

# AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen



## Geprüft & empfohlen

- SYWOS One: symmetrisches Training für unterwegs
- miniMONSTER Xtremelight: leicht und effektiv
- Aktiv-Bürostühle ON, IN und AT von Wilkhahn



## Fachbeiträge

- Konservative Alternativen bei drohenden Operationen
- Augentraining am Bildschirmarbeitsplatz
- Aktive Minipause – für mehr Bewegung am Arbeitsplatz



## Verhältnisprävention

- Minitrampolin: Ideal für die Therapie
- Mehr Koordination und Kraftausdauer mit der Slashpipe
- Senkt das Ausrollen der Faszien die Schmerzempfindlichkeit?

**>> SYWOS ONE ERHÄLT DAS AGR-GÜTESIEGEL**  
Handliches Trainingsgerät für unterwegs Mehr auf S. 22 f.

Erfahren Sie mehr unter: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.





## AGR intern

4

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Neue Referenten .....                                             | 4  |
| AGR-Vortragsset ab sofort mit regelmäßiger Aktualisierung .....   | 6  |
| Kim Nele Jagels bereichert das Team der AGR .....                 | 7  |
| Kostenloser Patientenratgeber für Ihre Praxis – AGR-MAGAZIN ..... | 7  |
| 19. Forum Arbeitsmedizin .....                                    | 8  |
| Die Therapie on tour Bochum öffnet erstmalig ihre Tore .....      | 9  |
| Gemeinsam gegen den Rückenschmerz .....                           | 10 |
| Die BIG Rückenfit-Mobile sind unterwegs in Deutschland .....      | 11 |
| Werden Sie AGR-Fördermitglied .....                               | 12 |



## Geprüft & empfohlen

14

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Fortschritt kennt keinen Stillstand: neue Features für Babytrage & Co. ....       | 14 |
| Die Bürostühle ON, IN und AT bringen dem Sitzen „Laufen“ (und „Stehen“) bei ..... | 16 |
| Gymba – Gehen im Stehen .....                                                     | 20 |
| Eine Frage des Widerstands: SYWOS erhält das AGR-Gütesiegel .....                 | 22 |
| Power-Schlagschrauber ist gut zum Rücken .....                                    | 24 |



## Interdisziplinäre Fachbeiträge

26

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Bewegung im Büro macht fit und leistungsfähig .....               | 26 |
| Aktive Minipause – bewegt am Arbeitsplatz .....                   | 28 |
| Qi Gong: Asiatische Heilkunst – Geheimnis der Lebensenergie ..... | 30 |
| Augentraining .....                                               | 32 |
| Wie man sich bettet, so lebt man! .....                           | 34 |
| Strategische Gesundheitskommunikation und Social Media .....      | 36 |
| Basi-Umfrage .....                                                | 37 |
| Konservative Alternative bei drohender Wirbelsäulen-OP .....      | 38 |
| Auf die richtige Einstellung kommt es an .....                    | 39 |
| Sport macht bewegungsfaul! .....                                  | 40 |
| Stationäre Rehabilitation bei Rückenpatienten in Österreich ..... | 41 |



## Berichte aus den Verbänden

43

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Embodiment zur Reduktion von Rückenschmerzen .. | 43 |
| Zweitmeinungsverfahren bei Rücken-OPs .....     | 44 |
| DVE: Vorsitzender neu gewählt .....             | 45 |



## Neues aus der Verhältnisprävention

46

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Schuften ist „out“, clever und gesundheitsschonend Arbeiten ist „in“ ..... | 46 |
| Kann das Ausrollen der Faszien die Schmerzempfindlichkeit senken? .....    | 49 |
| GANTER AKTIV .....                                                         | 50 |
| Komfort trifft auf Qualität und Vielseitigkeit .....                       | 51 |
| Mehr Koordination und Kraftausdauer .....                                  | 52 |
| Raus aus der Sitzträgerei! .....                                           | 54 |



## Medien & Veranstaltungen

55

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gesundheitsrisiko Sitzen!?                                                                          | 55 |
| Mit gezielter Bewegung und Entspannung Kopfschmerzen und Migräne vorbeugen, Schmerzen lindern ..... | 56 |
| Rückengesund in der Arbeitswelt .....                                                               | 58 |
| Workshop der AGR e. V. am 25. und 26. Februar 2019 in Passau .....                                  | 59 |
| BdR-Expertenworkshop und Therapie Leipzig erstmals kombiniert .....                                 | 60 |
| TheraPro 2019 .....                                                                                 | 63 |

Sehr verehrte Leserinnen und Leser,

ich gehöre zu der Gruppe von Menschen, die den Sport lieben – fast täglich nutze ich nach der Arbeit das Angebot eines ortsansässigen Fitnessstudios. Doch im nun anstehenden Winter ist dies oft mit langem Anstehen und einem überfüllten Studio verbunden – denn für Fitnessbegeisterte gibt es bei kaltem oder schlechtem Wetter oft nichts Schöneres, als trainieren zu gehen. Aber wer kennt es nicht, man hat einen langen Arbeitstag hinter sich und möchte den Sport trotzdem nicht zu kurz kommen lassen. Doch langes Anstehen und Warten auf freie Sportgeräte im Fitnessstudio sind lästig und kosten viel Zeit, die auch anders genutzt werden könnte.



Ein kürzlich zertifiziertes Sportgerät ist der SYWOS. Ein Ex- und Impander, mit dem ich meinen Oberkörper symmetrisch trainieren kann. Denn die Kraft muss sowohl beim Auseinanderziehen als auch beim Zusammendrücken aufgewendet werden. Diese Art des Trainings findet man im Studio nur selten. Seit dem ersten Kennenlernen nutze ich den SYWOS täglich und bin begeistert. Aber schauen Sie doch einfach in der Rubrik „Geprüft & empfohlen“ (Seite 22) was das Sportgerät noch zu bieten hat, denn auch in der Therapie lässt es sich perfekt einsetzen.

Bewegung ist der Schlüssel zu mehr Rückengesundheit. Deshalb sollte auch Bewegung am Arbeitsplatz nicht vernachlässigt werden, denn dauerhaftes Sitzen ist für unseren Körper schädlich und kann auch durch Sport nicht vollständig ausgeglichen werden. Daher sollten Sie auch am Arbeitsplatz für mehr Bewegung sorgen – beispielsweise durch Minipausen. Schon wenige Minuten am Tag reichen aus, um mehr Bewegung in den Berufsalltag zu bringen und seinem Körper und vor allem dem Rücken etwas Gutes zu tun. Lesen Sie ab Seite 28, mit welchen Übungen Sie Ihre Gelenke und Muskeln am Arbeitsplatz kräftigen und vor allem mobil halten können.

Zum Schluss möchte ich Sie noch auf Seite 54 hinweisen. Wie schädlich stundenlanges Sitzen für unseren Körper ist, zeigen neueste, wissenschaftliche, leider aber auch besorgniserregende Erkenntnisse. Mit der neuen Infobroschüre „Gesundheitsrisiko Sitzen!? Zehn erstaunliche Fakten und was wir daraus lernen können“, die in Zusammenarbeit zwischen der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (BAG) e. V. und der AGR e. V. entstanden ist, wollen wir aufzeigen, wie wichtig Bewegung am Arbeitsplatz ist und dass das Wohlbefinden ebenfalls eine große Rolle spielt. Die Broschüre ist als Download bei der AGR erhältlich und kann auch als Printversion angefordert werden.

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe wünscht Ihnen

*Kim Nele Jagels*

Ihre Kim Nele Jagels







## >> 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 aufgefrischt 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](http://www.agr-ev.de/referenten) oder indem Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet einscannen.



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



### Als neue Referenten begrüßen wir:

- 12459 Berlin • Anja Lüdtk**  
chepailka@gmail.com
- 14612 Falkensee • Birgit Terletzki**  
birgit.terletzki@gmail.com  
www.gesunder-mitarbeiter.de
- 22941 Bargteheide • Maike Coerd**  
maikecoerd@gmx.de  
www.maikecoerd.de
- 24106 Kiel • Jessica Mohr**  
mohr@meister-leistung.com  
www.meister-leistung.com
- 25348 Glückstadt • Judith Johannes**  
Judithjohannes@hotmail.com
- 26340 Zetel/Neuenburg • Jessica Constapel**  
info@gesundheitsmanagement-constapel.de  
www.gesundheitsmanagement-constapel.de
- 30851 Langenhagen • Jasmin Hallmann**  
jasmin-hallmann.1@gmx.de
- 31608 Marklohe • Katharina Schünemann**  
katharina-schuenemann@hotmail.de  
www.my-physio.de
- 32130 Enger • Thomas Keller**  
med.keller@gmail.com
- 32457 Porta Westfalica • Gudrun Grulich**  
gudrun.grulich@gmail.com
- 33142 Büren • Klaus Hennebohl**  
khenneboehl@ms-sprossenelemente.de
- 33142 Büren • Alexej Rutkovski**  
azg@aatalgesundheits.de
- 33181 Bad Wünnenberg • Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte**  
H.W.Hundte@t-online.de  
www.aatalgesundheits.de
- 33181 Bad Wünnenberg • Petra Günter**  
guenter@gesundheits-challenge.eu  
http://gesundheits-strategien.de
- 33181 Bad Wünnenberg • Dunja Ring**  
rainerfigur@gmx.de  
www.aatalgesundheits.de





- 41564 Kaarst • *Tanja Klein-Kohlstette*  
kontakt@betriebsaerztin-am-niederrhein.de  
www.betriebsaerztin-am-niederrhein.de
- 42329 Wuppertal • *Christof Weselek*  
christof.weselek@sv-bayer.de  
www.sv-bayer.de
- 47608 Geldern • *Marco J. van Hees*  
vanhees@geldernmed.de  
www.geldernmed.de
- 47829 Krefeld • *Oxana Prokoptschuk*  
oprokoptschuk@scbayer05.de  
www.scbayer05.de
- 47829 Krefeld • *Sarah Sträßer*  
sstraesser@scbayer05.de  
www.scbayer05.de
- 47829 Krefeld • *Michael Wolf*  
mwolf@scbayer05.de  
www.scbayer05.de
- 49214 Bad Rothenfelde • *Kim Zandbergen*  
kim@zandbergen.de  
www.zandbergen.de
- 50677 Köln • *Sabine Mix*  
sabine.mix@uk-koeln.de  
http://unireha.uk-koeln.de
- 50735 Köln • *Angelina Praeger*  
a.praeger@tsv-bayer-dormagen.de
- 50996 Köln • *Ute Hageneuer*  
u.hageneuer@acor.de  
www.novotergum.de
- 56648 Saffig • *Wilhelm Breitbach*  
wil.breit@t-online.de
- 61239 Ober-Mörlen • *Annette Chrometz*  
info@by-chrometz.de  
www.by-chrometz.de
- 66740 Saarlouis • *Wolfgang Fögen*  
info@gesund-training.de  
www.gesund-training.de
- 73450 Neresheim • *Gerhard Reiger*  
gerhardreiger@t-online.de
- 73734 Esslingen • *Christine Malik*  
info@aktivpraxis.de  
www.aktivpraxis.de
- 82319 Starnberg • *Gertraud Bürger*  
karl.buerger@surfsup.de
- 85567 Grafting • *Sabine Pätzold*  
paetzold-sabine@web.de  
http://www.paetzold-sabine.de
- 87437 Kempten • *Rico Rapps*  
r.rapps@physiomed-firmengesundheit.de  
www.physiomed-firmengesundheit.de
- 87700 Memmingen • *Ulrike Schönherr*  
ulrike.schoenherr@by.aok.de | www.aok.de
- 96049 Bamberg • *Katja Krappmann*  
katja.krappmann@saludis.de  
https://www.sozialstiftung-bamberg.de/  
saludis-zentrum-fuer-rehabilitative-medizin/
- 2801 AT – Katzelsdorf • *Elke Kreutzer*  
elke\_gruber@yahoo.de

### Ihr Zertifikat zum 1. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 27574 Bremerhaven • *Dipl.-Ing. Julia Harms*  
jh@jharms-arbeitssicherheit.de  
www.jharms-arbeitssicherheit.de
- 31141 Hildesheim • *Andreas Pohl*  
AndiPohl@online.de
- 38448 Wolfsburg • *Bianca Wilhelm*  
bianca.wilhelm@schlosspraxis-wilhelm.de  
www.schlosspraxis-wilhelm.de
- 38448 Wolfsburg • *Sebastian Wilhelm*  
sebastian.wilhelm@schlosspraxis-wilhelm.de  
www.schlosspraxis-wilhelm.de
- 46414 Rhede • *Kerstin Özler-Severing*  
info@somatobalance.de  
www.somatobalance.de
- 47877 Willich • *Anica Ascher*  
ani\_ascher@web.de  
www.physiotherapie-pottebaum.de
- 60329 Frankfurt • *Katharina Alheit*  
katharina.alheit@vdes.org
- 61348 Bad Homburg • *Esther Henke*  
esther\_diplom\_ergo@yahoo.de
- 86633 Neuburg • *Rebekka Salimi-Chokami*  
r.salimi@gmx.de
- 95512 Neudrossenfeld • *Frank Schulte*  
post@gesundheitscoaching-schulte.de  
http://gesundheitscoaching-schulte.de

### Ihr Zertifikat zum 2. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 29525 Uelzen • *Vladimir Shalagin*  
shalagin@t-online.de
- 54290 Trier • *Dr. med. Peter Krapf*  
krapf-kaltenkirchen@t-online.de
- 59077 Hamm • *Martina-J. Ecker*  
info@ecker-fitness.de  
www.ecker-fitness.de
- 60388 Frankfurt • *Martin Adamczyk*  
martin.adamczyk@salutrain.de
- 64625 Bensheim • *Claudia Schuster*  
Schuster2clol@yahoo.de
- 66540 Neunkirchen • *Sandra Hans*  
sandra-hans@t-online.de
- 79098 Freiburg • *Jennifer Herrmann*  
j.herrmann@regio-rehatesklinik.de

### Ihr Zertifikat zum 3. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 44287 Dortmund • *Dr. Sven Bartosch*  
info@sport-bartosch.de

- 47906 Kempen •  
*Drs. (NL) Ruud Stefelmans*  
info@stefelmans.com
- 48429 Rheine • *Anna Feldmann-Hilger*  
anna.feldmann@zfg-muenster.de
- 54296 Trier • *Dr. med. Angela Becker*  
info@betriebsmedizin-becker.de
- 58513 Lüdenscheid • *Anne Hunfeld*  
a.hunfeld@gmx.net
- 60386 Frankfurt • *Katja Schlamp*  
katja@pausenturnen.de
- 83607 Holzkirchen • *Michael Ertl*  
ertl@chung-shi.de
- 89231 Neu-Ulm • *Fabienne Hackler-Feil*  
online@fabienne-fitness.de

### Ihr Zertifikat zum 4. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 21465 Wentorf • *Daniela Oestreich*  
daniela.oestreich@gmx.de
- 27580 Bremerhaven • *Lutz Gudehus*  
lutz@gudehus-beratung.de  
http://www.gudehus-beratung.de
- 27801 Dötlingen • *Anne-Marie Glowienka*  
info@unternehmen-in-hochform.de
- 41749 Viersen • *Ulrike Mrugalla*  
ulrikemrugalla@gmx.de
- 58566 Kierspe • *Gabriele Stuber*  
g.stuber@praxis-stuber.de
- 85049 Ingolstadt • *Dr. Ulrike Wittmann*  
drulrikewittmann@t-online.de
- 96191 Viereth • *Mirelle Dorit Herpel*  
info@conceptfitness.de

### Die Auszeichnung „10 Jahre Referent“ im Jahr 2018 erhielten:

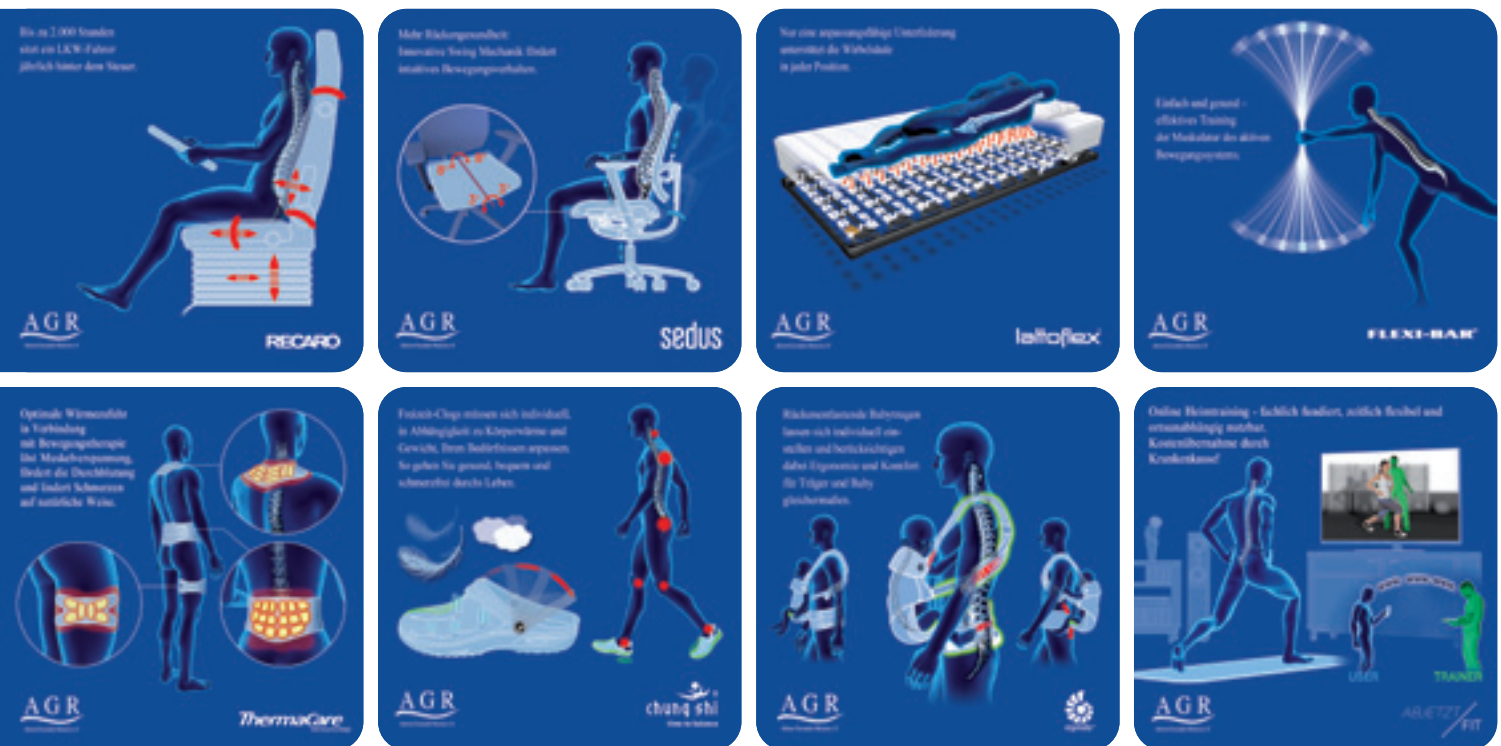
- 01589 Riesa • *Dr. med. Thomas Karsch*  
info@orthopaedie-dr-karsch.de
- 24211 Preetz • *Vanessa Skirlo*  
v.skirlo@t-sp.de
- 41748 Viersen • *Rüdiger König*  
rudikoenig@gmx.de
- 67663 Kaiserslautern • *Elvira Doll-Frank*  
elvira-doll-frank@t-online.de
- 71088 Holzgerlingen • *Sabine Roth*  
info@ae-roth.de
- 72186 Empfen •  
*Corinna Schaumann-Wilke*  
corinna.schaumann-wilke@ceratizit.com



# >> AGR-Vortragsset ab sofort mit regelmäßiger Aktualisierung

Informationen und Grafiken für Ihre Vorträge

Kim Nele Jagels | Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



**Eine neue Version des Vortragssets der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ist ab sofort verfügbar.**

Weit über 100 anschauliche Grafiken unterstützen Sie bei der individuellen Erstellung Ihrer Vorträge rund um das Thema Verhältnisprävention. Doch das ist noch nicht alles: Das Vortragsset bietet Ihnen selbstverständlich auch die nötigen Hintergrundinformationen zu diesem vielfältigen Thema.

Hierzu zählen die klassischen Gebiete der Verhältnisprävention wie Auto, Büro, Sport sowie das Thema Bett. Genauso gehören die Bereiche Industrie, Garten oder alles für einen gesunden Kinderrücken in das Vortragsset. Auch das internationale Publikum behalten wir im Blick! Daher wurden alle Grafiken auch in englischer, französischer und spanischer Sprache

angefertigt. Sie erhalten das AGR-Vortragsset mit allen Abbildungen handlich auf einem USB-Stick. Die Informationstexte stehen Ihnen online zur Verfügung. So haben Sie alle Informationen schnell zur Hand und können auch unterwegs an Ihrem Vortrag arbeiten. Ein weiterer Vorteil: Sie müssen keine zusätzlichen Unterlagen mitführen.

Das Beste ist jedoch: Sie erhalten von uns regelmäßig und kostenlos ein Update des AGR-Vortragssets. So sind Sie in Sachen Verhältnisprävention immer auf dem neuesten Stand und können diese Informationen stets aktuell an Ihre Patienten und Kunden weitergeben. Sobald aktuelle Updates verfügbar sind, werden wir Sie persönlich informieren. Sie erhalten dann von uns einen Download-Link, so dass Sie die jeweils aktuellste Version bequem von zuhause herunterladen können.

Das neue Vortragsset können Sie direkt bei der Aktion Gesunder Rücken e. V. bestellen. Rufen Sie uns gerne an unter 04761 926358-0 oder schicken Sie uns eine E-Mail an: [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de).

## AGR-Vortragsset

Grafiken in Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch

Ab sofort bei der AGR erhältlich unter 04761 926358-0 oder per E-Mail an [info@agrev.de](mailto:info@agrev.de).

65,00 € inkl. MwSt.

Jetzt bestellen!

## >> Kim Nele Jagels bereichert das Team der AGR

Seit Juni 2018 mit an Bord der AGR

Der Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt in der Presse- und Projektarbeit. Seit Anfang Juni arbeitet sie sich in die vielen Produktthemen sowie die Pressearbeit der AGR ein. Eine herausfordernde und spannende Aufgabe, denn die Themenbereiche und Aufgabenfelder sind sehr unterschiedlich und vielfältig. Vielleicht hatten Sie sogar schon Kontakt zu ihr, denn ihr erstes großes Projekt war die Erstellung dieser Ausgabe der „AGR aktuell“, für die sie

maßgeblich verantwortlich war. Wir freuen uns darüber, dass Kim unser Team zukünftig unterstützen wird.

Verlassen hat die AGR unsere Pressesprecherin Tanja Cordes. Tanja hat einige Jahre sehr erfolgreich unsere Öffentlichkeitsarbeit weiterentwickelt und im Sommer die Leitung des Marketings eines regionalen Unternehmens übernommen.



Kim Nele Jagels:  
zuständig für Presse-  
und Projektarbeit

An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an Tanja für die geleistete Arbeit und das kollegiale Miteinander.

## >> Kostenloser Patientenratgeber für Ihre Praxis – AGR-MAGAZIN

Praktische Tipps für einen rückengerechten Alltag

**In seiner mittlerweile 30. Auflage ist der bewährte Patientenratgeber, das AGR-MAGAZIN, kürzlich erschienen. Verständlich informiert er die Patienten über die Ursachen von Rückenschmerzen und die Anforderungen, die an rückengerechte Alltagsprodukte zu stellen sind. Über 7.600 Praxen und Institutionen nutzen bereits unser kostenloses Angebot für Ihre Patienten, Mitarbeiter und Kursteilnehmer. Und Sie können dies ebenfalls tun!**

Den inhaltlichen Schwerpunkt des AGR-MAGAZIN bilden umfangreiche Maßnahmen zur Vorbeugung und Therapie von Rückenleiden. Ein wesentlicher Aspekt ist dabei die Schaffung rückengerechter Verhältnisse. Somit ist es eine wertvolle Unterstützung zur Therapie. So gibt das AGR-MAGAZIN Auskunft darüber, wie ich mein Umfeld im Büro, im Auto, im Urlaub, im Garten, beim Sport oder beim Kauf von Möbeln oder Schuhen

und vielen weiteren Bereichen rückengerecht gestalten kann. Die AGR hat zusammen mit einem unabhängigen medizinisch therapeutischen Gremium rückengerechte Alltagsgegenstände mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet und stellt im Magazin vor, worauf zu achten ist.

Neben ausführlichen Informationen zu Ursachen von Rückenschmerzen sowie zum AGR-Gütesiegel enthält die neueste Ausgabe auch einen umfassenden Beitrag zum Thema „Akuter Bandscheibenvorfall: meist kein Grund für eine OP“. Darüber hinaus erhalten die Leser ein zusammenfassendes Verzeichnis AGR-geschulter und -zertifizierter Händler. So erhalten Sie einen schnellen Überblick darüber, wo genau qualifizierte Beratung möglich ist.

Nutzen auch Sie unser kostenloses Informationsmaterial für Ihre Patienten, Mitarbeiter oder Kursteilnehmer.



### Kostenlos AGR-MAGAZINE bestellen

#### Ihr Vorteil:

- Bis zu 100 Exemplare des AGR-MAGAZIN stellen wir Ihnen jährlich auf Anforderung kostenfrei zur Verfügung.
- AGR-Fördermitglieder erhalten bis zu 2.000 kostenfreie Exemplare.
- Profitieren Sie von dem AGR-MAGAZIN und stellen Sie es Ihren Patienten zur Verfügung.

#### Einfach bestellen:

- [www.agr-ev.de/ratgeber](http://www.agr-ev.de/ratgeber)
- Senden Sie uns eine E-Mail an [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de) mit dem Stichwort: AGR-MAGAZIN
- Oder rufen Sie uns einfach an: 04761 9263580
- Unter folgendem Link können Sie sich das AGR-Magazin auch online anschauen: [www.agr-ev.de/magazin](http://www.agr-ev.de/magazin).



## >> 19. Forum Arbeitsmedizin

AGR in Deggendorf



Der AGR-Messestand beim 19. Forum Arbeitsmedizin



Die Gewinner unserer Verlosung durften sich über AGR-zertifizierte Produkte freuen.

Vom 27. bis 29. Juni 2018 fand in der Stadthalle Deggendorf das nun bereits 19. Forum Arbeitsmedizin statt. Ein beliebter Treffpunkt für Ärzte und Interessierte, die sich mit gesundheitlichen Problemen am Arbeitsplatz beschäftigen. Dr. med. Georg Meyer, wissenschaftlicher Leiter des Forums für Arbeitsmedizin, freute sich über die rege Beteiligung.

Drei kurzweilige Tage waren es für die vielen interessierten Teilnehmer. Denn der Kongress informierte über ein breites Spektrum aus den Bereichen Arbeits-, Präventions-, Sucht- und Verkehrsmedizin. Auch der technologische Fortschritt und seine Auswirkungen auf die Berufswelt sowie die Gesundheit der Beschäftigten war ein wichtiges Thema. Arbeiten 4.0 bietet neue Chancen, geht aber auch mit neuen Risiken einher. Vor wenigen Jahren waren es noch hauptsächlich Probleme, die durch chemische, physikalische und körperliche Belastungen verursacht wurden, heutzutage hingegen nimmt die Zahl der psychischen Erkrankungen durch Stress und wachsende Berufoanforderungen im Informationszeitalter zu.

Das Forum Arbeitsmedizin bietet nicht nur viele Seminare und Vorträge, sondern auch eine Messeausstellung. Hier verleiten viele Produkte zum Anfassen und Ausprobieren. Auch die AGR war mit einem Stand vertreten. Mit dabei war Physiotherapeut Andreas Sperber, der ein breites Spektrum an AGR-zertifizierten Produkten vorstellte. Ein großes Thema war hier Rückenschmerz und wie er sich unter anderem durch ergonomische Produkte vermeiden lässt. Ein kleines Highlight am AGR-Stand war in diesem Jahr der **SpeedE von Wiha**, ein elektrischer Schraubendreher,

der es in sich hat. Gerade für Profis, die den ganzen Tag mit einem Schraubendreher arbeiten müssen und nicht auf einen Standard-Akkuschrauber zurückgreifen können oder dürfen, ist diese Erfindung ein wahrer Segen. Kann man mit ihm doch genauso arbeiten wie mit einem herkömmlichen Schraubendreher, nur dass man ein Drittel weniger Krafteinsatz bei gleichem Ergebnis benötigt. Der SpeedE verringert damit deutlich die Belastung von Schultern und Gelenken und schont gleichzeitig die Muskulatur.

Dass Stehen keine unbewegte Körperhaltung sein muss, erfuhren die Arbeitsmediziner durch das **Gymba – Gehen im Stehen** oder die **aeris muvmat**. Beim Stehen auf der aeris Bodenmatte wird eine kaum spürbare Instabilität erzeugt, die den Körper zu Ausgleichsbewegungen anregt. Beim Gymba, einer gewölbten, flexiblen Bodenplatte, wird das Gehen im Stehen nachempfunden. Beide Systeme sorgen für einen sicheren Stand und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus: bessere Durchblutung, erhöhte Venenaktivität in den Beinen, aktiverer Stoffwechsel. Außerdem verbessert sich die Konzentrationsfähigkeit am Arbeitsplatz und Ermüdungserscheinungen werden hinausgezögert. Wenn es im Rücken mal zwickt, kann Wärme, kombiniert mit Bewegung, ein probates Mittel sein. Denn



häufig sind schmerzhafte Verspannungen die Ursache. **ThermaCare Wärmeumschläge** lassen sich flexibel und mobil einsetzen und sorgen für acht bis zwölf Stunden für eine konstante Tiefenwärme von 40 Grad. Um sich selbst davon zu überzeugen, hielten wir für jeden Besucher an unserem Stand ein Probestück bereit.

SpeedE, Gymba und aeris muvmat sowie ein Paar Sicherheitsschuhe von Steitz Secura, Letztere zeichnen sich unter anderem aufgrund ihres Mehrweitesystems und ihrer gewichtsabhängigen Fersendämpfung für ihre Rückenfreundlichkeit aus, waren Teil unseres Gewinnspiels.

Glückwunsch an alle Gewinner!



### Gewinner des AGR-Gewinnspiels

Dass ein Besuch an unserem Stand nicht nur informativ ist, sondern auch lohnenswert, beweisen die glücklichen Gewinner unseres Gewinnspiels, die ihre Erfahrungen mit den AGR-zertifizierten Produkten nun auch zu Hause vertiefen können.

