kopf in jeder Schlafposition, abgesehen von der Bauchlage, individuell zu stützen.

Für die Rückenlage ist es hilfreich, wenn die obere Brustwirbelsäule leicht unterstützt wird. Erreicht werden kann dies beispielsweise durch einen schmalen, verlängerten Mittelteil, der bis in diesen Bereich reicht. Das führt zu einer angenehmen Dehnung und kann zu einer besseren Körperhaltung führen.

In der Seitenlage darf das Kissen keinesfalls Druck auf die Schultern ausüben. Spezielle Ausformungen müssen darüber hinaus Kopf und Halswirbelsäule physiologisch ausrichten.

Zusätzlich ist eine angenehme Erwärmung der Nacken- Schulterpartie für eine entspannte Lagerung sehr hilfreich.

Hersteller: Physiotherapie Günther Forer

- Physio-Forer Schlafkissen
- Physio-Forer Relaxkissen
- Physio-Forer Praxiskissen

www.agr-ev.de/kissen



Foto: © Physio Forer

Online-Heimtrainingsprogramme mit Kostenübernahme durch die Krankenkasse



Abb. 4

Bei akuten Rückenschmerzen ist schnelle Hilfe gefragt. Mit den richtigen Übungen bessern sich die Beschwerden meist ganz ohne Einnahme von Schmerzmitteln. Doch um die Übungen richtig durchzuführen, ist meist die Hilfe eines Physiotherapeuten gefordert. Mitunter sind jedoch Termine bei den Experten schwer zu bekommen oder nicht mit der Arbeitszeit vereinbar.

Eine Lösung bieten spezielle Online-Heimtrainingsprogramme. Diese sind von erfahrenen Physiotherapeuten entwickelt und zielen darauf ab, die Muskeln zu trainieren und die Mobilität zu verbessern. Teilnehmer werden dabei von erfahrenen Experten fachgerecht durch das Training geleitet. Mit Hilfe eines Eingangs- und Abschlussfragebo-

gens ist es zudem möglich, die Trainingserfolge zu dokumentieren. Ein gutes Online-Heimtrainingsprogramm bietet zudem eine Video-Sprechstunde. Darüber kann sich der Teilnehmer direkt mit einem Physiocoach verbinden lassen und sich im Chat Fragen rund um das Training beantworten lassen. Besonders erfreulich: Gesetzliche Krankenkassen übernehmen bei einem Online-Heimtrainingsprogramm, das als Online-Präventionskurs durch die Zentrale Prüfstelle Prävention nach §20 SGB V zertifiziert ist, einen Großteil oder gar die kompletten Kursgebühren. Wie beispielsweise bei den nachfolgend aufgeführten Programmen.

Hersteller: Deutsche Arzt AG (Abb. 4)

- ABJETZ/FIT, ABJETZ/YOGA und ABJETZ POWER Die Online-Präventionskurse mit Kostenübernahme durch die Krankenkasse (§20 SGB V)

www.agr-ev.de/trainingsprogramme

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:

Traktionsliegen

Hersteller: HIMTEC AG

- BodyStretcher (Modellreihe 4)

siehe:

www.agr-ev.de/traktionsliegen



Foto: © Deutsche Arzt AG

+++ AGR-Rückentipps +++

Starker Rumpf schützt vor Schmerz

Jogging-Anfänger könnten nach ihrer Laufrunde mit Rückenschmerzen zu kämpfen haben. Eine mögliche Ursache ist eine geschwächte Rumpfmuskulatur. Denn diese stützt die Rückenmuskeln während des Joggens. Entsprechend sinnvoll ist es für Läufer, den Rumpf zu stärken. Ideal sind dafür Stabilisationsübungen wie der Unterarmstütz. Auch das falsche Schuhwerk und ein ungünstiger Laufstil können zu Zipperlein im Rücken führen. Bei starken Rückenschmerzen, die ausstrahlen, geht man lieber zum Arzt. Dahinter könnte beispielsweise ein Bandscheibenvorfall stecken. ●



Einfach mal abtauchen!

Schwimmen erfrischt und ist gut für den Rücken. Die Meisten gleiten gemächlich mit der Brustschwimmtechnik durchs Wasser. Um die Nackenmuskeln zu entlasten, sollte man dabei jedoch immer mal den Kopf untertauchen und ihn nicht die ganze Zeit starr über der Oberfläche halten. Das Kraulen ist die schnelle Schwimmtechnik – hierbei werden die Schultern stark gefordert. Um sie nicht zu überlasten, empfehlen die Experten, beim Atmen nicht nur den Kopf, sondern stets möglichst den ganzen Körper zur Seite zu drehen. Beim Rückenschwimmen wiederum ist es wichtig, den Kopf nicht zu weit nach hinten zu strecken. Dieser Schwimmstil gilt übrigens als der insgesamt gesündeste. ●

Bei Hexenschuss Beine hoch – einfache Liegetechnik hilft

Nach einem Hexenschuss kann eine Stufenlagerung akute Schmerzen lindern. Dafür legt man sich auf eine weiche Unterlage und legt seine Unterschenkel – 90 Grad angewinkelt – auf einen Stuhl ab. Die verspannten Muskeln werden so gelockert. Bei einem Hexenschuss zieht und sticht es im unteren Rückenbereich. Ungewohnte Bewegungen oder eine Zwangshaltung zählen zu den möglichen Auslösern. Die Beschwerden können einige Tage andauern. Die Fachleute raten, den üblichen alltäglichen Tätigkeiten weiter nachzugehen. Man sollte in Bewegung bleiben. Wärmepflaster können zur Entspannung der verkrampften Muskeln beitragen. Zwar ist der akute Kreuzschmerz, der in der Fachsprache Lumbalgie genannt wird, meist nicht gefährlich. Dennoch sollte man bei starken, wiederkehrenden Beschwerden oder auch bei Unsicherheiten lieber zum Arzt gehen und sie abklären lassen. ●

Schulrucksack – der lässige Begleiter

Eltern sollten beim Kauf eines neuen Schulrucksacks für ihre Kinder darauf achten, dass dieser nicht nur schick, sondern auch rückenfreundlich ist. So sollten die Tragegurte zum Beispiel mindestens vier Zentimeter breit und gepolstert sein. Im Idealfall hat der Rucksack außerdem einen gepolsterten Hüftgurt, mit dem die Hauptlast nicht auf den Schultern, sondern auf dem Becken liegt. Dicke Bücher werden am besten körpernah, also dicht am Rückenteil platziert. Tunnelzug und Brustgurt sorgen für optimalen Sitz und Tragekomfort. So werden Rückenprobleme vermieden. ●

Bei Nackenschmerzen Blick senken

Der Griff in den verspannten Nacken gehört für viele zum Alltag. Die Schmerzen in der Nackenregion entstehen aber nicht nur durch eine ungünstige Körperhaltung beim Arbeiten. Auch die intensive Nutzung des Smartphones könnte ein Auslöser sein.

Beim Arbeiten und am Smartphone sollte man daher regelmäßig die Haltung überprüfen. Faustregel: Statt den Kopf lieber den Blick zum Handy senken. Ratsam ist es, die Rückenmuskulatur mit Übungen zu kräftigen, um Beschwerden vorzubeugen. Sie werden meist durch Muskelverspannungen und -verhärtungen im Bereich der oberen Brustwirbelsäule ausgelöst. Dagegen hilft vor allem ein rückenfreundlicher Arbeitsplatz, der viele Haltungswechsel begünstigt und auch ein zeitweises Arbeiten im Stehen zulässt. ●

Still sitzen verboten

Kinder sitzen selten still – und werden immer noch häufig dazu ermahnt. Aber ist das überhaupt sinnvoll? Im jungen Alter befindet sich die Wirbelsäule noch im Wachstum und profitiert von viel Bewegung und häufigem Wechsel der Sitzposition und -haltung. Das fördert nicht nur die psychische Reife, sondern unterstützt auch die Rückengesundheit. Stundenlanges Sitzen in der Schule und am Schreibtisch vor den Hausaufgaben schränkt die Bewegungsmöglichkeiten jedoch erheblich ein. Schul- und Kindermöbel, die mitwachsen, bewegtes Sitzen ermöglichen und den Rücken stärken, unterstützen das. ●



Hilfreiche Rückenübungen finden Sie im Magazin auf verschiedenen Seiten.

Höhere Produktivität, weniger Fehltag – der ergonomische Industriearbeitsplatz

Etwa 5,3 Millionen Menschen in Deutschland arbeiten an einem Industriearbeitsplatz. Ein solcher Tätigkeitsbereich stellt eine besondere Herausforderung im Bereich der Ergonomie dar, denn durch meist monotone Tätigkeiten im Sitzen oder Stehen, harte, unnachgiebige Böden und schlechte Beleuchtung werden Gelenke, Bandscheiben und Rückenmuskeln stark in Mitleidenschaft gezogen. Um dies zu vermeiden ist es wichtig, den Industriearbeitsplatz als Gesamtkonzept zu betrachten, bei dem die verschiedenen Komponenten Industriearbeitsstuhl, Arbeitstischsystem, Beleuchtung, Arbeitsplatzmatte und Werkzeug aufeinander abgestimmt sind.

INDUSTRIE ARBEITSPLATZ

Foto: © DDRockstar / Fotolia

Industriearbeitsstuhl

Die beste Rückenschmerzprävention am Arbeitsplatz ist es, einseitige Belastungen der Wirbelsäule zu vermeiden. Wer viel sitzt, sollte deswegen darauf achten, möglichst dynamisch zu sitzen. Unterstützt wird dies durch eine nach vorne gerichtete Sitzneigungsfunktion, die eine Aufrichtung und damit eine Entlastung der Wirbelsäule begünstigt. Industrielle Arbeitsstühle, die eine passende Rückenlehne mit automatischer Einstellung des Rückenlehnenandrucks bieten, wie z. B. „Dauphin Tec Profile“, ermöglichen, dass Körpergewicht, Rumpflänge und das Sitzgefühl des Benutzers noch besser berücksichtigt werden können. Zudem sollten Sitz- und Lehnenpolster atmungsaktiv, mikroklimatefreundlich und auf die jeweiligen Einsatzbereiche abgestimmt sein: Strapazierfähiges Polyurethan in Werkstatt- und Produktionsbereichen, Kunstleder in Labor- oder Reinraumbereichen und Stoff in sauberen Arbeitsbereichen. Individuell anpassbare Lösungen für Steh-arbeitsplätze bieten Produkte wie der Steh-Sitz



Abb. 1

Muvman, bzw. der Muvman Industry/ESD von Aeris. Sie bieten festen Stand und entlasten Beine und Wirbelsäule, da sie eine dynamische und aufrechte Körperhaltung fördern. Ein Dreibein-Prinzip mit Stopprollen, wie beim „Tec Dolphin“ von Dauphin, stellt bei modernen Steh-Sitzen sicher, dass sie nicht nur auf unebenem Boden stets stabil und standsicher sind, sondern gleichzeitig auch genügend Beinfreiheit bieten. Lässt sich zudem die Sitzhöhe einfach verstellen, z. B. über eine Fußauslösung, findet der Steh-Sitz auch in Laboren schnell Akzeptanz.

Hersteller: Aeris

- Steh-Sitz Aeris Muvman
- Aeris Muvman Industry/ESD

Hersteller: Dauphin (Abb. 1)

- Industriestühle
Tec profile (IS 2011 AB, IS 2011 AS,
IS 2011 BS2/2011_ESD BS2, IS 2011 CFR BS2/
IS 2011 CFR BS2 ESD)
Tec dolphin (IS 1996, IS 1997)
Tec allround (IS 2142 BS2)

Arbeitstischsystem

Arbeitstischsysteme müssen einen schnellen und einfachen Wechsel der Arbeitshöhe ermöglichen. Ein großer Verstellbereich ist hierbei ideal, um möglichst vielen Menschen körpergerechtes Arbeiten zu erlauben –

bestenfalls stehend wie sitzend. Der Tisch muss den jeweiligen individuellen Arbeitsanforderungen genauso wie dem Mitarbeiter gerecht werden. Die Tischplatten müssen reflexionsarm sein und der Arbeitsbereich insgesamt ausreichend große Fuß- und Beinfreiheiten garantieren. Ein Arbeitstischsystem, wie z. B. von item Industrietechnik, bietet zahlreiche ergonomische und modulare Erweiterungsmöglichkeiten, die auf den jeweiligen Prozess sowie die Proportionen und das Leistungsprofil des Nutzers abgestimmt werden können. Der Tisch muss außerdem so konzipiert sein, dass die Integration eines ergonomischen und auf die Sehaufgabe angepassten Beleuchtungssystems vorgesehen ist.

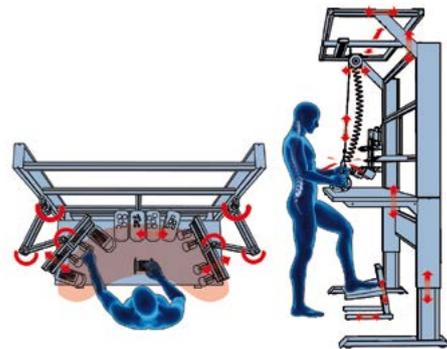


Abb. 2

Hersteller: item Industrietechnik (Abb. 2, 3 und 4)

- Arbeitstischsysteme F, 2F, F2F,
E, 4E, 4E FIFO

Beleuchtung

Die richtige Beleuchtung leistet einen wertvollen Beitrag zur Sicherheit, Zufriedenheit und Rückenfreundlichkeit am Arbeitsplatz. In allen industriellen Bereichen muss die Beleuchtung die Anforderungen der jeweiligen Arbeitsaufgabe erfüllen. Das wird zum Beispiel bei Waldmann-Leuchten durch eine Anpassung der Beleuchtungsstärke, anwendungsorientierte Farbtemperaturen, eine gleichmäßige Ausleuchtung des zentralen und des peripheren Sehfeldes sowie eine Vermeidung von Reflexionen durch das Leuchtmittel erreicht. Speziell entwickelte Folien sorgen für eine optimale Lichtlenkung und eine hervorragende Entblendung. Wichtig sind darüber hinaus flicker- und flimmerfreie sowie lichtstarke und blendreduzierte Leuchten mit stufenloser Dimmregulation. Bei Arbeiten, die Geschicklichkeit erfordern, ist eine Lupenleuchte zur Unterstützung des Sehens im Nahbereich sinnvoll. Sie verbessert die Körperhaltung, da ein Beugen nah an das Werkstück überflüssig wird. Störungsfreies Nahsehen im Sehabstand von 40 Zentimetern ermöglicht eine Gestänge- und Systemleuchte. Die Aufhängung und die leichte Handhabung erlaubt es dem Benutzer, die Beleuchtung in verschiedene Richtungen und Entfernungen auf den gewünschten Sehbereich zu lenken.

Hersteller: Waldmann (Abb. 3 und 4)

- Gestänge- und Systemleuchte TANEO
- Lupenleuchte TEVISIO

Arbeitsplatzmatten

Viele Tätigkeiten erfordern das Arbeiten im Stehen, häufig auf harten Beton- oder Fliesenböden und über Stunden hinweg. Eine Belastung für den Bewegungsapparat: Die Blutzirkulation in den Beinen verschlechtert sich und

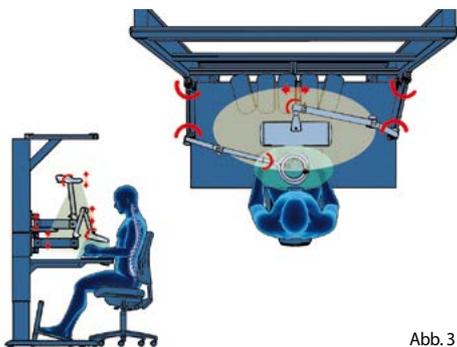


Abb. 3

auf den Bandscheiben lastet hoher Druck. Das Resultat können Gelenkschäden, schmerzhafte Verspannungen, Krampfadern und Kreislaufprobleme sein. Die ergonomischen Gummimatten ERGOLASTEC von Kraiburg Austria beugen diesen Problemen vor. Steht man auf einer solchen Arbeitsplatzmatte, versuchen der Fuß und somit der gesamte Körper intuitiv, das Gleichgewicht zu halten. Dadurch werden

bis in den Rücken die Muskeln aktiviert, was die Durchblutung erhöht und den Druck von den Bandscheiben nimmt.

