

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen



Geprüft & empfohlen

- Wiha speedE: elektrischer Schraubendreher, der Kraft spart
- TransOrt erhält für gesamtes Sortiment AGR-Gütesiegel
- Gesund reinigen mit dem erGO! S-Teleskop-Stiel



Fachbeiträge

- Wege aus der Stressfalle
- Gesunde Unternehmen durch gesunde Mitarbeiter
- Mit Rückenwind zum Arbeitsplatz: Dienstrad für mehr Gesundheit



Verhältnisprävention

- Lange Menschen sollten nicht zu kurz kommen
- Ergonomische Handwerkszeuge
- Körperzentriert Arbeiten® für mehr Effizienz am Arbeitsplatz

>> **WACKELN, WAS DAS ZEUG HÄLT**
Hokki & Hokki+ erhalten das AGR-Gütesiegel Mehr auf S. 14 f.

Erfahren Sie mehr unter: www.agr-ev.de

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.





AGR
intern

4

Neue Referenten	4
Tag der Rückengesundheit 2018	6
AGR besucht die Fachmesse TheraPro	12
Neue Verstärkung	13
Großer AGR-Aktiv-Schuh-Test	13



Geprüft
& empfohlen

14

Wackeln, was das Zeug hält	14
Gesund reinigen mit dem erGO! S-Teleskop-Stiel	16
Was der Schulranzen zur Rückengesundheit beitragen kann	18
Flexible Unterstützung für den Rücken	20
AGR-Zertifizierung für neue Aktivschuh-Technologie	21
TransOrt erhält AGR-Gütesiegel	22
AGR-Gütesiegel für Sitze im DS 7 CROSSBACK	25
Sitze der Mercedes-Benz G-Klasse	26
Mehr Komfort im Tourer, Shuttle oder Pritschenwagen	27
Kehrmaschinen und Geräteträger von Kärcher	28
18 Wege der Entspannung	29
E-Schraubendreher	30



Interdisziplinäre
Fachbeiträge

32

Gesunde Unternehmen durch gesunde Mitarbeiter	32
Mit Rückenwind zum Arbeitsplatz	34
Werden Sie aktiv – finden Sie Ihre „Wege aus der Stressfalle“	36
„Datenschutzportal hilft Gesundheitseinrichtungen und Krankenkassen bei Umsetzung der EU-DSGVO“	38
Kraniosakrale Osteopathie bei Morbus Parkinson	40



Berichte aus den
Verbänden

43

Neu gestaltetes Patientenportal Orthinform	43
Die ISR-Gesundheitsakademie e. V. stellt sich vor	44



Neues aus der
Verhältnisprävention

46

Lange Menschen sollten nicht zu kurz kommen!	46
Ergonomische Handwerkzeuge	48
Sedus ergo+: Neuer Drehstuhl-Konfigurator online	51
Körperzentriert Arbeiten® für mehr Effizienz am Arbeitsplatz	52



Medien &
Veranstaltungen

54

Entspannung für Kinder	54
Rückenschule für Schwangere	56
19. Forum Arbeitsmedizin	57
TheraPro zum ersten Mal in Essen	58
therapie Leipzig geht on tour	59
BGM – Betriebliches Gesundheitsmanagement: ein Arbeitsfeld mit Zukunft	60
Internationaler Hamburger Sport-Kongress	62

Sehr verehrte Leserinnen und Leser,

viele von uns wollen heutzutage hoch hinaus. Doch damit meine ich nicht eine erfolgreiche Karriere oder ehrgeizige gesetzte Ziele, sondern vor allem unser Körpermaß. Was für meine Grundschullehrerin nach ihrem Studium wohl noch unvorstellbar war, holte sie kurz vor der Rente ein: Immer mehr Schüler, hauptsächlich Mädchen, unterhielten sich wortwörtlich in der vierten Klasse auf Augenhöhe mit ihr. Als ich die Grundschule verließ, überragte ich bereits die 1,53 m große Lehrerin. Studien zeigen, dass die Deutschen innerhalb eines Jahrhunderts 15 cm größer geworden sind. Das hat nicht nur zur Folge, dass einzelne von uns ganz besonders „herausragen“, sondern dass auch ergonomische Alltagsgegenstände wie Stühle, Betten, Schreibtische oder Autositze „mitwachsen“ müssen. Wichtig für die Vergabe des AGR-Gütesiegels ist deshalb eine große Anpassbarkeit der Produkte, sodass sie für die kleine Frau genauso gut einstellbar sind wie für den großen Mann. Doch manchmal reicht das einfach nicht aus. Zum Glück war bei mir bei einer Körperhöhe von 1,78 m das Ende erreicht. Doch heutzutage findet man über 2 m große Menschen nicht mehr ausschließlich in den Profimannschaften des Basketballs, sondern auch in gewerblichen Berufen oder im Büro. Diese besonders groß gewachsenen Menschen müssen sich leider oft der Umgebung anpassen, anstatt dass sich die Umgebung Ihnen anpasst. Christof Otte, selbst 2,03 m groß berichtet ab Seite 46, wie lange Menschen nicht zu kurz kommen.

Und damit auch die Kleinsten unter uns nicht unter der Last ihres Schulrucksacks leiden müssen, zeichnete die Aktion Gesunder Rücken vor Kurzem ergonomische Produkte von „DerDieDas“ und „Scout“ aus. Gemeinsam mit Human Solution, dem Weltmarktführer für Body-scanning, Ergonomie-Simulation und Körpermessdaten, wurden Rückenkonturen von Kindern im Alter von sechs bis zehn Jahren vermessen. Ergebnisse und weitere Informationen zu den Ranzern finden Sie auf Seite 18.

Auf die Größe kommt es auch bei ergonomischen Schraubendrehern an. Wenn man sich die Schraubendreher genauer ansieht, stellt man selbst als Ungeübter schnell fest, dass sich die Griffhöhen der meisten Anbieter den Schraubengrößen anpassen: Je kleinere Schrauben gedreht werden sollen, desto kürzer auch die Griffe. Das ist eigentlich seltsam, denn aus ergonomischer Sicht macht das überhaupt keinen Sinn. Für die meisten Hände sind die Schraubendreher dann viel zu kurz. Sie liegen nicht nur schlecht in der Hand, auch die Kraftübertragung lässt zu wünschen übrig. Die Folge: Fehlhaltungen und verkrampte, schmerzende Hände. Ab Seite 48 berichtet Uta Reiber-Gamp, wie ergonomische Schraubendreher die Produktivität steigern und langfristig den Gesundheitsschutz fördern können.

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe wünscht Ihnen



Ihre Tanja Cordes





>> Neue Referenten



Die Aktion Gesunder Rücken e. V. bietet eine umfassende Schulung zum Thema „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ an.

Nach Absolvierung des Fernlehrgangs können Sie Ihren Patienten und Kursteilnehmern echten Zusatznutzen bieten: Sie können die Prinzipien der Verhaltensprävention auf die Verhältnisprävention übertragen, lernen wichtige Verordnungen zur rückengerechten Arbeitsplatzgestaltung und Kriterien für rückengerechte Produkte kennen und sind in der Lage, individuelle Beratungen und Schulungen für Patienten und Interessierte anzubieten.

Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten Sie die Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ und eine Urkunde.

Sie sind anschließend berechtigt, das oben stehende Logo für die Bewerbung Ihres Angebots zu verwenden. Der Fernlehrgang wurde von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht zugelassen und erstreckt sich über eine Dauer von vier Monaten. Sie lernen bequem von zu Hause aus.

Die Kenntnisse müssen alle drei Jahre auf gefrischt werden.

Alle Fachkräfte, die die AGR-Weiterbildung zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ absolviert haben, werden in unserer Datenbank geführt. So können an qualifizierter Beratung interessierte Unternehmen und Einzelpersonen schnell und unkompliziert Kontakt mit den Referenten aufnehmen.



Die Datenbank erreichen Sie unter dem Link www.agr-ev.de/referenten oder indem Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet einscannen.



Als neue Referenten begrüßen wir:

📍 **01099 Dresden** • *Annegret Hübner*
die.herby@gmail.com

📍 **02826 Görlitz** • *Hardy Kliese*
hardy-kliese@web.de
www.physioكليese.de

📍 **06110 Halle (Saale)** • *Karina Jendrischik*
kjendrischik@bfw-halle.de
www.bfw-halle.de

📍 **07333 Unterwellenborn** •
Anke (Anna) Wagner
socialannawagner@gmail.com
www.physiotherapieonline.org

📍 **07745 Jena** • *Kevin Feuerstein*
kevin.feuerstein@freenet.de
www.arz-jena.de

📍 **09117 Chemnitz** • *Benita Grube*
benita.grube@adc-web.de
www.adc-web.de

📍 **10318 Berlin** • *Kerstin Tiepold*
kerstintiepold@aol.com

📍 **10999 Berlin** • *Christina Schmitz*
cschmitz87@hotmail.com

📍 **16321 Bernau** • *Kristin Liedtke*
liedtkekristin@gmail.com

📍 **24937 Flensburg** • *Gunnar Hansen*
gunnar@kineo-flensburg.de
www.kineo-flensburg.de

📍 **24963 Tarp** • *Udo Schütte*
praxisschuette@gmx.de

📍 **25836 Garding** • *Susann Fischer*
ergo.fischer08@googlemail.com
www.ergopraxis-fischer.de

📍 **26129 Oldenburg** • *Meike Dierßen*
meikedierssen@gmx.de
www.oldenburger-turnerbund.de

📍 **30457 Hannover** • *Maike Truckenbrodt*
maiketruckenbrodt@web.de

📍 **35719 Angelburg** • *Martin Buchhorn*
martinbuchhorn@web.de
www.praxis-buchhorn.de

📍 **38300 Wolfenbüttel** • *Jan Ehlers*
jan.ehlers@arcor.de
www.gesundzeit.eu



- 📍 **42115 Wuppertal** • *Henning Löhmer*
henning.loehmer@gmx.de
www.sv-bayer.sport-id.de
- 📍 **46414 Rhede** •
Dshamilja Maria Böing-Meißing
1445386@uni-wuppertal.de
- 📍 **48151 Münster** • *Ann-Christin von Hebel*
Ann-Christin.vonHebel@web.de
www.sfh-muenster.de
- 📍 **48341 Altenberge** • *Markus Peter*
m.peter@scnordwalde.de
- 📍 **49377 Vechta** • *Sven Grieshop*
svengrieshop@web.de
- 📍 **50126 Bergheim** • *Michael Bönsch*
Michael.Boensch@erftverband.de
www.erftverband.de
- 📍 **50169 Kerpen** • *Dirk Nadler*
info@magicjacomo.de
www.ipn.eu
- 📍 **50674 Köln** • *Norman Friedrich*
norman.friedrich@gmx.de
www.ipn.eu
- 📍 **51371 Leverkusen** • *Mohsen Bousnina*
mohsen.bousnina@yahoo.de
www.gesundheitskurse-koeln.de
- 📍 **51377 Leverkusen** • *Anne Jasper*
anne.jasper@TSVBayer04.de
www.tsvbayer04.de
- 📍 **52070 Aachen** •
Nadine Jasmin Kaltenbrunner
nadine.kaltenbrunner@univita.de
www.univita.de
- 📍 **53842 Troisdorf** • *Patrick Krause*
patrick.krause@rahm.de
www.rahm.de
- 📍 **65510 Idstein** • *Eda Pak*
info@rueckenschule-eda-pak.de
www.rueckenschule-eda-pak.de
- 📍 **71701 Schwieberdingen** • *Madeleine Jahn*
jahn@die-praeventologin.de
www.die-praeventologin.de
- 📍 **74740 Leibenstadt** • *Renate Kunkel-Diehm*
diehm.melanie@gmail.com
- 📍 **76646 Bruchsal** • *Nadine Metzger*
nandi.metzger@web.de
- 📍 **76887 Bad Bergzabern** • *Julia Kraft*
j.kraft@reha-bza.de
www.reha-bza.de
- 📍 **79102 Freiburg** • *Theresa Schindler*
theresa.schindler@posteo.de
- 📍 **79224 Umkirch** • *Kerstin Regina Bett*
kerstinbett@googlemail.com
- 📍 **82069 Hohenschäftlarn** •
Dr. med. Ulrike Stefanowski
ulrike.stefanowski@insano.eu
www.insano.eu
- 📍 **82362 Weilheim** • *Marit Freysoldt-Heiß*
info@sessionraum.de
www.sessionraum.de

- 📍 **88276 Berg** • *Sebastian Koppmann*
sebastian-koppmann@web.de
www.koppmann-sies.de
- 📍 **88316 Isny** • *Merve Acar*
merve-acar@web.de
- 📍 **90449 Nürnberg** • *Juliane Wojciech*
jwojciech@gmx.de
- 📍 **95336 Mainleus** • *Holger Seuß*
Info@praxis-seuss-mainleus.de
www.praxis-seuss-mainleus.de
- 📍 **96049 Bamberg** • *Mareike Stenzel*
mareike.stenzel@saludis.de
www.sozialstiftung-bamberg.de
- 📍 **AT – 2500 Baden** • *Martin Krinninger*
martin.krinninger@alumni.fh-campuswien.ac.at

Ihr Zertifikat erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **08606 Oelsnitz** • *Claudia Strobel*
info.brunnenberg-reha@medicin.de
- 📍 **09496 Marienberg** • *Bettina Baldauf*
baldauf.bettina@freenet.de
- 📍 **23564 Lübeck** • *Lars Woisin*
lars.woisin@gmx.de
- 📍 **26122 Oldenburg** • *Martin Schoppa*
info@praxis-am-hafen.de
www.praxis-am-hafen.de
- 📍 **34270 Schauenburg** • *Stephanie Möller*
enano-moeller@web.de
- 📍 **37688 Beverungen** • *Dieter Suermann*
dietersuermann@aol.com
- 📍 **40549 Düsseldorf** •
Dr. med. Maria Dütemeyer-Büldt
m.duetemeyer-bueldt@arcor.de
- 📍 **52146 Würselen** • *Tim Wegmann*
tim.wegmann@gmx.de
www.rueckenzentrum-aachen.eu
- 📍 **52511 Geilenkirchen** • *Lucien Brepoels*
lucien@physiozeit.de
www.physiozeit.de
- 📍 **52538 Gangelt** • *Birgit Simon*
mail@physiomobil-bs.de
www.physiomobil-bs.de
- 📍 **63584 Gründau** • *Matthias Frech*
m.frech@bewegungsgut.de
www.bewegungsgut.de
- 📍 **72768 Reutlingen** • *Bernhard Caps*
info@bernhardcaps.de
www.bernhardcaps.de
- 📍 **81829 München** • *Christoph Mieskes*
cmieskes@diakonia.de
www.diakonia.de
- 📍 **90402 Nürnberg** • *Uschi Doreth*
ursula.doreth@sparkasse-nuernberg.de
www.sparkasse-nuernberg.de
- 📍 **AT – 4600 Thalheim** •
Dr. med. Barbara Unger
unger@sportarzt.org
www.sportarzt.org

Ihr Zertifikat zum 2. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **01847 Lohmen** • *Anett Opitz*
tilo_anett@nexgo.de
- 📍 **01847 Lohmen** • *Grit Deepe*
- 📍 **29378 Wittlingen** • *Petra Paeger*
petra.paeger@onlinehome.de
- 📍 **30459 Hannover** • *Anja Hering*
anja.hering69@web.de
- 📍 **35102 Lohra** • *Kathrin Botermann*
kathrinbo@yahoo.de
- 📍 **42653 Solingen** • *Isabel Ihl*
isabel.engels.ie@googlemail.com
- 📍 **53229 Bonn** • *Susanne Schönborn*
physio-holzlar@gmx.de
- 📍 **58239 Schwerte** • *Bernd Lingen*
info@rehabision-schwerte.de
- 📍 **63450 Hanau** • *Silvia Lückhardt*
silvia-2007@web.de
- 📍 **72124 Pliezhausen** • *Christine Bach*
christinebach@motoria.de
- 📍 **72270 Baiersbronn** • *Andreas Sperber*
praxis@sperber-physio.de
- 📍 **78073 Bad Dürrenheim** • *Pascal Köppen*
pascal_koepfen@web.de
- 📍 **86159 Augsburg** • *Rita Mayinger*
info@rita-mayinger.de
- 📍 **94089 Neureichenau** •
Maximilian Windorfer
max.windorfer@t-online.de

Ihr Zertifikat zum 3. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **22763 Hamburg** • *Christine Brandt*
christine-brandt@hamburg.de
- 📍 **24211 Preetz** • *Vanessa Skirlo*
v.skirlo@t-sp.de
- 📍 **51067 Köln** • *Wolfgang Schaller*
info@vitalis-gesundheitssport.de
- 📍 **53498 Bad Breisig** • *Rosi Kull*
RE.Kull@t-online.de
- 📍 **57518 Betzdorf** • *Andrea Kesting*
teamja@freenet.de
- 📍 **97424 Schweinfurt** • *Johannes Kiep*
johannes.kiep@byaok.de

Ihr Zertifikat zum 4. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **08315 Lauter-Bernsbach** • *Holger Hertig*
kfo15hertig@aol.com
www.kfo-hertig.de
- 📍 **96191 Viereth Mirelle** • *Dorit Herpel*
info@conceptfitness.de

>> Tag der Rückengesundheit 2018

Erfahrungsbericht zum Expertenworkshop am 10. März in Leipzig

Ulrich Kuhnt | BdR e. V.



Vortrag von Dr. Breithecker: Nicht nur zuhören, sondern auch bewegen



Vortrag von Andreas Sperber: Kneipp – neu entdeckt

Am 10. März 2018 fand für Bewegungsfachkräfte, Therapeuten und Ärzte die Auftaktveranstaltung zum 17. Tag der Rückengesundheit an der Universität Leipzig im Institut für Gesundheitssport und Public Health statt. Veranstalter waren auch in diesem Jahr der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

„Rückenfit an der frischen Luft“

Pünktlich um 8:30 Uhr öffneten sich für 140 Teilnehmende die Türen des Institutes. Und genau in diesem Moment meinte es der Wettergott mit den Organisatoren besonders gut. Die Regenwolken zogen vorbei und der lang ersehnte Sonnenschein lieferte den ganzen Tag Licht und Wärme für die Veranstaltung.

Diese erfreuliche Tatsache war besonders hilfreich, da in Anlehnung an das Motto „Rückenfit an der frischen Luft“ natürlich viele Aktivitäten in der freien Natur stattfinden sollten. Kooperierender Verband war der Verband für Physikalische Therapie (VPT).

Am Anfang standen zwei Fachvorträge

Nach der Begrüßung hielt Dr. Dieter Breithecker den ersten Fachvortrag mit dem Titel „Einfach bewegen(d) – Lebensraum Natur aus der Perspektive der ganzheitlichen Prävention“.

Kernaussagen seines Beitrages:

- ▶ Natur tut uns gut, das spüren wir intuitiv. Doch was bisher mehr Gefühl war, belegt in der Zwischenzeit die Wissenschaft. Sie erforscht das heilende Band zwischen Mensch und Natur, das einen viel stärkeren Effekt auf uns hat, als bisher angenommen. Der Mensch kommt aus der Natur, entwickelte sich in und im Wechselspiel mit ihr. Er ist somit als Teil der Natur zu betrachten, so wie alle anderen Lebensformen. „Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese ist grün.“ (Hildegard von Bingen)
- ▶ Bewegen wir uns durch die Natur, so befinden wir uns in einer Umgebung, die evolutionär passgenau zu unserer Spezies gehört.

Dieser Vortrag thematisierte, wie eine natürliche Umgebung mit unserem Sinnesystem „kommuniziert“, unter anderem Stress abbaut und unser Immunsystem aktiviert. Selbstverständlich blieben die Zuhörer beim Vortrag von Dieter Breithecker nicht sitzen, sondern durften sich bedarfsgerecht bewegen.

Im zweiten Vortrag erfuhren die Teilnehmenden von dem Physiotherapeuten Andreas Sperber besonders interessante Hintergründe über das Gesundheitsprogramm „SILVADA“ in der freien Natur – Sebastian Kneipp – neu entdeckt!

SILVADA ist ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, das den Menschen wieder an seine Herkunft und Verantwortung für sich und seine Umwelt heranführen möchte.

Wir haben uns durch die Technisierung und Virtualisierung von unserer Identität als Geschöpf und Teil der Natur entfremdet. Dadurch verlieren wir natürliche Kompetenzen zur

Rückenfit an der frischen Luft



17. Tag der Rückengesundheit 2018



TdR
Tag der Rückengesundheit
2018



Wiederherstellung unserer Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Schon Pfarrer Kneipp hatte seinerzeit mit dem gleichen Problem zu kämpfen: Durch die Industrialisierung und Mechanisierung wurden die Menschen überfordert.

Sein Ziel war es, mit einfachen Mitteln, die die Natur zur Verfügung stellt, den Menschen wieder stark zu machen. „Erst als ich die Seelen der Menschen wieder in Ordnung brachte, hatte ich vollen Erfolg“, schreibt Kneipp. Damit

macht er deutlich, dass die seelische Stabilität der wichtigste Baustein seiner Therapie ist. SILVADA ist eine lateinische Wortschöpfung aus „Silva“, der Wald, sowie „vadere“, gehen, und möchte den Menschen im natürlichen Raum „Wald“ wieder mit sich und seiner Ganzheitlichkeit bestehend aus Körper, Seele und Geist in Einklang bringen: Kraft und Elastizität,

Stille, Wahrnehmung, Besinnung, Wasser, Bewegung, Ausdauer, Atmung, Rückzug, Ausblicke, Weitsicht für sich und seine Mitmenschen.

Nach den Vorträgen begann der praktische Teil.





Praktische Umsetzung des Mottos in zehn Workshops

Die zentrale Leitfrage für die Workshops lautete: Welche Rückenschulinhalt können besonders gut in der freien Natur durchgeführt werden?

1. Power Aerobic – mit einfachen Schrittfolgen zum schweißtreibendem Training

Chris Harvey

Ausbilder für GroupFitness, Leipzig

Am Anfang standen freudbetonte, interaktive Aerobic-Variationen für jedermann. Es wurde gezeigt, wie innovative Erwärmungsformen und schwungvolle Aerobic-Kombinationen methodisch sinnvoll in einen Rückenschulkurs integriert werden können.

2. Qigong in der Natur – für den Rücken und die Seele

Dr. Grit Schöley

Sportwissenschaftlerin, Leipzig

Dr. Schöley bot im Workshop ein überschaubares Übungsangebot, was sich besonders als tägliches Bewegungsritual empfiehlt. Die Übungen zeigten einen kontinuierlichen Wechsel von An- und Entspannung, Ein- und Ausatmen, Aufrichten und Fallenlassen, Heben und Senken, Öffnen und Schließen. Durch gelassene Konzentration auf das, was gerade an Bewegung möglich ist, rückt die eigene aktuelle Verfassung in den Mittelpunkt und kann täglich, kontinuierlich in neu zu erlernende Bewegungen und bestehende Ressourcen einfließen.

Gerade bei Rückenbeschwerden kann sich im Laufe der Zeit eine negative Einstellung zum eigenen Körper entwickeln. Die neue Wahrnehmung hilft, gesunde Anteile zu bemerken sowie weiterzuentwickeln und daraus eine innere Unterstützung der Aufrichtung zu erlangen. Das ins Wanken geratene Gleichgewicht wird in einer Halt gebenden Grundstellung (hüftbreiter Stand mit gebeugten Kniegelenken) gesichert und wirkt auch nach innen stabilisierend. Unten „fest wie eine Säule“ und oben „leicht wie eine Feder“ ist nicht nur ein körperlicher Ausdruck. Geschmeidige Bewegungen der Wirbelsäule, der Schultern



Power Aerobic mit Chris Harvey



Qigong in der Natur mit Dr. Grit Schöley



Nordic Walking an der frischen Luft mit René Rösler



Functional outdoor Training mit Tobias Mühlhaus

und Arme können auch eine innere Stimmung entwickeln und, mit bildhaften Vorstellungen unterstützt, im Alltag Freude entfalten.

3. Walking/Nordic Walking mit Pfiff – Trainingsideen, die begeistern

René Rösler

Sportwissenschaftler, Leipzig

Zu Beginn präsentierte René Rösler Ideen für eine freudbetonte und interaktive Erwärmung in der Gruppe. Die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, die Schulung koordinativer Fähigkeiten sowie die Gruppendynamik standen hierbei im Vordergrund. Anschließend folgten verschiedene Trainingsideen mit und ohne Nordic-Walking-Stöcken. Hierbei lag der Fokus auf der Vermittlung der Nordic-Walking-Technik sowie variationsreicher Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen.

Das Programm reichte von spielerischen Trainingsformen über Ideen eines Stations- oder Kreistrainings bis hin zu einem Technik-Parcours. Ziel war es, den Teilnehmenden neue Anregungen und Trainingsvariationen aufzuzeigen, welche sie in ihren Rückenkursen schnell, unkompliziert und ohne viel Vorerfahrung integrieren können.

4. Functional outdoor Training – und die Natur wird zum Fitnessplatz (bzw. Fitnessstudio)

Tobias Mühlhaus

Dipl.-Sportwissenschaftler, Quedlinburg

Im Praxisworkshop erhielten die Teilnehmenden einen Einblick in ein Trainingssystem, welches einen motivierend spielerischen Bezug zur Bewegung, unter Anwendung von Einzel-, Partner- und Teamaufgaben in der Natur bietet. Grundlage war das Training mit dem eigenen Körpergewicht an natürlichen Trainingsmitteln (Wiese, Bänke, Geländer, Steine etc.). Der Bezug zum Thema „Rückenfit an der frischen Luft“ bestand vor allem an den

natürlichen Bewegungsmustern, welche sich oftmals im Alltag wiederfinden. Dazu werden besonders rumpfstabilisierende Übungen mit einbezogen. Das Functional outdoor Training lässt sich in viele Kursformate integrieren und kann besonders als positive Gruppenerfahrung im Bereich Life-Time-Sportart genutzt werden.

5. Zirkel Fit – Das präventive Gesundheitstraining (ZPP zertifiziert)

Peter Nürnberger

Dipl.-Sportwissenschaftler, Jena

In diesem Praxisworkshop lernten die Teilnehmenden den typischen Ablauf eines Zirkeltrainings unter Anwendung der Dauerleistungs- sowie Intervallmethode kennen.

Zusätzlich erlebten sie, mit welchen Rahmenbedingungen (Medien etc.) die Organisation unterstützt werden kann und die konzeptimmanente Zeitsteuerung (Belastung-Pause-Übungswechsel) eher zum Motor als zur „Last“ wird. Das Zirkel-Fit-Präventionskonzept ist an jedes Leistungsniveau anpassbar und fördert durch seine Varianten alle motorischen Grundeigenschaften sowie die Gesundheit der Teilnehmenden. Dieser Workshop vermittelte eine interessante Abwechslung und zusätzlich auch jede Menge Spaß.

6. Koordinatives, sensomotorisches Training – Balance, Spaß und Körpergefühl

Dirk Hübel

Dipl.-Sportwissenschaftler, Jena

In diesem Praxisworkshop erhielten die Teilnehmenden den Einblick in ein Trainingssystem, welches im Schwerpunkt koordinativ-sensomotorische Aspekte verbessert. Dazu zählen gleichgewichtsorientierte Übungen, systematische Steigerungen sowie die Anpassung der Ausgangsposition, um gezielt unterschiedliche Körperbereiche zu adressieren.

5.



Zirkel Fit mit Peter Nürnberger

6.



Koordinatives, sensomotorisches Training mit Dirk Hübel

7.



Spiel und Spaß mit Tobias Benzin

8.



Flexi-Bar: Outdoor-Übungen mit Magnus Liepins

9.



TOGU-Brasil mit Joachim Fleichaus

10.



Franklin-Elastiband: Outdoortraining mit Christiane Greiner-Maneke

Mittels der Einteilung in propriozeptiv-sensomotorisches Training sowie koordinatives Krafttraining wurde der Fokus auf die Verbesserung der motorischen Kontrolle oder eine koordinativ akzentuierte Kraftentwicklung gelegt.

Jede Übung wurde mit mehreren Steigerungsmöglichkeiten vorgestellt, sodass eine Umsetzung für jedes Leistungsniveau garantiert ist. Neben der Möglichkeit, den methodischen Weg der Übungsvermittlung praktisch zu erleben, erhielten die Teilnehmenden am Ende die Gelegenheit, ein kleines Trainingsprogramm durchzuführen.

Durch das Vorstellen mehrerer Übungsvarianten ohne Zusatzgeräte bietet sich die Möglichkeit zur Umsetzung dieses spezifischen Trainings auch in der Natur. In Kombination mit koordinativ akzentuierten sowie interaktiven Aufgaben wurde diese zu einem wahren Bewegungsvergnügen in der Gruppe. Der klassische Waldspaziergang am Wochenende wird so zum innovativen Rückentraining und einem Erlebnis für Jung und Alt!

7. Kleine Spiele und Erwärmungsspaß – Ideen für drinnen & draußen

Tobias Benzin

M. A. Sportwissenschaft, Jena

In diesem Praxisworkshop erhielten die Teilnehmenden einen Einblick in spielerische Erwärmungsformen, welche mit vorwiegend koordinativen und ausdauerorientierten Bewegungsaufgaben gekennzeichnet waren.

Der Einsatz von Kleingeräten (zum Beispiel Hütchen, Redondoball, Kronkorken, Kugelschreiber etc.) schaffte vielseitige Abwechslung und erhöhte den Aufforderungscharakter. Getreu dem Leitsatz „Aus wenig mach' viel“ wurden Alltagsgegenstände zum Erwärmungsgerät umfunktioniert, ohne dass eine Anschaffung teurer Trainingsgeräte nötig

wäre. Scheinbar einfache Aufgaben wurden durch koordinative Ansprüche zu freudbetonten und interaktiven Bewegungserfahrungen.

Neben der Herz-Kreislauf-Aktivierung lieferte dieser Workshop Ideen und Anregungen für den Einsatz im Rückenschulkurs. Für die Vorstellung einer „Lifetime-Sportart“ können alle Spiele sowohl im Indoorbereich als auch in der freien Natur eingesetzt werden.

Alle Erwärmungsbeispiele waren so aufgebaut, dass der Einsatz in heterogenen Gruppen mit unterschiedlichen Leistungsniveaus ermöglicht wird.

8. Flexi-Bar – So wird das Training in der Natur noch effektiver

Magnus Liepins

Sportlehrer, Berlin

Die Teilnehmenden erlernten in diesem Workshop die richtige Schwungtechnik sowie Übungsformen als Einzel- oder Partnerübung. Hinzu kamen Hinweise zur Einsatzmöglichkeit des Flexi-Bars in verschiedenen Bereichen.

Auch wenn das Flexi-Bar eher im Indoorbereich eingesetzt wird, ist es auch möglich, damit im Outdoorbereich interessante Übungseinheiten durchzuführen. Durch Gegebenheiten, die im Outdoorbereich herrschen, kann der Aspekt Sensomotorik noch verstärkt werden.