#### Gewonnen haben:

- ▶ Dr. Ursula R. aus Berlin – Gewinnerin eines speedE-Schraubendreher-Sets, Wiha
- ▶ Dr. med. Gerlinde R. aus München – Gewinnerin eines GYMBA, Ergotrading
- ▶ Sandra W. aus Donauwörth – Gewinnerin der BLACK BEAST Sicherheitsschuhe, Steitz Secura
- ▶ Dr. med. Walter F. aus Braunschweig – Gewinner der aeris muvmat, aeris

## >> Die therapie on tour Bochum öffnet erstmalig ihre Tore

Die AGR mit ihrem Stand vor Ort. Magnus Liepins sorgte wieder für eine bewegte Pause mit rückenfreundlichen Sportgeräten.



Die therapie on tour Bochum ist eine Fachmesse mit Kongress für Physiotherapie in Nordrhein-Westfalen nach dem Vorbild der therapie Leipzig. Zur Premiere am 28. und 29. September 2018 präsentierten 74 Aussteller aus sechs Ländern dem Publikum ihre Produkte.

### Informieren, fortbilden und Produkte testen

Die therapie on tour Bochum stand im Zeichen neuester therapeutischer Behandlungsmethoden sowie zur Weiterentwicklung der Heilmittelversorgung. Fachleute nutzten das Angebot der Messe, um sich zu informieren, fortzubilden und ebenfalls Produkte auszuprobieren. Gemeinsam mit den Ausstellerworkshops zählte das Kongressprogramm 400 Teilnehmer und ca. 1.600 Besucher. „Das Engagement der Aussteller war ausgezeichnet und der RuhrCongress als Location bestens geeignet“, erklärt Martin Buhl-Wagner, Geschäftsführer der Leipziger Messe. „Nun gilt es, das Konzept der Fachmesse mit Kongress konsequent fortzuführen und in Nordrhein-Westfalen zu etablieren.“ Das Veranstaltungskonzept wird am 06. und

07. September 2019 um die Zielgruppe der Ergotherapeuten mit einem spezifischen Fortbildungsprogramm sowie einem Angebot in der Fachmesse erweitert.

### AGR vor Ort mit Infos zur Verhältnisprävention

Die AGR informierte an ihrem Stand Therapeuten und andere Fachbesucher über neueste Entwicklungen in Sachen Verhältnisprävention. Für jeden Besucher an unserem Stand hielten wir eine ThermoCare Wärmefolie bereit, so konnten sich die Therapeuten und andere Besucher direkt persönlich von der wohltuenden Wärme überzeugen. Darüber hinaus trugen wir maßgeblich dazu bei, dass das Thema Bewegung für die Besucher nicht zu kurz kam: Täglich führten wir vier ca. halbstündige „bewegte Pausen“ durch. Geleitet wurden diese von Magnus Liepins, Sportlehrer und Rückenexperte, der uns fachlich auf der Messe unterstützte. Er zeigte den Besuchern, wie sich die AGR-zertifizierten Produkte FLEXI-BAR, TOGU Jumper, Slashpipe und bellicon nicht nur im Bereich Fitness, sondern auch vor allem in der Therapie wunderbar einsetzen lassen. Weitere zertifizierte Produkte

von aeris, Airex, Blackroll, FLEXI SPORTS, Gymba, SYWOS und TOGU konnten die Besucher bei uns am Stand ausprobieren. Dort boten wir auch wieder unser Gewinnspiel an. Die Gewinnerinnen stehen bereits fest. Wir wünschen viel Spaß mit den Produkten!

### Gewinner des AGR-Gewinnspiels

Dass ein Besuch an unserem Stand nicht nur informativ ist, sondern auch lohnenswert, beweisen die glücklichen Gewinnerinnen unseres Gewinnspiels:

- ▶ Jessica F. aus Nideggen – Gewinnerin der zwei FLEXI-BARs
- ▶ Mareke D. aus Düsseldorf – Gewinnerin der SLASHPIPE mini
- ▶ Gerda S. aus Recklinghausen – Gewinnerin des TOGU Dynair Ballkissens





## >> Gemeinsam gegen den Rückenschmerz

AGR und Basi arbeiten künftig zusammen



**Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ist Mitglied der Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Basi) e. V. geworden. AGR und Basi engagieren sich künftig gemeinsam gegen den Rückenschmerz.**

Rückenschmerzen vermeiden ist nicht nur das Ziel der Aktion Gesunder Rücken (AGR), sondern auch zentraler Bestandteil des Arbeitsschutzes und Aufgabe einer großen Zahl von Akteuren, die in der Basi, Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit, zusammenkommen. Die Bekämpfung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates stellt einen der drei Schwerpunkte der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie von Bund, Ländern und Gesetzlicher Unfallversicherung dar. Sie gehört auch zum Aufgabenspektrum der Betrieblichen Gesundheitsförderung der Gesetzlichen

Krankenversicherung und immer stärker auch der Gesetzlichen Rentenversicherung wie auch vieler in der Basi organisierten Fach- und Berufsverbände sowie wissenschaftlichen Einrichtungen.

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates gehören zu den großen Volkskrankheiten. Rückenschmerzen können durch eine Vielzahl von Faktoren – auch in Kombination – entstehen oder, wenn sie bereits vorliegen, sich verschlimmern: Heben und Tragen schwerer Lasten, Arbeiten in ungünstigen und schädlichen Körperhaltungen, Nässe, Kälte und Zugluft, aber auch permanentes Sitzen am Arbeitsplatz gehören zu diesen negativen Faktoren. So gaben in einer Befragung des Statistischen Bundesamtes aus dem Jahr 2017 mit rund 800 Teilnehmern 34 Prozent an, sie glauben, dass ihre Rückenschmerzen durch das Sitzen am Schreibtisch bei der

Arbeit verursacht werden. Die Prävention von Rückenschmerzen ist nicht nur die Aufgabe ärztlicher Disziplinen, sondern berührt zentral die Tätigkeit und das Zusammenwirken vieler weiterer Professionen sowie auch und gerade „medizinfremder“ Einrichtungen von der Arbeitsplanung und -organisation über die Technik bis zur Gestaltung der Arbeitsumwelt. Fast alle diese Einrichtungen und Professionen und ihre Spitzenorganisation sind in der Basi zusammengeschlossen.

Mitglieder der Basi sind über 80 Organisationen und Einrichtungen: Bund und Länder, Sozialpartner, Gesetzliche Unfallversicherung, Gesetzliche Krankenversicherung, Hochschuleinrichtungen, Institutionen und Fachverbände. Gemeinsame Zielsetzung aller ist es, die Arbeitssicherheit und die Gesundheit der arbeitenden Bevölkerung in der Bundesrepublik Deutschland zu verbessern. Ein starkes



Netzwerk wie die AGR stellt einen wichtigen, neuen Baustein für eine moderne Präventionsstrategie dar, die alle Ressourcen und Partner für die Bekämpfung von Rückenschmerzen bündelt. „Ich bin überzeugt, dass sich neben den ohnehin schon in diesem Bereich engagierten Einrichtungen wie den Partnern der GDA und den ärztlichen Verbänden, viele weitere Basi-Mitgliedsorganisationen an dieser Zielsetzung und Aufgaben beteiligen werden“, so Bruno Zwingmann, Geschäftsführer der Basi.

Die Basi unterstützt vor allem die Zusammenarbeit und den Informationsaustausch ihrer Mitglieder. Sie fördert das öffentliche Interesse und die Anliegen von Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit im politischen Raum. Der A+A Kongress als zentrale Gemeinschaftsveranstaltung für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit und die A+A Fachmesse

stellen die Hauptaufgaben der Basi dar. Die A+A (Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin) ist weltweit führender Marktplatz für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit und findet alle zwei Jahre in Düsseldorf als Haupttreffen der Akteure des Arbeits- und Gesundheitsschutzes statt – das nächste Mal vom 5. bis 8. November 2019.

Der internationale Kongress der A+A umfasst das gesamte Themenfeld von Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit mit zuletzt 60 Vortragsreihen und 400 Referentinnen und Referenten. Der Kongress wird von mehr als 5.000 Fachleuten für Sicherheit, Gesundheit und Ergonomie aus Betrieben, Verwaltungen und Institutionen besucht. Auf dem A+A Kongress wird auch der Deutsche Arbeitsschutzpreis verliehen. Zu den internationalen Partnern gehören die Internationale Arbeitsorganisation (ILO), die Internationale Vereinigung

für soziale Sicherheit (IVSS), die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz (EU-OSHA) sowie eine zunehmende Zahl europäischer und internationaler Fachvereinigungen. Die AGR wird ihre Themen und Konzepte in den A+A Kongress einbringen. Der Call for Papers für den A+A Kongress 2019 läuft noch bis Ende Oktober 2018. Darüber hinaus wird sich die AGR erstmals am Treffpunkt Sicherheit + Gesundheit (TPSG) der A+A Fachmesse, speziell im Ausstellungsbereich „Corporate Health“ beteiligen. Im TPSG präsentieren sich mit über 100 Ständen die nichtkommerziellen Partner des Arbeits- und Gesundheitsschutzes, vor allem die Mitglieder des Basi. Speziell für die Ausstellungsbereiche „WorkplaceDesign“ und „Corporate Health“ gibt es auch eine gemeinsame Aktionsbühne.

Weitere Informationen unter [www.basi.de](http://www.basi.de).

## >> Die BIG Rückenfit-Mobile sind unterwegs in Deutschland

In Kooperation mit dem Institut für Prävention und Nachsorge GmbH (IPN) und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gehen zwei BIG Rückenfit-Mobile auf große Deutschlandtour. Initiiert wird die Aktion von der Innungskrankenkasse BIG direkt gesund. Die BIG hat ihren Hauptsitz in Dortmund und zählt bundesweit rund 412.000 Versicherte.

Was ist geplant: In den nächsten Monaten werden an insgesamt 200 Standorten Sportwissenschaftler des IPN Vermessungen und Beratungen rund um die Rückengesundheit durchführen.

Interessierte haben die Möglichkeit, verschiedene Messungen durchführen zu lassen und aus insgesamt vier Modulen auszuwählen:

### 1. Back-Check

Erkennen bzw. Beseitigen muskulärer Schwächen bzw. Ungleichgewichte der Rücken- und Bauchmuskulatur der oberflächigen Muskulatur.

### 2. Beweglichkeitsmessung mobee

Erkennen bzw. Beseitigen von Beweglichkeitsdefiziten bzw. Einschränkungen der Muskeldehnfähigkeit.

### 3. EMG-Messung mit Biofeedback

Erkennen, Objektivieren, Reduzieren bzw. Beseitigen muskulärer Verspannungen im Bereich der Schulter-/Nackermuskulatur.

### 4. PN Neck-Check®

Eine völlig neue und innovative Messmethode: Mittels des Neck-Checks wird die Kontrolle und Ansteuerung der Tiefenstabilisatoren der Halswirbelsäule (HWS) gemessen.

Im Anschluss erhält jeder eine persönliche Auswertung und Beratung mit Trainingstipps und Zugang zum Online-Trainingsportal in unserer App. Da die durchführenden Sportwissenschaftler mehrheitlich AGR-zertifizierte „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ sind, erhalten Interessierte neben dem AGR-Magazin auch den ein oder anderen Tipp zum rückengerechten Umfeld mit auf



den Weg. Haben Sie Interesse, das BIG Rückenfit-Mobil zu buchen? Zum Beispiel im Rahmen eines „Tag der offenen Tür“ oder als besonderes Angebot für Ihre Kunden, Patienten oder Mitarbeiter?

Sprechen Sie die BIG gerne an – die Buchung ist für Sie komplett kostenfrei.

Die genauen Tourdaten finden Sie unter: <http://big-direkt.de/rueckenfitmobil>.



### Ansprechpartnerinnen

Julia Gelezun  
Tel.: 0231 5557-1069

Meike Goldhagen  
Tel.: 0231 5557-1065

## >> Werden Sie AGR-Fördermitglied

### Verlosung unter allen Neuanmeldungen

Kim Nele Jagels | AGR e. V.

Als AGR-Fördermitglied unterstützen Sie unsere unabhängige Arbeitsweise. Vor allem aber unterstützen Sie die Erweiterung unserer umfangreichen Aktivitäten – unter anderem den Ausbau der „Allianz gegen Rückenschmerzen“. Daraus entsteht kompetent erweiterte Beratungsqualität, was Ihrer Arbeit dient und Ihren Patienten einen deutlichen „Mehrnutzen“ bietet.

#### AGR-Fördermitgliedschaft lohnt sich

Wir möchten, dass sich eine AGR-Fördermitgliedschaft für Sie lohnt. Hersteller zertifizierter Produkte belohnen Sie mit einem Rabatt dafür, dass Sie sich für mehr Rückengesundheit engagieren. Sie profitieren von einer AGR-Fördermitgliedschaft also doppelt: Sie bleiben in puncto Verhältnisprävention up to date und können rückengerechte Produkte zu attraktiven Konditionen nutzen.

#### AGR-Vorteilsprogramm nutzen

Möchten auch Sie vom AGR-Vorteilsprogramm profitieren? Dann werden Sie noch heute Fördermitglied und registrieren Sie sich online. Der monatliche Beitrag beträgt 16 Euro, Mitglieder unserer Partnerverbände ([www.agr-ev.de/allianz](http://www.agr-ev.de/allianz)) zahlen einen ermäßigten Beitrag von 12 Euro.

#### So werden Sie AGR-Fördermitglied:

- ▶ Besuchen Sie [www.agr-ev.de/mitgliedsantrag](http://www.agr-ev.de/mitgliedsantrag)
- ▶ Melden Sie sich ganz bequem online an, füllen Sie den Antrag direkt online aus und senden Sie uns diesen entweder als Ausdruck per Post, per Fax oder digital als E-Mail-Anhang an [katja.hannemann@agr-ev.de](mailto:katja.hannemann@agr-ev.de).

Sollten Sie noch Fragen haben, steht Ihnen unsere Mitgliederbetreuung unter der Telefonnummer 04761 926358-314 zur Verfügung. Sie können uns auch gerne per E-Mail kontaktieren: [katja.hannemann@agr-ev.de](mailto:katja.hannemann@agr-ev.de).

#### AGR-Verlosung

Werden Sie jetzt Fördermitglied und unterstützen Sie damit unsere unabhängige Arbeitsweise sowie den weiteren Ausbau umfangreicher Aktivitäten! Unter allen Neuanmeldungen verlost die AGR bis zum 31.01.2019 vier tolle AGR-geprüfte Produkte. Außerdem entfällt die einmalige Aufnahmegebühr von 15 Euro.

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

#### Die Gewinne:

##### GANTER AKTIV – Wert 195 Euro

GANTER AKTIV Schuhe sorgen mit ihrer patentierten Abrolldynamik für ein besonders aktives, natürliches Gehen. Wer diesen Schuh trägt, genießt ein anregendes und gleichzeitig entspannendes Gehgefühl. Der GANTER AKTIV richtet den Körper natürlich auf. Rücken und Gelenke werden entlastet.

##### Waldmann PARA.MI – Wert 440 Euro

Die LED-Arbeitsplatzleuchte „PARA.MI“ erzeugt ein homogenes und großflächiges Arbeitslicht. Das Licht kann über die bedienerfreundliche und leichtgängige Gelenktechnik und eine stufenlose Dimmung der Beleuchtungsstärke an die jeweilige Tätigkeit angepasst werden. Verschiedene Gestängevarianten sorgen zusätzlich für eine individuelle Anpassung an diverse Arbeitsplatzgegebenheiten.



##### Sedus Bürostuhl Modell: se:do – Wert 541 Euro (Farbe: schwarz)

Bürostühle von Sedus bringen gesunde Bewegung an den Arbeitsplatz. Sitz- und Rückenlehne folgen den Bewegungen des Körpers automatisch. Die individuell exakt einstellbare Rückenlehne sichert die natürliche Doppel-S-Form der Wirbelsäule. Weiches Abfedern beim Hinsetzen durch patentierte Sedo-Lift-Mechanik. So werden zusätzliche Belastungen der Wirbelsäule vermieden. Höhen-, breiten- und tiefenverstellbare Armlehnen ermöglichen die individuell richtige Höhe für die Armauflage. Schulter- und Armmuskulatur werden entlastet. Besonders wichtig bei intensiver Arbeit am Bildschirm.

##### officeplus Stehpult – Wert 733 Euro (Modell: rolls comfort RC-01-08)

Der menschliche Körper verlangt nach Bewegung. Wer ständig sitzt, wird krank – selbst im perfekt angepassten Stuhl. Also lieber stehen statt sitzen? Schließlich verursacht auch längeres Stehen Beschwerden. Arbeitsmediziner empfehlen als Formel für ideale Büroarbeit: maximal 50 Prozent sitzen, ca. 25 Prozent stehen, ca. 25 Prozent bewegen. Eine gute Lösung bieten Stehpulte von officeplus als Ergänzung für Ihr Büro.

# AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Jetzt Fördermitglied werden  
und bis 31.01.2019 rückengerechte  
Produkte gewinnen!

Vorteile  
nutzen!



Mehr Infos zu unserem  
großen Vorteilsprogramm für  
Fördermitglieder finden Sie unter:  
[www.agr-ev.de/vorteile](http://www.agr-ev.de/vorteile).







## >> Fortschritt kennt keinen Stillstand: neue Features für Babytrage & Co.

### Rückenschonend unterwegs mit dem Baby

Nach Informationen der Ergobaby Europe GmbH



Ergonomische Babytragen sind der Renner. Ob Mann oder Frau, Großeltern oder Geschwisterkind – sie alle haben die Vorteile des Tragens für sich entdeckt. Zurücklehnen können sich Hersteller wie Ergobaby dadurch aber nicht. Im Gegenteil: Es wird weiter entwickelt, designt und geprüft. Mit Erfolg.

#### Der Nachwuchs ist immer nah dabei

Sport treiben, den Haushalt erledigen, arbeiten, Treppensteigen, am Strand spazieren gehen oder in den Bergen wandern – und dabei den Nachwuchs nah bei sich haben. Die Vorteile einer Babytrage kennt mittlerweile jeder: Sie stärkt die Bindung zwischen Tragendem und Baby, begünstigt den Spracherwerb, stimuliert den Gleichgewichtssinn und fördert die motorische Entwicklung. Außerdem ermöglicht sie es, immer schnell auf die Bedürfnisse des Nachwuchses zu reagieren.

den bietet die Omni 360 aus ergonomischer Sicht ebenfalls einige Neuheiten. Denn um sie oder ihn noch weiter zu entlasten, wurde die Trage durch einen Hüftgurt mit Lordosstütze ergänzt. Viele Hebammen und Trage-Experten haben dieses Feature in Umfragen und auf Konferenzen bereits lobend hervorgehoben, denn es nimmt noch mehr Gewicht von den Schultern und schont somit den Rücken. Frauen mit schmalen Schultern können darüber hinaus die Schultergurte über Kreuz tragen.

Je größer und aktiver ein Baby wird, desto mehr Interesse entwickelt es für seine Umwelt und deren Reize. Wird ein Kind in der Trage quengelig, weil es nicht genug mitbekommt von dem, was rundherum passiert, ist die Trageposition mit Blick nach vorn – neben der Front-, Hüft- und Rückentrageweise – eine optimale Ergänzung. Selbstverständlich unter Berücksichtigung der kürzeren Tragezeiten und des jeweiligen körperlichen Entwicklungsstands des Babys.

Und weil das Feedback zu den Babytragen mit Lordosstütze so positiv ausgefallen ist, ist diese auch auf die älteren Modelle Original und 360 übertragen worden. Das hat nicht nur einen ergonomischen, sondern auch einen praktischen Nutzen. Denn der alte Taillengurt hat einen Klettverschluss und lässt sich nur mit gewisser Lautstärke öffnen. Nicht selten führt das dazu, dass eben eingeschlafene Babys wieder aufwachen. Der neue Hüftgurt kann dagegen lautlos auf beiden Seiten über Schnallen geöffnet und verstellt werden.

#### Ergonomie ist wichtig – für jeden und in allen Tragepositionen

Babytragen, die diese Option anbieten, sollten in jeder Position eine ergonomisch korrekte Haltung des Babys garantieren, so wie die neue Komforttrage Omni 360 von Ergobaby. Bei dieser Trage handelt es sich um eine Weiterentwicklung des Vorgängermodells 360. Sie kommt ohne Neugeboreneneinsatz aus und kann somit von Geburt an, ab einem Gewicht von 3,2 Kilogramm eingesetzt werden. In allen vier Tragepositionen befindet sich das Baby in der gewünschten Anhock-Spreizhaltung, mit der leichten Rückenrundung in C-Position. Für die Tragende bzw. den Tragen-

#### Konstruktive Kritik führt zu Weiterentwicklung und Verbesserung

Der enge Kontakt zu Health Professionals und natürlich zu den Tragenden selbst ist unabdingbar, um ein Produkt weiterentwickeln zu können. Sie sind diejenigen, die ganz nah am Produkt sind und die die entscheidenden Erfahrungen im Alltag sammeln. So empfanden besonders zierliche Personen die sonst sehr bequeme Polsterung an den Schultergurten in der Rückentrageweise als zu lang. Dies betraf bei Ergobaby die Tragen „Adapt“ und „Omni 360“. Die Polsterung wurde nun um 5 beziehungsweise 2,5 Zentimeter gekürzt, um ein noch besseres Tragegefühl zu gewährleisten.





## Geprüft & empfohlen

### Ergobaby Metro Compact City Stroller

In den ersten drei Lebensjahren sind Kinderwagen und Buggy die wohl wichtigsten Begleiter für Kinder. Ob auf langen Spaziergängen, beim Einkaufen oder im Urlaub – sie sind immer dabei und bieten den Kleinen eine komfortable Fortbewegungsmöglichkeit, solange sie noch nicht selbst laufen können oder der Weg für die kleinen Füße noch zu weit ist. Zentraler Aspekt beim Kauf eines Kinderwagens ist die Sicherheit der Kinder. TÜV- oder GS-Siegel bieten hier eine zuverlässige Entscheidungshilfe. Ein weiterer wesentlicher Punkt ist der Komfort für Kind und Erwachsenen. Hierzu zählen eine sichere und komfortable Sitz- sowie Ruheposition, die eine spontane Bewegungsfreiheit des Kindes ermöglicht. Darüber hinaus müssen das Reinsetzen, Sichern und Herausnehmen der Kinder sowie die Handhabung des Kinderwagens und der Transport rückenfreundlich sein. Der Ergobaby Metro Compact City Stroller erfüllt diese Voraussetzungen und wurde mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Wir gratulieren.

### Der Mesh-Mix bringt die gewünschte Abkühlung

In einem heißen Sommer, wie dem diesjährigen, beim Sport oder im Urlaub, in dem eine Babytrage nicht selten ein praktischer und treuer Begleiter ist, wird es bei zu viel Körperkontakt schnell heiß. Und zwar für die Tragenenden und den Nachwuchs.

Verschiedene Materialien können hier Abhilfe leisten. Eines davon ist das leichte, atmungsaktive und netzartige Mesh-Material, das bereits in den Komforttragen 360, Adapt Cool Air Mesh und jetzt auch in der neuen Omni 360 Cool Air Mesh zum Einsatz kommt.

Es sorgt für eine angenehme Luftzirkulation, die das Baby an heißen Tagen kühl hält. Bei der Omni 360 Cool Air Mesh ist zudem der Wechsel von der Fronttrageweise mit Blick nach innen in die Frontposition mit Blick nach außen durch eine innovative Gleitschiene noch einfacher geworden.

Ob solche Weiterentwicklungen sowie neue Designs und Modelle am Ende wirklich ergonomisch sind, ist für den Verbraucher vor Anschaffung nicht immer nachzuvollziehen. Deshalb ist die Arbeit des Vereins Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. oder des International Hip Dysplasia Institute von so immenser Bedeutung.

Diese Siegel und Zertifikate erleichtern den Eltern die Suche nach einem ergonomischen, rücken- und hüftschonenden Produkt. Und trotz – oder gerade wegen – sämtlicher Weiterentwicklungen haben so zuletzt alle Ergobaby Babytragen die verschiedenen Prüfungsgremien überzeugen können.

### Manchmal sollte es aber auch ein Kinderwagen sein

So praktisch eine Babytrage auch ist, manchmal wünscht man sich doch eine kleine Tragepause. Doch in der Stadt, im Treppenhaus oder auf Reisen kann sich so ein großer Kinderwagen als ganz schön sperrig herausstellen. Auf einer Flugreise zum Beispiel, muss er deshalb auch als ebendieses, nämlich Sperrgepäck, aufgegeben werden. Die Nutzung am Gate, in langen Schlangen vor der Einreisebehörde oder auf dem Weg zum Gepäckband fällt dadurch aus.

Eine Herausforderung, der sich Ergobaby ebenfalls gestellt hat. Mit dem City Stroller „Metro“ wagen sich die Babytrage-Experten zum ersten Mal an einen faltbaren Kinderwagen, der – genau wie die Tragen – ergonomisch, praktisch und leicht anwendbar ist.

Mit einem Gewicht von gerade einmal 6,3 Kilogramm und den kompakten Maßen 53 x 43 x 22 Zentimetern (L x B x H) im gefalteten Zustand, passt er in so gut wie jede Gepäckablage im Flugzeug, in den Kofferraum oder unter den Tisch im Café. Ab einem Alter von sechs Monaten bis hin zu einem Gewicht von 18 Kilogramm ist der Metro eine geeignete Alternative zur Babytrage.

Das zusätzliche Neugeborenen-Kit kann seinen Einsatz sogar um sechs Monate verlängern. Und auch das Ergobaby auf Rollen hat bereits das AGR-Gütesiegel erhalten und ist damit auch offiziell rückenschonend.



#### Kontaktinformationen

Ergobaby Europe GmbH  
20095 Hamburg  
kundenservice@ergobaby.de





AT-Modelle mit zuschaltbarer Vorneigung und erhöhter Sitzposition (ESP = 420 – 600/620 mm) fördern den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen an höhenverstellbaren Arbeitsplätzen. (Foto: Wilkhahn)



# >> Die Bürostühle ON, IN und AT bringen dem Sitzen „Laufen“ (und „Stehen“) bei

## Leistungsfähiger durch natürliches Bewegungssitzen

Nach Informationen der Wilkhahn – Wilkening+Hahne GmbH + Co. KG

Physiotherapeuten, Ergonomen und Orthopäden sind sich einig: Der Stoffwechsel des menschlichen Organismus ist in erster Linie für das Laufen optimiert. Gelenke, Bindegewebe und Muskulatur sind daher auf möglichst häufige und vielfältige Bewegungen angewiesen. Diese Bewegungen gehen von der Hüfte aus, dem Kraft- und Bewegungszentrum des Körpers. Die neu AGR-zertifizierten Bürostühle ON, IN und AT setzen genau hier an und bringen nachweislich deutlich mehr Bewegung in die Büroarbeit.



### Körperkonformes Free-to-move-Konzept

Die bisherigen Konzepte für Bewegungssitzen bildeten die natürliche Range of Motion des menschlichen Körpers nur unzureichend ab. Die geläufige Beugung und Streckung des Oberkörpers ist zwar viel besser als keine Bewegung, aber es fehlen wesentliche Beweglichkeiten wie die Hüftrotation mit ihren positiven Effekten auf das gesamte System des Organismus.

Als Spezialisten mit vier Jahrzehnten Entwicklungserfahrung in Sachen Bewegungssitzen

hatte sich der Büromöbelhersteller Wilkhahn vor diesem Hintergrund das Ziel gesetzt, Bürostühle zu entwickeln, die natürliche 3-D-dynamische Bewegungen abbilden – und dadurch dem Sitzen gleichsam das Laufen beibringen. Gemeinsam mit Wissenschaftlern des renommierten „Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung“ (ZfG) der Deutschen Sporthochschule Köln wurde das Free-to-move-Konzept mit der patentierten Trimension® entwickelt. Nicht nur die Konzeption, sondern auch ihre Auswirkungen auf den Organismus wurden wissenschaftlich begleitet und überprüft.

### Studie 1: körperkonform, ganzheitlich aktivierend und beliebt

Die Laborstudie „Neue Bewegung am Arbeitsplatz“ untersuchte am Bürostuhl ON die Körperkongruenz, die biomechanischen Auswirkungen und das subjektive Komfortempfinden der Trimension. Sie stimuliert mit Flexion, Extension, Lateralflexion und freier Rotation zu vielfältigen, natürlichen Körperbewegungen, wobei Kopf, Schulter und Becken in der Bewegung mit dem Stuhl eine funktionelle Einheit bilden.

Diese exakte Abstimmung als gesamthaftes Bewegungskonzept sorgt für flüssige Bewegungen in alle Richtungen und hält den Körper dabei immer im Gleichgewicht. Dadurch



Die unabhängig voneinander beweglichen Schwenkarme des ON-Bürostuhls erlauben vielfältige dreidimensionale Bewegungen, wobei der Körperschwerpunkt immer zwischen den „Hüftgelenken“ und damit im sicheren Gleichgewicht verbleibt. (Foto: Wilkhahn)



Beim Bürostuhl AT ist die 3-D-Beweglichkeit mit einer Gewichtsautomatik gekoppelt. Der Körper pendelt sich in jeder Haltung und Bewegung selbst aus. (Foto: Wilkhahn)



sorgen bereits kleine Gewichtsverlagerungen für Haltungswechsel. Die Druckverteilung beim Sitzen ist homogen und wird als sehr komfortabel empfunden. Die physiologische Drehbewegung des Rumpfes aktiviert neben den großen Muskelschlingen auch die tiefe Rückenmuskulatur als wichtiges Stabilisierungssystem der Wirbelsäule. Und last but not least wünschten sich 90 Prozent der Probanden ein solches Sitzkonzept für ihren Arbeitsplatz.

Die flüssigen, dreidimensionalen Bewegungen des gesamten Sitz-Rückensystems werden durch Gewichtsverlagerungen, wie etwa Armbewegungen, ausgelöst. Bürostuhl IN. (Foto: Wilkhahn)



### Studie 2: leistungssteigernd und gut für die Befindlichkeit

In der vergleichenden Feldstudie „Dreidimensionales Bewegungssitzen für mehr Leistungsfähigkeit im Büro“ gingen die Wissenschaftler der Frage nach, ob das neue Sitzen auf dem ON-Bürostuhl neben dem Wohlbefinden auch die Leistungsfähigkeit steigert.

Die Studie wurde mit 80 Probanden im Bürokomplex einer Versicherung über zwölf Wochen durchgeführt. Zur Bestimmung der Konzentrationsleistung wurden der standardisierte Frankfurter Adaptive Konzentrationsleistungstest (FAKT 2) und wissenschaftlich anerkannte Fragebögen eingesetzt.

Dabei zeigte sich die Konzentrationsperformance der Gruppe auf den 3-D-dynamischen Bürostühlen gegenüber der Kontrollgruppe nach drei Monaten in allen Messparametern deutlich verbessert: Sie waren schneller, machten weniger Fehler und erbrachten die Konzentrationsleistung viel gleichmäßiger.