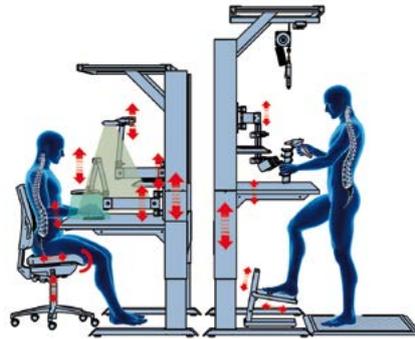


Abb. 4

Hersteller: Kraiburg (Abb. 4)

- ERGOLASTEC® Ergonomische Arbeitsplatzmatten aus Gummi

Werkzeuge

Schraubendreher gehören zu den meistgenutzten Werkzeugen überhaupt – sowohl im professionellen als auch im Heimwerkerbereich. Wenn die Werkzeuge jedoch schlecht in der Hand liegen, muss man enorm viel Kraft aufwenden. Die Folge: verspannte Muskeln in Hand, Arm, Schulter, Nacken und Rücken. Um dies zu vermeiden, muss der Schraubendreher Teil eines ergonomischen Gesamtkonzepts sein. Dabei sollte man auf eine ausreichende Grifflänge achten, sodass das Werkzeug sicher geführt werden kann. Viel zu oft ist die Grifflänge gerade bei kleinen Werkzeugen jedoch viel zu kurz. Auch die Griffform ist wichtig: Schmalere Griffe eignen sich für präzises Arbeiten; breitere Griffe sind ideal für größeren Kraftaufwand. Außerdem sind unterschiedlich dimensionierte und profilierte Zonen zu empfehlen, wie sie zum Beispiel Wiha-Werkzeuge bieten. Die Schnelldrehzone am Griffanfang sollte über einen kreisrunden Querschnitt verfügen und ist bestens geeignet für feinmotorisches Drehen. Die Kraftdrehzone – sie beginnt in der Griffmitte und geht bis zum Griffende – sollte über einen extra großen achteckigen Querschnitt verfügen. Denn nur so ist eine komfortable und optimale Kraftübertragung möglich. Die Materialien sind dabei auf verschiedene Tätigkeitsbereiche abgestimmt.

Was aber tun, wenn täglich hunderte Schrauben gedreht werden müssen und ein herkömmlicher Akkuschauber nicht einsetzbar ist? Die Belastung für Hände, Arme und Schultern ist immens. Abhilfe schaffen Schraubendreher, deren Handgriff wie zuvor beschrieben gestaltet wurde und die zusätzlich über eine elektrische Schraubunterstützung verfügen. Geschwindigkeit, manuelle Kontrolle, Mate-

rialschutz und natürlich die Entlastung der Anwender stehen im Vordergrund. Der Unterschied zu einem Akkuschauber liegt in seinem einzigartigen Dreifach-Prozess: Erst wird dem Anwender das kräftezehrende Schrauben automatisch und mit einer Verdopplung der manuellen Schraubgeschwindigkeit abgenommen, dann tritt die automatische Materialschutzfunktion ein und die Drehbewegung stoppt. Danach kann gefühlvoll per Hand nachjustiert werden – ggf. sogar mit Hilfe eines dazugehörigen Drehmoment-Adapters, wie beim Wiha speedE und speedE II.

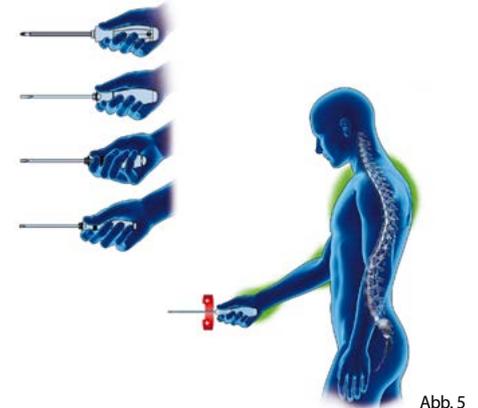


Abb. 5

Hersteller: Wiha (Abb. 5)

- Wiha Schraubendreher-Griff-Konzept
- Wiha speedE®, speedE II® und speedE® Industrial (elektrischer Schraubendreher)

Informationen zu allen Themen siehe: www.agr-ev.de/konzept-industrie-arbeitsplatz

Werkzeugkoffer

Der Werkzeugkoffer ist der ideale Aufbewahrungsort und auch er kann heutzutage unter ergonomischen Gesichtspunkten eine große Unterstützung sein. Wenn man ihn tragen muss, sollte es körpernah erfolgen, daher ist auf eine entsprechende Positionierung der Griffe zu achten. Besser ist, man zieht ihn als Trolley mit einem höhenstellbaren Griff hinter sich her. Große, leichtlaufende Räder sind auf Baustellen, Treppen und auf unebenem Gelände von Vorteil. Ausklappbare Beine am Koffer schonen den Rücken – sie ermöglichen eine erhöhte rückenfreundliche Entnahme der Werkzeuge. Und für Deckenarbeiten kann der Koffer als Leitersersatz dienen. Aus Sicherheitsgründen ist es unbedingt empfehlenswert, wenn sich der Kofferdeckel selbstständig offen hält. Und zu guter Letzt sollten Schraubendreher, Zangen und Co. so angeordnet sein, dass man sie schnell und sicher greifen kann.

Hersteller: Wiha

- Wiha Werkzeugkoffer XXL III

www.agr-ev.de/werkzeugkoffer

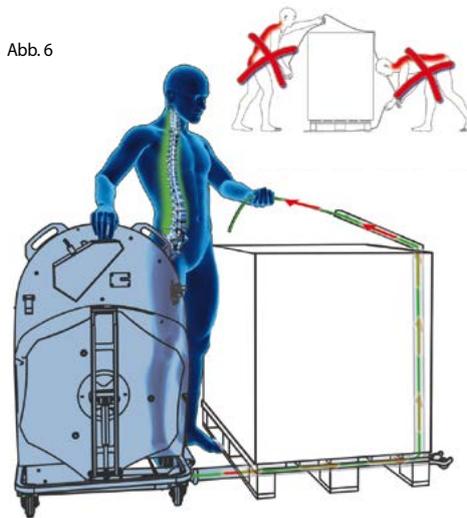
Palettensicherung ergonomisch gestaltet

Zu den besonders rüchenschädlichen Tätigkeiten im beruflichen Alltag zählt die manuelle Umreifung von Paletten, bei der Packstücke mithilfe eines Kunststoffbandes auf Paletten gesichert werden. Bei einer ordnungsgemäßen Ladungssicherung mit zwei Umreifungen pro Palette muss sich der Mitarbeiter viermal bücken und die Palette zweimal umrunden. Ein Arbeitsvorgang, der für Rücken und Gelenke schnell zu viel werden kann, denn in vielen großen Unternehmen werden über 50 Paletten pro Tag umreifet. Für den Anwender bedeutet das, dass er sich pro Woche über 1.000-mal bücken und 500-mal um die Palette laufen muss.

Eine rückenfreundliche Alternative stellen mobile ergonomische Paletten-Umreifungssysteme dar. Bei diesen Systemen kann der Mitarbeiter bequem verschieden große Pack-

stücke im Stehen sicher umreifen – ohne Bücken und ohne um die Palette laufen zu müssen. Weitere Anforderungen sind eine leichte Handhabung und Manövrierfähigkeit sowie die Möglichkeit, Arbeitsschutzausrüstung, wie Handschuhe und Schutzbrille, direkt an der Maschine lagern zu können.

Abb. 6



Eine gute Lösung bietet beispielsweise das ErgoPack-Umreifungssystem. Bei diesem System führt eine Kettenlanze das Umreifungsband unter der Palette durch, auf der gegenüberliegenden Seite hoch und über die Palette hinweg direkt in die Hand des Bedieners zurück. Des Weiteren ist die Maschine mobil einsetzbar, leicht zu bedienen und kann mit einem mobilen Überhöhenmodul für bis zu drei Meter hohe Packstücke kombiniert werden.

Hersteller: ErgoPack Deutschland (Abb. 6)

- alle ErgoPack-Umreifungssysteme

www.agr-ev.de/palettenumreifung

Holzschrauben schonen Rücken, Holz und Werkzeug

Schrauben sind aus dem Alltag von Handwerkern, aber auch dem von Heimwerkern nicht mehr wegzudenken. Schrauben halten die Welt zusammen – doch sie bekommen meist wenig Beachtung.

Für Rücken und Gelenke bedeuten allerdings gerade Holzschrauben eine große Belastung – ob bei der Verarbeitung vieler kleiner Schrauben oder dem Setzen von großen Schrauben wie im Holzbau. Durch das Verdrehen des Handgelenks beim Eindrehen können leicht Verspannungen und muskuläre Dysbalancen auftreten, die sich bis in den

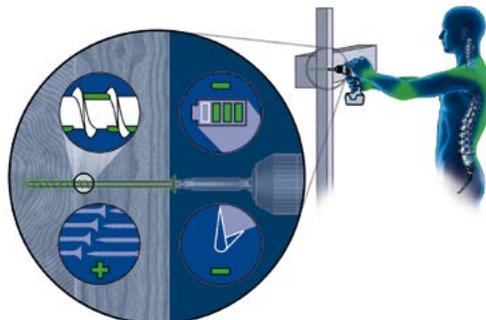


Abb. 7

Rücken ziehen können. Moderne Holzbauschrauben dagegen erfordern deutlich weniger Kraftaufwand. Der Einschraubwiderstand ist um bis zu 50 Prozent reduziert, wodurch Muskeln und Gelenke sowie auch Holz und Werkzeug weitaus weniger belastet werden als beim Eindrehen von herkömmlichen Schrauben. Rückenschmerzen und schmerzhaften Verspannungen kann dadurch vorgebeugt werden.

Hersteller: TENZ GmbH (Abb. 7)

- TENZ Stairs Gewindetechnologie

www.agr-ev.de/holzschrauben

Sattelsitze – Flexibilität am Arbeitsplatz

In Zahnarztpraxen gehören Sattelsitze schon lange zur Standardausrüstung. Doch auch in anderen Berufen, die eine höhere und vor allem flexible Sitzposition erfordern, können sie für Komfort und einen gesunden Rücken sorgen. Wer wie Labormitarbeiter und Architekten, aber auch Therapeuten wie Krankengymnasten, Physiotherapeuten oder Osteopathen viel sitzt, vor allem in gebeugter Haltung oder mit verdrehtem Rücken, tut seiner Wirbelsäule und Rückenmuskulatur einiges zu. Oft rächt sich diese ungünstige Körperhaltung mit Rückenschmerzen und Nackenverspannungen.

Ein Sattelsitz dagegen ermöglicht durch seine ergonomische Formgebung eine aufrechte Sitzposition. Beim Sitzen wird das Becken automatisch leicht gekippt und die Hüftgelenke nehmen eine Ruhestellung ein. Die natürliche Form der Wirbelsäule wird dadurch gewahrt. Darüber hinaus können sich nach Bedarf intuitive Wechselhaltungen selbst organisieren. Dadurch ist eine rhythmische und physiologische Be- und Entlastung der Wirbelsäule sowie ihrer Bandscheiben und Muskeln gewährleistet. Für den Nutzer bedeutet dies weniger Verspannungen und Schmerzen in Rücken, Schultern und Nacken. Entschei-

dend ist, dass sich der Sitz in Höhe und Neigungswinkel an die individuellen Voraussetzungen des jeweiligen Anwenders anpassen lässt.

Hersteller: Hager & Werken

- Bambach Sattelsitz Standard
- Bambach Sattelsitz Cutaway
- Bambach Sattelsitz Small
- Bambach Sattelsitz Large
- Bambach Sattelsitz OP
- Bambach Sattelsitz Special Needs

www.agr-ev.de/sattelsitze

WEITERE THEMEN IN DER KURZÜBERSICHT

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:
Aufsitz Scheuersaugmaschinen

Hersteller: Hako

- Scrubmaster B75 R und B120 R
- Scrubmaster B175 R und B260 R
jeweils mit Komfortsitz

siehe:

www.agr-ev.de/scheuersaugmaschinen



Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:
**Multifunktionaler
Geräteträger und Kompakt-
kehrmaschine**

Hersteller: Hako

- Multicar M 29
- Citymaster 1600/1650 und 2200

Hersteller: Kärcher

- MIC 35 und MIC 42
- MC 80, MC 130, MC 130 Plus und MC 250

Hersteller: Aebi Schmidt

- Cleango 500, Swingo 200+ und eSwingo 200+ jeweils mit AGR Paket
- Multigo 150 mit AGR Paket

siehe: www.agr-ev.de/kompaktkehrmaschine



Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:
Bodenreinigungssysteme

Hersteller: Unger

- erGO! Clean S-Teleskop-Stiel
- erGO! S-Teleskop-Stiel ohne Auslöser

siehe:

www.agr-ev.de/bodenreinigungssysteme

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:
Zahnarztpraxis-Einrichtung

Hersteller: KaVo Dental

- Behandlungseinheiten KaVo ESTETICA E70 Vision und KaVo ESTETICA E80 Vision sowie Arbeitsstuhl KaVo PHYSIO Evo

siehe: www.agr-ev.de/zahnarztpraxis-einrichtung

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:
Druckluft-Schlagschrauber

Hersteller: KS Tools

- miniMONSTER Xtremelight

siehe:

www.agr-ev.de/druckluftschauber



Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:
Hubtische

Hersteller: Flexlift

- Baureihe FE, F-CE, FDS sowie ERGO-E, ERGO-G, FMA, FM und FCE-A

siehe:

www.agr-ev.de/hubtische

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:
Mobilliftsysteme

Hersteller: TransOrt

- TransOrt Mobilliftsysteme

Hersteller: EXPRESSO

- lift2move

siehe: www.agr-ev.de/mobilliftsysteme

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:
Lastenhebesysteme

Hersteller: TAWI

- Vakuumheber VacuEasylift und VacuCobra
- Vakuumgreifer TAWIGrip
- Elektroseilzug ViperHoist VH60 und VH120

siehe: www.agr-ev.de/lastenhebesystem



SCHUHE

Sie sind ein technisches Meisterwerk. Bestehend aus 26 Knochen, 33 Gelenken, 100 Bändern und 20 Muskeln, tragen uns die Füße im Laufe eines 70-jährigen Lebens rund viermal um die Erde.

Doch während 98 Prozent aller Menschen mit gesunden Füßen zur Welt kommen, klagen mehr als 60 Prozent der Erwachsenen über Beschwerden. Schuld in fast allen Fällen: Die falschen Schuhe. Zu eng, zu weit, zu groß, zu klein oder auch mit hohen Absätzen – ungeeignetes Schuhwerk kann ernsthafte Folgen für die Fuß- und die Rückengesundheit haben. Werden Stoß- und Stauchbelastungen nicht ausreichend abgefedert, wird das Abrollen des Fußes unnatürlich, was unsere Füße, Wirbelsäule und Gelenke belastet. Oftmals kommt es zu Rückenschmerzen, wunden Füßen, Sehnenverkürzungen, Druckschmerzen und Deformationen. Wichtig ist somit, dass die Schuhe passen - die Zehen benötigen ausreichend Spielraum und eine gute Führung, die Ferse sollte gut umschlossen sein. Eine flexible Sohle ermöglicht zudem ein anatomisch korrektes Abrollen. Ein stabiler Schaft und eine griffige Sohle sorgen für den richtigen Halt, die optimale Dämpfung für entsprechendes Wohlbefinden. Zudem sollten die Schuhe schadstofffrei sein.

Es empfiehlt sich, so oft wie möglich rückengerechte Schuhe zu tragen, die, je nach Anwendungsbereich, noch weitere Eigenschaften aufweisen sollten.

Ein zusätzlicher Tipp: Gönnen Sie Ihren Schuhen einen Tag Pause nach jedem Nutzungstag. Das verlängert die Lebensdauer und verbessert die Schuhhygiene.

Foto: © Kiefferpix / Fotolia

Aktivschuhe unterstützen das Gangbild und trainieren darüber hinaus Füße, Beine und Rumpf. Ein ausgeklügeltes Dämpfungssystem ist das Kernelement eines rückengerechten Aktivschuhs, denn es kompensiert die Stoß- und Druckkräfte, die beim Laufen auf harten Böden entstehen und eine Belastung für Mus-

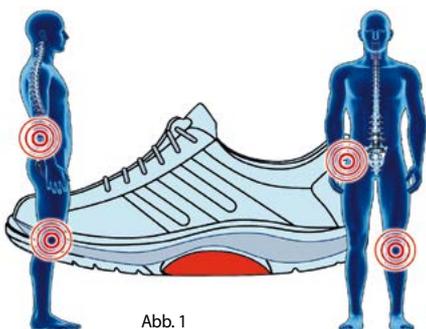


Abb. 1



Abb. 2

Aktivschuhe regen die Tiefensensoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken an. Diese senden ständig Informationen über Stellung, Spannkraft und Bewegung an das Gehirn. Die positive Wirkung von Aktivschuhen entfaltet sich somit auf den ganzen Körper.