9. TOGU-Brasil – Erfrischendes Training für Kopf und Rücken

Joachim Fleichaus

Physiotherapeut, Gunzenhausen

In diesem Workshop wurden innovative Methoden zur Einstimmung und Aufwärmung mit wechselnden Organisationsformen vorgestellt. Das Training mit TOGU-Brasil ist besonders vielseitig, da neben dem Herz-Kreislauf-System zusätzlich die koordinativen

Fähigkeiten, die tiefe Rumpfmuskulatur und sogar das Gehirn trainiert werden. Neben der Vorstellung von gezielten Rückenübungen ging es im Workshop auch um die individuelle Belastungssteuerung. Das Training eignet sich sowohl als Einstiegsaktivität für Personen, die über längere Zeit keinen Sport betrieben haben, als auch für Sportler, die gezielt ihre Fitness noch weiter verbessern wollen.

10. Fasziales Outdoortraining mit dem Elastiband nach der Franklin-Methode

Christiane Greiner-Maneke

Gymnastiklehrerin, Stapelburg

In diesem Workshop wurden am Anfang kurz die Faszien nach der Franklin-Methode® in Theorie und Praxis vorgestellt. Danach bereiteten sich die Teilnehmenden mit einem propriozeptiven Ganzkörperaufwärmen auf das Outdoortraining mit dem Franklin-Elastiband vor. Dieses Band besteht aus textilen Fasern, hat nummerierte Schlaufen und kann gewaschen werden, daher ist es besonders gut für ein Outdoortraining geeignet.

Vor den einzelnen Bewegungssequenzen nahmen die Teilnehmenden wahr, wie sich die Bewegungen anfühlen und ob sie Verbesserungspotenzial haben.

Dann wurden der Schultergürtel und die unteren Extremitäten nacheinander durch verschiedene Anlegetechniken und Handhabung des Bandes durch Bewegungssequenzen aktiviert.

Im Anschluss nahmen alle wieder wahr, was sich durch das Bewegen mit dem Franklin-Elastiband verändert hat. Mit Spaß und Freude wurden noch Bewegungsmöglichkeiten in der Partner- und Gruppenarbeit vorgestellt. Im Anschluss gab es noch einen kurzen Walk mit den angelegten Bändern und ein propriozeptives Abklopfen.





Dr. Kühne ermuntert zu Selbsthilfe bei Rückenschmerzen.

Zwei interessante Kurzpräsentationen

Nach der Mittagspause gab es in der Pausenhalle zwei interessante Kurzpräsentationen:

- ▶ „Hilfe zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzen“
Dr. Tanja Kühne, BALLance Concepts GmbH, Bochum
- ▶ Ein innovatives Betätigungsfeld für Bewegungsfachkräfte – werde Streetstepper-Instruktor!
Martin Buchberger, Streetstepper GmbH, Schorndorf



Martin Buchberger präsentiert den Streetstepper.



Ein eingespieltes Team – Detlef Detjen, Gudrun Ruggeri, Ulrich Kuhnt und Dr. Heike Streicher

Das Organisationskomitee des Expertenworkshops zeigte sich sehr zufrieden mit der Veranstaltung und der Resonanz der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, denn die Evaluation des Expertenworkshops kam zu folgendem Ergebnis: Mit den beiden Vorträgen waren 94 Prozent entweder sehr zufrieden oder zufrieden. Lediglich drei Teilnehmer (1,5 Prozent) waren weniger zufrieden oder nicht zufrieden.

Mit den Workshops waren 95 Prozent entweder sehr zufrieden oder zufrieden. Lediglich 0,7 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren mit zwei Workshops weniger zufrieden.

Mit der Veranstaltung insgesamt waren satte 100 Prozent entweder sehr zufrieden (72 Prozent) oder zufrieden (28 Prozent).

Der Austragungsort in der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig hat sich auch in diesem Jahr wieder als besonders günstig erwiesen. Die Räumlichkeiten und die Organisation der Veranstaltung wurden im Feedbackbogen sehr positiv bewertet.

Nun steht der Folgeveranstaltung im nächsten Jahr 2019 nichts mehr im Weg. Bitte notieren Sie sich schon jetzt im Kalender den 8. und 9. März 2019. An diesen beiden Tagen findet wieder der Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit in Leipzig statt.

>> Stimmen der Teilnehmenden

Dr. Barbara Unger M. Sc., Thalheim bei Wels in Österreich

„Super Organisation, tolle Trainings- und Lehrumgebung, offene und sehr nette Atmosphäre und top Expertenworkshops – viel Neues zum Mitnehmen. Rundum eine sehr gelungene Veranstaltung. Der weite Weg von Österreich hat sich total ausgezahlt. Ein großes Danke an die Organisatoren! Ich werde diesen Expertenwork-

>> Stimmen der Referenten

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

„Wieder einmal ist es den Organisatoren mit diesjährigen Leitthema ‚Rückenfit an der frischen Luft‘ gelungen, ein richtungsweisendes Thema aufzuarbeiten. Immer mehr verbringen wir wichtige Lebenszeit vor digitalen Medien in geschlossenen Räumen. Wir vergessen immer mehr, dass unser evolutionäres Erbe die Natur ist. Ein Dankeschön für die gute Organisation, die inspirierenden Räumlichkeiten und dafür, dass ich mit einem Beitrag dabei sein durfte.“

Andreas Sperber, Praxis für Physiotherapie & Gesundheitsförderung, Baiersbrunn

„Super Organisation, super Team, super interessiertes Fachpublikum. Es macht immer sehr viel Freude für den BdR aktiv zu sein – weiter so!“

Dr. Grit Schöley, Leipzig

„Nichts Besseres konnte uns WorkshopleiterInnen passieren, dass nach dem Wintereinbruch (noch vier Tage zuvor) dann zur Tagung die Vorböten des Frühlings in Leipzig einkehrten, die Vision ‚Rückenfit in der Natur‘ ermöglichten und unsere Planungen aufgingen. Drei Workshops mit sehr achtsamen TeilnehmerInnen am Wasser, auf der Wiese, mit Frühlingsduft und weitem Blick bis zum Palmenwehr und -garten waren auch für mich als Qigong-Vermittlerin ein Erlebnis und Kraftquell. Vielen Dank an die



shop weiter empfehlen und ich freue mich schon auf den Expertenworkshop 2019.“

**Krankengymnastik-Team J. A.
Johanna Schneider und Andrea Kesting,
Betzdorf**

„Wir möchten uns herzlich bedanken für den tollen Workshop in der Uni Leipzig am 10.3.2018. Die räumlichen und auch personellen Gegebenheiten waren optimal. Ganz liebe Grüße und ein dickes

Dankeschön an Frau Ruggeri. Bei ihr kommen unsere Anfragen immer zuerst an und sie hat immer ein offenes Ohr für uns und immer gute Ideen zur Abhilfe. Vielen Dank. Das muss doch mal gesagt werden, oder?!“

Sigrid Köstner, Bamberg

„Sofort begeistert vom Motto des Expertenworkshops in Leipzig am 10.3.2018, hatte ich mich spontan angemeldet. Die

beiden Vorträge waren wichtige Zukunftsthemen! Ein richtig guter Gedanke, das Motto ‚Rückenfit an frischer Luft‘ über den reinen Aktionsraum für Rückenfit-Aktivitäten hinaus in einen so zukunftsweisenden Zusammenhang zu stellen.

Wie subtil die tief wurzelnde Ordnung des Waldes auf uns als biopsychosoziale und von Natur aus analoge Wesen wirkt, das war richtig spannend!“

gesamte Organisation und an das sympathische Team aus StudentInnen und Mitgliedern des Bundesverbandes.“

Dirk Hübel, Jena

„Die Workshops ‚Koordinatives-sensomotorisches Training‘ waren für mich als Workshopleiter ein Genuss. Durch die hohe Bewegungsmotivation der Teilnehmer sowie Interesse am Thema sind die 60 Minuten wie im Fluge vergangen. Besonders positiv wurden die Praxisbausteine im Freien sowie die methodischen Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung des Schwierigkeitsgrades einzelner Übungen aufgenommen. Somit war für jede Zielgruppe etwas mit dabei gewesen. Ich freue mich schon auf meine kommenden Fortbildungen und ein Wiedersehen im nächsten Jahr.“

Christiane Greiner-Maneke, Stapelburg

„Sehr viele Teilnehmer hatten noch keine großen Berührungspunkte mit der Franklin-Methode®. Alle waren erstaunt, wie einfach es sein kann, Resilienz, Embodiment, Wahrnehmung, Achtsamkeit, Imagination, bewegte Anatomie mit kleinen Bewegungsanweisungen unterrichten zu können und dabei sofort eine Bewegungsverbesserung zu spüren. Das Franklin-Elastiband hat durch kurze Bewegungssequenzen eine positive fließende Bewegungsverbesserung und Wohlbefinden den Teilnehmern gebracht. Und dass sich das Band auch gut für den Outdoorbereich einsetzen lässt, war für sie sehr positiv.“

Tobias Mühlhaus, Quedlinburg

„Für mich war es die erste Veranstaltung dieser Art. Im ersten Workshop musste ich feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, alle wichtigen Infos in diesen kurzen Zeitrahmen zu packen. Es war zu erkennen, dass die teilweise sehr komplexen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, für ca. 10 bis 20 Prozent der TeilnehmerInnen zwar interessant, aber schwer umsetzbar waren. Trotz dessen gab es viel positiven Zuspruch aus der Gruppe. Im zweiten und dritten Workshop habe ich daher das Programm auf die Zielgruppe optimiert und aus meiner Sicht und vom Feedback der Teilnehmer war ich mehr als zufrieden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fühlten sich gefordert, hatten viel Spaß und zeigten reges Interesse durch viele Fragen zur weiteren Umsetzung in ihren Berufsfeldern. Ein großes Lob möchte ich auch den restlichen Organisatoren und vor allem auch den Sportstudentinnen und -studenten für ihre super Unterstützung aussprechen! Es war einfach eine runde Sache!“

Peter Nürnberger, Jena

„In meinem Workshop Zirkel Fit war die Resonanz insgesamt sehr positiv. Besonders gelobt wurden die Möglichkeiten zur Integration der Inhalte in bestehende Kurse (Rückenschule bzw. Outdoor-Kurse) sowie die Erkenntnis, dass häufig schon kleine Änderungen im Design der Kursstunden große Wirkungen in puncto Neuigkeitscharakter, Abwechslung und Motivation zur Folge haben, ohne dass

permanent neue Übungen mit innovativen Geräten nötig sind. Insgesamt war der Tag eine wunderbare Sache und hat viel Spaß gemacht.“

Tobias Benzin, Jena

„Aus meiner Sicht war der Workshop sehr erfolgreich. Die Teilnehmer waren sehr begeistert und hatten sichtlich Spaß. Besonders die Wandelbarkeit der kleinen Spiele und die damit verbundene Veränderung der Stundenziele wurden sehr gelobt. Weitere positive Rückmeldung gab es bezüglich des ‚Team Spirit‘ der Spiele und auch darüber, dass diese im Freien stattgefunden haben. Persönlich habe ich die Unterstützung durch die StudentInnen vor Ort sehr genossen! Auch die Organisation und Zeitplanung waren meiner Meinung nach perfekt. So viel Hilfsbereitschaft und Engagement erlebe ich bei externen Auftraggebern sehr selten. Der Tag hat mir wirklich sehr viel Freude bereitet und ich würde mich freuen, wenn ich wieder einmal für den BdR e. V. tätig werden dürfte.“

Magnus Liepins, Berlin

„Die Organisation und Betreuung waren top, vielen Dank. Das was ich von den TeilnehmerInnen gehört habe, war nur Positives, bezogen auf die ganze Veranstaltung. Ich denke, dass meine TeilnehmerInnen viel Spaß hatten und sehr praxisbezogene Infos erhielten. Viele sagten mir, dass sie genau deshalb einen Kurs belegten, um noch mehr neue Praxisvorschläge für eine Kursstunde zu erhalten.“



>> AGR besucht die Fachmesse TheraPro

Tanja Cordes | AGR e. V.



Die 2018er-Ausgabe von MEDIZIN und TheraPro begeisterte rund 11.600 Besucher vom 26. bis 28. Januar. Mit einem Plus von circa 15 Prozent setzte das Messe-Doppel neue Maßstäbe. Das Rekordergebnis vom Vorjahr wurde somit erneut verbessert. Das interdisziplinäre Konzept aus Fachmesse in Kombination mit Kongressen und Rahmenprogramm gilt als wichtiger Jahresauftakt für die Gesundheitsbranche.

MEDIZIN und TheraPro haben sich erfolgreich als Plattform für Gesundheitsberufe im Süden etabliert“, freut sich Andreas Wiesinger, Mitglied der Geschäftsleitung der Messe Stuttgart, über den großen Zuspruch. „Mit insgesamt sieben Kongressen und einem breit gefächerten Programm in der Halle konnten wir den Interessen von Therapeuten, Ärzten und medizinischem Fahrpersonal viel Input bieten.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. war mit einem Team, bestehend aus Jannes Eckhoff, Tanja Cordes und Physiotherapeut Andreas Sperber, vor Ort. An unserem Stand zeigten wir den Besuchern erneut Ergonomie zum Anfassen. Das besondere Angebot nutzten die vielen Besucher rege.

Alle AGR-zertifizierten Geräte konnten selbstverständlich ausprobiert werden. Besonderes Interesse zogen das neue Konzept „Körperzentriert Arbeiten“ (siehe hierzu auch den Beitrag auf Seite 52 f.) sowie das frisch zertifizierte Programm NextPhysio, ein von Physiotherapeuten betreuter Online-Rücken-Präventionskurs, auf sich. Direktes Feedback über ihr



Das AGR-Team um den Physiotherapeuten Andreas Sperber, Tanja Cordes und Jannes Eckhoff (v.l.n.r.) freute sich über regen Besuch am Messestand.

Produkt erhielten die Erfinder des Funktionsboards Premiumgym von den Besuchern, die ihrerseits eine Einweisung aus erster Hand bekamen.

Ergänzt wurde unsere „Ergonomie-Spielwiese“ durch Produkte von Haider Bioswing, TOGU, Slashpipe, aeris, bellicon, vib.innovation und officeplus. Ein besonderes Präsent erhielten interessierte Besucher bei uns am Stand: eine AGR-zertifizierte ThermoCare-Wärmeauflage. So konnten sich die Messebesucher persönlich von der wohltuenden Wärme überzeugen.

Alles in allem war es wieder eine sehr gelungene Veranstaltung, auf der wir viele interessante Gespräche mit unseren Partnern führen konnten. Die nächste MEDIZIN/TheraPro findet vom 25. bis 27. Januar 2019 auf der Messe Stuttgart statt.

Und wer so lange nicht warten möchte, kann bereits dieses Jahr die TheraPro Essen vom 7. bis 8. September in Nordrhein-Westfalen besuchen. Weitere Informationen hierzu auf Seite 58.



Gewinner des AGR-Gewinnspiels

Im Nachklang zur Messe dürfen sich einige unserer Besucher besonders freuen. Sie haben die Gelegenheit genutzt und am AGR-Gewinnspiel teilgenommen. Produkte mit dem AGR-Gütesiegel haben gewonnen:

- ▶ eine Slashpipe: Christiane v. S. aus Steinenbronn
- ▶ ein Gymba: Dorothee K. aus Kirchheim
- ▶ ein Premiumgym: Anke K.-H. aus Möhrendorfen

TheraPro



Termin vormerken

7. bis 8. September 2018:
TheraPro in Essen
25. bis 27. Januar 2019:
MEDIZIN/TheraPro in Stuttgart



>> Neue Verstärkung

Anne-Marie Glowienka ergänzt das Autorenteam für unseren Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“



Anne-Marie Glowienka

Der Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ wurde von einem interdisziplinären Autorenteam verfasst, um stets eine hohe Qualität der Weiterbildung zu gewährleisten. Neben Ulrich Kuhnt, Prof. Dr. Erich Schmitt und Diplom-Psychologe Fredi Lang war Hildegard Schmidt bis zu ihrem plötzlichen Tod im vergangenen Jahr als Autorin tätig. Ihr Verlust hat uns, das Team der Aktion Gesunder Rücken e. V., stark getroffen. Wir sind sehr froh, dass wir nun mit Anne-Marie Glowienka eine kompetente Nachfolgerin gefunden haben. Als Kooperationspartnerin der Aktion Gesunder Rücken e. V. liefert sie den fachlichen Input rund um das Thema „ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen“. Frau Glowienka ist in der Ausbildung für die Prüfung der Lösungsbögen verantwortlich und sorgt für die arbeitswissenschaftliche und arbeitsschutzrechtliche Korrektheit der Ausbildungsinhalte. Besonders liegt ihr die kontinuierliche Verbesserung der Ausbildung unter Einbeziehung der sich ständig verändernden Marktbedürfnisse und neuer gesicherter arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse am Herzen. Anne-Marie Glowienka ist Geschäftsführerin der Firma „hochForm-Gesundheits-

und Demografiemanagement“ und seit 1995 selbstständig als Beraterin, Prozessbegleiterin, Trainerin und Coach bundesweit tätig. Sie ist Expertin für die Themen Betriebliches Gesundheitsmanagement, Betriebliche Gesundheitsförderung, Arbeit 4.0, Demografie, Ergonomie, gesund Führen sowie Gesundheits- und Arbeitsschutz (inklusive psychischer Gefährdungsbeurteilung).

Zu diesen Themen bietet sie als autorisierte Prozessberaterin eine umfassende Beratung, Konzepterstellung und die Umsetzung von individuellen, maßgeschneiderten Lösungen bis hin zur Erfolgskontrolle für Unternehmen an. So hat sie unter anderem auch eine Studie über Arbeitstätigkeiten und Belastungen von Erzieherinnen und Erziehern veröffentlicht sowie ein Konzept mit Handlungshilfen zum Thema Ausbildung von ErgoScouts. Viele hundert Multiplikatoren wurden dazu bundesweit in den unterschiedlichsten Branchen ausgebildet und geschult.

Anne-Marie Glowienka ist seit über zehn Jahren AGR-Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention.



Kontaktinformationen

Anne-Marie Glowienka
hochForm Gesundheits- und
Demografiemanagement
27801 Dötlingen
info@hochForm-zentrum.de
www.hochForm-zentrum.de

Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“

Erweitern Sie jetzt Ihre Kompetenz und steigern Sie Ihr Einkommen durch den Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“. In vier Monaten ohne Präsenzzeiten wird Ihnen umfangreiches Wissen zum rückengerechten Umfeld und Ergonomie am Arbeitsplatz vermittelt. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem beiliegendem Flyer.

>> Großer AGR-Aktiv-Schuh-Test

Testen Sie neuartige Aktiv-Schuhe noch vor der offiziellen Produkteinführung!

Die AGR sucht in Kooperation mit der österreichischen Ganter Shoes GmbH Produkttester für die neuen „Ganter Aktiv“-Schuhe. Die Firma lässt die bereits AGR-zertifizierte Serie „Ganter Aktiv“ zurzeit überarbeiten. Die Schuhe erhalten neue Eigenschaften, die für eine noch bessere Dämpfung, Rutschfestigkeit und ein noch stabileres Führungsverhalten sorgen. Ein Pressurelement im Mittelfuß der Abrollsohle aktiviert die Muskulatur über einen leichten Druck auf die Fußsohle und wirkt so auf die Haltungs- und Muskelreflexe. Über diesen Mechanismus verbessert der Schuh die Haltung, entlastet Rücken sowie Gelenke und unterstützt damit den Therapieerfolg. Be-

vor die neuen Schuhe im Herbst in die Läden kommen, suchen wir Produkttester, die die Schuhe im Alltag testen. Als Partner der AGR haben Sie die exklusive Gelegenheit, einige Prototypen noch vor der Markteinführung zu testen: Beurteilen Sie ihre neuen Eigenschaften und ihren Komfort. Das Feedback der Tester soll der Kommunikation der Firma Ganter und der „AGR aktuell“ dienen. Ihre Beurteilung wird in verschiedenen Publikationen veröffentlicht werden. Verfügbare Schuhgrößen sind 4 ½ (37), 7 ½ (41) und 9 (43), alle in Komfortweite H. Ganter vergibt bis zu 20 Paare Testschuhe, die Sie nach der Testphase behalten dürfen.

Nutzen Sie die exklusive Gelegenheit und testen Sie als Partner der AGR neuartige Aktiv-Schuhe noch vor der offiziellen Markteinführung! Haben Sie Interesse und ist Ihre Größe dabei? Dann melden Sie sich bitte bis zum 20. Juni 2018 unter Angabe Ihre Kontaktdaten und Ihrer Schuhgröße bei der AGR unter der E-Mail-Adresse: info@agr-ev.de.





>> Wackeln, was das Zeug hält

Hokki und Hokki+ mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausgezeichnet

Dagmar Wolf | VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH & Co. KG

Hokki und Hokki+ bieten spielerische Vielfalt.



Sitzen kann sehr bewegt sein und Spaß machen. Das beweist der Bewegungssitz Hokki von VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken. Er unterstützt spielerisch permanente Haltungswechsel. Das entlastet den Bewegungsapparat, fördert die Motorik, hält die Aufmerksamkeit wach – und macht einfach gute Laune. Bisher gab es den Hokki in fünf festen Größen. Neu hinzugekommen ist jetzt der stufenlos höhenverstellbare Hokki+. Beide Bewegungssitze haben vor Kurzem das AGR-Gütesiegel erhalten.

„Curiosity of the Fair“

Auf der Bildungsmesse didacta 2018 in Hannover sah man sie überall: Menschen mit Hokkis. Abends saßen sie entspannt am Bahnhof auf ihrer neuen Errungenschaft. Und auch im überfüllten Zug hatten sie ein Plätzchen, um die Beine auszuruhen. Das Onlinemagazin TechAcute bezeichnete „diese tragbaren Hocker, die sehr handlich und komfortabel aussehen“ sogar als „curiosity of the fair“ (Kuriiosität der Messe). So viel Begeisterung muss doch einen Grund haben.

„Ganz einfach: Arbeiten am Schreibtisch geht bei mir nur mit Hokki. Mein Körper braucht Abwechslung beim Sitzen“, meinte eine Messebesucherin. „Ich habe die Hokkis für meine Nichten besorgt. Die haben sie bei meinen Kindern entdeckt und wollen ihre Hausaufgaben jetzt auch nur noch im Wackelsitzen machen“, sagte eine andere. „Ich setze mich im Unterricht gerne mal zum einen, dann zum anderen Kind. Da ist der Hokki einfach ideal“, war die Aussage einer Lehrerin.



Hokki und Hokki+ im Einsatz in der Schule und in der Freizeit

Bewegendes Design

Genau solch vielfältige Einsatzmöglichkeiten hatten der Schul- und Büromöbelhersteller VS und der britische Designer John Harding im Sinn, als sie den Hokki entwickelten. Für Harding ist wichtig, dass Design immer auch einen Nutzen hat und das Leben der Menschen erleichtert. Beim Hokki ist ihm das gelungen: Er löst den alten Gegensatz von Sitzen und Bewegen auf. Wer auf dem Hokki sitzt, kommt automatisch in Schwung und fühlt sich wohl, vom Kind bis zum Erwachsenen.

Das Geheimnis des Bewegungssitzes liegt im konvexen Standfuß, der mit einer rutschfesten Auflage überzogen ist. Dadurch lässt sich der Hokki beim Sitzen kontrolliert in alle Richtungen bewegen und steht dabei sicher und kippfrei. Die ergonomisch geformte Sitzfläche ist gepolstert und damit sehr bequem.

Der Grundkörper besteht aus voll recyclingfähigem Kunststoff. Das macht den Hokki ebenso widerstandsfähig wie leicht und zudem umweltfreundlich. Praktisch ist auch der wellenförmige Sitzflächenrand. Hier lässt sich der Hokki gut greifen und tragen oder zum Aufräumen an den Tisch hängen. Fällt der Hokki um, verhindert der Wellenrand, dass der Bewegungssitz wegrollt.



Hokki+ mit Höhenverstellung

Bislang gab es den Hokki in fünf festen Größen: vier Größen nach der Schulmöbelnorm DIN EN 1729 für Arbeitstische von 55 bis 76 Zentimetern Höhe und eine Übergroße. Geeignet ist diese für erhöhte Arbeits- oder Werkstattplätze oder für Tätigkeiten im Steh-Sitzen. Jetzt ist zur Hokki-Familie der höhenverstellbare Hokki+ hinzugekommen. Es gibt ihn in zwei Verstellbereichen: von 38 bis 50 oder von 50 bis 68 Zentimetern. Damit lässt sich der gesamte Größenbedarf in der Schule abdecken. An höhenverstellbaren Arbeitsplätzen kann der Hokki+ direkt an die Tischhöhe angepasst werden.

Der Verstellmechanismus lässt sich rundum unter dem Sitz auslösen, ohne Tasten und Suchen. Dank der Tiefenfederung ist das Sitzen besonders komfortabel. Zum Einfahren braucht die Gasfeder jedoch einen gewissen Widerstand: mindestens 26 Kilogramm beim kleineren und mindestens 38 Kilogramm beim größeren Hokki+.

Ergonomisch empfehlenswert

Hokki und Hokki+ bringen gleichermaßen Schwung ins Sitzen. Sie mobilisieren den gesamten Organismus und kommen dem natürlichen Bewegungsbedürfnis des Menschen entgegen. Als ergänzende Sitzgelegen-



heit eignen sie sich für Schule, Arbeitsplatz, Freizeit und zu Hause. Der höhenverstellbare Hokki+ empfiehlt sich vor allem dann, wenn er von verschiedenen großen Personen genutzt wird oder wenn eine Person an verschiedenen hohen Arbeitsplätzen agiert.

Alle Modelle der Hokki-Familie sind als besonders rückendfreundliche Produkte mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet.

Weitere Informationen unter:
www.vs.de/de/hokki/.



Kontaktinformationen

VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken
GmbH & Co. KG
97941 Tauberbischofsheim
Tel.: 09341 88-0
vs@vs-moebel.de | www.vs.de



Geprüft & empfohlen

Aktivhocker von VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken

Hokki und Hokki+ erhielten das Gütesiegel im Bereich Aktiv-Stühle für Kinder und Jugendliche zur zeitlich begrenzten Nutzung im institutionellen und heimischen Bereich. Sie dienen als einfaches, ergänzendes Sitzmöbel, das keinen Standardstuhl ersetzen soll. Bei diesen Stühlen erfolgt die Anpassung an unterschiedliche Körpergrößen nicht nur wie bei anderen Aktiv-Stühlen über eine Höhenverstellung, sondern alternativ auch über unterschiedliche Stuhlgrößen.

Gerade unter Beachtung einer lern- und gesundheitsfreundlichen institutionellen Raumgestaltung (Kita, Schule), die dem Anspruch der Vielfalt auch hinsichtlich der mobiliaren Ausstattung gerecht wird, stellt dieser „einfache“ Aktiv-Stuhl eine wertvolle Ergänzung dar. Individuell bevorzugte, lernpädagogisch sinnvolle oder notwendige Verhaltenserfordernisse werden somit unterstützt und nicht blockiert.

Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!





>> Gesund reinigen mit dem erGO! S-Teleskop-Stiel

Arme, Rücken und Handgelenke entlasten

Nach Informationen der UNGER Germany GmbH

Bücken, knien, heben – Gebäudereinigungs-kräfte müssen bei ihrer Arbeit körperlichen Einsatz leisten. Einer der häufigsten Gründe für Ausfallzeiten sind deshalb Erkrankungen des Bewegungsapparates. Mit dem erGO! S-Teleskop-Stiel der Firma UNGER wurde vor Kurzem ein ergonomisches Reinigungswerkzeug entwickelt, das der Gesundheit von Reinigungskräften zugutekommt.

Ergonomisches Design

Fehlzeiten in der Reinigungsbranche sind überwiegend auf Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich zurückzuführen*. 40 Prozent der Arbeitskräfte sind davon betroffen. Das führt zu Ausfallzeiten, die die Produktivität

einschränken und Geld kosten. Ursachen hierfür: eine falsche Haltung bei der Arbeit, häufiges Bücken sowie das Heben und Tragen schwerer Gegenstände, wie beispielsweise Wassereimer. Reinigungswerkzeuge, die Fachkräfte körperlich entlasten, können diesen gesundheitlichen Problemen entgegenwirken.

UNGER legt deshalb bei der Produktentwicklung großen Wert auf ein ergonomisches Design – wie beim erGO! S-Teleskop-Stiel. Dieser unterstützt die natürlichen Arbeitsbewegungen der Anwender bestmöglich und berücksichtigt dabei die natürliche Körperhaltung. Das bestätigte auch ein interdisziplinäres Gremium aus Ärzten, Therapeuten und Experten für betriebliche Gesundheitsvorsorge und verlieh dem erGO! S-Teleskop-Stiel als erstem Produkt aus der Kategorie „Bodenreinigungssysteme“ das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Die richtige Arbeitshöhe

Unpassende, unhandliche oder auch schwere Reinigungswerkzeuge, die gegen den Körper und nicht mit ihm arbeiten, führen nicht nur zu angespannten Muskeln, sondern wirken sich nachhaltig auf das gesamte Skelett aus. In der Bodenreinigung ist in erster Linie die richtige Arbeitshöhe des Stiels bedeutend. Ist dieser zu niedrig, nehmen Anwender automatisch eine Fehlstellung ein. Vor allem das Reinigen von schwer erreichbaren Stellen kann in zusätzlich gebückter Haltung zur

wahren Herkulesaufgabe werden. Aufgrund der teleskopischen Eigenschaft des erGO! S-Teleskop-Stiels lässt sich dieser individuell auf eine Länge von 130 bis 170 Zentimeter anpassen. So können die Reinigungskräfte alle Arbeiten mühelos in aufrechter Haltung ausüben. Das schont den Rücken und erleichtert die Arbeit.

Sofort einsatzbereit – ohne schweres Tragen

Das Vorbereiten des Doppelfahreimers bei der Bodenreinigung oder das Tragen schwerer Wassereimer bedeuten zusätzliche Belastungen für den Rücken. Und enormen Zeitaufwand. Gerade bei Spontanverschmutzungen im Tagesgeschäft ist das ein unnötiges Unterfangen. Besser: Reinigungswerkzeuge, die schnell und unkompliziert einsatzbereit sind, wie das erGO! clean Bodenreinigungs-System. Hier entfallen körperlich anstrengende Bewegungen und Rüstzeiten komplett. Denn: In dem erGO! S-Teleskop-Stiel ist bereits ein abnehmbarer Tank für Reinigungsmittel integriert. Es wird also kein zusätzlicher Eimer benötigt, sodass das ständige Bücken sowie das Heben und Tragen von schweren Lasten entfällt. Das Aufbringen des Reinigungsmittels erfolgt komfortabel durch den integrierten Dosierhebel des Puls-Strahl-Systems. So wird nur so viel Reinigungsmittel benutzt, wie tatsächlich notwendig ist, um optimale Reinigungsergebnisse zu erzielen. Das schont zusätzlich die Umwelt.