Die Free-to-move-Gruppe gewöhnte sich nach kurzer Zeit an die neuen Bewegungsmöglichkeiten und fühlte sich sicher aufgehoben. Auch ihr subjektives Wohlbefinden verbesserte sich durch das neue Sitzen nicht nur relativ, sondern auch absolut.

### Studie 3: Besserer Stoffwechsel, effektive Range of Motion und hohe Akzeptanz

Die jüngste der drei Studien wurde von den Wissenschaftlern auf der „21<sup>st</sup> Annual Applied Ergonomics Conference 2018“ in Atlanta vorgestellt, die von GOErgo, der Global Organization of Ergonomics, durchgeführt wird.

In der vergleichenden Laborstudie „Mehr Bewegung am Sitzarbeitsplatz – Untersuchung zu den Auswirkungen der 3-D-Kinematik Trimension auf Rückenmuskulatur, Bewegungsvielfalt und physiologische Aktivierung“ wurden die Effekte der 3-D-dynamischen Kinematik im Vergleich zu einer sehr guten 2-D-dynamischen Kinematik mit neuartigen, sportwissenschaftlichen Messmethoden objektiviert und die Stoffwechselaktivitäten in der besonders wichtigen Muskulatur im Lumbalbereich untersucht.

Zusätzlich wurden in den standardisierten Büroarbeitsprozessen (statisch und dynamisch) die tatsächlich genutzten Bewegungsgrade und die subjektiven Einschätzungen der Probanden bei beiden Bürostuhlmodellen erhoben: In der dynamischen Büroarbeit nutzten die Probanden auf dem Bürostuhl IN das gesamte, dreidimensionale Bewegungsspektrum der Trimension aus. Während die Flexions- und Extensionsbewegungen erwartungs-

gemäß kaum Unterschiede zwischen dem sehr guten konventionellen 2-D-dynamischen und dem 3-D-dynamischen Bürostuhl aufweisen, sind in der Lateralflexion deutliche Differenzen messbar. Das wirkt sich auf den für den muskulären Stoffwechsel so wichtigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung aus, der beim Bürostuhl IN signifikant höher ist und häufiger stattfindet als beim Vergleichsstuhl. Und die Probanden schätzen den 3-D-dynamischen Bürostuhl in allen Fragekriterien besser ein als den konventionell beweglichen Bürostuhl.

### Neues Programm AT: Verbindung von 3-D-Dynamik, Gewichtsautomatik und Steh-Sitz-Dynamik

Weil bei den Wechselarbeitsplätzen in modernen Office-Konzepten der Bürostuhl möglichst wenig Einstellaufwand erfordern sollte, wurde die Trimension beim neuen Programm AT mit einer Gewichtsautomatik gekoppelt.

Und: Um den Bewegungsraum auch in der aufrechten Sitzposition zu erweitern, wurde für die AT-Trimension eine neuartige, patentierte Vorneigung entwickelt, die optional erhältlich und zuschaltbar ist: Das Sitz-Rückensystem lässt sich in dieser Version im hinteren Bereich nach oben anheben, sodass auch bei fünf Grad Vorneigung seitliche Bewegungen



und ein permanenter Rückenkontakt gewährleistet sind. Das ist besonders interessant, wenn das von der AGR geprüfte AT-Modell in Verbindung mit der erhöhten Sitzposition (ESP) eingesetzt wird. Es wurde als ideale Lösung für Arbeitsplätze mit höhenverstellbaren Tischen entwickelt, an denen die Steh-Sitz-Dynamik gefördert werden soll: Die erhöhte Sitzposition mit fünf Grad Vorneigung erleichtert in der Vorwärtsbewegung das Aufstehen ungemein und unterstützt dadurch den wissenschaftlich geforderten, häufigen Wechsel zwischen Sitzen und Stehen. Zumal dann auch der Verstellbereich der Tischhöhe zwischen Sitzen und Stehen geringer ausfallen und entsprechend schneller ausgeführt werden kann.

Das sportwissenschaftliche Fazit zu den Bürostühlen ON, IN und AT, die gerade mit dem AGR-Siegel zertifiziert wurden: Das Free-to-move-Konzept der Bürostühle ON, IN und AT ist körperkonform, steigert das Wohlbefinden, rechnet sich durch bessere Leistung, beugt muskulär bedingten Rücken- und Gelenkproblemen beim Sitzen wirkungsvoll vor und fördert zudem die Steh-Sitz-Dynamik!

Dort stehen in der Rubrik Produkte bei ON und IN auch die ausführlichen Studien, der Kurzfilm „Die Geschichte mit dem Sitzenbleiben“ sowie eine zusammenfassende Broschüre zum Free-to-move-Konzept als Downloads zur Verfügung.

Weitere Information finden Sie unter [www.wilkhahn.com](http://www.wilkhahn.com).



#### Kontaktinformationen

Wilkhahn  
Wilkening+Hahne GmbH + Co. KG  
31848 Bad Münster  
[www.wilkhahn.com](http://www.wilkhahn.com)

3-D-dynamischer Bürostuhl IN (oben),  
2-D-dynamischer Bürostuhl Neos (unten).

Beeindruckend ist der Unterschied der genutzten „Range of Motion“ während der dynamischen Büroarbeit – die Trimension® bietet enorme Bewegungsfreiheit in alle Richtungen. (Grafiken: Zentrum für Gesundheit, Deutsche Sporthochschule Köln)

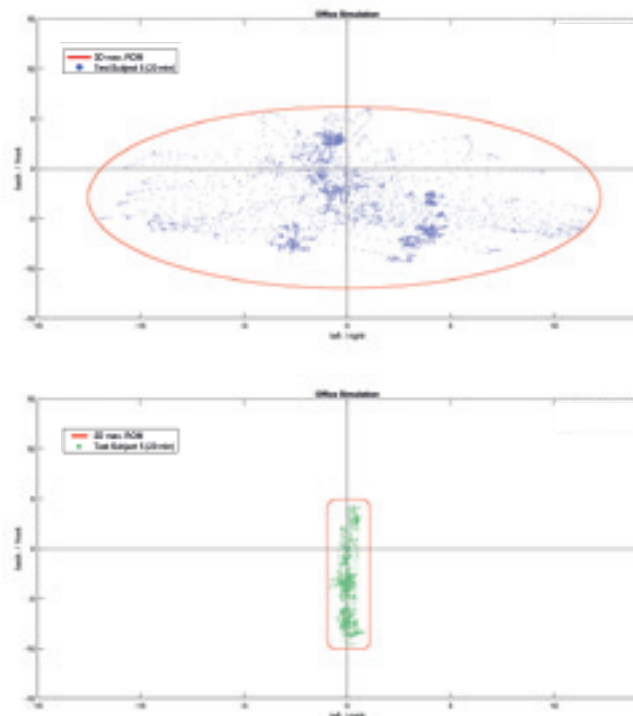
## Geprüft & empfohlen



### ON, IN und AT mit 3D-Trimension-Technologie

Der Rücken profitiert enorm davon, wenn das Sitzen keine starre, unbewegte Angelegenheit ist, sondern der Bürostuhl möglichst vielfältige und zahlreiche Bewegungsimpulse setzt. Aktiv-Bürostühle mit der 3-D-Trimension-Technologie stimulieren fließende Bewegungen in alle Richtungen. Kernelement sind dabei die unabhängig voneinander beweglichen, mit der Rückenlehne gekoppelten Sitzhälften, die bewirken, dass selbst kleinste Gewichtsverlagerungen auf den Stuhl übertragen und in Haltungswechsel übersetzt werden. So entstehen immer wieder neue Bewegungsanreize, die für ein ausbalanciertes, dynamisches Sitzverhalten sorgen.

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







## >> Gymba – Gehen im Stehen

### Das Aktivierungsboard für den ganzen Körper

Volker Timm | IOE – Fachagentur für Ergonomie



Die WHO hat den Mangel an Bewegung als viertgrößten Risikofaktor für einen vorzeitigen Tod identifiziert. Aktuelle Studien zeigen, dass die meisten Menschen täglich oft sieben Stunden und mehr sitzen. Häufig befinden sie sich dabei in einem „Bereitschaftszustand“ mit angespannter Muskulatur, ohne es zu bemerken. Diese dauerhaft verspannte Haltung erschöpft unsere Muskeln und verursacht Nacken- und Kopfschmerzen. Dazu drückt das Sitzen unsere Bandscheiben zusammen. Sie verlieren dadurch an Flüssigkeit und Elastizität, was zu einem unangenehmen, steifen Körpergefühl führt. Dabei ist schon einfaches, aufrechtes Stehen gesünder als Sitzen, da die Muskeln arbeiten müssen, um die Körperhaltung zu unterstützen.



Gymba – Gehen im Stehen für mehr Dynamik im Büroalltag (Foto: officeplus)

#### Kleines Board – große Wirkung

Das Gymba – Gehen im Stehen macht aktiver und gesünder, da es die Arbeit im Stehen erst richtig in Bewegung setzt und eine gesunde Körperhaltung fördert. Stellen Sie sich einfach drauf und arbeiten Sie normal im Stehen weiter. Die flexible Struktur erlaubt Beinen und Füßen sich zu bewegen und animiert zum Gehen im Stehen. Um die Muskulatur auf die Bewegung einzustellen, sollte man mit vier bis sechs Einheiten von 15 Minuten starten und sich langsam steigern.

Das Gymba ist auch außerhalb des Büros eine tolle Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, zum Beispiel beim Bügeln oder Fernsehen. Schon nach einigen Tagen des regelmäßigen Gebrauchs können Verspannungen und Schmerzen reduziert werden, da nun die tieferen Muskeln beansprucht und die Bandscheiben vermehrt mit Nährstoffen versorgt werden.

#### Studie des Instituts für Spiraldynamik Zürich

In einer Studie haben sich Jörg Eiserbeck, Facharzt für Orthopädie, und Christian Larsen, Mitbegründer der Spiraldynamik®, mit dem Gymba auseinandergesetzt. Ihre Fragestellung: „Sind die Bewegungsmuster der Wirbelsäule auf dem Gymba den tatsächlichen Bewegungsmustern beim Gehen ähnlich?“ Ultraschall-basierte Abstandsmessungen auf der Rückenhaut mit dem SonoSens®-Monitor-Analyzer-System der Friendly Sensors AG und deren statistischer Auswertung ermöglichten die dreidimensionale Erfassung der Wirbelsäulenbewegungen einer 26-jährigen gesunden Physiotherapeutin.



Die flexible Struktur aus Holzfasern und Kunststoff ermöglicht die Gehbewegung der Füße und aktiviert die Muskelketten von der Fußsohle bis zur Halsmuskulatur.

Es wurden Messungen am PC-Arbeitsplatz, bei einer kleinen „bewegten Pause“ auf dem Gymba und beim Gehen auf ebener, geteilter Straße vorgenommen.

Im Ergebnis ließen sich folgende Aussagen treffen:

1. Erwartungsgemäß lassen sich übergeordnete Anpassungen der Wirbelsäule an die stehende bzw. sitzende Haltung dokumentieren: Eine verstärkte Sitzkyphose im Sitzen bzw. eine Aufrichtung vor allem der Brustwirbelsäule im Stehen – unabhängig von Stuhl oder Standunterlage.
2. Mobile Stand- bzw. Sitzflächen führen allgemein zu mehr Bewegungen der Wirbelsäule im Stehen und im Sitzen.
3. Auch ohne bewusste Gehbewegungen motiviert die PC-Arbeit auf dem Gymba zu höheren Bewegungsausmaßen aller Wirbelsäulenabschnitte in der Sagittal- und Frontalebene, das heißt in Beugung, Streckung und Seitneigung. Rotationsbewegungen der Wirbelsäule sind hingegen weniger ausgeprägt.
4. Der Bewegungsmustervergleich von „Gehen im Stehen“ auf dem Gymba mit dem freien Gehen auf offener Straße zeigt phänomenologisch sehr ähnliche Bewegungsmuster – dies hinsichtlich dreidimensionalem Verteilungsmuster der Wirbelsäule.

Die komplette Studie können Sie bei der IOE – Fachagentur für Ergonomie anfordern.

### Gymba als Teil von Körperzentriert Arbeiten

Um die gesundheitlichen Nachteile des Sitzens zu mindern, sind maßgebliche Änderungen an der Struktur des Arbeitslebens notwendig. Ein Konzept dafür bietet „Körperzentriert Arbeiten®“. Die AGR-zertifizierte Methodik beinhaltet eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen an seinem Arbeitsplatz und bietet individuelle Lösungen für mehr Gesundheit im Büro. Ein Element des Konzeptes ist das Gymba: An einem Arbeitsplatz, der nach den Prinzipien von Körperzentriert Arbeiten eingerichtet ist, bringt es die nötige Bewegung in den Alltag und leistet einen signifikanten Beitrag zu einer Verbesserung der Gesundheit.

Machen Sie mit und fühlen Sie sich einfach besser!



#### Kontaktinformationen

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

## Geprüft & empfohlen



### Aktivierungsboard Gymba

Eine Möglichkeit mehr Bewegung an den Steh-Sitz-Arbeitsplatz zu bringen ist ein Aktivierungsboard. Dabei handelt es sich beispielsweise um eine gewölbte Bodenplatte, die aufgrund ihrer speziellen Materialbeschaffenheit eine gewisse Flexibilität aufweist und einen sicheren und rutschfesten Stand bietet. Stellt man sich darauf, sorgt es automatisch, unkompliziert und sicher für Bewegung. Ein Aktivierungsboard soll den Blutkreislauf, insbesondere der unteren Extremitäten, unterstützen bzw. fördern. Ist es leicht verschiebbar, kann es flexibel eingesetzt werden und stimuliert ganz nebenbei die Fuß- und Beinmuskulatur. Eine Druckentlastung der Gelenke sowie eine Unterstützung der selbstorganisierten Positionsänderungen sind ebenfalls gefordert. All das bietet das Gymba, dessen Kippbewegungen so wohldosiert austariert sind, dass niemand aus dem Gleichgewicht kommt.

Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!



## >> Eine Frage des Widerstands: SYWOS erhält das AGR-Gütesiegel

Handliches Trainingsgerät für (fast) alle Gelegenheiten

Rainer Goehring | SYWOS GmbH



SYWOS One: das „Fitnessstudio“ für unterwegs (Foto: SYWOS GmbH)

Wer hat nicht schon eine ähnliche Erfahrung gemacht? Man hat vor Kurzem mit einem Fitnessprogramm gestartet und versucht, sich an das Programm zu gewöhnen, spricht es ins tägliche Leben mit einzubinden und regelmäßig auszuführen. Dann kommt eine Geschäftsreise dazwischen, oder der Urlaub, die Arbeit oder etwas anderes. Es gibt so viele Dinge, die einen daran hindern können, das Fitnessprogramm wirklich regelmäßig durchzuführen. Nachdem wir mehrmals diese Erfahrung gemacht hatten, entschieden meine Tochter Ariane und ich uns Ende 2016 die Ursache dieses Problems anzugehen.

Ein Fitnessgerät, das man überall mit hinnehmen kann? Das sich durch ein praktisches Design auszeichnet und mit dem man gleichzeitig Agonisten und Antagonisten trainieren kann? Und das außerdem noch rückengerecht? Möglich gemacht haben dies Rainer Goehring und seine Tochter mit dem SYWOS One. Ein mobiles Trainingsgerät für zuhause, auf Reisen oder in der Therapie.

Wie man auf die Idee kommt, ein solches Produkt zu entwickeln, davon berichtet Rainer Goehring, der heute mit seiner Tochter Ariane das noch junge Unternehmen SYWOS leitet.

### Viele Geräte, viele Hersteller

Wir fingen mit dem Training als solches an und stellten fest, dass viele Fitnessprogramme für die vorhandenen Geräte eines spezifischen Fitnessstudios entworfen sind. Das ist ein ernstes Problem, da Fitnessstudios von Hotels, Arbeitsplätzen (falls vorhanden) etc. Geräte von unterschiedlichen Geräteherstellern verwenden. Denn schon eine kleine Modifikation der Geometrie bei der Ausführung einer gewohnten Übung kann für Unwohlsein sorgen. Hinzu kommen die Themen Hygiene, Belegung, Betreuung usw. Kleinste Veränderungen führen zu einer Umstellung oder gar Abbruch des gestarteten Programms.

### Die Lösung: portable Fitnessgeräte

Das Problem der unterschiedlichen Geräte in Fitnessstudios kann mit einem portablen Fitnessgerät gelöst werden – es bleibt stets gleich und bedingt daher keinerlei Umstellungen oder veränderte Geometrien. Es gibt sehr viele portable Fitnessgeräte auf dem Markt, die jedoch ganz einfach auf folgende drei Kategorien reduziert werden können:

1. elastische Bänder und federgetriebene Geräte (gleiches Prinzip)
2. Schlingen
3. Körpergewicht

Wir haben alle Varianten ausprobiert und sind zu folgendem Schluss gekommen:

- ▶ Elastische Bänder sind kompakt, leicht und können überall genutzt werden. Sie haben jedoch prinzipbedingte Nachteile:

Der Widerstand verändert sich mit dem zunehmenden Hub: am Anfang wenig Widerstand, am Ende zu viel. Die trainierte Muskelkette wird dadurch entlang des Hubes unterschiedlich beansprucht. Dazu kommt, dass die Bewegung nicht geführt wird, sondern eher sehr zitterig ist. Das mag für die Propriozeption gut sein, vermittelt jedoch ein eher schlechtes Gefühl.

- ▶ Schlingen sind ebenfalls sehr kompakt und leicht, können jedoch nicht überall genutzt werden. Das Training mit Schlingen kann sehr vielseitig gestaltet werden, wenn man einen geeigneten Befestigungspunkt findet. Letzteres ist auch der größte Nachteil dieser Geräte: Sie können nicht schnell mal im Flughafen oder im Büro genutzt werden. Es ist öfter vorgekommen, dass es selbst in Hotels unmöglich war, die Schlingen sinnvoll zu fixieren.
- ▶ Körpergewichtsübungen erscheinen eine sinnvolle Lösung, schließlich hat man den Körper immer dabei und nichts spricht gegen seinen Einsatz als Trainingsgerät. Doch leider sind die Übungen mit dem Körper oftmals viel anstrengender als erwartet und wer hat schon wirklich Lust, im Büro Liegestützen in Anwesenheit von Kollegen oder in der Lounge durchzuführen. Hinzu kommt, dass Körpergewichtsübungen häufig falsch ausgeführt werden, was das Verletzungsrisiko deutlich erhöht. In Hotelzimmern sind oft sehr unhygienisch wirkende Teppichböden verlegt, auf die ich ungerne meine Hand platzieren wollte.





Rainer Goehring mit Tochter Ariane Goehring (Foto: SYWOS GmbH)

Allen gemeinsam war auch, dass der Widerstand immer nur in die gleiche Richtung wirkt. Das heißt bei den federgetriebenen Geräten in Richtung Ruhepunkt und bei Schlingen und Körpergewicht in Richtung Erdmittelpunkt. Damit wird bei einer Übung immer nur die gleiche Muskelgruppe trainiert und der Gegenspieler (Antagonist) ruht. In der Fachsprache werden hier die trainierten Muskelgruppen konzentrisch exzentrisch aktiviert. Wenn jedoch der Gegenspieler trainiert werden soll, muss eine neue Position gefunden und eingenommen werden. In den meisten Fällen schafft man es nicht, den echten Gegenspieler zu erreichen, aber es ist sinnvoll, auch diesen zu trainieren (antagonistisches Training), um muskulären Dysbalancen vorzubeugen.

### **SYWOS One: kompakt, anpassbar, linear**

Aus diesen Beobachtungen heraus definieren wir unser Ziel: Ein gut transportables Fitnessgerät, dessen Widerstand linear und verstellbar ist und in beide Richtungen wirkt, um ein antagonistisches Training zu ermöglichen. Außerdem sollte sich sein Design an viele verschiedene Umgebungen anpassen, damit es immer zur Hand, aber nie im Wege ist! Ein solches Gerät kann nur auf der Basis einer neuen (alten) Technologie umgesetzt werden: Reibung. Die Kunst war es, diese so einsetzen zu können, dass sie weitestgehend linear wirkt und verstellbar ist. Gleichzeitig sollte das Trainingsgefühl sehr angenehm sein. Nach vielen Versuchen und mit der Unterstützung eines Industriepartners, der mit verschiedenen Formen der Reibung arbeitet,

konnten wir dieses Problem letztendlich lösen. Im Anschluss entwickelten wir das Design, das wir immer wieder optimierten, um ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erreichen: Das Resultat ist der SYWOS One, der alle Bedingungen, die wir als Voraussetzung definierten, optimal erfüllt. Er ist sehr modern, leicht, transportabel, praktisch wartungs- und verschleißfrei, vielseitig einsetzbar, verstellbar von 0 bis 6,5 Kilogramm, effizient und ermöglicht antagonistisches Training. **Der SYWOS One vermittelt somit ein großartiges Trainingsgefühl.**

Physiotherapeuten machten uns darauf aufmerksam, dass sich der SYWOS One hervorragend für das Training der Rotatorenmanschette der Schulter eignet, da er die Drehbewegung sehr gut nachahmt und die Muskulatur in beide Bewegungsrichtungen (Innenrotation, Außenrotation) aktiviert. Dadurch unterstützt der SYWOS One die Bildung und den Erhalt des Gleichgewichts der beteiligten Muskulatur. Ergotherapeuten wiesen uns zudem darauf hin, dass der SYWOS One sich hervorragend für Schlaganfall- und Ataxiepatienten eignet. Letztendlich haben wir mit dem SYWOS One ein handliches Trainingsgerät geschaffen, das im Fitnessbereich genauso zuhause ist wie in der Therapie. Es ist vielseitig einsetzbar, macht Spaß und kann überall zum Einsatz kommen – egal ob zuhause, im Training, unterwegs oder zusammen mit anderen im Gruppentraining. Nicht zuletzt ist der SYWOS One auch hervorragend für Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz geeignet.

## **Geprüft & empfohlen**

### **SYWOS One**

Eine alltagstaugliche Möglichkeit für wirkungsvolles Oberkörpertraining kommt aus dem Hause SYWOS mit dem gleichnamigen Trainingsgerät. Das symmetrische Training mit SYWOS kann durch den gleichbleibenden Widerstand die Rückenmuskulatur wirkungsvoll kräftigen und aktiviert dabei alle Muskeln, die am Bewegungsablauf beteiligt sind. Die Kombination aus einem Ex- und einem Impander macht ein Training in unterschiedlichen Ausgangsstellungen möglich. Individuell einstellbare Widerstände in beide Richtungen machen es für ein antagonistisches Training so wertvoll. Es kann überall mit hingenommen werden, da es nur wenig wiegt und leicht zerlegbar ist. Alles in allem ein rückengerechtes Produkt, wie das Gremium der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. findet und es daher mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet hat.

Wir gratulieren SYWOS zur Zertifizierung mit dem AGR-Gütesiegel!



### **Kontaktinformationen**

SYWOS GmbH  
Ariane Goehring  
65779 Kelkheim  
[info@sywos.com](mailto:info@sywos.com)  
[www.sywos.com](http://www.sywos.com)



## >> Power-Schlagschrauber ist gut zum Rücken

Klein, leicht, leise und trotzdem mit viel Power

Nach Informationen der KS Tools Werkzeuge-Maschinen GmbH



Mit dem miniMONSTER Xtremelight lässt sich besonders rückengerecht arbeiten. (Fotos: KS Tools/AGR Frank Lühmann)

Mindestens zweimal pro Jahr steht für viele Mechaniker der Reifenwechsel am Pkw auf dem Arbeitsplan. Schwerstarbeit für die Beschäftigten in den Kfz-Werkstätten, denn dann heißt es: Reifenwechseln im Akkord. Keine leichte Aufgabe, denn selbst wer harte körperliche Arbeit gewohnt ist, kommt beim Dauerwechseln der schweren und massiven Reifen an seine Grenzen. Um schmerzhaften Überlastungserscheinungen in Schultern, Armen und Rücken vorzubeugen, für denjenigen ist das richtige Werkzeug wichtig – wie der Power-Schlagschrauber miniMONSTER Xtremelight von KS Tools.

Rund 46,5 Millionen Pkws und 36.000 Kfz-Werkstätten gibt es in Deutschland. Und auch, wenn nicht jeder seine Reifen in der Autowerkstatt wechseln lässt, kommt dadurch im Frühjahr und Herbst für jede einzelne Werkstatt ein ganz erhebliches Pensum zusammen. Spezielles Werkzeug, das die Belastung minimiert, kann dann ein wahrer Segen sein.

Um die Muskeln in Nacken, Rücken, Schultern und Armen zu entlasten, ist ein geringes Gewicht bei maximaler Leistung und Kraftübertragung die wichtigste Voraussetzung für ein rückengerechtes Werkzeug. Der KS Tools miniMONSTER Xtremelight Hochleistungs-Schlagschrauber kann insbesondere hier auftrumpfen, was unter anderem zu der erfolgreichen Zertifizierung mit dem AGR-Gütesiegel geführt hat.

### Leicht und effektiv

Grundsätzlich ist ein Schlagschrauber kein Leichtgewicht. Im Vergleich mit anderen Geräten ist der miniMONSTER Xtremelight jedoch um einige hundert Gramm leichter. Weil immer nur ein Arm mit dem Schrauber arbeitet, wird der auch schnell lahm.

Wer also täglich mit einem Schlagschrauber umgeht, weiß dies zu schätzen. Der neue leichte miniMONSTER Xtremelight macht seinem Namen somit alle Ehre. Das AGR-Gütesiegel bestätigt, dass sich mit diesem Leichtgewicht besonders rückengerecht arbeiten lässt. Schon sein Bruder, der kleine Mini-Monster-Schlagschrauber hängte in seiner Klasse die Latte hoch. Der neue Hochleistungs-Druckluft-Schlagschrauber setzt aber noch eins drauf.

### Schont die Muskeln, liegt gut in der Hand

Mit seinem Löse-Drehmoment von 1.390 Nm hält der Schlagschrauber nicht nur jedem Vergleich stand, er zeigt auch, dass jede Menge Power in ihm steckt. KS Tools hat mit dem miniMONSTER Xtremelight einen Power-Schrauber entwickelt, der spürbar alle typischen Belastungen bei Schraubarbeiten im Bereich der Nacken-, Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur reduziert. Schwere Aufgaben nicht nur spielend leicht meistern, sondern auch den Rücken schonen, so das Motto.

### Bedienung mit einer Hand

Dass der miniMONSTER Xtremelight alle Anforderungen an die Sicherheit erfüllt, versteht sich von selbst. Dazu kommt, dass der Schlagschrauber sich selbstverständlich



mit nur einer Hand bedienen lässt, egal ob sie einem Rechts- oder Linkshänder gehört. Der Links/Rechts-Einhand-Umschalthebel ist leichtgängig und macht die Anpassung an den Benutzer zum Kinderspiel, der rutschfeste Griff sorgt für sicheren Halt in der Hand. Praktisch ist auch, dass sich das Drehmoment in drei Stufen auswählen lässt. So wird die Kraft optimal übertragen.

### Mit Geräuschreduzierschlauch besonders leise

Der neue Schlagschrauber der Mini-Monster-Edition dreht mit 10.000 Leerlaufumdrehungen ganz schön auf und ist gleichzeitig von Haus aus sehr leise. Was sich entspannend auf die Werkstatt-Hektik auswirkt, denn nicht nur der Rücken wird in der Werkstatt großen Belastungen ausgesetzt, sondern auch das Gehör. Setzt man seinen Geräusch-Reduzierschlauch ein, ist er noch einmal bis zu 40 Prozent leiser. Das macht das Arbeiten mit dem neuen miniMONSTER Xtremelight von KS Tools besonders angenehm. Alle Produkte von KS Tools gibt es nur im Fachhandel, da sie von Profis für Profis gemacht sind. In Deutschland und Österreich sind sie bei allen gut sortierten Kfz-Teilehändlern und im Werkzeug-Fachhandel erhältlich. KS Tools bietet Interessierten eine ganze Reihe von Anwendungsvideos seiner Produkte. Sie finden Sie unter [www.toolchannel.de](http://www.toolchannel.de).

### Über KS Tools

Seit 1992 bietet KS Tools als moderner Werkzeuglieferant aktuelle Problemlösungen und intelligente Werkzeuge für die ständig wachsenden Anforderungen im technisierten Alltag. Qualität, Ergonomie und ein besonders gutes Preis-Leistungs-Verhältnis der Produkte werden weltweit geschätzt. Jährlich kommen bei KS Tools etwa 2.000 neue Produkte ins Programm. Der Anspruch ist es, für jedes Problem das passende Werkzeug zu liefern. Im hessischen Heusenstamm sorgt ein 9.000 Quadratmeter großes Lager für schnelle Warenverfügbarkeit. Über 300 Mitarbeiter arbeiten am Standort am Erfolg des Unternehmens.



#### Kontaktinformationen

KS Tools Werkzeuge-Maschinen GmbH  
63150 Heusenstamm  
Tel.: 06104 49740  
[info@kstools.de](mailto:info@kstools.de)  
[www.kstools.com](http://www.kstools.com)

## Geprüft & empfohlen

### miniMONSTER Xtremelight

Um die Muskeln in Nacken, Rücken, Schultern und Armen zu entlasten, ist ein geringes Gewicht bei maximaler Leistung und Kraftübertragung eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen rücken-gerechten Druckluft-Schlagschrauber.

Diese Eigenschaften dürfen jedoch nicht auf die Kosten der Leistungsfähigkeit gehen. Ein weiteres ergonomisches Plus: Das Gerät muss gut in der Hand liegen, kann einhändig mit sicherem Griff bedient werden und ist über komfortable und intuitiv nutzbare Bedienelemente für Rechts- und Linkshänder einsetzbar. So wird ein präzises und nutzerfreundliches Handling gewährleistet.

Alle diese Eigenschaften wurden in dem neuen miniMONSTER Xtremelight von KS Tools vereint, daher die Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel – herzlichen Glückwunsch.