Hersteller: GANTER (Abb. 1)

- GANTER Schuhe mit 4-Punkt Sohle und GANTER Aktiv

Hersteller: Joya (Abb. 2)

- Joya Sohlenkonzept Motion und Emotion

Hersteller: chung shi – ME & Friends

- AuBioRIG

www.agr-ev.de/schuhe

Freizeitschuhe und -Clogs sollten Füßen und Bewegungsapparat maximalen Komfort bieten. Im Idealfall berücksichtigen sie Druckverteilung, Geh- und Laufgeschwindigkeit sowie Gang- und Laufstil. Eine den verschiedenen Fußzonen angepasste Dämpfung ist notwendig, um Stoßbelastungen abzufedern; außerdem müssen die Füße im Schuh ausreichend Bewegungsfreiheit haben. Zudem ermöglichen ergonomische Freizeitschuhe es dem Fuß, den Untergrund zu erspüren und wie beim Barfußgehen auf Unebenheiten zu reagieren. Die Förderung

des natürlichen Abrollverhaltens der Füße und eine gute Belüftung sind weitere Bestandteile eines fuß- und rückengerechten Freizeitschuhs.

Hersteller: chung shi – ME & Friends (Abb. 3)

- Duxfree Trainer, DUX Clog, DUX Bio, DUX Sensi, DUX Ortho, DUX Ortho Clog, DUX Winter, DUX Premium

www.agr-ev.de/schuhe



Abb. 3

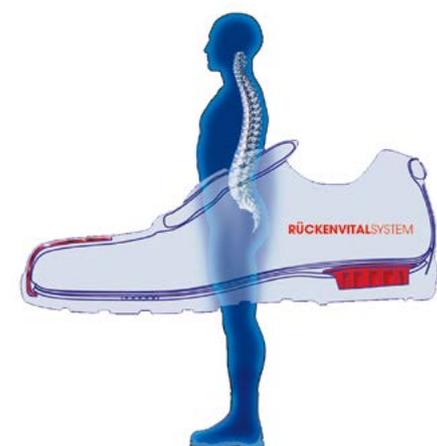


Abb. 4

Gute **Sicherheitsschuhe** müssen umfangreiche Aufgaben auf zumeist harten Industrieböden erfüllen. Sie sollten nicht nur über diverse Schutzfunktionen, sondern idealerweise auch über ein zum Körpergewicht passendes Fersendämpfungselement verfügen. Dieses schützt nicht nur vor Fehl- und Überbelastungen, sondern beugt auch Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden vor. Nur etwa 50 Prozent der Erwachsenen haben die Schuhbreite „normal“, rund 45 Prozent haben „extrabreit“ und etwa 5 Prozent haben einen schmalen Fuß. Um Unfälle und Verletzungen durch unpassendes Schuhwerk zu vermeiden, sollte besonders im gewerblichen Bereich der Schuh in Brei-

te und Länge exakt passen. Ideal ist hier ein Schuh mit Mehrweittensystem und einer gewichtsanpassenden Dämpfung.

Hersteller: Louis Steitz Secura (Abb. 4)

- Sicherheitsschuhe von STEITZ SECURA mit SECURA VARIO® System

www.agr-ev.de/schuhe

Kinderschuhe für gesunde Füße von Anfang an

Anatomisch gesehen unterscheiden sich Kinderfüße zwar nicht von denen Erwachsener, aber ihre Knochen sind viel weicher und biegsamer, die Nerven noch nicht voll entwickelt. Deshalb merken es die Kleinen auch nicht, wenn Schuhe zu klein sind und drücken. Das ist aber leider keine Seltenheit. Jedes dritte Kind trägt Schuhe, die nicht passen. Das hat gravierende Folgen: Fußschwächen und beginnende Fußschäden bis hin zu Haltungsschwächen, die noch über Jahre hinweg Probleme bereiten können. 98 Prozent der Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, im Erwachsenenalter sind aber nur noch 38 Prozent mit gesunden Füßen unterwegs. Die beste und einfachste Gegenmaßnahme:

Gutes und passendes Schuhwerk von Anfang an

Allerdings sind Schuhe erst dann nötig, wenn das Kind draußen seine ersten selbstständigen Gehversuche unternimmt. Wichtigstes Kriterium beim Kauf ist das sogenannte WMS-System. Spezielle Fußmessgeräte ermitteln eine kombinierte Größe aus Weite und Länge, bei der das schnelle Wachstum der Kin-



Abb. 5

der genauso berücksichtigt wird wie ein optimales Abrollen der Füße. Möglich wird das durch eine gering ausgeprägte Sprengung, also dadurch, dass die Ausformung der Sohle so gestaltet ist, dass das Abrollen keine Probleme darstellt. Ein weiteres Kaufkriterium ist eine flexible Sohle, mit der die komplexe Beweglichkeit des Fußes nach allen Richtungen möglich ist. Eine gute Passform unterstützt die natürliche Entwicklung des Fußes. Um die wichtige Stimulation der unter den Fußsohlen sitzenden Rezeptoren zu gewährleisten, sollten die Kinder den Untergrund deutlich spüren können. Die Schuhe chung shi DUXTrainer Kids und chung shi DUXFree Kids erfüllen all diese Voraussetzungen. Dazu gehören auch

die Bequemlichkeitsaspekte: Leichtes Gewicht, eine rutschfeste Sohle, optimale Dämpfung, eine Fersenkappe sowie eine herausnehmbare Innensole.

Hersteller: chung shi – ME & Friends (Abb. 5)

- chung shi® DUXTrainer Kids
- chung shi® DUXFree Kids
- chung shi® DUX Kids

www.agr-ev.de/kinderschuhe

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:

Spezialschuhe

Hersteller: D. O. G.

- Nunatak A 10 BOA und C 10 BOA
- Nunatak C 10 VELCRO und C 20

siehe: www.agr-ev.de/spezialschuhe



Aktion Gesunder

KINDERRÜCKEN

GANZHEITLICHE KONZEPTE FÖRDERN DIE GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Foto: © goodmoments / Fotolia

Zur Person

Dr. Dieter Breithecker

Vorstandsmitglied im Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V.

Sportwissenschaftler

Präsident der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V.

www.haltungsbewegung.de



Wohlbefinden, Gesundheit und Bildung basieren auf gesunden Lebensverhältnissen in der Kindheit

Die Lebensbedingungen in unserer Gesellschaft haben sich in den letzten Jahrzehnten verändert – insbesondere für Kinder und Jugendliche. Sie müssen gerade in der hochsensiblen und zukunftsweisenden Entwicklungsphase, in der sie körperlich, geistig und seelisch reifen, mit zunehmend komplexeren gesundheitlichen Beeinträchtigungen umgehen. LehrerInnen, ÄrztInnen, Eltern und GesundheitspolitikerInnen suchen seit Jahren nach Lösungen, wie sich Einflüsse und Rahmenbedingungen, die für die biopsychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen entscheidend sind, verbessern lassen. Für Probleme sorgen vor allem ungesunde Ernährungsgewohnheiten, die Zunahme an psychosozialen Belastungen und ein Mangel an altersgerechter und vor allem regelmäßiger Bewegung.

Entwicklungsbremse Sitzen und Bewegungsmangel

Schon lange ist unstrittig, dass regelmäßige körperliche Bewegung einen großen gesundheitlichen Nutzen hat. Relativ neu sind aber

Daten, die einen signifikanten Zusammenhang zwischen Sitzzeiten und dem Auftreten von chronischen Erkrankungen aufzeigen. Dabei sind die Probleme umso größer, je mehr Zeit Kinder und Jugendliche vor Bildschirmen verbringen (Thiemann 2012, Spitzer 2015). Eine Querschnittstudie an über 6.500 Kindern zwischen 9 und 11 Jahren zeigt ein enges Zusammenspiel von Sitzzeiten, Abnahme der körperlichen Aktivität und dem Risiko für Übergewicht (Katzmarzyk et al. 2015). Weitere Studien kommen zu ähnlichen Ergebnissen (Santaliestra-Paais et al. 2015, Herman et al. 2015). Mit der Einschulung von Kindern nehmen die Zeiten, in denen sie sitzen, deutlich zu. Die Auswertung einer Fragebogenerhebung ergab, dass Kinder und Jugendliche umso länger sitzen, je älter sie sind. Befragt wurden Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 20 Jahren (Huber, Köppel 2017). Diese Ergebnisse decken sich mit denen aus internationalen Studien (Matthews et al. 2008, Ortega et al. 2013). Damit wird klar: Stundenlanges Sitzen in der Schule, die unreflektierte Nutzung von Computern, Smartphones, Spielekonsolen und Fernsehern sowie der Rückgang an spielerischen und selbstorganisierten Bewegungen stellen sich zunehmend als Entwicklungsbremse heraus.

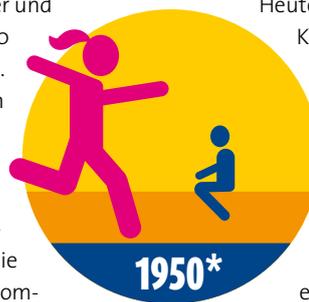
Bewegung ist ein Grundbedürfnis und ein Kulturgut

Die Rolle, die körperliche Aktivität für eine gesunde körperliche, psychosoziale und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen spielt, ist unbestritten (Graf et al. 2015, Tim-

mons et al 2012). Bewegung ist nicht nur für die (sport-)motorische Entwicklung bedeutend. Über vielseitige, selbstwirksame und spontane Spiel- und Bewegungsaktivitäten bauen Kinder und Jugendliche auch geistige und sozial-emotionale Handlungskompetenzen auf. Sie bilden die Grundlage der gesamten Persönlichkeitsentwicklung und sind deshalb für Gesundheit, Bildung und Sozialkompetenz im Erwachsenenalter entscheidend. Bewegung ist mehr als nur Sport. Vielmehr bildet sie eine übergreifende didaktische Klammer für die Förderung von Lernfertigkeit, Sprachkompetenz, sozialen Fähigkeiten und der Gesundheitsfürsorge.

In Innenräumen Bewegungsraum schaffen

Heute verbringen Heranwachsende in Kindergärten, Schulen, Ganztageseinrichtungen und Freizeit mehr Zeit in geschlossenen Räumen als früher. Die Räume sollten deshalb so gestaltet sein, dass sie bedarfsgerechte und entwicklungsfördernde Bewegung nicht nur ermöglichen, sondern regelrecht einfordern (Verhältnisprävention). So sollte beispielsweise der Lern- und Lebensraum Schule ein Ort sein, in dem SchülerInnen nur wenig Zeit mit Stillsitzen verbringen. Offene Lernsituationen, schülerzentriertes Lernen sowie wechselnde Sozial- und Organisationsformen sorgen automatisch dafür, dass SchülerInnen ihre Körperhaltungen häufig wechseln und an vielfältige Situationen anpassen und dass sie in den Innen- und Außenräumen einer Schule ständig in Bewegung sind. Voraussetzung dafür ist, dass Lehrkräfte innovative pädagogische Konzepte anbieten und die Schule



so angelegt und eingerichtet ist, dass physiologische Bewegungsanreize entstehen. Die Schulmöbel sollten so gestaltet sein, dass sie an unterschiedlichen Orten für vielfältige Lernerfordernisse eingesetzt werden können. Das heißt, sie sollten starres Sitzen verhindern und stattdessen aktiv-dynamisches Sitzen ermöglichen. Dazu gehören auch mobile Stehpulte und „Stehinseln“, die immer wieder Anreize dafür bieten, die Körperhaltung zu wechseln.



je mehr sie sich in vielseitiger Weise bewegen, desto besser ist das für ihre körperlichen und geistigen Entwicklungsprozesse. Es gilt heute als unumstritten, dass Kinder ab dem Grundschulalter eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 90 Minuten in moderater bis hoher Intensität erreichen sollten (Graf et al. 2015, Graf et al. 2014). 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten abgedeckt werden.

Außerdem sollten sie mindestens 12.000 Schritte am Tag zurücklegen (Adamas et al. 2013). Je mehr und regelmäßiger sich Heranwachsende bewegen, desto höher wird auch der gesundheitliche Nutzen angenommen. Darüber hinaus wird empfohlen, dass sie an drei und mehr Tagen pro Woche die großen Muskelgruppen angemessen beanspruchen. Das verbessert die Muskelkraft, erhöht die Knochendichte und fördert die Herz-Lungen-Gesundheit.

Dabei kommt dem Schulweg eine besondere Bedeutung zu. Er sollte zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt werden. Ein sicherer Weg zur Schule ist für Kinder und ihre Eltern häufig die erste Voraussetzung dafür, dass die Kinder zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule kommen. Diese Fortbewegungsarten fördern die Bewegungsaktivität und somit die Gesundheit der Kinder und stärken sie in ihrer Selbstständigkeit. Sie lernen auf dem Weg zur Schule ihre Umgebung kennen, nehmen die Umwelt deutlicher wahr und können sich dadurch besser in der Stadt orientieren. Außerdem sind die Kinder, die zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule kommen, im Unterricht aufmerksamer.



Die Aktion Gesunder Kinderrücken

Wie Umgebungen und Räume (Verhältnisse) die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen fördern, steht im Fokus der Aktion Gesunder Kinderrücken. Sie basiert auf der langjährigen Kooperation der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und der AGR e. V. Dabei steht mehr als „nur“ der Rücken im Mittelpunkt. Alle Aspekte, die den hochkomplexen und miteinander verflochtenen körperlichen, geistigen und psychischen Reifungsprozessen Rechnung tragen, finden darin Platz.

Das Ziel der Aktion Gesunder Kinderrücken ist, dass Kinder und Jugendliche unter Bedingungen aufwachsen, leben und sich entwickeln können, die ihnen einen gesunden Lebensstil ermöglichen. Weil gerade der sich entwickelnde Organismus sensibel auf sein entsprechendes Lebensumfeld reagiert.

Bewegungsanreize und ergonomische Verhältnisse, die auf die physiologischen Erfordernisse von Kindern zugeschnitten sind, sind für die Aktion Gesunder Kinderrücken die grundlegende Voraussetzung für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Die Aktion Gesunder Kinderrücken leistet einerseits Aufklärungsarbeit bei ErzieherInnen, LehrerInnen, Eltern und medizinischem und therapeutischem Fachpersonal. Andererseits will sie die Industrie für gesunde Entwicklungsprozesse bei Kindern und Jugendlichen sensibilisieren, damit die Abteilungen, in denen Produkte entwickelt werden, elementare Anforderungen an entwicklungsfördernde Verhältnisse für Kinder umsetzen können. Die dafür im folgenden definierten Qualitätsanforderungen sind eine wichtige Orientierungshilfe für Entscheidungsträger.

Jede Bewegung zählt

Je weniger Kinder und Jugendliche sitzen und

Worauf es bei Sitzarbeitsplätzen für Kinder und Jugendliche ankommt

• **Der Stuhl** muss rückenfreundliches Sitzen ermöglichen, das heißt, er muss sich den natürlichen, variablen und tätigkeitsabhängigen Sitzhaltungswechseln fließend anpassen.

• **Stuhl und Tisch** müssen ausreichende und leicht anwendbare Verstellmöglichkeiten haben, damit sie sich den reifungsbedingten Änderungen der Körperproportionen bequem anpassen lassen.

• **Die Tischplatte** muss sich mindestens um 16° neigen lassen, um eine optimale Sitz- und Kopfhaltung zu ermöglichen. Achten Sie auf eine ausreichende Größe, damit alle Utensilien Platz finden. Beim Einsatz von PC's empfiehlt sich ein Monitor mit eigener Höhenverstellung bzw. eine verstellbare Monitorhalterung.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

• **Ergänzende Sitzmöbel:** Sie ersetzen nicht den Standardstuhl und sind mehr für eine zeitlich begrenzte Nutzung im institutionellen oder heimischen Bereich gedacht – wie beispielsweise der Hokki von VS. Bei ausreichender Stand-sicherheit wird das natürliche Bewegungsverhalten unterstützt und nicht blockiert. Die Anpassung an unterschiedliche Körpergrößen kann auch über unterschiedliche Stuhlgrößen erfolgen.

• **Für die richtige Einstellung gilt:** Der Stuhl hat die richtige Höhe, wenn die Sitzvorderkante beim stehenden Kind den unteren Bereich der Kniescheibe berührt und im Sitzen beide Füße mit der kompletten Sohle auf dem Boden stehen. Der Tisch ist optimal eingestellt, wenn die



Abb. 4

Handflächen bei aufrechter Sitzhaltung auf der Tischplatte aufliegen und Unter- und Oberarm einen circa 90-Grad-Winkel bilden. Achtung: Die Schultern dürfen dabei nicht hochgezogen werden. (Bei Benutzung einer Tastatur sollten die Hände darauf aufliegen).