Arme, Rücken und Handgelenke schonen

Um große Flächen schnell und effizient auf Hochglanz zu bringen, ist bei der Bodenreinigung der Achterschwung unabdingbar. Reinigungskräfte sind dabei in der Regel mit vollem Körpereinsatz gefordert: Arme, Schultern sowie Handgelenke tragen ihren Teil zu dieser Wischbewegung bei. Damit diese jedoch mit minimalem Kraftaufwand erfolgen kann, wurde bei der Konzipierung des erGO! S-Teleskop-Stiels auf eine ergonomische Formgebung geachtet. Seine charakteristische S-Form wie auch die drehbaren Griffe ermöglichen dem



Der erGO! S-Teleskop-Stiel ermöglicht ergonomisches Arbeiten: Rücken, Schulter- und Nackenbereich sowie Handgelenke werden bei der Arbeit geschont. (Foto: UNGER)



Nutzer intuitiv ein körpergerechtes Arbeiten und reduzieren den Kraftaufwand deutlich. So lässt sich bei minimaler Beanspruchung von Schultern, Armen und Handgelenken der für eine effektive Reinigung erforderliche Achterschwung mit beiden Händen ausführen.

Weniger krankheitsbedingte Ausfallzeiten

Investitionen in Produkte für optimale Arbeitsergonomie werden immer wichtiger. Um arbeitsbedingte Erkrankungen zu vermeiden, empfehlen Ärzte und Therapeuten Reinigungswerkzeuge, die den Anwender in der körperlichen Arbeit bestmöglich unterstützen. Das ergonomische erGO! clean Bodenreinigungs-System leistet genau das. Und zwar nachhaltig.

Die intuitive Anwendung wirkt sich auf die körperliche Gesundheit von Reinigungsfachkräften aus und kann krankheitsbedingten Ausfällen vorbeugen.

Weitere Informationen:
www.ungerglobal.com.

*Quelle: Aponet: „Rückenschmerzen verursachen 25 Millionen Fehlertage“. Stand: 15.03.2017. Im Internet unter: <https://www.aponet.de/aktuelles/aus-gesellschaft-und-politik/20170315-rueckenschmerzen-verursachen-25-millionen-fehltage.html> (zuletzt aufgerufen am 09.03.2018).

Kontaktinformationen

Unger Germany GmbH
42653 Solingen
Tel.: 0212 2207 0
ungereurope@ungerglobal.com
www.ungerglobal.com

Der erGO! S-Teleskop-Stiel lässt sich beliebig auf die individuelle Körpergröße des Anwenders einstellen. Das schont den Rücken. (Foto: UNGER)

Geprüft & empfohlen

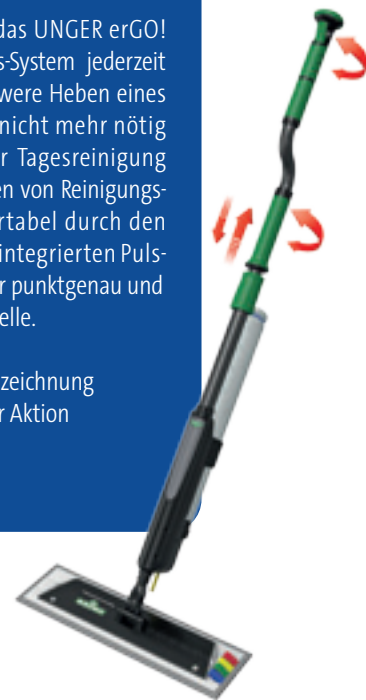
erGO! S-Teleskop-Stiel

Die ergonomische Formgebung des erGO! S-Teleskop-Stiels ermöglicht eine intuitive und gelenkschonende Ausführung des Achterschwungs. Das minimiert den Kraftaufwand für Arme, Rücken und Handgelenke auf nahezu null. Der S-Teleskop-Stiel ist in der Länge zwischen 130 und 170 Zentimeter verstellbar und lässt sich so an die individuelle Größe des Anwenders anpassen.

So können Reinigungskräfte alle Arbeiten in aufrechter Haltung ausüben. Durch die integrierten und abnehmbaren Tanks für

Reinigungsmittel ist das UNGER erGO! clean Bodenreinigungs-System jederzeit einsatzbereit. Das schwere Heben eines separaten Eimers ist nicht mehr nötig und Rüstzeiten in der Tagesreinigung entfallen. Das Auftragen von Reinigungsmittel erfolgt komfortabel durch den Dosierhebel des integrierten Puls-Strahl-Systems – immer punktgenau und an der gewünschten Stelle.

Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V!





>> Was der Schulranzen zur Rückengesundheit beitragen kann

Scout und DerDieDas: ausgezeichnet mit dem AGR-Gütesiegel

Nach Informationen der Georg A. Steinmann Lederwarenfabrik GmbH & Co. KG



Der richtige Sitz ist das A und O eines guten Schulranzens.



Optimaler Schulranzenrücken, durch Höhenverstellung auf den wachsenden Kinderrücken anpassbar: mit ergonomisch geformten, atmungsaktiven Polstern, höhenverstellbarem Brustgurt, Lagekontrollriemen und abnehmbarem Hüftgurt (Schulranzen: Scout, DerDieDas).

Jährlich stehen ca. 700.000 Schüler und ihre Eltern vor der Entscheidung: Welcher Schulranzen oder Grundschulrucksack soll den Nachwuchs die nächsten Jahre auf dem Schulweg begleiten, die schweren Bücher und Hefte transportieren – und das möglichst ergonomisch und rückenfreundlich?

Den „normalen“ Kinderrücken gibt es nicht

Der Nürnberger Schulgepäckhersteller Steinmann greift mit seinen Marken Scout und DerDieDas bei Design und Konstruktion auf wichtige Erkenntnisse zum wachsenden Kinderrücken zurück: In Zusammenarbeit mit Human Solutions in Kaiserslautern, dem Weltmarktführer für Bodyscanning, Ergonomie-Simulation und Körpermessdaten, wurden die Rückenkonturen von Kindern im Alter von sechs bis zehn Jahren vermessen. Das

Ergebnis: Den „normalen“ Kinderrücken gibt es nicht – sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen ist eine hohe Variabilität der Körperhaltung und Rückenkonturen zu beobachten. Typische Auffälligkeiten sind extremes Hohlkreuz, starke Neigung des Oberkörpers nach vorne oder hinten, herausgestreckter Bauch oder herausgestrecktes Gesäß. Ebenfalls wichtig: Bereits bei Kindern im Einschulungsalter unterscheiden sich die Rumpflängen um bis zu neun Zentimeter.

Rückenpolster: moderat ausgeformt ist rückenfreundlicher

Die Empfehlung von Human Solutions auf diesen Erkenntnissen ist eindeutig: Stark ausgeformte Schulranzen-Rückenprofile sind nicht sinnvoll. Daher sind die Schulbegleiter der beiden Steinmann-Marken Scout und DerDieDas mit Rückenpolstern ausgestattet,

die so konturiert sind, dass sie sich unabhängig von Alter und Anatomie optimal an den Kinderrücken anpassen.

Der Schulranzenrücken vom Experten

Die Rückenprofile von Scout und DerDieDas sind mit einfach bedienbaren, höhenverstellbaren Tragegurt-Systemen ausgestattet. Das macht es Eltern leicht, den Schulranzen an den wachsenden Kinderrücken anzupassen. Die Rückenpolster sind so angeordnet, dass sie die Dornfortsätze der Wirbelsäule entlasten und die Hauptlast auf die Muskeln des seitlichen Rückens verteilen. Die außen umschließende Rückenkonturierung sichert den Ranzen in Bewegung vor dem Verrutschen. Der für rückengerechtes Tragen wichtige körpernahe Sitz im Schulterbereich wird durch Lagekontrollriemen gesichert. Wichtig für ergonomischen Tragekomfort sind auch die



Schultergurte. Bei Scout und DerDieDas sind sie in körpergerechter S-Form gestaltet, über die gesamte Auflagenfläche gepolstert und werden durch einen integrierten, höhenverstellbaren Brustgurt gesichert, der die Gurte auch beim Gehen oder Laufen sicher auf den Schultern hält. Für gute Klimatisierung sind die Rückenprofile mit Belüftungsrillen ausgestattet und sowohl Rücken als auch Gurte mit Mesh gepolstert.

Nur die korrekte Anpassung bringt die volle Ergonomie

Einen nicht zu unterschätzenden Anteil an der Ergonomie des Schulgepäcks hat auch die korrekte Anpassung. Der Schulranzen sitzt richtig, wenn sich die Oberkante des Schulranzens in Schulterhöhe befindet. Sind die Tragegurte zu lang eingestellt, belastet das die untere Wirbelsäule. Werden sie zu straff angezogen, verursachen sie eine Hohlkreuz-Haltung.

Gewicht und Eigenstabilität

Grundsätzlich gilt: Der Schulranzen sollte täglich neu gepackt werden, damit er nicht schwerer als notwendig wird. Wenn dann etwas mehr mitgenommen werden muss, ist das nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen unbedenklich – vorausgesetzt, der Schulranzen weist eine hohe Eigenstabilität auf und hat eine entsprechende Innenaufteilung. Dadurch wird verhindert, dass sich das befüllte Schulgepäck während des Tragens verformt und sich Fliehkräfte entwickeln, die den Rücken falsch belasten. Um das Schulgepäck rückschonend und bewegungsstabil zu packen, haben Scout- und DerDieDas-Modelle ein spezielles Bücherfach in Rücken-nähe: Denn je näher die Kinder das Hauptgewicht am Körper tragen, umso effektiver wird ihr Rücken entlastet.

Das richtige Modell finden

Das aktuelle Scout-Programm umfasst drei Modelle: den Schulranzen Genius und die beiden Grundschulrucksäcke Alpha und Sunny. Alle drei tragen das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. und haben ein geringes Eigengewicht zwischen ca. 1100 und 1200 Gramm. Grundschulrucksäcke von DerDieDas bringen sogar nur zwischen ca. 800 und 950 Gramm auf die Waage und zählen so trotz hoher Eigenstabilität zu den leichtesten am Markt. Das macht sie besonders für sehr zierliche Kinder ideal. Welches Modell dem Kind am besten passt, finden Eltern und

Kinder bei einer ausgiebigen Anprobe im Schulranzen-Fachhandel heraus. Unter fachkundiger Anleitung können dort verschiedene Modelle Probe getragen werden – und das Gurtsystem kann dann auch gleich exakt auf die aktuelle Rückenlänge angepasst werden.

Vorab-Infos gibt's unter www.scout-schulranzen.de und www.derdiedas.de.

Der Weg zum richtigen Schulranzen: die Anprobe unter fachkundiger Anleitung.



Kontaktinformationen

Georg A. Steinmann
Lederwarenfabrik GmbH & Co. KG
90455 Nürnberg
www.steinmanngruppe.de

Geprüft & empfohlen

DerDieDas und Scout

Das richtige Tragen eines Schulranzens, also liegt er eng am Körper an, ist die Höhe richtig eingestellt, sind schwere Gegenstände, wie beispielsweise Bücher, in den körpernahen Fächern verstaut, ist ausschlaggebend für einen gesunden Kinderrücken. Damit dies gewährleistet werden kann, muss sich der Ranzen den Anforderungen anpassen lassen und darf bei einem Volumen von 15 Litern nicht mehr als 1,3 Kilogramm wiegen. Komfortabel gepolsterte Schulterträger sowie deren ergonomische Formung und Mindestbreite von vier Zentimetern sorgen für einen angenehmen Tragekomfort. Verstellbare Schulterträger sorgen zudem für eine optimale Platzierung des Schulranzens. Mit einem Brustgurt kann der Ranzen zusätzlich am Körper fixiert werden und bietet einen besseren Sitz.

Eine stabile Form des Ranzens, die sich der natürlichen Form der Wirbelsäule anpasst sowie atmungsaktive Polster sind weitere wichtige Punkte, die bei der Auswahl beachtet werden müssen. Diese sowie weitere wichtige Kriterien werden von den Scout- und DerDieDas-Schulranzen erfüllt und haben daher das AGR-Gütesiegel erhalten.

Wir gratulieren!



Idealer Sitz: Die Oberkante des Schulgepäcks und die Schultern des Kindes bilden annähernd eine Linie.



>> Flexible Unterstützung für den Rücken

AGR-zertifizierte Bürodrehstuhlserie „Lordo flex“

Nach Informationen der Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG

Mit der AGR-zertifizierten Bürodrehstuhlserie „Lordo flex“ stellt Dauphin erneut seine Ergonomiekompetenz unter Beweis. Gemeinsam mit dem Designer Martin Ballendat entstand eine innovative Sitzlösung, die dank elastischen Netzgewebes und patentierter Mechanik den Rücken im Arbeitsalltag optimal unterstützt.

„Dauphin Lordo flex“ – hier ist der Name Programm: Die innovative Sitzlösung zeichnet sich durch eine flexibel gelagerte Rückenlehne mit elastischem Netzgewebe aus. Diese hält und unterstützt den Körper des Be-Sitzers während des gesamten Bewegungsablaufs mit gleichmäßiger Druckverteilung.

Die Höhenverstellung der Rückenlehne um zehn Zentimeter erlaubt eine Anpassung an die individuellen Körpermaße unterschiedlich großer Personen. Die optionale Ergo-Nackensstütze ist höhenverstellbar, neigbar und unterstützt so optimal die Hals- und Nackenmuskulatur. In vorderer, aufrechter Sitzhaltung sorgt „Lordo flex“ außerdem für eine über die Schulterblattspitzen hinausgehende, spürbare Entlastung. Das transparente, elastische Netzgewebe bietet zusätzlichen Komfort – egal in welcher Sitzposition.

Die Sitzschale ist in drei Segmente geteilt, passt sich dem Nutzer individuell an und verteilt den Druck gleichmäßig während des gesamten Bewegungsablaufs. Dadurch wird der Rücken bestmöglich entlastet. Eine Unterstützung nach Maß, die von der patentierten Dauphin-„Syncro-Dynamic Advanced“-Mechanik gelenkt und gesteuert wird.

Einmal auf das individuelle Körpergewicht eingestellt, sitzen Büroarbeiter mit „Dauphin Lordo flex“ immer automatisch im richtigen Körperlot. Das intelligente Ergonomiekonzept wirkt so den Nebenwirkungen stundenlangen Sitzens entgegen und ist die perfekte Lösung für dynamisches Sitzen und Arbeiten. Im November 2017 erhielt dieses Modell das



„Dauphin Lordo flex“, das AGR-zertifizierte Drehstuhlkonzept von Dauphin, passt sich durch permanenten Kontakt zu Sitz und Rücken bei sämtlichen Bewegungsabläufen perfekt an jedes Körperprofil an. (Design: Martin Ballendat, Foto: Dauphin)

renommierte AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ für besonders rückenfreundliche Produkte. Neben „Lordo flex“ erhielten bereits weitere Bürodrehstuhl- und Industriestuhlmodelle von Dauphin das AGR-Gütesiegel für hohe Funktionalität mit maximalem Sitzkomfort. Zusammen mit der fließenden Formsprache des Stuhls, die an die Rückenkontur des Menschen angelehnt ist, entsteht eine perfekte Synthese aus Ergonomie und Design.



Kontaktinformationen

Dauphin HumanDesign®
Group GmbH & Co. KG
91238 Offenhausen
Tel.: 09158 17-950
lena.winter@dauphin.de
www.dauphin-group.com



>> AGR-Zertifizierung für neue Aktivschuh-Technologie

Rückenfreundliche Schuhkollektion von Joya

Andy Dittert, Bewegungsspezialist | Joya Schuhe AG



Die Joya Frühling/Sommer-Kollektion 2018 bietet Menschen mit Problemen am Bewegungsapparat wieder etwas ganz Besonderes: die einzigartige WAVE Technologie. Der neue Aktivschuh vereint eine weich-federnden Sohle mit einer sensomotorischen Einlage.

Die WAVE Technologie ist in enger Zusammenarbeit mit dem renommierten Orthopädie-Spezialisten Oesterle aus Stuttgart entstanden. Das technologische Kernmerkmal dieser Technologie ist eine ergonomisch geformte «Welle» aus etwas härterem Polyurethan (PU), die dem Fuß und somit der ganzen Statik des Körpers optimalen Halt gibt.

Die im Schuh vorhandene sensomotorische Orthoflex®-Innensohle bietet eine zusätzliche Mittelfußstütze und eine spezielle Erhöhung

im Vorfußbereich unterstützt die natürliche Abrollbewegung nochmals. Diese Innensohle kann durch eine vom Orthopäden individualisierte Maßeinlage ausgetauscht werden. Joya vereint somit erstmals den positiven Trainingseffekt einer weich-federnden Sohle auf die Muskulatur im Rücken- und Fußbereich mit der positiven Wirkung einer sensomotorischen Einlage auf die Statik des Körpers.

Ein Mehrweitesystem, das ebenfalls Teil der neuen WAVE Technologie ist, bietet eine individuelle Anpassung für verschiedene Fußtypen durch die Herausnahme einer speziell dafür entwickelten Zwischensohle. Durch die Herausnahme der Zwischensohle erhöht sich das Schuhvolumen um 1 Weite und gewährleistet so auch bei breiten Füßen eine optimale Passform. Somit erfüllt diese neue Technologie

alle Kriterien für einen von der AGR zertifizierten „rückenfreundlichen“ Aktivschuh.

Die neue WAVE Technologie findet man in modischen sowie schlichten Modellen für Damen und Herren.



Kontaktinformationen

Joya Schuhe AG
Andy Dittert, Bewegungsspezialist
78467 Konstanz
dittert@joyashoes.swiss
www.joyashoes.swiss

In eigener Sache

>> 100 Zeitschriften pro Jahr kostenlos zur Weitergabe an Ihre Patienten

AGR-MAGAZIN

Praktische Tipps für einen rückengerechten Alltag

Wir möchten Ihre Arbeit unterstützen!



Jetzt kostenlos anfordern:
www.agr-ev.de/ratgeber



>> TransOrt erhält für gesamtes Sortiment AGR-Gütesiegel

Mobillift-Systeme helfen den Rücken zu entlasten

Georg Ortmann | TransOrt GmbH



Auch schwere Rollen lassen sich mühelos abschieben. Dafür sorgt der horizontale Dorn des Rollenmanipulators.



Viele Tätigkeiten in der Industrie, aber auch in anderen gewerblichen Bereichen, sind mit ständigem Heben und Bewegen von Lasten verbunden. Das bedeutet oft extreme Belastungen für Rücken und Wirbelsäule. Mehr und mehr Betriebe setzen inzwischen als vorbeugende und helfende Maßnahme mobile Liftsysteme ein.

Rückenschonende MobilLiftSysteme

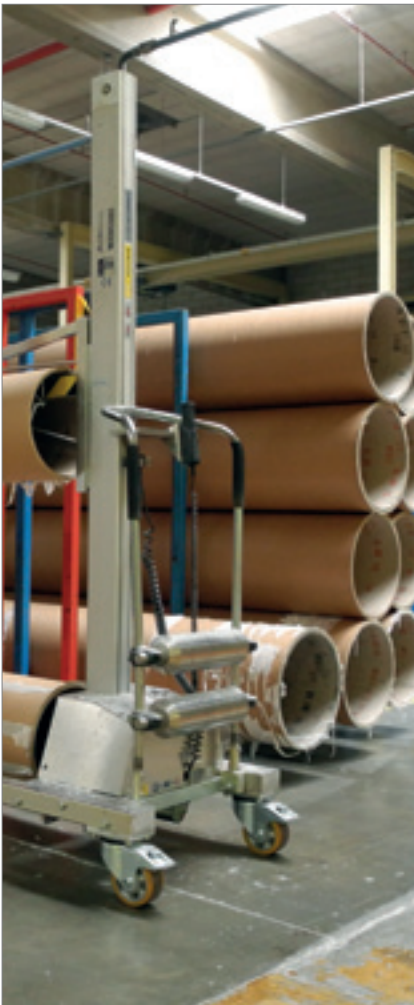
MobilLiftSysteme, mit speziellen Aufnahmen, der Firma TransOrt, erhielten bereits 2002 als erste Systeme in diesem Bereich das AGR-Gütesiegel. Besonders gefreut hat uns, das kürzlich unser gesamtes Sortiment im Bereich MobilLiftSysteme mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet werden konnte. Seit mehr als 20 Jahren beschäftigen wir uns mit der Lieferung von MobilLiften in Standard- und Sonderausführungen inklusive Beratung, Entwicklung, Konstruktion und Lieferung von kunden- und artikelspezifischen Lastaufnahmen. Die Firma TransOrt aus Schmallingenberg

hat es sich zur Aufgabe gemacht, für jeden Bedarf individuelle Lösungen anbieten zu können. Basierend auf sehr flexiblen MobilLiften, deren Tragkraft von 40 bis 250 Kilogramm reicht, ist uns dies auch recht erfolgreich gelungen. Wir haben uns darauf spezialisiert, spezifische Lastaufnahmen zu entwickeln, die sich als Problemlösungen für unsere Kunden verstehen. Unterschiedliche Waren und Verpackungen können damit nicht nur leicht und sicher aufgenommen werden, die in Leichtbauweise konstruierten Geräte lassen sich durch die hohe Flexibilität auch auf engstem Raum leicht und sicher

manövrieren. Dabei steht für uns nicht nur die zu bewältigende Aufgabe im Fokus, vielmehr wird bei jeder Lösung auch immer der Anwender selbst berücksichtigt. Mobile Liftsysteme von TransOrt mindern die Belastung im Umgang mit schweren Gegenständen, Paletten, Gitterboxen oder sonstigen Transportbehältern am Arbeitsplatz. Das gilt insbesondere für Montagearbeitsplätze, an denen nicht nur die Belastung durch das Teilegewicht, sondern auch durch dauerhafte Bewegungsabläufe entsteht. So übernehmen mobile Liftsysteme das Heben, Kippen, Schütten, Drehen, Senken, Greifen, Fahren und Schwenken von Lasten.

Weniger Erkrankungen, zufriedener Mitarbeiter

Ergonomische Arbeitsabläufe werden somit gefördert und die viel zu hohen krankheitsbedingten Ausfallzeiten, vor allem durch Muskel-



Spezielle Lösungen für Lastaufnahmen mit Niveauregulierung bieten ergonomischen Komfort.

und Skeletterkrankungen, lassen sich durch die verringerte Belastung deutlich senken. Die Probleme des Einzelnen reduzieren sich ebenso wie der Krankenstand, wodurch auch die Motivation der Mitarbeiter steigt. Das sollte im Interesse eines jeden Arbeitgebers liegen. Grundsätzlich gilt: Die Kombination aus rückengerechten Hilfsmitteln mit Verhaltens- und gegebenenfalls auch Muskeltraining, garantiert den größten Erfolg.

Jedes Unternehmen profitiert so durch eine quantitative und qualitative Leistungssteigerung. Bei allen Hebe-, Dreh- und Senkbewegungen übernehmen die Lifte die körperlich belastenden Aufgaben und befördern die Güter schnell und sicher an den gewünschten Platz. Menschliche Arbeitskraft wird sinnvoll durch ein leistungsfähiges und leicht bedienbares technisches Hilfsmittel ergänzt.

Für jeden Bedarf individuelle Lösungen

Lastaufnahmen in Standardausführung können die Aufgabenstellungen im Regelfall nicht erfüllen. So ist es zu unserer Stärke geworden, individuelle Lösungen anzubieten. Beratung, Entwicklung und Konstruktion – alles aus einer Hand und maßgeschneidert für den Bedarf vor Ort.

So wurden für das Handling von Folienrollen unterschiedliche Lastaufnahmen entwickelt, die sich insbesondere in der Lebensmittel-, Pharma- und der Etikettenindustrie, aber auch in anderen Branchen zur großen Zufriedenheit der Anwender bewähren. Die Folienrollen können im Kern mit dem Rollenmanipulator schnell, einfach und sicher aufgenommen, gehoben, transportiert und geschwenkt werden. Durch die Rollen auf der Oberseite des

horizontalen Dorns lassen sich auch schwere Rollen mit nur geringer Kraft einfach abschieben. Beim Handling von Kisten, Kästen und Kartons gibt es ebenfalls spezielle Lösungen, sodass die Kästen nicht manuell angefasst und somit auch nicht gehoben, geschoben oder gezogen werden müssen.

Nützliche Zusatzfunktionen an den Geräten tragen zur Verbesserung der Ergonomie und Produktivität bei. Jedes Gerät kann damit ausgestattet werden. So gibt es beispielsweise eine Niveauregulierung. Sie sorgt dafür, dass sich Trays, Materialkisten oder Kartons immer in der ergonomisch optimalen Höhe befinden. Die Höhe kann vom Anwender leicht und individuell eingestellt werden. Ein Sensor überprüft dabei ständig die zuvor eingestellte Arbeitshöhe. Wird beispielsweise eine Kiste entnommen, so wird dies registriert und das



Geprüft & empfohlen

System bewegt die Hub-Achse langsam nach oben, bis die voreingestellte Arbeitshöhe wieder erreicht ist.

Ein weiteres hilfreiches Feature ist die Positionssteuerung. Sie ermöglicht dem Bediener zuvor im Speicher abgelegte Positionen, mehrmals millimetergenau anzufahren. Dies kann bei empfindlichen Produktionsmaschinen eine sehr wichtige Funktion sein, da diese immer wieder neu bestückt werden müssen. Oder bei der Bestückung von Regalen, wo immer wieder die gleiche Ebene anzusteuern ist.

Dies sind nur einige wenige Beispiele, wie mit den einfachen, kompakten, leichten und leistungsstarken Standardgeräten, in Verbindung mit auf die Anwendung abgestimmten Lastaufnahmen, das Handling von verschiedensten Gütern für die Anwender erheblich erleichtert wird. Wichtig: Unter bestimmten Voraussetzungen wird die Anschaffung dieser bewährten kleinen Helfer sogar gefördert. So besteht auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen die Möglichkeit, weiter am Erwerbsleben teilnehmen können.

Neu entwickeltes MobilLiftSystem

In der neu entwickelten Geräteserie 2018 stecken die Erfahrungen der seit 20 Jahren weltweit in großen Stückzahlen im Markt befindlichen Systeme. Wünsche der Kunden sind hier in einem schönen Design und in technisch hochwertiger Standardausstattung umgesetzt. Falls sich ein Arbeitgeber unsicher ist, ob das MobilLiftSystem auch wirklich das richtige ist, bietet TransOrt jedem interessierten Unternehmen die Möglichkeit, ein Standardgerät über zehn Arbeitstage kostenlos und unverbindlich zu testen.



Kontaktinformationen

TransOrt GmbH
57392 Schmallenberg
Tel.: 02974 96958-12
georg.ortmann@transort.de

Mobile Liftsysteme von TransOrt

Mobile Liftsysteme müssen flexibel an die Beschaffenheit des Arbeitsplatzes und deren Arbeitsumgebung angepasst werden können. Sie müssen das Fahren, Greifen, Heben, Kippen, Schütten, Drehen, Senken und Schwenken von Werkstücken und Behältnissen ermöglichen und leicht bedienbar sein. Aufgrund der unterschiedlichen Arbeitsplatzbedingungen sollten Liftsysteme mit unterschiedlichen Hubhöhen und Traglasten angeboten werden. Zudem ist Mobilität sehr wichtig. Ein leichtgängiges Manövrieren auf engstem Raum muss möglich sein. Aus Sicherheitsgründen müssen die Hinterräder mit Radfeststellern oder Zentralbremsen ausgestattet sein. Außerdem ist zum Schutz der Füße ein sofortiger Stopp durch Sicherheitssensoren erforderlich. All diese Kriterien erfüllen alle MobilLift-Systeme von TransOrt.

Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!





>> AGR-Gütesiegel für Sitze im DS 7 CROSSBACK

Hajar Kayali | DS Automobiles



Der DS 7 CROSSBACK verbindet einzigartiges Design mit viel Liebe zum Detail und wegweisenden Technologien. Auch beim Sitzkomfort setzt das Premium-SUV von DS Automobiles neue Maßstäbe: Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zeichnete die Sitze des DS 7 CROSSBACK kürzlich mit dem renommierten Gütesiegel aus. Neben Privatkunden profitieren insbesondere gewerbliche Kunden als Vielfahrer von diesem Ausstattungsmerkmal.

Das Wohnzimmer für lange Autofahrten

Die Ingenieure der französischen Marke DS haben das Interieur des DS 7 CROSSBACK wie ein Wohnzimmer entworfen. Die Sitze sorgen auf langen Autofahrten für eine entspannte Sitzposition und optimalen Halt. Schaumstoffe mit hoher Dichte filtern die Fahrbahnunebenheiten und behalten auch nach vielen Kilometern ihre ursprüngliche Form. Die mit dem AGR-Gütesiegel zertifizierten Sitze im DS 7 CROSSBACK bieten vielfältige individuelle Einstellungsmöglichkeiten, was den Fahrkomfort unterstützt. So lassen sich Länge, Höhe und Lehneigung elektrisch einstellen, ebenso die Sitzneigung. Zudem ist die Lendenwirbelstütze elektro-pneumatisch in Höhe und Länge einstellbar und die Oberschenkelauflage manuell ausziehbar. Dank Memory-Funktion (inklusive

Außenspiegel und Klimaanlageinstellungen) auf der Fahrerseite können die individuellen Einstellungen dauerhaft gespeichert werden. Bei Wahl der DS Inspirationen „Rivoli“ oder „Opera“ sind die AGR-Sitze serienmäßig auf Fahrer- und Beifahrerseite im DS 7 CROSSBACK enthalten. Bei der DS Inspiration „Performance Line“ sind alle genannten Funktionen optional in Verbindung mit dem „Elektrischen Sitze-Paket“ bestellbar. Das Ausstattungsniveau „Business“ für gewerbliche Kunden bietet die AGR-Sitze serienmäßig.

Der DS 7 CROSSBACK

DS Automobiles wurde am 1. Juni 2014 in Paris offiziell gegründet und lässt die Tradition des französischen Premium-Automobils wieder aufleben. Die junge Marke ist inspiriert vom Besten des französischen Know-hows und lässt die von der DS aus dem Jahr 1955

geerbten Werte Innovation und Individualität fortbestehen. Der DS 7 CROSSBACK ist das erste Modell der zweiten Generation von DS Automobiles. Bereits vor dem offiziellen Marktstart wurde das neue Modell mit dem Prüfsiegel der Euro NCAP ausgezeichnet: Beim offiziellen Crashtest durch die Prüfgesellschaft erzielte der DS 7 CROSSBACK fünf Sterne und Bestwerte beim Insassenschutz. Seit November 2017 ist der DS 7 CROSSBACK in Deutschland bestellbar.



Kontaktinformationen

DS Automobiles
Direktion Kommunikation
Hajar Kayali und Stephan Lützenkirchen
Tel.: 02203 2972-1415
hajar.kayali@mps.com



>> Sitze der Mercedes-Benz G-Klasse erhalten AGR-Gütesiegel

Aktiv-Multikontursitz-Paket sorgt für optimale Ergonomie

Tanja Cordes | AGR e. V.



Das Aktiv-Multikontursitz-Paket mit besonderem Komfort: Massagefunktion, klimatisiert und schnelle Sitzheizung

Die Markteinführung der G-Klasse, dem Luxusgeländewagen von Mercedes-Benz, ist im Mai dieses Jahres. Seit 1979 hat die G-Klasse ihr markantes, bewährtes Äußeres beibehalten, während das Interieur modern gestaltet und mit den heutigen Ergonomiestandards ausgestattet wurde.