Anzeige



## Produkte für Training und Therapie

www.togu.de

**Redondo® Ball**  
ca. Ø: 18 cm, 22 cm, 26 cm, 38 cm



**Redondo® Ball Familie**

- vielseitig verwendbar
- leicht, weich, faltbar und robust
- viele verschiedene Größen

**Actiroll®**  
Die erste luftgefüllte Faszienrolle



- individuell regulierbare Härte
- über Gelenke rollen möglich

**Actiroll® Wave**



**Actiroll® Rumble**

**Actiroll® Wave in Größe „S“**

**TOGU GmbH** • Atzinger Str. 1 • D-83209 Prien - Bachham • Fon: +49 (0) 80 51 | 90 38 - 0 • [www.togu.de](http://www.togu.de) • e-mail: [info@togu.de](mailto:info@togu.de)

www.togu.de

Geprüft und empfohlen von Forum „Gesunder Rücken“ - Institut für Rücken- und Gelenkphysiotherapie e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. Weitere Infos bei: [www.agr-net.de](http://www.agr-net.de)





## >> Bewegung im Büro macht fit und leistungsfähig

Das Bürokonzept aeris active office wirkt sich positiv auf den gesamten Menschen aus

*Nach Informationen der aeris GmbH*

**Wir müssen uns alle mehr bewegen. Dieser Fakt ist weithin bekannt, doch mangelt es insbesondere an Ideen, wie man Bewegung sinnvoll in den Büroalltag integrieren kann. Mit dem Arbeitsplatzkonzept active office bietet aeris dafür jetzt eine das gesamte Büro umfassende, effektiv wirksame Lösung an.**



Foto: aeris

### Arbeitsplatzkonzept für mehr Bewegung und aktives Sitzen

Mit dem Arbeitsplatzkonzept active office tritt aeris an, das Arbeiten in Büros zu revolutionieren. Im aeris active office wird an einem Doppelschreibtisch mit häufigen Wechseln zwischen Tätigkeiten im Sitzen und Stehen gewechselt.

Das Konzept sieht eine konsequente Neugestaltung konventioneller Büroräume vor. Jeder Wunsch, ein Ziel zu erreichen, einen Bedarf zu decken oder eine Aufgabe zu erfüllen, muss Bewegung auslösen. Zentrales Element ist der active desk, bestehend aus zwei elektrisch höhenverstellbaren Arbeitsflächen. Eine Arbeitsfläche wird in Sitzhöhe eingestellt, die andere in Stehhöhe, damit ein spontaner und intuitiver Positionswechsel möglich ist. Darüber hinaus verfügt der active desk über Sensoren, die mittels Ultraschall das Bewegungsprofil des Nutzers aufzeichnen. Eine Software erinnert den Nutzer daran, seine Position zu wechseln, wenn dieser zu lange gesessen hat. Ergänzt wird das „aktive Büro“ um Aktiv-Sitzmöbel wie swopper oder 3Dee von aeris, damit auch das Sitzen dynamisch wird. 2017 wurde das Arbeitsplatzkonzept active office mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausgezeichnet.

### Wissenschaftliche Studie bestätigt Vorteile des Konzepts

Das active office-Konzept, das aeris-Geschäftsführer Josef Glöckl detailliert in seinem gleichnamigen Buch zusammen mit Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., vorstellt, hat von Beginn an viel Zuspruch erfahren. Um die positiven Effekte auch wissenschaftlich abzusichern, hat aeris mehrere wissenschaftliche Untersuchungen in Auftrag gegeben, die zeigen: das active office wirkt sich eindeutig positiv auf Körper und Geist aus.

So haben Dr. Diana Henz und Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn vom Institut für Sportwissenschaft der Johannes-Gutenberg Universität Mainz die Arbeit im active office untersucht. Sie verglichen diese mit der Arbeit in einem konventionellen Büro. Dabei wurde untersucht, wie sich die Arbeit in den beiden

Büromodellen in den Bereichen Konzentrationsfähigkeit, Fokussierung, Aufmerksamkeit, Konzentration, Stress, körperliche Haltung und Wachheitsgrad auf die Probanden auswirkt.

### Aufmerksamere Probanden

Die Ergebnisse der Studie belegen, dass das Konzept positive physische und psychische Effekte auf die Nutzer hat. In allen Vergleichsuntersuchungen konnte es erheblich besser abschneiden als der konventionelle Büroaufbau.

Im Bereich der kurzfristigen Konzentrationsfähigkeit konnte unter Zeit- und Präzisionsdruck eine deutlich bessere Leistung als im Vergleichsbüro festgestellt werden. Das bedeutet, dass die Probanden ein größeres Leistungsvolumen aufwiesen und aufgrund der erhöhten Konzentration weniger Flüchtigkeitsfehler machten. Für Unternehmen ein spannender Faktor! Weniger Fehler von handlungsschnelleren Mitarbeitern bedeuten einen reibungsloseren und damit effizienteren Arbeitsalltag.

Auch die langfristige Konzentrationsfähigkeit war im aeris active office stark verbessert. Übertragen auf den Büroarbeitstag bedeutet dies, dass die Mitarbeiter ihre Daueraufmerksamkeit besser aufrechterhalten können als im konventionellen Büro und so permanent besser auf ihre Arbeit konzentriert sind.

Im Rahmen der Studie wurde außerdem sichtbar, dass die Probanden im active office einen höheren Grad an Entspannung zeigten. Diese mittels EEG gemessene Alpha-Aktivität zeigt jedoch nicht nur Entspannung an, sondern ist auch ein Indikator für kreative Prozesse, die im entspannten Zustand auftreten. Der Anstieg der Alpha-Aktivität konnte über den gesamten Studienzeitraum während der



Foto: aeris

Arbeitsabläufe festgestellt werden. Ein weiterer positiver Effekt ist die Fähigkeit, die Daueraufmerksamkeit aufrechterhalten zu können. Im konventionellen Büro dagegen gab es im gesamten Studienzeitraum keine Trainingseffekte.

### Bessere Konzentration, mehr kognitive Leistung

In allen Betrieben gibt es auch immer wieder monotone Aufgaben, die die Konzentrationsleistung der Mitarbeiter negativ beeinflussen können. Im active office konnte jedoch beobachtet werden, dass die sogenannte Beta-Aktivität, Gradmesser für Wachheit und Konzentrationsbereitschaft, im Studienzeitraum erhöht war, im konventionellen Büro jedoch nicht. Mitarbeiter bleiben also durch das bewegungsfördernde Arbeitsplatzkonzept active office von aeris wach und reaktionsbereit.

Eines der bemerkenswertesten Ergebnisse lieferte der Konzentrationstest. Die Gamma-Aktivität misst die stattfindenden Konzentrationsprozesse im Gehirn. Nach der Studie konnte ein deutlicher Trainingseffekt beim Arbeiten im active office festgestellt werden. Das Beindruckende: Nach bereits zwei Wochen waren hier beide Gehirnhälften aktiv. Das heißt, dass die Probanden unter Zeitdruck und trotz hoher Anforderungen eine bessere Konzentrationsfähigkeit aufwiesen, da sich das Gehirn dank der Aktivierung beider Gehirnhälften in

einem optimalen Leistungszustand befand. Dadurch werden neue kreative Problemlösungen möglich, die es im konventionellen Büro nur mit einer wesentlich geringeren Wahrscheinlichkeit geben kann. Dort ist zumeist nur eine Gehirnhälfte aktiv.

Im Rahmen der Studie wurde außerdem festgestellt, dass das bewegungsfördernde Arbeiten das Herz-Kreislauf-System signifikant entlastet. Im konventionellen Büro hingegen war der Stress-Level der Probanden deutlich erhöht. Die negativen Folgen: Ein hoher Stress-Level kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden führen, außerdem beeinflusst Stress die Konzentrationsfähigkeit negativ und führt zu schlechteren Arbeitsleistungen.

### Entspannter und wacher durch bewegungsförderndes Arbeiten

Dass Bewegung der Schlüssel zu einer guten körperlichen Verfassung ist, beweist das Arbeiten im aeris active office. Sowohl im Bereich der Schulter- als auch der Halsmuskulatur konnten positive Effekte gemessen werden. Die Streckung der Halsmuskulatur bewirkt nicht nur eine bessere Haltung des Kopfes, sondern entlastet gleichzeitig auch die Schultermuskulatur, die weniger kompensatorisch eingreifen muss. Konkret bedeutet dies weniger Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Neben den messbaren positiven Einflüssen auf Gehirn und Körper verbessert

sich auch der Wachheitsgrad. Die Probanden waren am Ende der Studie bis zu fünfmal wacher als die Probanden im konventionellen Büro. Dank des erhöhten Wachheitsgrades werden die Menschen automatisch zufriedener und leistungsfähiger.

Die Ergebnisse zeigen eindrucksvoll, dass das aeris active office die Workplace-Revolution ist, für die es entwickelt wurde. Das Konzept hat nachweislich signifikant positive Effekte auf die kognitive Leistungsfähigkeit der Menschen, insbesondere die Aktivierung beider Gehirnhälften ist ein Wendepunkt in der ergonomischen Bürogestaltung. Denn dies steigert nicht nur die Zufriedenheit der Mitarbeiter, sondern diese zusätzliche Leistungsfähigkeit und das Abrufen des vollen Potenzials der Nutzer trägt direkt zum Unternehmenserfolg bei, da die Mitarbeiter kreativer und effektiver in der Aufgabenbewältigung werden. Die Ergebnisse der Studie finden Sie auch unter [www.aeris.de](http://www.aeris.de).



#### Kontaktinformationen

aeris GmbH  
85540 Haar bei München  
Tel.: 089 900 506-55  
[info@active-office.de](mailto:info@active-office.de)  
[www.aeris.de](http://www.aeris.de)  
[www.active-office.de](http://www.active-office.de)



# >> Aktive Minipause – bewegt am Arbeitsplatz

## Bewegung hält gesund

Martina Ecker | Fitnessökonomin, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Es müssen nicht immer aufwendige Bewegungsprogramme sein: Auch weniger als fünf Minuten Bewegung am Arbeitsplatz hilft, die Gesundheit zu fördern und sich zu entspannen.

### Beschwerden am Arbeitsplatz

Die Gesundheitsreporte der letzten zehn Jahren zeigen immer wieder dieselben ansteigenden Beschwerdemuster auf. Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems führen das Arbeitsunfähigkeits-Ranking an, dicht gefolgt von Atemwegserkrankungen und psychischen Erkrankungen.

In der Praxis heißt das:

- ▶ Viele einseitige Bewegungen führen zu Gelenk- und Verspannungsbeschwerden.
- ▶ Stressfaktoren schwächen unser Immunsystem.
- ▶ Der Leistungsdruck belastet den Menschen.

Diese Beschwerden treten unabhängig vom Arbeitsplatz und der Position im Unternehmen auf, das heißt jeder Mitarbeiter kann Beschwerden durch seinen Berufsalltag bekommen. Die Beschwerden können oftmals verringert oder sogar vermieden werden, wenn der Arbeitsplatz rückenfreundlich gestaltet wird und sich die Mitarbeiter am Arbeitsplatz bewegen können. Auch ein verbessertes Zeitmanagement hilft, sich zu entspannen und Stress zu vermeiden.

### Sich Zeit nehmen für die Gesundheit

„Der Mensch nimmt sich mehr Zeit für seine Krankheit als für seine Gesundheit.“ – Lassen Sie diesen Satz auf sich wirken. Können Sie dem beipflichten?

Die meisten von Ihnen werden sich hier sicherlich wiederfinden. Aber gerade sich mehr Zeit für seine eigene Gesundheit zu nehmen, kann Krankheit effektiv vermeiden. Aber was heißt,

sich Zeit zu nehmen – vor allem in einem stressigen Alltag? Die Kunst ist hier, ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Gesundheitsförderung herzustellen. Gesundheit ist ein unbezahlbares Gut, das bereits in weniger als fünf Minuten gefördert werden kann – und dies geht am leichtesten durch Bewegung.

### Die nächste Bewegung ist die richtige

Bewegung am Arbeitsplatz ist ein Thema, das zurzeit heiß diskutiert und kommentiert wird. Bringt Bewegung wirklich eine spürbare Veränderung? – Ja, definitiv. Lassen Sie es uns physiologisch betrachten: Der Körper ist ein beweglicher und gleichzeitig stabiler Organismus. Das dem so ist, daran sind vor allem die Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskeln verantwortlich.

Alle diese Strukturen profitieren von abwechslungsreicher Bewegung. Die Bandscheiben ernähren sich von der Bewegung und bleiben dadurch elastisch. Die Gelenke bauen Gelenkschmiere auf, um sich weiterhin schmerzfrei bewegen zu können. Die Sehnen, Bänder und Muskeln werden kräftiger und stützen bzw. stabilisieren den Körper. Doch um flexibel und stabil zu bleiben, muss der Körper unterschiedlichen Intensitäten ausgesetzt werden. Übertragen auf den Berufsalltag bedeutet dies, dass andauernd gleichbleibende, also monotone Belastung vermieden werden sollte. Stattdessen sollten kleine Veränderungen der Bewegungsausführung in den Berufsalltag integriert werden.

Büroangestellte werden die meiste Arbeitszeit im Sitzen verbringen müssen, Lageristen werden nicht um ein ständiges Bücken und Heben herumkommen. Aber entscheidend ist, dass der Mitarbeiter die Sitz- oder Hebe- position so verändern kann, dass die Belastung verringert wird und er dadurch sein Ziel erreichen kann. Auch sollte er sich zwischendurch immer wieder bewegen können, denn: Die nächste Bewegung ist die richtige Bewegung – und dass Bewegung gesund hält, wissen wir eigentlich alle.

### Weniger als 5 Minuten reichen

Neben den kleinen dynamischen Veränderungen der Sitzposition bleibt es im Berufsalltag aber dann doch oft beim Alten. Das lässt sich auf viele Berufe mit anderen Gegebenheiten übertragen. Daher bietet sich eine kleine Bewegungspause von weniger als fünf Minuten am Arbeitsplatz an. So werden alle Gelenke im vollen Ausmaß der individuellen Möglichkeiten bewegt, die berufsbedingt wichtigsten Muskeln gekräftigt und der Körper mobil gehalten.

Am besten bieten sich „Allrounder“-Übungen an, bei denen viele Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder gleichzeitig be- und entlastet werden. Die Mini-Pause mit komplexeren Bewegungen spart nicht nur Zeit, sondern fördert auch das Zusammenspiel der kleinsten Muskeln im Körper, die oftmals nicht bewusst gesteuert werden können. Ein Beispiel ist die Anweisung: „Bitte spannen Sie den Muskel zwischen Lendenwirbel 3 und 4 an“ (unterer Rücken). Dies ist bewusst nicht umsetzbar, die Anspannung dieses Muskels ist jedoch für unsere Stabilität enorm wichtig.

### Ohne Schwitzen zum Erfolg

Kaum etwas ist unangenehmer, als am Arbeitsplatz zu schwitzen. Daher werden in der Praxis Übungen gewählt, die zielführend sind, aber den Mitarbeiter nicht zum Schwitzen bringen.

Dies kann über zwei Parameter gesteuert werden: über eine angemessene Wiederholungszahl und über verschiedene Bewegungen, die mit wenig Kraftaufwand maximalen Effekt erzielen. Alle Übungen setzen den Schwerpunkt auf einen stabileren Rücken, auf eine verbesserte Mobilität und darauf, sich aufrechter fortzubewegen.

Deshalb mein Rat: Achten Sie auf sich und auf die Ausführung der Übungen. Nehmen Sie sich diese fünf Minuten am Tage nur für sich Zeit! Bewusst. Zielorientiert. Für Ihre Gesundheit.





## Tipps für Minipausen am Arbeitsplatz

>> Dehnübungen und Übungen zur Verbesserung der Mobilität



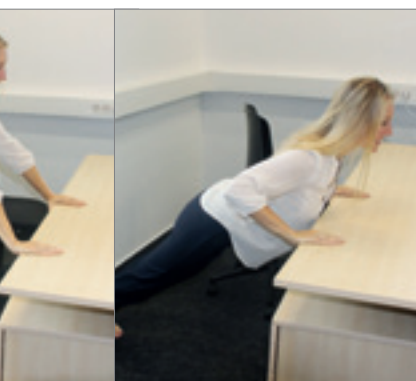
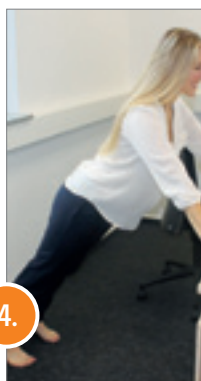
**Tipp 1**  
Ganzkörperdehnung  
(30 Sekunden halten)

**Tipp 2**  
Handgelenk- und Armdehnung  
(jeweils 30 Sekunden halten)

**Tipp 3**  
Nackentlastung – Dehnung  
(je Seite 30 Sekunden halten)

**Tipp 4**  
Recken und Strecken  
(5-mal zu jeder Seite)

>> Übungen zur Kräftigung und Verbesserung der Stabilität



### Kontaktinformationen

Martina Ecker  
Fitnessökonomin  
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
AGR-Referentin für rückengerechte  
Verhältnisprävention  
lizenzierte Rückenschulleiterin KddR  
und Ausbilderin in der Prävention  
[info@ecker-fitness.de](mailto:info@ecker-fitness.de)

**Tipp 1**  
Kräftigung und Stabilität des Körpers –  
Steigerung mit gestreckten Armen am Körper  
(30 Sekunden halten)

**Tipp 2**  
Kraftaufbau der Gesäß und Oberschenkelmuskulatur  
(15-mal hinsetzen und aufstehen)

**Tipp 3**  
Ganzkörperstabilität  
(30 Sekunden pro Bein)

**Tipp 4**  
Liegestütz  
(Ausgangs- und Endstellung, 15 Wiederholungen)



## >> Qi Gong: Asiatische Heilkunst – Geheimnis der Lebensenergie

*Martin Josuweit | Heilpraktiker, Personal Trainer und Qi-Gong-Lehrer*



Gehört hat fast jeder schon mal von Qi Gong (oder auch Qigong) – und tappt meist doch im Dunkeln, wenn es um eine genaue Vorstellung von der fernöstlichen, jahrtausendealten Kunst zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele geht. Bringen wir doch etwas Licht in diese Sache. Denn eines können wir schon mal vorwegnehmen: Mit Qi Gong kommt Ihre Lebensenergie in Fluss.

### Was ist Qi Gong, was nicht?

Damit ein häufiges Missverständnis gleich zu Beginn aus dem Weg geräumt ist: Auch wenn zuweilen von Atemgymnastik gesprochen wird, ist dies zwar nur haarscharf, aber doch vorbei am Wesentlichen. Von außen betrachtet sieht ein Qi-Gong-Übender tatsächlich

so aus, als würde er eine mit besonderer Atemtechnik verbundene Gymnastik ausführen. Zugegeben: Die weichen, fließenden Bewegungen tun Muskeln wie Gelenken gut und die geübte Bauchatmung verbessert auf natürliche Weise die Sauerstoffversorgung im Körper. So geht es bei Qi Gong ebenfalls um die inneren Werte.

### Qi Gong und TCM

Nun werden sicher die ersten Skeptiker hellhörig: Innere Werte, was bitte soll das denn sein? Bevor nun das Ganze aber als „esoterischer Hokusfokus“ abgetan wird, sei angeführt, dass die Methode tief in der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM, verankert ist.

Zusammen mit Akupunktur, Kräuterkunde, medizinischer Massage und Ernährungslehre bildet Qi Gong die Säulen, auf denen die TCM beruht. Deren Wirkungen lassen sich anhand

der Erfahrung aus mehreren tausend Jahren bestätigen. Man kann also guten Gewissens bei Qi Gong von einer therapeutischen Methode sprechen. So belegen etliche Studien, insbesondere zu Rücken- und Kniebeschmerzen, dass die Akupunktur nachweisbare therapeutische Wirkungen zeigt, sodass Behandlungen in diesen Bereichen sogar von den Krankenkassen getragen werden.

Qi Gong beruht auf denselben Prinzipien und ist daher in China eine anerkannte Bewegungstherapie. Auch wenn es derzeit noch keine wissenschaftlichen Studien gibt, die zu einer allgemeinen Aussage über die heilende Wirkung von Qi Gong kommen, so wird doch in einer Vielzahl von Studien festgestellt, dass in Bezug auf die positive gesundheitliche Wirkung kein Unterschied zur oft als Vergleich herangezogenen Krankengymnastik zu sehen ist. Ein eher „marginales“ Ergebnis, welches dennoch eine Grundlage liefern kann, Qi Gong als gleichwertige Alternative zu herkömmlicher Gymnastik zu etablieren.

Doch was unterscheidet Qi Gong etwa von unseren westlichen heilgymnastischen Methoden? Schon die Begrifflichkeit gibt einen ersten Hinweis. Das chinesische Wort Qi lässt sich unter anderem als Energie, Atem oder Lebensenergie übersetzen. Während der Begriff Gong so viel wie Arbeit oder Übung bedeutet. Somit kann man Qi Gong frei als Energiearbeit übersetzen.

### Treibstoff für den Körper

Dabei ist das Qi gemäß der chinesischen Philosophie der Treibstoff, der unseren Körper am Leben und am funktionieren hält. Das Qi zirkuliert, ähnlich wie Blut im Körper, in festen Bahnen, die Meridiane genannt werden. Nach Auffassung der TCM ist ein Körper gesund, wenn das Qi frei und ungehindert im Körper fließt. Umgekehrt entwickeln sich bei Staus oder Blockaden des Qi-Stroms Mangelerscheinungen und Krankheiten mit entsprechenden





Symptomen. Ziel von Qi Gong ist es also, sowohl prophylaktisch als auch therapeutisch das Qi im Körper wieder in Fluss zu bringen und es frei fließen und zirkulieren zu lassen.

Darüber hinaus soll verbrauchte, schlechte oder alte Energie aus dem Körper abgeführt sowie frische Energie aufgenommen und dem eigenen Energiesystem zugeführt werden. Dies geschieht über bestimmte Energieknotenpunkte und -zentren, die allesamt Akupunkturpunkte sind, im Einklang mit bestimmten Bewegungen, bewusster Atmung und Konzentration.

### Energie soll fließen

Gelingt es auf diese Weise den Qi-Fluss im Körper sicherzustellen, kommt es nachweislich meist zu einer Verbesserung des Befindens und der Gesundheit. Wie bei fast allen Dingen im Leben gilt jedoch auch bei Qi Gong: „Einmal

ist keinmal!“. Wenn man allerdings eine Qi-Gong-Form erlernt hat und sie regelmäßig übt, sie also wie das Zähneputzen in den Alltag einbindet, dann stellen sich positive gesundheitliche Effekte so gut wie immer ein.

Eine Möglichkeit für einen „Erstkontakt“ mit Qi Gong kann ein Volkshochschulkurs sein. Findet man dann Gefallen daran, kann man die Methode vertiefen und eine gesundheitlich orientierte Form lernen. Dafür sollte man sich einen gut ausgebildeten Lehrer suchen, der das Augenmerk immer wieder auch auf das Erfahrbarmachen des Qi legt und somit seinen Schülern das gesamte Wirkspektrum der gesundheitsfördernden Methode Qi Gong vermittelt und sie nicht auf eine Form der Atemgymnastik oder Meditation in Bewegung beschränkt. Es wäre zu schade, wenn der Übende nicht das komplette „Paket“ bekäme, ja nicht einmal wüsste, dass es weit

mehr als das gibt, was unterrichtet und ihm gezeigt wurde. Das Ziel für die nähere Zukunft sollte sein, Qi Gong aus der „Esoterik-Ecke“ herauszuholen und in die Förderkataloge der Krankenkassen aufzunehmen sowie die Akzeptanz und Bedeutung als Bewegungstherapie und in der Alten- und Krankenpflege zu vergrößern.



### Kontaktinformationen

Martin Josuweit  
Heilpraktiker, Personal Trainer  
und Qi-Gong-Lehrer  
38678 Clausthal-Zellerfeld  
p-t-a@gmx.de



## >> Augentraining

### Ein Baustein in der Verhaltensprävention am Bildschirmarbeitsplatz

Reinhard Weber | Physiotherapeut, AGR-Referent für rückengerechte Verhältnisprävention



**Ergonomische Empfehlungen, dynamisches Sitzen und passende Übungen für den körperlichen Ausgleich am Bildschirmarbeitsplatz werden immer wieder beschrieben. Die Augen jedoch werden allzu oft stiefmütterlich behandelt, obwohl sie am Bildschirm Schwerstarbeit leisten.**

#### Regelmäßige Blickwechsel fördern die Entspannung

Die natürlichste Art zu sehen ist ein permanent wechselnder Blick, wie bei einem Waldspaziergang. Dort bewegen sich unsere Augen spontan zu verschiedenen Punkten, hinzukommen wechselndes Licht, unterschiedliche Farben und Formen, die das Sehen und damit die Augenmuskulatur anregen und vitalisieren. Diese verschiedenen Reize fehlen an Bildschirmarbeitsplätzen. Das monotone,

starre Sehen beansprucht die Augen und den ganzen Körper auf eine unphysiologische Art und Weise. Das Auge hat einen Durchmesser von ca. 2,5 Zentimetern und wird von sechs Muskeln umgeben. Diese Augenmuskeln können sich schneller bewegen als alle anderen Muskeln im Körper. Sie sind etwa so dick und so lang wie ein kleiner Finger. Dies ist bemerkenswert, denn der Augapfel selbst wiegt nur ca. acht Gramm.

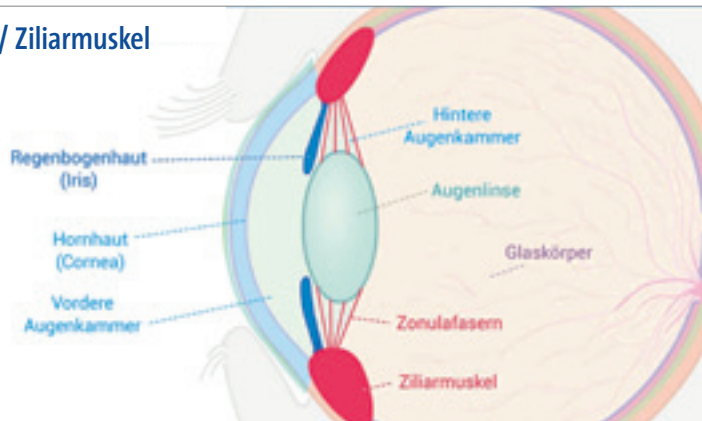
#### PC-Arbeit ist anstrengend für die Augen

Damit man beim Blick auf den Monitor scharf sieht, machen die Augen bis zu 60 mikroskopisch kleine Blickbewegungen (Mikrosakkaden) pro Sekunde. Je mehr Bewegung stattfindet, desto besser ist die Wahrnehmung im Gehirn. Am PC ermüden die Augenmuskeln mit der Zeit und der Blick fühlt sich

starr und schwer an. Hier sind Mikropausen sehr wichtig, um Ermüdungserscheinungen und Verspannungen vorzubeugen. Bei einer optimalen Entfernung des Monitors (ca. 60 Zentimeter) befindet er sich für die Augen im mittleren Nahbereich. Um auf diese Entfernung scharf zu stellen, braucht die Linse eine gewisse Spannung. Für diese Spannung ist ein kleiner Ringmuskel (Ziliarmuskel) verantwortlich. Dieser verändert über die Zonulafasern die Form der Augenlinse. Wenn der Blick dauerhaft auf den Nahbereich fokussiert ist, ist dieser Muskel unter Dauerspannung und die Linse hat kaum Gelegenheit, ihre Form zu verändern. Damit die Linse elastisch bleibt und der Ringmuskel sich nicht verkrampft, brauchen die Augen einen regelmäßigen Blickwechsel zwischen nah und fern. Ab einer Entfernung von mindestens sechs Metern ist das Auge völlig entspannt.



## Ziliarkörper / Ziliarmuskel



Anatomischer Aufbau des Auges mit Ziliarmuskel (Grafik: Martin Mißfeldt – [www.onlinesehstests.de](http://www.onlinesehstests.de))

Bei einer Überbeanspruchung der Augenmuskulatur können verschiedene Beschwerden auftreten:

- ▶ brennende, gerötete Augen
- ▶ Trockenheit
- ▶ Flimmern
- ▶ Druck- oder Schmerzgefühl in den Augen
- ▶ Lichtempfindlichkeit
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ mangelnde Konzentration bei der Bildschirmarbeit oder beim Lesen

Untersuchungen haben gezeigt, dass beispielsweise der Lidschlag durch die hohe Konzentration von ca. 20 Lidschlägen pro Minute auf fünf bis sieben Schläge pro Minute sinkt. Die Hornhaut wird schlechter versorgt und sogar die Sehschärfe kann nachlassen. Da der Lidschlag den Feuchtfilm auf dem Auge ständig erneuert, kann das Auge bei längerer Bildschirmarbeit trocken und gerötet sein. Diese Symptome sind direkt mit der Tätigkeit verbunden. Werden die Augen am Wochenende oder im Urlaub durch computerfreie

Phasen entlastet, verschwinden die Beschwerden in der Regel. Wohltuend, nicht nur für die Augen, wäre daher eine Arbeitsorganisation, die einen regelmäßigen Wechsel zwischen Bildschirmarbeit und anderen Tätigkeiten zulässt. Bei häufigen Augenbeschwerden und Nachlassen der Sehkraft sollte immer zuerst ein Augenarzt konsultiert werden!



### Kontaktinformationen

Reinhard Weber  
Prävention die ankommt  
45141 Essen  
[www.reinhardweber.com](http://www.reinhardweber.com)



Reinhard Weber

## >> Augentraining – hilfreiche Übungen

Bei starker Augenbelastung können nachfolgende Übungen helfen:

### >> Palmieren

Reiben Sie die Handflächen aneinander, bedecken Sie die geschlossenen Augen mit den hohlen Handflächen, sodass kein Druck auf die Augen ausgeübt wird. Die Ellenbogen können eventuell abgestützt werden. Stellen Sie sich vor, Sie sehen eine grüne Wiese.

Atmen sie mehrmals bewusst EIN und AUS! Nach ein bis zwei Minuten die Augen langsam öffnen und dann die Hände entfernen.

### >> Augenrallye

Wählen Sie fünf bis acht Gegenstände, die sich in unterschiedlicher Entfernung zu Ihnen befinden. Fixieren Sie nun diese

Gegenstände in einer bestimmten Reihenfolge. Blicken Sie zum Beispiel in Richtung Drucker, Telefon, Lampe, Tür, Ablagekörbchen und so weiter, bis Sie wieder beim Drucker angekommen sind.

Dann starten Sie wieder von vorne. Beginnen Sie Ihre Augenrallye ganz langsam und steigern Sie das Tempo von Runde zu Runde.

Alternativ gehen Sie zum Fenster und öffnen es, schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Dann öffnen Sie die Augen und führen die Übung Augenrallye am offenen Fenster durch. Möglichst mit Blick ins Grüne.

### >> Die liegende Acht

Setzen Sie sich entspannt hin und schließen Sie Ihre Augen. Führen Sie mit der

Nasenspitze und bei geschlossenen Augen, etwa 20 Mal eine liegende Acht durch. Bewegen sie dabei Ihren Kopf ganz leicht mit. Beginnen Sie die Acht von der Mitte nach oben außen.

Wenn Sie diese Übung anwenden, entspannen nicht nur Ihre Augen, sondern gleichzeitig auch Ihre Nackenmuskulatur, deren Anspannung oft zu Kopfschmerzen führt. Je kleiner die Acht ist, umso mehr werden die kleinen Muskeln trainiert.