• **Was nicht zu vernachlässigen ist:** Ergonomisch durchdachte Raumkonzepte sollten nicht nur ergonomische Sitzlösungen anbieten, sondern auch mobile Steharbeitsplätze (Pulte), pinnfähige oder magnethaftende Stellwände und Soft-Seating- bzw. Lounge-Elemente. Je mehr unterschiedliche Möbelstücke angeboten werden, desto häufiger werden unterschiedliche Körperhaltungen eingenommen – unbewusste, spontane und bedarfsorientierte Haltungswechsel finden öfter statt. Das kommt unseren biologischen Funktionen entgegen, denn sie haben entwicklungsgeschichtlich betrachtet einen hohen Versorgungsbedarf, der nur durch regelmäßige körperliche Aktivitäten erhalten werden kann.

Hersteller: Aeris (Abb. 1)

- Aeris Swoppster

Hersteller: Moizi (Abb. 4)

- Schreibtisch Moizi 17, Freizeit- und Aktivsitzmöbel Moizi 34, Moizi 6 und Moizi 7 (jeweils mit gepolsterter Sitzfläche)

Hersteller: moll (Abb. 3)

- Kinder- und Jugendschreibtische Champion, Champion Compact, Champion Compact Express, Winner Classic, Winner Compact Classic, Winner Compact Comfort, Joker Classic, Sprinter und Bandit jeweils inkl. Buchstütze
- Kinderstuhl Maximo

Hersteller: VS (Abb. 2)

- Kinder- und Schülerarbeits-tische Ergo III und StepbyStep III,
- Schul- und Freizeitstuhl PantoMove-LuPo und Jumper Air Move sowie Schulstuhl PantoSwing-LuPo und Jumper Air Active
- Aktiv-Stühle Hokki+ und Hokki (für Kinder und Jugendliche zur zeitlich begrenzten Nutzung im institutionellen und heimischen Bereich)

www.agr-ev.de/kinder-schreibmoebel

Mit dem richtigen Schulranzen/Schulrucksack wird das Tragen zum Rücken-training

Für die gesunde Haltungsentwicklung ist es wichtig, schon bei der Wahl von Schulranzen oder Rucksäcken auf Rückenfreundlichkeit zu achten. Über das zumutbare Höchstgewicht herrschte lange Zeit Uneinigkeit. Laut der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und einer Studie

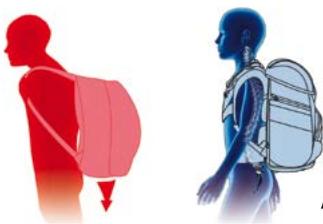


Abb. 5

der Aktion „Kid-Check“ aus Saarbrücken ist ein Ranzengewicht von bis zu 20 Prozent des Körpergewichts des Kindes absolut unbedenklich (je nach Konstitution der Heranwachsenden). Ein angemessenes Gewicht übt einen wichtigen Trainingsreiz auf die sich entwickelnden Muskeln und Knochen aus. Deswegen ist es wichtig, dass die Kinder den Ranzen selbst tragen. Auf sogenannte Trolleys sollte besser verzichtet werden. Doch neben dem Eigengewicht des Ranzen oder Rucksacks sollte man auch auf Stabilität achten. Von herausragender Bedeutung ist die **rückenfreundliche Positionierung**. Hier besteht vielfach Aufklärungsbedarf, da Schulranzen und

Rucksäcke oft nicht zum Körperbau des Kindes passen. Insbesondere einfache Rucksäcke sind als Schulranzen/-rucksack gänzlich ungeeignet – eine bessere Wahl sind spezielle ergonomische Schulrucksäcke. Ob die Wahl letztendlich auf einen Schulranzen oder Schulrucksack fällt, ist den persönlichen Vorlieben überlassen. Vielmehr sollten Sie auf die folgenden ergonomischen Anforderungen achten:

Worauf es im Wesentlichen beim Schulranzen/-rucksack ankommt

Das Leergewicht sollte im Grundschulalter circa 1.300 g und im Mittel- und Oberstufenalter circa 1.500 g bei einem Innenraumvolumen von mindestens circa 15 l möglichst nicht überschreiten. Um das Gewicht gleichmäßig auf dem Rücken zu verteilen, müssen die Tragegurte mindestens 4 cm breit, ausreichend gepolstert, einfach verstellbar und rutschsicher sein. Der Schulranzen/-rucksack sollte zudem über eine komfortable Anhebehilfe (Tragegriff) verfügen.

Beim Rückenteil des Ranzen/Rucksacks sind seitliche Erhöhungen und rutschfestes Material für einen optimalen Sitz sowie eine atmungsaktive Polsterung für die Luftzirkulation wichtig. Eine ergonomische Konturierung sorgt für eine physiologische Belastung der Wirbelsäule und ein verstellbarer Brustgurt sowie ein Becken-/Hüftgurt unterstützen den optimalen Sitz am Körper. Damit sich die Hebelwirkung auf den Rücken verringert, muss der Schulrucksack zusätz-

lich verdichtet werden können, z. B. mittels eines Tunnelzugs oder durch einen Kompressionsgurt. Auch der Schulrucksack sollte selbstständig und sicher stehen können. Wichtig ist zudem die Ausrichtung der Fächeraufteilung: Schwere Gegenstände müssen dicht am Rücken platziert werden können.

Um für den wachsenden Rücken den optimalen Schulranzen/-rucksack zu finden, ist es unbedingt erforderlich, dass er beim Kauf Probe getragen, individuell angepasst und getestet wird.

Hersteller: Coocazoo

- Schulrucksack: ScaleRale

Hersteller: DerDieDas

- Schulrucksack: ErgoFlex und ErgoFlex MAX

Hersteller: Scout

- Schulrucksack: Alpha und Sunny
- Schulranzen: Genius, Ultra und Sunny II

Hersteller: Step by Step (Abb. 5)

- Schulrucksack: 2in1 Plus, Grade, Giant
- Schulranzen: Space, Cloud, Touch2, Light2 und Comfort

Hersteller: Tintenfisch by Westfield Outdoors

- Fiji

www.agr-ev.de/schulranzen

Unterwegs mit dem Kind in Freizeit und Natur

Es sind die Hormone, die den Gefühlshaushalt der Menschen massiv beeinflussen. Das gilt insbesondere für die Nähe junger Eltern zu ihren kleinen Kindern. Mit dem Liebes- und Bindungshormon Oxytocin hat die Evolution dafür eine perfekte chemische Basis geschaffen. Mütter und Väter kennen das aus eigener Erfahrung: Sie würden ihren Nachwuchs am liebsten den ganzen Tag nah bei sich haben. Mit der richtigen Baby-Komforttrage ist das heute auch kein Problem. Sie hilft, den Kontakt zum Baby zu vertiefen: Es fühlt sich sicher und geborgen. Allerdings sollte die Tragehilfe ein paar Voraussetzungen erfüllen, denn selbst kleine Babys wiegen bereits mehrere Kilos. Da kann die gewünschte Nähe schnell zur Qual für den Rücken werden. Die optimale Baby-Komforttrage wiegt idealerweise unter einem Kilogramm und passt sich der jeweiligen Körperstatur des Erwachsenen perfekt an. Tragen für größere

Babys sollten sowohl vor dem Bauch als auch auf dem Rücken getragen werden können. Zudem sollte die Trage leicht und sicher an- und abzulegen sein sowie über ein ausreichend breites und gut gepolstertes Gurtsystem verfügen. Eine wirbelsäulenkonforme Kontur hilft dabei, die Druck- und Zugkräfte auf den Rücken und den oberen Beckenrand zu verteilen und so Schultern und Rücken zu entlasten. Eine Alternative der gemeinsamen Fortbe-



Abb. 6

wegung ist der Buggy. Zentraler Aspekt beim Kauf ist die Sicherheit der Kinder. Ein weiterer wesentlicher Punkt ist der Komfort für Kind und Erwachsenen. So muss der Wagen dem Kind einen ausreichenden Bewegungsspielraum, verschiedene und bequeme Sitz- und Liegepositionen sowie angenehme klimatische Verhältnisse bieten. Für den Erwachsenen sind angenehme Fahr- und Rangiereigenschaften, eine unkomplizierte Adaption verschiedener Transporteinheiten, geringes Eigengewicht und leichte Faltbarkeit entscheidend.

Hersteller: Ergobaby (Abb. 6)

- Babytragen: Ergobaby Original, 360, Adapt, Omni 360 und Embrace
- Buggy: Ergobaby Metro

www.agr-ev.de/babytragen
www.agr-ev.de/kinderwagen

Die richtigen Schuhe für einen gesunden Kinderrücken

Für Kinderschuhe gelten ganz besondere Anforderungen, damit Wachstum und natürliche Entwicklung des Kinderfußes nicht behindert werden. Ausführliche Informationen zu Kinderschuhen finden Sie im Kapitel „Schuhe“ auf Seite 43.

Bett, Matratze, Schlafsack – darauf kommt es an

Gerade für Babys und Kleinkinder ist ein gesunder, erholsamer Schlaf besonders wichtig, denn nachts laufen wesentliche Wachstums- und Entwicklungsprozesse ab. Um optimale Voraussetzungen für den kindlichen Schlaf zu schaffen, sollten Eltern deshalb verschiedene Aspekte berücksichtigen.

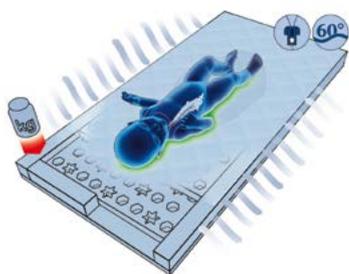


Abb. 7

Entscheidend ist zunächst die Position des Kinderbettes. Ideal ist ein heller, zugluftfreier Platz bei einer Raumtemperatur von 16 bis 18° C und einer Luftfeuchtigkeit von 50 bis 65 Prozent. Ein passender Schlafsack sorgt für ausreichend Wärme und beugt gleichzeitig einer Überwärmung des Kindes vor. Zudem verhindert ein Schlafsack, im Gegensatz zu einer Decke, wirkungsvoller die riskantere Bauchlage des Säug-

lings. Um den kleinen Organismus zu schützen und Allergien zu vermeiden, sollten Eltern beim Kauf eines Schlafsacks auf hautverträgliches, schadstofffreies Material Wert legen.

Bei der Auswahl der Matratze sollte darauf geachtet werden, Unfallgefahren zu vermindern und gleichzeitig den kleinen Rücken gut zu stützen. Die Härte der Matratze ist optimal, wenn der kleine Körper im Liegen nur leicht in die Matratze einsinkt. So passt sich die Unterlage der Wirbelsäule des Kindes an und Gesäß, Schulter und Hüfte können ebenfalls leicht einsinken. Dadurch wird eine gute Körperlagerung unterstützt und das Baby gleichzeitig vor zu starker Druckbelastung geschützt.

Sobald die Kinder größer und beweglicher sind, verhindert eine Duo-Matratze mit unterschiedlichen Härtegraden und einem trittfesten Rahmen das Einklemmen der kleinen Füßchen zwischen Matratze und Bett bzw. Gitterstäben.

Weiterhin muss neben einer **Prüfung auf Schadstoffe** auch auf eine optimale Durchlüftung geachtet werden. Senkrechte und waagerechte Klimakanäle oder eine luftdurchlässige Wabenstruktur sorgen für eine optimale

Belüftung. Zusätzlich sollte aus hygienischen Gründen der Matratzenbezug bei bis zu 60 Grad waschbar sein.

Wesentlicher Aspekt bei der Wahl des Kinderbettes ist die Verwendung ökologisch unbedenklicher Materialien und Farben.

Hersteller: Alvi (Abb. 7)

- Schlummerland Air, BoxspringKids, Malte

Hersteller: Lattoflex

- Lattoflex Baby (LF1)

www.agr-ev.de/kinderbett

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:

Autokindersitze

Hersteller: HTS BeSafe

- iZI Go Modular X1 i-Size
- iZI Twist B i-Size
- iZI Twist B-E i-Size

siehe:

www.agr-ev.de/autokindersitze

Über 450 zertifizierte Fachgeschäfte warten auf Ihren Besuch! Lassen Sie sich von Experten beraten!

Sie möchten Ihr Umfeld rückengerecht gestalten, doch wissen nicht wie Sie dieses Vorhaben angehen sollen? Wenn Sie auf der Suche nach einem Experten sind, der bei der Auswahl des richtigen Produkts unterstützen soll, dann schauen Sie doch im AGR-zertifizierten Fachgeschäft vorbei. Auf die Frage, welches Bett, welcher Bürostuhl oder welcher Schulranzen der richtige ist, bekommen Sie dort fachkundige Antworten.

In einem AGR-zertifizierten Fachgeschäft finden Sie rückengerechte Produkte, die mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurden, und Experten, die Sie bei der Auswahl unterstützen. Die Mitarbeiter verfügen über ein herausragendes Fachwissen und weisen eine besondere Beratungsqualität auf.

Das Fachwissen der Verkäufer wird regelmäßig durch uns überprüft, indem sie einen von uns speziell entwickelten Lehrgang absolvieren. Das Erlernte stellen die Teilnehmer mit einer Prüfung unter Beweis.



AGR-Zertifiziertes Premium Lattoflex bzw. Metzeler Fachgeschäft. Die Experten für das richtige Bett.

Neben dem zertifizierten Fachgeschäft gibt es auch das AGR-Zertifizierte Premium Lattoflex bzw. Metzeler Fachgeschäft. In diesen Geschäften finden Sie Berater, die sowohl Experten für die Rückengesundheit als auch für das Lattoflex- bzw. Metzeler-Bett sind, um Ihnen bei der Auswahl des richtigen Bettes zu helfen.

Unsere zertifizierten Fachgeschäfte erkennen Sie ab Seite 49 an diesen Symbolen:

-  **Bettssysteme**
-  **Relax- und Aufstehsessel**
-  **Bürostühle**
-  **Schuhe**
-  **Büroarbeits-tische**
-  **Schulranzen**
-  **Kinder- und Jugendfreizeit-möbel**
-  **Polstergarnituren**
-  **Mehrzweckstühle**
-  **Industriestühle**

Premium-Fachgeschäfte:

AGR-Zertifizierte Premium Lattoflex Fachgeschäfte sind mit einem hellblauen Bettensymbol hinterlegt.

01234 Musterstadt
Bettenspezialist Mustermann
Bettenstr. 1
Tel. 01234/56789

AGR-Zertifizierte Premium Metzeler Fachgeschäfte sind mit einem hellroten Bettensymbol hinterlegt.

01234 Musterstadt
Bettenspezialist Mustermann
Bettenstr. 1
Tel. 01234/56789

Tipp



Am besten vereinbaren Sie vorab telefonisch **einen Termin beim AGR-geschulten Berater**. So kann sich dieser ausreichend Zeit für Sie nehmen.

