

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen

www.agr-ev.de



🔍 Geprüft & empfohlen

- › Ergonomische Arbeitsplatzleuchte
- › Bürostuhl für den 24-Stunden-Einsatz
- › Neue Sandalen-Variante
- › Gleichgewichtstraining mit Balanza Ballstep

✍️ Fachbeiträge

- › Embodiment
- › Life Kinetik® – revolutionär anders
- › Wirbelsäulenbasisausgleich®
- › Faszientraining









🔄 Verhältnisprävention

- › Der Nutzen guten Designs
- › Der richtige Bürostuhl erhöht die Gehirnaktivität
- › Neu: Valedo®Motion 2.0

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Inhalt

 AGR intern	4
 Geprüft & empfohlen	14
Ein perfektes Kopfkissen: VarioPerfect	14
Tastatur, Hochstuhl und Kindermatratze	15
Ergonomische Arbeitsplatzleuchte	16
Ein Bürodrehstuhl der Extraklasse – black dot 24	17
Neue Sandalen-Variante von medi	18
Balanza Ballstep von TOGU	19
Rückengerechter Luxus im Mercedes-Maybach	20
VW Touran: Rückengesundheit für Fahrer und Beifahrer	21
 Interdisziplinäre Fachbeiträge	22
Embodiment	22
Faszientraining	24
Life Kinetik® – revolutionär anders!	27
Psychische Belastungen im Beruf	28
Schmerzschrittmacher oder Wirbelsäulenkatheter?	30
Wirbelsäulenbasisausgleich	31
Rückenschullehrer fördern Resilienz	33
Was gute Beleuchtung mit guter Haltung zu tun hat	37
 Neue Medien	39
Lümmeln erlaubt: Die 50 besten Rückenschmerz-Killer	39
RückenYoga	40
Stretching und Beweglichkeit	41
 Berichte aus den Verbänden	42
 Neues aus der Verhältnisprävention	50
Der richtige Bürostuhl erhöht die Gehirnaktivität	50
NEU: Valedo®Motion 2.0	51
Bürostuhlkonzepte, die der aktuellen Sitzforschung entsprechen	52
Treuer Begleiter mit höchstem Tragekomfort	53
Fitform Elevo Sessel-Baukasten	54
Passgenaue Tiefenwärme	55
Der Nutzen guten Designs	56
 Seitenblicke	58
 Veranstaltungen	61



Sehr verehrte Leserinnen und Leser,

das Jahr 2015 ist für die Aktion Gesunder Rücken kein Jahr wie jedes andere. Denn am 2. Mai jährte sich ein für die AGR wichtiges Datum zum 20. Mal: Am 2. Mai 1995 begann die AGR damit, sich für die Rückengesundheit stark zu machen! Die AGR ist seitdem mit großem Engagement dabei, Produkte prüfen zu lassen, Wissen zu bündeln und sowohl Fachleute als auch die Bevölkerung über rückengerechtes Verhalten und rückenfreundliche Produkte zu informieren. Worauf wir in diesen Tagen auch recht stolz sind.

Denn das heißt auch, dass Patienten und Hilfesuchende seit 20 Jahren sicher sein können, ihrem Rücken Gutes zu tun, wenn sie Produkte verwenden, die mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet sind. Dass es sich beim AGR-Gütesiegel um eine seriöse Orientierungshilfe handelt, wurde bereits von der Zeitschrift ÖKO-TEST bestätigt, die das Gütesiegel mit „sehr gut“ bewertet hat. Auch vom Portal „Label-online“ des Bundesverbandes „Die Verbraucherinitiative e. V.“ wurde es als „besonders empfehlenswert“ ausgezeichnet.

Deshalb möchten wir das Jubiläum „20 Jahre AGR“ zum Anlass nehmen, uns bei Ihnen zu bedanken! Unser herzliches Dankeschön gilt allen Kooperationspartnern, den Vereinen und Verbänden, unseren Fördermitgliedern und den vielen Freunden der AGR. Danke sagen möchten wir auch dafür, dass Sie uns geholfen haben, unsere Botschaften für mehr Rückengesundheit weiterzutragen, sodass viele von Rückenschmerz Geplagte Hilfe gefunden haben. Ohne Ihre Unterstützung wäre das nicht möglich gewesen und das Angebot der AGR wäre heute sicher nicht so vielen Menschen bekannt.

Trotz des wohlthuenden Rückblicks auf das bereits Erreichte vergessen wir vom AGR-Team nicht, dass noch viel Arbeit nötig ist, um das Problem Rückenschmerz in den Griff zu bekommen. Für diese Mammutaufgabe braucht es ein breites Engagement von möglichst vielen Akteuren. Umso mehr freuen wir uns über einen neuen Kooperationspartner: Wir heißen den VDB Physiotherapieverband herzlich willkommen in unserer Allianz gegen Rückenschmerzen und freuen uns auf eine vertrauensvolle Zusammenarbeit – ganz im Sinne der Tradition. Denn gegenseitige Wertschätzung und echte Kooperation verbindet uns mit allen unseren Partnern, die uns zum großen Teil schon viele Jahre treu sind. Auch das zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen

Jens Löhn



Das AGR Team von 1995
Ulrich Strauß, Ivonne
Krischer, Georg Stingel, Detlef
Detjen und Norbert Grigat
(v. l. n. r)



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 obenstehende 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 Ver-

hältnisprävention“ absolviert haben, werden in unserer Datenbank geführt. So können an qualifizierter Beratung interessierte Unternehmen und Einzelpersonen schnell und unkompliziert Kontakt mit den Referenten aufnehmen. Die Datenbank erreichen Sie unter dem Link www.agr-ev.de/referenten oder indem Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet einscannen.



Als neue Referenten begrüßen wir

22527	Hamburg	Franziska Schuldt	Tierparkallee 33a 0160/5782716 franziska.schuldt@googlemail.com www.workhealthy.de
23552	Lübeck	Lars Woisin	Hüxstr. 69 lars.woisin@gmx.de
23558	Lübeck	Florian Liebscher	Hansestr. 93 liebscher.florian@web.de
24848	Kropp	Silke Hansen	Ochsenweg 3 04624/8033199 silke.hansen0507@googlemail.com
26892	Dörpen	Anastasia Barbara Rokitianski	Wittfehnstr. 20 04963/9170921
30165	Hannover	Sahra-Luise Gottwald	Grenzweg 4 0176/84360068 sarah51093@hotmail.de
31141	Hildesheim	Andreas Pohl	Blauer Kamp 42 05121/8807988 AndiPohl@online.de
34587	Felsberg-Gensungen	Angelika Margraf	Hinter den Höfen 2 05662/2277 praxis-margraf@web.de www.physiotherapie-margraf.de
39104	Magdeburg	Andrea Benkewitz	Breiter Weg 10 0391/5068899 harmonie@physiobalance-md.de www.physiobalance-md.de
40545	Düsseldorf	Dr. med. Peter Jauch	Adalbertstr. 4 0211/578040 praxis@schmerztherapie-oberkassel.de www.schmerztherapie-oberkassel.de
52249	Eschweiler	Tim Wegmann	Cäcilienstr. 62 0179/3217943 tim.wegmann@gmx.de
52511	Geilenkirchen	Lucien Brepoels	Vogteistr. 16 02451/9110595 lucien@physiozeit.de www.physiozeit.de
52511	Geilenkirchen	Manuel Dosal	Vogteistr. 16 02451/9110595 parolu@web.de www.physiozeit.de
52538	Gangelt	Birgit Simon	Heinsberger Str. 14 02454/909578 0151/25637555 bubsimon@t-online.de www.physiomobil-bs.de
53474	Bad Neuenahr-Ahrweiler	Katharina Nett	Apollinarisstr. 23 02641/3039799 nett@best-ahr.com www.best-ahr.com
60329	Frankfurt/Main	Katharina Alheit	Niddastr. 52 katharina.alheit@vdes.org



60596	Frankfurt	Marie Louise Vogel	Thorwaldsenstr. 21 0177/5194352 marielouisevogel@yahoo.de
80992	München	Christoph Mieskes	Dachauer Str. 140b 089/189148014 cmieskes@diakonia.de www.diakonia.de
85080	Gaimersheim	Torsten Guttzeit	Mittlere Heide 12a 0173/3504019 tguttzeitjudo@web.de

(Stand: 31.03.15)

Ihr Zertifikat verlängert haben

02997	Wittichenau	Marion Grellert	Am Bahnhof 17 035725/71235 marion-grellert@web.de
10437	Berlin	Stefan Beilmann-Haag	Lychener Str. 74 030/44732711 mail@praxis-im-hof.de www.praxis-im-hof.de
23701	Eutin	Jens Rose-Zeuner	Elisabethstr. 16–18 04521/7753888 info@rose-zeuner.de www.rose-zeuner.de
29378	Wittingen	Petra Paeger	Goethestr. 41 05831/5258 petra.paeger@onlinehome.de
30459	Hannover	Anja Hering	Stammestr. 64b anja.hering69@web.de
42897	Remscheid	Timo Meier	Ringelstr. 37 0170/3428035 meier@medora-remscheid.de www.medora-remscheid.de
51143	Köln	Siegfried Kutteneuler	Hintergasse 38 02203/85707 info@ergo-concept.de www.ergo-concept.de
69221	Dossenheim	Maria Robert	Theodor-Heuss-Str. 5 06221/863418
72270	Baiersbronn- Klosterreichenbach	Andreas Sperber	Bahnhofstr. 5 07442/836800 praxis@sperber-physio.de www.sperber-physio.de

(Stand: 31.03.15)

Ihr Zertifikat zum 2. Mal verlängert haben

24211	Preetz	Vanessa Skirlo	Hufenweg 24 04342/84888 vskirlo@t-sp.de www.t-sp.de
48165	Münster	Anna Feldmann	Westfalenstr. 105 02501/172763 anna.feldmann@zfg-st-hildegard.de www.zfg-st-hildegard.de
57518	Betzdorf	Andrea Kesting	Bahnhofstr. 12–16 02741/973797 teamja@freenet.de
65183	Wiesbaden	Dr. med. Michael Leistner	Tanusstr. 57 0611/9590346 dr.m.leistner@t-online.de www.dres-leistner-wilk.de
88316	Isny-Neutrauchburg	Roswitha Baur	Dengeltshofener Str. 1 07562/711604 roswithabaur@gmx.de www.wz-kliniken.de
97424	Schweinfurt	Johannes Kiep	Bahnhofplatz 2 09721/95305 johannes.kiep@by.aok.de

(Stand: 31.03.15)



„Ich denke, es ist der richtige Weg!“

Meike Schögin, Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention, im Interview

Meike Schögin hat im Jahr 2012 den AGR-Weiterbildungskurs zur Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention absolviert und integriert dieses Wissen in ihre Rückenschulkurse. Seitdem steigt die Nachfrage nach ihren Kursen ebenso wie die Teilnehmerzahl. Die AGR hat sie für AGR aktuell zu ihrer Arbeit befragt.



AGR: Was hat Sie motiviert, die Ausbildung zur Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention zu starten?

Schögin: Motiviert hat mich meine wieder aufgenommene Tätigkeit als Rückenschullehrerin nach erneuter Ausbildung 2011. Daraufhin sah ich in meinen ersten Kursen zwar die Verbesserung des Rückenverhaltens in der Übungsstunde, jedoch gaben die Teilnehmer keine wirkliche Veränderung ihrer Schmerzsymptomatik an. In deren Umfeld, sprich Arbeitsstätte, zu Hause oder im Beruf, blieb die Situation gleich. „Welche Veränderungen sind zusätzlich nötig, ist das Hausaufgabenprogramm ausreichend?“, fragte ich mich deshalb. Um diese Fragen zu beantworten, kam der Zeitpunkt für die Ausbildung zur Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention, die 2012 folgte, genau richtig!



Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin und Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention Meike Schögin

AGR: Welche Themen fanden Sie besonders spannend, interessant oder praxisnah?

Schögin: Besonders spannend fand ich den psychologischen Aspekt in der Rückenverhaltenstherapie. Nach meinen Erfahrungen in der Rückenschule, und auch in der physiotherapeutischen Behandlung von Rückenpatienten in der Praxis, wird dieser Aspekt weiterhin einen bedeutenden Stellenwert einnehmen.

Die Vielzahl der Möglichkeiten, rückenfreundliches Verhalten zu erlernen, habe ich als interessant und praxisnah empfunden. Unterschiedliche didaktische Möglichkeiten, das Rückenverhalten praktisch zu vermitteln, sah ich als Bereicherung. Besonders die „Siggis“ für Tipps und Empfehlungen mit ihrem kreativen Inhalt gaben eine Vielfalt von Ideen, meinen Kundenkreis anzusprechen. Spontan fällt mir dazu die Aktion Schulranzen ein, bei der Kinder und Eltern schon beim Kauf auf die Wichtigkeit einer ergonomischen Passform des Schulranzens hingewiesen werden. Ebenso gefällt mir der Brummicheck-Türaufhänger, dessen humorvolle Karikatur und die bekannte Wortwahl. Auch die praktische Anbringung des Aufhängers ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg in die Nachhaltigkeit.

AGR: Wie können Sie Ihr Wissen im beruflichen Alltag anwenden und für wen?

Schögin: Mein Wissen kann ich als in einer Praxis tätigen Physiotherapeutin in jede Rückenkrankengymnastik einfließen lassen: Beginnend mit einer kleinen Hausaufgabe, zur Beschwerdesymptomatik passend, dem Besprechen rückenfreundlichen Verhaltens bereits zu Anfang der Therapie bis hin zu den Verhältnissen, zum Beispiel am Arbeitsplatz, in dem sich die Patienten häufig befinden. Ich

versuche, die Patienten dort aufzusuchen, um sie vor Ort anzuleiten. Anleitungen und Tipps für ein kleines Training bekommen sie bereits während der Behandlung. Auch in meinen Rückenschuleinheiten hat die Verhältnisprävention einen festen Bestandteil. So werden neben dem Haushaltstraining, der Büroarbeitsplatz und das Auto besprochen und direkt vor Ort geübt.

AGR: Wie reagieren Ihre Kunden auf die „Extraportion“ Ergonomie?

Schögin: Überaus positiv! In der Rückenschule war die Mitarbeit zum Thema Haushalt anhand persönlicher Haushaltsgeräte großartig und amüsant zudem. Viele Tipps konnten gegenseitig ausgetauscht werden. Die „Extraportion“ Auto und Büroarbeitsplatz war sowohl für die berufliche als auch für die private Situation informativ und wurde dankbar aufgenommen. Ich fühlte bei den Teilnehmern ein gewisses Ankommen, dort ihr persönliches Rückenproblem mit angesprochen zu haben. Auch die Praxispatienten fühlen sich damit deutlicher wahrgenommen. Das ganzheitliche Rundumdenken ergab überaus positive Rückmeldungen!

AGR: Was hat sich für Sie nach der Ausbildung geändert – welche Entscheidungen haben Sie für sich getroffen?

Schögin: Geändert hat sich die Sichtweise zur Rückenproblematik der Menschen. Ich kann als Physiotherapeutin nicht den gesamten Menschen in seiner Statik ändern! Dagegen kann ich dazu beitragen, über das Bewusstmachen und Zeigen von Möglichkeiten, das Rückenverhalten und das Verhältnis für einen gesunden Rücken zu ändern, um das Beschwerdebild zu verbessern und vielleicht sogar zu beheben.



Damit möchte ich weiter am Ball bleiben und sehe auch in der Zunahme der bewegungswilligen Menschen in meiner Reha-Sportgruppe „Rücken“ in unserem Fitnessstudio vor Ort, die deutlich ansteigende Zahl der Teilnehmer. Ich denke, es ist der richtige Weg!

AGR: Was könnte die AGR verbessern?

Schögin: Der Rücken wird zunehmend mit psychischen und physischen Problemen belastet, egal in welchem Alter. Deshalb sind viele kreative „Rückenköpfe“ gefragt. Vielleicht könnte die AGR individuell zugeschnittene Angebote für Firmen, Schulen und Kindergärten machen. Diese Schulungen könnten dann direkt vor Ort stattfinden. Da der Rücken einer ganzheitlichen Sichtweise bedarf, sollten möglichst viele „Ohren“ unterschiedlicher Berufsgruppen geöffnet werden. Auch gerade

Die Aktion Gesunder Rücken bietet für Bewegungsfachkräfte eine Zusatzqualifikation zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ an. Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat. Der Lehrgang dauert etwa vier Monate und kann ohne Präsenzzeiten von zu Hause aus bearbeitet werden. Zudem ist der Lehrgang von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) anerkannt. Weitere Informationen zum Fernlehrgang finden Sie unter www.agr-ev.de/schulung.



in den Schulen und Kindergärten zeigt sich nach meinen Erfahrungen ein deutlich ansteigendes Rückenproblem. Je früher dort die

Aufklärung beginnt, desto nachhaltiger kann der Präventionserfolg sein.

Partnerforum Ergonomiecampus auf der Sifapage

Neu: „Ergonomie“ und „Gesunder Rücken“

Tanja Cordes | AGR e. V.

Seit Mitte 2003 gibt es die Sifapage. Dabei handelt es sich um ein Forum für Arbeitssicherheit, Gesundheitsschutz, Brandschutz, Arbeitsschutz-Management-Systeme und auch für Fragen über die Ausbildung zur Sicherheitsfachkraft (Sifa). Fragen zum Thema Sifa können dort in einer Community mit über 13.000 Mitgliedern diskutiert werden.