### >> Ziel der Übungen

Diese Übungen können den Augen helfen, einen langen PC-Arbeitstag einigermaßen zu überstehen. Eines können die Übungen jedoch nicht: Die Sehkraft verbessern, sodass Sie bald keine Brille mehr benötigen. Sie können jedoch mit den Übungen Ihre aktuelle Sehkraft erhalten.



## >> Wie man sich bettet, so lebt man!

### Erfolg und Freude durch gesunden Schlaf – ein Erfahrungsbericht

Nadine Jasmin Kaltenbrunner | Dipl.-PT & Referentin

Die Schlafforschung und -medizin belegen regelmäßig, dass Schlafmangel und -störungen viele Therapieresistenzen hervorbringen. Die Gründe dafür sind sehr vielseitig, doch prognostiziert die WHO einen weiteren Anstieg von Stresserkrankungen, die sehr häufig mit Schlafdefiziten einhergehen oder dadurch (mit)verursacht sind. Umso alarmierender: Jeder Dritte schläft schlecht. So das Ergebnis der Schlafstudie der Techniker Krankenkasse aus 2017 (<https://www.tk.de/tk/themen/praevention-und-fehlzeiten/schlafstudie-2017/962468>).

#### Verhältnisprävention Schlaf ganzheitlich betrachtet

Wir alle wissen, dass Schlaf der Regeneration dient und wir ca. ein Drittel unseres Lebens damit verbringen. Viele wichtige biochemische Vorgänge finden während des Schlafes statt, wie beispielsweise die Hormonausschüttung von Melatonin und die Regulation von Kortisol und Insulin. Sind diese Vorgänge durch Schlafstörungen beeinträchtigt, begünstigt dies die Entstehung von Stresserkrankungen durch negative Wechselwirkungen und deren Verstärkung. Anders ausgedrückt: Ein Schlafleiden erhöht durch die Ausschüttung von Stresshormonen unser Stresspotenzial im Alltag, hemmt unsere Leistungsfähigkeit und Kreativität und mindert somit den Raum sowie die Bereitschaft für Freude.

Die physiologische Stressreaktion des Körpers dient grundsätzlich als Erste-Hilfe-Einrichtung, um uns in Gefahrensituationen kampfbereit oder fluchtbereit zu machen.

Ist unser Alltag heute durch Technisierung, Globalisierung, Leistungsdruck und Schnelllebigkeit bestimmt, gerät man schnell in diesen sich gegenseitig verstärkenden Kreislauf von Stress und Schlafstörungen und verliert Energie.



Ausgewogener Schlaf hingegen macht widerstandsfähiger gegenüber Stress und fördert die notwendige Energie, die für die persönliche Leistungsfähigkeit notwendig und Voraussetzung für erfolgreiches Handeln ist. Um ganzheitlich gesunden Schlaf zu erzielen, sollte demnach keine der vier natürlichen Stress-Ebenen außer Acht gelassen werden: Diese sind die kognitive, die vegetativ-hormonelle, die emotionale und die muskuläre Ebene. Diese Ebenen bzw. die daran angeschlossenen Systeme sollten im Schlaf regulativ arbeiten.

Verhaltenspräventiv können beispielsweise professionelle Entspannungstechniken helfen, um eine entsprechende Ebene zu bedienen. Dabei ist es immer wichtig, seine eigene Schwachstelle zu kennen, um die korrekte Methode für sich zu finden. Denn man reagiert meist auf einer Ebene besonders stark, wobei alle anderen Ebenen mit reagieren und sich gegenseitig bedingen.

Betrachtet man außerdem einmal den medizinischen Ansatz der Salutogenese, so geht diese davon aus, dass wenn man die nicht erkrankten Ressourcen eines Menschen stärkt, sich seine gesamte Energie verbessert, was eine Heilung zusätzlich begünstigt. So kann

die Stärkung der nicht direkt betroffenen Stressebenen auch zur Senkung des gesamten Stresspotenzials beitragen. Am Beispiel eines emotional betroffenen Menschen, kann so auch die Beruhigung der muskulären Ebene zur Entspannung führen. Schafft man es also, die Muskelspannung im Schlaf in Ruhe zu tonisieren, so können alle anderen, sich gegenseitig bedingenden Stressebenen mit angeschlossenen Systemen entsprechend regenerieren. Hier kommt die Verhältnisprävention ins Spiel, bei der es ebenfalls konkret festzulegen gilt, was angemessen ist. Schlafsysteme also. Was gibt es denn da? Härtegrade? Kaltschaum? Federn? Wasserbetten? Lattenroste, was sind die Unterschiede? Was aber empfehlen wir Fachdiszipliner und warum?

Ein Mensch ist allein in Größe, Gewicht und Konstitution so individuell, dass man sich die Frage stellt, was dies zum Beispiel für die so bekannte 7-Zonen-Matratze bedeutet. Was sind eigentlich die 7 Zonen? Wieso sehen Lattenroste so verschieden aus? Fragen über Fragen – und doch können diese die meisten Mediziner und Therapeuten nicht klar beantworten, obwohl ihre Patienten Leiden aufweisen, die ganzheitlicher Beachtung bedürfen.





Das heißt, die Patienten sollten nicht nur therapeutisch, operativ und verhaltenspräventiv versorgt werden – Klarheit und Aufklärung über Verhältnisprävention gehören ebenfalls dazu, genauso wie grundsätzliche Aufmerksamkeit.

### Individuelle Gesundheitsförderung für einen besseren Schlaf

Mit meinem gesundheitswissenschaftlichen Abschluss als Dipl.-PT und als Spezialistin für Verhaltens- & Verhältnisprävention sowie BGM/BGF habe ich außerordentliche Wissenslücken aufgedeckt und schließen können. Ich war einige Jahre ausschließlich als Dozentin und Referentin auf diesen Gebieten unterwegs und muss gestehen, dass ich der Schlafmedizin zu wenig Beachtung geschenkt habe und damit entgegen meiner Berufung, ganzheitlich zu wirken, handelte. Wann immer ich danach gefragt wurde, habe ich zwar die Physiologie des Schlafes und die Wichtigkeit zur Regeneration erläutern und verhaltenspräventive Tipps geben können, doch hat mich die Vielzahl von Schlafsystemen sprichwörtlich erschlagen und meine Ratschläge waren konzentriert auf ergonomische Körperhaltung. Bis ich im letzten Jahr von den Schlafprofis als Fachkraft für einen sogenannten Beratertag gebucht wurde. Meine Aufgabe bestand darin, ein ausführliches

Anamnese-Gespräch mit den terminierten Kunden zu führen, um daraus den speziellen gesundheitsförderlichen individuellen Bedarf an die Schlafberater und Verkäufer weiter zu kommunizieren und so ein bestmögliches Schlafsystem zu ermitteln. Meine Faszination war riesig, als mir der therapeutische Nutzen verschiedener Schlafsysteme bewusst wurde, und ich konnte nicht mehr aufhören, mein biomechanisches Wissen auf diese zu projizieren, sie zu testen und dazugehörige Forschungsergebnisse zu studieren. Mittlerweile bin ich als Key-Account- & Gesundheitsmanagerin ein fester Teil des Schlafprofis-Team und freue mich über viele großartige Erfolge, beispielsweise bei Schmerzpatienten. Ein weiterer wichtiger Aspekt meiner Arbeit ist dabei der Aufbau eines Netzwerkes zu Ärzten und Therapeuten, welche ich mittlerweile auch schule, damit auch sie ihr Wissen auf diesem Gebiet der Verhältnisprävention umsetzen können, um noch ganzheitlicher zu behandeln und beraten. Dabei ergeht es den meisten Kollegen wie mir und sie staunen über ihre eigenen Wissenslücken und nehmen das Thema ebenso affin an wie ich. Auch für Therapiezentren, Krankenkassen und Fitnessketten referiere ich zum Thema, um in dieses, für die meisten undurchsichtige Thema Klarheit zu bringen und lösungsorientiert ganzheitlich in interdisziplinärer Zusammen-

arbeit wirklich etwas bewirken zu können. So schließt sich der Kreis zwischen Wissenschaft und Handel, indem ein Teil der Verhältnisprävention, der für die meisten Beteiligten noch viele Fragen aufwirft über wissentliches Verstehen und Zuspruch die richtige Bemessung der Notwendigkeit erfährt.



Nadine Jasmin Kaltenbrunner



#### Kontaktinformationen

Nadine Jasmin Kaltenbrunner  
Dipl.-PT & Referentin  
Key-Account- & Gesundheitsmanagerin  
bei „Die Schlafprofis“  
Tel.: 02234 21943-33  
Nadine.kaltenbrunner@univita.de  
[www.univita.de](http://www.univita.de)

Anzeige



**speedE**

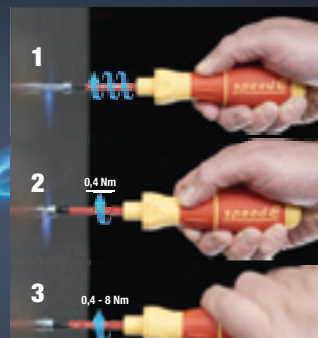
**Der erste  
E-Schraubendreher  
von Wiha.**

**WELTWEIT  
EINZIGARTIG**



**wiha** 

Tools that work for you



**speedE:**  
Schneller elektrisch schrauben –  
gefühlvoll manuell festziehen.  
[www.wiha.com/speedE](http://www.wiha.com/speedE)

# >> Strategische Gesundheitskommunikation und Social Media

Nachhaltiges BGM wichtig für Arbeitnehmer

Kathrin Rosi Würtz | Bonn



Als die neue Mitarbeiterin Frau L. von der Personalabteilung um ein Feedback gebeten wird, warum sie sich vor einem halben Jahr für dieses Unternehmen entschieden habe, antwortet sie: „Die Entscheidung fiel mir relativ leicht, als ich neben der agilen Ausrichtung der Unternehmensleitung die authentischen Aussagen der Mitarbeiter auf YouTube und Facebook gesehen und die gute Bewertung auf Kununu gelesen hatte.“

## Wandlungsprozess durch Digitalisierung

Unternehmen befinden sich dank der Digitalisierung der Arbeits- und Lebenswelten, in denen die Mitarbeiter agieren, in einem enormen Wandlungsprozess. Die Menschen und ihr Wohlergehen werden aus gutem Grund in den Fokus von Planungsprozessen gestellt. Die Unternehmensgesundheit und ihre Präsentation gesellen sich in diesen Kontext. Potenzielle Mitarbeiter betrachten ein nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement – durch die öffentliche Debatte um Burn-out und arbeitsplatzbedingte Rückenschmerzen – als wichtiges Entscheidungskriterium für den neuen Arbeitgeber.

## Employer Branding für gesunde Betriebe

Immer mehr Unternehmen folgen dem Digitalisierungstrend und erkennen in den sozialen Medien eine Chance, sich als zukunftsfähige Arbeitgeber auf dem Arbeitnehmermarkt zu positionieren. Wer sich in seinem Betrieb bereits um die rückengerechte Verhaltens- und Verhältnisprävention kümmert, darf sich nicht davor scheuen, auch davon zu berichten. Hierfür bietet sich sowohl die interne Unternehmenskommunikation als auch die außenwirksame Präsentation im Netz an.

Die körperliche und psychische Gesundheit der Mitarbeiter ist vor allem jetzt in einer durch

und durch technisierten Welt zu einem wichtigen Gut geworden und entscheidet nicht selten über den Erfolg von Unternehmen. Employer Branding bedeutet, dass sich ein Betrieb inszeniert und eine attraktive Arbeitgebermarke aufbaut. Für die viel beschworenen Generationen Y und Z sind Social Media die ersten Informationskanäle, wenn es um die Wahl des neuen Arbeitgebers geht.

## Social-Media-Strategie

Entscheidet sich ein gesundheitlich handelndes Unternehmen für den Aufbau einer attraktiven Arbeitgebermarke, so muss zuerst eine handfeste Strategie entwickelt werden. Welche Ziele werden verfolgt? Sind die Ziele



spezifisch, messbar, ausführbar, relevant und terminiert (SMART)? Welches Budget und Personal stehen zur Verfügung? Erst wenn diese Basis geklärt ist, macht es wirklich Sinn, die passenden Social-Media-Kanäle in den Strategieprozess zu integrieren.

### Gesunde Betriebe in Social Media inszenieren

Eine erfolgreiche Social-Media-Strategie macht kein Unternehmen nebenbei, ebenso wie beispielsweise ein nachhaltiges betriebliches Gesundheitsmanagement nicht innerhalb weniger Tage aus dem Ärmel zu schütteln ist. Beides sind jedoch Prozesse, die auf lange Sicht die unternehmerische Zukunft massiv mitgestalten werden. Jedes Unternehmen

produziert während des täglichen Arbeitsprozesses „Geschichten“, die mittels Storytelling und eventuell passendem audiovisuellem Material publikumswirksam veröffentlicht und somit die Arbeitgebermarke stärken können. In einigen Unternehmen posten Social-Media-affine Mitarbeiter über ihren Arbeitsalltag und erzielen teils hohe Reichweiten, weil sie authentisch von sich und ihrem Arbeitsplatz berichten. Wichtig ist an dieser Stelle, dass eine gemeinsam akzeptierte Netiquette den Ton der Kommunikation im World Wide Web bestimmt. Gemeinsam erlebte Gesundheitstage und Firmenläufe, die ergonomische Einrichtung und Benutzung des Arbeitsplatzes, aktiv gestaltete Meetings und andere Maßnahmen zur betrieblichen

Gesundheitsförderung bieten sich hervorragend für die Berichterstattung in den Social-Media-Kanälen an. Gutes tun und darüber berichten, ist auch hier die Devise.



#### Kontaktinformationen

Kathrin Rosi Würtz, M.A.  
Social Media Managerin (IHK)  
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin  
Betriebliche Gesundheitsmanagerin (IHK)  
Würtz Media – Verlag für mehr Bewegung  
53227 Bonn  
post@rosiwuertz.com

## >> Basi-Umfrage

### Mehr über die Professionen im Arbeitsschutz erfahren

*Nach Informationen der Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit*

**Welche Erfahrungen gibt es mit der Kommunikation und Kooperation der (Fach-)Professionen und betrieblichen Akteure, die für die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit verantwortlich sind? Diese Frage beschreibt das zentrale Anliegen einer Umfrage der Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Basi) in Zusammenarbeit mit der Bergischen Universität Wuppertal.**

### Der Hintergrund

Eine wachsende Zahl von Professionen für Sicherheit und Gesundheit ist heute in und für Unternehmen tätig – das Spektrum reicht von der Fachkraft für Arbeitssicherheit und den Betriebsärzten bis hin zur Ergonomie, Gesundheitswissenschaft und Arbeitshygiene. Trotz des steigenden Bedarfs ist nach derzeitigem Stand der Dinge nicht viel über die Ziele, Methoden sowie die besonderen Stärken der jeweiligen Akteure bekannt.

Dies gilt noch mehr für die Kommunikation und Kooperation untereinander wie auch mit den Funktionsträgern im Unternehmen. Dazu zählen die Betriebs- und Personalleitung, die Betriebs- und Personalräte, die Schwerbehindertenvertretung sowie spezifische Funktionsträger, zum Beispiel im Rahmen von BGM und BEM (Betriebliches Gesundheits- und

Eingliederungsmanagement). Auch ihre Rolle und Tätigkeit in den Arbeitsbereichen entlang der Wertschöpfung von der Arbeitsplanung bis zum Verkauf ist weitgehend unbekannt.

### Fragen zu Sicherheit und Gesundheit

Dies will die Basi-Umfrage zu Professionen im Arbeitsschutz ändern. Sie richtet sich an alle, die in der Frage von Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit fachlich unterstützend tätig sind, und läuft mindestens bis zum A+A Kongress 2019, der führenden Gemeinschaftsveranstaltung des Arbeitsschutzes vom 5. bis 8. November 2019 in Düsseldorf.

Dort werden Ergebnisse und Zwischenresultate präsentiert. Folgende Sachverhalte will die Basi-Umfrage zu Professionen am Arbeitsplatz klären:

- ▶ Wie arbeiten die Professionen und betrieblichen Funktionsträger zusammen?
- ▶ Welchen Beitrag leisten sie in Bezug auf Maßnahmen für Sicherheit und Gesundheit?
- ▶ Welche Konsequenzen sollten für Ausbildung und Praxis gezogen werden?

Hier geht es zum Basi-Fragebogen:  
[www.soscisurvey.de/Basi/](http://www.soscisurvey.de/Basi/).



#### Kontaktinformationen

Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Basi)  
Natascha Plankermann (Presse)  
53757 Sankt Augustin | Tel.: 02241 231-6030  
Natascha.Plankermann@basi.de  
[www.basi.de](http://www.basi.de)







## >> Konservative Alternative bei drohender Wirbelsäulen-OP

Orthopäden und Physiotherapeuten ziehen an einem Strang

*Nach Informationen der BVOU und DAAG*



**Bevor ein Patient aufgrund von Rückenbeschwerden an der Wirbelsäule operiert wird, sollten alle konservativen Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft werden. Aufgrund begrenzter Budgets ist es für Fachärzte in Orthopädie und Unfallchirurgie allerdings oft schwer, umfangreiche konservative Therapiealternativen anzubieten. Erweiterte Möglichkeiten bieten hier Selektivverträge, wie der gemeinsam vom Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) und der Deutschen Arzt AG (DAAG) verhandelte Vertrag „Konservative Alternative bei drohenden Operationen“.**

Bei diesem Modell arbeiten Orthopäden und Physiotherapeuten eng mit dem Patienten zusammen, um durch gezielte konservative Maßnahmen eine Operation hinauszuzögern oder zu vermeiden. Aber auch die Patienten, bei denen eine Operation unumgänglich ist, profitieren von dem Angebot. Sie werden intensiv darauf vorbereitet und sind nach der OP schneller wieder mobil.

Im Kern geht es darum, die Empfehlung für oder gegen eine Operation neben den objektiven Befunden wesentlich an den subjektiven Beschwerden des einzelnen Patienten auszurichten. „Wenn wir gute Chancen sehen, eine

Operation zu vermeiden oder wenigstens zu verzögern, dann besprechen wir mit dem Patienten Therapieoptionen und stellen ihn rasch auch einem Physiotherapeuten vor. Dieser bildet sich dann genau wie wir eine Meinung“, erläutert Dr. Roland Tenbrock, BVOU-Landesvorsitzender Nordrhein und einer der Initiatoren des Vertrags.

Anders als in der Regelversorgung können Orthopäden im Rahmen des Vertrags allerdings bis zu 32 Physiotherapie-Einheiten in relativ rascher Folge verordnen und bei Bedarf zudem ein Training an Geräten. Die ganze Bandbreite an konservativen Möglichkeiten ist sowieso

anwendbar. Zudem ist auch eine gemeinsame Betreuung der Patienten per Videosprechstunde möglich. Dafür bietet die DAAG die Plattform [ortho.sprechstunde.online](https://ortho.sprechstunde.online) an. Der Vertrag zur besonderen Versorgung nach § 140a SGB V wurde zunächst für Patienten mit drohendem Knie- oder Hüftgelenkersatz ausgerollt. Später wurde er auch auf Wirbelsäulenpatienten ausgeweitet. Das Pilotprojekt begann 2014 in Nordrhein mit der Krankenkasse Barmer. Mittlerweile ist der Vertrag bundesweit ausgerollt und für Patienten der DAK, Viactiv, der BKK VBU und der energie BKK verfügbar.

Bisher beteiligten sich bereits 719 Ärzte und 105 Physiotherapiezentren bundesweit an dem Versorgungskonzept. Mehr als 7.500 Patienten wurden mit konservativen Therapiealternativen behandelt, darunter 300 Wirbelsäulenpatienten. Die Diagnosen umfassten hier neben Rückenschmerzen unter anderem Deformitäten und Instabilitäten der Wirbelsäule, Bandscheibenschäden oder Spinalkanalstenosen.

Der Vertrag ist offen für alle Fachärzte für Orthopädie sowie Orthopädie und Unfallchirurgie, die mit einem geeigneten Physiotherapiezentrum zusammenarbeiten. Weitere Informationen für interessierte Ärzte und Physiotherapeuten bieten der BVOU und die DAAG.



### Kontaktinformationen

Berufsverband für Orthopädie  
und Unfallchirurgie e. V.  
10623 Berlin  
[office@bvou.net](mailto:office@bvou.net) | [www.bvou.net](http://www.bvou.net)

Deutsche Arzt AG  
45219 Essen  
[info@daag.de](mailto:info@daag.de) | [www.daag.de](http://www.daag.de)



# >> Auf die richtige Einstellung kommt es an

## Für den Arbeitsplatz im Büro ist der Mitarbeiter das Maß

Annette Chrometz | Dipl.-Wirt.-Ing. (FH), gepr. ArbeitsplatzExperte (MBA)

Heutzutage haben viele Menschen ihren Arbeitsplatz in einem Büro. Sie sitzen den ganzen Tag und haben oft spürbare Probleme im Rücken, in den Schultern und im Nacken. Die Ursachen dafür liegen häufig in der falschen Einstellung des Arbeitsplatzes: Meist sind Stuhl, Tisch und Monitor nicht auf die Physis des Mitarbeiter ausgerichtet. Hinzu kommt Bewegungsmangel.

Mediziner sagen, dass man mindestens ein Viertel der täglichen Arbeitszeit in Bewegung verbringen und das Sitzen auf einen Prozentsatz von 50 Prozent reduzieren sollte. Die Realität ist eine andere: In der Regel verbringen wir 80 bis 85 Prozent sitzend im Büro. Dabei ist das Stehen und zwischendurch geforderte Gehen gesundheitsfördernd für das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel.

### Bewusst sitzen, stehen und gehen

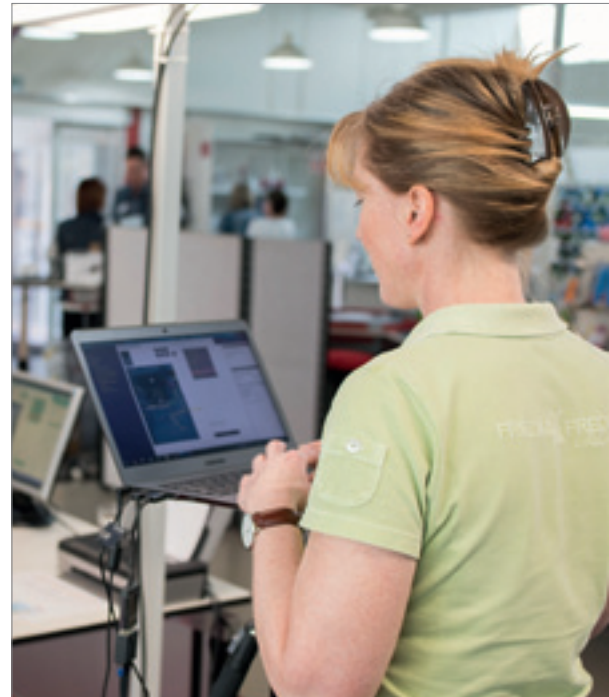
Die ideale Lösung ist ein Steh-Sitz-Arbeitsplatz, der jedoch nicht in allen Büros umzusetzen ist. Noch viel wichtiger ist, ein Bewusstsein für das richtige Sitzen zu entwickeln sowie das Stehen und Gehen in seinen Arbeitsalltag zu integrieren. Dabei bedarf es nicht zwangsläufig großer Sprünge. Befinden sich beispielsweise Ordner, Drucker und andere Materialien nicht in Greifweite, sind wir automatisch gefordert, aufzustehen. Auch interne Telefonate müssen nicht immer sein: Ein kurzer Besuch des Kollegen im Haus hält Herz und Kreislauf in Schwung.

### Der Sitz-Arbeitsplatz im Fokus

Den Sitz-Arbeitsplatz gilt es, in seiner Gesamtheit zu betrachten: Die richtige Einstellung des Stuhls, die Tischhöhe und die Sicht auf den Monitor sind entscheidende Kriterien für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz. Das vermeidet nicht nur Schmerzen, sondern steigert auch die Leistungsfähigkeit und -bereitschaft. Hier ein paar Tipps zur richtigen Einstellung, die uns dabei unterstützt, die korrekte Sitzhaltung einzunehmen:

- ▶ Für eine gerade Sitzhaltung sollten sich das Gesäß und der Rücken an der Rückenlehne befinden.
- ▶ Die Rückenlehne sollte dabei nicht festgestellt, sondern so eingestellt sein, dass wir uns zwischendurch zurücklehnen können. Das entspannt die Muskulatur, entlastet die Bandscheiben, befreit die Atmung und fördert die Durchblutung.
- ▶ Auch eine bewegliche Sitzfläche wirkt sich positiv auf die Wirbelsäule aus.
- ▶ Die Armlehnen des Stuhls und die Höhe des Tisches sollten so eingestellt, dass die Unterarme – im 90 Grad-Winkel zu den Oberarmen – auf dem Schreibtisch aufliegen können.
- ▶ Auch Oberbeine und Waden sollten einen 90-Grad-Winkel beschreiben, wobei die Füße auf dem Boden aufliegen.
- ▶ Der Monitor ist nicht frontal aufzustellen, sondern sollte unserer gewöhnlichen Blickrichtung – etwa im 35-Grad-Winkel nach unten – entsprechen.

Unter Berücksichtigung der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse kann eine gesundheitsfördernde Arbeitsumgebung geschaffen werden, in der die Mitarbeiter sich wohlfühlen und leistungsfähiger sind. Hier empfiehlt sich eine externe Beratung durch Fachkräfte, die bewandert sind in Ergonomie und gesetzlichen Vorschriften und erfahren in Arbeitsplatzgestaltung und -einrichtung.



Annette Chrometz



### Kontaktinformationen

Annette Chrometz  
Dipl.-Wirt.-Ing. (FH),  
gepr. ArbeitsplatzExperte (MBA)  
Quality Office Consultant  
zert. Gesundheits- und Präventionsberaterin  
AGR-Referentin für rückengerechte  
Verhältnisprävention  
61239 Ober-Mörlen  
info@by-chrometz.de



## >> Sport macht bewegungsfaul!

### Über den Tag verteilte und konsequente Bewegung umsetzen

Nach Informationen der officeplus GmbH

Sport stellt eine Möglichkeit dar, einen Bewegungsmangel aus dem Arbeitsalltag zumindest teilweise zu kompensieren (O'Donovan et al. 2017) und ist in jedem Fall besser, als sich alternativ auf dem Sofa zu lümmeln. Eine aktuelle Studie von der Vanderbilt Universität in Nashville (Lark et al. 2018) wirft jedoch die Frage auf, ob Sport möglicherweise einen Beitrag zu weniger Bewegung und einer positiven Energiebilanz liefern könnte.

Immer wieder ist zu beobachten, dass es Menschen trotz sportlicher Betätigung nicht gelingt, ihr Körpergewicht im Sinne einer Reduktion des Speichereffekts zu reduzieren. Möglicherweise könnte dies daran liegen, dass der Sport keinen Beitrag für eine negative Energiebilanz liefert. Eine aktuelle Studie (Lark et al. 2018) um das Forscherteam von Daniel Lark von der Vanderbilt Universität in Nashville scheint dies zu bestätigen.

#### Sportliche Mäuse bewegen sich weniger

In der Studie wird das Bewegungsverhalten in zwei Laborsituationen an Mäusen untersucht: In der einen Situation steht den Mäusen ein Laufrad zur Verfügung, in der anderen Situation ist dieses Laufrad arretiert. Da sich Mäuse, wie wir Menschen grundsätzlich auch, gerne bewegen, wird das Laufradangebot ausgiebig genutzt. Alle Bewegungen, auch die neben der Laufradnutzung, werden über die gesamten Tage des Untersuchungszeitraumes mittels Infrarotdetektoren aufgezeichnet.

Interessant ist das Ergebnis: Mäuse, denen das Laufrad nicht bzw. nur arretiert zur Verfügung steht, bewegen sich über den Tag mehr als Mäuse, die das Laufrad nutzen. Denn bei den Laufradnutzern zeigt sich, dass sich diese in den Pausen zwischen den Laufradtrainingseinheiten ausgiebig ausruhen und dadurch das Training in Bezug auf den Energieverbrauch mehr als kompensieren. Dies wäre ein Erklärungsansatz, warum manche Menschen trotz Sport nicht abnehmen.

#### Das Energiemanagement ist entscheidend

Entscheidend dabei ist immer das Energiemanagement über den gesamten Tag, denn Sport regt möglicherweise nicht nur zu ausgiebigen Pausenzeiten mit Faulenzen an, sondern auch zu ausgiebiger Nahrungsaufnahme mit einer Energieüberkompensation. Gerne belohnen wir uns nach dem Sport mit energiereicher Nahrung... Die Erkenntnisse aus

der Studie in Bezug auf den Arbeitsalltag sind klar: Entscheidend ist die stetige Bewegung als Basis des Energieumsatzes und dann eventuell noch der Sport on Top.

#### Die Arbeitsplatzorganisation ist bewegungsentscheidend

Diese stetige Arbeitsalltagsbewegung ist mit den heutigen Angeboten ergonomischer Produkte wie den höhenverstellbaren Schreibtischen, den Stehpulten und nachrüstbaren Tischstehpulten aus dem Hause officeplus (allesamt mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet) kein Problem. Neben der optimalen ergonomischen Ausstattung eines Arbeitsplatzes ist jedoch die Arbeitsplatzorganisation bewegungsentscheidend. Denn der höhenverstellbare Schreibtisch ist nutzlos, wenn er zu wenig oder gar nicht für den Haltungswechsel genutzt wird. Hierzu haben wir Ihnen in der AGR aktuell 1/2017 (Otte 2017) bereits unsere zwei vertikalen Bewegungskonzepte zur nachhaltigen Steigerung der Bewegung an Büroarbeitsplätzen vorgestellt: das vertikale Flächenkonzept mit einem höhenverstellbaren Schreibtisch und das vertikale Zonenkonzept mit dem Tischstehpult „desk“. Nur so ist Ihnen die nachhaltige Etablierung eines stetigen Haltungswechsels und damit einer entsprechenden körperlichen Aktivität auch während der Arbeit und jenseits des Freizeitsports möglich.

#### Zusammenfassung

Sport ist gut und wichtig für viele gesundheitliche Aspekte, wie zahlreiche Studien (unter anderem Higgins u. Higgins 2016) belegen konnten. Sport kann jedoch, so eine aktuelle Studie (Lark et al. 2018), auch ein Bremser des alltäglichen Bewegungsausmaßes sein. Hier zeigt die stetige, über den Tag verteilte und konsequente Bewegung Vorteile. Dies können Sie problemlos in Ihren Büroalltag integrieren, ohne an Produktivität zu verlieren – ganz im Gegenteil! Der Trick ist die bewegungsverfügbare Arbeitsplatzorganisation.