Eine aktuelle Übersicht aller AGR-zertifizierten Fachgeschäfte finden Sie auch online unter:

www.agr-ev.de/fachgeschaefte

Gern helfen wir Ihnen auch telefonisch unter der Rufnummer
+49 (0) 4761/926 35 80

01099 Dresden
 TraumKonzept
 Hoyerswerdaer Str. 20
 Tel. 0351/8029603

01139 Dresden
 Dauphin HumanDesign
 An der Flutrinne 12a
 Tel. 03517/952664631

01259 Dresden
 Betten Richter
 Bahnhofstr. 9
 Tel. 0351/2037018

01259 Dresden
 Hutloff
 Lebenswert Einrichten
 Lockwitztalstr. 20
 Tel. 0351/318460

01307 Dresden
 das stuhlhaus
 Nicolaistr. 1
 Tel. 0351/5637610

01445 Radebeul
 Kriesten objekt design
 Meißner Str. 511
 Tel. 0351/8328630

01968 Senftenberg
 Bettenhaus Linke
 Markt 8
 Tel. 03573/792727

02625 Bautzen
 Betten Jänchen
 Seminarstr. 9
 Tel. 03591/490399

02681 Schirgiswalde
 Betten Jänchen
 Rämischstr. 9
 Tel. 03592/502024

04109 Leipzig
 TraumKonzept
 Burgstr. 23
 Tel. 0341/2125808

04177 Leipzig
 JANIK
 Felsenkellerstr. 1
 Tel. 0341/3913248

04319 Leipzig-Althen
 Papeterie Anett
 Oertgering 12
 Tel. 034291/4370

04349 Leipzig
 Kriesten objekt design
 Am Kellerberg 2
 Tel. 034298/54902

04442 Zwenkau
 Büro-Systeme-Leipzig
 Spenglerallee 5
 Tel. 034203/31951

06193 Petersberg-
 Sennowitz
 Bürotec
 Karl-Liebknecht-Str. 33
 Tel. 034606/2550

06667 Weißenfels
 Bürotec
 Friedrichstr. 7
 Tel. 03443/304366

07745 Jena
 H&K Einrichtungen
 Kahlaische Str. 4
 Tel. 03641/227560

07907 Schleiz
 BÜRO THIEME sitz-art
 August-Bebel-Str. 7
 Tel. 03663/413345

08371 Glauchau
 Büka & Digital Druck
 Wehrstr. 13c
 Tel. 03763/501753

08523 Plauen
 Möbelcenter biller
 Rosa-Luxemburg-Platz 7
 Tel. 03741/1620

08606 Oelsnitz
 Büro Walther
 Willy-Brandt-Ring 1
 Tel. 037421/1400

09120 Chemnitz
 Büroland
 Beckerstr. 13
 Tel. 0371/382180

09126 Chemnitz
 B.S.M. Bürosysteme
 Augsburgstr. 33
 Tel. 0371/53385217

10117 Berlin
 Sedus Showroom
 Reinhardtstr. 29a
 Tel. 0170/8022141

10585 Berlin
 Arnim Schneider
 Wilmersdorfer Str. 150
 Tel. 030/3413955

10715 Berlin
 TraumKonzept
 Badensche Str. 49
 Tel. 030/92288962

10719 Berlin
 sitz-art
 Uhländstr. 159
 Tel. 030/854711

10777 Berlin
 Betten Nordheim
 Nollendorfsplatz 8-9
 Tel. 030/2166015

10777 Berlin
 Büro & Wohnen Lomnitz
 Spichernstr. 12
 Tel. 030/31506767

10779 Berlin
 Betten Nordheim
 Bayerischer Platz 11
 Tel. 030/23638889

10969 Berlin
 ergosedia Office
 Alexandrinenstr. 2-3
 Tel. 030/39208062

12247 Berlin
 Betten Anthon
 Siemensstr. 14
 Tel. 030/7821382

12277 Berlin
 Hellmich
 Hranitzkystr. 20a
 Tel. 030/7224129

12351 Berlin
 Z.O.T. Orthopädietechnik
 Lipschitzallee 20
 Tel. 030/60530009

12489 Berlin
 Legler Objekt&Konzept
 Am Studio 1
 Tel. 030/63921760

12627 Berlin
 Medivitalis
 Döbelner Str. 7
 Tel. 030/99288160

13156 Berlin
 Bettenprofi
 Pastor-Niemöller-Platz 2
 Tel. 030/41938230

13507 Berlin
 Betten Nordheim
 Berliner Str. 13
 Tel. 030/4334030

13509 Berlin
 Dauphin HumanDesign
 Wittestr. 30c
 Tel. 03043/5576621

14169 Berlin
 Bettenhaus Schmitt
 Teltower Damm 28
 Tel. 030/8019070

14199 Berlin
 Betten Nordheim
 Breite Str. 19
 Tel. 030/89702290

14467 Potsdam
 More und Wolf
 Charlottenstr. 20
 Tel. 0331/613896

14467 Potsdam
 famos liegen & sitzen
 Dortustr. 66
 Tel. 0331/2709495

17033 Neubrandenburg
 Bürobedarf Schulz
 Kleine Wollweberstr. 19/21
 Tel. 0395/5822908

17036 Neubrandenburg
 Mandt
 Krushofer Str. 7
 Tel. 0395/769000

17109 Demmin
 Büroeinrichtung Seidel
 Jarmener Str. 50
 Tel. 03998/285651

17489 Greifswald
 ConCept & Service
 Grimmer Str. 80
 Tel. 03834/57850

18055 Rostock
 Colour and more
 Kröpeliner Str. 26
 Tel. 0381/1285219

18119 Warnemünde
 vital & physio
 Kirchenplatz 2
 Tel. 0381/690111

18182 Bentwisch
 Bruhn & Schlie
 Zum Süderholz 3
 Tel. 0381/2524900

18182 Bentwisch
 info Büro-Organisation
 Hansestr. 21/Haus 2
 Tel. 0381/20260710

18311 Ribnitz-Damgarten
 Gohs Büroeinrichtung
 Beim Handweiser 17
 Tel. 03821/87740

19061 Schwerin
 Glagla
 Nikolaus-Otto-Str. 8
 Tel. 0385/646400

20095 Hamburg
 Ergo Object
 Burchardstr. 6
 Tel. 040/3096920

20095 Hamburg
 Sedus Showroom
 Rosenstr. 2
 Tel. 040/63670536

20255 Hamburg
 Betten-Sievers
 Osterstr. 143
 Tel. 040/409569

20539 Hamburg
 Dauphin HumanDesign
 Ausschläger Billdeich 48
 Tel. 040/780748601

21073 Hamburg
 Oelmann
 Schwarzenbergstr. 21
 Tel. 040/774787

21218 Seevetal
 Betten Heise
 Helmsweg 6
 Tel. 04105/1376490

21244 Buchholz
 Bettenwelt Köhlmann
 Steinbecker Str. 40
 Tel. 04181/8660

21335 Lüneburg
 Bettenstudio
 Bei der St. Lamberti
 Kirche 8
 Tel. 04131/404858

21337 Lüneburg
 Eggert Bürofachhandel
 Stadtkoppel 7
 Tel. 04131/84477

21614 Buxtehude
 Helmut Schulze
 Lüneburger Schanze 25
 Tel. 04161/72880

21682 Stade
 Köhlmann Schlafkultur
 Bremervörder Str. 122
 Tel. 04141/46044

21762 Otterndorf
 Krooss
 Himmelreich 25-31
 Tel. 04751/2209

22041 Hamburg
 Nack Büroeinrichtungen
 Hammer Str. 25
 Tel. 040/6580020

22113 Oststeinbek
 Henry Fölschow
 Im Hegen 9
 Tel. 040/7148890

22143 Hamburg
 Betten Huntenburg
 Rahlstedter Bahnhofstr. 16
 Tel. 040/6759510

22299 Hamburg-
 Winterhude
 Das Bett
 Hudtwalcker Str. 11
 Tel. 040/485830

22587 Hamburg-Blan-
 kenese
 Rumöller Betten
 Elbchaussee 582
 Tel. 040/860913

22609 Hamburg
 Rumöller Betten
 Osdorfer Landstr. 131
 (Elbe EKZ)
 Tel. 040/8003772

22761 Hamburg
 Hugo Hamann
 Gasstraße 4c
 Tel. 040/800048925

23552 Lübeck
 Betten Struve
 Königstr. 87-89
 Tel. 0451/799420

23552 Lübeck
 SITZEN ... und mehr
 Huxterdamm 2b
 Tel. 0451/74540

24103 Kiel
 SIT LINE
 Fleethörn 59
 Tel. 0431/970222

24103 Kiel
 das Bett KOMPLETT
 Wall 42
 Tel. 0431/94043

24944 Flensburg
 Alles zum Schlafen
 Osterallee 2-4
 Tel. 0461/1683274

25462 Rellingen
 Hinrich Zieger
 Siemensstr. 9
 Tel. 040/89082031

25524 Itzehoe
 Hennecke
 Leuenkamp 6
 Tel. 04821/7704200

25554 Wilster
 Möbelhaus Wolfsteller
 Burger Str. 3
 Tel. 04823/94980

25980 Westerland
 VOSS
 Tinnumstr. 11
 Tel. 04651/98680

26129 Oldenburg
 Bettenhaus U. Heintzen
 Posthalterweg (Familia-
 Einkaufsland)
 Tel. 0441/794299

26131 Oldenburg
 Bettenhaus U. Heintzen
 Hauptstr. 109
 Tel. 0441/950870

26180 Rastede
 HOBSENSIEFKEN Möbel
 Mühlenstr. 11
 Tel. 04402/2146

26340 Neuenburg
 Remmling WohnAkzente
 Urwaldstr. 22
 Tel. 04452/919060

26655 Westerstede
 BFW Büro-Fachhandel
 Langebrügger Str. 2a
 Tel. 04488/84090

26721 Emden
 Gebr. Barghoorn
 Boltentorstr. 5-7
 Tel. 04921/20535

26789 Leer
 Bücher-Borde
 Hauptstr. 10
 Tel. 0491/7644

26871 Papenburg
 Betten Gersmann
 Hauptkanal links 76
 Tel. 04961/2667

27374 Visselhövede
 Deco + Betten Röhrs
 Große Str. 5
 Tel. 04262/918490

27432 Bremervörde
 Günter's büro-welt
 Marktstr. 22
 Tel. 04761-99570

27580 Bremerhaven
 Betten Aissen
 Lange Str. 118/120
 Tel. 0471/57041

27749 Delmenhorst
 Dreieck Gesund Sitzen
 Cramerstr. 94
 Tel. 04221/4901880

27798 Hude
 Backhus
 Parkstr. 14
 Tel. 04408/1828

28199 Bremen
Strauß
Industriest. 12
Tel. 0421/824074

28211 Bremen
Uwe Heintzen
Schwachhauser Heerstr. 367
Tel. 0421/327307

28217 Bremen
GG-Systemhaus
Borkumstraße 8
Tel. 0421/386060

28857 Syke
Wagner Wohnen
Barrier Str. 33
Tel. 04242/92100

29227 Celle
Abenhausen
Hannoversche Heerstr. 127
Tel. 05141/95520

29386 Hankensbüttel
Buchhandlung Ullrich
Bahnhofstr. 4
Tel. 05832/1260

29439 Lüchow-Grabow
Möbel Wolfraht
Am Rott 1
Tel. 05864/98790

29525 Uelzen
Ordeo.de
Am Funkturm 4
Tel. 0581/90360

29549 Bad Bevensen
Möbel Reck
Krummer Arm 5+9
Tel. 05821/41031

29640 Schneverdingen
Möbelhaus Brümmerhoff
Verdener Str. 33-39
Tel. 05193/98960

30159 Hannover
Das Bett
Leinstr. 27
Tel. 0511/304960

30161 Hannover-List
Betten-Hohmann
Kollenrodtstr. 7-8
Tel. 0511/665864

30827 Garbsen
Krumpholz Bürosysteme
Osteriede 6
Tel. 05131/49350

30938 Großburgwedel
Hotes Schlafkultur
Hannoversche Str. 2
Tel. 05139/895533

31135 Hildesheim
Betten Kolbe
Bavenstedter Str. 54
Tel. 05121/514450

31275 Lehrte
Bettenhaus Welge
Burgdorfer Str. 11-15
Tel. 05132/2374

31547 Rehburg-Loccum
Schumacher
Leeser Str. 15
Tel. 05766/96080

31737 Rinteln
Betten Maack
Weserstr. 31
Tel. 05751/42072

31789 Hameln
Möbel Heinrich
Werkstr. 19
Tel. 05151/60950

32427 Minden
Schlafstudio Lüniger
Ringstr. 71
Tel. 0571/91191251

32429 Minden
Bruns Bürocentrum
Trippeldamm 20
Tel. 0571/882362

32584 Löhne
Möhle Schlafkultur
Lübbecke Str. 17
Tel. 05732/6266

32756 Detmold
ergo:nomie
Röntgenstr. 2
Tel. 05231/601651

33098 Paderborn
Thamm
Alte Torgasse 9
Tel. 05251/281454

33106 Paderborn
Johannknecht-Büroform
Frankfurter Weg 10
Tel. 05251/779800

33602 Bielefeld
Betten Kirchoff
Goldstr. 6
Tel. 0521/61293

33607 Bielefeld
Betten Kramer
Heeper Str. 175-177
Tel. 0521/932000

33611 Bielefeld
Leder-Fedeler
Beckhausstr. 215
Tel. 0521/82143

33649 Bielefeld
marei Büro und Objekt
Gütersloher Str. 204
Tel. 0521/417320

33803 Steinhagen
Steinhagener Betten-
und Matratzenservice
Waldbadstr. 9-13

34117 Kassel
Ochmann Schlafkultur
Wilhelmsstr. 6
Tel. 0561/20756640

34121 Kassel
Starke + Reichert
Kohlenstr. 49-51
Tel. 0561/2007340

34123 Kassel
KAUT-BULLINGER
Falderbaumstr. 24
Tel. 0561/9594931

34123 Kassel
Fischer Bürotechnik
Werner-Heisenberg-Str. 5
Tel. 0561/7000054

34131 Kassel-Wilhelmshöhe
Hillebrand Liegen+Sitzen
Wilhelmshöher Allee 274
Tel. 0561/32073

34346 Hedemünden
Betten Kraft
Mündener Str. 9
Tel. 05545/6312



34537 Bad Wildungen
Rödiger
Brunnenstr. 21
Tel. 05621/2501

35066 Frankenberg
Bürokomplett
Otto-Stoelcker-Str. 21a
Tel. 06451/23244

35576 Wetzlar
Betten Ruhe
Langgasse 33
Tel. 06441/47080

35576 Wetzlar
Möbel Schmidt
Hintergasse 13
Tel. 06441/42071

35578 Wetzlar
Knorz Bürosysteme
Siegmond-Hiepe-Str. 43
Tel. 06441/929821

36251 Bad Hersfeld
City Bags
Klaussstr. 24
Tel. 06621/794421

36251 Bad Hersfeld
KAUT-BULLINGER
Hanfsack 1
Tel. 06621/7092784

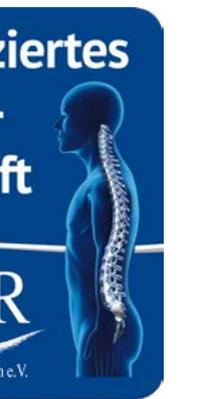
37073 Göttingen
Betten Heller
Kornmarkt 8
Tel. 0551/522000