Bewährtes Exterieur, modernes Interieur

Einzelne Elemente erfüllen heute wie damals ganz bestimmte Funktionen und verleihen der G-Klasse ihr einzigartiges Aussehen: So hat auch die neue G-Klasse den markanten Türgriff mit dem charakteristischen Schließgeräusch, die robuste Außenschutzleiste, das exponierte Ersatzrad an der Hecktür und die augenfälligen Blinker. In Verbindung mit der kantigen Silhouette verleihen diese außergewöhnlichen Details dem Offroader seinen besonderen Look.

Mehr Platz für alle

Während das Exterieur als Klassiker weitergeführt wurde, erhielt die G-Klasse ein grund-

legend neugestaltetes, modernes Interieur. Von den neuen Dimensionen der gewachsenen G-Klasse profitieren nicht nur die Fahrer und Beifahrer, sondern auch die Passagiere in der zweiten Reihe. Die Rücksitze lassen sich zu 60, 40 oder 100 Prozent umklappen. Bereits serienmäßig sind die Sitze der G-Klasse mit zahlreichen Komfortfunktionen ausgestattet, ergonomisch geformt und bieten damit besseren Sitzkomfort und Seitenhalt.

Dazu kommen zum Beispiel die Memory-Funktion für den Fahrersitz, Sitzheizung vorn und hinten sowie die Komfortkopfstützen vorn. Dieser Fahrkomfort lässt sich auf Wunsch mit dem Aktiv-Multikontursitz-Paket noch weiter steigern. Es beinhaltet neben

den speziellen Multikontursitzen unter anderem verschiedene Massagefunktionen, Sitzklimatisierung sowie eine schnelle Sitzheizung. Zudem bietet diese Variante eine elektrisch einstellbare Lordosenstütze für Fahrer und Beifahrer. In den seitlichen Bereichen der Sitzauflagen und -lehnen der aktiven Multikontursitze sind Luftkammern integriert, die je nach Fahrdynamik stufenlos gefüllt oder geleert werden, um Fahrer und Beifahrer in ihren Sitzpositionen noch besser zu unterstützen und beispielsweise bei Kurvenfahrten mehr Seitenhalt zu bieten.

Die Vordersitze des Aktiv-Multikontursitz-Paketes wurden mit dem Gütesiegel der „Aktion Gesunder Rücken e. V.“ ausgezeichnet.



» Mehr Komfort im Tourer, Shuttle oder Pritschenwagen

Aktion Gesunder Rücken zeichnet Sitze des neuen Mercedes Sprinters aus

Tanja Cordes | AGR e. V.



Hoher Sitzkomfort auch auf holprigen Wegstrecken

Zwei ergonomisch geformte Einzelsitze in der Kabine eines gewerblich genutzten Kastenwagens oder 20 Sitzplätze für 19 Passagiere plus Fahrer im Sprinter-Bus. Das ist die Bandbreite der Sitzkonfigurationen im neuen Sprinter. Neben der segmentprägenden Variabilität passt sich die dritte Generation des Sprinters noch stärker als bisher den individuellen Ansprüchen von Fahrer und Passagieren an.

Hochwertige Sitze für mehr Komfort

Eine wichtige Rolle für die Sicherheit der Fahrzeuginsassen spielt die Verfassung des Fahrers. Fit und ausgeruht ist er für die sichere und zuverlässige Erledigung seiner Arbeit und auch für mögliche Gefahrensituationen bestens gewappnet. Komfortable Fahrer- und Beifahrersitze in verschiedenen Ausführungen schaffen dafür die besten Voraussetzungen mit einer präzisen Anpassung an die individuellen Bedürfnisse. Das bestätigt auch die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., die einige der Sitze mit dem AGR-Gütesiegel auszeichnete. Beispielsweise bietet der zertifizierte Schwingsitz mit Vier-Wege-Lordosenstütze für den Fahrer ein Höchstmaß an Sitzkomfort durch individuelle Anpassungsmöglichkeiten

und die Kombination aus mechanischer und hydraulischer Federwirkung. Die Ausstattung des Fahrerkomfortsitzes wird zusätzlich durch die auf das Gewicht des Fahrers einstellbare Sitzfederung ergänzt. Die Längsposition des Sitzes, die Neigung der Lehne, die Sitzhöhe sowie die Neigung und Tiefe des Sitzkissens können manuell eingestellt werden. Außerdem lässt sich die Kopfstütze in der Höhe anpassen. Neu im Sprinter-Segment sind elektrische Frontsitze mit Memory-Funktion. Sie speichern die Sitz- und Außenspiegeleinstellungen für bis zu drei Fahrer – ein wichtiges Komfort-Plus für Poolfahrzeuge, die von mehreren Fahrern genutzt werden. Weitere Konfigurationen lassen sich jederzeit manuell einstellen. Mit Easy Mounting hat Mercedes-Benz

Vans außerdem ein neues System entwickelt, mit dem Sitzreihen aus dem Sprinter Tourer, der den bisher bekannten Kombi ersetzt, leichter ein- und ausgebaut werden können.

Mannschaftsbus oder VIP-Shuttle

Für die Personenbeförderung bietet der neue Sprinter individuelle Konfigurationen im Fahrgastraum und verschiedene Ausstattungsvarianten bei den Sitzen. Die Sitze können mit optionaler Armlehne, Vier-Wege-Kopfstütze und Lehnenneigungsverstellung ausgestattet werden und verfügen auf Wunsch auch über USB-Ladebuchsen und Stauraum für Smartphones. Damit glänzt der neue Sprinter als Vereins-Mobil auf Fahrten zu Auswärtsspielen ebenso wie als luxuriöses Shuttle.

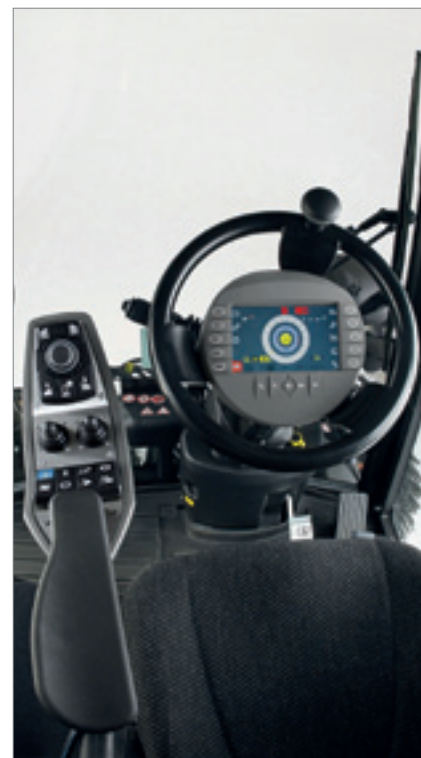


>> Kehrmaschinen und Geräteträger von Kärcher erhalten AGR-Gütesiegel

Linda Schrödter | Alfred Kärcher GmbH & Co. KG



Die von der AGR zertifizierten Kärcher-Modelle MIC 42 (im Bild), MIC 35, MC 80, MC 130 und MC 130 PLUS zeichnen sich alle aus durch hohen Fahrkomfort und einfache, intuitive Bedienung.



Das Multifunktionsdisplay in der Mitte des Lenkrades erlaubt eine sichere Steuerung.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat kommunale Kehrmaschinen und Geräteträger von Kärcher für ihre Ergonomie ausgezeichnet.

Ein wichtiges Kriterium für den Erhalt des AGR-Siegels: Das Umrüsten der Anbaugeräte sollte den Rücken nicht negativ belasten. Kärcher erleichtert den Vorgang mit einem Schnellwechselkonzept. Behälter und verschiedene Rüstsätze können selbst von einer Person montiert werden, ohne dass dabei aufwändig manuell gekurbelt, geschoben oder justiert werden muss. Die Rüstzeiten betragen meist weniger als fünf Minuten. Kehr- und Schüttgutbehälter sind leicht zugänglich und können hydraulisch bewegt und geleert werden. Die geräumige Fahrerkabine ermöglicht einen 360°-Rundumblick. Die intuitive Bedienung über das Multifunktionsdisplay in der Mitte

des Lenkrades erlaubt eine sichere Steuerung der AGR-zertifizierten MC 130. Alle notwendigen Einstellungen werden auf einen Blick erfasst – ebenso die Bilder der Rückfahr- und Saugmundkamera. Selbsterklärende Symbole erleichtern die Anpassung der Parameter wie die Besendrehzahl. Ausstattungsmerkmale wie variabel einstellbare Lenksäulen, Fahrersitze mit Lordosenstütze und ergonomische Armlehnen ermöglichen eine gesunde, ermüdungsfreie Sitzposition. Der Fahrzeugführer wird durch eine vibrationsdämpfende Kabinenlagerung vor vermeidbaren Stößen und Schwingungen geschützt. Rückenproblemen wird so langfristig selbst im Dauereinsatz vorgebeugt.

Die jetzt von der AGR zertifizierten Kärcher-Modelle MIC 42, MIC 35, MC 80, MC 130 und MC 130 PLUS zeichnen sich alle durch hohen

Fahrkomfort und einfache, intuitive Bedienung aus. Kärcher hat in den vergangenen Jahren sein kommunales Fertigungszentrum in Obersonthem kontinuierlich ausgebaut und bietet ein breites Portfolio an kommunalen Kehrmaschinen und Geräteträgern für den Ganzjahreseinsatz. Individuelle Kundenbedürfnisse werden bei der Weiterentwicklung der Maschinen in den Mittelpunkt gestellt.



Kontaktinformationen

Alfred Kärcher GmbH & Co. KG
Linda Schrödter
71364 Winnenden
Tel.: 07195 14-3918
linda.schroedter@de.kaercher.com



>> 18 Wege der Entspannung

Tanja Cordes | AGR e. V.

Egal wohin der Weg Sie führt, ob Kurz- oder Langstrecke, ob Kurven oder Autobahn, der Autositz muss bequem sein und sich individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen lassen. Damit der Sitz ergonomisch gut zu Ihnen passt, muss dieser variabel auf Ihre Körperstatur eingestellt werden. Die vielen verschiedenen Einstellmöglichkeiten der Ergonomie-Autositze erleichtern Ihnen die individuelle Anpassung und sind zudem noch einfach zu bedienen: Wie das geht und welche Verstellmöglichkeiten es gibt, können Sie im blauen Kasten lesen.

Mit der 18-Wege-Einstellung der optional erhältlichen Sitze im neuen VW Touareg lassen sich die Sitze auf die Körperstatur des Fahrers und Beifahrers anpassen: zum Beispiel die Sitz- und Seitenwangen, die Beinauflage und die Sitztiefe und -höhe. Eine pneumatisch verstellbare Lendenwirbelstütze hilft, die Rückenmuskulatur zu entlasten. Für idealen Komfort haben die Sitze eine Sitzklimatisierung. Durch diese Anpassungsmöglichkeiten können Rückenschmerzen, Verspannungen, Nackenschmerzen, Müdigkeit, Beschwerden in den Beinen, Schulterschmerzen, Konzentrationsprobleme und Kopfschmerzen reduziert oder sogar komplett vermieden werden.

Rückengesundheit hat auch immer etwas mit Wohlfühlen zu tun hat, das wissen auch die Entwickler von Volkswagen, deshalb kann der neue Touareg auch in Sachen Wohlfühleffekten: Mit dem großzügig gestalteten Innenraum behalten Sie nicht nur den Überblick, die optionale Massagefunktion der neuen Ergonomie-Autositze sorgt mit ihren acht verschiedenen Programmen auch für die nötige Entspannung, Aktivierung und Stärkung Ihrer Rückenmuskulatur. Damit Sie sich auch auf langen Strecken wohlfühlen.

Wie schon im Golf, Tiguan, Touran, Passat und Arteon sind auch die optional erhältlichen Sitze des neuen Touaregs von Volkswagen vor Kurzem mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausgezeichnet und worden, da sie unter anderem höchsten Sitzkomfort bieten. Die dritte Generation des Touareg kann ab sofort bestellt werden.

Touareg von Volkswagen

So stellen Sie Ihren Autositz optimal ein:

- ▶ Rücken Sie mit dem Gesäß ganz an die Sitzlehne heran. Stellen Sie nun Ihren Sitz so ein, dass die Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt sind.
- ▶ Die Rückenlehne muss so geneigt sein, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreicht werden kann. Die Schulter sollte auch bei Lenkbewegungen Kontakt zur Lehne haben.
- ▶ Bei Lehnenkopfeinstellung sollten Sie diese nur anpassen, wenn die normale Lehnenkontur zur Schulterabstützung nicht ausreicht. Weniger ist hier mehr.
- ▶ Wählen Sie jetzt die richtige Sitzhöhe: so hoch wie möglich, aber zwischen Kopf und Dachhimmel sollte noch eine Handbreit Platz sein.
- ▶ Stellen Sie die Sitzflächenneigung so ein, dass die Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen und die Pedale ohne großen Kraftaufwand durchgetreten werden können.
- ▶ Wenn Sie die Sitzflächenlänge eingestellt haben, sollte zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante zwei bis drei fingerbreit Freiraum vorhanden sein.
- ▶ Stellen Sie die Kopfstütze so ein, dass zwar der Kopf geschützt, der Nacken jedoch nicht gestützt wird. Eine zu tief eingestellte Kopfstütze kann bei einem Heckaufprall schwerste Kopf- und Halswirbelverletzungen hervorrufen. Ideal: Oberkante Kopfstütze = Oberkante Kopf.
- ▶ Einstellbare Seitenwangen von Lehne und Sitzfläche sollten am Körper anliegen, ohne einzuengen.
- ▶ Passen Sie die Lordosestütze immer von unten nach oben an. Der wichtigste Abstützbereich ist der des Beckens (Gürtellinie).

Eine pneumatisch verstellbare Lendenwirbelstütze entlastet die Rückenmuskulatur.



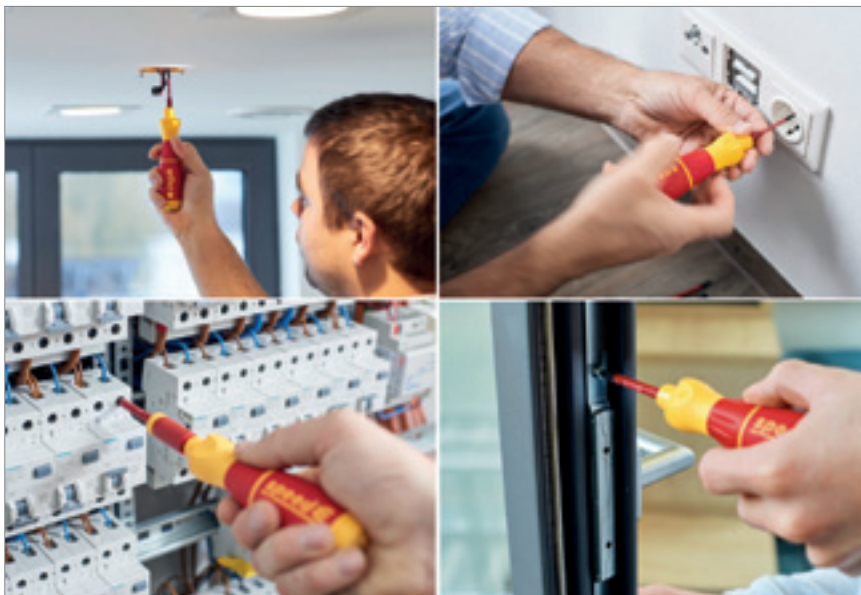


>> E-Schraubendreher: schnelles und kraftsparendes Schraubendrehen



speedE® von Wiha überzeugte auch die AGR

Nach Informationen der Wiha Werkzeuge GmbH



speedE® als Werkzeug für die Anwendersgesundheit – gesundheitsschonendes, kräftesparendes und schnelles Arbeiten

Der E-Schraubendreher speedE® von Wiha minimiert nicht nur den Kraftaufwand für Anwender, sondern verdoppelt dazu die Arbeitsgeschwindigkeit. Das kräftezehrende Schraubendrehen entfällt, wodurch die Belastung der Handgelenke, Sehnen und Muskeln deutlich reduziert wird.

Gesundheitsschonendes Schraubendrehen

Stellen Sie sich vor... ein Schraubendreher, der die Gesundheit von Anwendern schont, indem er selbst das kräftezehrende Ein- oder Ausdrehen von Schrauben übernimmt? Dazu soll er ständiges Umgreifen während des Schraubvorgangs vermeiden und Belastungen auf Handgelenke, Sehnen und Muskeln deutlich minimieren? Manuelles Fixieren und kontrolliertes wie sicheres Arbeiten an oder in der Nähe von spannungsführenden Teilen wären ebenso möglich? Das ist speedE®. Ausgezeichnet und empfohlen von Ärzten der AGR e. V. steht er für gesundheitsbewusstes Arbeiten und erleichtert seit seiner Markteinführung im März 2018 Anwendern spürbar den Arbeitsalltag.

Wie funktioniert der E-Schraubendreher speedE®?

„Drive with speed, fix with feeling“ – nach dieser Devise verbindet speedE® als erster E-Schraubendreher von Wiha drei Prozess-Schritte, die ihn weltweit so einzigartig machen:

1. schnelles automatisches Eindrehen durch den Elektromotor im Inneren des Schraubendrehergriffes
2. automatische Materialschutz-Stopp-Funktion bei 0,4 Nm
3. manuelle Fixierung mit vollem Gefühl wie mit einem normalen Schraubendreher. Eine innovative, elektrische Ratschen-Funktion unterstützt den Anwender dabei, das ständige Umgreifen entfällt.

Dabei ist das Handling spielend einfach. Durch eine einfache und leichte Drehbewegung der Finger am ergonomisch konzipierten Griff übernimmt speedE® elektrisch angetrieben den normalerweise zeitintensiven und kräftezehrenden Schraubvorgang, bis er bei 0,4 Nm automatisch stoppt oder man selbst loslässt. Als nützliches Feature für Anwender, die oft keine idealen Lichtverhältnisse oder gar Dunkelheit am Tätigkeitsort vorfinden, hilft ein integriertes LED-Licht, das sie bei keiner Schraube „im Dunkeln stehen“ lässt.

Warum gibt es speedE® und worin liegt seine Besonderheit?

Bei speedE® steht nicht die „Power“ als solche im Vordergrund – eingeordnet wird er in der Familie der Schraubendreher und nicht bei den starken Powertools. Er stellt in der Handwerksbranche das Pendant zum E-Bike der Fahrradscene dar. Ein Motor unterstützt ein naturgemäß vom Mensch angetriebenes und geführtes Fortbewegungsmittel bzw. in diesem Fall Werkzeug. speedE® beschleunigt die eigentlich manuell auszuführende, gefühlvolle Schraubendreherfunktion und ermöglicht dem Anwender bei deutlich geringerem Kraftaufwand eine vielfach bessere Leistung.

Und das bei einer gleichzeitig kontrollierten und gesundheitsschonenderen Ausführung. Ein bereits vorhandenes Gewinde, in das die Schraube gedreht werden kann, ist Voraussetzung für eine ideale Anwendung. Bei seiner Konzeption wurde speziell auf die Bedürfnisse der Anwendergruppen eingegangen, die, wie z. B. das Elektrohandwerk oder die industrielle Fertigung, den Großteil ihrer Tätigkeit manuell, gefühlvoll per Hand und mit eigenem Kraftinput durchzuführen haben. Die Funktionskombination von speedE® basiert auf folgenden Elementen:

- ▶ Verdoppelung der Geschwindigkeit mithilfe des elektrischen Antriebs unter



minimalem Kraftaufwand und geringer Muskelbeanspruchung für den Anwender bei normalerweise zeitintensiven und kräftezehrenden Schraubvorgängen.

- ▶ Durchgängiger Materialschutz. Die bewusst feinjustierte Kraftübertragung im elektrischen Modus und die automatische Stopp-Funktion kommen besonders bei sensiblen Verschraubungen zum Tragen. Beispielsweise während Arbeiten an Verteilerschränken, Elektroinstallationen oder Tätigkeiten, wo beispielsweise Akku-Schrauber oder Powertools naturgemäß nicht zum Einsatz kommen und auf herkömmliche Weise klassische Schraubendreher verwendet werden (müssen).
- ▶ Drehmomentkontrolle. In vielen Branchen, besonders auch im Bereich Elektrohandwerk, nehmen die Themen wie Anzugsdrehmoment-Vorgaben oder Absicherung hinsichtlich Gewährleistungsansprüchen und Nacharbeit aufgrund fehlerhaft angezogener Bauteile immer mehr an Gewichtung zu. In Ergänzung mit den in speedE®-Sets 2 und 3 enthaltenen easyTorque Drehmoment-Adaptoren ist ein kontrolliertes Drehen je nach Anwendungsfall sichergestellt.
- ▶ Sicheres Arbeiten. In der Nähe von oder an spannungsführenden Teilen ist mit speedE® in Kombination mit den VDE zertifizierten, schutzisolierten slimBits 100 Prozent Sicherheit geboten.
- ▶ Gewicht und Größe. Diese sind mit einem normalen Schraubendreher vergleichbar, was ihn zu einem idealen, leichten Begleiter für mobile Einsätze – sogar in der Hosentasche macht. Wenig Ballast für Anwender – ein Plus für die Gesundheit.

Was sagen Anwender dazu?

Während Anwenderbefragungen von Wiha im Rahmen der speedE®-Produktentwicklung gab es nach Angaben des Herstellers beispielsweise mehrmals das Feedback: „Wer bereits schon mal viele Verschraubungen zu erledigen hatte, weiß, wie verkrampt und angestrengt sich die Hand hinterher anfühlt. Mit speedE® gibt es endlich ein Hilfsmittel, das mich nicht nur einfacher, sondern auch schneller und schonender zum Ziel führt.“

Für Wiha bestätige genau diese Aussage ihre Intention, die hinter speedE® steckt.

Anwenderfreundlichkeit als weiterer Baustein der speedE®-Konzeption

Bis zu 800 elektrische Verschraubungen sind mit speedE® innerhalb einer Akkuladung möglich. Dies bietet Anwendern im Idealfall ein Zeitfenster über mehrere Tage, in welchem mit speedE® gearbeitet werden kann, ohne die Akkus erneut laden zu müssen. Wiederaufladbare Standard-Akkus im Inneren des Handgriffs vermeiden hohe Nachkaufkosten. speedE® wird Anwendern je nach Anspruch und Aufgabenschwerpunkt in drei Starter-Set-Varianten über den Fachhandel angeboten. Darin enthalten sind neben dem elektrischen Schraubendreher zwei Akkus, ein dazu passendes, portables Akku-Ladegerät, eine stabile Sortimo L-BOXX für den Transport und je nach Variante eine entsprechende slimBit-Auswahl und easyTorque Drehmoment-Adapter.

speedE® – der erste E-Schraubendreher von Wiha: Entdecke speedE® jetzt! Zu den Clips: https://youtu.be/FnVAM_1EZ-g



Kontaktinformationen

Wiha Werkzeuge GmbH
8136 Schonach
Tel.: 07722 959-0
info.de@wiha.com
www.wiha.com/speedE



Erfahre jetzt
mehr über den
Wiha speedE®

Geprüft & empfohlen



E-Schraubendreher speedE® von Wiha

speedE® reiht sich nach den AGR-zertifizierten Griffgrößenkonzepten bei Schraubendrehern und der Inomic®-Zangen als ein weiteres Produkt in die von Ärzten empfohlene Produktkategorie ein. Um das AGR-Zertifikat in der Kategorie „Schraubendreher elektrisch“ zu erhalten, musste der speedE® viele Anforderungskriterien erfüllen. So muss die Größe und Form des Schraubendrehers den funktionell-anatomischen Gegebenheiten der Handinnenfläche und Handgröße entsprechen. Er sollte in der ganzen Hand liegen und darf nicht zu kurz sein, um ihn sicher zu führen. Mit einer achteckigen gesofteten Kraftdrehzone lässt sich aufgrund des weicheren Materials besonders gut arbeiten. Die zuschaltbare elektrische Schraubunterstützung muss genauso wie die manuelle Arbeit zum Festziehen bzw. Lösen der Schrauben einfach, einhändig und komfortabel möglich sein. Dabei ist die intuitive Rechts-links-Lauffunktion selbstverständlich. Der speedE® erfüllt all diese Kriterien und konnte das Prüfungsgremium überzeugen.

Wir gratulieren!



Drei Schritte in einer Bewegung: Erst temporeich elektrisch drehen bis zur Materialschutzfunktion von 0,4 Nm, dann manuell, gefühlvoll mit elektrischer Ratschenfunktion nachjustieren und festziehen.



>> Gesunde Unternehmen durch gesunde Mitarbeiter

Betriebliche Gesundheitsförderung neu gestalten



Dr. med. Ulrike Stefanowski ist Ärztin, Expertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention und hat InSano gegründet, um den innovativen Ansatz der Gesundheitsberatung auch kleineren Betrieben zugänglich zu machen.

AGR im INTERVIEW

Die Betriebliche Gesundheitsförderung nimmt einen immer größeren Stellenwert ein. Viele Unternehmer haben erkannt, dass sich die anfänglichen Investitionen lohnen und die Anzahl der Krankheitstage der Mitarbeiter reduziert werden können.

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. führte ein Interview mit der Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention Dr. med. Ulrike Stefanowski.

Redaktion AGR aktuell: Die Statistiken der Krankenkassen verzeichnen mehr Fehltag aufgrund psychischer Erkrankungen. Kritiker sagen, dass nur die Diagnosestellungen in diesem Bereich zugenommen hat, was ist dran?

Dr. Stefanowski: Ja, das stimmt, die jährlich veröffentlichten Daten der Krankenkassen zeigen einen deutlichen Anstieg der psychischen Erkrankungen, gleichzeitig haben sich nicht nur die Diagnostik und Wahrnehmung für psychische Erkrankungen verändert, sondern auch die Arbeitswelt.

Zunehmende Digitalisierung, Globalisierung und die damit veränderte Konkurrenzsituation bringen für viele das Fass zum Überlaufen, daher ist der Effekt vielschichtig.

In vielen Firmen hat der Wettlauf um die Effizienzsteigerung der Mitarbeiter begonnen, da aufgrund des zunehmenden Fachkräftemangels und des erhöhten Durchschnittsalters der Arbeitnehmer weniger Ressourcen zur Verfügung stehen.

Es sind also neue Methoden gefragt, um ein Unternehmen heute „gesund“ zu halten.

Stichwort „gesunde Unternehmen“ – was heißt das in diesem Zusammenhang?

Die angesprochenen Veränderungen in der Arbeitswelt, aber auch neue Erkenntnisse der Psychologie und Arbeitsmedizin haben dazu geführt, dass viele Firmen beginnen, ihre Zukunft aktiv selber zu gestalten. Wer seine Ziele klar definiert, hat eine höhere Chance, diese auch zu erreichen, als sich einfach dem Wandel hinzugeben. Klassischerweise spielt in diesen sogenannten Change-Prozessen die Mitarbeitergesundheit eine wichtige Rolle, um die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter lange zu erhalten.

Wie muss man sich das konkret vorstellen?

Ein Resilienztraining ist klassischerweise bei Change-Prozessen gefragt, aber auch Stressmanagement-Seminare sollten nicht fehlen. Die Firmen, welche ein etabliertes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) haben, integrieren diese Maßnahmen. Andere bauen ein BGM auf, in welchem klare Ziele gesteckt werden und gezielte Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung umgesetzt werden. Dabei profitieren Arbeitnehmer und Arbeitgeber gleichermaßen, denn die Gesundheit hält sich ja nicht an Arbeitszeiten.



Dann ist ja in den nächsten Jahren mit einem Rückgang der Erkrankungen und Problemen zu rechnen?

Theoretisch könnte man das annehmen. Praktisch dauert die Veränderung im Gesundheitsverhalten sehr lange und es benötigt ständige Erneuerung, denn die Voraussetzungen verschlechtern sich weiter. Denken Sie zum Beispiel an die steigenden Pendlerzeiten. Dazu kommt, dass es für kleinere Betriebe kaum möglich ist, Gesundheitsmaßnahmen langfristig zu verzahnen und umzusetzen.

Der neue Ansatz lautet daher: sehr bald beginnen, immer am Ball bleiben und statt passiver Kursangebote Hilfe zur Selbsthilfe bieten.

Wie ist das gemeint?

Nur wer wirklich versteht, wie die typischen Beschwerden Rückenschmerzen, Schlafprobleme und Unzufriedenheit mit den Körperfunktionen zusammenhängen, kann für sich sinnvolle Methoden finden, um gesünder zu leben, und wird es auch schaffen, diese langfristig umzusetzen.

Ein einfaches Beispiel: Jeder weiß, man sollte sich öfter bewegen, um Alltagsstress abzu-

bauen: mindestens dreimal pro Woche 45 Minuten. Diese Forderung ist aber in Alltag kaum umsetzbar. So erhöht das Wissen den eigenen Stresslevel eher, als dass es diesen abbaut – Stichwort: schlechtes Gewissen.

In meinen Vorträgen und Seminaren erkläre ich, wie unser Körper in Stresssituationen reagiert und bringe die Teilnehmer dazu, ihre Probleme von verschiedenen Seiten zu betrachten. So kann man zum Beispiel aktiv der Stressentstehung entgegenwirken oder den entstandenen Stress auf verschiedenste Weise abbauen.

Das WARUM und WIE die klassischen körperlichen Beschwerden wie Verspannungen, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Müdigkeit, Rückenschmerzen etc. entstehen, wird so für jeden verständlich und greifbar. Im zweiten Schritt können dann individuelle alltagsgerechte Strategien entwickelt werden, die auch langfristig durchführbar sind.

Was schätzen Sie selbst an Ihrem Konzept am meisten?

Die neue Herangehensweise, Beschwerden nicht als „Gemacht“ zu erleben, sondern Gesundheit und Krankheit für jeden begreifbar

und damit modulierbar zu machen. Und gleichzeitig die Tatsache, dass von diesem Thema Personen aller Hierarchieebenen betroffen sind. So haben auch große Teams, ganze Abteilungen und Firmen die Gelegenheit gemeinsam ein Seminar zu besuchen.

Wie messen Sie, ob die Information wirklich ankommt und umgesetzt wird?

Im Grundkonzept ist eine Erfassung diverser Zufriedenheits- und Wirksamkeitsindikatoren vorgesehen. Dazu kommt, dass die Schulungsangebote freiwillig wahrgenommen werden sollten. Die Rückmeldungen zeigen auf allen Ebenen eine positive Inanspruchnahme und Weiterempfehlung. Bisher wurde ausnahmslos zurückgespiegelt, dass die Inhalte hilfreich und zielführend sind.

Denn das Konzept sieht ja vor, dass jeder entsprechend der verschiedenen Rollen, die er gesellschaftlich einnimmt, seine eigenen Maßstäbe individuell ansetzt.

Diese Herangehensweise erhöht gleichzeitig die Arbeitgeberattraktivität; sorgt für Zufriedenheit, Engagement und Arbeitsfreude und ist somit ein wichtiger Baustein für den Unternehmenserfolg.



Sie haben an dem Lehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ der Aktion Gesunder Rücken teilgenommen. Wie hilft Ihnen die Fortbildung bei Ihrer Arbeit im betrieblichen Gesundheitsmanagement?