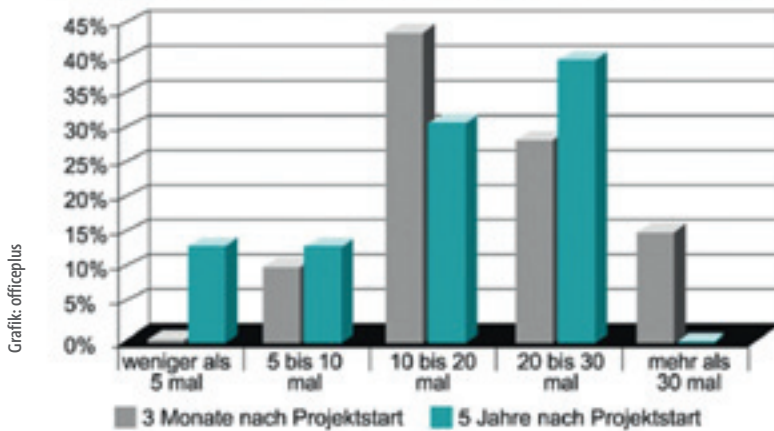


Foto: officeplus





### Nachhaltige Etablierung eines häufigen Haltungswechsels zwischen Sitzen und Stehen am Büro-Arbeitsplatz während des Tages



**Eindrücklich und wissenschaftlich belegt ist, dass das Stehpult „desk“ von officeplus als Bewegungsverführer auch nachhaltig funktioniert.**



#### Kontaktinformationen

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

#### Literatur

>> Higgins JP, Higgins CL. Prescribing exercise to help your patients lose weight. *Cleve Clin J Med* 2016; 83(2): 141–50. >> Lark DS et al. Reduced Nonexercise Activity Attenuates Negative Energy Balance in Mice Engaged in Voluntary Exercise. *Diabetes* 2018; 67(5): 831–40. >> O'Donovan G et al. Association of „Weekend Warrior“ and Other Leisure Time Physical Activity Patterns With Risks for All-Cause, Cardiovascular Disease, and Cancer Mortality. *JAMA Intern Med* 2017; 177(3): 335–42. >> Otte C. Welche ergonomischen Konzepte zur Steigerung der Bewegung an Büroarbeitsplätzen haben sich in der Praxis bewährt? *AGR aktuell* 2017; 57(1): 50–2.

## >> Stationäre Rehabilitation bei Rückenpatienten in Österreich

### Rehabilitationserfolge durch Aktivität und Mobilisierung

Vincent Grote | Humanomed Consult GmbH, Klagenfurt, Österreich

Elke Böttcher | Humanomed Zentrum Althofen GmbH, Althofen, Österreich

Henry Puff | Humanomed Zentrum Althofen GmbH, Althofen, Österreich

Lesen Sie die Langversion unter  
[www.agr-ev.de/  
rehab-rueckenpatienten](http://www.agr-ev.de/rehab-rueckenpatienten)

Es ist einfach möglich, medizinische Erfolge von Behandlungen im Klinikalltag zu erfassen. Am Humanomed Zentrum in Althofen verbessert sich der Gesundheitszustand bei ca. 75 Prozent der Rückenpatienten. Spezifische Rehabilitationsmaßnahmen, Bewegungs-, Trainingstherapien, physikalische Behandlungen und Schulungen helfen Beeinträchtigungen durch Rückenschmerzen und Risikofaktoren zu reduzieren. Lebensqualität und Lebensstil werden positiv beeinflusst.

#### Einleitung

Neben Übergewicht und mentalen Erkrankungen belasten chronische Rückenbeschwerden die Volksgesundheit. Wissenschaftliche Studien unterstützen die Wirksamkeit bestehender Angebote der Rehabilitation (Bund 2016, Foster et al. 2018).

#### Situation in Österreich

Bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates kann eine dreiwöchige stationäre Orthopädische Rehabilitation (OREhab) in Anspruch genommen werden. Darüber hinaus besteht seit 2018 die Möglichkeit einer aktiven Gesundheitsvorsorge (GVA; Böttcher et al.





2017). Der Unterschied der beiden stationären Angebote liegt im präventiven Charakter der GVA. Die Patienten sind jünger und es sind noch keine manifesten Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates eingetreten, die spezieller Rehabilitationsmaßnahmen bedürfen.

### Medizinische Ergebnisqualität

Die vorliegende Arbeit stellt auf Basis der routinemäßigen Datenerfassung von Rückenpatienten eine wichtige Bewertungsgrundlage der unspezifischen medizinischen Ergebnisqualität (MEQ) vor. Im Zeitraum von 2016 bis 2018 wurden insgesamt 6.745 Rückenpatienten am Humanomed Zentrum Althofen in den Indikationen ORehab und GVA erfasst (50,5 ± 9,3 Jahre; 53,7 Prozent Frauen).

### Ergebnisse

„Allgemeine“ Kennwerte der MEQ werden zu drei Faktoren zusammengefasst (Böttcher et al. 2017), die zu gleichen Teilen einen „Gesundheitszustands-Index“ ( $GZ_{Index}$ ) bilden. Zum Aufnahmezeitpunkt zeigen 30 Prozent der Patienten einen Body-Mass-Index (BMI) > 30, die Hälfte der Patienten ist hyperten. Schmerzen werden auffallend stark eingestuft (Visuelle Analogskala [ $VAS_{0-10}$ ]:  $4,7 \pm 2$ ). Die Ausgangswerte zu Rehabilitationsbeginn sind geschlechts- und altersabhängig, der Einfluss auf den Rehabilitationserfolg ist allerdings

vernachlässigbar. Die unmittelbare Wirksamkeit der Heilmaßnahmen ist deutlich ausgeprägt (vgl. Tab. 1): Im Gesamtscore ( $GZ_{Index}$ ) profitieren 74,5 Prozent der Patienten unmittelbar von der Rehabilitation, 19,6 Prozent der Patienten bleiben unverändert und 5,9 Prozent verschlechtern sich.

### Diskussion

Die Bedeutung der Rehabilitation und Prävention wird in Zukunft weiter zunehmen (Stucki et al. 2018). Eine einfache, einheitliche Verwertung und Veröffentlichung von allgemeinen medizinischen Ergebniskennwerten ist die Ausnahme.

Rehabilitationseinrichtungen haben bereits jetzt die Voraussetzungen für interne Maßnahmen der Qualitätssicherung zu schaffen. Hier findet das medizinische Gestalten und Handeln statt, mit dem Ziel einer patientengerechten Versorgung unter Berücksichtigung wirtschaftlicher Komponenten und Vorgaben der Kostenträger.

Der vorgestellte Rehabilitationserfolg bei ca. 75 Prozent der Rückenpatienten ist auf den präventiven Effekt von Aktivität, Bewegung (Mobilisierung) und das stationäre Rehabilitationssetting zurückzuführen. Eine Verbesserung in der allgemeinen Konstitution geht dabei nicht automatisch mit einer Verbesserung

krankheitsspezifischer Merkmale einher ( $r < .20$ ). Der Erfolg bei spezifischen Krankheitsmerkmalen ist jedoch ähnlich stark ausgeprägt. Neben dem Einzelfall gilt es, den medizinischen Fokus und die rehabilitative Praxis zu berücksichtigen. Aufgrund einheitlicher „Leistungsprofile“ ist jedoch davon auszugehen, dass die vorgestellten Ergebnisse repräsentativ für die stationäre Rehabilitation von Rückenpatienten in Österreich sind. Mit Daten wie diesen können Rehabilitationsmaßnahmen, Struktur- und Prozesslandschaft miteinander in Beziehung gesetzt und neue wirksame, auf den Patienten abgestimmte Behandlungspfade und Therapieanwendungen (vgl. z. B. Grote et al. 2018) erprobt werden.



Henry Puff



### Kontaktinformationen

Prim. Dr. Henry Puff, MBA  
 Ärztlicher Direktor – Humanomed  
 Zentrum Althofen  
 Interdisziplinäre Sonderkrankenanstalt  
 für Rehabilitation  
 9330 Althofen, Österreich  
 Tel.: +43 (0)4262 2071-0  
[henry.puff@humanomed.co.at](mailto:henry.puff@humanomed.co.at)  
[www.humanomed.at](http://www.humanomed.at)

Tabelle 1: Zusammenfassung der Ergebnisqualität bei Rückenpatienten.

| Anteil Patienten [%]                                                                 | Besser | Gleich | Schlechter | Durchschnittliche Verbesserung* |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------|---------------------------------|
| <b>Gesundheitszustands-Index (<math>GZ_{Index}</math>)</b>                           | 74,5 % | 19,6 % | 5,9 %      | GZi: +14,9                      |
| Schwellenwert für Klassifikation: MED1–3: 0,20<br>bzw. $GZ_{Index}$ : 0,33 (z-Diff.) |        |        |            |                                 |
| <b>MED1: Körpermaße (BMI, Bauchumfang)</b>                                           | 16,5 % | 82,7 % | 0,8 %      | MED1: +2,34                     |
| <b>MED2: Kreislaufparameter (BD, RP)</b>                                             | 55,6 % | 14,1 % | 30,3 %     | MED2: +10,87                    |
| <b>MED3: Beschwerden (VAS, GSZS)</b>                                                 | 91,0 % | 6,7 %  | 2,3 %      | MED3: +31,24                    |

\* Durchschnittliche Perzentilverbesserung von Aufnahme- zu Entlassungszeitpunkt  
 BMI: Body-Mass-Index; BD: Blutdruck; RP: Ruhepuls; VAS: Visuelle Analogskala (Schmerz); GSZS: Gesundheitszustand (EQ-VAS)

### Literatur

>> Bund DR. Reha-Therapiestandards Chronischer Rückenschmerz für die medizinische Rehabilitation der Rentenversicherung. Reha-Wissenschaften, Berlin: DRV 2016; 36. >> Foster NE et al. Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions. *Lancet* 2018; 391(10137): 2368–83. >> Böttcher E., Grote V., Puff H. Was kann die neue Gesundheitsvorsorge Aktiv. *Journal für Mineralstoffwechsel & Muskuloskelettale Erkrankungen* 2017; 24(4): 19. Im Internet: <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.10042.49600> (abgerufen am 17.10.2018). >> Grote V et al. Mechanische Schwingungstherapie in der Orthopädischen Rehabilitation. *Phys Med Rehab Kuror* 2018; 28(03): 171–83. >> Stucki G et al. Rehabilitation: The health strategy of the 21st century. *J Rehabil Med* 2018; 50(4): 309–16.



# >> Embodiment zur Reduktion von Rückenschmerzen

Tina Colatrella-Müller | Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz

## AGR im INTERVIEW

Dr. Petra Mommert-Jauch



Dr. Petra Mommert-Jauch, ISR-Institut für Sport und Rehabilitation und der ISR-Gesundheitsakademie e. V.

Dass sich Bewegung positiv auf die Seele des Menschen auswirkt, vermuten wir Bewegungsfachleute schon lange. Zwischenzeitlich existieren Studien, die diese Vermutung bestätigen. Aufgrund dessen hat der BGB Schweiz das Modul „Embodiment“ im Zertifikatslehrgang RückentrainerIn BGB verankert, um das Problem Rückenschmerzen auch von der psychischen Seite her anzugehen. Dr. Petra Mommert-Jauch bestätigt im Gespräch mit Tina Colatrella-Müller, dass der BGB Schweiz damit eine Vorreiterrolle einnimmt.

**Tina Colatrella-Müller: Petra Mommert-Jauch, der BGB Schweiz hat den Zertifikatslehrgang RückentrainerIn BGB umgebaut. Inwiefern unterscheidet er sich vom alten Lehrgang?**

**Petra Mommert-Jauch:** Durch die modulare Struktur des Rückentrainer-Lehrgangs können die Teilnehmenden die einzelnen inhaltlichen Bausteine besser verarbeiten. Ein zweiter, noch wichtigerer Gesichtspunkt: Der Baustein „Embodiment“ ist jetzt noch stärker vertreten als bisher und rückt in den Mittelpunkt der Ausbildung. Der BGB Schweiz hat mit dieser neuen Gewichtung wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechend gehandelt.

**Die Integration eines gesamten Moduls „Embodiment“ stellt in der Ausbildungslandschaft ein Novum dar. Wieso?**

Bis anhin hatte noch kein Weiterbildungsanbieter im deutschsprachigen Raum daran gedacht, dieses Element innerhalb der Rückenschulung auszuzeichnen.

**Embodiment beschreiben Sie als Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Inwiefern ist diese Wechselwirkung für ein Rückentraining von Bedeutung?**

Wir wissen heute, dass Rückenschmerzen nicht mehr allein funktionell verursacht sind. Beim Rückenschmerz muss der gesamte Mensch in den Mittelpunkt gerückt werden

und nicht mehr nur der Knochen, die Bandscheiben oder das Gelenk.

**Wir Bewegungsfachleute gehen schon lange davon aus, dass sich Bewegung positiv auf den Körper auswirkt. Sieht dies die Wissenschaft inzwischen auch so?**

Ja, sehr deutlich, und zwar in ganz vielfältigen Bereichen.

**Gibt es dazu stichhaltige Studien?**

Ja, und zwar sehr stichhaltige – ob im Krebsbereich, natürlich im Herz-Kreislauf-Sektor oder eben auch im orthopädischen Bereich des Rückens.

**Was ergeben diese?**

Sie zeigen uns, dass der Mensch auf verschiedenen Ebenen positiv auf Bewegung reagiert, sei es auf hormoneller, epigenetischer und evolutionärer Ebene oder auch im psychischen Bereich.

**Wenn Bewegung Wunder wirkt, wäre es dann nicht sinnvoll, psychisch Erkrankte gezielt zu bewegen?**

Ja, selbstverständlich! Da werden ja schon seit langem Ansätze verfolgt, die leider in den jeweiligen Therapien noch nicht genügend gewichtet werden. Umso schöner ist es, dass

zwischenzeitlich mit der neuen Kognitionswissenschaft ernstzunehmende Studien „auf den Markt“ kommen, die Anlass zur Hoffnung geben, dass gezielte Bewegung zukünftig einen höheren Stellenwert in der Therapie psychosomatischer Erkrankungen haben wird.

**Was für Ausbildungen brauchen BGB-Mitglieder, um in diesem Bereich tätig zu werden?**

Hier ist natürlich in erster Linie unser konzipierter Embodiment-Lehrgang ganz wichtig. Und das Rückenmodul passt dazu ganz hervorragend, weil sich eben psychische Beschwerden recht häufig somatisch, und zwar oft im Rücken, zeigen. Umgekehrt können wir über den Körper Signale setzen, die dem Gehirn und unserer Psyche helfen, einen „Ausgang“ zu finden aus der Gedankenspirale.

**Wird der BGB einen entsprechenden Zertifikatslehrgang „Embodiment-Trainer BGB“ in naher Zukunft anbieten?**

Ja, ganz sicher – er ist bereits in Planung!



### Kontaktinformationen

Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz  
Tina Colatrella-Müller (Geschäftsführerin)  
CH-8052 Zürich  
[www.bgb-schweiz.de](http://www.bgb-schweiz.de)



## >> Zweitmeinungsverfahren bei Rücken-OPs

### FPZ Studie belegt Wirkung konservativer Alternative

Dr. Michael Hollmann | FPZ GmbH



Die steigende Anzahl an Wirbelsäulenoperationen betrachten sowohl Kostenträger als auch Ärzte durchaus mit Sorge. Das Zweitmeinungsverfahren gilt als probates Mittel, unnötige Operationen zu vermeiden, konservative Alternativen zu nutzen und Kosten zu senken. Eine Studie an Patienten, die sich im Rahmen einer ärztlichen Zweitmeinung gegen eine OP und für die FPZ Rückentherapie entschieden haben, stärkt jetzt die Befürworter des Zweitmeinungsverfahrens und die OP-Kritiker. Quintessenz: Ohne OP, dafür mit konservativer Therapie, fühlen Patienten weniger Schmerz und Krankenkassen verzeichnen Einsparungen.

#### Zum Hintergrund

Bereits 1994 machten Dr. Paul Nilges und Prof. Hans Ulrich Gerbershagen im Report Psychologie auf die Problematik der steigenden Wirbelsäulenoperationen aufmerksam. Mit der weiterhin steigenden Zahl der Eingriffe gehen höhere Kosten einher. Gleichzeitig wird die Notwendigkeit vieler Operationen intensiv diskutiert. Denn ein operativer Eingriff führt bei vielen Patienten, im Gegensatz zu konservativen Therapien, nicht zu einer Verbesserung der Beschwerden. Dies spiegelt sich unter anderem in den englischen NICE-Richtlinien wider, in denen eine Operation als letz-

mögliche Option gesehen wird. In gleicher Weise werden chirurgische Eingriffe im aktuellen Konsensus-Statement des IOC beurteilt.

#### Teledoktor und Zweitmeinung

FPZ führt seit 2013 mit mehreren Krankenkassen ein Zweitmeinungsverfahren durch. Patienten mit einer OP-Indikation können sich bei einem Teledoktor melden, der nach einem Gespräch den Patienten an einen Zweitmeinungsarzt vor Ort weiterleitet. Dort wird eine erneute Anamnese durchgeführt. Der Arzt entscheidet vor Ort, ob der Eingriff tatsächlich sinnvoll oder eine konservative Therapie eine mögliche Alternative ist. Patienten erhalten dann die Möglichkeit, an der FPZ Therapie teilzunehmen. Interne Untersuchungen von FPZ aus dem Jahre 2014 an 137 Teilnehmern haben ergeben, dass 84 Prozent der Teilnehmer des Zweitmeinungsverfahrens tatsächlich von einer OP abgeraten wird. 78 Prozent davon entschieden sich aufgrund dieser Empfehlung gegen die Operation. 61 Prozent nahmen an der FPZ Therapie teil und gaben im Anschluss eine signifikante Verbesserung ihrer Schmerzen an.

#### Studie und Ergebnisse

In der aktuellen Untersuchung sind die Beschwerden von Zweitmeinungspatienten sowie deren Veränderungen durch die FPZ Therapie nun genauer untersucht worden. Dazu haben die Wissenschaftler sie mit einer Vergleichsgruppe in Bezug gesetzt, die regulär, das heißt nicht im Zusammenhang mit dem Zweitmeinungsverfahren, an der FPZ Therapie teilgenommen hat. Die Daten stammen aus dem Untersuchungszeitraum März 2013 bis Dezember 2017.

Im Untersuchungsfeld unterscheidet sich die Schmerzdauer vor der Therapie bei Patienten mit und ohne vorherige OP-Indikation nicht. Zweitmeinungspatienten litten also vor Therapiebeginn ebenso wie die regulären Arzteinschreiber über eine vergleichbare Dauer von rund acht bis elf Jahren an Rücken- und Nackenbeschwerden. Mithilfe der FPZ

Therapie konnten beide Patientengruppen unter anderem ihre isometrische Maximalkraft steigern und Schmerzparameter (Intensität und Regelmäßigkeit von Rücken- und Nackenschmerzen) senken. Was jedoch auffällt, ist, dass die Rückenschmerzregelmäßigkeit und die Nackenschmerzintensität bei Patienten mit vorheriger OP-Indikation sogar stärker gesunken ist als bei Patienten ohne vorherige OP-Empfehlung. Außerdem vermuten die Autoren der Studie bei Patienten, denen eine OP angekündigt wurde, eine bereits negativ beeinflusste Schmerzwahrnehmung durch psychologische Effekte und Katastrophisierung.

#### Fazit der Autoren

Laut den Studienautoren ergibt sich aus Sicht der Kostenträger aus den ökonomischen Parametern ein positives Bild des Programms zur OP-Vermeidung. Alle Kostenfaktoren könnten gesenkt werden. Die Ergebnisse zeigten, dass Operationen durch das Zweitmeinungsverfahren und die anschließende FPZ Therapie nicht nur vermieden werden könnten, sondern Patienten auch tatsächlich positive Effekte erfahren, die vergleichbar mit denen von Patienten ohne vorherige OP-Indikation seien. Die Wissenschaftler betonen, dass in der Mehrheit nicht strukturelle Probleme als Gründe für den Schmerz vorlägen, sondern funktionelle Störungen. Diese könnten mithilfe der FPZ Therapie beseitigt werden. Viele Rücken-OPs seien damit nicht notwendig und Kostenträger könnten massive Kosteneinsparungen verbuchen.

Das Handout zur retrospektiven, multizentrischen Studie kann inklusive der Grafiken und der Literaturhinweise im FPZ Newsroom unter <https://bit.ly/2w9yXsT> abgerufen werden.



#### Kontaktinformationen

Dr. Michael Hollmann  
Tel.: 0221 99530711  
[Dr.Michael.Hollmann@fpz.de](mailto:Dr.Michael.Hollmann@fpz.de)



## >> DVE: Vorsitzender neu gewählt

### Auch Wahl von weiteren Vorständen

*Nach Informationen des Deutschen Verbandes der Ergotherapeuten (DVE) e. V.*

**Der DVE hat einen neuen Vorsitzenden: Andreas Pfeiffer, der auf eine über 20-jährige Berufstätigkeit als Ergotherapeut mit Masterabschluss zurückblickt, folgt auf Arnd Longree. Ebenfalls neu im Amt sind Birthe Huckle für „Standards und Qualität“ sowie Julia Schirmer, die dem Bereich „Bildung und Wissenschaft“ neue Impulse geben wird.**

Arnd Longree, der sich beim Ergotherapie-Kongress in Würzburg am 21. Juni 2018 von seinem Amt als Vorsitzender verabschiedet hat, hat den DVE über die mögliche Amtszeit von zwölf Jahren geführt. Insbesondere die schwierigen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen im Gesundheitswesen, die sich auch auf die Berufsgruppe der Ergotherapeuten deutlich auswirkten, waren die wohl schärfsten Klippen, die Longree als Vorsitzender zu umschiffen hatte. Unter seiner Führung gelang es letzten Endes, die starken Einbußen, die Ergotherapeuten aufgrund politischer Entscheidungen hinnehmen mussten, zumindest in Teilen wieder umzukehren und weitere Verbesserungen vorzubereiten.

Auch darf Longree sich die Kampagne „Volle Kraft im Leben – wir Ergotherapeuten sorgen dafür“ auf die Fahne schreiben. Die Kampagnenmotive zeigen aufmerksamkeitsstark und eindrücklich, welche Erfolge die Ergotherapie in den unterschiedlichsten Bereichen erzielt und erhöht den Bekanntheitsgrad der Ergotherapie sowohl bei Betroffenen, Ärzten und Politikern. Ein Herzensanliegen war ihm vor allem die berufsgruppenübergreifende Zusammenarbeit im Heilmittelbereich, aber auch im gesamten gesundheitsberuflichen Spektrum.

Der auf Longree folgende Andreas Pfeiffer, langjähriger stellvertretender Leiter der Ergotherapie in einem großen psychiatrischen Krankenhaus sowie Referent an mehreren Hochschulen, bringt neben einem breiten Spektrum an Wissen sowohl Führungsqualitäten als auch Erfahrung in der DVE-internen Gremienarbeit und bei ehrenamtlichen Tätig-

keiten mit. Seine Ziele: Den Verband stärken und ausbauen, die Bedeutung der Ergotherapeuten in der Politik und der Gesellschaft weiter sichtbar machen und für deren Anerkennung zu sorgen – auch in finanzieller Hinsicht.

Wie Pfeiffer ist auch Birthe Huckle mit den verbandsinternen Strukturen bestens vertraut und verfügt darüber hinaus durch Studium und Arbeitsalltag über reichlich Erfahrung im Themenfeld „Qualität und Qualitätsentwicklung“. Dies qualifiziert sie ganz besonders in ihrem neuen Amt „Standards und Qualität“, das zuvor mit dem Namen von Dr. Renee Oltman verknüpft war.

Julia Schirmer, die den Bereich „Bildung und Wissenschaft“ übernimmt, hat als langjährige Lehrende an zahlreichen curricularen Veränderungsprozessen in der Ausbildung mitgearbeitet; vielversprechende Voraussetzungen, um in ihrem Amt wegweisende Veränderungen zu initiieren und zu gestalten.

Sie alle bilden zusammen mit Bettina Kuhnert, die seit zwei Jahren das Amt „Versorgung und Kostenträger“ innehat, das neue DVE-Vorstandsteam.



Andreas Pfeiffer, neuer Vorsitzender der DVE



#### Kontaktinformationen

Deutscher Verband  
der Ergotherapeuten (DVE) e. V.  
76303 Karlsbad  
[www.dve.info](http://www.dve.info)

Seit über 60 Jahren ist der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e. V. (DVE) der maßgebliche Berufsverband der Ergotherapeuten in Deutschland. Der DVE hat mehr als 12.000 Mitglieder. Das Ziel des Verbandes ist es, die Existenz und Zukunft des Berufstandes zu sichern. So ist er zum Beispiel wichtiger Verhandlungspartner von Politik, Behörden, Ministerien, Krankenkassen und anderen Partnern des Gesundheitswesens und setzt sich unter anderem aktiv für die Weiterentwicklung der Ergotherapie in Praxis, Aus- und Fortbildung, Studium und Wissenschaft ein.



# >> Schuften ist „OUT“, clever und gesundheitsschonend Arbeiten ist „IN“

Handwerk im Wandel

Nach Informationen der Wiha Werkzeuge GmbH



Der Trend zum gesundheitsbewussten Arbeiten prägt auch die Handwerkzeugindustrie – mit seinen ergonomischen Lösungen gestaltet Handwerkszeughersteller Wiha diese Entwicklung aktiv mit.

Der Rücken schmerzt und es soll am falschen Handwerkzeug liegen? Unglauben und Unverständnis waren lange Zeit vorprogrammiert, wenn dieser Zusammenhang bei einem Patienten im Raum stand. Fragestellungen und Gedankenbäume wie: „Warum sollte der Rücken darunter leiden, wenn man zum Beispiel diesen und nicht jenen Schraubendreher einsetzt? Früher schuftete man doch auch mit allem möglichen Werkzeug und war nicht so zimperlich...“, waren keine Seltenheit. Heute ist man aufgeklärter. Die Botschaft, dass die falsche Anwendung von Handwerkzeugen früher oder später nicht nur im Hand-Arm-System Folgen hinterlassen, sondern sich auf das gesamtheitliche Bewegungssystem negativ auswirken kann, ist mittlerweile angekommen. Natürlich müssen Themen wie die Arbeitshaltung, die Bedeutung von körperlicher Bewegung und Aktivität sowie der Zusammenhang von Psyche und Stress usw. im Gesamtkontext der Rückengesundheit betrachtet werden. Jedoch ist der Faktor Werkzeug keineswegs ein zu unterschätzendes Puzzlestück...

## Das „Daily-Doing“

Schraubendreher und Zangen gehören in vielen Handwerkzeugbranchen zu den „Klassikern“ der beinahe täglich im Einsatz befindlichen Werkzeuge. Kleine aber auch große Kraftaufwendungen sind regelmäßig notwendig. Bewegungen wie Drehen, (Um-)Greifen, Halten oder Ziehen gehören zur Tagesordnung. Und das in unterschiedlichen Positionen, Arbeitshaltungen und Belastungssituationen.

Die Gelenkstellung von Wirbelsäule, Schulter, Arm und Handgelenk entscheiden über Kraft-

Seit damals in den 50er Jahren hat sich an den Wertvorstellungen an Schraubendrehern einiges getan. (Foto: Wiha)



entwicklung und Belastungsreduzierung. 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.

## >> Der gesunde Dreh

Die ergonomische Wirksamkeit der Wiha Schraubendreher- und Zangen-griffkonzepte wurde 2015 von Ärzten und Therapeuten der AGR e. V. bestätigt. Anwenden wird durch den Einsatz von Wihas Griffkonzepten bequemer, längeres und vor allem schmerzfreies Arbeiten ermöglicht. Eine optimale Kraftübertragung der Schraubendreher-Griffe, abgestimmt auf unterschiedliche Schraubfälle, ermöglicht ein gesundheitsschonendes und trotzdem höchst effizientes Arbeiten. Die Wiha Inomic®-Zangen bilden durch ihre um 23 Grad abgewinkelte Form eine naturgemäße Verlängerung des Hand-Arm-Systems. Ein Abknicken des Handgelenkes wird damit vermieden und gesundheitsschonendes Arbeiten ermöglicht.



Mit patentiertem SoftFinish® Griffdesign für hand- und muskelschonendes Arbeiten. (Foto: Wiha)



Der ergonomisch geformte Griff optimiert Kraft und Schnelligkeit des Anwenders. (Foto: Wiha)

## Anwenderbefragung bestätigt Theorie

Umfrageergebnisse des Handwerkzeugherstellers Wiha bestätigen, dass Schmerzen in Händen, Armen oder Rücken in Anwenderkreisen keine Seltenheit, sondern leider oft die Regel sind. 2017 ergab eine Befragung von über 200 dänischen Elektrikern eine eindeutige Aussage: Die Frage, ob die Anwender vor der Testphase beim Anwenden von Schraubendrehern bereits schon einmal Schmerzen in Schulter, Hand, Finger oder Rücken empfunden hatten, beantworteten rund 70 Prozent mit „Ja“. Ein großer Teil davon sogar sehr regelmäßig (das heißt mindestens einmal täglich, wöchentlich oder monatlich). Das Ergebnis auf die Frage, inwiefern sich dieses Schmerzempfinden nach der Testphase mit den ergonomischen Schraubendreher-Griffen von Wiha verbessert hat, konnte sich sehen lassen.

Die Antwort von 21 Anwendern lautete: „Ich habe gar keine Schmerzen mehr“. 82 Anwender empfanden während des Tests oder danach deutlich weniger Schmerz.