37083 Göttingen
Betten Heller
Geismar Landstr. 16
Tel. 0551/5220012

37154 Northeim
Möbel Bäucke
Über dem Helleweg 1
Tel. 05551/973515

37194 Wahlsburg-
Lippoldsberg
Rüggeberg Wohnen
Breslauer Str. 1
Tel. 05572/7595

37688 Beverungen
Betten+Hotel Schubeler
Lange Str. 28
Tel. 05273/21881



38104 Braunschweig
Krumpholz Bürosysteme
Kirchweg 4
Tel. 0531/3651270

38112 Braunschweig
Das neue Bett
Hansestr. 30
Tel. 0531/55552

38723 Seesen
H & W Einrichtungshaus
Braunschweigerstr. 53
Tel. 05381/69720

38723 Seesen
Jesse
Triftstr. 33
Tel. 05381/94700

39120 Magdeburg
CBOS Bürosysteme
Gustav-Ricker-Str. 5
Tel. 0391/605830

40476 Düsseldorf
Arthur Burkhardt
Ottweilerstr. 27
Tel. 0211/487570

40477 Düsseldorf
cubiculum
Nordstr. 2a
Tel. 0211/69556164

40547 Düsseldorf-
Oberkassel
Schlafstudio Schoening
Hansaallee 38
Tel. 0211/572020

40667 Meerbusch
kdp objekteneinrichtung
Am Meerkamp 22-24
Tel. 02132/993000

41812 Erkelenz
Friedrich Viehausen
Kölner Str. 16a+b
Tel. 02431/96690

42275 Wuppertal
Betten Beck
Steinweg 8
Tel. 0202/590034

42329 Wuppertal
work and relax
Ludwig-Richter-Str. 20
Tel. 0202/2791841

42551 Velbert
Richwien
Friedrichstr. 109
Tel. 02051/52774

42697 Solingen
Der Andere Laden
Keldersstr. 12
Tel. 0212/80568

44135 Dortmund
Betten Bormann
Hamburger Str. 110
Tel. 0231/9580600

44145 Dortmund
Schüssler Objekteneinr.
Eisenhüttenweg 7
Tel. 0231/8610770

44866 Bochum
Kleine Raupe
Westenfelder Str. 3
Tel. 02327/586996

45127 Essen
Bettenstudio Nolten
Hindenburgstr. 25-27
Tel. 0201/207962

45127 Essen
Rückgrat Studio Nolten
Hindenburgstr. 23
Tel. 0201/2438444

45145 Essen
Kohlsmann Bürobedarf
Schederhofstr. 47-49
Tel. 0201/820800

45149 Essen
Tuttas + Jensen
Eichholzhof 74a
Tel. 0201/722570

45468 Mülheim
Betten Beck
Leineweberstr. 35
Tel. 0208/74049373

45472 Mülheim
Büromöbel Top Mülheim
Heinrich-Lemberg-Str. 29
Tel. 0208/437800

45659 Recklinghausen
Schloemer
Zum Wetterschacht 14-18
Tel. 02361/580532

45665 Recklinghausen
Die Rücken-Wohltat
Castroper Str. 45
Tel. 02361/22402

45964 Gladbeck
TRAUMWERKSTATT
Bachstr. 18
Tel. 02043/376001

46045 Oberhausen
Alb. Gentsch
Wörthstr. 8-10
Tel. 0208/857799

46236 Bottrop
Sanitätshaus Steinberg
Schützenstr. 18-20
Tel. 02041/29393

46459 Rees
Betten ten Hompel
Empeler Str. 87
Tel. 02851/3052

46514 Schermbeck
berger wohnen
Mittelstr. 60
Tel. 02853/95010

47057 Duisburg
Klimpel & Jacobs
Koloniestr. 88
Tel. 0203/295580

47137 Duisburg
Das Bett - Koopmann
Horststr. 57
Tel. 0203/442648

47138 Duisburg
H. Dahmen u. Söhne
Bahnhofstr. 35
Tel. 0203/456800

47249 Duisburg
AKTIVPLUS
Münchener Str. 49
Tel. 0203/7128410

47249 Duisburg
Rüsen Möbelvertrieb
Obere Kaiserswerther
Str. 14
Tel. 0203/799360

47441 Moers
Betten Beck
Neustr. 26
Tel. 02841/8873561

47533 Kleve
Derksen
Büroorganisation
Daimlerstr. 5-7
Tel. 02821/72550

47533 Kleve-Kellen
Möbel Kleinmanns
Emmericher Str. 230
Tel. 02821/715330

47574 Goch
Betten Peters
Brückenstr. 25
Tel. 02823/29327

47608 Geldern
Bettenhaus Giesberts
Gelderstr. 17-21
Tel. 02831/5506

47798 Krefeld
 Betten Beck
 Königstr. 97-101
 Tel. 02151/22220

47877 Willich
 ABE
 Hanns-Martin-Schleyer-Str. 37
 Tel. 02154/885850

48145 Münster
 Isfort BüroTipp
 Schiffahrter Damm 24
 Tel. 0251/97940

48147 Münster
 Buschmann
 Nevinghoff 16
 Tel. 0251/2850521

48153 Münster
 Darpe Bürocenter
 Schuckertstr. 33
 Tel. 0251/6096780

48155 Münster
 Bettenhaus Schründer
 Weseler Str. 77
 Tel. 0251/7132613

48159 Münster
 Steffers
 Haus Uhlenkotten 26
 Tel. 0251/535600

48231 Warendorf
 Darpe Bürocenter
 Beckumer Str. 3
 Tel. 02581/78622

48282 Emsdetten
 Josef Haves
 Frauenstr. 15
 Tel. 02572/951030

48301 Nottuln
 Ahlers
 Appelhülsener Str. 18
 Tel. 02502/93909

48336 Sassenberg
 Möbel Brameyer
 Drostenstr. 36
 Tel. 02583/9308333

48429 Rheine
 Rohlmann
 Emsstr. 92-94
 Tel. 05971/98750

48429 Rheine
 Betten-Dittrich
 Osnabrücker Str. 73
 Tel. 05971/7761

48607 Ochtrup
 Steffers
 Bahnhofstr. 24
 Tel. 02553/939018

48683 Ahaus
 Schulten
 Bahnhofstr. 81-83
 Tel. 02561/93420

48703 Stadtlohn
 Thies Bürotechnik
 Südlohner Weg 24
 Tel. 02563/93420

48712 Gescher
 Kösters
 Kirchplatz 1
 Tel. 02542/7377

49078 Osnabrück
 BLZ Scherz + Cramer
 Hakenbusch 8
 Tel. 0541/44070

49084 Osnabrück
 A. Brickwedde
 Albert-Brickwedde-Str. 2
 Tel. 0541/584850

49084 Osnabrück
 transform.ing
 Hannoversche Str. 46
 Tel. 0541/7609913

49324 Melle
 Heinrich Lamker
 Plettenberger Str. 52-54
 Tel. 05422/5752

49377 Vechta
 Kurzbach
 Oldenburger Str. 95
 Tel. 04441/92920

49584 Fürstenau
 Lederwaren Hacker
 Große Str. 42-44
 Tel. 05901/2222

49716 Meppen
 Lanakur Möbel
 Industriestr. 11
 Tel. 05931/939620

50226 Frechen
 Die Schlafprofis
 Europaallee 59
 Tel. 02234/2194300

50259 Pulheim
 Segmüller
 Segmüller-Allee 1
 Tel. 0621/419690

50321 Brühl
 Betten Meyers
 Uhlstr. 78
 Tel. 02232/13656

50354 Hürth-Efferen
 Dauphin HumanDesign
 Max-Ernst-Str. 2
 Tel. 02233/20890641

50667 Köln
 Lederwaren Voegels
 Ludwigstr. 1
 Tel. 0221/2577382

50667 Köln
 AUNOLD Orthoschlaf
 Minoritenstr. 9-11
 Tel. 0221/9957880

50672 Köln
 TraumKonzept
 Friesenplatz 17a
 Tel. 0221/2571560

50996 Köln
 Betten Bischoff
 Hauptstr. 71-73
 Tel. 0221/395141

51109 Köln
 Betten Sauer
 Brücker Mauspfad 539
 Tel. 0221/843236

51379 Leverkusen
 cubiculum
 Düsseldorf Str. 51
 Tel. 02171/43141

51465 Bergisch Gladbach
 Büro + Ergonomie L. Jux
 Odenthaler Str. 138
 Tel. 02202/251981

51491 Overath-Unter-
 eschbach
 Schlafstudio Siebertz
 Sportplatzstr. 8
 Tel. 02204/426667

51645 Gummersbach-
 Dieringhausen
 Möbel Blass
 Arndtstr. 4a
 Tel. 02261/77325

52062 Aachen
 Weyers-Kaatzler
 Kleinmarschierstr. 8-16
 Tel. 0241/474630

52066 Aachen
 Euregio office solution
 Gregorstr. 9
 Tel. 0241/6083210

52068 Aachen
 Prickartz
 Dresdner Str. 5-7
 Tel. 0241/51810

52070 Aachen
 Betten Müller
 Wilhelmstr. 92-94
 Tel. 0241/160670

52078 Aachen
 Schulranzen.com/Graf
 Trierer Str. 785
 Tel. 0241/99030773

52080 Aachen
 Krüttgen Einrichtungen
 Von-Coels-Str. 90-96
 Tel. 0241/550055

52323 Düren
 Rouette Eßer
 Am Langen Graben 3
 Tel. 02421/80080

52379 Langerwehe
 Wohnmöbel Hertzen
 Hauptstr. 273
 Tel. 02423/94000

52499 Baesweiler
 alpha büroorganisation
 Werner-von-Siemens-Str. 10a
 Tel. 02401/80960

52525 Heinsberg
 Medorma Bettenhaus
 Hochstr. 28
 Tel. 02452/2050

53111 Bonn
 AUNOLD Orthoschlaf
 Berliner Freiheit 7
 Tel. 0228/96158340

53111 Bonn
 TraumKonzept
 Thomas-Mann-Str. 2-4
 Tel. 0228/96961800

53117 Bonn-Graurheindorf
 Bio-Möbel-Bonn
 An der Margarethenkirche 31
 Tel. 0228/3362966

55232 Alzey
 Betten-Rauch
 Nibelungenstr. 30
 Tel. 06144/9985444

55271 Stackeden-Elsheim
 Uwe Fakundiny
 Bovoloner Allee 4
 Tel. 06136/9229933

55543 Bad Kreuznach
 bcb bürocenter
 Bosenheimer Str. 282c
 Tel. 0671/886420

56068 Koblenz
 Dauphin HumanDesign
 Schloßstr. 4
 Tel. 0171/2669661

56276 Großmaisdorf
 ESD-Protect
 Industriestr. 27
 Tel. 02689/928700

56288 Kastellaun
 Möbel Preis
 Fordstr. 5
 Tel. 06762/4040

56566 Neuwied
 Bettenhaus Inkelhofen
 Breslauer Str. 55
 Tel. 02631/353666

57076 Siegen
 Betten Blecher
 Poststr. 7-9
 Tel. 0271/7420890

57078 Siegen
 Irle & Heuel
 An den Weiden 37
 Tel. 0271/80090

57080 Siegen
 H. Bottenberg
 Eiserfelder Str. 294
 Tel. 0271/3594825

57368 Lennestadt
 Meyer Bettenhaus
 Helmut-Kumpf-Str. 7
 Tel. 02723/95690

57462 Olpe
 Meyer Bettenhaus
 Franziskaner Str. 12-14
 Tel. 02761/90986

58097 Hagen
 Bettenparadies Nolte
 Boeler Str. 196
 Tel. 02331/81269

58509 Lüdenscheid
 Schmidts Wohnen
 Heedfelder Str. 36
 Tel. 02351/358835

58540 Meinerzhagen
 Lienenkämper
 Hauptstr. 2
 Tel. 02354/2313

58636 Iserlohn
 Schlafsysteme Breiden
 Baarstr. 108-112
 Tel. 02371/155445

59063 Hamm-Süden
 Betten Kutz
 Ahornallee 2
 Tel. 02381/926058

59494 Soest
 Büro Strothkamp
 Thomätor 10-12
 Tel. 02921/36120

59590 Geseke
 Sedus Showroom
 Salzkottener Str. 65
 Tel. 02942/501165

60311 Frankfurt
 Betten-Zellekens
 Sandgasse 6
 Tel. 069/4200000

60313 Frankfurt
 balans
 Bleichstr. 17
 Tel. 069/13379668

60314 Frankfurt
 Betten-Zellekens
 Hanauer Landstr. 174
 Tel. 069/4200000

60386 Frankfurt
 Büro-Doorn
 Dieburger Str. 36
 www.gesundes-sitzen24.de

60599 Frankfurt
 BüroPlan Stefan Wendel
 Offenbacher Landstr. 410
 Tel. 069/6976760

61250 Usingen
 Betten Günther
 Am Riedborn 26
 Tel. 06081/15551

61348 Bad Homburg
 Möbel Meiss
 Louisenstr. 98
 Tel. 06172/67900

61348 Bad Homburg
 Betten-Zellekens
 Waisenhausstr. 2
 Tel. 069/42000060

61440 Oberursel
 Betten Steinecker
 Untere Hainstr. 2
 Tel. 06171/973710

63067 Offenbach
 Dauphin HumanDesign
 Strahlenbergerstr. 110
 Tel. 06998/558288651

63571 Gelnhausen
 Kaufhaus Lauber
 Hanauer Landstr. 18
 Tel. 06051/96690

63741 Aschaffenburg
 Breiting
 Maybachstr. 3
 Tel. 06021/34980

64295 Darmstadt
 Büro-Goertz
 Hindenburgstr. 36
 Tel. 06151/33399

64331 Weiterstadt
 Segmüller
 Im Rödling 2
 Tel. 06150/1360

64521 Groß-Gerau
 Möbel-Heidenreich
 Darmstädter Str. 123
 Tel. 06152/1776655

64658 Fürth
 Buchhandlung Valentini
 Heppenheimer Str. 10
 Tel. 06253/5450

64683 Einhausen
 Schulranzen Rau
 Marktplatz 4
 Tel. 06251/943109

64711 Erbach
 dasbett.
 Hauptstr. 28
 Tel. 06062/9197888

64846 Groß-Zimmern
 Kohlpaintner's Betten-
 und Matratzenwelt
 Tel. 06071/42825



65185 Wiesbaden
Riemenschneider
Bahnhofstr. 19-21
Tel. 0611/377528

65239 Hochheim
Schulsachen.de
Weiherstr. 17-19
Tel. 06122/708562

65375 Oestrich-Winkel
Bettenhaus Becker
Hauptstr. 63
Tel. 06723/5011

65428 Rüsselsheim
Büro Emig
Haßlocher Str. 26
Tel. 06142/61071

65611 Brechen
Betten Günther
Bahnhofstr. 32a
Tel. 06438/920820

65795 Hattersheim
Sedus Showroom
Philipp-Reis-Str. 2
Tel. 06190/93170

66386 St. Ingbert
Möbel Herzer
Theodor-Heuss-Platz 3
Tel. 06894/927211

67071 Ludwigshafen
Sallai Bürogestaltung
Hedwig-Laudien-Ring 43
Tel. 0621/54133

67227 Frankenthal
Betten Lang
Schnurrgrasse 24
Tel. 06233/27154

67292 Kirchheimbolanden
Louis Steitz Secura
Louis-Steitz-Str.2
Tel. 06352/40020

67655 Kaiserslautern
Betten Ziegler
Kerststr. 21-23
Tel. 0631/366750

67663 Kaiserslautern
City-Polster
Mercurstr. 16
Tel. 0631/3503390

68163 Mannheim
Segmüller
Seckenheimer Landstr. 252
Tel. 0621/419690

68167 Mannheim
futureworks
Am Exerzierplatz 9
Tel. 0621/3383517

68169 Mannheim
KAHL Büroeinrichtungen
Industriestr. 17-19
Tel. 0621/324990

68239 Mannheim
Katz Einrichtungshaus
Offenburger Str. 20
Tel. 0621/476011

68309 Mannheim
Sanitätshaus Kocher
Auf dem Sand 76b
Tel. 0621/126666

68519 Viernheim
st objekt + büro
Großer Stellweg 16
Tel. 06204/9147800

69115 Heidelberg
Betten Opel
Rohrbacher Str. 91
Tel. 06221/13170

69168 Wiesloch
Erwin Krauser
Hesselgasse 37
Tel. 06222/92380

69168 Wiesloch
Arnold-Büroeinrichtung
Ludwig-Wagner-Str. 15
Tel. 06222/587990

69483 Wald-Michelbach
BTR Office
Ludwigstr. 98
Tel. 06207/920602

69493 Hirschberg-
Leutershausen
Raumausstattung Bock
Bahnhofstr. 21
Tel. 06201/51456

70199 Stuttgart
Max Rudolf Pahl
Vogelrainstr. 21
Tel. 0711/6200740

70439 Stuttgart
Ueberschär Ihr Büro
Am Äußeren Graben 6
Tel. 0711/80912000

70565 Stuttgart
Liener Büromöbel
Schulze-Delitzsch-Str. 16
Tel. 0711/7819490

70599 Stuttgart
Ueberschär Ihr Büro
Dreifelderstr. 5
Tel. 0711/4511860

70771 Leinfelden-Echter-
dingen
Göpfert und Göpfert
Gutenbergstr. 11
Tel. 0711/9078829

70839 Gerlingen
Bischoff Betten
Kirchstr. 30
Tel. 07156/21336

71065 Sindelfingen
Hofmeister
Eschenbrunnlestr. 12
Tel. 07031/43710

71229 Leonberg
Betten Leo
Eltinger Str. 56, Römer-
galerie
Tel. 07152/902401

71394 Kernen i.R.
KUHNER ErgonoMIX
Karlst. 35
Tel. 07151/910120

72070 Tübingen
Tausch Wohnen & Leben