Nach dem Motto „lebenslanges Lernen“ ist es auch für mich wichtig, immer wieder neue Aspekte kennenzulernen. Der Lehrgang hat mir wichtige Impulse gegeben, das Thema Rückenschmerzen für die verschiedensten Tätigkeiten gezielt zu bearbeiten.

Wichtig für den Erfolg eines neuen Konzeptes ist die Akzeptanz. Wie haben Sie das geschafft?

Bei der Gesundheit wird der Arbeitgeber meist nicht ins Vertrauen gezogen. Wenn sich aber herausstellt, dass die Seminarinhalte alle Personen gleichermaßen betreffen, wächst

die Akzeptanz. Dazu kommt, dass die ärztliche Schweigepflicht mir gegenüber zu einem tiefen Vertrauensverhältnis führt, sollten im Einzelfall doch konkrete Fragestellungen, zum Beispiel in Richtung Burn-out, bestehen.

Sicherlich führt auch die Tatsache dazu, dass die Konzeption der Schulungsinhalte sukzessive aufgebaut wurde und weiterhin auf die Rückmeldungen der Teilnehmer abgestimmt werden. So lernen die kommenden Teilnehmer mit von den vorherigen Fragestellungen.



Kontaktinformationen

Dr. med. Ulrike Stefanowski
82069 Hohenschäftlarn
Tel.: 0151 16603942
Ulrike.Stefanowski@insano.eu
www.insano.eu

Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“

Erweitern Sie jetzt Ihre Kompetenz und steigern Sie Ihr Einkommen durch den Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“.

In vier Monaten ohne Präsenzzeiten wird Ihnen umfangreiches Wissen zum rückengerechten Umfeld und Ergonomie am Arbeitsplatz vermittelt.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Flyer.



>> Mit Rückenwind zum Arbeitsplatz

Dienstrad für mehr Gesundheit

Ralf Bankowsky | baron mobility service gmbh

Bewegungsmangel gilt als häufige Ursache für Rückenleiden und mehr als die Hälfte der Deutschen leidet unter Rückenschmerzen. Regelmäßiges Radfahren kräftigt die Rückenmuskulatur und kann, „richtig angewendet in Kombination mit anderen Maßnahmen wie Gymnastik, sogar zur Prävention schwerer Rückenleiden beitragen“, rät der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC).

Nur, wie bringt man Bewegungsmuffel auf den Sattel? Wer acht Stunden im Büro sitzt, ist oft erschöpft und hat kaum noch Lust, ins Fitnessstudio zu gehen. Wer allerdings täglich mit dem Rad zur Arbeit fährt, kann sich den Gang ins Fitnessstudio sparen. Eine halbe Stunde am Tag Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und beugt Rückenproblemen vor, lautet die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation. Fast jeder zweite Pendler fährt weniger als zehn Kilometer zur Arbeit. Mit

einem E-Bike können bis zu 25 Stundenkilometer erreicht werden, schnellere Varianten wie das S-Pedelec schaffen sogar bis zu 45 Stundenkilometer. Längere und hügelige Strecken verlieren so ihren Schrecken und lassen sich bequem bewältigen. Die Räder mit eingebautem Rückenwind haben allerdings ihren Preis. Für ein hochwertiges E-Bike muss man schon tiefer in die Tasche greifen, gute E-Bikes gibt es oft erst ab 2500 Euro. Erschwinglich werden hochwertige Räder mit dem Fahrradleasing.

„Abhängig vom Einkommen, der Steuerklasse und den Freibeträgen können zwischen 20 und 40 Prozent des Kaufpreises gespart werden, wenn der Arbeitgeber ein Dienstrad für die Mitarbeiter über eine Gehaltsumwandlung anbietet“, sagt Ronald Bankowsky, Geschäftsführer von mein-dienstrad.de. Rund 200.000 Diensträder sollen mittlerweile in Deutschland unterwegs sein, schätzt der ADFC. Tendenz: stark steigend. Ausgelöst wurde der Boom durch eine Änderung der



Finanzbehörden, als 2012 das Dienstrad dem Dienstauto steuerlich gleichgestellt wurde. Seitdem dürfen Diensträder auch privat genutzt werden. Und dabei spielt es keine Rolle, wann man mit dem Dienstrad zur Arbeit fährt. Vor allem E-Bikes sind der Renner beim Fahrradleasing. „Rund 80 Prozent unserer Kunden fahren mit elektrischer Unterstützung, vom Malergeselle über den Bankangestellten bis zum Arzt“, sagt Bankowsky. Unternehmen können die Leasingrate auch komplett übernehmen oder sich an den Kosten für die Versicherung beteiligen und so in das Betriebliche Gesundheitsmanagement ihrer Mitarbeiter investieren.

Damit das regelmäßige Radfahren selbst keine Rückenschmerzen verursacht, kommt es auf die richtige Auswahl des Radtyps sowie die richtige Einstellung an. Das Fahrrad sollte ideal auf die Körpermaße angepasst sein. Das fängt mit dem Rahmen an, dem Rückgrat des Fahrrads. Entscheidend ist aber nicht so sehr die Höhe, denn die kann mit der Sattelstütze leicht korrigiert werden – wichtiger ist vielmehr die Länge des Rahmens. Die richtige Sitzlänge ermöglicht bei leicht geneigter Sitzposition (max. 30 Grad) die Streckung der Wirbelsäule in ihrer natürlichen Doppel-S-Form. Nur so kann die Rückenmuskulatur den Oberkörper halten und den Druck auf die Hände und Arme verringern. Ist der Rahmen

zu lang oder zu kurz, kann man selbst mit unterschiedlich langen Vorbauten und durch Sattelleinstellung nicht mehr die gewünschte Sitzposition erreichen. Für die Ergonomie ist die Position von Sattel, Lenker und Pedale wichtig. So kann schon eine falsche Sattelneigung zu Rückenschmerzen führen. Der Sattel selbst sollte gerade ausgerichtet sein und sich möglichst bequem anfühlen – also nicht zu schmal oder zu breit, aber auch nicht zu hart oder zu weich. Jedes Fahrradmodell hat seine ganz spezifischen Eigenschaften und ist auf die jeweilige Nutzung zugeschnitten, vom Rennrad über das Mountainbike bis zum

Citybike. Damit die Lust auf das Radfahren nicht auf der Strecke bleibt, ist ein qualifizierter Berater im Fachhandel der richtige Ansprechpartner.



Kontaktinformationen

baron mobility service gmbh
Ronald Bankowsky
26125 Oldenburg
Tel.: 0441 559779-0
www.mein-dienstrad.de

Das Dienstfahrrad als Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Progressive Unternehmen zeigen sich gerne umweltfreundlich und auf die Gesundheit der Mitarbeiter bedacht. Die Vorteile eines Dienstfahrrades für Arbeitgeber und Arbeitnehmer liegen klar auf der Hand. Beziehen Sie Dienstfahrräder als weiteren positiven Baustein in die Beratung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements ein. So profitieren Arbeitgeber und Arbeitnehmer von noch mehr Gesundheit rund um den Arbeitsplatz.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Die richtige
Einstellung
des Rades:

1. Sitzhöhe
2. Sattelposition
3. Lenkerhöhe
4. Lenkerneigung
5. Sattelneigung
6. Sitzlänge



>> Werden Sie aktiv – finden Sie Ihre „Wege aus der Stressfalle“

Sandra Hans | Physiotherapeutin, AGR-Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention, lizenzierte FYB-Trainerin

Mach mir bloß keinen Stress!

Stress kann viele verschiedene Ursachen haben und ist häufig allgegenwärtig. Denn in der heutigen Zeit sind wir stark gefordert, ob beruflich, familiär und/oder gesundheitlich – Probleme sind da vorprogrammiert.

Jeder von uns kennt Stress, dies spiegelt sich allein schon in der Sprache wider. Sätze wie „Ich habe jetzt gerade keine Zeit! Ich bin ja so im Stress!“, „Ich habe eh schon so viel Stress!“ oder „Mach mir bloß keinen Stress, ich schufte mich eh schon krumm und bucklig“, hat sicherlich jeder schon einmal gehört oder gar selbst ausgesprochen. Die britische Schriftstellerin Mary Worley Montagu hat folgenden Satz gesagt: „Magengeschwüre bekommt man nicht von dem, was man isst, man bekommt sie von dem, wovon man aufgefressen wird“. Deshalb stellt sich uns allen die Frage: Was ist es, das uns auffrisst? Und was ist Stress überhaupt?

Stress ist das, was man daraus macht! Positiv – Negativ?

Ohne Stress und ihrem Instinkt, zu fliehen oder zu kämpfen, wäre die Menschheit sehr wahrscheinlich bereits in grauer Vorzeit ausgestorben.

Vielleicht haben wir aber heutzutage nur etwas verlernt, mit Stress umzugehen. Denn der Stress von heute ist nicht mehr der Stress des Urzeitmenschen. Stress hat sich verändert. Heute ist der Säbelzahniger von damals eher unsere ständige Erreichbarkeit, das kaputte Auto, manche Kollegen... Und diesen Stressoren können wir heute nicht mehr so einfach entgehen. Eines ist jedoch sicher: Jeder von uns hat die Möglichkeit der Stressprävention. Einer der ersten Schritte ist es, zu verstehen, dass unsere körpereigene Chemie, zum Beispiel nach der Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin, relativ einfach wieder in Balance gebracht werden kann.

Wir alle wissen, dass Prävention besser ist als Rehabilitation. Die Frage ist: Was kann jeder



von uns individuell tun, um aus der persönlichen Stressfalle zu entkommen?

Neue Wege gehen

Das Konzept „Wege aus der Stressfalle“ bietet die Möglichkeit, persönliche Stressoren zu analysieren und somit Erkrankungen vorzubeugen. Sie lernen die Ursachen der Belastungen kennen und erarbeiten mit uns gemeinsam maßgeschneiderte Lösungsstrategien. An diesem Projekt können grundsätzlich alle GKV-Versicherten partizipieren, an einer Lösung für PKV-Versicherte wird zurzeit noch gearbeitet.

„Wege aus der Stressfalle“ wurde gemäß den Richtlinien der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) der GKV nach § 20 Abs. 1 SGB V zertifiziert, das heißt, die Kosten werden zu 80 bis 100 Prozent von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. So bekommt jeder Arbeitgeber in Deutschland die Chance, stressfrei der Verpflichtung im Rahmen des § 5 Abs. 3 Satz 6 ArbSchG (Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung) nachzukommen.

Für den Projektleiter und Buchautor Michael Hilgert und sein lizenziertes Trainerteam ist das einzigartige Konzept ein echtes „Herzensprojekt“. Es ist ihm gelungen, in Rekordzeit deutschlandweit zehn Kompetenzzentren mit einem Team von insgesamt 180 Trainerinnen und Trainern mit den unterschiedlichsten beruflichen Kompetenzen, wie zum Beispiel Ärzte, Psychologen, Therapeuten, Führungskräftetrainer und Coaches, zu etablieren. Ziel des Teams ist es, individuelle und maßgeschneiderte Lösungen zur Stressreduktion zu entwickeln.

Das Beste ist jedoch, dass dieses auf Grundlage der Gehirnwissenschaft von Spezialisten entwickelte und zertifizierte Programm auch jede Menge Spaß macht. Das Konzept „Wege aus der Stressfalle“ kombiniert verschiedene Lehr- und Lernmethoden und ist damit in Deutschland einzigartig:

- ▶ acht Online-Einheiten, die Sie bequem am Computer, Handy oder Tablet durchführen können



- ▶ ein spannendes Arbeitsbuch mit vielen praxisnahen Übungen
- ▶ eine Trainerin oder ein Trainer, die/der das Programm persönlich vor Ort vorstellt und Sie bei allen Fragen mit ihrem/seinem Know-how individuell unterstützt

Dr. Dieter Breithecker, Sportwissenschaftler, Vorstandsmitglied im Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. und Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) ist von diesem Konzept überzeugt und sieht es als ideale Ergänzung zu bestehenden Angeboten.

Stressreduktion macht Spaß

Die intrinsische Motivation wird bei dem Konzept durch Emotionen und Spaß unterstützt. Teilnehmer berichten, dass sie achtsam in Bezug auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse geworden sind. Herzstück des Programmes sind Basisübungen, die wenig Zeit in Anspruch nehmen. Die Erfahrungen in den Unternehmen zeigen, dass es möglich ist, den Stresslevel nachhaltig durch 15 Minuten systematische und bewusste Übungen pro Woche zu senken. Ob wir wollen oder nicht, wir sind „bewegende“ Wesen. Fast jede Art von Bewegung hilft, die Ausschüttung von Stresshormonen zu verringern und damit den Stress zu reduzieren. In über 30 Jahren Entwicklungszeit haben wir gemeinsam mit Experten aus der Sportwissenschaft und unserem medizinischen Beirat ein gehirngerechtes und hocheffizientes 5-Minuten-Training entwickelt: BACK-POWER.

Die Wirkung dieses Systems, das im Idealfall sogar Rückenschmerzen verschwinden lässt, muss man definitiv live erleben. Schicken Sie mir einfach eine kurze Nachricht und ich werde Ihnen gerne eine Möglichkeit nennen, BACK-POWER live zu erleben.

Atmen ist Energie

Eine der Basisübungen ist die „4-4-4-Atemübung“. Durch die systematischen und bewussten Trigger für den Parasympathikus unterstützen wir den Regenerationsvorgang. Richtig atmen bringt Power für den stressigen Alltag. „4-4-4“ hört sich einfach an, muss aber auf jeden Fall geübt werden: vier Sekunden einatmen – vier Sekunden ausatmen – jeweils vier Minuten lang. Nicht mehr – aber auch nicht weniger.

Live ist life

Erleben Sie unser Konzept live und unverbindlich in einem Kick-off. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf, um Ihre „Wege aus der Stressfalle“ persönlich kennenzulernen. Gerne berate ich Sie über Ihre Chancen und Möglichkeiten im Falle einer Empfehlung an Ihre Kunden.

Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.

Johann Wolfgang von Goethe

Denn am Ende des Tages wollen wir eigentlich alle nur eines: glücklich sein ...

Wenn Sie sich vorab informieren wollen, brauchen Sie einfach nur folgendem Link zu folgen:

www.wege-aus-der-stressfalle.de.

Erleben Sie, dass bei diesem Programm der Mensch im Mittelpunkt steht und erkennen Sie, dass in Ihrem Leben die Momente zählen, die uns den Atem geraubt haben.



Sandra Hans



Kontaktinformationen

Sandra Hans
Ergonomie- & Gesundheitsberatung
66540 Neunkirchen
sandra-hans@t-online.de
www.sandra-glock.de





>> „Datenschutzportal hilft Gesundheitseinrichtungen und Krankenkassen bei Umsetzung der EU-DSGVO“

FPZ Geschäftsführer Dr. Frank Schifferdecker-Hoch im Interview

Pressemitteilung | Peter Laaks | freier Journalist



AGR im INTERVIEW

Die ab Mai 2018 in Kraft tretende EU-DSGVO (EU-Datenschutz-Grundverordnung) sorgt aktuell für reichlich Unruhe innerhalb der deutschen und europäischen Unternehmenslandschaft. Auch die Gesundheitsbranche steht vor scheinbar kaum lösbaren Aufgaben im Hinblick auf den neuen, strengen Datenschutz. Doch Panik ist trotzdem nicht angebracht, denn mithilfe des Datenschutzportals der 2017 gegründeten Tochterfirma FPZ Data Protection GmbH naht Hilfe. Damit können nicht nur die FPZ Rückenzentren, sondern alle Einrichtungen des Gesundheitswesens die vielen Bestimmungen rechtssicher umsetzen. Im Interview berichtet FPZ Geschäftsführer Dr. Frank Schifferdecker-Hoch von Herausforderungen, Plänen und Reaktionen der Zielgruppe.

Dr. Frank Schifferdecker-Hoch, Geschäftsführer der FPZ Data Protection GmbH

Peter Laaks: Herr Dr. Schifferdecker-Hoch, Sie haben eigens eine neue Firma gegründet, um Ihren Partnern, aber auch anderen Unternehmen eine strukturelle, EU-DSGVO-konforme Datenschutzlösung anbieten zu können. Wie kam es dazu?

Dr. Schifferdecker-Hoch: Der organisatorische Datenschutz beschäftigt uns schon seit 2006. Damals gab es die große Chance für kleine Firmen im Gesundheitswesen mit Krankenkassen Verträge abzuschließen. Ich spreche hier von der sogenannten Integrierten Versorgung. In den Vertragsabschnitten zu den technisch-organisatorischen Maßnahmen mussten wir schon damals genau beschreiben und nachweisen, wie wir die Patientendaten erheben und sichern.

Wie konnten Sie das damals so schnell umsetzen?

Mithilfe eines externen Datenschutzbeauftragten, den wir 2007 bestellt haben. Anfänglich war das Ganze ein wahres Grauen. Nach jedem Termin hatte man 50 und mehr neue Aufgaben auf dem Zettel. Für mich persönlich änderte sich diese Einstellung allerdings nach circa zwei Jahren, als wir die ersten externen und sehr erfolgreichen Audits von Krankenkassen hatten. Da wurde mir klar, dass das irgendwann mal ein strategischer Wettbewerbsvorteil für uns sein würde. Mit der EU-Datenschutz-Grundverordnung ist dies genau jetzt der Fall. So lebe und atme ich das Thema Datenschutz inzwischen und kann auch andere aus dem Team dafür begeistern.

Es macht uns Spaß, scheinbar unüberwindbare bürokratische Hindernisse zu überwinden und sie in Chancen für unser Unternehmen zu verwandeln.

Und jetzt wollen Sie mit der neuen FPZ Data Protection auch anderen genau diese Möglichkeiten eröffnen? Wie genau muss ich mir das vorstellen?

Seit Mai 2016 beschäftigen wir uns mit der kommenden EU-DSGVO. Der ganz entscheidende Artikel § 26 stellt ganze „Kühlketten des Datenschutzes“ von Verantwortlichkeiten zwischen Leistungserbringern, Krankenkassen und Softwarefirmen her. Dafür wollte ich eine Lösung haben. Während einer Unternehmerreise ins Silicon Valley im Sommer 2017 machte



es dann plötzlich Klick und mir wurde klar, dass das Ganze mittels einer Portal-Lösung passieren musste. Man kann ja nicht Tausende von Partnern mit Excel-Listen und Info-Sheets belästigen. Das geht schief. Also habe ich ein entsprechendes Portal inklusive E-Learning konzipiert und später unserem Datenschutzbeauftragten vorgestellt. Seine Reaktion hat mich ein wenig stolz gemacht, denn er fragte mich, ob er hier mit einsteigen könne.

Da wusste ich, dass das Portal gut ist. Im März werden wir also nun das Portal der FPZ Data Protection launchen. Es wird darüber in unserem Newsroom berichtet werden. Deshalb empfehle ich Interessierten, unserem Newsroom zu folgen (Anmeldung im Internet unter www.mynewsdesk.com/follow/82602).

Sie bieten also dem bisher säumigen Umsetzer eine Art Infrastruktur und Führung durch den gesamten Datenschutzprozess. Warum?

Jein, zunächst einmal war die Entwicklung unseres Portals reiner Selbstschutz. Denn unser Geschäftsmodell im Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ GmbH) basiert ja genau auf der Erhebung von sensiblen Daten durch Dritte. Und in unserem Fall sogar noch durch Vierte, denn die Dritten, unsere Zentren, erheben die Daten ja mit Geräten und Software von Vierten, nämlich den Geräteherstellern. Also müssen wir auch diese mit in die Verantwortung nehmen. Wir müssen also alle Beteiligten ins Boot holen. Tun wir das nicht, werden sich die Krankenkassen nach und nach als Partner zurückziehen, da sie das Risiko künftig nicht mehr einschätzen und bewerten können.

Wie reagieren die Krankenkassen auf das Portal?

Sehr angetan, denn genau diese Kassen kamen und kommen noch immer auf mich zu und fragen, ob sie unsere Lösung nicht auch für ihre anderen Verträge einsetzen können. Es gibt nämlich bisher kaum Lösungsansätze in diesem Bereich. In diesem Moment begriff ich, ich hatte etwas Größeres geschaffen, etwas, das wohl für alle Einrichtungen im Gesundheitswesen und sogar darüber hinaus interessant ist. Künftig wird sich nämlich eine Krankenkasse oder ein Partner bei gleicher Qualität des Angebots für jenes entscheiden, welches das bessere Datenschutzsystem bietet.

Kommen wir zurück zu Ihren engsten und kleinen Partnern, den FPZ Rückenzentren. Wie haben deren Inhaber und Geschäftsführer auf die Portal-Lösung reagiert?

Wir sind seit Oktober 2017 dabei, diese nach und nach zu informieren. Die meisten sind natürlich erstmal komplett erschlagen. Viele haben gar kein Bewusstsein in Bezug auf Datenschutz, noch schlimmer, haben oft noch nicht einmal von der EU-DSGVO gehört.

Die teilweise unschöne Panikmache in den Medien sowie skrupellose Anbieter, die 50 Tagessätze und mehr für eine Beratung aufrufen, kommen noch hinzu. Davor wollen wir unsere Partner aktiv schützen, wenn gleich dieses kommende Gesetzeskonvolut eine Menge Arbeit für jeden bedeutet. Das ist und bleibt Fakt.

Was hat ein FPZ Rückenzentrum jetzt zu tun? Wie schaut die Lösung aus?

Ein Muss gibt es natürlich nicht. Jeder Betreiber kann auch eigenständig den Datenschutz gewährleisten. Jedoch waren die meisten unserer Partner froh, dass wir sie sozusagen an die Hand nehmen und ihnen eine strukturelle Lösung liefern. Es macht zwar sicherlich den wenigsten von ihnen Spaß, sich durch Checklisten, Prozessbeschreibungen und Vertragsklauseln zum Thema WLAN, Passwörter, Zugang, Software und Mitarbeiterverschwiegenheit zu wühlen. Das Portal erleichtert diese Arbeit aber signifikant. Panikreaktionen sind jedenfalls nicht angebracht.

Und nun zu den Kosten: Was kostet das Ganze?

Wir haben ganz bewusst kein Lizenzmodell installiert. Unsere selbstständigen Rückenzentren zahlen für den Aufbau, die Implementierung und den Support einen einmaligen, sehr moderaten Preis von 2.850 Euro (zzgl. MwSt.). Dafür würden sie einen Berater gerade mal zwei Tage lang bekommen und hätten anschließend noch nichts Konkretes in der Hand.

Zum Vergleich: Wir selbst haben seit 2007 rund 150.000 Euro in den Aufbau unseres internen Datenschutzsystems investiert. So gesehen, kommen die Zentren doch für einen denkbar günstigen Preis zu einer hochwertigen Lösung.

Dennoch, sicherlich nicht jedes Zentrum wird das so sehen? Was passiert mit denen, die nicht mitmachen wollen oder können?

Da gibt es dann nur zwei Lösungen: Zum einen der – zugegeben unschöne – Berechtigungsentzug der FPZ-Lizenz oder aber alternativ die Unterschrift unter eine Haftungsfreistellung. Letztere bedeutet, der Inhaber erklärt, dass er durch uns aufgeklärt wurde, trotzdem selbst ein rechtskonformes Datenschutzsystem implementieren wird und Haftungsansprüche künftig nicht mehr an uns durchreichen kann.

Wer kontrolliert das alles bei Ihnen im Haus?

Momentan erstmal ich. Ich stecke einfach am tiefsten im Thema. Außerdem mache ich aktuell drei TÜV-Lehrgänge inklusive Prüfungen zum Thema, nämlich zum Datenschutzbeauftragten und zum zertifizierten Datenschutzbeauftragten. Ganz einfach deshalb, damit wir unseren Kunden die Rolle des Datenschutzbeauftragten on top anbieten können. Also für alle, die anfänglich eine persönliche Starthilfe brauchen.

Lieber Herr Dr. Schifferdecker-Hoch, vielen Dank für die spannenden Insights.

Gerne und bis zum nächsten Mal.

Das Interview führte Peter Laaks. Der freie Journalist mit eigenem Pressebüro in Essen schreibt für verschiedene Print- und Online-Medien im Bereich HealthCare und Wirtschaft.



Kontaktinformationen

Dr. Frank Schifferdecker-Hoch
FPZ Geschäftsführer
50968 Köln
www.dr-datenschutz.online



>> **Kraniosakrale Osteopathie bei Morbus Parkinson**

Analyse der Leitlinien – eine Literaturrecherche

Robbert Boudewijn Kwisthout | Physiotherapeut und Heilpraktiker

Der Physiotherapeut R. B. Kwisthout analysierte in einer Studienarbeit die Leitlinien zur Behandlung von Morbus Parkinson mit der Fragestellung, ob hier auch Kraniosakrale Osteopathie eine Rolle spielt. Dazu führte er eine Literaturrecherche in den Datenbanken PubMed und Cochrane durch. Lesen Sie nachfolgend die wichtigsten Ergebnisse dieser Arbeit.

Die Originalarbeit mit dem Titel „Analyse der Leitlinien für die Behandlung von M. Parkinson im Hinblick auf die Rolle der Kraniosakralen Osteopathie – eine Literaturrecherche“ können Sie im Internet unter <https://www.kwisthout.de/wissenschaftliche-arbeiten/einsehen>. Die Arbeit wurde angefertigt im Studiengang Physiotherapie, Schwerpunkt Manuelle Therapie, an der TH Deggendorf.



Patientenfall mit medikamentös induziertem Morbus Parkinson

Bei einem Patienten mit einem durch Neuroleptika induzierten Morbus Parkinson (folgend als MP bezeichnet) und ausgeprägtem, grobschlägigem Tremor konnte der Tremor durch Kompression des vierten Ventrikels (CV-4-Technik) signifikant über bis zu dreieinhalb Tage reduziert werden.

Diese Beobachtung, die im Jahr 2017 in einer ambulanten Praxis für Physiotherapie, Naturheilkunde und Osteopathie in Burghausen (Bayern) gemacht wurde, konnte beliebig reproduziert und eindeutig auf die kraniosakral-osteopathische Technik CV-4 zurückgeführt werden. In besagter Praxis werden pro Jahr bis zu zehn Patienten mit idiopathischem (= primärem) Parkinson-Syndrom (IPS) behandelt. Bei dieser Form der Parkinsonerkrankung ist die

Ursache für die Erkrankung unbekannt. Davon abzugrenzen ist das sekundäre Parkinson-Syndrom (SPS), bei dem bestimmte Erkrankungen zu ähnlichen Symptomen führen wie beim IPS. Zum Formenkreis des SPS gehört auch der medikamentös induzierte Morbus Parkinson. Da SPS eher selten vorkommt (3510 SPS-Fälle versus 43.991 Fälle mit IPS, Statistisches Bundesamt 2016), ist es nach statistischer Wahrscheinlichkeit sehr unwahrscheinlich, dass in dieser Praxis noch ein weiterer Fall von MP mit medikamentöser Genese auftreten wird.

Schwierig im Zusammenhang mit einer Beurteilung ist es, dass nicht jeder Patient mit IPS einen ausgeprägten Tremor zeigt. Zudem kann die Beobachtung, dass CV-4 den Tremor verringert, nicht automatisch auf IPS- und andere SPS-Patienten übertragen werden.

Parkinson-Syndrom

ist ein Oberbegriff für Erkrankungen, die folgende Krankheitszeichen zeigen:

- ▶ Bewegungsverlangsamung
- ▶ und/oder Tremor (= Ruhezittern)
- ▶ und/oder Rigor (= erhöhter Muskelwiderstand)

Man unterscheidet die eigentliche Parkinson-Erkrankung, den Morbus Parkinson (= idiopathisches oder primäres Parkinson-Syndrom, IPS) von dem sekundären Parkinson-Syndrom (SPS) und den atypischen Parkinson-Syndromen (aPS).



Literaturrecherche

Gibt es noch andere Fälle von SPS, bei denen Kraniosakrale Osteopathie hilfreich war?

Es stellte sich daher die Frage, ob Kraniosakrale Osteopathie (KSO) bereits anderweitig positive Ergebnisse in der Behandlung von MP zeigte. Dazu wurde in wissenschaftlichen Literaturdatenbanken (PubMed und Cochrane) recherchiert, um herauszufinden, ob solche Fälle bereits publiziert wurden, und falls ja, ob die Ergebnisse den Kriterien der evidenzbasierten Medizin (EbM) entsprachen.

Nach Sichtung der Studienlage zum Thema Morbus Parkinson (MP) und Osteopathie (O) anhand der genannten Datenbanken wurde untersucht, ob die dort gelisteten Studienergebnisse zum Thema bereits Eingang in die therapeutische bzw. ärztliche Behandlung des MP gefunden haben. Die aktuellen Leitlinien (LL) zur Behandlung von MP können als maßgebend und wesentlicher Konsens der international vernetzten Fachgesellschaften in Deutschland betrachtet werden.

Definition Leitlinien

„Leitlinien sind systematisch entwickelte Aussagen zur Unterstützung der Entscheidungsfindung von Ärzten über die angemessene medizinische Vorgehensweise bei speziellen gesundheitlichen Problemen in spezifischen klinischen Situationen“ (Greenhalgh 2015).

Evidenzbewertung von Osteopathie

Bereits 2009 hat der wissenschaftliche Beirat der Bundesärztekammer (BÄK) osteopathische Verfahren wissenschaftlich bewertet (Buchmann et al. 2009).

Der Beirat folgt einem positiven Grundton und stellt die Osteopathie mit anderen manuellen Verfahren in der Orthopädie hinsichtlich des Evidenzniveaus gleich: „In diesem Zusammenhang sei bereits darauf hingewiesen, dass bei der Evidenzbewertung nicht mit zweierlei Maßstäben gemessen werden darf, denn z. B. in der Orthopädie fehlt ebenfalls für viele Verfahren aus mehr oder weniger einsichtigen Gründen die Ausrichtung am ‚Goldstandard‘ (randomisierte kontrollierte Studien = RCTs). Auch sonst ist die Studiendichte im Sinne einer evidenzbasierten Medizin in diesem Feld therapeutischen Handelns eher gering.“ (Buchmann et al. 2009)

Auch McGovern (2006) hat diese – naturbedingte – geringe Bestätigung der Osteopathie durch EbM hervorgehoben: „Doch der O fällt es wohl schwer, ihre Wirksamkeit gegenüber einer EbM zu belegen. Wenn neue Modelle der Gesundheitsversorgung von Senioren und Richtlinien für die Praxis entstehen, müssen osteopathische Erfolge im Rahmen der Stillischen Philosophie verteidigt werden. Die O weist auf verschiedenen Gebieten positive Ergebnisse auf. Empfehlungen sollen helfen, Osteopathen in der Wissenschaft und in der Praxis zu stärken und besser zu integrieren.“

Ebenso hat die WHO bereits 2010 die „WHO Guidelines on Basic Training and Safety in Osteopathy“ herausgegeben (Zang 2010a). Die WHO definiert die Bedeutung der Leitlinie (Guideline) für die Ausbildung von „osteopathic practitioners“ wie folgt: „This document presents what the community of practitioners, experts and regulators of osteopathy considers to be adequate levels and models for training osteopathic practitioners, as well as for dispensers and distributors. It provides training benchmarks for trainees with different backgrounds, as well as what the community of practitioners of osteopathy considers being contraindications for safe

practice of osteopathy and for minimizing the risk of accidents. Together, these can serve as a reference for national authorities wishing to establish systems of training, examination and licensure that support the qualified practice of osteopathy“. (Zang 2010b, S. 14)

Damit geht die WHO selbstverständlich davon aus, dass Osteopathie ein akkreditiertes Behandlungsverfahren in der heutigen Medizin ist. Auch kann man die WHO – bezogen auf Behandlungsverfahren und Menschenbild in der Medizin – als internationalen konsensbasierten Taktgeber bzw. Orientierungsgeber bezeichnen, über Kultur- und Landesgrenzen hinweg. Das lässt sich am ehesten ablesen an der Entwicklung der Definitionen von Gesundheit: Ehemals war der Begriff definiert als „Abwesenheit von Krankheit“. Diese Definition wurde 1978 erneuert und Gesundheit fortan definiert als „Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“ (Gronwald 2016/2017, Folie 7). 1977 prägte Engel (Gronwald 2016/2017, Folie 3) das Biopsychosoziale Denkmodell in der Medizin, was sich seit 2001 in der WHO durchsetzte und 2010 erweitert wurde um die Definition des „Healthy workplace“ (Gronwald 2016/2017, Folie 23). Damit wurde der Begriff Gesundheit auch auf den beruflichen Kontext bezogen im Sinne eines „gesunden Arbeitsplatzes“ und in einen größeren Zusammenhang eingebunden. Eine wichtige Ergänzung, die heute die betriebliche Gesundheitsförderung maßgeblich beeinflusst.