Seit Kurzem unterstützt die AGR den Ergonomiecampus in einem eigens eingerichteten Partnerforum zum Thema „Ergonomie“ und „Gesunder Rücken“. Das Forum bietet Hilfesuchenden die Möglichkeit rund um das Thema Arbeitsschutz mit Fachleuten in Dialog zu treten. Das Partnerforum Ergonomiecampus ist im Internet in einem öffentlich zugänglichen Forum aufgebaut. Alle an den Themenfeldern Interessierten können hier Fragen stellen sobald sie sich registriert haben – selbstverständlich kostenlos. Das Forum ist über das Portal der Sifapage zu erreichen und wird von Hildegard Schmidt betreut und gesichert. Frau Schmidt ist Diplom-Verwaltungswirtin und hat zahlreiche Zusatzqualifikationen in

den Bereichen Arbeitswissenschaft und -sicherheit.

Wenn Sie Fragen haben zu Arbeitssicherheit, Ergonomie am Arbeitsplatz oder eine gute Praxisidee, die Sie mit anderen teilen beziehungsweise diskutieren möchten, dann können Sie dies im Partnerforum Ergonomiecampus tun. Natürlich können Sie auch Beiträge einfach nur kommentieren.



Partnerforum mit den Rubriken „Ergonomie“ und „Gesunder Rücken“

Das Partnerforum erreichen Sie über die Adresse www.sifapage.de. Zur Unterstützung beim Erstellen eines Beitrags oder zu allgemeinen Fragen zum Partnerforum

Ergonomiecampus bietet die Editorin Frau Hildegard Schmidt (Kontakt Daten S. 38) gern Hilfe an.



Erfolgreicher AGR-Messeauftritt auf der TheraPro

MEDIZIN und TheraPro: Ein starkes Messedoppel in Stuttgart

Tanja Cordes | AGR e. V.

Über 9.000 Besucher nutzten die Fachmessen zur Information und Fortbildung, 230 Aussteller präsentierten Produkte auf den Messen TheraPro und MEDIZIN. Auch die AGR war erneut mit einem Stand vertreten.

Anregungen für die eigene Praxis holen, Produkte testen, sich fortbilden, Tipps für die Praxisgründung erhalten, alte und neue Bekannte treffen, sich mit Kollegen austauschen – all das konnten die Besucher vom 31. Januar bis 1. Februar auf der MEDIZIN und der TheraPro in Stuttgart. Über 9.000 Ärzte und Therapeuten nutzten die Möglichkeit, sich für ihren Praxisalltag zu rüsten und die Angebote der 230 Aussteller zu vergleichen und auszuprobieren. Durch das Ausstellerplus von zehn Prozent konnte die Messe Stuttgart den Besuchern in diesem Jahr eine noch größere Produktvielfalt bieten.

Dass die TheraPro und die MEDIZIN für viele Besucher nicht mehr aus dem Terminkalender wegzudenken sind, zeigen die hohen Besucherzahlen und deren Reisebereitschaft. Jeder Dritte reiste aus über 100 Kilometern Entfernung an. Besonders im Fokus der Therapeuten lagen Therapiegeräte, Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie Trainings- und Fitnessgeräte.

Großen Zuspruch erhielt auch das qualitativ hochwertige Fortbildungsprogramm, bestehend aus dem Ärztekongress der Bezirksärztekammer Nordwürttemberg im Rahmen der MEDIZIN sowie dem 9. Physiokongress und dem 9. Ergotag des Georg Thieme Verlags und dem 2. Süddeutschen Symposium des Verbands Physikalische Therapie im Rahmen der TheraPro. Alle Kongresse erhielten durchweg positive Resonanz.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hatte erneut die Möglichkeit, sich in Stuttgart persönlich vorzustellen. Es war unsere zweite Teilnahme an der TheraPro und sie verlief sehr erfolgreich. Vor Ort konnten sich Interessierte mit Detlef Detjen und Jens Löhn austauschen. Das Thema Verhältnisprävention stand bei uns natürlich wieder im Vordergrund. So

Alles ist bereit, die TheraPro kann starten



Andreas Sperber, Jens Löhn und Detlef Detjen (v. li. n. re.) waren für die AGR vor Ort



Faszienselbstmassage, auch in Stuttgart ein beliebtes Thema. Im Bild: Andreas Sperber, der Tipps zur Massage mit der BLACKROLL gibt





Detlef Detjen gibt Hilfestellung beim ersten Kontakt mit der SLASHPIPE



Dr. Karsten Witte (SLASHPIPE) bei der Einweisung in das Bewegungstraining

informierten wir zum einen über die von uns angebotenen Weiterbildungsmöglichkeiten, zum anderen war der praktische Umgang mit den ausgestellten Produkten ein weiterer Schwerpunkt. Physiotherapeut Andreas Sperber gab den Besuchern dazu eine fachliche Einweisung in den korrekten Umgang mit FLEXI-BAR, bellicon und Co. Mit viel Begeisterung wurden die verschiedenen Produkte ausprobiert.

Zu sehen waren auf unserem Stand Sportgeräte von AIREX, FLEXI-SPORTS, bellicon, BLACK-ROLL, TOGU und SLASHPIPE. Dass es neben Sportgeräten auch andere tolle Produkte mit Gütesiegel gibt, konnten wir anhand von Stehpulten (officeplus) und Aktivsitzmöbeln (swopper und muvman von aeris) zeigen. Erstmals hatten wir Produktmuster von Thermo-Care Wärmeauflagen dabei, die in Verbindung

mit Bewegungstherapie oder Rückenschule ebenfalls mit dem Gütesiegel ausgezeichnet worden sind. Die Muster erfreuten sich großer Beliebtheit.

Für uns war es wieder einmal ein positives Messeerlebnis mit intensiven Gesprächen zu unserem Kernthema, die Verhältnispräventi-

on. Vielleicht sehen wir uns im kommenden Jahr auf der nächsten TheraPro wieder. Dann findet die Messe vom 29. bis 31. Januar 2016 in Stuttgart statt. Wir informieren Sie rechtzeitig, ob wir wieder für Sie dabei sein können.

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

- einen Rasentrimmer von Bosch: Dr. Detlef Schmitz aus Erlenbach
- einen TOGU Jumper: Melanie Münch aus Echterdingen
- ein AIREX Balance-pad Elite: Susanne Ischinger aus Beutelsbach
- einen FLEXI-BAR: Anna-Sophie Winkelmann aus Stuttgart
- eine SLASHPIPE fit: Andreas Gorlow aus Tübingen



Staatlich anerkannter Fernlehrgang der AGR für Beratungsqualität beim Bettenkauf



Besonders bei Produkten, die unsere Gesundheit beeinflussen können, ist fachkundige Beratung unverzichtbar. Doch oft wird gerade beim beratungsintensiven Thema Bettenkauf Halbwissen verbreitet, da leider viele Verkäufer unzureichend geschult sind. Es wurde von der AGR e. V. ein staatlich anerkanntes Schulungsprogramm für Bettenfachhändler entwickelt.

Im ersten Schritt wurden bundesweit zunächst 54 Bettenfachhändler von uns geschult, vor Kurzem folgten 15 neue. Die Teilnehmer mussten im Anschluss an die Schulung ihr Wissen durch eine umfassende und intensive Prüfung belegen. Spätestens alle zwei Jahre werden die Lehrgangsteilnehmer aufgefordert, einen Refresher-Lehrgang zu absolvieren, um damit die Beratungsqualität dauerhaft zu gewährleisten. Nur Fachhändler beziehungsweise deren Mitarbeiter, die die Schulungen erfolgreich abgeschlossen haben, dürfen sich „AGR-Qualifiziertes Premium-Fachgeschäft“ beziehungsweise „Spezialist für rückengerechte Produktberatung“ nennen.



21682	Stade	Köhlmann Schlafkultur Herr Hartmut Köhlmann	Bremervörder Str. 122 www.koehlmann-stade.de
32425	Minden	Schlafstudio Lüniger Frau Bettina Lüniger	Stiftsallee 61 www.schlafstudio-lueniger.de
44141	Dortmund	Lattoflex Store Frau Britta Sporbeck	Heiliger Weg 99 www.lattoflex-store.com
48712	Gescher	Kösters Schlafen und Wäsche hautnah Frau Stephanie Ruyter	Kirchplatz 1 www.betten-koesters.de
51109	Köln	Betten Sauer KG Herr Michael Gouram	Brücker Mauspfad 539 www.betten-sauer.de
56218	Mülheim-Kärlich	Betten Walther GmbH Frau Gabi Heib	Jungenstr. 18 www.betten-walther.de
56412	Heiligenroth	Bettenhaus Inkelhofen GmbH Frau Daniela Müller	Industriestr. 12–14 www.bettenhaus-inkelhofen.de
56566	Neuwied	Bettenhaus Inkelhofen GmbH Herr Mario Inkelhofen	Breslauer Str. 55 www.bettenhaus-inkelhofen.de
67346	Speyer	Lattoflex Store Frau Ulrike Kerber und Frau Roselore Rein	Gilgenstr. 5 www.lattoflex-store.com
70806	Kornwestheim	Die Einrichtung Kleemann KG Herr Dirk Werner	Enzstr. 20–22 www.die-einrichtung-kleemann.de
75175	Pforzheim	Matratzen Traum Herr Dieter Hartung und Frau Gabriele Eberhardt	Östliche Karl-Friedrich-Str. 20 www.matratzentraum.de
87527	Sonthofen	Betten Segger GmbH Herr Jens Endreß	Grünenstr. 15a www.bettensegger.de
87719	Mindelheim	Betten Nägele Herr Helmut Nägele und Frau Julia Zeller	Krumbacher Str. 27 www.betten-naegele.com
88212	Ravensburg	Lattoflex Store Frau Claudia Bruckert	Eisenbahnstr. 17 www.lattoflex-store.com
88471	Laupheim	Möbel-Russ Herr Michael Russ	Bronner Str. 2 www.moebel-russ.de

(Stand: 09.03.15)



BdR-Weiterbildungsmaßnahmen

Neu im AGR-Vorteilsprogramm

Tanja Cordes | AGR e. V.

AGR-Fördermitglieder genießen viele Vorteile. Seit Kurzem gehört auch die vergünstigte Teilnahme an den Fortbildungen des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. dazu.





Mediziner und Therapeuten haben die Möglichkeit, als Fördermitglieder unsere unabhängige Arbeit zu unterstützen. Vor allem aber helfen uns Fördermitglieder mit regelmäßigen Beiträgen dabei, unsere umfangreichen Aktivitäten zu erweitern – unter anderem den Ausbau der „Allianz gegen Rückenschmerzen“. Daraus entsteht kompetent erweiterte Beratungsqualität, was Ihrer Arbeit dient und den Patienten deutlichen Zusatznutzen bringt.

Als Dankeschön erhalten Fördermitglieder besondere Konditionen bei Leistungen der AGR, wie zum Beispiel bei der Kursteilnahme zum „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ sowie bei der Bestellung von Werbemitteln und AGR-Magazinen in größerer Stückzahl. Auch außerhalb der AGR können Fördermitglieder Sonderkonditionen bei zertifizierten Produkten, Krankenversicherungen, Leihwagen etc. erhalten. Das vollständige Vorteilsprogramm finden Sie www.agr-ev.de/mitgliedschaft.

Wir haben die langjährige Kooperation mit dem BdR ausgebaut und bieten nun auch unseren Fördermitgliedern Rückenschulkurse des BdR zu vergünstigten Preisen an. Das komplette Kursprogramm steht ihnen zum Vorteilspreis zur Verfügung. Für hochqualitative Rückenschularbeit brauchen Rückenschullehrer Wissen, Know-how und nicht zuletzt interdisziplinären Austausch. Daher ist es eine der wesentlichen Aufgaben des BdR, die Rückenschulbewegung mit entsprechenden Fort- und Weiterbildungen auf dem

Laufenden zu halten. Es werden an vielen Standorten deutschlandweit interessante Rückenschullehrer-Fortbildungen sowie Refresherkurse aus vielen Themengebieten angeboten, wie zum Beispiel betriebliche Gesundheitsförderung, Kinderrückenprävention, Feldenkraismethode, Nordic-Walking, Sturzprophylaxe und vieles mehr. Das aktuelle BdR-Kursangebot finden Sie unter <http://bdr-ev.de/fort-und-weiterbildung/bdr-fortbildungsangebote>.

Werden Sie Fördermitglied und profitieren Sie von einem umfangreichen Vorteilsprogramm, fachlichen Dienstleistungen und Einsparmöglichkeiten im beruflichen und persönlichen Umfeld. Weitere Infos unter www.agr-ev.de/mitgliedschaft.

Ort	Datum	Beschreibung
Dresden	05.06.–06.06.2015	Refresherkurs (15 LE) Neue Geräte im Gesundheitssport
Oldenburg	27.06.–28.06.2015	Refresherkurs (16 LE) Rücken-Braining® – Das Kurskonzept für alle chronischen Schmerzpatienten zur Stärkung der physischen und psychischen/mentalenen Gesundheitsressourcen Hauptreferent: Joachim Fleichaus
Abbenrode (Harz)	01.08.–02.08.2015	Refresherkurs (15 LE) Faszientraining nach der Franklin-Methode® in der Neuen Rückenschule
Stolberg (Rheinland)	15.08.–16.08.2015	Refresherkurs (15 LE) Nordic-Walking-Lehrer mit DWI-Lizenz und gleichzeitiger Anerkennung als Refresherkurs für Rückenschullehrer
Hannover	05.09.–06.09.2015	Refresherkurs (15 LE) Betriebliche Gesundheitsförderung „Neue Rückenschule in der Arbeitswelt“ Hauptreferent: Ulrich Kuhnt
Warnemünde	11.09.–13.09.2015	Refresherkurs (32 LE) RückenGesundheitKinder – Bewegungs- und Haltungsförderung nach KddR-Richtlinien



therapie Leipzig mit Besucher- und Ausstellerrekord

Bestmarke gesetzt: 25 Prozent Besucher-Plus, 13 Prozent mehr Aussteller

Tanja Cordes | AGR e. V.

Für drei Tage verwandelte sich das Leipziger Messegelände in Deutschlands größtes Therapie- und Rehabilitationszentrum: Mit 15.300 Fachbesuchern aus dem gesamten Bundesgebiet verbuchte die therapie Leipzig 2015 ein Rekordwachstum. 315 Aussteller aus 14 Ländern präsentierten auf der größten nationalen Fachmesse mit Kongress für Therapie, Medizinische Rehabilitation und Prävention ihre Innovationen.

„Mit einem neuen Besucher- und Ausstellerrekord hat die therapie Leipzig ihre Position als Nummer 1 der nationalen Fachmessen mit Kongress in Deutschland bestätigt. Sie ist die größte und wichtigste nationale Plattform der Branche“, unterstrich Martin Buhl-Wagner, Sprecher der Geschäftsführung der Leipziger Messe.

Die Aktion Gesunder Rücken war mit Tanja Cordes und Jens Lohn sowie Magnus Liepins

ebenfalls vor Ort und präsentierte den Besuchern eine Vielzahl an zertifizierten Trainings- und Therapieprodukten sowie verschiedene Sitzmöbel von aeris und MOIZI. Dass die Messe sehr gut besucht war, konnten wir auch an unserem Stand sehr gut spüren. Viele Besucher zeigten reges Interesse an der Arbeit der AGR und an den mitgebrachten Produkten, die sie bei uns ausprobieren konnten. So zum Beispiel an der Probepackung ThermaCare, die alle Besucher mitnehmen konnten. Mit

dabei hatten wir Produkte von den Herstellern AIREX, bellicon, BLACKROLL, FLEXI-SPORTS, MediMouse, SLASHPIPE und TOGU.

Wie vor zwei Jahren hatten wir wieder Gelegenheit die bewegten Pausen mitzugestalten. Drei Mal täglich lud Magnus Liepins die Besucher zu einer Trainingspause ein. Wer daran Spaß hatte, konnte das Trainingsprogramm mit dem FLEXI-BAR, dem TOGU Jumper oder der SLASHPIPE persönlich kennenlernen.

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

- je eine BLACKROLL: Andrea Arndt aus Berlin, Sarah Morgner aus Chemnitz, Peggy Weck aus Reichenbach

- einen FLEXI-BAR: Heike Petzelt aus Rothenburg
- ein TOGU Balanza Ballstepp: Dr. med. Silke Regge aus Villingen-Schwenningen
- einen Bosch Rasentrimmer: Dr. Viola Köhler-Seeber aus Dessau-Roßlau
- ein AIREX Balance-Pad Elite: Antje Meinhardt aus Markranstädt
- eine SLASHPIPE: Dana Reiche aus Kaiserpfalz



Großes Interesse am AGR-Stand



Magnus Liepins bei der bewegten Pause mit dem FLEXI-BAR



VDB – Physiotherapieverband e. V. ist neuer AGR-Partnerverband

Detlef Detjen | AGR e. V.

Rückenschmerzen sollten immer interdisziplinär betrachtet werden. Sehr förderlich sind hierzu der interdisziplinäre Dialog und der Erfahrungsaustausch aller mit dem Thema befassten Berufsgruppen. Um diesen Austausch zu fördern, strebt die Aktion Gesunder Rücken die partnerschaftliche Kooperation mit allen wichtigen Berufsverbänden an. Inzwischen gehören dieser „Allianz gegen Rückenschmerzen“ 33 Verbände mit rund 150.000 Mitgliedern an.

Als neuen Partner in der Allianz begrüßen wir seit Februar 2015 den VDB – Physiotherapieverband e. V. – herzlich willkommen! Für die Mitglieder des VDB bedeutet die Kooperation mit der AGR, dass sie nunmehr einen vergünstigten Zugriff auf viele AGR-Leistungen erhalten und das Thema „Verhältnisprävention“ viel einfacher und fundierter in ihre Patientenberatung integrieren können.