Lange Gasse 25
Tel. 07071/22495

72202 Nagold
Georg Köbele
Calwer Str. 23-25
Tel. 07452/8280

72202 Nagold
Schiler Benz
Vorstadtplatz 5
Tel. 07452/8979480

72393 Burladingen
Schaupp Lederwaren
Josef-Mayer-Str. 94
Tel. 07475/451832

73447 Oberkochen
Kaufmann Schlafwerk
Heidenheimer Str. 21
Tel. 07364/919288

73479 Ellwangen
Bettenhaus Bruder
Schmiedstr. 17-19
Tel. 07961/91800

73614 Schorndorf
Betten-Veil
Gottlieb-Daimler-Str. 22
Tel. 07181/938310

74072 Heilbronn
Seel Schreibwaren
Am Wollhaus 6
Tel. 07131/644610

74072 Heilbronn
Das Taschenhaus-Stütz
Weinsberger Str. 17/1
Tel. 07131/942027

74078 Heilbronn
Waldenmaier
Wannenackerstr. 51
Tel. 07131/96560

74321 Bietigheim-
Bissingen
Hofmeister
Kirchheimer Str. 5
Tel. 07142/70040

74360 Iffsfeld
Seel Büromusterhaus
Benzstr. 4
Tel. 07062/6720

74405 Gaildorf
Betten Buck
Bahnhofstr. 71
Tel. 07971/6235

74653 Künzelsau-Gaisbach
Schmezer
Robert-Bosch-Str. 1
Tel. 07940/51133

74731 Walldürn
wohnfitz
Robert-Koch-Str. 1
Tel. 06282/9262200

75175 Pforzheim
Matratzen Traum
Östl.Karl-Friedrich-Str. 20
Tel. 07231/102014

76139 Karlsruhe
Dauphin HumanDesign
Printzstr. 13
Tel. 07216/252120

76149 Karlsruhe
PSSST Bettenhaus
Thujaweg 1
Tel. 0721/9703233

76227 Karlsruhe-Durlach
ZURELL sitzen + liegen
Pfnitztalstr. 25
Tel. 0721/4908253

76571 Gaggenau-Ottenau
KH Raumausstattung
Furtwänglerstr. 23
Tel. 07225/97590

76646 Bruchsal
Schlaf-Trend 2000
Mergelgrube 31
Tel. 07251/959500

76646 Bruchsal
Betten Mangei
Kaiserstr. 46-48
Tel. 07251/97450

76889 Steinfeld
bast raum + wohnen
Barbara-Labbe-Str. 2
Tel. 06340/8191

77652 Offenburg
Rückengerecht leben
Haselwanderstr. 28
Tel. 0781/9483501

78073 Bad Dürrenheim
Möbel-Center Braun
Robert-Bosch-Str. 12
Tel. 07726/92310

78166 Donaueschingen
MAUZ SCHREINEREI
Raiffeisenstr. 19
Tel. 0771/832640

78628 Rottweil
Georg Köbele
Stuttgarter Str. 45
Tel. 0741/26040

79102 Freiburg
HIRSCHLE
Günterstalstr. 29
Tel. 0761/72778

79104 Freiburg
Freie Holzwerkstatt
Habsburger Str. 9
Tel. 0761/54531

79108 Freiburg
Büro & Objekt
Bebelstr. 6
Tel. 0761/152080

79189 Bad Krozingen
Nothhelfer
Lamplatz 15
Tel. 07633/3120

79539 Lörrach
Wäsche-Etage
Belchenstr. 15
Tel. 07621/2415

79730 Murg
Möbel Brotz
Hauptstr. 89-93
Tel. 07763/80000

79804 Dogern
Sedus Showroom
Christof-Stoll-Str. 1
Tel. 07751/840

80333 München
MUCKENTHALER ERGONOMIE
Pacellistr. 5
Tel. 089/2919890

81379 München
Dauphin HumanDesign
Zielstattstr. 44
Tel. 08974/835749671

81479 München
A3 Objektbedarf
Memlingstr. 14
Tel. 089/79893690

81735 München
Das Matratzen &
Betten Haus
Heinrich-Wieland-Str. 87
Tel. 089/6732573

81829 München
Sedus Showroom
Konrad-Zuse-Platz 10
Tel. 089/2324905950

82152 Planegg/Steinkirchen
mwbuerplanung
Sommelweisstr. 8
Tel. 089/890578910

82178 Puchheim
Southbag
Aubinger Weg 55
Tel. 089/442383838

82467 Garmisch-
Partenkirchen
BETTEN HILLENMEYER
Hindenburgstr. 49
Tel. 08821/2082

83093 Bad Endorf
Möbel-Rieder
Bahnhofplatz 5
Tel. 08053/2524

83209 Prien
Möbel Palk
Hochriesstr. 42
Tel. 08051/2922

83278 Traunstein
Kaiser's Bettenmarkt
Klosterstr. 2
Tel. 0861/64443

83435 Bad Reichenhall
Betten Zauner
Innsbrucker Str. 1
Tel. 08651/68444

83471 Berchtesgaden
Betten Zauner
Dr. Imhof-Str. 10
Tel. 08652/2938

83512 Wasserburg
Betten Klobeck
Herrngasse 3
Tel. 08071/8036

83646 Bad Tölz
Möbel Fottner
Dietramszeller Str. 10
Tel. 08041/78980

84030 Ergolding
Bettenhaus Rettenbeck
Ringstr. 6
Tel. 0871/71524

84048 Mainburg
Haimler Heimtextilien
Abensberger Str. 22
Tel. 08751/1320

84174 Eching Weixerau
Möbelcenter biller
Am Moos 17
Tel. 08709/9290

85053 Ingolstadt
Büro Wenger
Manchinger Str. 119
Tel. 0841/9677270

85053 Ingolstadt
Hillenbrand
Zainerstr. 5-7
Tel. 0841/965824

85435 Erding
Seeßle Fußgesund
Santnerstr. 1
Tel. 08122/880270

85599 Parsdorf
Segmüller
Heimstettener Str. 10
Tel. 089/900530

85652 Landsham
RM Büro + Objektinr.
Am Moorsrain 3
Tel. 089/94417690

86150 Augsburg
Betten Huber
Schmiedgasse 22
Tel. 0821/33938

86316 Friedberg
Segmüller
Augsburger Str. 11-15
Tel. 0821/60060

86368 Gersthofen
Weber Büroeinrichtung
Dieselstr. 11a
Tel. 0821/2623521

86653 Monheim
Möbel Meßmer
Donauwörther Str. 39
Tel. 09091/5979

86899 Landsberg/Lech
Betten Nägele
Saarburgstr. 5
Tel. 08191/59522

87435 Kempten
Staehlin Einrichtung
Klostersteige 12-14
Tel. 0831/521700

87437 Kempten
 GK Bürodiesign
 Heisinger Str. 15
 Tel. 0831/25157610

87463 Dietmannsried
 Harry's Ski-Sport-Serv.
 Memminger Str. 18
 Tel. 08374/7190

87527 Sonthofen
 Betten Segger
 Grünenstr. 15a
 Tel. 08321/26555

87600 Kaufbeuren
 Betten Nägele
 Gutenbergr. 9b
 Tel. 08341/40708

87600 Kaufbeuren
 Regele
 Lindenstr. 10
 Tel. 08341/9986857

87719 Mindelheim
 Betten Nägele
 Krumbacher Str. 27
 Tel. 08261/70222

88069 Tettngang
 J. A. Bueble
 Grabenstr. 13
 Tel. 07542/7486

88131 Lindau
 TK-Tec & Design
 Lugecksiedlung 5
 Tel. 08382/9479206

88161 Lindenberg
 Betten Specht
 Hauptstr. 26
 Tel. 08381/940133

88239 Wangen
 Bürodiesign Feistauer
 Leutkircher Str. 50
 Tel. 07522/29111

88250 Weingarten
 Gessler + Funk
 Danziger Str. 7
 Tel. 0751/561340

88471 Laupheim
 Möbel-Russ
 Bronner Str. 2
 Tel. 07392/4789

88630 Pfullendorf
 Klaiber Schreiben Schule
 Hauptstr. 38
 Tel. 07552/408645

89073 Ulm
 TraumStation in Ulm
 Frauenstr. 21
 Tel. 0731/65774

89150 Laichingen
 Betten Striebel
 Geislinger Str. 15
 Tel. 07333/922172

89179 Beimerstetten
 Bettenhaus Kuhn
 Bahnhofstr. 7
 Tel. 07348/6269

89312 Günzburg
 Feha Büro-Technik
 Robert-Koch-Str. 6
 Tel. 08221/9180

89537 Giengen
 Schreibwaren Süßmuth
 Marktstr. 13
 Tel. 07322/5114

89584 Ehingen
 Möbel Borst
 Karpfenweg 8
 Tel. 07391/5870

90402 Nürnberg
 bsk büro + designhaus
 Kressengartenstr. 2
 Tel. 0911/995950

90402 Nürnberg
 Neubauer
 Lorenzer Str. 5
 Tel. 0911/225217

90449 Nürnberg
 Holzträume
 Willstätterstr. 60
 Tel. 0911/6722107

90475 Nürnberg
 Möbel Linnert
 Feuchter Str. 7
 Tel. 0911/8376780

90482 Nürnberg
 Spielwaren Schweiger
 Eslarner Str. 2-4
 Tel. 0911/2491750

90482 Nürnberg-
 Mögeldorf
 Segmüller
 Laufamholzstr. 72
 Tel. 0911/54000

90482 Nürnberg
 Betten Rüger
 Ostendstr. 182
 Tel. 0911/9549911

90518 Altdorf
 Rüger 1881
 Oberer Markt 19a
 Tel. 09187/8330

91054 Erlangen
 Bettenhaus Bühler
 Hauptstr. 2
 Tel. 09131/24461

91217 Hersbruck
 Chairgo
 Amberger Str. 72
 Tel. 09151/8390280

91238 Offenhausen
 Dauphin HumanDesign
 Espanstr. 36
 Tel. 09158/17671

92318 Neumarkt
 Lederwaren Romstöck
 Obere Marktstr. 34
 Tel. 09181/6491

92637 Weiden
 R² Bürodiesign
 Stresemannstr. 1
 Tel. 0961/6346850

93047 Regensburg
 Betten Schur
 Ludwigstr. 2-4
 Tel. 0941/55891

93309 Kelheim
 Möbel Gassner
 Riedenburger Str. 14
 Tel. 09441/50440

94032 Passau
 Mühlendorfer
 Heiliggeistgasse 9
 Tel. 0851/33361

94145 Haidmühle
 Mühlendorfer
 Dreissesselstr. 3
 Tel. 08556/96000

94469 Deggendorf
 JARKOVSKY
 Weidenstr. 2+6
 Tel. 0991/370810

94474 Vilshofen
 Sleep-die Traumfabrik
 Aidenbacherstr. 74
 Tel. 08541/9698510

95028 Hof
 Schäfer Büromöbel
 Marienstr. 51
 Tel. 09281/1400030

95032 Hof
 Möbelcenter biller
 An den Mühlwiesen 2
 Tel. 09281/540110

96052 Bamberg
 Betten Friedrich
 Ob. Königstr. 43
 Tel. 0951/27578

97070 Würzburg
 Das Bett
 Spiegelstr. 15-17
 Tel. 0931/4041760

97076 Würzburg
 Kevekordes Ergonomie
 Am Sonnenhof 16
 Tel. 0931/2876196

97080 Würzburg
 Steinmetz
 Schweinfurter Str. 9
 Tel. 0931/3040830

97421 Schweinfurt
 Möbel Mager
 Wolfsgasse 22-26
 Tel. 09721/22992

97424 Schweinfurt
 Soremba Büro + Objekt
 Gretel-Baumbach-Str. 9
 Tel. 09721/808228

97523 Schwanfeld
 Fähr Raum und Design
 Hauptstr. 8
 Tel. 09384/97370

97688 Bad Kissingen
 Schlafzentrum Eckstein
 Erhardstr. 41
 Tel. 0971/1213

97762 Hammelburg
 Schlafcenter Hufnagel
 Dr. Georg-Schäfer-Str. 5
 Tel. 09732/786195

97980 Bad Mergent-
 heim
 Büro Leuchs
 Wilhelm-Frank-Str. 65
 Tel. 07931/98960

99085 Erfurt
 partner
 Leipziger Platz 9
 Tel. 0361/5518500

99867 Gotha
 Profi-Line Gotha
 Gayerstr. 45
 Tel. 03621/735651

Österreich

1070 Wien
 Betten Reiter
 Mariahilferstr. 120
 Tel. 05/08107

1090 Wien
 Schano
 Nußdorfer Str. 35
 Tel. 01/3171240

1100 Wien
 Betten Reiter
 Viktor-Adler-Platz 2
 Tel. 05/08107

1100 Wien-Oberlaa
 Sonnleitner
 Himberger Str. 14
 Tel. 01/9699900

1140 Auhof Center
 Betten Reiter
 Wolfgang Pauli-Gasse 2
 Tel. 05/08107

1210 Wien
 Betten Reiter
 Am Spitz 16
 Tel. 05/08107

1220 Wien
 Schlaf-Studio Helm
 Rautenweg 5
 Tel. 01/2591994

1220 Wien
 Betten Reiter
 Zwerchäckerweg 8-10
 Tel. 05/08107

2334 Shopping City Süd
 Betten Reiter
 Nordring 12
 Tel. 05/08107

2700 Wr. Neustadt
 Betten Reiter
 Josef Feichtinger Gasse 6
 Tel. 05/08107

3100 St. Pölten
 Betten Reiter
 Mariazellerstr. 7-9
 Tel. 05/08107

Schweiz

3421 Lyssach
 Schlafhaus
 Bernstr. 3/5
 Tel. 034/4457778

4704 Niederbipp
 Heinz Roth
 Wydenstr. 12
 Tel. 032/6331437

8005 Zürich
 Me-First.ch
 Hardturmstr. 135
 Tel. 043/5408448

8404 Winterthur
 Schlafpunkt
 Sulzerallee 65
 Tel. 052/2143090

8706 Meilen
 Benz Bettwaren
 Kirchgasse 41
 Tel. 044/9230675

3300 Amstetten
 Christian Dunkl
 Wiener Str. 9
 Tel. 07472/621470

3300 Amstetten
 Betten Reiter
 Carl-Benz-Str. 2
 Tel. 05/08107

3580 Frauenhofen/Horn
 Betten Reiter
 Am Kuhberg 7
 Tel. 05/08107

4020 Linz
 TRIAFLEX
 Garnisonstr. 3
 Tel. 0732/3729980

4020 Linz
 Betten Reiter
 Landstr. 113
 Tel. 05/08107

4060 Leonding
 Betten Reiter
 Kornstr. 14
 Tel. 05/08107

4600 Wels
 Betten Reiter
 Salzburger Str. 223
 Tel. 05/08107

6833 Weiler
 Weiler Möbel
 Herzogried 2
 Tel. 05523/621150

7501 Unterwart
 Betten Reiter
 Steinamangerer,
 Bundesstr. 323
 Tel. 05/08107

8054 Graz
 Betten Reiter
 Weblinger Gürtel 25
 Tel. 05/08107

8430 Leibnitz
 Betten Reiter
 Leopold-Figl-Str. 4
 Tel. 05/08107

8820 Neumarkt
 Griessner
 Bahnhofstr. 60
 Tel. 03584/2632

9020 Klagenfurt
 Betten Reiter
 Völkermarkterstr. 242
 Tel. 05/08107

9500 Villach
 Betten Reiter
 Ludwig-Walter-Str. 53
 Tel. 05/08107

Herstellerverzeichnis

Adient Components Ltd. & Co. KG

Hertelsbrunnenring 2
D - 67657 Kaiserslautern
Tel. 0631/4182222
Roman.Sheets@adient.com

ADVANSIA Marketing GmbH

Frielinghauser Str. 5
D - 59071 Hamm
Tel. 02388/8400
nurhan.nalbant@advansa.com
www.markenbettwaren.de

Aebi Schmidt Deutschland GmbH

D - 79837 St. Blasien
Tel. 07672/412 0
www.aebi-schmidt.com

AEG

Fürther Str. 246
D - 90429 Nürnberg
Tel. 0911/3230
info@electrolux.de
www.aeg.de

Aeris GmbH

Hans-Stießberger-Str. 2 a
D - 85540 Haar b. München
Tel. 089/9005060
info@aeris.de
www.aeris.de

Airex AG

Industrie Nord 26
CH - 5643 Sins
Tel. 0041 41/7896666
info@my-airex.com
www.my-airex.com

Generalvertretung in Deutschland:

Gaugler & Lutz OHG
info@gaugler-lutz.de
www.gaugler-lutz.de

Alfred Kärcher SE & Co. KG

Alfred-Kärcher-Str. 28-40
D - 71364 Winnenden
Tel. 07195/9030
info@vertrieb.kaercher.com
www.kaercher.com

ALVI GmbH

Pfennigbreite 44
D - 37671 Hötter
Tel. 05271/97510
info@alvi.de
www.alvi.de

AOK-Verlag GmbH (Balance & fit)

Lilienthalstr. 1-3
D - 53424 Remagen
Tel. 02642/9310
service@aok-verlag.de
www.aok-verlag.de

bellicon Deutschland GmbH

Carlswerk, Drahtlager 2.09
Schanzenstr. 6-20
D - 51063 Köln
Tel. 0221/8882580
info@bellicon.de
www.bellicon.com

chung shi – ME & Friends AG

Rudolf-Diesel-Ring 11
D - 83607 Holzkirchen
Tel. 08024/608980
info@chung-shi.de
www.chung-shi.com

Coocazoo siehe >

Hama GmbH & Co. KG
info@coocazoo.com
www.coocazoo.com

Daimler AG

Daimler Customer Assistance
Center N.V.
Postfach 1456
NL - 6201 BL Maastricht
Tel. 00800/1777777, (gebührenfrei
aus dem europäischen Festnetz)
cs.deutschland@cac.mercedes-benz.com
www.mercedes-benz.de