Damit ist für das Behandlungsverfahren „Osteopathie an sich“ der Weg in die Leitlinien frei – mit der WHO als Fürsprecherin. Es bleibt nun noch weitere Evidenz zusammenzutragen, die den Nutzen, eine Erleichterung und eventuell eine Verbesserung der Symptomatik durch Osteopathie und Kraniosakrale Osteopathie bei Personen mit Morbus Parkinson nachweisen kann.



Ergebnisse der Literaturrecherche

Die Recherche in den Datenbanken PubMed und Cochrane ergab Folgendes:

- ▶ Eine Differenzierung des in vorliegenden Studien beschriebenen „manual osteopathic treatment“ zu speziellen KSO-Techniken ließ sich aus dem Studienmaterial nicht durchgehend vornehmen.
- ▶ Die spezielle Symptomatik Tremor konnte als Beurteilungsendpunkt im vorliegenden Studienmaterial nicht ausdifferenziert werden.
- ▶ Obwohl es bereits in der Literatur erste Arbeiten gibt, die die Beobachtung nahe legen, dass KSO als untrennbarer Bestandteil der Osteopathie hilfreich ist in der Behandlung von typischen Symptomkomplexen des MP, wozu auch der Tremor gehört, liegen unter anderem nicht genügend Studien und Fallzahlen vor, deren Ergebnisse den Kriterien der EbM entsprechen.

Zusammenfassung

Unter dem Gesichtspunkt des eingangs erwähnten beobachteten Patientenfalles mit Verbesserung des grobschlägigen Tremors unter Behandlung mit Kraniosakraler Osteopathie durch CV-4 kommt die Osteopathie in den ärztlichen und physiotherapeutischen Leitlinien bei Patienten mit idiopathischem Parkinson-Syndrom nicht vor. Für den Morbus Parkinson mit medikamentöser Genese existieren keine eigenen Leitlinien. Dieser wird in den Leitlinien für das IPS zwar erwähnt, aber nur am Rande. Grund dafür ist, dass nur sehr geringe Fallzahlen mit SPS-Patienten vorliegen und es damit keine evidente Studienlage gibt. Man kann aber davon ausgehen, dass sich die Empfehlungen der Leitlinie auf

die Behandlung von Personen mit Morbus Parkinson, die nicht an IPS erkrankt sind, in weiten Teilen übertragen lässt – wenn auch mit geringer Effizienz der Wirkung und im Vergleich zu IPS-Patienten auch nur mit geringer vorliegender Evidenz. Sobald diese Fragen zugunsten der KSO-Techniken CV-4 und anderer Osteopathie-Techniken geklärt und mit mehr Evidenz belegt werden können, darf eine Person mit Morbus Parkinson zu Recht erwarten, mit Osteopathie inklusive KSO behandelt zu werden. Dann könnten auch KSO und Osteopathie in die ärztlichen (Deuschl et al. 2016) und physiotherapeutischen Leitlinien (Keus et al. 2014) in Bezug auf die Versorgung von MP und in die Leitlinien für Tremor (Deuschl et al. 2012) durch die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) aufgenommen werden.

Da bereits schon einige andere Verfahren ohne überzeugende Studienlage in Leitlinien Eingang gefunden haben, könnten auch die Osteopathie und KSO aufgrund der vielen Hinweise auf ihre Wirksamkeit schon heute bei Personen mit Morbus Parkinson angewendet und in Leitlinien aufgenommen werden. Es sollte jedoch der Versuch unternommen werden, in Anlehnung an die EbM-Maßstäbe weitere Hinweise zusammenzutragen, die bestätigen können, dass KSO und Osteopathie einen positiven Einfluss zeigen auf Tremor, MP und den Allgemeinzustand von Personen mit Morbus Parkinson.

Ausblick

Es bleiben – ausgehend von der Einzelfallbeobachtung in der Praxis – noch folgende Fragen offen, die zukünftig noch zu beantworten sein werden:

- ▶ Inwiefern ist die Beobachtung der Tremorreduktion bei SPS übertragbar auf IPS?
- ▶ Der genaue Stand der Wissenschaft hinsichtlich der Unterscheidung der Genese des Tremors bei IPS im Vergleich zum medikamentösen SPS ist noch zu erheben.
- ▶ Welcher Wirkmechanismus bedingt die Tremorreduktion durch die KSO-Technik CV-4?
- ▶ Sind durch Messverfahren gestützte Untersuchungen hilfreich? Wie hoch muss der messbare Druck auf den Schädel sein, um die gewünschte Wirkung (hier Tremorreduktion) durch die KSO-Technik CV-4 zu erreichen?

- ▶ Welche Wirksamkeitskriterien können für die Überprüfbarkeit der KSO und Osteopathie entwickelt werden, unter anderem um ihre Aufnahme in Leitlinien medizinisch und ethisch zu rechtfertigen, auch wenn RCTs, die auf den strengen EbM-Kriterien basieren, auch in Zukunft nur bedingt vorgelegt werden?



Robert B. Kwisthout



Kontaktinformationen

Robert B. Kwisthout
Physiotherapeut und Heilpraktiker,
AGR-Fördermitglied
84489 Burghausen
www.kwisthout.de

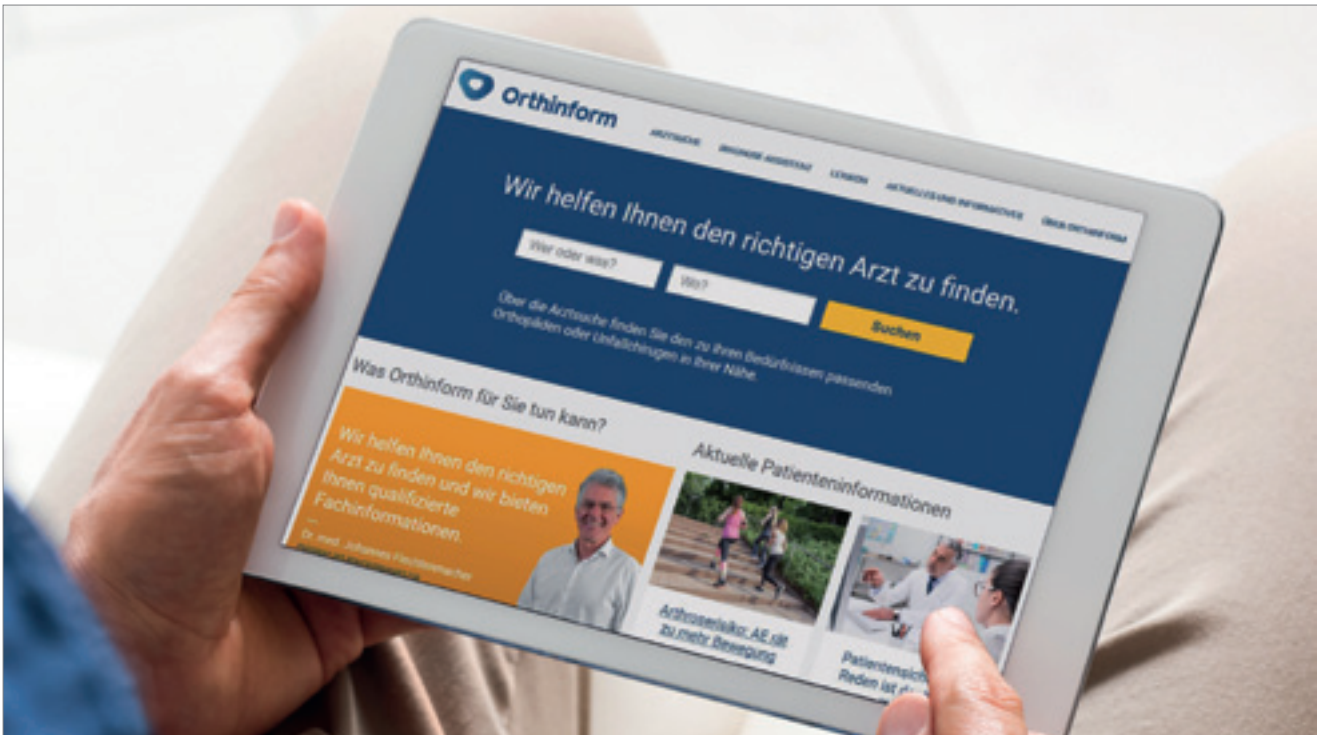
Literatur

- >> Buchmann J et al.; BÄK (Hrsg.). *Wissenschaftliche Bewertung osteopathischer Verfahren*. Dtsch Arztebl 2009; 106(46): A-2325.
- >> Deuschl G et al. *Extrapyramidal-motorische Störungen: Tremor, Entwicklungsstufe: S1*. In: *Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie*. Stand: September 2012, gültig bis: Dezember 2015. AWMF-Registernummer: 030/011. Seiten 1.18, GD, DI 15.07.2017.
- >> Deuschl G et al. *Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie, Idiopathisches Parkinson-Syndrom, Entwicklungsstufe: S3*. Kurzversion, Aktualisierung 2016, AWMF-Registernummer: 030-010. DGN (Hrsg.), GD. >> Greenhalgh T. *Einführung in die evidenzbasierte Medizin*. Bern: Hans Huber 2015; S. 183, Abs. 3.
- >> Gronwald S. *Das Bio-psycho-soziale Modell*. THD-Handout Gesundheitsmanagement. WS 2016/2017, Folie 3. >> Gronwald S. *Der Einfluss der WHO*. THD-Handout Gesundheitsmanagement. WS 2016/2017, Folie 7. >> Gronwald S. *Der Einfluss der WHO*. THD-Handout Gesundheitsmanagement. WS 2016/2017, Folie 23. >> Keus SHJ et al. *Europäische Physiotherapie-Leitlinie beim idiopathischen Parkinson-Syndrom*. Entwickelt von zwanzig europäischen physiotherapeutischen Berufsverbänden. 1. Ausgabe, Dezember 2014. Deutsche Übersetzung: Kriebber K et al. Dezember 2015. KNGF (Hrsg.), die Niederlande, DI von www.parkinsonnet.info/euguideline, DI 19.07.2017, GD. >> McGovern RJ. *Altern und Osteopathie: Die Rolle von Beweisen*. DO 2/2006: 9–12. >> Statistisches Bundesamt (Destatis). *Gesundheit – Diagnosedaten der Patienten und Patientinnen in Krankenhäusern (einschl. Sterbe- und Stundenfälle) 2015*. Fachserie 12, Reihe 6.2.1. Erschienen am 24.11.2016. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt (Destatis) 2016; Seite 26, Punkt 2.2., Tabellenzeile 585 und 568, DI vom 5.09.2017. >> Zhang X. *Benchmarks for training in traditional/complementary and alternative medicine, Benchmarks for Training in Osteopathy (NLM classification: WB 940)*. Genf: World Health Organization 2010a; S. 14. >> Zhang X. *Benchmarks for training in traditional/complementary and alternative medicine, Benchmarks for Training in Osteopathy (NLM classification: WB 940)*. Genf: World Health Organization 2010b; DG.



>> Neu gestaltetes Patientenportal Orthinform

Ihre Visitenkarte als Orthopäde und Unfallchirurg im Netz



Millionen Nutzer von Google und ähnlichen Suchmaschinen durchforsten das Internet auf der Suche nach Gesundheitsinformationen, Krankheiten und spezialisierten Ärzten. Das Portal Orthinform des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. (BVOU) bietet der Öffentlichkeit nun beides: Es kombiniert verständliche, redaktionell aufbereitete Patienteninformationen zu orthopädisch-unfallchirurgischen Themen mit regionalen Hinweisen zu Fachärzten für Orthopädie und Unfallchirurgie und ihren Behandlungsschwerpunkten.

Orthinform ist ein seit Jahren etablierter Service des BVOU, der Patienteninformation und Arztsuche kombiniert. Hier können sich Patienten über Erkrankungen des muskuloskelettalen Systems informieren und ihren Orthopäden und Unfallchirurgen vor Ort finden. Mit der völligen Neugestaltung des Portals bietet Orthinform seit Kurzem nicht nur ein zeitgemäßes Design und eine mobiloptimierte Nutzeroberfläche, sondern auch eine

engere Verknüpfung von Fachinformationen über Krankheiten und Therapieoptionen zu regional tätigen Experten.

Zentraler Dreh- und Angelpunkt in Orthinform ist der einzelne Arzt. Mitglieder des BVOU haben auf Orthinform die Chance, sich und ihre Praxis bzw. Klinik informativ und mit hoher Fachexpertise zu präsentieren und Patienten gezielt anzusprechen. Im persönlichen Arztprofil kann jedes BVOU-Mitglied aus einer Vielzahl an Schwerpunkten, Diagnose- und Therapiemethoden sowie Erkrankungen diejenigen auswählen, mit denen es in Orthinform und bei Suchmaschinen wie Google gefunden werden möchte.

Sucht ein Patient wie Millionen andere Nutzer jeden Tag im Internet nach dem Stichwort Rückenschmerz, so findet er bei Orthinform nicht nur verständliche, von Ärzten verfasste Fachbeiträge zu spezifischem und unspezifischem Rückenschmerz, möglichen Ursachen und Behandlungsmethoden, sondern

außerdem auch einen Rückenspezialisten in der Nähe. So unterstützt Orthinform als überregionales Portal den einzelnen Arzt, bei den eigenen Spezialthemen und Leistungen eine regionale Themenführerschaft zu erlangen. Orthinform kann und will dabei den individuellen Arzt-Patienten-Kontakt nicht ersetzen.

Das Portal wird zukünftig Orthopäden und Unfallchirurgen auch den Zugang zu Digitalisierungsangeboten erleichtern. Online-Terminvereinbarung, Videosprechstunde und ePatientenakte können mit einem Klick im persönlichen Profil ergänzt werden.



Kontaktinformationen

Berufsverband für Orthopädie
und Unfallchirurgie e. V.
10623 Berlin
office@bvou.net
www.orthinform.de



>> Die ISR-Gesundheitsakademie e. V. stellt sich vor

Dr. Petra Mommert-Jauch | Geschäftsführerin ISR-Gesundheitsakademie e. V.

Die Gesundheitsakademie des Instituts für Sport und Rehabilitation (ISR) e. V. bietet wissenschaftlich fundierten Gesundheitssport für eine große Bandbreite an Zielgruppen an. Dabei sieht sie sich als Vermittler von Wissenschaft und Praxis und überträgt wissenschaftliche Erkenntnisse in die zielgruppenbezogene Praxis und Lehre.



Aus dem Deutschen Walking Institut e. V. (DWI) hervorgegangen, nimmt sich die Gesundheitsakademie des Instituts für Sport und Rehabilitation – die ISR-Gesundheitsakademie e. V. – dem enorm gewachsenen Spektrum an Gesundheitsthemen über Walking und Nordic Walking hinaus an.

Zahlreiche bestehende und bewährte Weiterbildungsangebote des DWI werden in Zukunft unter der Gesundheitsakademie des ISR – Institut für Sport und Rehabilitation mit neuen und aktuellen Themen und Trends vernetzt und auf dem gewohnt hohen Niveau angeboten. Alle bisher erworbenen Lizenzen werden zukünftig über die ISR-Gesundheitsakademie verlängert. Ebenso werden alle bisherigen DWI-Fördermitglieder weiterhin über die ISR-Gesundheitsakademie betreut. Wir danken dem Vorstand des DWI e. V. um Prof. Dr. Klaus Bös, Prof. Dr. Alexander Woll und Siegfried

Hofmann als Pioniere des Themas „Walking“ für die letzten 15 Jahre intensiven Engagements und wissenschaftlicher Betreuung dieses wichtigen Gesundheitsthemas für die Bevölkerung Deutschlands.

Ziel der ISR-Gesundheitsakademie

Die Gesundheitsakademie des Instituts für Sport und Rehabilitation wurde mit dem Ziel gegründet, wissenschaftlich fundierten Gesundheitssport in all seinen Facetten für eine große Bandbreite an Zielgruppen – sowohl in der Lehre als auch in der Praxis – anzubieten.

Die ISR-Gesundheitsakademie sieht sich als Vermittler von Wissenschaft und Praxis und realisiert den Transfer wissenschaftlicher Erkenntnisse in die zielgruppenbezogene Praxis und Lehre. Andersherum vermittelt die ISR-Gesundheitsakademie auch Fragen aus der Praxis an die Wissenschaft, sodass ein ständiger

Austausch zwischen diesen Ebenen zum Wohle des Gesundheitssportlers und Patienten genutzt werden kann und sollte.

Zu den Aufgabenbereichen und Zielen der ISR-Gesundheitsakademie zählen:

- ▶ Lehre in Fort- und Weiterbildung
- ▶ Anwendung in der Praxis für Jedermann
- ▶ Aufklärung
- ▶ Vermittlung Wissenschaft – Praxis

Zentrale Kompetenzen der ISR-Gesundheitsakademie

Aufgrund der ständigen Forschungsnähe des ISR-Expertenteams fließen die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse auch in die Aus- und Fortbildungen der ISR-Gesundheitsakademie ein. Der Transfer von der Wissenschaft in die anwendbare Praxis wird dadurch schnellstmöglich und ohne Verluste gewährleistet.



Durch die Geschäftsstelle der ISR-Gesundheitsakademie e. V. im Reha-Zentrum Hüttenbühl in Bad Dürkheim – einer psychosomatisch ausgerichteten Klinik – ist die Nähe zur Praxis und damit die Entwicklung von Konzepten mit Gewährleistung der Umsetzbarkeit garantiert. Deshalb besteht für die Fachkräfte, die sich bei der ISR-Gesundheitsakademie aus- und fortbilden lassen die Gewissheit, durch aktuelle Wissenschaft auch in der Praxis effektive Arbeit leisten zu können.

So hat die ISR-Gesundheitsakademie mittlerweile Beratungsfunktion in vielen Fragen zur Gesundheit und Rehabilitation und ist Mittler zwischen Ärzten, Therapeuten, Patienten, Sportlern, gesundheitsbewussten Menschen und Wissenschaft. Die ISR-Gesundheitsakademie zeichnet sich vor allem durch ihre salutogenetische Sichtweise aus.

So werden die verschiedenen wissenschaftlich fundierten Gesundheitssportkonzepte sowohl unter

- ▶ physiologisch-internistischen,
- ▶ funktionell-orthopädischen als auch
- ▶ sozial-psychologischen

Gesichtspunkten gelehrt und vermittelt. Einzigartig sind vor allem auch die innovativen körperwahrnehmungsorientierten Vermittlungsstrategien und -methoden, in denen das ISR – Institut für Sport und Rehabilitation schon lange eine Vorreiterrolle übernommen hat.

Für Fachkräfte

Die ISR-Gesundheitsakademie hat verschiedenste – auch ZPP-zertifizierte -Gesundheitssportkonzepte entwickelt, die über Fachkräfte wie z. B. Ärzte, Therapeuten, Sportwissenschaftler und Übungsleiter in der Praxis ihre Anwendung finden.

Im Mittelpunkt steht dabei der Präventionsbereich im Fitness- und Gesundheitssport, aber auch die Sekundär- und Tertiärprävention bei z. B. Übergewicht, Rücken- und Gelenkerkrankungen, Diabetes mellitus, Krebs- und Koronarerkrankungen, Venenleiden, Osteoporose, Rheuma oder psychischen Erkrankungen.

Hierfür wurden methodisch-didaktische Vermittlungswege gesucht, die die effektive Umsetzung der Gesundheitssportkonzepte auch gewährleisten. Diese werden zusammen mit den Inhalten und Hintergründen der Konzepte in den Fort- und Weiterbildungen der ISR-Gesundheitsakademie vermittelt. Die Erlangung entsprechender ISR-Zertifikate berechtigt die Fachkraft – je nach Qualifikation – zur Durchführung von Präventionsmaßnahmen (zum Teil nach § 20 des SGB 5) im Bereich Gesundheitssport.

Für Gesundheitssportler und Patienten

Die ISR-Gesundheitsakademie e. V. ist dabei, ein Portal aufzubauen, in dem sich Gesundheitssportler und Patienten nach Gesundheitskursen in ihrer Region erkundigen können. So soll eine Vernetzung zwischen Gesundheitskurs-Anbietern, der Ärzteschaft und den Patienten in der jeweiligen Region ermöglicht werden.

Darüber hinaus bietet die ISR-Gesundheitsakademie e. V. selbst „Schnupper-Workshops“ für den Endverbraucher/Patienten an, die als Incentive für die dann nachhaltige Betreuung der Personen in etablierten Kursen vor Ort gedacht sind. Hier arbeitet die ISR-Gesundheitsakademie mit den verschiedensten Kursanbietern zusammen.



So ist beispielsweise aus dieser Strategie ein landkreisweites Projekt „Pro Balance – aktiv gegen den Sturz“ entstanden, welches den Senioren im ländlichen Raum die Möglichkeit gibt, wohnortnah und zum Teil kostenlos entsprechende Pro-Balance-Gesundheitskurse zu besuchen.



Kontaktinformationen

ISR-Gesundheitsakademie e. V.
Im Rehazentrum Hüttenbühl
78073 Bad Dürkheim
Tel.: 0172 7606258
info@isr-gesundheitsakademie.de
www.isr-gesundheitsakademie.de



>> Lange Menschen sollten nicht zu kurz kommen!

Christof Otte, 203 cm | Diplom-sportwissenschaftler und Heilpraktiker für Schmerztherapie

Der Trend ist eindeutig: Wir werden immer größer. Zwar gab es im Laufe der Menschheitsentwicklung immer wieder Zeiten, in denen der Trend der Längenzunahme einen Dämpfer erhielt, aber grundsätzlich hält das Längenwachstum an.

Wir werden nicht nur immer breiter, sondern auch immer länger!

Die zunehmende durchschnittliche Körperlänge geht nach Expertenmeinung auf den zunehmenden Wohlstand mit der hohen Energie-, insbesondere Eiweißdichte und der stetigen Verfügbarkeit unserer Nahrung zurück. Bei mir selber hat es bis 2,03 Meter Körperlänge gereicht. Dies hat Vorteile, im Hinblick auf die DIN-Normen aber auch Nachteile. Denn allzu häufig muss ich mich der Umgebung anpassen, anstatt dass sich die Umgebung mir anpassen kann. Zumindest im Büro sehen die Bedingungen heutzutage anders aus, auch dank den innovativen Lösungen für große Menschen von dem schwäbischen Ergonomie-Spezialisten officeplus aus Rottweil.

Lange Menschen sind anfällig für Haltungsschäden

Eine übermäßige Körperlänge, das heißt bei Frauen ab 180 Zentimeter und bei den Männern ab 190 Zentimeter, kann im Alltag jedoch auch mit zahlreichen Problemen einhergehen.

Diese Probleme zeigen sich insbesondere im Stütz- und Halteapparat, oder besser ausgedrückt im Bewegungssystem. Zum einen müssen wir langen Menschen uns des Öfftens klein machen, um uns den Umgebungsbedingungen anzupassen: Sei es beim Türrahmen, im Auto, im Bett oder am Tisch. Auf der anderen Seite neigen jedoch große Menschen häufig dazu, eine aufrechte Körperhaltung zu verlassen, um nicht aus der Schar der Mitmenschen herauszuragen oder um auf deren Augenhöhe mitreden zu können. Beides ist natürlich schlecht für die Körperhaltung und

geht häufig mit Schmerzen im Bewegungssystem einher. Eine chronisch mangelnde thorakale Aufrichtung führt zu funktionellen Störungen des Muskelsystems der gesamten Wirbelsäule und kann langfristig auch strukturelle Überlastungen und Schädigungen nach sich ziehen.

Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich mit einhergehenden Spannungskopfschmerzen, immer wiederkehrende Lumbalgien, teils mit akuten Funktionsstörungen der kleinen Wirbelgelenke, sind die Folgen. Auch die Auswirkungen einer Fehlstatik mit einhergehender Fehlfunktion auf die inneren Organe des Brust- und Bauchraumes sind nicht zu verachten. Die Belüftung der Lungen kann eingeschränkt sein und insbesondere die Verdauungsorgane können sich motorisch in der Nahrungsverwertung nicht voll entfalten. Verdauungsstörungen mit einhergehenden Blähungen und Verstopfungen können die Folge sein. Diese Funktionsstörungen der Eingeweide können über die neurosegmentale Anordnung wiederum Funktionsstörungen der, insbesondere tief liegenden, wirbelsäulenkoordinierenden Muskulatur bedingen.

Ein Teufelskreis der Funktionsstörungen und Schmerzen ist entstanden. Therapeutisch bedarf es hier eines funktionell orientierten Therapieansatzes, welcher in einer noch recht frühen Phase der Körperhaltungsstörung sehr erfolgsversprechend ist und auch in einer späteren Phase mit entsprechenden strukturellen Veränderungen noch sehr zufriedenstellende Ergebnisse für den Betroffenen liefern kann.

Schlechte Körperhaltung muss nicht sein!

All das muss jedoch nicht sein, wenn von vornherein präventiv der Entstehung eines solchen Teufelskreises aus schlechter, weil an die



© officeplus, Rottweil



Ergonomische Lösungen für lange Menschen

Umgebungsbedingungen angepasster Körperhaltung entgegenwirken werden kann. Wie es immer sein sollte, so gilt dies ganz besonders für uns große Menschen: Nicht der Mensch sollte sich den Verhältnissen anpassen, sondern die Verhältnisse müssen zum Menschen passen! Auch und gerade am Arbeitsplatz, vor allem im Büro.

Die Förderung von nachhaltiger Bewegung muss hier das oberste Ziel sein. Langes, bewegungsarmes Sitzen (das heißt länger als eine Stunde) gilt es zu meiden. Diese erreichen wir nur über eine entsprechende Arbeitsplatzorganisation, wie ich diese bereits in der AGR aktuell Nr. 57 eingehend aufgezeigt habe. Die beste Organisation ist für uns lange Menschen jedoch hinfällig, wenn der höhenverstellbare Schreibtisch oder das Stehpult nicht unserer Körperlänge gerecht wird.

Ergonomische Lösungen für Hühnen

Hier bietet der Ergonomie-Spezialist, die officeplus GmbH aus Rottweil, entsprechende Lösungen. Lassen sich höhenverstellbare Schreibtische oder Stehpulte in der Regel nur bis max. 130 Zentimetern Höhe einstellen, sind damit vielleicht einmal gerade noch die Zwei-Meter-Hühnen unter uns zufrieden, aber allen, die darüber hinausgeschossen sind, ist mit einer solchen Maximalhöhe nicht zu helfen.

Officeplus bietet hier entsprechende Verlängerungsmodule, die einen AGR-zertifizierten Sitz-Stehtisch auf bis zu 150 Zentimeter stabil anheben können und so selbst den Büromitarbeitern jenseits der 2,10 Meter optimale ergonomische Bedingungen bieten. Und das völlig unabhängig, ob es sich um einen elektrisch höhenverstellbaren oder um einen Gaslift-Sitz-Stehtisch handelt. Auch die AGR-zertifizierten Stehpulte von officeplus werden den

Anforderungen von uns besonders großen Menschen weit jenseits der Zwei-Meter-Marke gerecht. So können selbst wir noch zusätzlich auf dem AGR-zertifizierten Stehboard Gymba während der Arbeit dynamisch stehen und haben alles auf einer optimalen Arbeitshöhe.

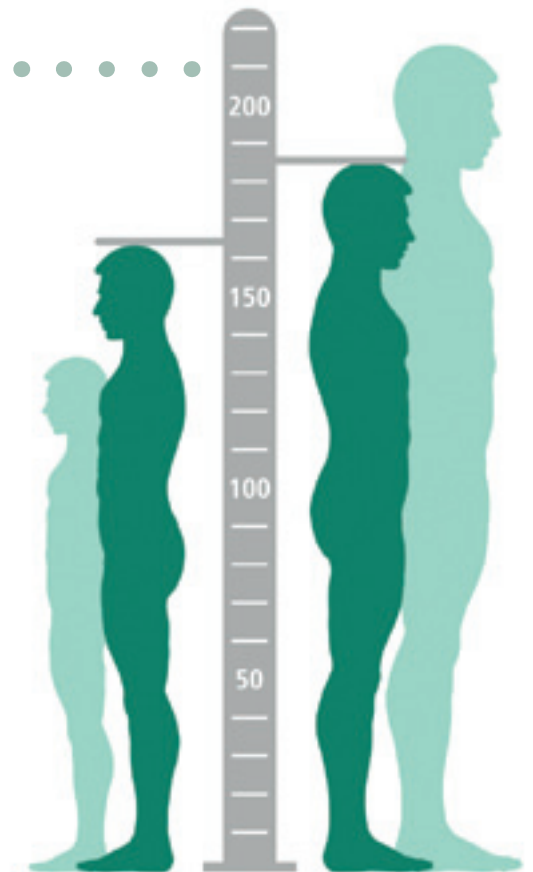
Interessant auch, dass die Kosten für die höhenverstellbaren Tische und Stehpulte bei den bereits schmerzgeplagten Menschen, unter bestimmten Voraussetzungen, häufig von der Deutschen Rentenversicherung übernommen werden. Officeplus bietet auch für die XXL-Tischmodelle entsprechende Angebote.

Zusammenfassung

Wir Menschen werden immer größer und müssen uns noch zu oft den äußeren Verhältnissen anpassen. Das kann schmerzhafte Funktionsstörungen des Bewegungssystems mit sich bringen.

Die Prävention solcher Funktionsstörungen ist insbesondere für uns große Menschen wichtig, scheitert jedoch häufig an dem fehlenden Angebot spezieller Büromöbel, insbesondere von ausreichend hoch einstellbaren Sitz-Stehtischen und Stehpulten. Officeplus bietet mit seinen speziellen Stehpulten sowie seinen Verlängerungsmodulen für höhenverstellbare Tische auch uns ausgesprochen großen Menschen ergonomische Lösungen für den Büro- und Homeoffice-Arbeitsplatz.