Der VDB ist der Partner der selbstständigen Physiotherapeuten und setzt sich ein für

- eine wertschätzende Vergütung – mindestens 75 Euro pro Therapiestunde und Abschaffung des Ost-West-Unterschieds.
- die Integration der Zertifikatspositionen in die Ausbildung zum Physiotherapeuten.
- ein Nein zur Verkammerung des Physiotherapie- und Masseurberufs.
- die Reduktion der Kassenbürokratie.

Der „VDB-Physiotherapieverband, Berufs- und Wirtschaftsverband der Selbständigen in der Physiotherapie“, wie er mit vollständigem Namen heißt, ist ein Arbeitgeberverband, der sich in der Verantwortung sieht für seine Praxen und deren Mitarbeiter. Es gibt rund 3.500 Mitglieder: Physiotherapeuten, Praxen und

Einrichtungen in Deutschland. Der VDB-Physiotherapieverband hat eine föderale Struktur: Die selbstständigen VDB-Landesverbände sind im VDB-Physiotherapieverband – Bundesverband –, mit Sitz in Bonn, zusammengeschlossen. Als eigenes Verbandsorgan und Fachzeitschrift informiert die „Therapie + Praxis“ alle VDB-Mitglieder über physikalische Therapie, Berufs- und Gesundheitspolitik, Recht und Wirtschaft sowie Fort- und Weiterbildung. Seit über 60 Jahren ist der Verein kompetenter Vertragspartner der Krankenkassen, deren Verbänden sowie anderer Institutionen. Zu seinen Aktionsfeldern gehören die Durchführung von Fortbildungen, Seminaren und Kongressen mit fachlichen, wirtschaftlichen, rechtlichen und berufspolitischen Themen auf Landes- und Bundesebene. Hinzu kommt die nationale und internationale Zusammenarbeit auf dem Gebiet der Physiotherapie.

Mitglied im VDB sind Masseur, medizinische Bademeister und Physiotherapeuten, die bereits selbstständig sind oder sich selbstständig machen wollen, die freiberuflich tätig oder in anderen Gesellschaftsformen in Praxis, Betrieb oder Institutionen beschäftigt sind sowie Geschäftsführer und fachliche Leiter.



In der Mitgliedsstruktur des VDB – Physiotherapieverbandes finden sich Praxisinhaber, Geschäftsführer und fachliche Leiter, ambulante physiotherapeutische Praxen und Einrichtungen als juristische Person oder Gesellschaften und Institutionen, ambulante und stationäre Rehabilitationseinrichtungen, Kurmittelbetriebe, Kurverwaltungen und Fördermitglieder.



Wilfried Hofmann
Bundesvorsitzender
des VDB-Physiotherapieverbandes

Kontaktinformationen

Bundesverband

VDB-Physiotherapieverband e. V.

Kölnerstr. 4

53111 Bonn

☎ 0228/210506

☎ 0228/210552

✉ bv@vdb-physiotherapieverband.de

🌐 www.vdb-physiotherapieverband.de



Ein perfektes Kopfkissen: VarioPerfect

Das Kopfkissen von Lattoflex erhält AGR-Gütesiegel

Ansgar Corleis | Lattoflex

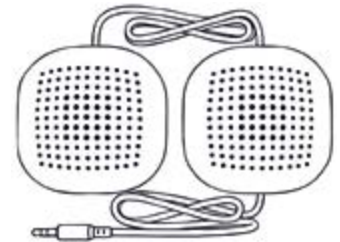
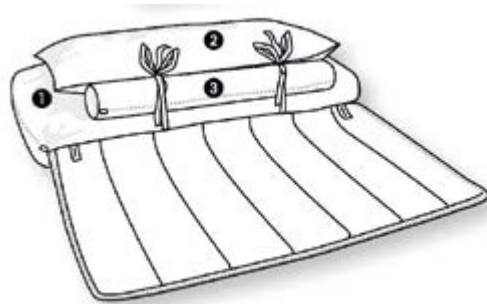
Ab Sommer 2015 gibt es bei Lattoflex Zuwachs in der „Kissenfamilie“: Das neue Kissen VarioPerfect ist die ideale Ergänzung zum Lattoflex-Bettssystem und eine gute Voraussetzung für muskuläre Entspannung im Schlaf.

Bei der Konstruktion dieses Kissens hat Lattoflex darauf geachtet, dass es die Schläfer sowohl in Rücken- als auch in Seitenlage anatomisch korrekt unterstützen kann. Das hat sich ausgezahlt, denn es hat seine Rückenfreundlichkeit unter Beweis gestellt und darf das AGR-Gütesiegel tragen.

Durch den Aufbau aus drei unabhängigen Modulen ist die Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse der Schläfer in einem weiten Spektrum möglich (siehe Abbildung):

1. Das Grundkissen besitzt drei Kammern mit einer hochwertigen Faser-Füllung (Comforel®).
2. Das Einsteckkissen ermöglicht eine schnelle und einfache Anpassung der Höhe.
3. Mit der Nackenrolle kann eine spezielle Nackenunterstützung realisiert werden.

Damit bekommen Schläfer ein Kissen, das einerseits stützt und entlastet und andererseits sehr kuschelig ist. Die gute Anpassbarkeit hilft nicht nur bei der Einstellung auf den individu-



VarioPerfect ist ein modulares Kissen-System und kann mit Lattoflex-Kissenlautsprechern ausgestattet werden. Beide Produkte sind exklusiv im Lattoflex Schlafwerk erhältlich

ellen Körperbau. Auch für unterschiedliche Matratzen und Bettssysteme sowie auf Reisen ist diese mühelose Variationsmöglichkeit ein echter Gewinn. Das Kissen kann zu Hause in einer haushaltsüblichen Waschmaschine gewaschen werden und ist trocknergeeignet.

Das VarioPerfect ist das erste Lattoflex-Kissen, das mit den Lattoflex-Kissenlautsprechern ausgestattet werden kann. Diese kleinen Zube-

hörteile ermöglichen unkompliziertes, leises Musikhören beim Entspannen und Einschlafen. Schlafwissenschaftler und Musiktherapeuten haben festgestellt, dass Musik hierfür einen echten Nutzen bieten kann. Ein Beispiel dafür sind die TraumRaum-Kompositionen: eine nach schlafwissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengestellte Musiktherapie. Für alle Nutzer der Lattoflex-App steht diese Musik kostenlos zur Verfügung und ist sofort mit den Kissenlautsprechern abspielbar.

Geprüft & empfohlen

Modulares Kissen-System VarioPerfect

Eine Ursache für Rücken- und Nackenschmerzen kann das falsche Kopfkissen sein. Jeder Mensch hat eine individuelle Kopf- und Nackenform, unterschiedliche Schulterbreite und ganz persönliche Schlafgewohnheiten. Das Kissen sollte die Halswirbelsäule abstützen und circa 40 x 80 cm groß sein, damit nur Kopf und Nacken darauf liegen. In Seitenlage darf der Kopf weder nach unten absinken (dann ist das Kissen zu flach) noch nach oben angehoben werden (dann ist es zu dick). Deshalb sollte das Kissen so gearbeitet sein, dass Kissenform und -funktion den individuellen Proportionen angepasst werden können. Waschbarkeit ist ebenfalls ein wichtiges Gütekriterium. Das VarioPerfect von Lattoflex erfüllt all diese Anforderungen und wurde mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Wir gratulieren!



Kontaktinformationen

Lattoflex
Walkmühlenstraße 93
27432 Bremervörde
☎ 04761/979-0
☎ 04761/ 979-161
✉ info@lattoflex.com
🌐 www.lattoflex.com
📱 www.sm.lattoflex.com/app



Tastatur, Hochstuhl und Kindermatratze

Geprüfte Produkte in der Kurzvorstellung

Jens Löhn | AGR e. V.

Die AGR testet durchgehend neue Produkte für unterschiedliche Lebensbereiche auf ihre Rückenfreundlichkeit. Mit einer ergonomischen Tastatur lassen sich Nackenverspannungen und das gefürchtete RSI verhindern, Hochstühle für Stehkonferenztische ermöglichen den rückschonenden Wechsel zwischen Sitzen und Stehen und spezielle Kindermatratzen sorgen bereits in jungen Jahren für rückenfreundlichen Schlafkomfort.

Tastatur für Computer

Bei Computertastaturen/Keyboards ist darauf zu achten, dass sie eine ergonomisch günstige Arbeitsposition am Computer ermöglichen. So wirken sie gesundheitlichen Beschwerden im Handgelenksbereich sowie in der muskulären Gliederkette bis zur Halswirbelsäule entgegen. Der Sculpt Ergonomic Desktop von Microsoft löst dies durch das sowohl zur Seite hin als auch nach hinten geneigte, höhenverstellbare Tastenfeld. Der separate Ziffernblock

bietet weitere Flexibilität, da der Arbeitsplatz so eingerichtet werden kann, dass Zwangshaltungen vermieden werden. Aus dem Hause Microsoft wurden folgende Produkte neu mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet:

- Sculpt Ergonomic Desktop
- Sculpt Ergonomic Mouse For Business
- Sculpt Ergonomic Keyboard For Business

Weitere Infos unter www.microsoft.com.



Tastatur, separater Ziffernblock und Mouse von Microsoft

Kindermatratze

Kindermatratzen sollen sich auch bei geringem Körpergewicht dem Körperprofil des Kindes optimal anpassen. Dabei ist darauf zu achten, dass sie einerseits nicht zu fest sind und leichtes Einsinken (im Gesäßbereich) ermöglichen, andererseits jedoch zu starkes Einsinken verhindern, da dies zum Beispiel für die Bauchlage als kritisch anzusehen ist. Außerdem ist bei Kindermatratzen auf eine gute Belüftung und abnehmbare Bezüge zu achten.

Zwei neue Matratzen des Höxteraner Unternehmens Alvi wurden jetzt mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Die Matratze Air-Sleep bietet dank eines 3-D-Abstandsgewirkes größtmögliche vertikale und horizontale Durchlüftung. Eine trittfeste Kante sorgt für die nötige Sicherheit, sodass den Kindern auch beim Aufstehen nichts passieren kann. Das Besondere an der Gelax Junior Air ist eine spezielle Schaumauflage, die für ein angenehmes Schlafklima sorgt. Diese ist druckentlastend und punktelastisch und kombiniert die Vorzüge von GEL und PUR Schaum in einem Material. Weitere Informationen unter www.alvi.de.



Matratze Air-Sleep mit Celliant-Bezug

Hochstuhl für Konferenz- und Besprechungsarbeitsplätze

Beim Arbeiten an einem Hocharbeitstisch soll sowohl der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen als auch spontane Bewegungen gefördert werden. Dies kann beispielsweise mit einem Hochstuhl erreicht werden, der eine flexible dreidimensionale Sitzfläche bietet. Ein solcher Stuhl muss den unterschiedlichen Körpergrößen gerecht werden und über eine Sitzhöhenverstellung sowie ausreichende Sitztiefe und Sitzbreite verfügen. Ein höhenverstellbarer Fußring darf natürlich auch nicht fehlen. Eine rutschsichere Sitzfläche sowie ein fester Stand müssen selbstverständlich gegeben sein. All diese Einstellmöglichkeiten bietet der „turn around“-high desk chair der Firma Sedus aus Waldshut. Er wurde, ebenso wie der "turn around" in niedriger Variante in der Kategorie Mehrzweckstuhl, mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet. Weitere Informationen unter www.sedus.de.



Der Counterstuhl turn around der Sedus Stoll AG wurde für den flexiblen Einsatz am Hocharbeitstisch entwickelt



Ergonomische Arbeitsplatzleuchte

Rückenschmerzen durch optimale Sehbedingungen vorbeugen

Nach Informationen der Herbert Waldmann GmbH

Eine Leuchte, viele Optionen: Mit frei kombinierbaren Grundformen und Farben sorgt die LED-Arbeitsplatzleuchte PARA.MI von Waldmann für optimales Licht, die richtige Körperhaltung und größtmögliche Individualität am Arbeitsplatz.

Büroarbeitsplätze sind heute geprägt durch Flexibilität, Mobilität und neue Technologien. Adäquate Lichtkonzepte müssen daher Lösungen für unterschiedliche Zonen und Bereiche bieten – abgestimmt auf Arbeitsinhalte, Tätigkeitsprofile und die persönlichen Bedürfnisse der Nutzer.

80 Prozent aller Informationen verarbeitet der Mensch visuell. Licht hat deshalb einen großen Einfluss auf die Informationsverarbeitung und die dabei eingenommene Körperhaltung. Denn schlechte Sehbedingungen werden häufig durch Fehlhaltungen kompensiert. Hohe Lichtqualität ist flächig, schattenarm und homogen. Kann eine Arbeitsplatzbeleuchtung mit diesen qualitativen Lichtmerkmalen auch noch entsprechend der individuellen Nutzerbedürfnisse verändert werden, ist eine ständige Anpassung der Augen und der Körperhaltung überflüssig.

Diese Anforderungen erfüllt PARA.MI. Die Arbeitsplatzleuchte erzeugt über ein lichtstarkes LED-Modul ein homogenes, großflächiges Arbeitslicht, das dimmbar ist und durch einen speziell entwickelten Reflektor entblendet wird. Mit nur acht Watt installiertem Ver-

brauch bei bis zu 700 Lux ist PARA.MI ganz nebenbei auch eine Energiesparmaßnahme.

Außerdem bietet PARA.MI viel praktische Funktionalität: Der Leuchtenkopf ist dreh- und schwenkbar. Einen besonderen Akzent im ansonsten zurückhaltenden Design setzen die charakteristischen Gelenke. Wartungsfrei und selbsthemmend, erlauben sie ein Höchstmaß an Einstellmöglichkeiten. Alle Teile lassen sich leicht und mühelos bewegen.

Die Arbeitsplatzleuchte lässt sich nach Lust und Laune aus Einzelementen und Farben zu einem individuellen Ganzen kombinieren. Runder oder eckiger Leuchtenkopf, einfach oder doppelt verstellbarer Arm, runder oder eckiger Fuß beziehungsweise eine Anbindungsmöglichkeit am Möbelsystem, kombiniert mit hochwertigen Oberflächen in



Gute Beleuchtung beugt Rückenbeschwerden vor

Schwarz, Weiß, Silber oder Rot: Mit PARA.MI sind persönlichen Gestaltungsmöglichkeiten und Anpassungen an das moderne Büroumfeld keine Grenzen gesetzt.

Kontaktinformationen

Herbert Waldmann GmbH & Co. KG
Peter-Henlein-Straße 5
78056 Villingen-Schwenningen
Deutschland
☎ +49 7720/601-100
☎ +49 7720/601-290
✉ sales.germany@waldmann.com
🌐 www.waldmann.com



Geprüft & empfohlen Die Arbeitsplatzleuchte PARA.MI

Wenn die Lichtverhältnisse nicht stimmen, sind selbst die besten Augen überfordert. Es kann zu hell oder zu dunkel sein, es können Schatten oder Spiegelungen entstehen, nicht selten kommt es zu störenden Reflexionen. Die Folgen: Man verdreht den Kopf oder nimmt eine ungünstige Sitzposition ein, um einigermaßen vernünftig sehen zu können. Eine gute und durchdachte Beleuchtung gestattet hingegen entspanntes Arbeiten bei optimalen Lichtverhältnissen. Nachdem im letzten Jahr die Leuchten TANEQ und TEVISIO für den Industriearbeitsplatz ausgezeichnet wurden, erhält die Firma Waldmann nun auch für die PARA.MI-Büroleuchten das AGR-Gütesiegel. Wir gratulieren!





Ein Bürodrehstuhl der Extraklasse – black dot 24

Der Neue von Sedus ist besonders belastbar

Nach Informationen der Sedus Stoll AG

Das neue Drehstuhlmodell von Sedus black dot 24 ergänzt die erfolgreiche Sedus-Drehstuhlfamilie. Der Stuhl ist speziell für den 24-Stunden-Einsatz konzipiert und wird besonders in Kombination mit der überarbeiteten Sedo-Lift-Mechanik hohen Belastungsanforderungen gerecht.

Vorteile

Das Modell black dot 24 ist speziell für den Einsatz im Mehrschichtbetrieb und für schwergewichtige Nutzer entwickelt worden. Der Büromöbelhersteller Sedus erweitert damit die erfolgreiche Drehstuhlfamilie black dot um ein neues Modell. Bei black dot 24 handelt es sich um eine Konfiguration mit 3-D-Armlehnen und einem Schiebesitz mit besonderem Komfort, der auf Nutzer bis zu einem Körpergewicht von 150 kg ausgerichtet ist. Somit stellt der neue belastbare Tausendsassa black dot 24 eine Alternative zu Leitwartenstühlen dar. In seinen Abmessungen ist dieses Modell jedoch nicht so ausladend und bietet eine elegantere Variante. Es wirkt somit der Stigmatisierung von gewichtigen Personen entgegen.



Ein orangefarbener Ring weist auf die besondere Sedo-Lift-Mechanik hin



Drehstuhl black dot 24 mit Nackenstütze

Ausstattung

Der Sitz ist breiter und stärker gepolstert als der klassische black dot. Das schafft Raum und Toleranz für eine höhere Druckbelastung. Über diese besonderen Eigenheiten hinaus verfügt black dot 24 über die üblichen Eigenschaften der Drehstuhlfamilie, wie die Sedo-Lift-Mechanik: eine Mechanik mit stärkerem Federpaket. Dabei ruht das Benutzergewicht auf der Schraubendruckfeder. Diese sorgt durch eine optimale Sitztiefenfederung für hohen Sitzkomfort und verhindert die Stauchung der Wirbelsäule in jeder Sitzhöhe. Dank einer integrierten Gas-Öl-Druckfeder, die eine stufenlose Arretierung ermöglicht, können Nutzer ihre ideale Sitzposition wählen. Die Sitzhöhe wird dabei hydraulisch verriegelt.