## Wertvorstellungen haben sich verändert

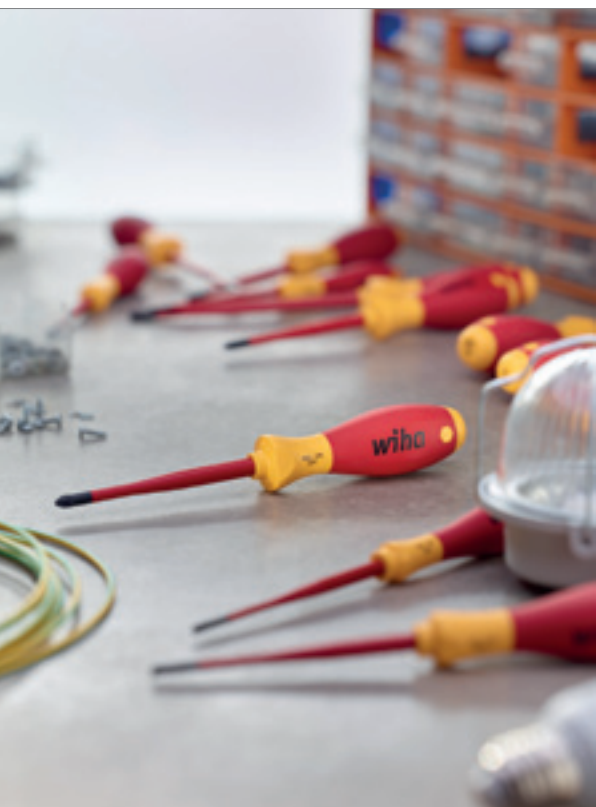
Ein Umdenken hat bereits begonnen. Anwender befassen sich heute mehr denn je und – so ist der Idealfall – „bevor es schmerzt“ bereits mit dem Thema Prävention der eigenen Gesundheit. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld. Wiha bestätigt, dass Werte wie „Robustheit und Langlebigkeit“ an der Spitze von Anforderungskriterien an Werkzeuge längst von Punkten wie „Ergonomie“ und „Sicherheit“ abgelöst wurden. Es scheint, als haben sowohl die heutigen Profianwender als auch die Inhaber, Meister oder Geschäftsführer der Handwerkzeugbetriebe bereits erkannt,

dass enormes Potenzial darin liegt, gesundheitsschonendes Equipment einzusetzen. Schweres Tragen und Heben wird vermieden. Unnötige Wege laufen oder mit gesundheits- und sicherheitsgefährdenden Arbeitsmitteln hantieren, gilt es zu vermeiden. Bis zur völligen Erschöpfung „ackern“ – allgemein bekannte Kennzeichen des umgangssprachlichen „Schuftens“ – sind heute zum Glück „out“.

Das Gut „gesunde Mitarbeiter“ rückt nicht nur im Zuge des Fachkräftemangels und der demografischen Entwicklung in den Fokus. Ein weitaus charmanteres Modell hält mehr und mehr Einzug: Hilfsmittel wie Werkzeuge einsetzen, die erstens Kraft sparen, die Sicherheit gewährleisten, mehrere Funktionen erfüllen oder sogar die manuelle und kräftezehrende Tätigkeit ganz übernehmen. Beispiele und Lösungsmöglichkeiten gibt es zahlreiche.



Die ersten Schraubendreher-Generationen haben mit den heutigen Ergonomie-Lösungen kaum noch etwas gemein. (Foto: Wiha)



Heute schraubt man slim, schutzisoliert, ergonomisch und kräfteschonend. Die Wiha SoftFinish® Schraubendreher werden zudem von Ärzten und Therapeuten des AGR e. V. für gesundheitsschonendes Arbeiten empfohlen. (Foto: Wiha)



Der weltweit erste E-Schraubendreher speedE® ist das E-Bike unter den Schraubwerkzeugen. Anders wie bei Powertools stehen bei ihm Geschwindigkeit, Materialschutz und manuelle Kontrolle im Fokus, was ihn besonders bei empfindlichen Schraubvorgängen auszeichnet. (Foto: Wiha)

## >> Über Wiha

Wiha ist einer der weltweit führenden Hersteller von Handwerkzeugen für den professionellen Einsatz in Industrie und Handwerk. Vor über 75 Jahren als kleiner Familienbetrieb gegründet, ist Wiha heute ein weltweit operierendes Unternehmen – nach wie vor inhabergeführt von der Familie Hahn. Mit einem speziell auf Anwenderbedürfnisse abgestimmten Produktprogramm an innovativen Handwerkzeuglösungen, die die Effizienz erhöhen, Kosten senken und die Gesundheit bewahren, möchte Wiha Anwendern den Alltag spürbar erleichtern. Deshalb entwickelt, konstruiert und fertigt Wiha Produkte mit höchsten Ansprüchen an Qualität, Funktionalität, Langlebigkeit und Ergonomie. Diese münden in ein umfangreiches Sortiment an Werkzeugkonzepten und -sets, Schraubendrehern, Drehmomentwerkzeugen, Multitools, Stift-

schlüsseln, Bits, Zangen, Schonhämmer und mehr. Spezielle Profi-VDE-Handwerkzeuglösungen optimieren und erweitern auf Grundlage des Wiha Segment-Gedankens bedarfs- und nachfrageorientiert das Angebot. Zahlreiche Design-Award-Auszeichnungen belegen den Führungsanspruch in Funktion, Design und Qualität. 2016 erhielt Wiha die ehrenvolle Auszeichnung, zu den „TOP 100“ innovativsten Unternehmen des deutschen Mittelstandes zu gehören. Bereits 2014 wurde Wiha mit dem Manufacturing Excellence Award (MX Award) als bestes KMU in Deutschland gekürt. Ein modernes Personalmanagement, gepaart mit einer tief verwurzelten, offenen und fairen Unternehmenskultur verhalf Wiha 2016 zum Siegel „Attraktiver Arbeitgeber in Bronze“ der IHK Schwarzwald-Baar-Heuberg.

## Ein Paradebeispiel: das E-Bike unter den Schraubendrehern

Die jüngste Erfindung im Bereich Schraubwerkzeuge übernimmt selbst das zeitaufwendige Schrauben für die Anwender. Die eigentlich manuelle und kräftezehrende Schraubtätigkeit wird vom Wiha E-Schraubendreher speedE® automatisch übernommen – und das bei doppelter Geschwindigkeit. Dann stoppt er dank seiner Feinjustierung bei der Materialschutzzgrenze von 0,4 Nm. Mit vollem manuellem Gefühl kann die Schraube am Ende von Hand fixiert werden. Von seinem Gewicht und seiner Größe ist er mit normalen Schraubendrehern vergleichbar, was Anwendern somit keine zusätzliche Belastung verschafft.

Mehr Informationen zu weiteren gesundheitsschonenden Helfern von Wiha finden Sie unter [www.i-feel-wiha.com](http://www.i-feel-wiha.com) oder [www.wiha.com/speedE](http://www.wiha.com/speedE).



### Kontaktinformationen

Wiha Werkzeuge GmbH  
Anne Jakubowski  
Marketing Communication/PR  
78136 Schonach  
Tel.: 07722 959-0  
[anne.jakubowski@wiha.com](mailto:anne.jakubowski@wiha.com)  
[info.de@wiha.com](mailto:info.de@wiha.com)  
[www.wiha.com/speedE](http://www.wiha.com/speedE)

## >> Kann das Ausrollen der Faszien die Schmerzempfindlichkeit senken?

Studien untersuchen die schmerzlindernde Wirkung

Nach Informationen der BLACKROLL® AG

Schmerzen können eine ganze Reihe von Ursachen haben. Bei chronischen Schmerzen wie Rückenschmerzen können Verletzungen und Erkrankungen des Bewegungsapparats zugrunde liegen. Damit lässt sich aber nur ein Teil der Schmerzen erklären. Häufig lassen sich die Schmerzen auf eine dauerhafte Reizung der Schmerzrezeptoren (Nozizeptoren) im Gewebe zurückführen, wobei die Gründe nicht immer klar sind. Verklebte Faszien, die das Zusammenspiel von Muskel und Faszien beeinträchtigen, können eine Ursache sein. Dauerverspannte Muskeln, die auf Nerven drücken, eine andere. Tatsächlich können nur rund 20 Prozent der Rückenschmerzen einer eindeutigen Ursache zugeordnet werden.



Foto: BLACKROLL® AG

Die Rückenfaszie verfügt über eine besonders große Zahl von Schmerzrezeptoren, auch als Nozizeptoren bekannt. Die Nozizeptoren sitzen an der Spitze der Nervenfasern und leiten die Schmerzmeldung an das Rückenmark und dadurch an das Gehirn weiter. Der Reiz muss stark genug sein, dass er als Schmerz wahrgenommen wird. Die Schmerzwahrnehmung wird durch viele Faktoren beeinflusst. Wenn ein Rezeptor dauerhaft gereizt ist, dann wird er sensibilisiert und registriert schon beim geringsten Auslöser, etwa durch eine leichte Berührung, Schmerzen. Auch psychische Faktoren wie Schlafmangel, Stress und Depressionen können die Schmerzempfindlichkeit beeinflussen. Aktuelle Studien lassen den Schluss zu, dass auch ein Teil der unspezifischen Rückenschmerzen auf Bindegewebsstrukturen, insbesondere auf die große Thorakolumbalfaszie, zurückzuführen sind. Eine interessante Frage ist, ob sich das Ausrollen mit der BLACKROLL® positiv auf das Schmerzempfinden auswirkt. Bei den Schmerzen nach starker körperlicher Belastung, dem verspätet einsetzenden Muskelkater, auch unter DOMS (delayed onset muscle soreness) bekannt, hat sich gezeigt, dass das Rollen auf einer Faszienrolle den Schmerz mildert.

Neuere Studien beschäftigen sich jetzt mit der Frage, ob die schmerzlindernde Wirkung, genauer gesagt, die Hemmung der Schmerzreaktion, auch bei anders gearteten Schmerzen zu finden ist. Während Muskelkater normalerweise nach Tagen wieder abklingt, sind schmerzhafte Druckpunkte (tender points) oft wochen- oder monatelang zu spüren. Ein interessantes Experiment kam zu dem Ergebnis, dass Rollen auch bei den Druckpunkten für eine Schmerzlinderung sorgt. Noch überraschender: Selbst wenn ein anderer Körperteil ausgerollt wurde, zeigte sich eine verminderte Schmerzempfindlichkeit. Wissenschaftler Dr. David Behm von der School of Human Kinetics and Recreation an der Memorial University of Newfoundland in Kanada sagt, dass das nicht allein mit der Lösung der verklebten Faszien zu erklären ist. „Offensichtlich gibt es auch eine neuronale Komponente.“ Welcher Mechanismus genau dahinter steckt, wird das Thema kommender Studien sein. Faszienrollen könnten einen positiven Einfluss auf das parasympathische Nervensystem haben und so zu weniger starkem Schmerzempfinden beitragen. Es könnte sich auch um eine diffuse Hemmung der Nozizeptoren handeln. „Es scheint zumindest klar zu sein, dass es sich

um eine systemische oder globale neurale Reaktion auf das Ausrollen der Faszien handelt, die zur Schmerzlinderung beitrug“, sagt Behm. Das sind auch für Menschen mit Rückenschmerzen gute Neuigkeiten. Denn da Rollen an allen Körperarealen das Wohlbefinden zu steigern scheint, kann es sich auch auf die Rückenschmerzen positiv auswirken, auch wenn der Rücken selbst nicht ausgerollt wird.



### Kontaktinformationen

BLACKROLL® AG | Frau Siri Schubert  
8598 Bottighofen | Schweiz  
Tel.: +41 71 508 5779  
presse@blackroll.com

### Literatur

>> Aboodarda et al. Pain pressure threshold of a muscle tender spot increases following local and non-local rolling massage. *BMC Musculoskelet Disord* 2015; 16: 265. >> Cavanaugh MT et al. An acute session of roller massage prolongs voluntary torque development and diminishes evoked pain. *Eur J Appl Physiol* 2017; 117(1): 109–17. >> Macdonald GZ et al. Foam Rolling as a Recovery Tool after an Intense Bout of Physical Activity. *Med Sci Sports Exerc* 2014; 46(1): 131–42. >> Pearcey GE et al. Foam Rolling for Delayed-Onset Muscle Soreness and Recovery of Dynamic Performance Measures. *J Athl Train* 2015; 50(1): 5–13.



## >> GANTER AKTIV

### Rückmeldungen zum neuen GANTER AKTIV

Nach Informationen der GANTER Shoes GmbH



In der letzten Ausgabe hatten wir 20 Produkttester für unseren neuen GANTER AKTIV gesucht. Die Resonanz war so groß, dass wir die Schuhe am Ende per Los verteilen mussten.

Die Probanden kamen aus allen Ecken Deutschlands und Österreichs und haben die Schuhe aktiv und intensiv im Alltag getestet. 80 Prozent aller Probanden haben sich sehr positiv über das Produkt geäußert. Die beiden folgenden Stimmen stehen somit stellvertretend für viele andere:

#### **Dr. med. Barbara Losch-Hintze, Ärztin für Arbeitsmedizin, Böblingen**

Die Sohle des GANTER AKTIV besteht aus einem Pressurelement im Mittelfuß und einer Abrollsohle. Die Abrollsohle sorgt für ein leichtes, entspannendes und entlastendes Gehen. Das Pressurelement aktiviert über einen leichten Druck auf die Fußsohle und wirkt auf die Haltungs- und Muskelreflexe. Das Pressurelement wirkt außerdem zusammen mit der 4-Punkt-Sohle, die alle GANTER Schuhe besitzen, sensomotorisch und aktivierend.

Ich war schon beim Auspacken überrascht von der flotten Optik des Damen-Modells. Auch am Fuß wirkte der Schuh nicht wie ein „Gesundheitsschuh“, wie ich es zunächst erwartet hatte. Er ließ sich zu fast jeder Kleidung tragen.

Die Größe und der Leisten waren für meine Füße genau richtig, barfuß sowie mit Sportsöckchen. Das heißt, meine Füße fühlten sich wohl darin, es drückte nichts! Das Fußbett war sehr angenehm. Die Schuhe boten einen optimalen Halt.

Positiv überrascht war ich, dass ich trotz der schwülheißen Witterung überhaupt nicht in den Schuhen schwitzte, auch wenn ich keine Socken getragen habe.

Das Gehen war mit den Schuhen angenehm, wenn man den Fuß ordentlich von der Ferse über den Mittel- und Vorfuß abrollte. Das

heißt, der Schuh fordert ein sauberes Abrollen und ein bewusstes Gehen.

Die Sohle könnte vielleicht etwas weicher sein, aber man gewöhnt sich daran. Bei Beginn der Testphase kam ich von einer anstrengenden intensiven GolfTrainingswoche zurück und hatte Beschwerden im unteren Rücken. Die Beschwerden besserten sich in den ersten zwei Tagen, wo ich nur die Schuhe getragen habe und bewusst viel gegangen bin.



Barbara Losch-Hintze

#### **Andreas Fischer, Leiter eines großen Therapiezentrums für Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie, Rückenschullehrer (Forum Gesunder Rücken) und Referent für rückengerechte Verhältnisprävention (AGR), Hamburg**

Durch berufsbedingte, meist einseitige körperliche Belastungen können in regelmäßigen Abständen immer wieder Rückenprobleme entstehen. Dieser Entwicklung kann nur durch das regelmäßige Aufheben vorhandener muskulärer Dysbalancen und durch die Schaffung und Beibehaltung eines gut entwickelten und stabilen „inneren“ Muskelkorsetts entgegengewirkt und zuverlässig vorgebeugt werden.

Im Rahmen der Verhältnisprävention eigenen sich hierfür natürlich ganz besonders alltags-taugliche Aktivhilfen, die ohne großen Vorbereitungs-aufwand auch außerhalb der sonst üblichen Trainingssituationen wirksam sind und die Rückenmuskulatur trainieren können. Diese Anforderung erfüllt der GANTER AKTIV in vollem Umfang. Schon nach wenigen Stunden des Tragens konnte ich feststellen, dass der Schuh meine Fußgewölbe spürbar aktiviert und sich ein deutlicher Aufrichtimpuls in meine Wirbelsäule hinein fortsetzt.

Zugegeben: Dies hat mich im ersten Moment etwas überrascht, dachte ich doch, meine Rückenmuskulatur sei schon recht gut ausgebildet und ich hatte daher auch nicht erwartet, dass der Trainingseffekt des Schuhs trotzdem noch so deutlich spürbar ist. Aber dann wurde mir bewusst, dass durch das regelmäßige Tragen des Schuhs offenbar besonders die kleinen, tiefsitzenden muskulären Vernetzungen direkt an den Wirbelkörpern selbst angesprochen werden. Diese sind für eine entspannte, aufrechte Körperhaltung wichtig, aber im Vergleich zu den langen Muskelketten beim Training schwerer zu erreichen. Alltags-tauglicher kann ein gezieltes Rückentraining also eigentlich nicht sein. Beim Gehen und Stehen wird die Rückenmuskulatur durch dieses wirklich innovative Sohlenpatent, quasi „ganz wie von selbst“, zusätzlich gekräftigt.

Neben der ausgeprägten sensomotorischen Wirkung des Schuhs, seinen sehr guten Abroll- und Dämpfungseigenschaften und dem hohen Tragekomfort, unterstützen die Schuhe den physiologischen Bewegungsablauf beim Gehen, regen die Tiefensensoren der Füße, Beine und des Rumpfs an und bilden so eine muskelaktivierende „kinematische Kette“, die gleichzeitig mehrere Muskelregionen des Körpers



aktiviert und trainiert. Darüber hinaus haben mich die Ganter Aktivschuhe auch durch ihre äußerst gute und bequeme Passform beeindruckt. Sie sind angenehm zu tragen, bewirken dabei ein wohlzig-warmes Gefühl an den Füßen, sehen sportlich aus und eignen sich als Ganztagsschuh daher aus meiner Sicht hervorragend, um Zivilisationsschäden vorzubeugen, die Rückenmuskulatur zu stärken, die Körperhaltung zu verbessern und damit einen spürbaren Beitrag zu einem ganzheitlichen, nachhaltigen Entspannungseffekt zu leisten.“



Andreas  
Fischer

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite [www.ganter-shoes.com/aktiv](http://www.ganter-shoes.com/aktiv).



#### Kontaktinformationen

GANTER Shoes GmbH  
Stefan Yoon  
4775 Taufkirchen/Pram  
Österreich  
Tel.: +43 7719 8811700  
[office@ganter-shoes.com](mailto:office@ganter-shoes.com)  
[www.ganter-shoes.com](http://www.ganter-shoes.com)



## >> Komfort trifft auf Qualität und Vielseitigkeit

### bellicon bringt die Praxis in Schwung

Heiko Schmauck | bellicon Deutschland GmbH

**Das ganzheitliche bellicon® Minitrampolin eignet sich ideal für den Einsatz in der Rehabilitation und Prävention. Eine neue Variante der Matte unterstützt den Therapeuten in der Behandlung und gibt dem Patienten ein sicheres Gefühl.**

Die Praxis der Zukunft ist nicht nur flexibel und modern in der Behandlung, sie schwingt und springt auch. Die Minitrampoline bringen Schwung in den Therapiealltag und schaffen eine grenzenlose Übungsauswahl.

Spielerisch vereinigt das bellicon® in der Prävention und Rehabilitation ein schonendes Ganzkörpertraining mit hoher Therapietreue. Aufgrund der komplexen neurophysiologischen Anforderungen profitieren Praxis sowie Patient von der motivationssteigernden Wirkung und Trainingsabwechslung.

Die neue Komfort-Matte wurde durch eine Polsterung erweitert, die den Therapeuten in der Behandlung unterstützt und dem PatienteneinsicheresGefühlvermittelt. Diese gepolsterte Unterlage schafft einen zusätzlichen Sprungbereich, der beispielsweise auch bei Übungsdurchführungen im Liegen genutzt werden kann. Das hochelastische Minitrampolin ermöglicht ein motivierendes Trainings-

und Therapieangebot für unterschiedliche Zielgruppen jeden Alters. Dank der praktischen Klappbeine kann das bellicon® schnell und platzsparend verstaut werden.

Das bellicon® ist als einziges Trampolin mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausgezeichnet und wird in Deutschland produziert.



#### Kontaktinformationen

Heiko Schmauck  
Geschäftsführer  
bellicon Deutschland GmbH  
Carlswerk, Drahtlager 2.09  
51063 Köln  
Tel.: 0221 8882580  
[info@bellicon.de](mailto:info@bellicon.de)  
[www.bellicon.com](http://www.bellicon.com)



# >> Mehr Koordination und Kraftausdauer

## Mit der SLASHPIPE® effektiv trainieren

Christian Kunert | kunert BILDUNG & BERATUNG in GESUNDHEIT & SPORT

Die SLASHPIPE® ist eines der innovativsten und effektivsten Trainingsgeräte im Bereich des Fitness- und Gesundheitstrainings. Dabei ist seine Idee so einfach wie effektiv zugleich: Fülle eine Rohr mit einer bestimmten Wassermenge und erzeuge damit einerseits ein bestimmtes Eigengewicht und andererseits eine unkontrollierbare Masse, die es bei Bewegung zu kontrollieren gilt. Was so einfach klingt, entpuppt sich allerdings in der Trainingspraxis als sehr anstrengendes und höchst effektives Training.

### Das etwas andere Trainingsgerät

Der große Unterschied zu anderen Trainingsgeräten besteht darin, dass die SLASHPIPE® eine Eigendynamik durch die Bewegungen des Wassers innerhalb der Röhre entwickelt. Diese Eigendynamik ist nicht steuerbar und hat somit einen zufälligen Charakter.

Die Übungen mit der SLASHPIPE® trainieren daher die koordinativen Fähigkeiten sowie das Gleichgewicht und die Kraftausdauer.

Inhaltlich kommt es dabei zu zwei unterschiedlichen Trainingsmöglichkeiten, die sowohl im Fitness- als auch im Gesundheitssport zur Anwendung kommen:

1. Kontrolliere das Wasser und halte es im Gleichgewicht
2. Bringe das Wasser in Bewegung und befördere es dynamisch von einem Ende des Rohres zum anderen

Dadurch lassen sich gleich mehrere Trainingsziele erfüllen:

- ▶ Verbesserung des muskulären Zusammenspiels (intra- und intermuskuläre Koordination)
- ▶ Steigerung der Kraftausdauer
- ▶ Verknüpfung von Körpergefühl und optischen Reizen (Biofeedback)
- ▶ Verbesserung der Körperhaltung
- ▶ Sensibilisierung der Körperwahrnehmung



- ▶ Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit
- ▶ Ausgleich muskulärer Defizite

Man kann mit der SLASHPIPE® zuhause trainieren, aber auch auf professionelle Anleitung durch speziell ausgebildete Trainer zurückgreifen. Die SLASHPIPE® ist vielseitig und kann im Personaltraining, im Leistungssport sowie im gruppenbasierten Fitness- und Gesundheitssport eingesetzt werden.

Ein Beispiel für den Gesundheitssport ist das Kurskonzept Functional Vital von Christian Kunert, welches aufgrund seines gesundheitsorientierten Schwerpunktes von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V zertifiziert und mit dem InForm-Siegel vom Bundesministerium für Gesundheit ausgezeichnet wurde.

### Methodische Hinweise

Um effektive Trainingsbedingungen im Kontext des Fitness- und Gesundheitssports zu schaffen und zur optimalen Vermittlung der Inhalte eines Koordinations- bzw. Kraftausdauer-Trainings, wird der Einsatz der SLASHPIPE® unter trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten strukturiert.

Dazu gehören vor allem folgende Punkte:

- ▶ Durchführung der Übungen nach intensivem Aufwärmen
- ▶ Muskelgruppen in Form eines abwechslungsreichen Ganzkörpertrainings variieren
- ▶ Übungsauswahl und Belastungsintensität an individuelle Bedürfnisse und Leistungsstände der Trainierenden anpassen
- ▶ **Belastungsdauer:** zwischen 30 und maximal 90 Sekunden (entspricht 15–25 Wiederholungen)
- ▶ **Belastungsdichte:** von 45 bis 60 Sekunden
- ▶ **Belastungsumfang:** 1 bis 5 Durchgänge
- ▶ **Belastungsintensität:** moderat bis intensiv (abhängig vom Trainingsziel)

### Praktische Umsetzung

Der nachfolgend dargestellte Praxisteil stellt eine kleine Auswahl an fitness- und gesundheitsorientierten Übungen dar.

Dabei geben die dargestellten Übungsformen einen kleinen Einblick in die Variationsmöglichkeiten, ohne einen Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Die präsentierten Übungen können jederzeit auf der Basis eigener Erfahrungen durch Trainer und Übungsleiter entsprechend variiert bzw. ergänzt werden.





## >> SLASHPIPE® – Übungen zu Koordination und Kraftausdauer

### >> Übung 1

**Beschreibung:** Im Parallelstand ein Knie auf Hüfthöhe anheben. Dabei die SLASHPIPE® im Obergriff mit gestreckten Armen vor dem Körper halten. Anschließend die SLASHPIPE® mit gestreckten Armen über den Kopf anheben, wobei das Wasser statisch im Gleichgewicht bleibt. Danach die Arme wieder vor den Körper absenken und erneut beginnen. **Wirkung:** Ganzkörperstabilisation unter Förderung von Koordination, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung

### >> Übung 2

**Beschreibung:** Im Parallelstand einen Fuß leicht anheben und das Bein strecken und anheben. Dabei die SLASHPIPE® mit beiden

Armen auf Brusthöhe waagrecht vor dem Körper halten. Anschließend den Oberkörper zur Seite des angehobenen Beines rotieren, wobei das Wasser statisch im Gleichgewicht bleibt. Danach den Oberkörper zurückdrehen und erneut beginnen. **Wirkung:** Ganzkörperstabilisation unter Förderung von Koordination, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung

### >> Übung 3

**Beschreibung:** Im einseitigen Kniestand die SLASHPIPE® mit gestreckten Armen senkrecht vor dem Körper halten, wobei die Hand auf der Seite des vorderen Beines unten fasst. Anschließend die SLASHPIPE® über dem Kopf nach hinten anheben, wobei das Wasser im Rohr dynamisch von einem Ende zum anderen Ende befördert

wird. Danach die SLASHPIPE® wieder nach vorne neben den vorderen Oberschenkel absenken und erneut beginnen. **Wirkung:** Kräftigung der seitlichen Rumpf- und Schultermuskulatur

### >> Übung 4

**Beschreibung:** In der Rückenlage die Füße aufstellen und die SLASHPIPE® mit verschränkten Armen vor der Brust fixieren. Anschließend den Oberkörper anheben und zu einer Seite rotieren, wobei das Wasser dynamisch zu einer Seite fließt. Danach den Oberkörper zur anderen Seite rotieren. Der Bewegungsablauf ergibt sich aus der Rotation des Oberkörpers. **Wirkung:** Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur unter Förderung der Körperwahrnehmung



#### Kontaktinformationen

kunert BILDUNG & BERATUNG  
in GESUNDHEIT & SPORT  
Christian Kunert  
44339 Dortmund  
Tel.: 0172 1605080  
Info@christiankunert.de  
www.christiankunert.de

## >> Raus aus der Sitzträgheitsfalle!

Der Mensch braucht regelmäßige Positionswechsel und Bewegung

Nach Informationen der Sedus Stoll AG

Wir sitzen zu viel! Spätestens mit dem Zeitalter der Computertechnologie, dem Internet und der Digitalisierung haben sich die Lebensräume und damit das Verhalten der Menschen signifikant verändert. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes arbeitet heutzutage von ca. 41,5 Mio. erwerbstätigen Menschen in Deutschland knapp die Hälfte überwiegend an einem Bildschirm mit einer täglichen Sitzzeit von bis zu elf Stunden (DKV Report 2016). Die gesundheitlichen Folgen sind komplex.

Die Ergebnisse medizinischer Studien der vergangenen Jahre übertreffen bei Weitem das, was man dem Sitzen bisher zugeschrieben hat, die Rückenbeschwerden. Jüngste Forschungsergebnisse sind zusammengekommen so signifikant, dass sie von Magazinen und Fachzeitschriften ohne zu übertrieben zu wirken mit „Sitzen ist das neue Rauchen“, „Sitzen ist tödlich“ oder „Sitzen macht dumm“ überschrieben werden. Wie man aus diesen Untersuchungen herausliest, ist es insbesondere ein über Stunden ausgeübtes statisch passives Sitzen mit minimalem muskulärem Aufwand – das „sedentary behaviour“ –, welches ernstzunehmende Gesundheitsrisiken für multiple Krankheitsbilder beinhaltet und eine Zunahme des Mortalitätsrisikos begünstigt.

### Bewegung ist Leben

Wo Bewegung verhindert wird, macht sich Krankheit breit. Das, was Menschen heute von ihren Körpern und Köpfen verlangen, steht im Widerspruch zu ihrer biologischen Beschaffenheit. In der regelmäßigen Stimulation der Muskulatur, unseres größten Stoffwechselorgans, liegt einer der wichtigsten Schlüssel für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Denn die faserigen Gewebe, so wissen Forscher seit wenigen Jahren, sind nicht nur ein in sich abgeschlossenes System, das uns auf Anweisung des Gehirns mechanisch vorantreibt. Sie bilden ein bedeutendes Organsystem, welches mit sämtlichen Organen des Körpers in Verbindung steht und



Auf die Möblierung kommt es an: Highdesks und Highchairs sorgen für die richtige Steh-Sitz-Dynamik. (Foto: Sedus)

diese nicht nur stärkt und kuriert, sondern auch positive physische, mentale und emotionale Wechselwirkungsfunktionen erzeugt.

### So viel Sitzen wie nötig, so viel Stehen und Bewegung wie möglich

Grundsätzlich ist festzuhalten: Je weniger Menschen aller Altersstufen sitzen und sich stattdessen regelmäßig bewegen, desto besser ist dies für ihre körperliche, geistige und soziale Gesundheit. Das Schwarz-Weiß-Denken, wonach Sitzen schlecht und Stehen gut ist, wäre viel zu einfach und verlangt deswegen Aufklärung im Detail. Der regelmäßige Wechsel zwischen Sitzen und Stehen, am besten verbunden mit vielen Basisaktivitäten wie Gehen und Treppensteigen, stellt heute anerkannter Weise eine Grundvoraussetzung für nachhaltige stoffwechselphysiologische Prozesse und produktive Arbeitsergebnisse dar. Gerade in der Umsetzung eines regelmäßigen Sitz-Steh-Wechsels ist in der Zwischenzeit eine diverse Auswahl von freistehenden (stationär als auch mobil) Stehtischen bis zu höhenverstellbaren Sitz-Stehtischen verfügbar. Schon Goethe wusste die Vorteile der Positionswechsel zu schätzen und äußerte: „Bequeme Sitzmöbel heben mein Denken auf“. Die Effizienz und die Vorteile der Sitz-

Steh-Dynamik sind dann am größten, wenn der Arbeitsplatz als Ganzes im Fokus steht. Das heißt, als eine Einheit von zu bewältigenden Arbeitsaufgaben und den daran – unter verhaltenspräventiven Erfordernissen – zur Verfügung stehenden Arbeitsmitteln. So ist es stoffwechselphysiologisch sinnvoll – neben dem eigenen Sitz-Stehtisch – diverse Stehoptionen im erweiterten Arbeitsumfeld bereitzustellen, die arbeitsbezogen, spontane Stehphasen abrufen (extrinsischer Reiz) und die erforderlichen Positionswechsel und Basisaktivitäten so „ganz nebenbei“ entstehen lassen. Hier bieten sich unter anderem (Team) Besprechungen an stationären oder mobilen Stehpulten oder „Thekensituationen“ für Getränke und informelle Gespräche an.