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG / Bosse

Espanstr. 36
D - 91238 Offenhausen
Tel. 09158/17700
info@dauphin-group.com
www.dauphin-group.com

DerDieDas siehe >

Georg A. Steinmann
Lederwarenfabrik GmbH & Co. KG

Deutsche Arzt AG

Im Teelbruch 118
D - 45219 Essen
Tel. 02054/938560
Fax 02054/ 93856-6633
info@daag.de
www.daag.de

DS AUTOMOBILES CITROËN DEUTSCHLAND GMBH

DS Kundenbetreuung
Edmund-Rumpler-Str. 4
D - 51149 Köln
Tel. 0800/1901955 **
kontakt-ds@dsautomobiles.com
www.dsautomobiles.de

Ergobaby Europe GmbH

Mönckebergstr. 11
D - 20095 Hamburg
Tel. 040/4210650
info@ergobaby.eu
www.ergobaby.de

Ergon International GmbH

Universitätsstraße 2
D - 56070 Koblenz
Tel. 0261/8999980
Fax 0261/89999819
info@ergonbike.com
www.ergonbike.com

ErgoPack Deutschland GmbH

Hanns-Martin-Schleyer-Str. 21
D - 89415 Lauingen
Tel. 09072/702830
info@ergopack.de
www.ergopack.de

ERGOTRADING GmbH

Heisterfeld 11
D - 25489 Haselau
Tel. 040/607787070
Fax 040/607787070
mail@ergotrading.com
www.ergotrading.com

EXPRESSO Deutschland GmbH

Antonius-Raab-Str. 19
D - 34123 Kassel
Tel. 0561/95910
info@expresso.de
www.expresso-group.com

Faurecia Autositze GmbH

Nordsehler Straße 38
D - 31655 Stadthagen
Tel. 05721/7021180
endkunde@faurecia.de
www.faurecia.de

FLEXI-SPORTS GmbH

Levelingstr. 18
D - 81673 München
Tel. 089/4502870
info@flexi-sports.com
www.flexi-sports.com

Ford Werke GmbH

Henry-Ford-Str. 1
50735 Köln
Tel. 0221/99992999
Fax 0221/9039239
kunden@ford.com
www.ford.de

GANTER Shoes GmbH

Joseph-Lorenz-Str. 2
A - 4775 Taufkirchen/Pram
Tel. 0043 7719/8811700
office@ganter-shoes.com
www.ganter-shoes.com

Georg A. Steinmann Lederwarenfabrik GmbH & Co. KG

Raudtener Str. 17
D - 90475 Nürnberg-Altenufurt
Tel. 09122/7960
Fax 09122/79682
steinmann@steinmanngruppe.de
www.steinmanngruppe.de

Hager & Werken GmbH & Co. KG

(Bambach)
Ackerstraße 1
D - 47269 Duisburg
Tel. 0203/992690
info@hagerwerken.de
www.hagerwerken.de

HAIDER BIOSWING GmbH

Dechantseeser Str. 4
D - 95704 Pullenreuth
Tel. 09234/99220
info@bioswing.de
www.bioswing.de

Hako GmbH

Hamburger Str. 209-239
D - 23843 Bad Oldesloe
Tel. 04531/8060
info@hako.com
www.hako.com

Hama GmbH & Co KG

Dresdner Str. 9
D - 86653 Monheim
Tel. 09091/5020

Herbert Waldmann GmbH & Co. KG

Stammsitz Deutschland
Peter-Henlein-Str. 5
D - 78056 Villingen-Schwenningen
Tel. 07720/601100
sales.germany@waldmann.com
www.waldmann.com

HIMTEC AG

Hauptstr. 84
CH - 5737 Menziken
Tel. 0041 62/7720255
contact@himtec.ch
www.himtec.ch

himolla Polstermöbel GmbH

Landshuter Str. 38
D - 84416 Taufkirchen/Vils
Tel. 08084/250
info@himolla.com
www.himolla.com

HTS BeSafe AS

Sundvollhovet
NO - 3535 Krøderen
Tel. 0047 32150800
info@hts.no
www.besafe.com
Deutschland: Tel. 01805/009663

Hyundai Motor Company Headquarter

12, Heolleung-ro, Seocho-gu
Seoul, KOREA
Tel. 0082 2/34641114
www.hyundai.com

Idiag GmbH

Romanstr. 72
D - 80639 München
Tel. 089/200029720
info@idiag.de
www.idiag.de
Schweiz: Idiag AG
Mülistrasse 18
CH - 8320 Fehraltorf
Tel. 044/9085858
info@idiag.ch
www.idiag.ch

item Industrietechnik GmbH

Friedenstr. 107-109
D - 42699 Solingen
Tel. 0212/65800
info@item24.de
www.item24.de

Joya Schuhe GmbH

August-Borsig-Straße 13
D - 78467 Konstanz
Tel. 07531/9216060
info@joyaschuhe.de
www.joyashoes.swiss
Schweiz:
Joya Schuhe AG
St. Gallerstrasse 72
CH - 9325 Roggwil(TG)
Tel. 071/4547999
Fax 071/4547990
www.joyashoes.swiss

KaVo Dental GmbH

Bismarckring 39
D - 88400 Biberach/Riß
Tel. 07351/560
info@kavo.com
www.kavo.com
Kärcher siehe >
Alfred Kärcher SE & Co. KG

KRAIBURG Austria GmbH & Co. KG

ERGOLASTEC
Webersdorf 11
A - 5132 Geretsberg
Tel. 0043 7748/72410
Fax 0043 7748/72411
ergolastec@kraiburg.at
www.matting-systems.at

KS TOOLS Werkzeuge-Maschinen GmbH

Seligenstädter Grund 10-12
D - 63150 Heusenstamm
Tel. 06104/49740
info@kstools.de
www.kstools.com

Lattoflex

Walkmühlenstr. 93
D - 27432 Bremervörde
Tel. 04761/9790
info@lattformex.com
www.lattformex.com

Logitech Europe SA

EPFL - Quartier de l'Innovation
Daniel Borel Innovation Center
CH - 1015 Lausanne
Tel. 0041 218630
www.logitech.com/ergoseries

Louis Steitz Secura GmbH + Co. KG

Vorstadt 40
D - 67292 Kirchheimbolanden
Tel. 06352/40020
info@steitzsecura.com
www.steitzsecura.com
Österreich: F. Haberkorn, Ulmer GmbH
Hohe Brücke
A - 6961 Wolfurt
Tel. 05574/6950
Schweiz: Maagtechnic AG
Sonnentalstr. 8
CH - 8600 Dübendorf 1
Tel. 0848/111333

Mercedes siehe > Daimler AG**Metzeler Schaum GmbH**

Donastr. 51
D - 87700 Memmingen
Tel. 08331/8300
info@metzeler-schaum.de
www.metzeler-matratzen.de

Mira Art GmbH

Bünder Str. 21
D - 33613 Bielefeld
Tel. 0521/66545
info@mira-art.de
www.traumschwinger.de
www.mira-art.de

Moizi Möbel GmbH

Warburger Str. 37
D - 33034 Brakel
Tel. 05272/37150
moebel@moizi.de
www.moizi.de

moll Funktionsmöbel GmbH

Rechbergstr. 7
D - 73344 Gruibingen
Tel. 07335/1810
info@moll-funktion.de
www.moll-funktion.de

NUNATAK

D.O.G. GmbH
Europastraße 8 / I
A - 6322 Kirchbichl

Tel. 0043 5332/93081850
info@nunatak.at
www.nunatak.at

officeplus GmbH

Saline 29
D - 78628 Rottweil
Tel. 0741/24804
info@officeplus.de
www.officeplus.de
Österreich: Ergo-Office
Engerthstr. 145
A - 1020 Wien
Tel. 01/5260818
info@ergo-office.at
www.sitzen.at
Schweiz: GLM-Novitas GmbH
Internationale Vertretungen
Industriestr. 57
CH - 6034 Inwil
Tel. 041/2508383
info@glm-novitas.ch
www.glm-novitas.ch

Opel Automobile GmbH

Kunden Info Center
D - 65423 Rüsselsheim
Hotline 0180/55510*
antwort@opel-infoservice.de
www.opel.de

PEUGEOT DEUTSCHLAND GmbH

Bahnhofplatz - PKZ Co-12
D - 65423 Rüsselsheim
Tel. 0800/111999
www.peugeot.de

Physiotherapie Günther Forer

Dr. Daimerstr. 6B
I - 39032 Sand in Taufers / Südtirol
Tel. 0039 340/1580840
info@physio-forer.com
www.physio-forer.com

RECARO Automotive

Stuttgarter Str. 73
D - 73230 Kirchheim/Teck
Tel. 07021/935000
info@recaro-automotive.com
www.recaro-automotive.com

Scout siehe >

Georg A. Steinmann
Lederwarenfabrik GmbH & Co. KG

Sedus Stoll AG

Christof-Stoll-Str. 1
D - 79804 Dogern
Tel. 07751/840
info@sedus.com
www.sedus.com
Österreich: Sedus Stoll Ges.m.b.H.
Gumpendorfer Str. 15/9
A - 1060 Wien
Tel. 01/9829417
sedus.at@sedus.com
www.sedus.com
Schweiz: Sedus Stoll AG
Industriestr. West 24
CH - 4613 Rickenbach
Tel. 0622/164114
sedus_schweiz@sedus.com
www.sedus.ch

ŠKODA AUTO Deutschland GmbH

Max-Planck-Straße 3-5
D - 64331 Weiterstadt
Tel. 06150/133 0
info@skoda-auto.de
www.skoda-auto.de

SLASHPIPE GmbH & Co. KG

Lilienstr. 42
D - 45133 Essen
Tel. 0201/89321080
info@slashpipe.com
www.slashpipe.com

Steitz siehe > Louis Steitz Secura**Step by Step** siehe >

Hama GmbH & Co. KG
info@stepbystep-schulranzen.de
www.stepbystep-schulranzen.de

Streetstepper GmbH

Heinkelstr. 31
D - 73614 Schorndorf
Tel. 07181/9784242
info@streetstepper.com
www.streetstepper.com

TAWI GmbH

August-Thyssen-Str. 1
D - 41564 Kaarst
Tel. 0211/20542740
info@tawi.de
www.tawi.de

TENZ GmbH

Schmiedlstr. 1
A - 8042 Graz
Tel. 0043 316/269480
hello@tenz.at
www.tenz.at | store.tenz.at

ThermaCare**Wärmeumschläge und -auflagen**

Angelini Pharma Deutschland GmbH
Martin Greif Str. 1
D - 80333 München
www.thermacare.de

Tintenfisch siehe >

Westfield Outdoors GmbH

Thomas Hilfen für Körperbehinderte GmbH & Co. Medico KG

Walkmühlenstr. 1
D - 27432 Bremervörde
Tel. 04761/8860
info@thomashilfen.de
www.thomashilfen.de

TOGU GmbH

Atzinger Str. 1
D - 83209 Prien-Bachham
Tel. 08051/90380
info@togu.de
www.togu.de

TOPRO GmbH

Bahnhofstr. 26 d
D - 82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141/8889390
mail@topro.de
www.topro.de

TransOrt GmbH

Fichtenweg 2
D - 57392 Schmallenberg
Tel. 02974/969580
info@transort.de
www.transort.de

Unger Germany GmbH

Piepersberg 44
D - 42653 Solingen
Tel. 0212/22070
ungereurope@ungerglobal.com
www.ungerglobal.com

Volkswagen AG

D - 38436 Wolfsburg
Tel. 0800/8655792436
kundenbetreuung@volkswagen.de
www.volkswagen.de

Volkswagen Nutzfahrzeuge

Mecklenheidestr. 74
D - 30419 Hannover
Tel. 0511/7981292
kundenbetreuung@volkswagen.de
www.volkswagen-nutzfahrzeuge.de

VS Vereinigte Spezialmöbel-fabriken GmbH & Co. KG

Hochhäuser Str. 8
D - 97941 Tauberbischofsheim
Tel. 09341/887770
webshop@vs-moebel.de
www.vs-moebel.de

Waldmann siehe > Herbert Waldmann GmbH & Co. KG**Wellco International BV**

Fitform Sitzlösungen
Randweg 17
NL - 5680 AE Best
Tel. 0031 88/3388100
info@wellco.de
www.fitform-sessel.de

Westfield Outdoors GmbH

Siemesdyk 60
47807 Krefeld
Tel. 02151/644140
info@der-tintenfisch.com
www.der-tintenfisch.com

Wiha Werkzeuge GmbH

Obertalstr. 3-7
D - 78136 Schonach
Tel. 07722/9590
info.de@wiha.com
www.wiha.com

Wilkhahn

Wilkening + Hahne GmbH + Co. KG
Fritz-Hahne-Straße 8
D - 31848 Bad Münder
Tel. 05042/9990
info@wilkhahn.de
www.wilkhahn.com

150.000 Ärzte & Therapeuten – Gemeinsam gegen Rückenschmerzen

Die vielschichtigen Ursachen von Rückenschmerzen verlangen einen ebenso vielschichtigen Lösungsansatz! Vielschichtige und aktuelle Lösungsansätze wiederum lassen sich am besten aus einer Allianz der verschiedenen medizinischen Berufsgruppen und deren Fachverbände, die sich thematisch und fachlich mit Rückenschmerzen beschäftigen, gewinnen. Viele namhafte Verbände unterstützen diese Arbeit mit ihrer Kompetenz.

Wir danken den folgenden Verbänden/Institutionen und ihren Mitgliedern für ihre Fachbeiträge



Berufsverband der Österreichischen Fachärzte für Physikalische Medizin und Rehabilitation
A - 1081 Wien
www.boepmr.at



Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft e.V. (DCG)
D - 38106 Braunschweig
www.chiropraktik.de



Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie e.V.
D - 80637 München
www.gfpo-kongress.de



Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.
D - 10179 Berlin
www.bdp-verband.de



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
www.in-form.de



Institut für Sport & Rehabilitation
ISR-Gesundheitsakademie
D - 78073 Bad Dürheim
www.isr-gesundheitsakademie.de



Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz
CH - 8052 Zürich
www.bgb-schweiz.ch



Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie e.V.
D - 10623 Berlin
www.dgoc.de



McKenzie Institut Deutschland/Schweiz/Österreich e.V.
D - 79219 Staufen
www.mckenzie.de



Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie

Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V.
D - 10623 Berlin
www.bvou.net



Deutscher Turner-Bund
D - 60528 Frankfurt/Main
www.dtb.de



Physio Austria - Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs
A - 1080 Wien
www.physioaustria.at



Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer, Deutscher Gymnastikbund, DGymB e.V.
D - 65719 Hofheim/Taunus
www.dgymb.de



DSN | Deutsches Skoliose Netzwerk
D - 53175 Bonn
www.netzwerkportal-skoliose.de



Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.
D - 76303 Karlsbad
www.dve.info



PhysioNetzwerk GmbH
D - 27738 Delmenhorst
www.physio-netzwerk.com



Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V.
D - 65207 Wiesbaden Naurod
www.haltungsbewegung.de



Das Netzwerk zur Selbsthilfe Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.
D - 97421 Schweinfurt
www.bechterew.de



Schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining
CH - 4009 Basel
www.sart.ch



Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit
D - 53757 Sankt Augustin
www.basi.de



Deutscher Kassenarztverband e.V.
Am Alten Markt 4
D - 86845 Großaitingen
Tel. 08203/90 202
Fax 08203/56 69



VDB-Physiotherapieverband e.V. Berufs- und Wirtschaftsverband der Selbständigen in der Physiotherapie
D - 12207 Berlin
www.vdb-physio.de



Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V.
D - 30559 Hannover
www.bdr-ev.de



Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V. Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner
D - 76227 Karlsruhe
www.vdbw.de



Bundesverband der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS)
D - 48149 Münster
www.bbgs-online.de



Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.
D - 50354 Hürth Efferen
www.dvgs.de



VDSI - Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit e.V.
D - 65187 Wiesbaden
www.vdsi.de



Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten - IFK e.V.
D - 44801 Bochum
www.ifk.de



Deutsches Walking Institut e.V.
D - 76131 Karlsruhe
www.walking.de



Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.
D - 53123 Bonn
www.bvpraevention.de



Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V.
D - 65185 Wiesbaden
www.forum-ruecken.de



Verband für Turnen und Freizeit e.V.
D - 20357 Hamburg
www.vtf-hamburg.de



Deutsche Akademie für Gesundheit und Schlaf
D - 93053 Regensburg
www.dags.de



FPZ GmbH
D - 50968 Köln
www.fpz.de



VPT Verband Physikalische Therapie
D - 22085 Hamburg
www.vpt.de