Durch den Einsatz neuer Materialkombinationen geschieht das Einfedern ganz weich und ohne jede Verzögerung. Für die Bedienung des Höhenverstellhebels ist weniger Kraft notwendig als bisher, was zusätzlichen Komfort

bedeutet. Nicht zuletzt wird die wartungsfreie Sedo-Lift-Mechanik auch Schwerlastanforderungen gerecht. Neu ist neben erweiterten technischen Vorzügen auch ein visuelles Erkennungszeichen: Am unteren Ende

der im Drehkreuz fixierten Sedo-Lift-Mechanik signalisiert ein orangefarbener Ring schon aus der Entfernung die vorteilhafte Ausstattung. Sedus gewährt für diese Mechanik eine Garantie von 30 Jahren.

Geprüft & empfohlen Bürodrehstuhl black dot 24

Besonders hohe Anforderungen müssen Sitzmöbel erfüllen, die an 24-Stunden-Arbeitsplätzen, wie zum Beispiel in Leitstellen, eingesetzt werden. Der Stuhl muss die Wirbelsäule stützen, wechselnde Sitzhaltungen und optimalen Sichtkontakt auf die Überwachungsmonitore ermöglichen sowie die erforderliche spezifische Leistungsfähigkeit fördern. Bedingt durch die Tätigkeit (Blick auf die Überwachungsmonitore) sind eine höhen- und neigungsverstellbare Nackenstütze, eine hohe Rückenlehne und ein größerer Öffnungswinkel erforderlich. Zudem muss der Stuhl bei 24-Stunden-Dauereinsatz auch für hohe Körpergewichte geeignet sein. Der Sedus black dot 24 mit Nackenstütze hat das Prüfungsgremium überzeugt und wurde mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Wir gratulieren!





Die Rückenlehne kann sowohl mit Netz- als auch mit Polsterrücken ausgeführt werden. Optional sind Nackenstütze und Kleiderbügel. Den Anforderungen des 24-Stunden-Betriebs in Büro oder Leitwarte entsprechend, werden besonders strapazierfähige und robuste Stoffe eingesetzt.

Für Prävention geeignet

Im Rahmen der gesundheitlichen Präventivmaßnahmen am Arbeitsplatz ist der AGR-zertifizierte black dot 24 mit verstellbarer Nackenstütze eine gute Wahl. Die Kombination mit der Sedo-Lift-Mechanik ist ein besonderer Baustein auf dem Weg zu einem Arbeitsalltag, der frei von Rückenschmerzen ist.

Kontaktinformationen

Sedus Stoll AG
Brückenstr. 15
79761 Waldshut
☎ 07751/84300
✉ info@sedus.de
🌐 www.sedus.com

Neue Sandalen-Variante von medi

Besonders rückenfreundlich – auch für Prothesenträger empfohlen

Nach Informationen der medi GmbH & Co. KG

Zwei Modelle des Herstellers medi wurden kürzlich mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken ausgezeichnet. Seit März gibt es die neue Sandalen-Variante „Summer Blue“ im medizinischen Fachhandel. Der luftige Schuh für den Sommer komplettiert das Schuhsortiment von medi und eignet sich nicht nur für Prothesenträger. Das Modell M-Lite GS beweist, dass trendiges Design rückenschonendem Tragekomfort nicht entgegensteht.

Neu: Die Sandalen-Variante

Die besonderen Eigenschaften des medi Schuhprogramms wurden bei der Sandale „Summer Blue“ komplett umgesetzt: Die extrabreite, rutschhemmende ortho-tec® Sohle mit seitlichen Stützen und festem Mittelfußbereich stabilisiert den Fuß. Sie ermöglicht komfortables Abrollen für harmonisches, kraftsparendes Gehen auf unebenem Untergrund oder auf Asphalt. Die hohen Dämpfungseigenschaften der Sohle und insbesondere die starke EVA-Vorfußdämpfung schonen Rücken und Gelenke. Kunden mit einem starken Sicherheitsbedürfnis und viel Komfort-



Angenehmes Fußklima auch an heißen Tagen mit der Sandale „Summer Blue“

bedarf schätzen die sehr gute Bodenhaftung und Trittsicherheit der medi Schuhe.

Die offene Konstruktion sorgt auch an heißen Sommertagen für ein angenehmes Fußklima. Die herausnehmbare Neopren-Einlegesohle ist einfach zu reinigen, trocknet schnell und kann bei Bedarf durch eine geeignete orthopädische Einlage ersetzt werden.

Neues Modell: medi M-Lite GS

Neben der Sandale ist nun auch das Nachfolgemodell des medi M-Lite, der medi M-Lite GS, erhältlich. Der Schuh präsentiert sich in trendigem Schwarz-Neongrün aus hautsympathischem, atmungsaktivem Air Mesh Obermaterial. Der medi M-Lite GS bietet durch zwei variable Innensohlen noch mehr Volumen im Schuh. Die EVA-Sohle ist ein weiteres Komfortelement und kann beschliffen werden. Die X-Static® Einlegesohle sorgt für bequemen Tragekomfort und ist antibakteriell. Bei Bedarf ist es möglich, die Sohlen durch eine orthopädische Einlage zu ersetzen.



Komfort liegt im Trend beim medi M-Lite GS

Kontaktinformationen

medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
☎ 0921/912750
✉ verbraucherservice@medi.de
🌐 www.ifeelbetter.com



Balanza Ballstep von TOGU

Rückengerecht und vielseitig im Gleichgewicht

Denise Sommer | Diplom-Sportwissenschaftlerin

Die eigene Balance finden, im Gleichgewicht sein – das sorgt für Wohlbefinden. Das gilt für die Seele, aber auch für die eigene Fitness. Für ein effektives und sicheres Gleichgewichtstraining bietet TOGU das ideale Hilfsmittel an: den Balanza Ballstep. Das Gerät wird in Deutschland entwickelt und hergestellt. Ob jung oder alt, Sporteinsteiger oder Profi – es ist für jedes Fitnesslevel bestens geeignet und eröffnet besonders vielseitige Möglichkeiten zum Fitnesstraining zu Hause oder im Fitnessstudio. Das AGR-Gütesiegel bestätigt darüber hinaus die rückengerechte und gesundheitsfördernde Wirkung.

Rückengerechte und gesundheitsfördernde Wirkung

Der Balanza Ballstep gehört zur erfolgreichen Balanza-Serie von TOGU, bei der sich alles um das Gleichgewichts- und Ganzkörpertraining dreht. Er besteht aus einer speziell entwickelten Holzplatte auf vier robusten, luftgefüllten Bällen. Durch ständige Ausgleichsbewegungen, mit denen man das Gleichgewicht auf dieser dynamischen Unterlage finden muss, werden Konzentration, Koordination, Körpergefühl und Mobilität gefördert. Die tief liegenden Muskelgruppen werden durch diese Dynamik aktiviert. Sie sind maßgeblich für einen gesunden Rücken und die Stabilität des Körpers verantwortlich.

Bei Gleichgewichtsübungen auf dem Balanza Ballstep trainiert man gleichzeitig auch die Muskulatur, die für Beweglichkeit und Stabilität der Gelenke sorgt. Darüber hinaus wird auch die Rumpf- und Rückenmuskulatur gekräftigt. So lassen sich Rückenschmerzen effektiv vermeiden.

Positive Wirkung auf den ganzen Körper

Der Balanza Ballstep überzeugt durch seine vielfältigen und abwechslungsreichen Einsatzmöglichkeiten ebenso wie durch seine positiven Effekte auf den Bewegungsapparat.

Im Unterschied zu herkömmlichen Balance Boards oder Steppern ist die Standfläche des Balanza Ballstep schwingend gelagert. So stärkt das Training die tief liegenden stabilisierenden Muskelgruppen, die Reaktionsfähigkeit und die Koordination. Es hält Gehirn und Gedächtnis fit und fördert die Bewegungs-

sicherheit. Der Balanza Ballstep ist sowohl für Stabilisations- und Koordinationsübungen im Stand als auch für Stützübungen bestens geeignet.

Durch seinen vielseitigen Einsatzbereich empfiehlt TOGU den Balanza Ballstep für besonders viele Übungen des Gesund-Trainieren-Konzepts, das der Premium-Hersteller für luftgefüllte Trainingsgeräte in enger Zusammenarbeit mit Medizinern entwickelt hat. Das Konzept umfasst mehrere 15-minütige Bewegungsprogramme, die kostenlos online abrufbar und für jeden selbstständig umsetzbar sind. Jedes Programm behandelt ein Trainingsziel oder eine medizinische Indikation.

Für ein gesundes Training in der Gruppe – Balanza Ballstep Group

Der Balanza Ballstep Group erweitert die Balanza-Serie und ist speziell für die Anwendung



TOGU Balanza Ballstep

in der Gruppe konzipiert. Er bietet etwas mehr Stabilität als der Balanza Ballstep. So können sogar Sprünge gelenkschonend und sicher ausgeführt werden.

Kontaktinformationen

TOGU GmbH

Denise Sommer, Diplom-Sportwissenschaftlerin

Atzinger Str. 1

83209 Prien-Bachham

✓ +49 8051/9038-0

☎ +49 8051/3745

✉ info@togu.de

Geprüft & empfohlen Balanza Ballstep von TOGU

Übungsgeräte mit einer instabilen Unterlage unterstützen das Gleichgewichtstraining, weil man mit ihrer Hilfe statische und dynamische Stabilisationsübungen leichter ausführen kann. Unterschiedliche funktionelle Anwendungen in diversen Ausgangsstellungen, insbesondere für den Ein- und Zweibeinstand, lassen sich sicher ausführen. Fußgymnastische Übungen, wie zum Beispiel Zehenstand und Supinations- oder Pronationsbewegungen, sind ohne erhöhtes Verletzungsrisiko möglich. Ebenso wie dynamische Gymnastikübungen zur Förderung der Reflexmotorik. Dies führte zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel von Balanza Ballstep und Balanza Ballstep Group durch das Prüfungsgremium. Wir gratulieren!





Rückengerechter Luxus im Mercedes-Maybach

Geprüfter Sitzkomfort in der S-Klasse

Jens Löhn AGR e. V.

Mercedes-Maybach – dieser Name steht wie kaum ein anderer für höchste Exklusivität. Nun verbindet sich der exklusive Name auch mit rückengerechtem Sitzkomfort, denn die Sitze des Mercedes-Maybach wurden von der AGR mit dem Gütesiegel ausgezeichnet.

Mit der S-Klasse hat Mercedes-Benz 2013 das erfolgreichste Automobil seiner Klasse auf den Markt gebracht. Mit mehr als 100.000 Einheiten im ersten Jahr der vollen Verfügbarkeit ist sie sogar die meistverkaufte S-Klasse aller Zeiten. Einhergehend mit dem Markterfolg äußerten viele Kunden den Wunsch nach noch mehr Individualität und Exklusivität. Sie möchten die Mercedes-Benz S-Klasse in einer höchst exklusiven und individuellen Variante fahren. Deshalb hat Mercedes-Benz mit der Einführung der Sub-Marke Mercedes-Maybach ein neues Angebot im exklusiven Top-Segment etabliert.

Die Mercedes-Maybach S-Klasse erweitert das Angebot der S-Klasse-Limousinen um ein Fahrzeug, das einen neuen Maßstab in Sachen Exklusivität setzt und bei der Ausstattung höchste Ansprüche erfüllt. Zu den Eigenschaften, die sie von den Serienmodellen abheben, zählen: mehr Raum, aufwändig-repräsentativ gestaltete und vielfältig individualisierbare Innenräume sowie eine besondere Sitzanlage. Bereits ab Serie bietet die Mercedes-Maybach S-Klasse AGR-geprüften Sitzkomfort an, auf Wunsch auch mit dem aktiven Multikontursitz für den Beifahrer.



Mit zusätzlicher Beinfreiheit sowie exklusiven Ausstattungen, wie dem zweigeteilten Panorama-Schiebedach oder den serienmäßigen, AGR-geprüften Executive-Sitzen auf beiden Seiten des Fonds, wird der Komfort vollendet. Fahrzeuge von Mercedes-Maybach erfüllen damit die Anforderungen der anspruchsvollsten Kunden weltweit.

Kontaktinformationen

Daimler Customer Assistance Center N.V.

Postfach 1456

6201 Maastricht

Niederlande

☎ 0800/17777777 (gebührenfrei aus dem europäischen Festnetz)

✉ Cs.deutschland@cac.mercedes-benz.com

🌐 www.mercedes-benz.de





VW Touran: Rückengesundheit für Fahrer und Beifahrer

Erstes VW Mittelklasse-Fahrzeug mit AGR-zertifiziertem Beifahrersitz

Nach Informationen der Volkswagen AG

Moderne Technik macht den Alltag leichter – und weniger alltäglich. Der neue Touran bringt mit über 50 Innovationen mehr Fahrspaß und Leichtigkeit ins Leben. Denn Sicherheit, Komfort und Bedienbarkeit werden beim Touran großgeschrieben. Das Besondere aus ergonomischer Sicht: Fahrer- und Beifahrersitz wurden mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Bereits im März feierte der Touran Weltpremiere und wird ab September 2015 verfügbar sein. Das komplett neu entwickelte Modell ist der erste Van auf der Basis des Modularen Querbaukastens (MQB). Damit verbunden sind zahlreiche konstruktive und konzeptionelle Vorteile, wie ein auffallend langer Radstand, sehr kurze Karosserieüberhänge und dadurch eine wegweisend gute Raumausnutzung. Das neue Modell bietet einen deutlich vergrößerten, multivariablen Innenraum, zeigt sich rundum perfektioniert und beeindruckt mit sechs neuen sparsamen Motoren sowie einem umfangreichen Angebot an Assistenz- und Infotainmentsystemen.

Wie schon beim Phaeton, dem Passat und den Modellen der Golfreihe ist nun der neue VW Touran ebenfalls mit einem AGR-zertifizierten Fahrersitz ausgestattet. Doch VW geht noch einen Schritt weiter: Der Touran ist das erste Fahrzeug aus dem Mittelklassesegment, bei dem der ergoActiv-Sitz auch für die Beifahrerseite erhältlich ist. Die Sitze bieten individuelle Einstellmöglichkeiten ganz nach dem Motto: Der Sitz muss sich dem Nutzer anpassen und nicht umgekehrt. Sitzneigungsverstellung, 4-Wege-Lordosenstütze, ausreichende Seitenführungen an Lehne und Sitzfläche, Höheneinstellung, Sitzflächenverlängerung sowie eine einstellbare Kopfstütze sind nur einige der wichtigen Anforderungskriterien für ergonomischen Sitzkomfort. So lässt sich der ergoActiv-Sitz an verschiedenste Körpermaße individuell anpassen.



Kontaktinformationen

Volkswagen AG

38436 Wolfsburg

☎ 0800/8655792436

🌐 www.volkswagen.de



Embodiment

Wie sich Körper und Psyche beeinflussen

Dr. phil. Petra Mommert-Jauch | Diplom-Sportlehrerin

Sie können es selbst ganz einfach testen: Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig. Gehen Sie zum Beispiel gebeugt mit hochgezogenen und nach vorne geneigten Schultern und versuchen Sie dabei, sich glücklich und selbstbewusst zu fühlen. Es wird Ihnen nicht gelingen. Woran liegt das?

Die Psyche reagiert auf den Körper, die Haltung macht Stimmung. Auch umgekehrt gibt es Wechselwirkungen: Man steckt in einer akuten Stresssituation und der Körper reagiert: Der Herzschlag steigt, die Gallenblase füllt sich, der Magen zieht sich zusammen und die Muskeln spannen sich an: Der Körper reagiert auf psychische Belastungen. Genau diese Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche wird durch den Begriff Embodiment umschrieben. Einerseits werden psychische Zustände in Form körperlicher Ausdrucksformen sichtbar, wie zum Beispiel Gestik, Mimik und Körperhaltung, aber auch andersherum beeinflussen interessanterweise Körperzustände und im Speziellen Körperhaltungen unser Denken (Urteile, Einstellungen) und Fühlen.

Diese Wechselwirkung wird sowohl auf sportmedizinisch-physiologischer als auch auf psychologischer Ebene im letzten Jahrzehnt zunehmend wissenschaftlich bestätigt und

hat unter anderem zur Folge, dass sportliche Betätigung inzwischen ein nachgewiesenermaßen effektiver Therapieansatz bei psychiatrischen Beschwerdebildern ist. Die Datenlage zu den neurobiologischen Erkenntnissen in Bezug auf psychologische Effekte nimmt rasant zu. Die Binsenweisheit „Mens sana in corpore sano“ bekommt damit einen neuen Stellenwert.

Neurobiologische Erkenntnisse

Vorreiter in der Erforschung von Effekten körperlicher Aktivität auf das Gehirn aus physiologischer Sicht waren Hollmann und Strüder, die in einer umfangreichen Übersichtsarbeit (2001) beeindruckende Effekte nachweisen konnten. Nur ein kleiner Auszug daraus:

1. Bereits bei einfachen Handbewegungen kommt es zu einer erhöhten Gehirndurchblutung – sowohl im kontralateralen Motorkortex als auch im gesamten Frontallappen. Und noch erstaunlicher: Selbst

wenn man sich Bewegungen nur vorstellt, wird eine erhöhte Durchblutungsrate in den genannten Arealen provoziert.