(Quelle: Dr. Dieter Breithecker, Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. Wiesbaden, [www.haltungsbewegung.de](http://www.haltungsbewegung.de))



#### Kontaktinformationen

Sedus Stoll AG  
79804 Dogern  
Tel.: 07751 84-0  
[sedus@sedus.com](mailto:sedus@sedus.com)  
[www.sedus.com](http://www.sedus.com)

## >> Gesundheitsrisiko Sitzen!?

### Zehn erstaunliche Fakten und was wir daraus lernen können

Dr. Dieter Breithecker | Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.



## Gesundheitsrisiko Sitzen!?

### Zehn erstaunliche Fakten und was wir daraus lernen können



einem Bürodrehstuhl zu verharren erfüllt diesen ganzheitlichen Ansatz von Gesundheitsförderung/Gesundheitserhaltung nicht. Es gibt in der Zwischenzeit evidente Erkenntnisse, dass Menschen auf regelmäßige körperliche Aktivität im Alltag angewiesen sind. Bereits kleine und mittlere Aktivitäten regen Körper- und Gehirnstoffwechsel an und sorgen somit für geistige und körperliche Vitalität. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, fühlen sich fitter, können berufliche Herausforderungen besser bewältigen und sind insgesamt zufriedener.

Ziel dieser Broschüre ist es, empirisch und konzeptionell zu verdeutlichen, dass Dauersitzen kein biologischer Zustand ist. „Nur wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich wohl und kann etwas bewegen!“ Eine auf Selbstwirksamkeit basierende Veränderung des Lebensstils und ergodynamische Verhältnisse sorgen für ein körperlich aktiveres Arbeitsverhalten sowie einen nachhaltigen Einfluss auf Gesundheit, Arbeitsmotivation und damit Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen. Die als Argumentationsgrundlage herangezogenen Daten und Fakten basieren auf einer selektiven Literaturübersicht von Übersichtsarbeiten und auf aktuellen Primärstudien.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. fördern Konzepte zur Gestaltung einer bewegenden Bürokultur, in der sich körperliche Aktivitäten spontan und bedarfsgerecht entfalten können.

Der Arbeitsplatz ist heute für die meisten Menschen für mindestens acht Stunden am Tag ihr Lebensraum – im Idealfall ein Raum des Wohlbefindens, der individuellen Gesundheitserhaltung sowie des sozialen Austauschs. 83 Prozent der Menschen legen deshalb gesteigerten Wert auf eine gute Arbeitsumgebung und -ausstattung (StepStone Em-

ployer Branding Report 2011). Für ein wettbewerbsfähiges Unternehmen mit motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sollte folglich die Arbeitsplatzzufriedenheit, die geistige Fitness der Beschäftigten ebenso wichtig sein wie deren soziales Wohlbefinden und die körperliche Gesundheit. Stundenlang mehr oder weniger passiv auf

**Die Broschüre ist ab sofort kostenfrei zum Download erhältlich unter:**  
[www.agr-ev.de/gesundheitsrisiko-sitzen](http://www.agr-ev.de/gesundheitsrisiko-sitzen)

Gern stellen wir Ihnen auch Printexemplare zu Selbstkosten zur Verfügung.

Melden Sie sich gern unter:  
04761 9263580 oder [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de).



## >> Mit gezielter Bewegung und Entspannung Kopfschmerzen und Migräne vorbeugen, Schmerzen lindern

Cornelia M. Kopelsky | Service für bewegende Publikationen



**Benjamin Schäfer:**  
Kopfschmerzen und Migräne –  
Das Übungsbuch: Vorbeugen,  
entspannen, Schmerzen lindern

144 Seiten, 110 Abbildungen,  
kartonierter Einband  
TRIAS Verlag, Stuttgart 2018  
ISBN 978-3-432-10466-9  
Preis 17,99 € (D), 18,50 € (A),  
20,70 SFR (CH)

Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen. Die internationale Kopfschmerzklassifikation beschreibt über 250 Kopfschmerzarten. Entsprechend unterschiedlich sind Häufigkeit, Intensität und Dauer der Schmerzen sowie die Begleitsymptome. Es werden zwei Formen von Kopfschmerzen unterschieden: der primäre und der sekundäre Kopfschmerz. Bei der primären oder idiopathischen Form ist der Kopfschmerz die Erkrankung selbst.

Die Migräne und der Spannungskopfschmerz gehören zu den häufigsten Arten dieser Gruppe. Sekundäre oder symptomatische Kopfschmerzen kommen dagegen weniger vor, können ursächlich geklärt und je nach Krankheit, zum Beispiel bei grippalen Infekten, entsprechend behandelt werden. Studien zeigen, dass in den letzten zehn Jahren immer häufiger die Diagnosen Spannungskopfschmerz und Migräne gestellt werden, vor allem bei jungen Erwachsenen zwischen 18 und 27 Jahren und sogar schon bei Kindern mit einer Häufigkeit von 20 Prozent aller Schulkinder. Zwölf Prozent der deutschen

Bevölkerung sind von Migräne und 23 Prozent von Spannungskopfschmerzen betroffen. Das Buch von Benjamin Schäfer befasst sich daher schwerpunktmäßig mit Migräne- und Spannungskopfschmerzen. Der Autor ist leitender Physiotherapeut an einer Migräne- und Kopfschmerzambulanz. Aus seinen Erfahrungen mit chronischen Schmerzpatienten weiß er, wie wichtig Aufklärung und Hintergrundwissen über die eigene Krankheit und über Schmerzgeschehnisse sind, damit aktive Selbsthilfe wirksam werden kann, die Anfallsschwere und -häufigkeit zu mindern. Er bietet gymnastische Übungseinheiten an, die jeweils auf das individuelle Beschwerdebild abgestimmt werden können, um mehr Ausgewogenheit zwischen Aktivität und Erholung zu erreichen, die Körperwahrnehmung zu verbessern sowie Schmerzen vorzubeugen und zu lindern. Das einführende Kapitel wirbt für ein besseres Verstehen, wie Kopfschmerzen entstehen, wie sie verlaufen und welche Vorboten und Begleiterscheinungen damit einhergehen. Sowohl die Migräne als auch Kopfschmerzen vom Spannungstyp können

als vorübergehende Funktionsstörung des Nervensystems verstanden werden. Beide Kopfschmerztypen stellen eine Art Schutzfunktion für das Nervensystem sensibler Menschen dar. Die Migräne ist eine entzündliche Variante, die durch die Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn die Hirnhäute und deren Blutgefäße übermäßig reizt. Beim Spannungskopfschmerz besteht die Annahme, dass eine erhöhte Aktivierung von Nervenfasern aus der Muskulatur an der Schmerzentstehung beteiligt ist. Die Kopfschmerzen treten bei beiden Formen dann auf, wenn innere und äußere Reize den Organismus so stark belasten, dass sie nicht mehr sinnvoll von ihm wahrgenommen und verarbeitet werden können. Das Gehirn signalisiert mittels Schmerzen, dass Körper und Seele Ruhe und Erholung brauchen und zwingt somit beide zum Rückzug. Anhand von drei Fallbeispielen stellt der Autor die für die Behandlung, Selbsthilfe und Übungsanwendung entscheidenden Unterschiede zwischen Migräne und Spannungskopfschmerzen deutlich heraus. Zum Beispiel wirkt körperliche Aktivität bei Migräne schmerzverstärkend, während sie beim Spannungskopfschmerz ablenkend und lindernd ist. So werden sich Migränebetroffene, die die Anfalldynamik mit Vorzeichen wie Übelkeit, Lärmempfindlichkeit oder Sehstörungen schon kennen, beim nächsten sich anbahnenden Anfall zurückziehen, im abgedunkelten Raum ruhen oder schlafen wollen, um der schlimmsten Schmerzintensität zu entgehen. Betroffenen von Spannungskopfschmerzen tut dagegen Bewegung an der frischen Luft gut, die von den sich langsam anschleichenden Schmerzen ablenkt. Erst wenn die Schmerzen heftiger werden, bedürfen auch sie der Ruhe, Entspannung und Erholung. Die Gymnastikübungen stellen eine Ergänzung zur Behandlung mit Schmerz- und Migränemedikamenten dar. Sie sollen die Körperhaltung verbessern, verspannte Muskeln



entspannen, geschwächte Muskeln kräftigen, Gelenke beweglicher machen und vor allem eine muskuläre Balance im Nacken- und Kiefergelenksbereich erzielen. Gerade die Nacken- und Kaumuskeln spielen bei beiden Kopfschmerztypen eine große Rolle. Schmerzhaft verspannte Muskeln können Kopfschmerzen auslösen und verstärken. Umgekehrt können Kopfschmerzen auch Nackenschmerzen verursachen, weil Betroffene vor lauter Schmerz nicht wissen, wie sie den Kopf halten sollen. Als Prophylaxe in beschwerdefreien Phasen beugen die Übungen Schmerzattacken vor. Bei Migränebetroffenen lohnt sich vorbeugendes Üben besonders. Sie können durch regelmäßige Anwendung von Entspannungsübungen die Anzahl ihrer Migränetage um 35 bis 45 Prozent reduzieren und mit Ausdauertraining ihre Belastbarkeit erhöhen und die Stressresistenz verbessern. Benjamin Schäfer leitet die Übungen präzise und verständlich an und veranschaulicht Übungspositionen und -abläufe durch Bilderreihen, was die Entwicklung individueller Selbsthilfestrategien sehr erleichtert.

Im Gesamten ist das Übungsbuch ein gelungener Patientenratgeber: informativ, aufklärend und motivierend. Sehr empfehlenswert auch für die präventive und therapeutische Bewegungsarbeit mit Rückenpatienten!



#### Kontaktinformationen

##### Rezensentin

Cornelia M. Kopelsky  
Service für bewegende Publikationen  
Freie Fachjournalistin und Fachautorin  
Fleckweilerbruch 28  
55765 Birkenfeld/Nahe  
Publikationen@CMKopelsky.de  
www.CMKopelsky.de

##### Verlag

Alexandra Hofmann  
Thieme Kommunikation  
Georg Thieme Verlag KG  
Rüdigerstraße 14  
70469 Stuttgart

Vorteil für  
Mitglieder



#### Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen zwei Exemplare des Buches „Kopfschmerzen und Migräne – Das Übungsbuch“.

Lassen Sie sich bis zum 31. Januar 2019 unter der Telefonnummer 04761 926358314 oder per E-Mail an [katja.hannemann@agr-ev.de](mailto:katja.hannemann@agr-ev.de) registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

# >> Rückengesund in der Arbeitswelt

## BdR-Manual zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement in Theorie und Praxis

Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.



Anne Flothow, Ulrich Kuhn (Hrsg.):  
BdR-Manual zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement in Theorie und Praxis  
Betriebliches Gesundheitsmanagement –  
Rückengesund in der Arbeitswelt

232 Seiten  
Urban & Fischer Verlag/Elsevier,  
München 2018  
ISBN 978-3-437-48604-3  
€ 40,00

Vorteil für  
Mitglieder



Buchverlosung für  
Fördermitglieder

Wir verlosen zwei Exemplare des Buches  
„Rückengesundheit in der Arbeitswelt“.

Lassen Sie sich bis zum 31. Januar 2019  
unter der Telefonnummer  
04761 926358314 oder per E-Mail  
an [katja.hannemann@agr-ev.de](mailto:katja.hannemann@agr-ev.de)  
registrieren, um an der Verlosung  
teilzunehmen.



Musterseiten:  
Funktionelles Training unter  
sportwissenschaftlichen Aspekten  
(Foto: Elsevier GmbH München)

Neben den gesetzlichen Grundlagen betrieblicher Gesundheitsförderung und möglichen Kooperationsformen werden arbeitsmedizinische, sportwissenschaftliche, physiotherapeutische sowie psychologische Aspekte beleuchtet und erprobte Trainingsprogramme vorgestellt.

Ebenfalls bietet die „Tool Box“ Anregungen und Tipps für eine Vielzahl möglicher Angebotsformen: von Seminaren, Gesundheitstagen und langfristig angelegten Gesundheitsprogrammen über die Ergonomieberatung bis hin zu Multiplikatorenfortbildungen.

„Good-Practice-Beispiele“ zeigen zudem, wie die zielgruppengerechte Auswahl und praktische Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen in unterschiedlichen Branchen und Betriebsformen gelingen kann.

Basierend auf den Prinzipien der Neuen Rückenschule bietet dieses Buch alles, was Bewegungsfachkräfte für ein erfolgreiches Engagement im Betrieblichen Gesundheitsmanagement brauchen. Fachkräfte für Rückengesundheit erhalten vielfältige praxistaugliche Anregungen zum konkreten Vorgehen im betrieblichen Alltag sowie eine evidenz-

basierte Grundlage für die Planung und Durchführung gesundheitsfördernder Angebote. Alle wichtigen theoretischen Grundlagen der betrieblichen Gesundheitsförderung sind aus interdisziplinärer Sicht prägnant zusammengefasst. „Rückengesundheit in der Arbeitswelt“ ist mit dem Siegel des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) versehen.



# >> Workshop der AGR e. V. am 25. und 26. Februar 2019 in Passau

Wie Lean und Ergonomie die Effizienz steigern

Begrenzte  
Teilnehmerzahl –  
jetzt anmelden!



**Workshop  
„Lean & Ergonomie“ der AGR  
mit Betriebsbesichtigung bei ZF**

**Datum:** 25. bis 26. Februar 2019

**Ort:** Passau

**Anmeldeschluss:** 31.01.2019

**Informationen und Anmeldung:**  
[www.agr-ev.de/lean-ergonomie](http://www.agr-ev.de/lean-ergonomie)



Wie lassen sich ganzheitliche Ergonomie und die konsequente Umsetzung der Lean-Philosophie in Einklang bringen? Das erfahren Interessenten während des Workshops „Lean & Ergonomie“ der AGR e. V., am 25. und 26. Februar 2019 in Passau. Unter dem Motto „work smarter, not harder“ präsentieren führende Experten die neuesten Ergebnisse aus Forschung und Produktentwicklung. Im Fokus stehen Erkenntnisse und Methoden zur gesunden Effizienzsteigerung. Neben informativen Vorträgen liegt ein Schwerpunkt auf praxisnahen Workshops. Außerdem steht ein Blick hinter die Kulissen beim Automobilzulieferer ZF auf dem Programm.

Lean und Ergonomie – für viele Unternehmen ist das noch immer ein Gegensatz, der nur schwer zu vereinen ist. Einerseits sollen Materialien den Produktionsprozess effizient durchlaufen, andererseits die Mitarbeiter möglichst gesundheitsschonend arbeiten. Dabei sind effiziente Intralogistik und ergonomische Arbeitsprozesse zwei Seiten derselben Medaille. Häufig scheitert die ergonomische Optimierung daran, dass Entscheider zu wenig über die Vorteile kombinierter Lean-

Production-Ergonomie-Konzepte wissen. Wer nach Ansätzen und Lösungen für das eigene Unternehmen sucht, ist auf dem zweitägigen Workshop „Lean & Ergonomie“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. genau richtig.

So zeigt Prof. Martin Schmauder (Technische Universität Dresden) im Vortrag „Lean und Ergonomie“, wie sich die beiden Bereiche optimal verbinden lassen. Dr.-Ing. Thomas Löffler (Technische Universität Chemnitz) referiert über Industrie 4.0 in Verbindung mit Lean Production und zeigt den Einfluss von Lean Management auf künftige Produktionssysteme. Darüber hinaus wird Franz Rimböck von der ZF Friedrichshafen AG in Passau die Möglichkeiten rund um das Thema Exoskelett vorstellen. Im praktischen Teil stehen verschiedene Best-Practice-Beispiele im Mittelpunkt. In kleinen Gruppen können die Teilnehmer AGR-zertifizierte Produkte wie Arbeitstische, Arbeitsstühle, Beleuchtungen, Arbeitsplatzmatten und Werkzeuge auf Herz und Nieren prüfen und selbst herausfinden, worauf es bei der ergonomischen Einrichtung eines effizienten und zugleich rückengerechten Industriearbeitsplatzes ankommt. Die gemeinsame Abendveranstaltung gibt dann eine weitere

Möglichkeit zur Diskussion. Bei einer geführten Werksbesichtigung am zweiten Tag bei ZF, einem weltweit führenden Technologiekonzern in der Antriebs- und Fahrwerktechnik, wird es konkret: Das Unternehmen stellt vor, wie Produktivitätssteigerung bei gleichzeitiger Fokussierung auf ergonomische Anforderungen der Mitarbeiter in der Praxis aussieht.

Ob Ergonomie-Berater, Betriebsarzt, Sicherheitsbeauftragter, Lean-Manager, Arbeitsplatzgestalter oder Produktionsplaner – der Workshop „Lean & Ergonomie“ gibt praxisnahe Impulse, wie im eigenen Unternehmen Verbesserungen erzielt werden können.

Für die Veranstaltung vergibt der VDSI zwei Fortbildungspunkte, die Anerkennung als ärztliche Fortbildung ist beantragt und AGR-Referenten können mit dem Besuch der Veranstaltung ihr Zertifikat verlängern. Der Workshop wird unterstützt von item, Waldmann, Wiha, Dauphin und Kraiburg.

 **VDSI-PUNKTE**  **VDSI-PUNKTE**  
**Arbeitsschutz** **Gesundheitsschutz**

## >> BdR-Expertenworkshop und therapie Leipzig erstmals kombiniert



Erstmals findet die Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit direkt auf der therapie Leipzig statt. Somit verbinden der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. den BdR-Expertenworkshop am 9. März erstmals mit diesem hochprofessionellen Kongress und der Messe.

Die therapie Leipzig ist mit 17.000 Fachbesuchern die führende Fachmesse mit Kongress für Therapie, Medizinische Rehabilitation und Prävention in Deutschland. Das Ausstellungsspektrum reicht von Therapie über Gesundheits- und Rehabilitationssport bis zur Wellness. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. zeigt im Rahmen der Messe auf einer großen Sonderschau ein einzigartiges Spektrum rückengerechter Alltagsprodukte, welche das

AGR-Gütesiegel tragen und somit nachweislich rückengerecht sind. Der zeitgleiche Kongress der therapie Leipzig bietet ca. 130 Seminarveranstaltungen zur Weiterbildung.

### Auftaktveranstaltung auf der therapie Leipzig am 8. März

Den Rahmen dieser Veranstaltung bildet ein dreistündiger Nachmittagsworkshop am 8. März 2019 mit zwei hochinteressanten Beiträgen, passend zum diesjährigen Motto des Tages der Rückengesundheit: Stärke deine Muskeln – bleib' rückenfit!

#### 1. Zwischenergebnisse des Forschungsprojektes RAN RÜCKEN

Der Sportmediziner Professor Dr. Frank Mayer (Universität Potsdam) referiert über die ersten Ergebnisse des interdisziplinären Forschungsprojektes

mit der Thematik „Entwicklung, Evaluation und Transfer einer funktionsbezogenen Diagnostik, Prävention, Therapie bei Rückenschmerz für den Spitzensport und die Gesamtgesellschaft“.

Ziel des Projektes ist es, Möglichkeiten der Prävention, Diagnose und Therapie von Rückenschmerzen zu entwickeln und zu evaluieren, die Sport und Bewegung in den Mittelpunkt stellen. Zentral ist im Gesamtprojekt die Entwicklung und Validierung eines funktionellen Diagnostikums und einer funktionellen Trainingsintervention.

#### 2. Gesundheitliche Wirkung von Krafttraining:

Den zweiten Vortrag hält der Sportmediziner Professor Dr. Klaus Völker (Universität Münster) zur gesundheitlichen Wirkung eines Krafttrainings.



### 3. Übungen und Diskussion

Koordinative Übungsverbindungen zum Erhalt der geistigen Frische, präsentiert von dem Diplom-Sportwissenschaftler Dirk Hübel sowie eine Podiumsdiskussion komplettieren den Workshop.

### Expertenworkshop an der Universität Leipzig am 9. März

Am 9. März 2019 findet der Expertenworkshop in bewährter Form an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig statt. Die Teilnehmenden erwarten dort spannende Vorträge sowie ein variationsreiches Workshop-Programm, in dem das Leitthema „Stärke deine Muskeln – bleib' rückenfit!“ praxisnah umgesetzt wird.

Für den Besuch beider Veranstaltungen sowie der AGR-Sonderschau erhalten Rückenschullehrende 15 Lerneinheiten für die Verlängerung der KdR-Rückenschullehrer-Lizenz. AGR-Referenten können durch den Besuch des BdR-Expertenworkshops ihr Zertifikat „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ verlängern. Alle Infos dazu erhalten Sie gerne von Frau Scheil, der Ansprechpartnerin für AGR-Referenten. Kontaktieren Sie Frau Scheil einfach per E-Mail: [christina.scheil@agr-ev.de](mailto:christina.scheil@agr-ev.de) oder per Telefon: 04761 926358-319.

Der VDSI (Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit e. V.) erkennt unseren Fernlehrgang „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ mit der Maximalpunktzahl von vier Punkten im Bereich Arbeitsschutz und Gesundheit an.

### Für mehr Lebensqualität – therapie Leipzig öffnet 2019 zum 10. Mal die Tore

Lebensqualität ist ein Begriff, der in heutigen Zeiten zunehmend an Bedeutung gewinnt. Studien belegen: Bewegung schafft einen gesunden Ausgleich in Beruf und Alltag, präventive Maßnahmen nützen dem eigenen Wohlbefinden und der Rehabilitationserfolg wird durch moderne Therapieansätze gesteigert. Letzteres ist das Schlagwort der therapie



Leipzig. Vom 07. bis 09. März 2019 gehen die Fachmesse und der Kongress in die zehnte Runde und machen die Leipziger Messe zum nationalen Mekka für Therapie, Medizinische Rehabilitation und Prävention. Die Experten hinter diesen Bereichen setzen sich hier mit jenen modernen Therapieansätzen auseinander.

Marktführer der Branche präsentieren ihre neuesten Produkthighlights, während hochkarätige Referenten im Kongress eine zertifizierte und praxisnahe Fortbildung bieten sowie aktuelles Fachwissen vermitteln.

„Positives Resümee für Messe-Premiere“, lautete am 09. Juni 2001 die Überschrift zur ersten therapie Leipzig. Als einen gelungenen Start bewerteten die Aussteller und Besucher die Fachmesse mit Kongress, die damals zum ersten Mal als eigenständige Plattform für

Physiotherapeuten, Masseure und Fachärzte veranstaltet wurde. Die Resonanz an den Ständen der 60 Aussteller sowie in den Seminaren und Workshops des therapie-Kongresses sei durchweg gut gewesen.

Fast 18 Jahre später ist die therapie Leipzig die führende Fachmesse für medizinische Rehabilitation und Prävention in Deutschland und überzeugt mit einem breiten Angebotspektrum für Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden, Ärzte sowie Sporttherapeuten, Übungsleiter und Trainer aus dem Reha- und Gesundheitssport. Der größte nationale Kongress der Branche bietet ein interdisziplinäres Programm, das sich aus wissenschaftlichen Symposien, Workshops mit Praxisübungen zum Mitmachen und Podiumsdiskussionen zusammensetzt. Aus den damaligen 60 Ausstellern sind mehr als 350 geworden.





Foto: Leipziger Messe

Während die therapie 2001 weniger als 3.000 Besucher zählte, waren es im vergangenen Jahr fünf Mal so viel.

### Erste Programmpunkte sind gesetzt

Zur zehnten Auflage der therapie Leipzig wird die Auftaktveranstaltung der therapie Leipzig im kommenden Jahr erstmals gemeinsam von dem Bundesverband ambulanter medizinischer Rehabilitationszentren (BamR), dem Bundesverband Geriatrie, der Deutschen Gesellschaft für Medizinische Rehabilitation (DEGEMED) und dem Spitzenverband der Heilmittelverbände (SHV) konzipiert. Doch auch bewährte Highlights, wie etwa die Übertragung einer Live-OP in den Kongress-Saal, die Mitteldeutschen Sportärztetage oder der Fortbildungskongress der Deutsche Gesellschaft für Neurotraumatologie und Klinische Neurorehabilitation stehen auf der Agenda. Ein weiteres Highlight der therapie Leipzig ist sicher auch die offizielle Eröffnung des Tages der Rückengesundheit 2019.

### 15. März – Tag der Rückengesundheit Machen Sie mit!

Über den Tag der Rückengesundheit wird bundesweit in vielen Zeitungen, Zeitschriften sowie Onlinemedien berichtet. Wie wäre es denn, wenn auch Sie diesen Tag nutzen, um auf Ihre Aktionen hinzuweisen? Nutzen Sie doch einfach die Chance auf mehr Aufmerksamkeit für Ihre Angebote und profitieren Sie von einer eigenen Veranstaltung. Der 15. März ist bei vielen schon fest im Terminkalender verankert. Jedes Jahr an diesem Tag findet der bundesweite Tag der Rückengesundheit statt.

Der Tag der Rückengesundheit eignet sich sehr gut, um Veranstaltungen und Vorträge durchzuführen und so Patienten, Unternehmen und Institutionen über Rückengesundheit zu informieren und zum Mitmachen zu animieren. Praxen, Vereine, Fitnessstudios etc. können an diesem Tag, oder kurz vor oder nach dem Tag, ihre Türen öffnen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten für Aktionen – ob

## >> therapie Leipzig

**Datum:**  
07. bis 09. März 2019

**Ort:**  
Leipziger Messe

**Weitere Informationen:**  
[www.therapie-leipzig.de](http://www.therapie-leipzig.de)

Termin  
vormerken

---

## >> Expertenworkshop

**Datum:**  
9. März 2019

**Ort:**  
Sportwissenschaftlichen Fakultät  
der Universität Leipzig

---

## >> Tag der Rückengesundheit

**Datum:**  
15. März 2019

Tag der offenen Tür, Schnupperkurse, Vorträge oder Rabattaktionen.

Die Veranstalter unterstützen Sie mit einem kostenlosen Marketingpaket.

Dieses beinhaltet unter anderem:

- ▶ Modellstunden zum Thema „Stärke deine Muskeln – bleib‘ rückenfit!“
- ▶ ein Veranstaltungskalender, in dem Sie Ihre Aktivität einstellen können
- ▶ ein Power-Point-Vortrag zum Thema „Stärke deine Muskeln – bleib‘ rückenfit!“
- ▶ ein Presstext sowie Bildmaterial für Ihre regionalen Medien
- ▶ eine Plakatvorlage zur individuellen Gestaltung und zum Ausdrucken
- ▶ und vieles mehr

Einen Überblick finden Sie unter:  
[www.agr-ev.de/service-veranstalter-tdr](http://www.agr-ev.de/service-veranstalter-tdr)

## >> TheraPro 2019



Die TheraPro informiert vom 25. bis 27. Januar mittlerweile zum siebten Mal in Stuttgart über Therapie, Rehabilitation und Prävention. Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Podologen und Masseur nutzen das breitgefächerte Angebot der TheraPro, um sich zu informieren, fortzubilden und Produkte auszuprobieren.

Die Veranstaltung ist gemeinsam mit der zeitgleich stattfindenden Fachmesse MEDIZIN zum Treffpunkt für Bewegungsfachkräfte geworden. „MEDIZIN und TheraPro, die begleitenden Kongresse sowie die rund 100 kostenfreien Seminare und Workshops in der Halle sind eine einzigartige Kombination, die von Besuchern und Ausstellern sehr gut angenommen wird“, bestätigt Andreas Wiesinger, Mitglied der Geschäftsleitung der Messe Stuttgart. „Eine wichtige Rolle spielen die fünf hochkarätigen Kongresse: physio-kongress, Süddeutsches Verbände-Symposium, ergotag, Süddeutscher Logopädiatag und die VDP-Qualitätskonferenz“. Auch die Aktion Gesunder Rücken e. V. ist wieder mit

einem Messestand vor Ort. Neben einem umfangreichen Informationsangebot können AGR-zertifizierte Produkte direkt vor Ort getestet werden. Auch die „Bewegte Pause“ können die Teilnehmer mitmachen. Physiotherapeut Andreas Sperber bietet auf der Aktionsfläche kurze Übungseinheiten mit den AGR-zertifizierten Produkten an. Damit Sie über die Messe hinaus Ihre Erfahrungen mit den Produkten vertiefen können, können Sie auch an einem Gewinnspiel teilnehmen. Vorbeischaun lohnt sich also! Unter dem Motto „Für Ihre Patienten. Für Ihre Praxis. Für Ihre Profession“ ist die TheraPro ein Treffpunkt für Professionals und Entscheider der Therapiewelt. Hier heißt es mitmachen, ausprobieren, zuhören, informieren und fragen.

Auf der TheraPro erfahren Sie, wie Sie Ihre Praxis und Ihre Patienten in Bewegung halten.

Die TheraPro im Überblick:

- ▶ hochkarätige Kongresse: physio-kongress, Süddeutscher VPT-Kongress Baden-Württemberg und Bayern, ergotag sowie Süddeutscher Logopädiatag
- ▶ kostenfreie Vorträge im Forum und Workshops über Produkte, Trends und Entwicklungen für Ihre Profession
- ▶ fachliche Weiterbildung, kollegialer Austausch, Kontakte knüpfen



Termin  
vormerken

### TheraPro 2019

**Datum:**  
25. bis 27. Januar 2019



**Ort:** Messe Stuttgart

**Weitere Informationen:**  
info@messe-stuttgart.de  
www.therapro-messe.de  
www.facebook.com/TheraProMesse

## 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 Löhn • Kim Nele Jagels

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, Leserbrief 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:** Quellennachweise: Titelbild: © SYWOS GmbH; S. 14/15: © Ergobaby Europe GmbH; S. 29: © Martina Ecker; S. 30: © ulza/stock.adobe.com; S. 31: © blew\_f/stock.adobe.com; S. 32: © fizkes/stock.adobe.com; S. 34: © Die Schlafprofis; S. 36: © Würtz Media – Verlag für mehr Bewegung; S. 37: © Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Basi); S. 41, unten: © WavebreakMediaMicro/stock.adobe.com; S. 44: © FPZ GmbH; S. 51, unten: © bellicon Deutschland GmbH; S. 52 © Slashpipe GmbH & Co. KG; S. 53 © kunert BILDUNG & BERATUNG in GESUNDHEIT & SPORT

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 1. Ausgabe 2019 (Nr. 61) von der AGR aktuell ist der 1. März 2019.

# NIE MEHR RÜCKEN!

STEITZ SECURA SICHERHEITSSCHUHE – SCHALTEN DEN SCHMERZ AB, BEVOR ER ENTSTEHT.



Weitere Infos unter: [agr-ev.de](http://agr-ev.de)

**EXKLUSIV**  
**STEITZ** **RÜCKENVITAL**SYSTEM  
**FUSSKLIMA**TECHNOLOGIE  
**PASSFORM**METHODE

Eine medizinische Studie  
des Universitätsklinikums Jena belegt:  
SECURA VARIO®-Fersendämpfung  
hält die Muskulatur länger leistungsfähig.



**STEITZ SECURA**  
SICHERHEITSSCHUHE

SPUREN.HINTERLASSEN.COM