Der Autor, Christof Otte, ist Diplom-sportwissenschaftler und Heilpraktiker für Schmerztherapie, der selber mit 203 Zentimetern Körperlänge weiß, wovon er schreibt.



Durchschnittliche Körperlänge

Zunehmend mehr lange Menschen

© officeplus, Rottweil



Kontaktinformationen

officeplus GmbH
Nikolaus King
78628 Rottweil
Tel.: 0741 248-04
info@officeplus.de
www.officeplus.de
www.ergonomie.blog

>> Ergonomische Handwerkzeuge

Proteine und Vitamine für Produktivität und Gesundheit

Uta Reiber-Gamp | Fachkraft für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz,
Physiotherapeutin mit Schwerpunkt arbeitsbedingten Beschwerden | Wiha Werkzeuge GmbH



Die Arbeit mit einem Schraubendreher belastet nicht nur Hand und Arm, sondern auch die Schulter und den Rücken.

Anwender aus Industrie und Handwerk sehen sich heute höchsten Ansprüchen an Qualität, Leistung und Terminvorgaben gegenüber. Um sich selbst (aus Anwendersicht) oder seinen Betrieb (aus Inhabersicht) für die Trends der Gegenwart und Zukunft zu „rüsten“ und „fit zu halten“, sind Veränderungen und Optimierungen von Arbeitsabläufen, -bedingungen und -mitteln in vielerlei Hinsicht notwendig. Handwerkzeughersteller Wiha setzt mit Fokus auf ergonomische Gesichtspunkte bei seinen Entwicklungen auch bereits seit Jahren hohe Ansprüche und widmet sich intensiv diesem Aspekt. Anne Jakubowski (Wiha) und Frau Reiber-Gamp greifen nun gemeinsam das Thema auf.

Uta Reiber-Gamp sieht großes Potenzial im Einsatz von ergonomischen Handwerkzeugen. Nicht nur im Hinblick auf die Gesundheitserhaltung der Anwender sondern vor allem auf ihre Produktivität und Effizienz. Drei wesentliche Betrachtungsansätze sieht sie seit Jahren im Betrieblichen Gesundheitsschutz engagierte Physiotherapeutin und Fachkraft für Arbeitssicherheit durch den bewussten Umgang mit ergonomischen Handwerkzeugen auf den Unternehmenserfolg positiv einwirken:

1. Produktivitäts- bzw. Effizienzsteigerung: Anwender erbringen mehr Leistung, da weniger Kraftaufwand nötig ist. Dies bedeutet weniger Druck auf ihre Gelenke, geringere Beanspruchung der Muskeln und weniger Reibung und damit schnellere Regenerations- bzw. Erholungsphasen.
2. langfristiger Gesundheitsschutz der Mitarbeiter und Zukunftssicherung des eigenen Betriebes
3. Erfüllung des gesetzlichen Auftrages

„Den Bereich Ergonomie sollte man bei dieser Betrachtung und Entwicklung auf keinen Fall unterschätzen oder gar vergessen“, erklärt Frau Reiber-Gamp. „Denn Ziel der Ergonomie ist es, das Wohlbefinden des Menschen und die Leistung des Gesamtsystems zu optimieren. Die Leistungsfähigkeit des Einzelnen bestimmt sich zu einem hohen Anteil an den zur Verfügung gestellten Arbeitsmitteln und den physisch und psychisch wirkenden Faktoren der Arbeitsumgebung. Je schneller, effektiver und ‚reibungloser‘ gearbeitet werden kann, umso besser für Arbeitgeber und Mitarbeiter. Das ist eine echte Win-win-Situation für alle“, beschreibt sie weiter.

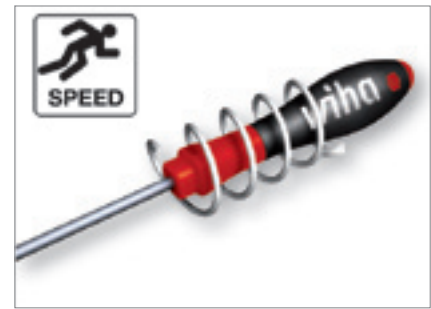
Gesundheitsförderung im Rahmen von Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) in Unternehmen kann krankheitsbedingte Arbeitsausfälle durch Mitarbeiter reduzieren. Dies wirkt sich zudem positiv auf das Betriebsklima aus. Auch aus wirtschaftlicher Sicht rechnen sich BGM-Maßnahmen, wie z.B. die Optimierung von Ergonomie, da sie die Kosten durch einen niedrigeren Krankenstand um bis zu einem Viertel senken können.

Empfehlung: Ergonomische Handwerkzeuge

Dass ergonomisches Handwerkzeug ein wichtiges Kriterium ist, sind sich Wiha und Frau Reiber-Gamp einig. „Was brauchen Anwender, wie z. B. Elektriker, bei ihrer Arbeit? Häufig sind es Schraubendreher, Schraubwerkzeuge und Zangen für unterschiedlichste Arten von Schraubaufgaben. Für die Anwender liegt im ersten Moment die Belastung wortwörtlich ‚auf der Hand‘“, erklärt Jakubowski und Reiber-Gamp führt fort: „Aber die Hand- und Armbelastung muss mit der gesamten Körperhaltung und des ganzen Muskel-Skelett-Systems zusammen betrachtet werden. Die Gelenkstellung von Wirbelsäule, Schulter, Arm und Handgelenk entscheiden über Kraftentwicklung und Belastungsreduzierung. Je mehr Spielraum ein Handwerkzeug der Hand zum Greifen und Halten, Drehen und Drücken



bietet, desto flexibler kann damit gearbeitet werden. Wird über Kopf gearbeitet, hält man zum Beispiel einen Schraubendreher anders als bei Arbeiten in Brust- oder Kopfhöhe. Der Zugriff der Finger ist abhängig von der Handgelenksstellung und Kraftentwicklung. Je mehr Fläche zur Verfügung steht, desto variabler lassen sich die Finger oder gar nur Fingerkuppen je nach Arbeitsausrichtung und -position platzieren und entsprechend Kräfte aufbringen“, so die weitere Ausführung von Wiha.



Der ergonomisch geformte Griff optimiert Kraft und Schnelligkeit des Anwenders.

Es macht aus Leistungssicht und gesundheitlichem Aspekt einen großen Unterschied, mit welchem Kraftaufwand und welcher Leichtigkeit ein Anwender in seinem Berufsleben, die unzähligen Schraub- und Drehtätigkeiten in unterschiedlichsten Arbeitspositionen zu verrichten hat. Ein Profi-Sportler stellt zum Muskelaufbau doch auch auf proteinhaltige Lebensmittel um – warum der Profi-Anwender nicht auch auf Arbeitsmittel zur Leistungssteigerung? Die vielen einzelnen Anwendungen wirken immer in irgendeiner Form auf die gesamte Muskel- und Skelettstruktur ein.

„Benötigt man weniger Kraft, entsteht weniger Druck auf die Gelenkflächen und weniger Reibung. Wird durch geringere Belastung trotzdem gleich oder gar mehr Leistung erbracht, entlastet dies gesamtheitlich gesehen den ganzen Körper und verhilft dem Unternehmen zu leistungsfähigeren und schnelleren Mitarbeitern“, schlussfolgert die erfahrene Fachkraft für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz.

Das Wiha-Konzept

Reiber-Gamp beschäftigt sich schon lange mit dieser Betrachtungsebene. Basierend auf ihrer Erfahrung und ihres Wissens aus den Bereichen der funktionellen Anatomie, Biomechanik und Pathologie in der Arbeitswelt war sie die treibende Kraft und Initiatorin, die dem Handwerkzeughersteller Wiha zur Prüfung einer möglichen Zertifizierung seiner ergonomischen Schraubendreher- und Inomic®-Zangengriff-Konzepte über die AGR e. V. riet. Das Griffgrößenkonzept der Wiha SoftFinish® Schraubendreher umfasst vier optimal aufeinander abgestimmte Griffängen und Griffdurchmesser, wodurch eine vollkommen ergonomische Handhabung gegeben ist.

Jede der vier Griffgrößen wurde individuell an die entsprechenden Drehmomentbereiche angepasst, was die Nutzung enorm verbesserte. Die „ballige Form“ bedeutet eine flächige Verteilung von Reibung und Druck. „Die Folgen sind Schnelligkeit und Schonung von Muskeln, Sehnen und Gelenken. Mit weniger Kraftaufwand lässt sich das gleiche Ergebnis erzielen bzw. sogar schneller und länger effizient arbeiten“, unterstreicht Reiber-Gamp. Die Systematik der Inomic®-Zangengriff-Ergonomie bewirkt mit ihrer speziell abgewinkelten Form eine Handgelenksstellung, die in der Anwendung eine Entlastung des Hand-Arm-Systems bedeutet. Ihre Besonderheit ist die parallele Bewegung der Zangenschenkel. Diese ermöglicht dem Anwender über den gesamten Schenkelöffnungsbereich mit allen Fingern gleichzeitig zugreifen zu können. Die Handschließkraft wird gleichmäßig auf die Fingermitteglieder (70 Prozent) verteilt, während bei der herkömmlichen Zange eine unterschiedliche Kraftübertragung stattfindet. Beispielsweise wird die Kraft des kleinen Fingers bei der herkömmlichen Zange nur über das Endglied übertragen (nur 15 Prozent Kräfteintrag). Arbeiten mit der Inomic®-Zange ist durch die deutliche Steigerung der Kräfteinleitung über den gesamten Bewegungsbereich spürbar komfortabler. Der Mitarbeiter kann kraftvoll und gelenkschonend arbeiten. Gesundheit und Produktivität werden gleichberechtigt erreicht.

Krankheitsstand senken, Team stärken, gesetzliche Ansprüche erfüllen

Krankheitsbedingte Ausfalltage betreffen in mehrfacher Hinsicht alle Beteiligten. Es entsteht deutlicher Mehraufwand, Stress und Belastung für verbleibende Kollegen. Umsatzeinbußen bei Verzögerungen, Nichterfüllung oder minderer Leistung bei gleichbleibenden Personalkosten sind neben Qualitäts- und Know-how-Verlusten bei einer nicht 1:1 entsprechenden Vertretungslösung für den Betrieb direkte negative Folgen. Für den Betroffenen selbst ist sein krankheitsbedingtes Ausfallen Ärgernis und Schaden in vielfacher Weise. Laut aktuellen Statistiken und Angaben von BAuA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin), in der 2016 Ausgabe „Arbeitswelt im Wandel. Zahlen – Daten – Fakten“ gehören als Ergebnis einer Erwerbstätigenumfrage Rückenleiden und Schmerzen im Nacken-Schulter-Bereich nach wie vor zu den häufigsten Beschwerden. Im produzierenden Gewerbe (Baugewerbe ausgenommen) fallen je 100 GKV (Gesetzlich Krankenversicherte) 141 Krankfälle pro Jahr mit durchschnittlich zwölf Ausfalltagen an. Mit zunehmendem Alter steigt die statistische Anzahl der Arbeitsausfalltage deutlich an. Die meisten, fast ein Viertel aller AU-Tage sind auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen. Durchschnittlich 193 Euro



Die Inomic®-Zangengriff-Ergonomie überträgt die Handschließkraft gleichmäßig auf die Fingermitteglieder (70 Prozent).



Bruttowertschöpfungsverlust schätzt die BAuA je Arbeitsunfähigkeitstag – auf Basis von Arbeitsunfähigkeitsdaten von rund 31 Millionen GKV-Mitgliedern (Quelle: Suga 2015, S. 42, baua Arbeitswelt im Wandel).

Kalkuliert man zu dieser Herausforderung die demografische Entwicklung und den bereits spürbaren Fachkräftemangel zusätzlich mit ein, gewinnt die Empfehlung für den Einsatz von ergonomischen Handwerkzeugen noch ein weiteres Argument mehr. Es wird zukünftig anteilig mehr ältere Mitarbeiter geben, die zum einen länger und dabei vor allem gleichbleibend leistungsfähig arbeiten müssen und sicher auch möchten. Junge Fachkräfte sind dagegen heute bereits schwer zu finden. Ein schlagkräftiges, effizientes und leistungsfähiges Team zu gewinnen und auch langfristig (gesund) zu halten, wird vermutlich zu einem noch gewichtigeren und entscheidenderen Wettbewerbsfaktor werden. Warum also ergonomische Handwerkzeuge nicht als Vitamine für eine gesunde Geschäftsentwicklung betrachten? Das „Immunsystem“ kann damit ganz sicher vor Belastungen gestärkt werden. Würden diese Argumente nicht schon für sich sprechen, kommt eine wesentliche Tatsache final noch hinzu. Arbeitgeber, Unternehmen und Betriebe haben durch das Arbeitsschutzgesetz und weitere gesetz-

liche Grundlagen den gesetzlichen Auftrag, sich um die Durchführung von Maßnahmen des Arbeitsschutzes zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Beschäftigten zu kümmern. Im Grundgesetz selbst wird die körperliche Unversehrtheit geregelt und vorausgesetzt. Als Essenz daraus lassen sich klare Forderungen ableiten: „Die Reduzierung von physischen und psychischen Belastungen am Arbeitsplatz, die Einrichtung alters- und altersgerechte Arbeitsplätze und der Einsatz von ergonomischen Arbeitsmitteln“.

Fazit

„Die Investition von ‚heute‘ in ergonomisches Handwerkzeug hat direkten positiven Einfluss auf die aktuelle Kraft und Gesundheitsbelastung der Anwender und damit auch auf ihre Effizienz und Leistung. Langfristig gesehen, werden ‚Immunkräfte‘ für Belastungen auf die Geschäfts- und Erfolgsentwicklungen von ‚morgen‘ durch negative Folgen von Krankheitsausfällen und drohendem Fachkräftemangel aufgebaut. Die gesetzlichen Ansprüche werden zusätzlich bedient. Für die Gesundheit der Anwender und den Erfolg des Betriebes würde ich demnach AGR-zertifiziertes Handwerkzeug von Wiha mit Überzeugung empfehlen“, schließt Reiber-Gamp am Ende ab. Dies macht deutlich, wie wichtig

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist – beide Parteien, Mitarbeiter und Unternehmen, profitieren langfristig davon.



Uta Reiber-Gamp



Kontaktinformationen

Uta Reiber-Gamp
UR CONSULTING
79117 Freiburg
www.ur-consulting.com
www.wiha.com

Wiha Werkzeuge GmbH
Anne Jakubowski
Marketing Communication/PR
78136 Schonach
www.wiha.com
anne.jakubowski@wiha.com

Anzeige

BLACK BEAST
VD PRO 3500 BOA

SECURA VARIO® SYSTEM
Geprüft & empfohlen
AGR Aktion Gesunder Rücken e.V.
Forum Gesunder Rücken
BdR Bundesverband der Deutschen Arbeitgeber

reddot design award winner 2018

SPUREN.HINTERLASSEN.COM

STEITZ SECURA
SICHERHEITSSCHUHE



>> Sedus ergo+: Neuer Drehstuhl-Konfigurator online

Nach Informationen der Sedus Stoll AG

Unter www.sedusergoplus.de bietet Sedus einen neuen Konfigurator an, der die Auswahl des richtigen Bürodrehstuhls entscheidend einfacher macht.

Wunschkonfiguration nach Maß

In diesem Sprichwort steckt viel Wahrheit: Wer die Wahl hat, hat die Qual. Wer sich für einen AGR-zertifizierten Drehstuhl Marke Sedus entscheidet, hat schon die erste richtige Hürde genommen. Doch welcher Stuhl passt zu meinen Patienten, zur Größe und Statur, zum Gewicht, zu dessen Arbeitszeiten? Das kann jetzt jeder Interessent mit dem neuen Konfigurator schnell und einfach ermitteln. Nach erster Eingabe dieser Basisinfos zeigt der Konfigurator in wenigen Sekunden den aus ergonomischer Sicht sinnvollsten Drehstuhl. Danach werden mit wenigen Klicks die optischen und technischen Ausstattungen gewählt. Als Ergebnis erhält der Nutzer seine Wunschkonfiguration in Fotoqualität inklusive einer technischen Beschreibung. Nach einem letzten Klick werden die Sedus ergo+ Fachhändler angezeigt, mit denen gleich ein Termin vereinbart werden kann. Eines kann der Konfigurator jedoch nicht ersetzen: das erste Erlebnis beim Probesitzen im Original. Dazu gibt es professionelle Beratung, die für die sichere Entscheidung unverzichtbar ist.

Diese rückengerechten Arbeitsmöbel werden ausschließlich über autorisierte und geschulte Fachhändler angeboten, die Interessierte sowohl vor Ort als auch direkt am Arbeitsplatz beraten. Unterstützt wird der Fachhandel durch das Sedus ergo+ Expertenteam, das im Rahmen von Gesundheitstagen eine umfassende und individuelle Beratung mit Erlebniswert bietet und über das Gesundheitsrisiko Bewegungsmangel aufklärt. Die unter Sedus ergo+ zusammengefassten Beratungsleistungen richten sich nicht nur an Entscheider und Fachleute, die für Betriebliches Gesundheitsmanagement verantwortlich sind. Vor allem die Endverwender können ihren ganz persönlichen Nutzen daraus ziehen, indem sie ihre Selbstkompetenz steigern und aktiv dem



Der Schreibtisch Sedus levante+ gestattet schnelle Wechsel zwischen Sitz- und Steharbeit. (Foto: Sedus)

Thema Rückenschmerzen entgegenwirken. Mit Sedus ergo+ wurde ein Beratungspaket geschnürt, das sich auf die Themen **Gesundheit** und **Prävention am Arbeitsplatz** konzentriert und jedem Einzelnen ermöglicht, selbst und nachhaltig aktiv zu werden.

Drei AGR-zertifizierte Sedus-Produkte

Das Produktangebot von Ergo+ umfasst nur Produkte, die das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. erhalten haben. Alle Produkte bieten viele individuelle Einstellungsmöglichkeiten und wurden als besonders rückenfreundlich ausgezeichnet. Zum Ergo+ Sortiment gehören beispielsweise der Drehstuhl **Sedus movigo+**, der dank Similarmechnik mit Sitz- und Rückenlehne synchron jeder Bewegung folgt. Sowie der Drehstuhl **Sedus rockero+**, der absolute Bewegungsfreiheit bietet. Er unterstützt den

natürlichen Bewegungsdrang und führt durch Neigungsmöglichkeiten auch im Hüftbereich zu einer optimalen Durchblutung dank mikromotorischer Muskelaktivitäten im Rücken und Becken. Als drittes Möbel im Bunde bietet der individuell höhenverstellbare Schreibtisch **Sedus levante+** selbstbestimmte Flexibilität.

Ausführliche Informationen unter www.sedusergoplus.com.



Kontaktinformationen

Sedus Stoll AG
79761 Waldshut
Tel.: 07751 84-0
www.sedusergoplus.de



>> Körperzentriert Arbeiten® für mehr Effizienz am Arbeitsplatz

Das KZA® Trainingsprogramm für BGM-Fachleute

Nach Informationen der IOE – Fachagentur für Ergonomie GmbH



Entspanntes Arbeiten dank ergonomischer Arbeitsplatzorganisation



Das Aktivierungsbrett Gymba ermöglicht „Gehen im Stehen“.

Büroarbeit kann ein wesentlicher Stressor für den Körper sein. Ein Ausgleich in der Freizeit ist nur bedingt möglich, wie Studien zeigen konnten. Muskuläre Verspannungen und damit einhergehende Schmerzen können die Folge sein. Körperzentriert Arbeiten® wirkt dem entgegen als neues, von der AGR e. V. zertifiziertes gesamt-ergonomisches Konzept für mehr Wohlbefinden und Produktivität.

Aktuelle Beobachtungen der Arbeit sehen Defizite in der ganzheitlichen Betrachtung und Analyse von Arbeitsplätzen. Diese stellen normalerweise eine Kernkompetenz im Bereich der Ergonomie dar und sind im gesetzlichen Auftrag fest verankert. Trotzdem erleben wir in der Realität eine Entkopplung verschiedener Teilbereiche. Genau dort setzt KZA® an: Dank eines partizipativen Ansatzes setzen die Beschäftigten selbst die Methodik um und sorgen so für ein optimales Ergebnis.

Dieser Ansatz soll mit Experten-Know-how in die Fläche getragen werden, indem ein qualifiziertes Netzwerk aufgebaut wird, zu welchem Fachleute eingeladen sind, mitzuwirken. Ziel ist es, die Idee von KZA® auf vorhandene fachliche und methodische Kompetenzen

aufzubauen und darüber ein Qualitätsnetzwerk entstehen zu lassen, das als branchenübergreifender, fundierter Ansprechpartner für Unternehmen in Deutschland agiert.

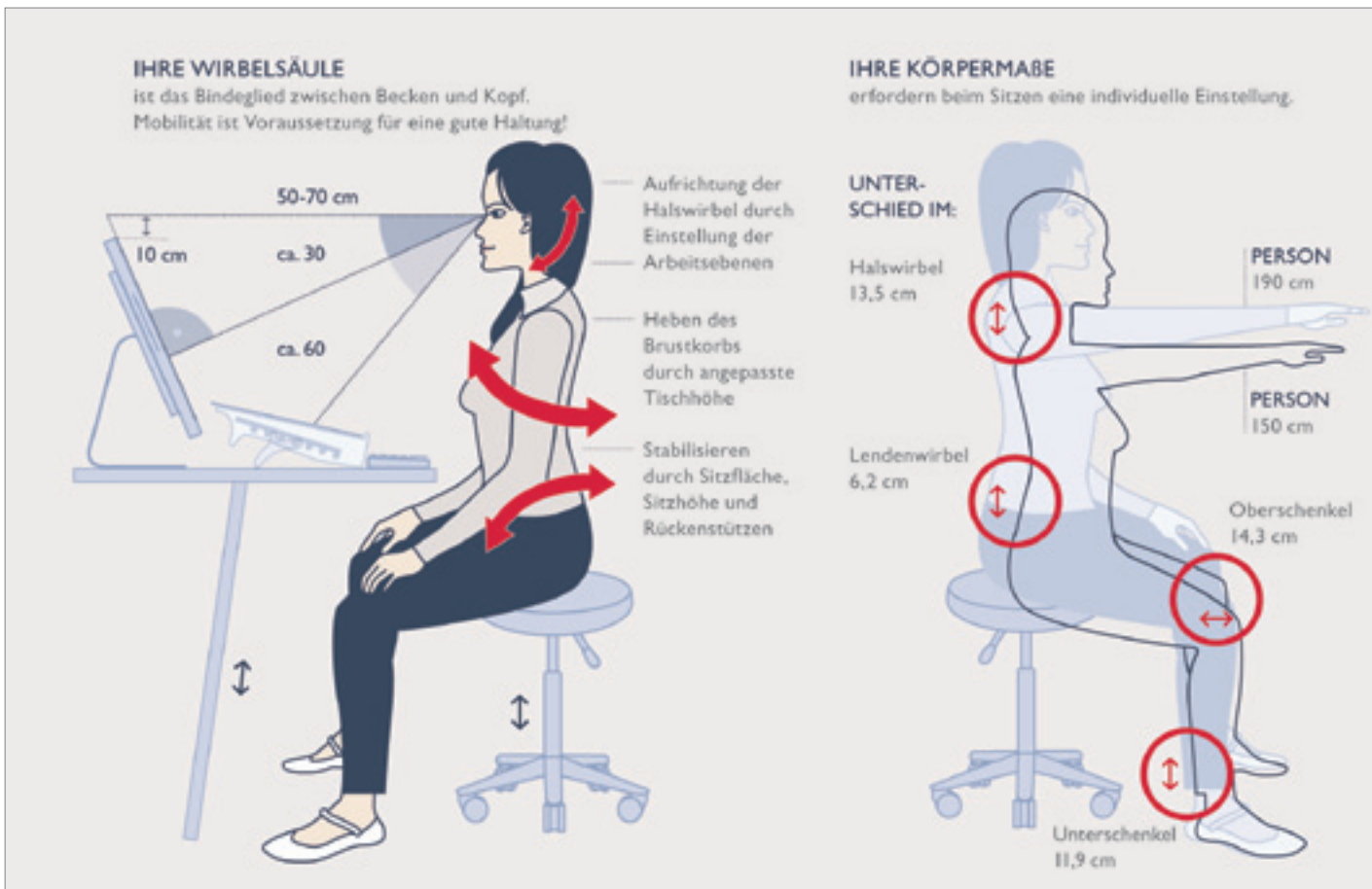
Ein erfahrungsbasiertes Konzept

Belastungen reduzieren, Wohlbefinden und Kreativität steigern – das ist das Ziel von KZA®. Unser Körper ist für stundenlange statische Schreibtischarbeit nicht gemacht. Wäre es nicht sinnvoll, den eigenen Körper in den Mittelpunkt zu stellen, wenn es darum geht, den Arbeitsplatz zu optimieren und so schmerzfrei zu arbeiten?

Das ist die Herangehensweise von Volker Timm, Hamburger Ergonomiespezialist und Feldenkraistherapeut, der das Konzept KZA®

entwickelt hat. Es basiert auf seinen langjährigen Erfahrungen mit Büroergonomie und geht über übliche Ergonomiemaßnahmen weit hinaus. Ausgangspunkt ist, dass nur der betroffene Mensch mit seiner Selbstwahrnehmung in der Lage ist, sich an seinem Arbeitsplatz so zu verhalten, dass die Dauerbelastung ihm nicht schadet. Hierfür bedarf es einer erhöhten Wahrnehmung für die eigenen körperlichen Zusammenhänge und Bedürfnisse.

Die Methode KZA® verfolgt ein modernes, auf Interaktion beruhendes Verständnis von Arbeitsfähigkeit. Diese wird durch individuelle Ressourcen und die Charakteristika der Arbeit bestimmt. Die Gesundheit bildet das Fundament, auf dem sich die Kompetenz, die Werte und schließlich die Arbeit aufbauen.



Ergonomiestandards für die sitzende Position

Steigerung der individuellen Arbeitsfähigkeit

Kernstück des KZA[®], neben dem interaktionistischen Ansatz, bildet die arbeitsplatzorganisatorische Fokussierung auf den Tisch und die Arbeit im Sitzen und Stehen. Durch diese Methodik sollen Handlungsabläufe ins Blickfeld kommen, um Belastungen des Bewegungssystems zu reduzieren. Ausgangspunkt sind dabei die Augen, die eine gute Haltung führen und leiten. „Körperzentriert Arbeiten[®] bedeutet die Ausrichtung aller Tätigkeiten zur Körpermitte hin“, sagt Timm. „In der Mitte liegt die Kraft. Das spürt der Nutzer intuitiv. Bessere Selbstwahrnehmung ist Basis für gesunde Leistungsfähigkeit bei der Arbeit.“ Dabei ist es wichtig, alle Bereiche des Körpers zu unterstützen – durch die Wahl des richtigen Arbeitsmittels. Mit dem IOE Monitorarm kann der Bildschirm genau an die Sichtachse angepasst werden. IOE Tischpulte helfen Nacken und Schultern zu entlasten, weil bei der Arbeit

mit Dokumenten der Kopf nicht ständig zur Seite gedreht werden muss. Die RollerMouse wird als zentrales Eingabegerät in der Mitte vor der Tastatur platziert, sodass der Mauszeiger mit beiden Händen über einen großen Rollstab gesteuert werden kann. Die Arme ruhen auf einer IOE Tischlehne. Ergebnis: Eine zentrale Ausrichtung des Körpers, die die Haltung spürbar verbessert. Verspannungen der Muskulatur werden gemindert, Brustwirbelsäule, Nacken, Schultern, Arme und Hände profitieren. Ein Sitz-Steh-Tisch ergänzt das Ensemble: Er ermöglicht einen Haltungswechsel und sorgt für mehr Bewegung. Die PC-Arbeit im Stehen wird durch das Aktivierungsbrett Gympa – Gehen im Stehen erleichtert. Durch Gehbewegungen auf dem instabilen Stehboard kann der Sitz-Steh-Tisch viel intensiver genutzt werden, der Stoffwechsel wird angeregt und die Muskulatur unmerklich trainiert. Schon nach kurzer Zeit können Rückenschmerzen und Verspannungen nachlassen.

Die Vermittlung braucht Experten

KZA[®] ist ein noch junges Konzept, das schon sehr erfolgreich in zahlreichen Unternehmen Anwendung findet. Für die Vermittlung und Kommunikation dieses ganzheitlichen Konzeptes bedarf es jedoch weiterer Experten. Die Ausbildung zum KZA[®]-Trainer steht allen Bewegungsfachberufen, insbesondere Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sporttherapeuten, Präventionstrainern und Ärzten offen. Weitere Informationen erhalten Sie über die IOE-Fachagentur, Hamburg.



Kontaktinformationen

IOE – Fachagentur für Ergonomie
Volker Timm
22605 Hamburg
Tel.: 040 3096922-0
office@ioe-fachagentur.eu

>> Entspannung für Kinder

Cornelia M. Kopelsky | Service für bewegende Publikationen



Dietmar Ohm:
*Entspannung für Kinder –
Ausgeglichen und konzentriert
mit Yoga, PR, AT & Traumreisen*

152 Seiten, 90 Abb.,
mit Audio-CD
TRIAS, Stuttgart 2017
ISBN 978-3-432-10248-1
€ 19,99

Stress im Kindesalter ist in unserer modernen Gesellschaft zu einem ernstzunehmenden Problem geworden. Schon kleinste Kinder stehen unter Termin- und Leistungsdruck: Angepasst an die Arbeitszeiten ihrer Eltern sind sie im Kitaalltag verschiedensten Eindrücken unter Fremdbetreuung ausgesetzt – um nur ein Beispiel frühkindlicher Stressfaktoren zu nennen. Bei Vorschul- und Schulkindern entsteht Stress, wenn sie hohen Erwartungen in Kindergarten und Schule nicht gewachsen sind.

Die Teilnahme an zu vielen organisierten Freizeitaktivitäten (Musik, Mal-, Sportkurse...) lässt den Kindern kaum Zeit für freies, spontanes Spielen und erholsames Toben. Auch unsichere Familienverhältnisse wie Arbeitslosigkeit oder Trennung der Eltern überfordern Kinder sehr. Die Folgen zeigen sich in körperlichen und psychischen Symptomen wie häufiges Bauchweh, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Gereiztheit und Unkonzentriertheit.

Manche Kinder werden lust- und antriebslos, andere bekommen Versagens- oder Verlustängste. Während sich Mädchen verschließen und zurückziehen, reagieren Jungen wütend bis aggressiv. Aus anhaltendem Stress, der nicht bewältigt werden kann, können krankhafte Entwicklungs- und Verhaltensstörungen entstehen.