2. Zu einer noch ausgedehnteren Durchblutungssteigerung im Gehirn führt bereits schon langsames Gehen. Der kleine Spaziergang in der Mittagspause ist also durchaus sinnvoll für die Regeneration der geistigen Leistungsfähigkeit. Auffällig: Diese deutlichen Effekte fanden sich bei dynamischer, nicht jedoch bei statischer muskulärer Arbeit (z. B. Haltearbeit).
3. Durch entsprechend intensive körperliche Belastung kommt es zur Ausschüttung von körpereigenen Opioiden und einer Vorstufe von Serotonin (Tryptophan), welche zu einer deutlich verbesserten Stimmungslage, einer angenehmen Entspannung, Zufriedenheit und der Relativierung von Alltagsproblemen beitragen.
4. Besonders die strukturellen Veränderungen im Gehirn sind langfristig wesentlich: Körperliche Aktivität provoziert die Bildung einer erhöhten Anzahl von Synapsen (Übergangsstellen der Nerven) und die Verlängerung und Stabilisierung von Dendriten (Nervenfasern) – und das vor allem im Hippocampus. Er ist der wesentliche Teil des Gehirns in der Ausbildung von Langzeitgedächtnisleistungen, in der Informationsverarbeitung und bei psychischen Erkrankungen.
5. Auch auf der Ebene der Schmerzwahrnehmung und -toleranz zeigen sich ähnlich positive Effekte durch körperliche Aktivität. Hier scheinen nach neueren Erkenntnissen vor allem die Faszien (Bindegewebe) eine maßgebliche Rolle zu spielen, denn diese haben aufgrund der Fülle von Sensoren, die innerhalb der Bindegewebsstrukturen liegen, eine direkte Verbindung zum Rückenmark und zum Gehirn.

Konsequenzen für die Therapie psychischer Erkrankungen

Burnouts und Depressionen sind weltweit die führende Ursache gesundheitlicher



In aufrechter Haltung ist es schwer, sich schlecht zu fühlen



Defizite. Entsprechend ist die Wirksamkeit von Bewegung bei der Therapie dieser Krankheitsbilder von wissenschaftlichem Interesse. Und tatsächlich kann man heute sagen, dass antidepressive Effekte von Sport inzwischen gut nachgewiesen sind. Interessanterweise schneidet Bewegung im Vergleich zu medikamentösen oder psychotherapeutischen Therapien ebenso gut ab. Das lässt vermuten, dass Sport ähnlich wie ein Antidepressivum wirkt: Viel Bewegung lässt den Serotoninspiegel steigen und verbessert die noradrenerge Transmission im Gehirn. Zudem begünstigt laut Studien Sport das Wachstum neuer Nervenzellen im limbischen System.

Konsequenz könnte sein: Da Sport keine Nebenwirkungen und wenig Kosten verursacht, sollte Bewegung in jedem Falle in Ergänzung zu weiteren Therapien eingesetzt werden.

Das Problem ist allerdings: Hochgradig Depressive leiden unter Antriebsstörungen und lassen sich schwer zu einem Spaziergang an der frischen Luft und mitten im Stimmungstief zu keiner körperlichen Bewegung motivieren. Hier kommt dann eine andere Strategie, nämlich die des Embodiments, ins Spiel: nicht durch ausdauerorientierte Bewegung, sondern durch bewusst wahrgenommene Körperhaltungen und sensible Körperwahrnehmung die Psyche positiv zu beeinflussen.

Der Körper in der Depressionsbehandlung früher und heute

Traditionelle psychotherapeutische Sichtweisen definieren das Krankheitsbild Depression als das Resultat beispielsweise kognitiver „Denkfehler“ oder Verlustängste. Nach klassischer Auffassung steht hierfür die Sequenz S-O-R: Stimulus (Reiz) – Verarbeitung im Organismus – Reaktion. Verschiedene, eventuell immer wiederkehrende Reize werden psychisch verarbeitet und führen letztlich zu einer „phänomenalen“ Reaktion des Körpers, die sich in charakteristisch niedergeschlagener Körperhaltung, Mimik, Gestik und verlangsamtten Bewegungen widerspiegelt. Der körperliche Gefühlsausdruck und die körperlichen Verhaltensweisen sind demnach immer die Reaktion psychischer Prozesse.

Neuere Sichtweisen stellen diese Abfolge infrage und betrachten psychosomatische Krankheitsbilder unter dem Gesichtspunkt des Embodiments so, dass es möglicherweise zu einem umgekehrten Ablauf kommt: Entsprechende Körperhaltungen, Gesten und auch Gesichtsausdrücke sind der Auslöser und nicht das Resultat depressiver Denkstrukturen. Vorangegangenen „Denkfehler“ oder Verlusterfahrungen hat es möglicherweise vorher gar nicht gegeben. Diese Anschauung und die Erkenntnis, das Thema Embodiment bei psychosomatischen Krankheitsbildern mehr einbeziehen zu müssen, wird inzwischen durch etliche Studien (u. a. Niedenthal et al. 2005) gestützt.

In diesen experimentellen Studien zeigt sich die Wirkung von Embodiment immer auf die gleiche Weise: Ohne die Fragestellung zu kennen und durch einen Vorwand erzwungen, nehmen die Probanden Körperhaltungen ein oder setzen Muskelspannungen um, die üblicherweise mit bestimmten Emotionen gekoppelt sind. Und tatsächlich können durch die unbewusst eingenommenen Haltungen beziehungsweise Muskelspannungen entsprechend passende Emotionen und Denkmuster provoziert werden.

„Embodiment ist die Umsetzung einer konkreten Emotion im Körper eines Individuums (...) mit Wechselwirkung zwischen körperlichen und psychischen Vorgängen“ (Storch et al. 2011). Ein Therapieansatz, der weniger auf physiologischer als mehr auf körperhaltungs- und körperwahrnehmungsorientierter Sichtweise basiert.

Beispiel Gesichtsmuskulatur

So zeigt sich beispielsweise, dass die Aktivität der Gesichtsmuskulatur einen direkten Einfluss auf die Emotionsentstehung ohne Umweg über das Bewusstsein hat (u. a. Ekman 2004; Strack, Martin, Stepper 1988).

Alltagstauglicher Tipp

Alltagstauglich übersetzen lässt sich dieses „facial feedback“ folgendermaßen: Lächelnd (Aktivierung des Jochbein- und des Augenringmuskels) durch die Welt zu gehen ist in jedem Falle wohltuender als mit verhärteten Gesichtszügen den Tag zu bestreiten. Versuchen Sie es gleich morgen. Sie werden es pas-

sant bemerken, wie positiv Ihre Mitmenschen darauf reagieren, denn die Spiegelneuronen in unserem zentralen Nervensystem veranlassen das Spiegeln des Gegenübers: Ihr Lächeln führt zum Zurücklächeln der Anderen!

Beispiel Körperhaltung

Erstaunlich sind auch die Übertragungseffekte einer Körperhaltung auf das psychische System. So stellte sich in verschiedenen Studien heraus (u. a. in Studien unter Hypnosebedingungen), dass eine nach vorne gekrümmte Körperhaltung in schwierigen Situationen eher zur Mutlosigkeit und entsprechenden Verhaltenskonsequenzen führt als eine aufrechte Körperhaltung.

Körperhaltung scheint die Emotionslage direkt – auch ohne dazwischengeschaltetes Denken – zu beeinflussen. So ermöglicht eine bestimmte Körperhaltung nicht nur die dazu passende Emotion, sondern umgekehrt wird durch die Körperhaltung auch eine unpassende Emotion verunmöglicht. Denken Sie noch einmal an das Experiment am Anfang des Artikels: Versuchen Sie, sich in gekrümmter, niedergeschlagener Haltung selbstbewusst und glücklich und danach in aufrechter, selbstbewusster Körperhaltung schlecht und wertlos zu fühlen. Es wird Ihnen nicht gelingen.

Alltagstaugliche Tipps

1. Stehen Sie vor einer schwierigen Aufgabe, achten Sie bewusst auf eine aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung. Ihr Durchhaltevermögen steigt dadurch.
2. Fühlen Sie sich schlecht und/oder unsicher, machen Sie sich groß. Öffnen Sie den Brustkorb und heben Sie den Blick – der Gefühlszustand, den Sie eben noch hatten, passt nicht zu Ihrer neuen Haltung.

Spannende neue Erkenntnisse

Ganz neue Studien aus der Faszienforschung zeigen, dass psychische Krankheiten, wie Depression und Angststörungen, gegebenenfalls mit Störungen der Interozeption, das heißt, der inneren Körperwahrnehmung, erklärt werden können. Dafür verantwortlich sind neurophysiologische Signale aus den Faszien (Schleip et al. 2014). Der Ulmer Wissenschaftler Robert Schleip erklärt das damit, dass das menschliche Unterhautbindegewebe ein besonderes Wahrnehmungssystem für



Berührungen, die Zuwendung bedeuten, hat: „Hautkontakt, Streicheln, Körperwärme. Dieses System ist ebenfalls mit dem Gehirn verbunden, wieder mit der Insula, dem Zentrum für das Bewusstsein, Selbstbewusstsein, für Empathie, Emotionen und soziale Fähigkeiten.“ (Schleip/Bayer 2014). Hier also wirkt der Körper über die Sensoren unseres Bindegewebes auf die Psyche. Und wenn man genau hinschaut und beide Sichtweisen – Embodiment und Faszienforschung – genau betrachtet, könnte man die Vermutung hegen, dass beide Erklärungsweisen eng zusammenhängen und aus einer Quelle genährt werden. Eine spannende Erkenntnis!

Fazit

Unser Körper ist nicht nur ein „Spiegel der Seele“, sondern „... auch der umgekehrte Fall ist möglich: Die Seele dient gewissermaßen als Spiegel des Körpers. Psychische Vorgänge finden stets in einer körperlichen Einbettung statt und können daher nur unzureichend als reine Informations- oder Symbolverarbeitungsprozesse angesehen werden“ (W. Tschercher, M. Storch im Forschungsbericht Nr. 09-1).

Alltagstauglicher Tipp zum Schluss

Man ist seiner Psyche nicht ausgeliefert, sondern kann den Körper aktiv zur Regulation des psychischen Wohlbefindens einsetzen. Sei es durch Spaziergänge in der Natur oder durch bewusstes Einnehmen einer Körperhaltung oder eines Gesichtsausdrucks sowie durch Aktivieren und sensibles Wahrnehmen der Faszien. Bleiben Sie neugierig und experimentieren Sie, dann kommen Sie dem Geheimnis Ihres persönlichen Embodiments auf die Spur! Weitere Informationen finden Sie unter www.walking.de und im Buch „Körperwahrnehmung und Schmerzbewältigung im Alltag – Ein Kursmanual für Rückenschullehrer und Übungsleiter“ (Springer Verlag, 2000; 49,99 Euro, ISBN: 978-3-540-67301-9).



Weitere Informationen über Embodiment-Seminare erhalten Sie beim Deutschen Walking Institut e. V. (DWI).



Dr. phil. Petra Mommert-Jauch
Diplom-Sportlehrerin
und Geschäftsführerin
des Deutschen Walking
Institut e. V.

Kontaktinformationen

Dr. phil. Petra Mommert-Jauch
Deutsches Walking Institut e. V.
Wittmannstalstr. 5
78073 Bad Dürkheim
☎ 0711/60219965
☎ 07720/38871
✉ info@walking.de
🌐 www.walking.de

Faszientraining

Die Vorteile der Rollenmethode

Stefan Dennenmoser | Diplom-Sportwissenschaftler | Fascial Fitness Master Trainer

Die wahrscheinlich bekannteste Variante des Faszientrainings ist die Arbeit mit Faszienrollen. Sie macht zwar nur einen Teil des Faszientrainings aus, das die Fascial Fitness Association entwickelt hat. Die überraschend schnelle Wirkung des Rollentrainings macht es jedoch bei Therapeuten, Patienten und Sportlern äußerst beliebt, sodass es mittlerweile einen festen Platz in Trainings- und Heimprogrammen erobert hat.

Faszientraining mit der Hartschaumrolle

Aus dem Roling und aus der Manualtherapie sind die lösenden Techniken bereits bekannt. Bei der Eigenbehandlung übernehmen Rollen oder Bälle aus festem Hartschaum die Aufgabe des Behandlers.

Für wen?

Die Rollenmethode eignet sich zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und bei

Schmerzen durch orthopädisch-degenerative Erkrankungen. Aber auch Sportler nutzen sie, um bessere Leistungen zu erzielen und sich nach der körperlichen Anstrengung schneller zu erholen.

So funktioniert's!

Die Hartschaumrolle oder der -ball werden unter das zu behandelnde Körperteil gelegt. Sie versuchen, über diesem Druck zu entspannen, was je nach Körperregion eine schmerzhaft

Herausforderung sein kann. Wer im Liegen Probleme hat, kann auch im Stehen trainieren. Dabei drehen sie sich mit dem Rücken zur Wand und lehnen sich in verschiedenen Positionen gegen einen Ball.

Schnelles Rollen für Sportler

Zum Aufwärmen oder vor einem Wettkampf empfehlen zertifizierte Fascial-Fitness-Trainer der Fascial Fitness Association vor allem ein sehr zügiges Arbeiten mit der Faszienrolle, um das Gewebe auf die sportliche Leistung vorzubereiten, die Körperwahrnehmung zu steigern und die Durchblutung anzuregen.



Langsames Rollen zur Regeneration

Wenn Sie verspannt sind und Rücken oder Nacken, Beine oder Arme schmerzen, sollte man betont langsam mit der Faszienrolle oder mit den -bällen arbeiten. Bei Laborversuchen hat sich eine Geschwindigkeit von etwa einem Zentimeter pro Minute als optimal herausgestellt. Die positive Wirkung des Zeitlupen-Rollens haben Wissenschaftler vor allem für Zellkulturen nachgewiesen – man darf jedoch annehmen, dass die Effekte auch auf die therapeutische und sportliche Anwendung im täglichen Leben übertragbar sind.

So wirkt's!

Direkt nach dem Rollen ist gewöhnlich eine spontane Schmerzreduktion und eine Zunahme der Beweglichkeit spür- und messbar – oftmals auch an Strukturen, die aktuell gar nicht direkt behandelt wurden, sondern nur in einem Spannungszusammenhang mit dem bearbeiteten Gebiet stehen.

5 Gründe, warum das Rollentraining so wirksam ist

1. Grund: Wasser im Körper binden

Im Laufe des Lebens verliert der Körper die Fähigkeit, Gewebsflüssigkeit zu binden. Daher

nimmt der Wassergehalt des alternden Menschen beständig ab, was das Bindegewebe spröde und verletzungsanfällig macht.

Die medizinische Ursache: Die Gewebsflüssigkeit wird elektrostatisch an die dort vorhandenen Zucker-Eiweiß-Verbindungen (Glykosaminoglykane, kurz GAG) gebunden. Diese Bindungsstellen werden mit der Zeit – durch schlechte Ernährung, bei zu wenig Bewegung und zu viel Stress – von Radikalen belegt, die eine Wasserbindung behindern. Wissenschaftliche Versuche ergaben, dass ein Wasseraustausch durch Bewegung, Stretching oder Faszienrollen diese Bindungsstellen wieder freilegt. Wahrscheinlich werden die Radikale von ihren Bindungsstellen weggeschwemmt – das funktioniert so ähnlich, wie wenn Sie einen Schwamm durch mehrfaches Auspressen reinigen.

Die Wirkung des Rolltrainings: Durch die Selbstbehandlung mit der Rolle fällt es dem Körper leichter, Wasser zu binden. Nach etwa drei Stunden kommt es zu einer Art Superkompensationseffekt. Durch die verbesserte Wasserbindung wird das Gewebe fester. Auch die Gleitfähigkeit zwischen den flächigen Faszen verbessert sich, was den Körper beweglicher macht.

2. Grund: Der Körper bildet mehr Hyaluron

Hyaluron gehört zu den Glykosaminoglykanen (GAG). Diese Zucker-Eiweiß-Verbindungen sind notwendig, um die Wassermoleküle zu binden. Mehr Hyaluron bewirkt also eine verbesserte Wasserbindung.

Die vier Prinzipien des Faszientrainings

Das komplette Angebot des Faszientrainings basiert auf diesen vier Prinzipien:

1. Prinzip: Federn (Rebound Elasticity) – der Katapult-Mechanismus

2. Prinzip: Dehnen (Fascial Stretch) – das Dehnen langer Ketten

3. Prinzip: Beleben (Fascial Release) – Eigenbehandlung mit der Rolle

4. Prinzip: Spüren – Die Körperwahrnehmung (= Propriozeption) verbessern

Die Wirkung des Rolltrainings: Durch den mechanischen Druck, den die Faszienrolle auf das Gewebe ausübt, produzieren die Bindegewebszellen (Fibrozyten) mehr Hyaluron. Das Gewebe kann mehr Wasser binden, was die Gleiteigenschaft der Faszen verbessert.

3. Grund: Verklebte und verfilzte Faszen organisieren sich neu

Wer viele Stunden am Schreibtisch sitzt oder immer wieder dieselbe Körperhaltung einnimmt, wird im Laufe des Lebens immer steifer. Umgekehrt gibt es aber auch Menschen, die bis ins hohe Alter körperlich flexibel sind.

Die medizinische Ursache: Kollagenfasern haben in Ruhe und bei der Ruhigstellung nach Verletzungen oder Operationen die

Was sind Faszen?

Der aktuelle Faszen-Begriff wird wesentlich umfassender verwendet als früher: Man versteht darunter alle kollagenen, faserigen Bindegewebe, die ein körperweites Netzwerk bilden. Dazu gehören unter anderem das Unterhautbindegewebe (Fascia superficialis) und das intramuskuläre Bindegewebe. Gelenkkapseln werden als Verstärkungen von Muskelhüllen, Ligamenten und Sehnen verstanden.

Faszen umgeben jeden Muskel, jedes Organ und jede Bandstruktur und vernetzen so unseren ganzen Körper. Die Maschen dieses Netzwerks sind teils locker und zart wie Spinnenfäden, in manchen Bereichen wiederum dicht und straff verwebt.

Wichtig zu wissen: Gesunde Faszen passen sich an die körperlichen Anforderungen und Bedingungen an.



Rollentraining des seitlichen Rumpfs
(Quelle: www.fascial-fitness.de)



Rollen, Bälle & Co.

Vor einigen Jahren kamen Rollen und Bälle aus Hartschaum auf den Markt, die die fasciale Druckmassage in Eigenregie ermöglichen. Diese speziell entwickelten Produkte eignen sich für bestimmte Einsatzgebiete:

Rollen für das Faszientraining: Es gibt Rollen in verschiedenen Größen, Längen und Oberflächenprofilen – mal komplett aus Hartschaum, mal mit einem Loch in der Mitte. Einige Rollen sind härter, andere weicher – je nachdem, wie es die Übenden mögen und was sie mit dem Rollentraining erreichen wollen. Papprollen eignen sich gut, sie sind

jedoch für viele Menschen zu hart. **Hinweis:** Schwimnudeln und Pilatesrollen eignen sich beim besten Willen nicht, weil sie nach kurzer Zeit plattgedrückt sind.

Bälle für das Faszientraining: Es gibt Bälle in unterschiedlichen Größen und Festigkeiten. Sie können auch alte Tennisbälle für die Fußsohlen, den Rücken und den Nacken benutzen. Um die Beine auszurollen, eignen sich hart aufgepumpte Gymnastikbälle. Bei Plattfüßen können Sie auf kleine Flummis zurückgreifen. **Doppelbälle:** Die großen Duobälle eignen sich für den Schultergürtel, die kleinen für die Arme und das Rollen entlang der

Wirbelsäule. Alternative: Schieben Sie zwei Tennisbälle in eine Socke, und kneten Sie das Ende fest zu. **Hinweis:** Igelbälle eignen sich nicht, weil sie oberflächlich pieksen, anstatt in die Tiefe zu drücken.

Wichtig zu wissen: Die meisten bei uns erhältlichen Produkte werden aus Asien importiert – was den Preis und oft auch die Qualität des Materials beeinflusst. Vorreiter in Deutschland war die Firma Blackroll, die den Trend vor Jahren aus den USA nach Deutschland brachte und in Chemnitz produziert.

Eigenschaft, zu verkleben und mittelfristig chaotisch zu verfilzen, also ungute Cross-Links zu bilden. Das überschüssige Kollagen lagert sich dabei ungeordnet zwischen bestehenden Fasern an und stört die funktionelle Ordnung.

Die Wirkung des Rollentrainings: Durch den Druck und den Wasserfluss beim Faszienrollen erneuert und verbessert sich die Kollagenstruktur. Der Körper produziert einerseits vermehrt Enzyme, die Kollagen abbauen. Andererseits schüttet der Organismus kollagenaufbauende Stoffe aus. So wird ungewolltes Verfilzen vermindert, aber die trainierten Faszien werden gestärkt.

4. Grund: Bessere Durchblutung

Durch das Rollentraining produziert der Körper mehr Stickoxid (NO). Dadurch weiten sich die Gefäße, was die lokale Durchblutung erhöht, den Stoffwechsel verbessert und damit die Regenerationsfähigkeit steigert.

5. Grund: Weniger Schmerzen

Das offensichtlichste und am ehesten spürbare Merkmal des Druckschmerzes ist wis-

senschaftlich noch am wenigsten untersucht. Aufgrund der Ergebnisse der bisherigen Studien nehmen Wissenschaftler jedoch an, dass der Druck dazu führt, dass sich die Schmerzverarbeitung im Gehirn neu reguliert.

Die medizinische Ursache: Der Druckschmerz aktiviert die vom Hirnstamm absteigenden Nervenbahnen, die die Weiterleitung des Schmerzes unterdrücken.

Für wen eignet sich das Rollentraining nicht?

Fragen Sie bitte in diesen Fällen Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob sich das Rollentraining für Sie eignet:

1. oberflächliche Krampfadern
2. Osteoporose
3. entzündliche Stellen
4. regelmäßige Einnahme von Medikamenten, die das Blut verdünnen
5. Schwangerschaft

Der Autor

Stefan Dennenmoser arbeitet seit 2012 als Doktorand im Rahmen des Faszienforschungsprojekts von Dr. Robert Schleip an der Universität Ulm. Er ist Sportwissenschaftler, hat das Fascial-Fitness-Programmmitentwickelt und praktiziert als Certified Advanced Rolfer™ und Rolf Movement® Practitioner in Ravensburg und Ulm.

Kontaktinformationen

Stefan Dennenmoser
 Montelimarstraße 28
 88213 Ravensburg
 ☎ 0751/91122
 ✉ stefandenne@web.de
 🌐 www.stefan-dennenmoser.de
 🌐 www.fascial-fitness.de



(Quelle: www.fascial-fitness.de)



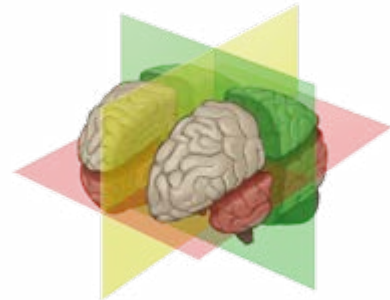
Die DVD „Fascial Fitness“ erklärt die medizinischen Grundlagen und stellt Übungen zu den vier Trainingsprinzipien vor. Hinzu kommen Tipps für den Alltag. Länge: 58 Minuten. Mehr Infos: www.fascial-fitness.de



Life Kinetik® – revolutionär anders!

Martin Stengele | Sporttherapeut | Referent für rückergerichte Verhältnisprävention

Wer möchte nicht eine gute Wahrnehmung, eine schnelle Reizverarbeitung, hohe Problemlösungskompetenz, hohe Entscheidungsfreude, überdurchschnittliche Handlungsschnelligkeit, gutes Bewegungsrepertoire, ausgezeichnete Stressresistenz und eine geringe Fehlerquote haben? Das Life-Kinetik-Training ist ein neues, motivierendes Konzept, das unser Gehirn mithilfe von nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben dazu befähigen kann.



„Kinder sollen lernen, Jugendliche ihre Persönlichkeit finden, Erwachsene Beruf und Familie unter einen Hut bringen, Senioren geistig fit bleiben und Sportler Leistung bringen. Wie können wir Menschen dabei behilflich sein, ihre Aufgaben zu meistern und dennoch oder gerade deswegen ein erfülltes und fröhliches Leben zu führen. Mit der Entwicklung von Life Kinetik® als Produkt aus der Brainflow-Methode, der modernen Gehirnforschung, der Funktional-Optometrie und der Bewegungslehre, haben wir nun die Möglichkeit dazu.

Das Prinzip ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig: Es wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Mit dem Life-Kinetik-Training wird das Gehirn also ständig neu angeregt, wodurch neue Verbindungen, sogenannte Synapsen, entstehen. Mehr Verbindungen bedeuten eine höhere Leistungsfähigkeit in allen Bereichen des täglichen Lebens.

Der Nutzen

Life Kinetik regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, reduziert das Stressempfinden, steigert das Selbstbewusstsein und erhöht die Fähigkeiten der Wahrnehmung, insbesondere des visuellen Systems. Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen.

Das Ziel

Das Ziel ist nicht etwa die Verbesserung bestimmter Verhaltensweisen. Life Kinetik geht einen vollkommen anderen Weg: Die Leistungsfähigkeit des Gehirns soll verbessert werden, denn diese 1.200 bis 1.500 Gramm im Inneren unseres Schädels sind schließlich für jegliche Handlungen verantwortlich, die wir tagtäglich durchführen. Frei nach dem Motto: Wer viele Daten möglichst schnell und weitgehend fehlerfrei zu geeigneten Aktionen verarbeiten möchte, braucht einen extrem leistungsfähigen Chip und nicht nur eine gute Festplatte. Und dieses Tuning liefert Life Kinetik.

Gehirntraining durch Bewegung

Das Besondere daran: Durch die Verbindung von ungewöhnlichen Bewegungsaufgaben mit Wahrnehmung und kognitiven Elementen wird das Gehirn permanent vor neue Herausforderungen gestellt und muss durch entsprechende Anpassungsvorgänge versuchen, diese Aufgaben zu bewältigen. Dabei entstehen entweder neue Verbindungen im Gehirn oder bestehende Verbindungen werden neu geordnet. Durch Life Kinetik verbessert sich nicht nur die sportliche, sondern gleichzeitig auch die schulische oder berufliche Leistungsfähigkeit!

Ein Training mit völlig neuen Ansätzen

Allein schon die Aufteilung in die drei Trainingsbereiche flexible Körperbeherrschung, Wahrnehmung (insbesondere des visuellen Systems) und kognitive Fähigkeiten verspricht genügend Abwechslung.

Die Übung Parallelball stammt aus dem Basis-komplex Bewegungskette, bei dem zwei einfache Bewegungen miteinander kombiniert



Die Kombination von einfachen Einzelbewegungen regt das Gehirn an, neue neuronale Verbindungen anzulegen



werden. Diese Einzelbewegungen müssen nicht geübt werden, sie sind so einfach, dass sie jeder kann. Wenn man sie aber kombiniert, wird es interessant. Nehmen Sie dazu zwei kleine Bälle zur Hand. Bei der ersten Übung kreuzen Sie die Hände, während Sie die Bälle festhalten. Dabei sollten abwechselnd linke und rechte Hand oben sein.

Bei der zweiten Übung werfen Sie die Bälle circa 20 Zentimeter parallel nach oben und fangen Sie anschließend wieder auf. Üben Sie beide Bewegungen nur ein paar Mal. Danach werden beide Übungen kombiniert. Werfen Sie die Bälle hoch, kreuzen Sie die Hände und fangen Sie die Bälle mit überkreuzten Händen auf. Dann werfen Sie die Bälle aus der gekreuzten Stellung wieder hoch, lösen die Kreuzung auf und fangen die Bälle mit parallelen Händen. Achten Sie darauf, dass sich nicht die Bälle kreuzen, sondern die Hände!

Haben Sie es geschafft? Sehr gut! Sie haben es nicht geschafft? Noch besser! Denn dann sucht Ihr Gehirn nach Strategien, wie Sie es schaffen können und das ist sehr positiv! Egal ob Sie es geschafft haben oder nicht, ich bin mir hundertprozentig sicher, dass Sie beim Kreuzen stets die gleiche Hand oben geführt haben. Versuchen Sie es deshalb nun bitte abwechselnd mit der linken und rechten Hand oben. Denken Sie immer daran: Es ist nicht entscheidend, wie gut es Ihnen gelingt, es ist entscheidend, dass Sie es versuchen.

Wichtig ist immer, dass das Training ganz klaren Regeln folgt. Nur dann wird sich der Erfolg auch einstellen. Nur ein lizenzierter Life-Kinetik-Trainer weiß genau, wie er die neun Basiskomplexe aus den drei Trainingsbereichen anwenden muss. Wenn Sie selbst ein zertifizierter Life-Kinetik-Trainer werden möchten, finden Sie hier weitere Informationen: www.lifekinetik.de.

Bonus im Internet

Den vollständigen Artikel mit weiteren Informationen zum Life-Kinetik-Konzept finden Sie unter www.agr-ev.de/lifekinetik. Klicken Sie dazu auf AGR aktuell > Dateien zum Download > Anlagen zu AGR aktuell 53.

Kontaktinformationen

Martin Stengele
Sporttherapeut
Johannesstraße 56
70176 Stuttgart
✉ sporttherapeut@stengele.info
🌐 www.sporttherapeut.info

Psychische Belastungen im Beruf

Voll im Trend oder bedeutsam?

Hildegard Schmidt | ErgonomieCampus

Nicht zuletzt seit Januar 2014 pfeifen es die Bundesspatzen von den Dächern: Das geänderte Arbeitsschutzgesetz fordert ausdrücklich vom Arbeitgeber, für physische und psychische Gesundheit zu sorgen.

Wer kennt das nicht? Die Schultern ver-spannt, der Rücken steif, der Kopf schwer, die Augen schmerzen... Das alles kann mit physikalischen Faktoren einhergehen. Bei der Arbeit sind dies möglicherweise mangelhafte Beleuchtung, schlechtes Klima, ungeeignete Arbeitsmittel, nicht auf die Körpermaße eingestellte Tische und Stühle, fehlerhafte Handhabung von Arbeitsmitteln. Diese physikalischen Einflüsse wirken automatisch auch auf die Psyche und beeinflussen unser Handeln. Maßnahmen zur Gesundheit am Arbeitsplatz sind darauf ausgerichtet, die Leistungsbefähigung herbeizuführen. Eine Arbeitsleistung soll erbracht werden. Darüber hinaus verlangt der moderne Arbeitsschutz, dass die Arbeit gesundheitsförderlich gestal-

tet und damit tatsächliche Prävention ermöglicht werden kann.

Unter psychischer Gesundheit bei der Arbeit werden die arbeitsorganisatorischen, kommunikativen oder sozialpsychologischen Bedingungen verstanden. Möglicherweise haben Sie den Einfluss psychischer Faktoren bereits selbst erfahren, wie es in diesem Zitat deutlich wird: „Was nutzt der beste Stuhl, wenn das Kollegenteam einem Informationen vorenthält, eine Beteiligung an Entscheidungen nicht möglich ist, Maßnahmen zur eigenen Weiterentwicklung unterbleiben sowie eine Rückmeldung über eigene Arbeitsergebnisse ausschließlich dann erfolgen, wenn mal etwas schief gelaufen ist...“. Die Liste könnte fortgesetzt werden. Alles Faktoren, die wir

bei einem gesunden Betriebsklima und einer guten Arbeitsorganisation in einem gesunden Betrieb erwarten dürfen.

Bedeutsam für die Mitarbeitergesundheit ist der verstärkende Effekt psychisch belastender Arbeitsbedingungen. Wenn beispielsweise Stress zu bereits existierenden Einschränkungen wie Rückenschmerzen dazu kommt. Die Gefährdungsfaktoren mangelhafte Beleuchtung oder hoher Schallpegel wirken von außen auf Körper und Seele der Beschäftigten ein. Sie bewirken automatisch auch eine psychische Belastung. Denn der Arbeitsauftrag kann nur durch zusätzliche Anstrengung in der gewünschten Qualität erbracht werden; zur Konzentration sind Kompensationsleistungen erforderlich. Für die Kompensation



Ich habe:	Rückenschmerzen	Muskelschmerzen
Keinen Stress	11,2 %	9,1 %
Stress	71,1 %	68,4 %

(European Foundation 2007,
Jahresbericht – Bundesverband der Dipl.-Psychologinnen und –Psychologen, Berlin)

Weiterführende Links

INQA-Leitfaden Screening Gesundes Arbeiten, Hrsg.: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 3. Auflage 2014
www.screening-gesundes-arbeiten.de

Impulstest – orientierende, qualitative und quantitative Ermittlung psychischer Belastungen www.impulstest.at

Darstellung des Zusammenhangs von Stress und der Wahrnehmung von Beschwerden, European Foundation 2007

hoher Schallpegel oder mangelhafter Beleuchtung benötigt der Körper einen energetischen Mehraufwand, der nicht mehr für die eigentliche Leistungserbringung zur Verfügung steht.

Ebenso ist mit einer verstärkenden, negativen Wirkung bei bereits vorhandenen psychischen Belastungen auf den Körper zu rechnen, zum Beispiel bei Zeitdruck, fehlenden Rückmeldungen oder mangelnden Gestaltungsspielräumen.

Um es konkret zu machen: Das Instrument der Gefährdungsbeurteilung bietet die Chance, gesundheitsverträgliche Arbeitsbedingungen zu ermitteln und gegebenenfalls zu optimieren. Dazu zählen auch Methoden, bei denen psychische Belastungen abgefragt werden, wie zum Beispiel folgende Fragen, entnommen aus dem INQA-Leitfaden Screening Gesundes Arbeiten:

- Können Aufgaben widerspruchsfrei erledigt werden?
- Besteht die Möglichkeit, sich bei Störungen unterstützen zu lassen?
- Kann der Arbeitsablauf selbst bestimmt oder verändert werden, um ein Ziel zu erreichen?
- Stehen rechtzeitig ausreichende Informationen zur Verfügung?

- Erfolgt eine Rückmeldung über Qualität und Quantität der Arbeit?

Es wird also nicht nach persönlichen Befindlichkeiten oder Schwächen geforscht, sondern ganz im Sinne eines qualitätsgesicherten Vorgehens danach gefragt, ob ausreichende Angebote bestehen. Bestehen Angebote, sich unterstützen zu lassen, wenn etwas schief geht und die Beschäftigten nutzen diese Angebote nicht, gibt es Handlungsbedarf im Bezug auf die entsprechenden Beschäftigten. Besteht kein Angebot, sich unterstützen zu lassen – beispielsweise in der Nachtschicht des Altenpflegeheimes – dann besteht Handlungsbedarf im Bezug auf das Arbeitsschutzsystem, die Arbeitsorganisation. In beiden Fällen muss sich laut Arbeitsschutzgesetz der Arbeitgeber darum kümmern.

Im Zusammenhang mit der Erkenntnis, dass die meisten Rückenbeschwerden unspezifischer Natur sind, kann ein ganzheitlicher Blick auf die Arbeitsbedingungen deshalb nur lohnenswert sein – und bleibt hoffentlich nicht nur ein Trend.



Die Autorin hat keinen Stress

Kontaktinformationen

Hildegard Schmidt
Junkers Str. 7
31137 Hildesheim
✉ info@ergonomiecampus.de



Schmerzschrittmacher oder Wirbelsäulenkatheter?