Eltern ist oftmals nicht bewusst, dass die geäußerten Beschwerden ihrer Kinder Reaktionen auf überfordernde Stressbelastungen sind. Dietmar Ohm, promovierter Psychologe, wendet sich daher mit seinem Buch Eltern von drei- bis zwölfjährigen Kindern zu. Der erfahrene Psychotherapeut ist überzeugt, dass kindgerecht aufbereitete Entspannungsübungen umso effektiver Stress vorbeugen und abbauen können, wenn Eltern und Kinder gemeinsam dabei herausfinden, wie sie am besten zur Ruhe kommen und ihre Resilienz gegenüber Alltagsstress stärken. Zunächst informiert er anhand von zwei Fallbeispielen

über die Entstehung von Stress, den Unterschied zwischen Eu- und Distress, die Auswirkungen von chronischem Stress auf den kindlichen Körper (zum Beispiel auf das vegetative Nervensystem) sowie über Ziele, Möglichkeiten und Grenzen von Entspannungstraining bei Kindern.

In zwei weiteren Kapiteln stellt der Autor Entspannungsübungen, -spiele und -geschichten vor. Den Anfang machen Achtsamkeitsübungen. Achtsamkeit ist bei Kindern ursprünglich gegeben, wenn sie hingebungsvoll spielen und in ihrem augenblicklichen Tun versinken. Reizüberflutung und hoher Medienkonsum lenken jedoch die Wahrnehmung von sich selbst ab. Mit spielerischen Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen wie „Das lautlose Papier“ oder „Mein Erste-Hilfe-Stein“ können die Kinder sich wieder sammeln und sich auf Entspannungsübungen einlassen.

Sodann führt er in die Methoden Progressive Relaxation nach Jacobsen (PR), Yoga, Zapfen (embodimentbasierter Psychotherapieansatz) und Autogenes Training (AT) mit Traumreisen ein. Dabei zeigt er körperorientierte und imaginative Wege kindgerechter Übungsformen auf und gibt Tipps zur Schaffung einer guten Übungsatmosphäre und zu spontanen Achtsamkeitsmomenten. Bei AT und PR weist er auf mögliche Kontraindikationen hin.

Dietmar Ohm lädt ein, einfach mitzumachen! Weder Eltern noch Kinder sollen erneuten Stress bekommen, sondern die Übungen ungezwungen, entsprechend dem kognitiven und affektiven Entwicklungsstand der Kinder ausprobieren können. Seine Erläuterungen und Anleitungen zu jedem Entspannungsverfahren sind „zweisprachig“, Elternsprache und Kindersprache. Beispielsweise eignet sich das Übungsangebot „Yoga im Märchenwald“ schon für dreijährige Kinder, während das Grundprinzip des muskulären Anspanns



und Entspannens einfacher, kleiner PR-Formen erst mit sechs bis acht Jahren verstanden werden kann. Mit vereinfachten AT-Formen kann ab neun Jahren begonnen werden, um nach und nach das AT-Standardprogramm anwenden zu können.

Auf der beiliegenden CD sind eine Auswahl der beschriebenen Übungen und Geschichten in Kindersprache zu hören. Damit können Eltern und Kinder sich anleiten lassen, ohne im Buch nachlesen zu müssen.

Das Buch ist sehr motivierend gestaltet. Illustrationen und Bilderreihen veranschaulichen Übungspositionen und -abläufe. Es gibt ein Übungs- und ein Stichwortverzeichnis sowie eine Liste mit weiterführender Literatur. Nicht zuletzt deswegen sei es auch Pädagogen und Therapeuten empfohlen. Sie werden darin eine Reihe methodischer Anregungen für die Anleitung von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen finden.



Kontaktinformationen

Cornelia M. Kopelsky
Service für bewegende Publikationen
Freie Fachjournalistin und Fachautorin
55765 Birkenfeld/Nahe
Publikationen@CMKopelsky.de
www.CMKopelsky.de



Vorteil für
Mitglieder

Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 3 Exemplare des Buches „Entspannung für Kinder“.

Lassen Sie sich bis zum 8. Juli 2018 unter der Telefonnummer 04761 926358314 oder per E-Mail an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

>> Rückenschule für Schwangere

Fortbildungen zu standardisierten Programmen
des Deutschen Gymnastikbunds



Mit dem „DGymB-Kolleg 2018“ hat der Deutsche Gymnastikbund (DGymB) wieder ein Programm mit vielen spannenden Fortbildungen auf die Beine gestellt. Besonders Fortbildungen zu standardisierten Programmen dürften interessant sein.

Rückenschule für Schwangere

Ein Beispiel für eine solche Fortbildung ist die „Rückenschule für Schwangere“. Dieses Programm ist speziell auf die Bedürfnisse schwangerer Frauen zugeschnitten. In den einzelnen Einheiten werden sanfte, rückenstärkende Übungen durchgeführt, Informationen zur richtigen Haltung vermittelt sowie stressmindernde Entspannungstechniken ausübt. Ein Zweitageslehrgang findet am 20./21. Oktober in Hofheim am Taunus statt.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Außerdem wird es unter anderem eine Fortbildung zum Thema Betriebliche Gesundheitsförderung geben (22./23. September 2018 in Hofheim am Taunus).

ZPP Schulung

Unter dem Titel „ZPP Schulung“ weist die 1. Vorsitzende des DGymB, Friederike Röhr, in eintägigen Lehrgängen in standardisierte Programme des DGymB und der KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen) ein. „Lernen Sie über unser Know-how ein Medium zu nutzen, welches wir auf keinen Fall für Laien freigeben dürfen“, bekräftigt Röhr.

Verschiedene Termine der ZPP-Schulungen entnehmen Sie bitte dem DGymB-Kolleg 2018,

das Sie unter www.dgymb.de/fortbildungen herunterladen können.

Bei Fragen rufen Sie uns in der DGymB-Geschäftsstelle an: Telefon 01523 4146213 oder schreiben Sie uns per E-Mail: berufsverband@dgymb.de.

Kontaktinformationen

Berufsverband staatlich geprüfter
Gymnastiklehrerinnen und -lehrer
Deutscher Gymnastikbund, DGymB e. V.
65719 Hofheim/Ts.
Tel.: 01523 4146213
berufsverband@dgymb.de
www.dgymb.de

Termin
vormerken

DGymB-Kolleg 2018

>> Rückenschule
für Schwangere

Datum:
20. und 21. Oktober 2018

Ort: Hofheim am Taunus

>> Betriebliche
Gesundheitsförderung

Datum:
22. und 23. September 2018

Ort: Hofheim am Taunus



»» 19. Forum Arbeitsmedizin

Prävention, Früherkennung und Frühintervention stehen im Mittelpunkt



Termin
vormerken



19. Forum Arbeitsmedizin

Datum:
27. bis 29. Juni 2018



Ort:
Stadthalle in Deggendorf

Weitere Informationen:

Melissa Müller
RG Gesellschaft für Information
Organisation mbH
Tel.: 089 8989948-117

mueller@rg-web.de
www.rg-web.de

Nicht mehr lange und das 19. Forum Arbeitsmedizin steht vor der Tür: Vom 27. bis 29. Juni 2018 informiert der Kongress über ein breites Spektrum aus den Bereichen Arbeits-, Präventions-, Sucht- und Verkehrsmedizin. Aktuelle Themen wie der technologische Fortschritt und seine Auswirkungen auf die Berufswelt sowie die Gesundheit der Beschäftigten stehen dabei im Vordergrund. Das Forum Arbeitsmedizin zeichnet sich besonders aus durch den Praxisbezug in der betriebsärztlichen Betreuung.

Mittlerweile werden jährlich bis zu 300 Ärzte erwartet, die aus allen Bundesländern anreisen. Grund für den Erfolg des Kongresses sind die stetigen Veränderungen in der Arbeitsmedizin. Die Arbeitswelt unterliegt einem ständigen Wandel. Es eröffnen sich Themenfelder, die den Arbeitsschutz vor neue Herausforderungen stellen. Denn Arbeitssicherheit und Rückengesundheit sind auch im Zeitalter von Arbeit 4.0 und zunehmender Digitalisierung

das A und O, damit die Belastungen am Arbeitsplatz nicht zu dauerhaften Erkrankungen der Beschäftigten führen.

Im Fokus des Kongresses steht die Gesundheit im Arbeitsprozess und innerhalb des Betriebes. Freuen Sie sich auf fachlichen Austausch, Fachvorträge und Seminare, bei denen auch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der betriebsärztlichen Praxis nicht zu kurz kommen. So wird z. B. Herr Professor Dr. Dennis Nowak (LMU München) mit seinem Vortrag „Update Pneumologie/respiratorische Allergologie für Arbeitsmediziner“ über die neuesten wissenschaftlichen Ergebnisse bei allergiebedingten respiratorischen Erkrankungen berichten. Herr Prof. Dr. Sascha Friesike wird als hochkarätiger Referent über das Thema „Digitalisierung – Downloadkultur und ihre Folgen“ referieren.

Auch in diesem Jahr erwartet die Besucher wieder eine große Industrieausstellung mit

den neuesten Produkten und Dienstleistungen. Eine Betriebsbegehung bei der Firma Krinner, die sich Photovoltaik-Anlagen verschrieben hat und vor allem für seine Christbaumständer, die hier erfunden wurden, weltbekannt ist, runden das Programm ab.

Die „Deggendorfer Tage“ versprechen wieder drei abwechslungsreiche und spannende Tage zu werden mit jeder Menge Anregungen und guter Gespräche. Reger Austausch in geselliger Runde verspricht auch der Gesellschaftsabend im Nothaft-Gewölbe in Hengersberg.

Auch die Aktion Gesunder Rücken e. V. wird dieses Jahr wieder mit einem Stand vor Ort sein. Schauen Sie doch einfach mal vorbei.

Wir würden uns freuen, Sie begrüßen zu dürfen.

>> TheraPro zum ersten Mal in Essen

Erstveranstaltung im September 2018



Termin
vormerken

TheraPro Essen 2018

Datum:
7. und 8. September 2018



Ort: Messe Essen

Öffnungszeiten:
09:00 bis 18:00 Uhr

Weitere Informationen:
[www.messe-stuttgart.de/
therapro-essen/](http://www.messe-stuttgart.de/therapro-essen/)



Die Mischung macht's: Die Kombination aus Messe, Kongress und Rahmenprogramm hat die Stuttgarter TheraPro innerhalb weniger Jahre als Jahresauftakt für die therapeutischen Berufe in Süddeutschland etabliert. Wachsende Aussteller- und Besucherzahlen bestätigen das gelungene Konzept.

Auf Wunsch der Branche nach einem zusätzlichen Standort in Nordrhein-Westfalen bekommt die beliebte Plattform für Therapie, Rehabilitation und Prävention nun ein Pen-

dant „im Pott“: Vom 7. bis 8. September öffnet die erste TheraPro Essen ihre Pforten für das Fachpublikum. Für die Veranstaltung werden die Halle 1 (Fachmesse und Programm) und das Congress Center Süd (Kongresse) der Messe Essen belegt.

Umfassend: Angebot der Fachmesse

Von Bedarfs- und Verbrauchsartikeln über Trainings-, Fitness- und Therapiegeräte, Einrichtungen und Ausstattungen bis hin zu Organisation und Verwaltung, Aus-, Fort-

Weiterbildung und Fachliteratur ist auf der TheraPro praktisch alles zu finden, was für Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden und Trainer beruflich relevant ist. Die TheraPro Essen wird so zur wichtigen Fachmesse für Nordrhein-Westfalen und die angrenzenden Bundesländer.

Kongress- und Fortbildungsprogramm

In hochkarätigen Expertenvorträgen werden aktuelle Fragen aus den Bereichen Therapie, Rehabilitation und Prävention erörtert. Neue Impulse versprechen der Physiokongress (Freitag und Samstag, 7. und 8. September) und der Ergotag (Samstag, 8. September) des Georg Thieme Verlags. Auch die Besucher des 1. Logopädietales Rhein/Ruhr, der von LOGO Deutschland e. V. veranstaltet wird, dürfen sich auf spannende Referate und wertvolle Tipps „aus erster Hand“ freuen (Samstag, 8. September). Zahlreiche Vorträge, Seminare und Workshops in der Halle – für Messe- und Kongressbesucher selbstverständlich kostenfrei – runden das vielseitige und informative Programm ab.



>> therapie Leipzig geht on tour

Leipziger Messe mit neuer Fortbildungsveranstaltung für Physiotherapeuten in Nordrhein-Westfalen



Die therapie Leipzig ist in Deutschland die führende Branchenplattform für Therapie, Medizinische Rehabilitation und Prävention. Auf dieses erfolgreiche Konzept aufbauend, veranstaltet die Leipziger Messe am 28. und 29. September 2018 erstmals eine Fachmesse mit Kongress für Physiotherapeuten, Masseur und medizinische Bademeister in Bochum.

„Der Wunsch der Branche hat uns bestärkt, das erfolgreiche Format der therapie Leipzig auch in anderen Regionen zu etablieren“, erklärt Klaus Ernst, Geschäftsbereichsleiter bei der Leipziger Messe. „Auf das bewährte Konzept der Fachmesse mit Kongress aufbauend, werden wir daher in diesem Jahr erstmals eine Veranstaltung für Physiotherapeuten, Masseur und medizinische Bademeister in Nordrhein-Westfalen durchführen. Damit erweitert die therapie Leipzig ihr Angebot um eine spezifische, medizinische Fortbildung im Westen Deutschlands.“

Organisiert durch die Leipziger Messe, findet die Premiere am 28. und 29. September 2018 in Bochum statt. Alle Messebesucher genießen zudem direkten Zugang zur Parallelveranstaltung PERSONAL Süd 2018.



Starke Partner

Die Physiotherapieverbände in Deutschland – der Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten (IFK), der Deutsche Verband für Physiotherapie (ZVK) sowie der Verband Physikalische Therapie (VPT) – begrüßen die Initiative der Leipziger Messe und haben ihre Unterstützung zugesagt.

AGR vor Ort

Neben einem umfangreichen Informationsangebot können die Besucher am Messestand der Aktion Gesunder Rücken e. V. viele AGR-zertifizierte Produkte ausprobieren. Damit Sie über die Messe hinaus Ihre Erfahrungen mit den Produkten vertiefen können, sind Sie herzlich eingeladen, am Gewinnspiel teilzunehmen.



Kontaktinformationen

Karoline Nöllgen, Pressesprecherin
Medizinische Messen
Leipziger Messe GmbH
Tel.: 0341 6786524
k.noellgen@leipziger-messe.de
www.therapie-leipzig.de/ontour

therapie on Tour
Bochum 2018



Datum:
28. und 29. September 2018

Ort:
RuhrCongress Bochum

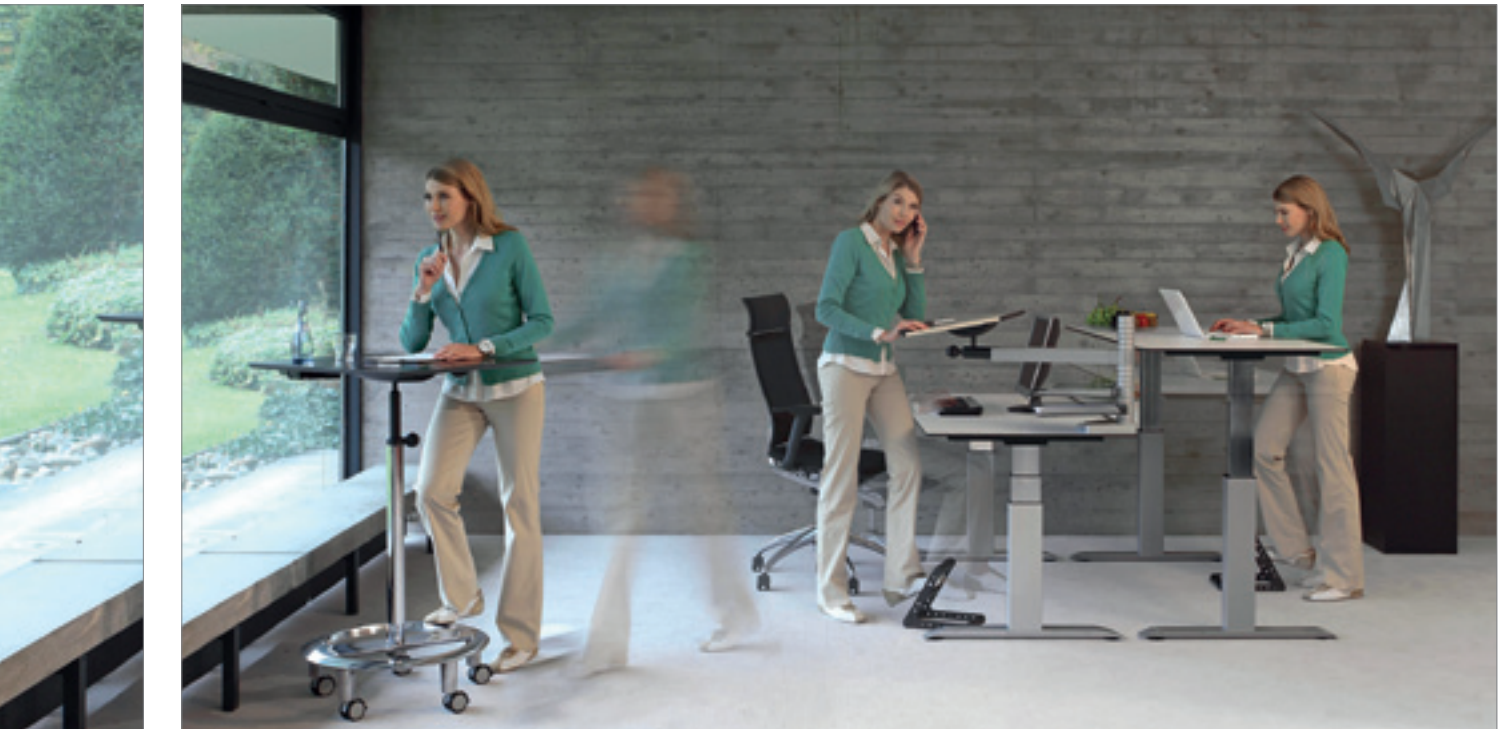
Öffnungszeiten:
09:00 bis 18:00 Uhr

Weitere Informationen:
www.therapie-leipzig.de/ontour

Termin
vormerken

>> BGM – Betriebliches Gesundheitsmanagement: ein Arbeitsfeld mit Zukunft

Nach Informationen der HFA – Health & Fitness Academy



© officeplus, Rottweil

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) befindet sich deutschlandweit in einer enormen Wachstumsphase. Neben einem höheren Gesundheitsbewusstsein und steigender Investitionsbereitschaft der Unternehmen bietet auch die Politik mit deutlich höher budgetierten Präventionsleistungen dafür eine gesetzliche Grundlage.

Mitarbeiter begrüßen gesundheitsorientiertes Arbeitsklima

Die Aufgaben innovativer Unternehmen reichen heute weit über betriebswirtschaftlich ausgerichtete Aspekte hinaus. Mitarbeiter erwarten neben einem interessanten Job auch die Möglichkeit, sich persönlich zu verwirklichen sowie eine gesundheitsorientierte Unternehmenskultur.

Das BGM schafft genau dafür eine Plattform und verbindet gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen, psychosoziales Wohlbefinden sowie individuelle Entwicklungsmöglichkeiten. Hierfür werden spezifisch ausgebildete Fachkräfte benötigt. Häufig

werden Firmen bei der Einführung eines BGM von externen Experten wie Sportmedizinern, Physiotherapeuten, Ernährungswissenschaftlern und Psychologen unterstützt und begleitet. Viele Unternehmen haben Mitarbeiter mit entsprechendem Know-how, die für diesen Bereich angestellt sind.

Betrieblicher Gesundheitsmanager (Zertifikat) – Fortbildung für betriebliche Gesundheit

Die HFA – Health & Fitness Academy bietet seit 2018 für alle interessierten Bewegungsfachkräfte, Gesundheitsdienstleister und betrieblichen Gesundheitsbeauftragten, die in diesem Kontext tätig sind oder aktiv werden

möchten, die Weiterbildung zum Betrieblichen Gesundheitsmanager.

Seminaransatz und Ziele

Diese in vier Module aufgeteilte Fortbildung dauert drei bis sechs Monate und gibt einen detaillierten Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise eines BGM sowie in die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF).

Die Teilnehmer werden in der Anwendung spezifischer Methoden, Instrumente sowie Analysen zur Implementierung eines BGM geschult. Das Seminarziel besteht darin, den Teilnehmer zu einem professionell agierenden Gesundheitsberater für Unternehmen zu



befähigen. Dabei werden neben einem sicheren Auftreten auch das Präsentieren von Konzepten und Angeboten sowie die Moderation von Gesprächsrunden gefördert.

Besonderheiten

Das interdisziplinär ausgerichtete Referententeam besteht aus Arbeitspsychologen, Gesundheits- und Sportwissenschaftlern, Vertretern von Krankenkassen und Unternehmen, die selbst im BGM-Kontext beruflich aktiv sind. In diesem praxisorientierten Seminar können sich die Teilnehmer in konkreten und relevanten Fallbeispielen ausprobieren und individuelle BGM-Projekte erarbeiten. Hospitationen bei realen Einsätzen ermög-

lichen Einblicke in bewährte Konzepte agierender Experten.

Nutzen

Nach erfolgreichem Abschluss der Fortbildung verfügen die Teilnehmer über das Know-how für den Einstieg bzw. die Vertiefung der eigenen BGM-Tätigkeit und können auf erprobte praxisrelevante Arbeitsmaterialien zurückgreifen. Sie erhalten ein offizielles Zertifikat zum „Betrieblichen Gesundheitsmanager – HFA“, anerkannt durch den Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. Darüber hinaus bekommen sie die Möglichkeit, in regionalen BGM-Netzwerken aktiv zu werden und profitieren von den Kontakten erfahrener

BGM-Fachleute zu Krankenkassen, Firmenvertretern sowie BGM-aktiven Unternehmen.

Weitere Informationen und die genauen Inhalte der einzelnen Module finden Sie auf der HFA-Website: www.hfacademy.de.



Kontaktinformationen

HFA – Health & Fitness Academy
07743 Jena
Tel.: 03641 527533
info@hfacademy.de
www.hfacademy.de

Anzeige



McKenzie Institut
Deutschland | Schweiz | Österreich

Programm und Anmeldung unter:
www.mckenzie.de

Mit Workshop „MDT und Schulter“
am 17.6.2018

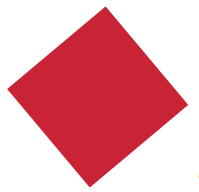
6. McKenzie Symposium am 16.6.2018 in Köln

HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN

- Effektives Management von Radikulopathien
- MDT und Direktzugang
- Beweg Dich! Erfolgreich Verhalten ändern
- EXPOSS: Differenziere WS – Extremitäten
- MDT und die ‚kleinen Gelenke‘
- Return to Activity für Rückenpatienten

>> Internationaler Hamburger Sport-Kongress

Die Zukunft gewinnen



Über 150 Spitzenreferenten präsentieren vom 2. bis zum 4. November 2018 auf dem 9. Internationalen Hamburger Sport-Kongress die neuesten Erkenntnisse aus der Sport- und Bewegungsforschung sowie innovative Modelle zur Vereinsentwicklung. Experten aus Wissenschaft, Management und Praxis sowie der Vereins- und Verbandsarbeit nutzen seit über 20 Jahren den Sport-Kongress in Hamburg als Forum und Impulsgeber für aktuelle Themenschwerpunkte.

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. ist bereits seit 22 Jahren Partner des Kongresses und empfiehlt ihn als hervorragende Plattform für Wissenserweiterung und fachlichen Austausch.

Kongressfacts

- ▶ **2.11.18:** Pre-Kongress zum Thema SMART - Digitalisierung im Sport (ist separat buchbar), Fitness-Studio-Special
- ▶ **3./4.11.18:** mehr als 200 Praxis-Workshops, Seminare und Vorträge aus den Bereichen Sportpolitik & Vereinsmanagement, Sportmedizin, Functional Trends, Rücken Prävention + Rehabilitation, digitale Trainingssteuerung, Train the Trainer, Betriebliche Gesundheitsförderung und viele mehr

Programm

Das vollständige Programm mit detaillierten Angebotsinformationen erscheint im Juni 2018.

Empfehlungen

Rückenfit – unsere Schule macht mit!

Rückenschmerzen nehmen auch im Kindesalter immer mehr zu. Als Risikofaktoren haben sich zum Beispiel ein hoher Body-Mass-Index (BMI), schlechte Allgemeinfitness, Bewegungsmangel, asymmetrisches und falsches Tragen der Schultasche bzw. genetische Vorbelastungen herauskristallisiert. **Prof. Dr. Petra Jansen** gibt in ihrem Vortrag einen Überblick zu gezielten Präventionsprogrammen. Ihre Forschungsschwerpunkte

liegen in der Untersuchung des Zusammenhangs von Motorik, Emotion und Kognition, unter anderem unter einer neurowissenschaftlichen Perspektive. Für das Projekt „Rückenfit“ erhielt sie Ende Oktober 2017 mit einem Forschungsteam den renommierten „Oskar-Medizin-Preis“.

Pilates für den Rücken

In diesem speziellen Pilates-Kurs zeigt **Jutta Schuhn**, wie man effektiv und abwechslungsreich die tiefen Rumpfmuskeln, die besonders für den Schutz und die Stabilität der Wirbelsäule verantwortlich sind, trainieren kann. Die Diplom-Sportwissenschaftlerin und Tanztherapeutin gehört seit über 30 Jahren zu den beliebtesten internationalen Top-Präsentern in der Fitness-Branche und reißt ihre Teilnehmer



immer wieder durch ihre Motivation und die Umsetzbarkeit ihrer Kurse und Seminare mit.

Der friedvolle Samurai – das neue Rückenkonzept

In diesem Workshop zeigt **Harald Kümmel**, wie man sich in dieser immer schneller werdenden Welt bewegt und zugleich entschleunigen und den Rücken ganzheitlich trainieren kann. Die 21 Übungen des friedvollen Samurais haben ihren Ursprung im Tai-Chi/Qigong, die mit Elementen aus dem asiatischen Stockkampf verbunden sind. Sie sind leicht erlernbar und somit für fast jeden ausführbar. Harald Kümmel ist hauptberuflich Trainer für Gesundheits- und Kindersport sowie Kursleiter für Tai-Chi/Qigong und arbeitet als Referent und Coach in unterschiedlichen Unternehmen mit dem Schwerpunkt Work-Life-Balance.

9. Internationaler Hamburger Sport-Kongress

Termin vormerken

Datum:
2. bis 4. November 2018



Ort:
Hamburg, Hochschule für Angewandte Wissenschaften und benachbarte Sportstätten

Weitere Informationen und Programmvorbestellungen unter:
info@hamburger-sport-kongress.de
www.hamburger-sport-kongress.de

Impressum

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

Stader Straße 6 • 27432 Bremervörde • Tel. 04761 926 358 - 0 • Fax 04761 926 358 - 810

E-Mail: info@agr-ev.de • **Internet:** www.agr-ev.de • **Redaktion:** Detlef Detjen (V. i. S. d. P.) • Jens Lohn • Tanja Cordes
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Lektorat: edit-concept | Martina Kunze (www.edit-concept.de)

Grafische Gestaltung & Satz: mindD:sign – Kommunikation gestalten | Lisa Antonacci (www.mind-d-sign.de)

Auflage: 18.200 Exemplare • Anregungen, Kritik, Leserbriefe sowie Themenvorschläge sind jederzeit willkommen.

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

Quellennachweise: Titelbild: © VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH & Co. KG; S. 33, oben links: © Bryon Jackson/stock.adobe.com; S. 33, oben rechts: © adobe.stock.com/12813402; S. 36: © Antonioguilem/stock.adobe.com; S. 37, unten rechts: © fizkes/adobe.stock.com; S. 40: © contrastwerkstatt/stock.adobe.com; S. 42: © Dan Race/stock.adobe.com; S. 55: © Igor Yaruta/stock.adobe.com; S. 56: © Kzenon/stock.adobe.com; S. 62: © Africa Studio/stock.adobe.com

Wir bitten Sie um Rücksprache vor Veröffentlichung einzelner Artikel aus dieser Zeitschrift.

Alle Nutzungsrechte für Bilder, Texte und Schriftzüge sind vorbehalten. Verbreitung und Wiedergabe – auch in Auszügen – ist möglich, bedarf allerdings der schriftlichen Genehmigung durch die AGR und gegebenenfalls der Autoren.

Bitte beachten Sie: Redaktionsschluss für die 2. Ausgabe 2018 (Nr. 60) von AGR aktuell ist der 1. September 2018.

Tiefenwärme: Ihre effektive Therapie gegen Rückenschmerzen

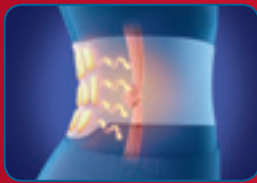
- ✓ Bekämpft den Schmerz an der Ursache – ganz ohne Arznei-Wirkstoffe
- ✓ So wirksam wie Ibuprofen oder Paracetamol*

mind.
8 Std.
Wärme

So funktioniert ThermaCare:



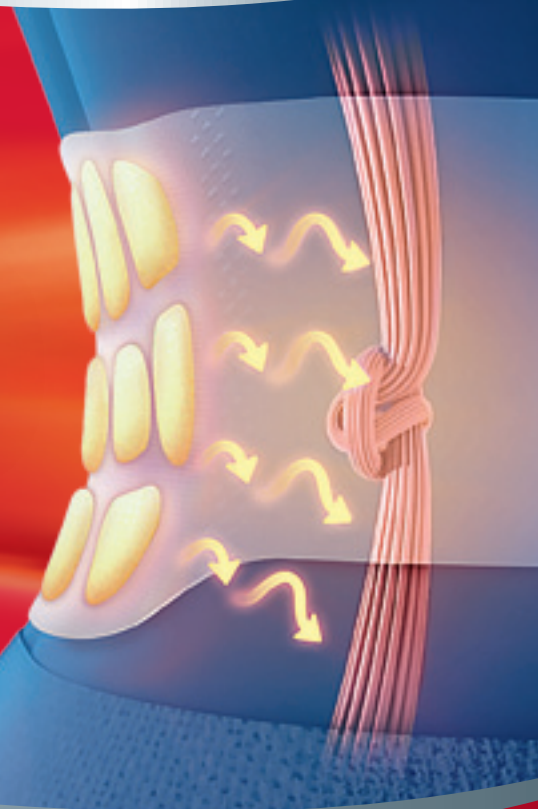
Beim Öffnen der Verpackung gelangt Sauerstoff in die Wärmeelemente und setzt eine natürliche Oxidation in Gang.



Dadurch erwärmen sich die Wärmeelemente von selbst und spenden mindestens 8 Stunden lang gleichbleibende, wohltuende Wärme – ohne ein brennendes Gefühl auf der Haut.



Die ThermaCare Tiefenwärme löst Muskelverspannungen und lindert Schmerzen ganz ohne Arznei-Wirkstoffe.



Die AGR e.V. zeichnet ThermaCare® Wärmeelemente in Verbindung mit Bewegungstherapie oder der Teilnahme an einer Rückenschule mit ihrem Gütesiegel aus.

*Im Vergleich zur zulässigen Tageshöchstdosis rezeptfreier Schmerzmittel.
Quelle: Nadler et al. Spine. 2002; 27(10):1012-7.

ThermaCare®
Wärmt den Schmerz weg