Alternative Therapien bei verengtem Wirbelkanal

Dr. med. Reinhard Schneiderhan | MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen

Die Diagnose verengter Wirbelkanal ist vor allem bei Patienten im fortgeschrittenen Alter häufig. Orthopäden empfehlen gerne eine Stabilisierungsoperation als letzten Ausweg zur Entlastung des Spinalkanals. Gegenindikationen sind jedoch häufig und viele Patienten scheuen überdies das operative Verfahren. Physiotherapie und Schmerzmittel bringen aber meist nur vorübergehend Erfolg.

Schmerzfrei auf Knopfdruck

Einen Ausweg bietet die epidurale Rückenmarkstimulation, SCS (Spinal Cord Stimulation). Bei diesem Verfahren werden Elektroden in die Nähe des Rückenmarks eingebracht und ein Neurostimulator knapp unter der Hautoberfläche im Bauchraum implantiert. Er erzeugt schwache elektrische Impulse und leitet sie an das Rückenmark. Diese Impulse überdecken den Schmerz, wandeln ihn in ein „kribbelndes Gefühl“ um, wie Patienten es gern beschreiben. Der Eingriff kann minimal-invasiv in weniger als einer Stunde durchgeführt werden. Eine kurze Dämmerschlafnarkose reicht aus.

Der Stimulator wird vom Patienten nach Bedarf über ein Handgerät gesteuert. Je nach Schmerzintensität reguliert er die Impulse. Das Verfahren hat sich bei chronischen Schmerzen in der Folge von Spinalkanalstenosen, bei Schmerzen nach Bandscheibenope-

rationen, chronischen Nervenwurzelreizungen, Phantom- oder Stumpfschmerzen, aber auch bei arterieller Verschlusskrankheit und bei Polyneuropathien bewährt. Durch die Behandlung mit dem Schmerzschrittmacher kommen Patienten mit wesentlich weniger und schwächeren Medikamenten aus. Das verbessert ihre Lebensqualität und erhöht ihre Mobilität.

Direkter Blick in die Wirbelsäule

Wenn Narbengewebe nach Bandscheibenoperationen den Wirbelkanal verengt, kann die Epiduroskopie helfen. Hierbei wird – ebenfalls in leichter Dämmerschlafnarkose – ein nur 1,2 Millimeter dünner Videokatheter über das Kreuzbein in den Wirbelkanal bis an die Stelle vorgeschoben, an der die Schmerzursache liegt. Neben einer dünnen Videosonde enthält der Katheter einen weiteren Kanal, durch den Medikamente injiziert werden können. Unter direkter Sicht ist die Spitze des Videokatheters lenkbar und kann millimetergenau platziert werden, um mit den entsprechenden Medikamenten eine Lösung des Narbengewebes, eine Schrumpfung von störendem Weichteilgewebe (z. B. Bandscheiben- oder Narbengewebe) und die Bekämpfung der Entzündung zu erreichen. Je nach Befund kann der Videokatheter nach der Behandlung im Wirbelkanal für zwei bis drei Tage liegen bleiben, um darüber in mehrstündigen Abständen weitere, örtlich wirkende Medikamente zu injizieren. Nach zwei Tagen haben sich die Schmerzen oft schon deutlich reduziert, nach sechs Wochen sind die meisten Patienten schmerzfrei.



Der Schmerzschrittmacher wird unter die Haut implantiert

Kurz zusammengefasst

Der **Wirbelsäulenkatheter** wird eingesetzt, wenn der Wirbelkanal durch einen Bandscheibenvorfall oder durch die Bildung von Narbengewebe nach einer Bandscheiben-OP eingeengt wird.

Von einem **Schmerzschrittmacher** profitieren Patienten, deren Wirbelkanal durch verschleißbedingte knöcherne Anlagerungen, durch Wirbelgleiten oder Abnutzung der Wirbelgelenke verengt ist, wenn eine Versteifungsoperation abgelehnt wird oder aus medizinischen Gründen nicht mehr möglich ist oder bei Menschen, die trotz einer Bandscheibenoperation weiterhin unter chronischen Rücken- und Beinschmerzen leiden.



Die dünne Sonde des Katheters lässt sich millimetergenau im Spinalkanal platzieren

Kontaktinformationen

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen
Eschenstr. 2
82024 Taufkirchen
☎ 089/614510-0
✉ info@orthopaede.com
🌐 www.orthopaede.com



Wirbelsäulenbasisausgleich®

Das ganzheitliche Schmerztherapiekonzept

Rolf Ott | Akademie für Akupunktmassage und Wirbelsäulenbasisausgleich nach Rolf Ott

Der Wirbelsäulenbasisausgleich® beruht einerseits auf den Erkenntnissen der klassischen Akupunktur und andererseits auf den Erfahrungen westlicher Massage-, Dehn- und Bewegungstechniken. Mithilfe des Wirbelsäulenbasisausgleichs ist es möglich, einen Beckenschiefstand in sehr sanfter und angenehmer Weise zu beheben, das Skelett ins Lot und die Energien wieder ins Fließgleichgewicht zu bringen.

Wirbelsäulenbasisausgleich

Fehlstellungen der Gelenke stören den Energiefluss und ein gestörter Energiefluss stört wiederum die Versorgung aller Körperregionen mit Energie. Mit dem Wirbelsäulenbasisausgleich® durchbricht der Therapeut diesen Teufelskreis von Energieblockaden.

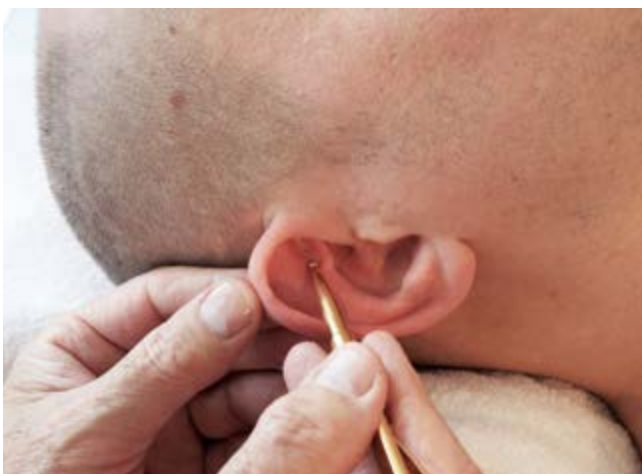
Neben der ausführlichen Anamnese, die ganz am Anfang dieses Behandlungskonzeptes steht, folgt ein sorgfältiger Tast-, Sicht- und Funktionsbefund. Wie wir wissen, spiegelt sich im Ohr der gesamte menschliche Körper wider. Die Ohrmuschel eines Gesunden ist normalerweise völlig schmerzfrei. Jeweilige Energieblockaden zeigt uns der Ohr-Reflexzonen-Test mit einer schmerzenden Ohrwandung an und gibt uns nicht nur Hinweise auf den energetischen Zustand der Patienten, sondern macht uns auch auf Störfelder, wie Narben, Gelenke, Bandscheiben oder Zähne, aufmerksam. Nach diesem Ohrtastbefund wird nun individuell entschieden, wie die Akupunktmassage nach Rolf Ott® durchgeführt

wird. So kann der Energiekreislauf wieder in einen ausgeglichenen Fluss gebracht werden. Ausfindig gemachte Störfelder können eliminiert und Gelenkfehlstellungen nachhaltig korrigiert werden.

Dem eigens für den Wirbelsäulenbasisausgleich® hergestellten Therapiekissen kommt eine ganz besondere Bedeutung zu. Das Kissen hat die Form eines Katamarans, auf dem die Patienten (meistens) bäuchlings zwischen zwei Luftkammern liegen. Die Symphyse wird im unteren Teil des Kissens mittig auf zwei kleineren Kissens gelagert, sodass die Patienten in völliger Entspannung maximal frei bewegt werden können und trotzdem sicher liegen. Das Therapiekissen vereint die Vorzüge des Bewegungsbades mit seiner Auftriebskraft und des Schlingentisches mit indirekten und gezielten spiraldynamischen Faszilitations- und Mobilisationstechniken.

Durch die auf dem Kissen angewandten Massage-, Dehn- und Rotationstechniken wird nicht nur die Muskulatur entspannt, sondern die Wirbelsäule kann Wirbel für Wirbel gegeneinander bewegt werden. Der sanfte, gleichzeitige Zug bewirkt eine maximale Entlastung der Bandscheiben. Nicht selten sind Patienten nach der Behandlung ein bis zwei Zentimeter größer als vor der Behandlung. Oberstes Ziel des Wirbelsäulenbasisausgleichs nach Rolf Ott® ist es, die muskuläre Balance nachhaltig wieder herzustellen, sodass die Patienten im Lot verbleiben und nicht in jedem Quartal mit denselben Problemen wiederkommen. Individuelle, spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen für die Patienten runden das Konzept ab.

Bei der Akupunktmassage und dem Wirbelsäulenbasisausgleich nach Rolf Ott® greifen also verschiedene Therapierichtungen wie Zahnradchen eines Schweizer Uhrwerks ineinander. Sie beeinflussen sich gegenseitig und führen in dieser Kombination zur Gesundung ▶



Ohr-Reflexzonen-Test



Akupunktmassage nach Rolf Ott®



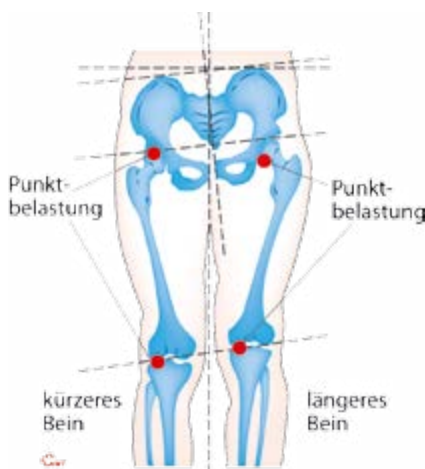
des gesamten Bewegungsapparats. Gerade mit diesen, speziell von Rolf Ott ausgewählten Kombinationen aus bewährten Therapiemethoden, erreicht man das absolute Optimum an Mobilisation und Regeneration, weil Synergieeffekte und Rückkopplungsmechanismen effektiv ausgenutzt werden können.

An der Wirbelsäulenbasisausgleich-Akademie erlernt man ein Therapiekonzept, das es Therapeuten ermöglicht, individuell und erfolgreich sämtliche Beschwerden des Bewegungsapparates in der Praxis zu therapieren. Der Wirbelsäulenbasisausgleich® verbindet erstmals manuelle und energetische Komponenten in einem Behandlungskonzept und eröffnet Therapeuten somit ein großes Indikationsspektrum. Das vom Schweizer Naturarzt Rolf Ott eigens für diese Therapie entwickelte Schwingkissen führt zu einer Entlastung der Muskeln und Gelenke.

Therapeuten können ihren Patienten mit dem Wirbelsäulenbasisausgleich eine sanfte Schmerztherapie anbieten, die sich in der Schweiz seit vielen Jahren bewährt hat. Jedes einzelne Modul ist ein wichtiger Baustein und unerlässlich für eine erfolgreiche ganzheitliche Therapie. Einzelne Module können bei ausreichender Vorbildung auf einem bestimmten Gebiet ausgelassen werden. Die beste Wirkung erzielt man mit dem Gesamtkonzept. So, wie das Zusammenwirken von verschiedenen Faktoren zu Krankheit und Ungleichgewicht im biologischen System



Das spezielle Therapiekissen ermöglicht völlige Entspannung und zielgerichtete Mobilisation

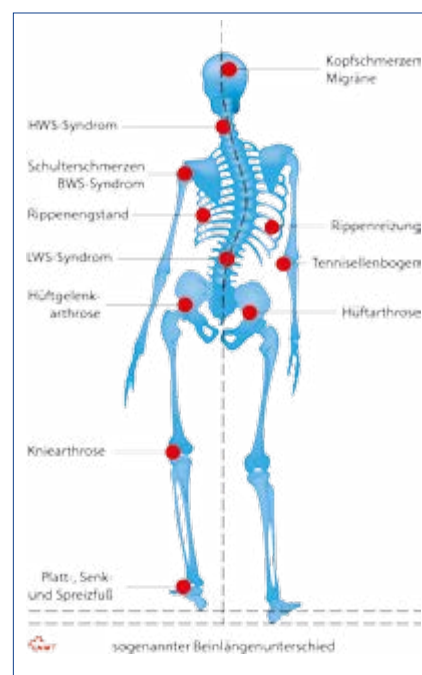


Beckenschiefstand

Mensch führt, führt auch das Zusammenwirken von mehreren verschiedenen Therapierichtungen und Ansatzpunkten zur Gesunderhaltung beziehungsweise Gesunderhaltung. Das hat viele Vorteile:

- Das Konzept ist Prävention, Diagnose, Therapie und Regeneration in Einem.
- Das Becken wird sanft korrigiert.
- Fehlhaltungen werden schonend gelöst.
- Punktbelastungen der Gelenke werden aufgehoben.
- Die muskuläre Balance wird nachhaltig hergestellt.
- Der Knorpelabbau wird gestoppt.
- Die Bandscheiben können regenerieren.
- Das Konzept genießt eine hohe Patienten-Compliance.
- Die Meridiane werden besser mit Energie versorgt.
- Das Konzept integriert eine Störfelddiagnostik und -therapie.
- Es werden keine Nadeln verwendet.
- Nachhaltiges, schmerzfreies Lösen verklebter Faszien im ganzen Körper.

Die Teilnehmer erlernen in der Wirbelsäulenbasisausgleich-Akademie ein ganzheitlich-energetisches Schmerztherapiekonzept zur Behandlung von Fehlstellungen und Schmerzen im Bewegungsapparat, wie beispielsweise Schulter-Arm-Syndrom, LWS- und HWS-Schmerzen, Gelenkbeschwerden, Migräne, Skoliose, Spinalkanalstenosen und weitere mehr.



Auswirkungen des Beckenschiefstands

Kontaktinformationen

Schweiz

Rolf Ott, Komplementärtherapeut
Akademie für Akupunktmassage und Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich

Unterortstrasse 3A
8804 Au / ZH
☎ +41 44/6803230
✉ info@wba.ch
🌐 www.wba-akademie.ch

Deutschland

Alexa Nietfeld, Heilpraktikerin
Bödekerstraße 59
30161 Hannover
☎ +49 511/84904947
☎ 0151/56539730
✉ a.nietfeld@wba-akademie.de
🌐 www.wba-akademie.de



Rückenschullehrer fördern Resilienz

Ulrich Kuhnt | Sportpädagoge und Vorstand des BdR e. V.

Die Kraft, die der Seele innewohnt, wie es Marc Aurel circa im Jahr 200 formulierte, wird fast 2.000 Jahre später als Resilienz bezeichnet. Der Resilienzbegriff beschreibt die dem Menschen innewohnende Kraft, herausfordernde oder bedrohliche Umstände erfolgreich zu bewältigen. Wie die Neue Rückenschule von den Erkenntnissen der Resilienzforschung profitieren kann, war Thema des Expertenworkshops am Tag der Rückengesundheit.

In der letzten Ausgabe von „AGR aktuell“ wurde im Beitrag von Ulrich Kuhnt „Motto für den 14. Tag der Rückengesundheit steht fest“ eine einführende Grundlage in die Thematik geschaffen. Der vorliegende Beitrag knüpft an diesen Artikel an.

Das Motto des Tages der Rückengesundheit lautete für den Expertenworkshop am 7. März 2015 „Resilienz – Konzepterweiterung der Neuen Rückenschule“. Zentrales Anliegen war die Beantwortung der Frage „Welche Erkenntnisse können wir aus der Resilienzforschung für die Aktualisierung der Ziele und Inhalte der Neuen Rückenschule übernehmen?“.

Grundlagen für die Konzepterweiterung

Bevor Empfehlungen für eine Konzepterweiterung der Neuen Rückenschule formuliert werden, sollen zunächst ausgewählte Aspekte des Curriculums der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KdDR) dargestellt werden. Die nachfolgend aufgeführten Aspekte stehen in engem Zusammenhang mit dem Resilienzkonzept.

Übergeordnete Leitziele der präventiven Rückenschule

Das allgemeine Anliegen und Vorhaben der Neuen Rückenschule ist die Förderung der Rückengesundheit und die Prävention der Chronifizierung von Rückenbeschwerden (vgl. KdDR – Ziele der präventiven Rückenschule).

Die Ziele der präventiven Rückenschule beinhalten eine Auswahl von Kompetenzen und Erfahrungen, die den Rückenschuleteilnehmern bei der „erfolgreichen Bewältigung der eigenen Lebenssituationen“ Unterstützung bieten können. Dabei werden die Zielsetzungen in Bezug auf die Risikofaktoren zur Chronifizierung von Rückenschmerz (Lühmann

2003, Nachemson und Jonsson 2000) berücksichtigt.

Neben der Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen zielt die Neue Rückenschule zudem auf eine Verbesserung der psychosozialen Gesundheitsressourcen. Diese sind mit Konzepten, wie Wohlbefinden, gesundheitsbezogenen Zielen und Erwartungen, Stimmungsmanagement, Körperkonzept, Effekt- und Handlungswissen, Selbstwirksamkeits- und Konsequenzerwartung, Kontrollüberzeugung, Selbstvertrauen und sozialer Integration, verbunden (Jerusalem und Weber 2003, Fuchs 2003, VDR 2000, Bös und Brehm 1988).

Leitziel: Prävention der Chronifizierung von Rückenschmerzen

Nach Pfingsten (2012) hat sich bei dem Versuch chronische Schmerzen zu verstehen der Schwerpunkt interdisziplinärer Forschungsarbeiten in den vergangenen Jahren zunehmend auf den Prozess einer allmählich sich entwickelnden Chronifizierung verlagert. Der Chronifizierungsprozess ist nur zu verstehen, wenn medizinische, soziologische und psychologische Aspekte gleichermaßen einbezogen werden. Da Schmerz eine subjek-



Rückenschmerzen können Seelenkräfte mobilisieren

tive Erfahrung und ein Erlebensphänomen ist, wird er durch psychologische Faktoren beeinflusst. Diese sind an der Auslösung beteiligt, bestimmen den Krankheitsverlauf und beeinflussen die Art und Weise, wie Patienten auf jede Form operativer, konservativer, psychosomatischer und multimodaler Behandlung reagieren. Bei chronischen Schmerzen wird die schmerzbedingte Beeinträchtigung oftmals nur marginal durch das Ausmaß der diagnostizierbaren Körperschäden bestimmt. Kognitive, emotionale sowie Verhaltensaspekte, welche die Schmerzverarbeitung und -bewältigung betreffen, sind hingegen von hoher Bedeutung.

Leitziel: Stressbewältigung

Anhaltende Belastungen im privaten und/oder beruflichen Alltag zählen zu den wichtigsten Prognosekriterien für die Entstehung und die Chronifizierung von Rückenschmerzen (Hasenbring et al. 1994, Burton et al. 1995, Burton et al. 2004). Chronischer Stress hat nicht nur schädliche Einflüsse auf die körperliche Gesundheit, sondern bewirkt auch massive Störungen des psychischen Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit. Der Zusammenhang zwischen dem Auftreten von



Bedrohliche Umstände erfolgreich bewältigen (Quelle: fotomek – Fotolia.com)



Krisen meistern und gestärkt aus ihnen hervorgehen

depressiven Störungen, Stressreaktionen und chronischen Schmerzen ist inzwischen gut belegt (Kaluza 2011, Lühmann 2003). Konsequenterweise besteht das Ziel der Rückenschule darin, die Teilnehmer für den möglichen Zusammenhang von Rückenschmerzen und Stress zu sensibilisieren, mögliche Stressoren zu identifizieren und wirksame Methoden der Stressbewältigung in die Rückenschule zu integrieren (Flothow 2011).

Es ist eindeutig, die KddR hat sich bei der professionellen Kurskonzeption „Neue Rückenschule“ intensiv mit den psychosozialen Aspekten der Rückengesundheit, mit dem Chronifizierungsprozess von Rückenschmerzen und mit der Rolle des chronischen Stresses beschäftigt. An dieser Stelle muss nun die Frage beantwortet werden, welche interessanten Erkenntnisse aus der Resilienzforschung für die Rückengesundheit und die Vermeidung von chronischen Rückenschmerzen gewonnen werden können.

Den Begriff „Resilienz“ verstehen

In der psychologischen Fachliteratur wird mit Resilienz im weitesten Sinne die Widerstandskraft von Individuen bezeichnet, mit belastenden Lebensereignissen umzugehen. Die meisten Definitionen von Resilienz beziehen sich auf drei verschiedene Umgangsformen mit einem Stressor (vgl. Bengel 2014):

1. Resilienz als **Stressresistenz**: Nach dieser Definition bleiben resiliente Personen beim Auftreten von Stress psychisch stabil, vergleichbar mit der Immunität des Körpers gegenüber bestimmten Erregern.

Metapher: Der Stamm und die Äste eines Baums können so massiv sein, dass sie einem Sturm bewegungslos trotzen.

2. Resilienz als **schnelle Regeneration**: Personen gelten als resilient, wenn sie von einem Stressor zwar kurzfristig belastet sind, jedoch nach einiger Zeit ohne größere Probleme wieder in ihren Alltag zurückfinden. **Metapher:** Der Baum und seine Äste werden vom Wind durchgeschüttelt und verbogen. Nachdem der Sturm abgeflaut ist, kehrt der Baum jedoch wieder in seine ursprüngliche Form zurück.
3. Resilienz als **Rekonfiguration**: In der Definition von Resilienz als Fähigkeit zur Rekonfiguration wird die Bedeutung der Anpassungsfähigkeit von Personen betont. Die Bewältigung einer belastenden Erfahrung kann es erfordern, Verhaltensweisen oder Kognitionen (Gedanken, Meinungen, Einstellungen, Wünsche, Absichten) zu verändern. **Metapher:** Die Wuchsrichtung der Äste eines Baumes verändert sich durch den Sturm derart, dass der Baum eine neue Form annimmt, die künftigen Stürmen weniger Angriffsfläche bietet.

Die Einflussfaktoren, die zu Resilienz führen, werden als Schutz-, Protektiv- oder Resilienz-faktoren bezeichnet. Diese Bezeichnung darf nicht unterstellen, dass das Vorhandensein eines oder mehrerer solcher Faktoren zu einer automatischen Immunität oder Resistenz gegenüber bestimmten Stressoren führe. Vielmehr vermindern Resilienz-faktoren die Wahrscheinlichkeit für ein negatives Bewältigungsergebnis oder die Entwicklung von Störungen. Im Erwachsenenalter können diese Faktoren in personale, soziale und so-

ziokulturelle Faktoren unterteilt werden (vgl. Bengel 2014).

Resilienzförderung in der Neuen Rückenschule

Auf S. 42 werden wissenschaftlich belegte Resilienz-faktoren vorgestellt und Ansatzpunkte für deren Förderung im Rahmen der Neuen Rückenschule dargestellt.

Resilienz als Dachkonstrukt

In der Literatur werden weitere Resilienz-faktoren genannt, wie zum Beispiel Akzeptanz, Impulskontrolle, emotionale Stabilität, Kausalanalyse, kognitive Fähigkeiten, Empathie, Kontaktfähigkeiten, Selbstwertgefühl, Kontrollüberzeugungen, Kohärenzgefühl, Hardiness, Religiosität und Spiritualität, Coping, Selbstverantwortung, Opferrolle verlassen, Lösungs- und Zukunftsorientierung, Improvisationsvermögen, förderliches Umfeld, bewährte Strategie (Amann 2014, Berndt 2014, Bengel 2014, Heller 2013, Mourlane 2014, Siegrist 2013, Wellensiek 2014).

Diese Vielfalt an Begriffen deutet darauf hin, dass es sehr unterschiedliche und variationsreiche Resilienz-faktoren gibt, wobei jeder Autor eine eigene Prioritätenliste aufstellt. Die Literaturrecherche im deutschsprachigen Raum erweist sich gerade im Hinblick auf Theorien und Modelle von Resilienz als sehr komplex. Die Quantität der Literatur ist beachtlich, allerdings ist die Wissenschaftlichkeit fragwürdig (Bobko 2014).

Nach Wieland (2012) fehlt zurzeit noch ein empirisch belegtes Modell oder Konzept, welches das Spezifische von Resilienz hervorhebt. Daher sollte Resilienz als Dachkonstrukt definiert werden, welches bestehende Konzepte, wie zum Beispiel Salutogenese, Coping, Achtsamkeit und Hardiness vereint. Welche Strategie eine Person bei der Bewältigung eines Ereignisses aufgreift, kann empirisch nicht differenziert werden. Alle präventiv wirksamen Konzepte setzen auf Wissensvermittlung, Einstellungsänderungen und den langfristigen Aufbau von neuen Verhaltensmustern. Die Resilienz kann im Sinne eines Dachkonstrukts ihrer Definition als psychische Widerstandsfähigkeit gerecht werden und läuft keine Gefahr des unklaren und ungenauen Wirksamkeitsnachweises.



Resilienzfaktoren

Positive Emotionen	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Mit positiven Emotionen werden positive Gefühle und Stimmungen (Glück), wie Freude, Stolz, Neugier, Lust, Zufriedenheit, Zuversicht, Fröhlichkeit, Befriedigung und Wohlbehagen in Verbindung gebracht. ▸ Es gibt einen Zusammenhang mit Berufserfolg, erfüllenden sozialen Beziehungen sowie besserer psychischer und körperlicher Gesundheit. ▸ Die Intensität der positiven Emotionen ist weniger ausschlaggebend als die Regelmäßigkeit. ▸ Sie haben einen positiven Einfluss auf Kognitionen und das Immunsystem. ▸ Resiliente Personen sind in der Lage, unabhängig von den negativen Gefühlen, auch positive Gefühle zu empfinden. ▸ Unbeeinflussbare Schmerzen werden als weniger stressreich erlebt. ▸ Positive Emotionen leisten einen Beitrag zur Erholung bzw. Prävention von Erkrankungen. ▸ Die Stressreaktion wird gedrosselt.
Optimismus/Hoffnung	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Optimismus ist die zeitlich und situativ stabile Tendenz zu positiven Ergebniserwartungen. ▸ Da optimistische Menschen dazu tendieren, positive Ergebnisse zu erwarten, legen sie eine größere Handlungs- und Durchhaltebereitschaft an den Tag, gleichzeitig erleben sie bei der Handlungsausführung mehr positive Emotionen. ▸ Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Optimismus und psychischer wie physischer Gesundheit. ▸ Optimismus fördert das Immunsystem und generell gesunde Lebensweisen und den Einsatz von aktiven Bewältigungsstrategien. ▸ Optimismus bewirkt weniger psychische Belastung und verringert Angst- und Depressionssymptome. ▸ Es ist weniger die „rosarote Brille“, als die Tendenz zu aktivem Bewältigungsverhalten. ▸ Optimisten sehen Probleme realistischer als Pessimisten.
Selbstwirksamkeitserwartung	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Die Selbstwirksamkeitserwartung ist die subjektive Erwartung, Anforderungssituationen aus eigener Kraft bewältigen zu können sowie das Vertrauen in die eigene Kompetenz. ▸ Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung entsteht in der individuellen Lerngeschichte durch die Zuschreibung von Erfolgserfahrungen auf die eigene Kompetenz. ▸ Personen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung empfinden potenzielle Stressoren eher als Herausforderungen, nutzen aktive und problemorientierte Bewältigungsstrategien, haben ein größeres Durchhaltevermögen bei Rückschlägen oder Hindernissen ▸ Die unmittelbare Erfahrung, dass eigene Anstrengungen zu einem gewünschten Ergebnis führen, hat den größten Effekt auf Selbstwirksamkeit. ▸ Wenig wirksam sind Überredung, der stufenweise Aufbau eigener Erfahrungen (ohne Feedback) und die Identifikation von großen Hindernissen.
Soziale Unterstützung (Bandura 1997)	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Zur sozialen Unterstützung zählen soziale Interaktionen zur a. emotional/psychologischen (Zuwendung, Trost, Verständnis, Aussprache, Gefühl für Zugehörigkeit und Rückhalt), b. praktisch/instrumentellen und c. informationellen Unterstützung. ▸ Soziale Unterstützung ist wie ein Schutzschild, sie hat einen Puffereffekt gegen Belastungen, sie kann Belastungen fernhalten. ▸ Sie hat einen hohen Einfluss auf das Gesundheitsverhalten (sportlich aktiv bleiben, mit Rauchen aufhören, Einhalten von medizinischen Empfehlungen). ▸ Soziale Unterstützung kann Blutdruck, Herzfrequenz, Cortisolausschüttung senken. ▸ Wichtig ist die Differenzierung in wahrgenommene und tatsächlich erhaltene soziale Unterstützung. ▸ Bekommt eine Person beim Auftreten eines Stressors weniger Unterstützung als erwartet, entsteht zusätzlicher Stress. ▸ Negativ kann die Bagatellisierung eines Problems oder unerwünschte Einmischung (Selbstwertgefühl!) sein. ▸ Wichtig ist das individuelle situationsabhängige Unterstützungsbedürfnis, sie muss zu den Zielen der Person passen.



Förderung in der Rückenschule

<p>positive, empathische Ausstrahlung des Kursleiters</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▸ zielgerichteter Einsatz von Musik ▸ freud- und spaßbetonte Gestaltung des Kurses ▸ hoher Praxisanteil, wenig Theorie ▸ hoher Anteil von Partner- und Gruppenarbeit ▸ Schaffen einer positiven Gruppenatmosphäre ▸ Einsatz von diversen Spielformen ▸ Integration von Elementen aus dem Genusstraining (Handler 2012, Koppenhöfer 2004) ▸ Integration von Elementen aus der Life Kinetik (Lutz 2012) ▸ Ausgewogener Einsatz von Entspannungs-, Körperwahrnehmungs- und Körpererfahrungsübungen (Gebauer 2011) ▸ Integration von Elementen des Lachyogas
<p>optimistische, zuversichtliche Ausstrahlung des Kursleiters</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Fördern von aktivem Bewältigungsverhalten ▸ erreichbare, individuelle Ziele aufstellen (z. B. hinsichtlich Körperhaltung, Bewegungsverhalten, körperlicher Aktivität, Einstellungsänderungen) ▸ Wege der Zielerreichung aufzeichnen ▸ Vermitteln von Handlungs- und Effektwissen ▸ individuelle Zielerreichung sichtbar machen ▸ hoher Praxisanteil, wenig Theorie ▸ individuelle Fortschritte erfahrbar machen
<p>Aufstellen von herausfordernden, aber trotzdem in kurzer Zeit erreichbaren, individuellen Zielen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Ziele als Empfehlung formulieren, die auch eine gewisse Flexibilität zulassen (keine rigiden Zielvorgaben) ▸ Vorteile der Verhaltensänderung erfahrbar machen ▸ Teilnehmer viele eigene positive Erfahrungen machen lassen ▸ Teilnehmer sollen erfolgreich sein können und diesen Erfolg auf ihre eigenen Fähigkeiten zurückführen ▸ besonders sensible, methodische Gestaltung des Kurses nach den Prinzipien „vom Leichten zum Schweren“, vom „Einfachen zum Komplexen“ ▸ Teilnehmer sollen im Kurs über positive Zielerreichung berichten ▸ Kursleiter gibt individuelles Feedback ▸ Kursleiter beachtet die Prinzipien der Motivierenden Gesprächsführung (Miller 2004)
<p>Kursleiter verfügt über eine hohe Kommunikations-, Moderations- und Sozialkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Fördern von gruppendynamischen Prozessen ▸ Fördern der zwischenmenschlichen Interaktion ▸ Aufbau einer offenen Kommunikations- und Dialogkultur ▸ Beachten der Entwicklungsphasen in Gruppen (Lahninger 2008) ▸ Spielregeln vereinbaren (Langmaack 2010) ▸ Fördern der Geselligkeit durch z. B. Begrüßungs- und Abschiedsrituale, persönliche Ansprache mit Namen, Kursabschlussveranstaltungen, gemeinsame Aktivitäten außerhalb des Kurses, Aushändigen von Teilnehmerlisten zur Unterstützung privater Verabredungen

Schlussbetrachtung

Der bisherige Stand der Resilienzforschung bestärkt grundsätzlich die Ziele des KddR-Curriculums zur Neuen Rückenschule. Der biopsychosoziale Ansatz berücksichtigt mit seiner ressourcenorientierten Ausrichtung bereits die wichtigsten wissenschaftlich belegten Resilienzfaktoren. Rückenschullehrer nach

KddR haben das Potenzial, die psychische Widerstandskraft der Teilnehmer zu fördern. Rückenschule zielt neben der Förderung der psychosozialen Ressourcen, natürlich auch auf die Förderung der physischen Ressourcen. Beide Bereiche ergänzen und verstärken sich symbiotisch und können somit besonders effektiv die Resilienz der Teilnehmer stärken. So-

mit muss es keine völlig neuen Inhalte geben, aber der Blickwinkel von Rückenschullehrern und Teilnehmern wird deutlicher auf das Resilienzphänomen gelenkt. Rückenschullehrer werden dafür sensibilisiert, dass ihr multimodales Konzept auch die Resilienz der Teilnehmer fördern kann und somit eine weitere Wertsteigerung erfährt.



Psychosoziale Elemente sollen zukünftig in ihrer Gewichtung weiter gestärkt und gefördert werden. Dadurch gewinnt das Gesamtkonzept der Neuen Rückenschule eine höhere Wirksamkeit. Rückenschullehrer sind keine Vorturner, sondern resilienzfördernde Begleiter der Kursteilnehmer. Damit erfährt die Rückenschule eine zusätzliche Aufwertung im Vergleich zu den rein individuellen Fitnessangeboten, insbesondere gegenüber dem isolierten, gerätestützten Training. Die Konzepterweiterung der Neuen Rückenschule

betrifft vor allem auch die Weiterbildung der Rückenschullehrer. Die Kompetenz zur Resilienzförderung sollte durch zusätzliche Bausteine gesteigert werden, wie zum Beispiel der Motivierenden Gesprächsführung (MI), des systemischen Gesundheitscoachings, Moderationstechniken, Meditation oder des Achtsamkeits- sowie Genusstrainings. Diese Erweiterung stärkt den interdisziplinären Ansatz der Rückenschule, erhöht ihre Wirksamkeit und bereichert die Rolle des Rückenschullehrers.



Ulrich Kuhnt,
Sportpädagoge und
Vorstand des BdR
e. V.

Kontaktinformationen

Ulrich Kuhnt

Sportpädagoge und Vorstand des BdR e. V.

✉ kuhnt@ulrich-kuhnt.de

🌐 www.ulrich-kuhnt.de

Was gute Beleuchtung mit guter Haltung zu tun hat

von Hildegard Schmidt | ErgonomieCampus

Wer kennt den Spruch nicht: „Wer schlecht sieht, sitzt schlecht.“ Inzwischen wissen wir aus zahlreichen Ergonomieschulungen, dass gutes Licht automatisch dazu führt, dass Rücken- und Bauchmuskulatur aktiviert werden und sich dadurch eine aufrechte Haltung beim Arbeiten einstellt.

Sehen und Gesundheit

Schlechtes Sehen bewirkt Haltungsschäden, weil fehlendes Licht durch stark vorgebeugtes Neigen des Kopfes und des Rumpfes ausgeglichen wird. Zusätzlich können Beschwerden auftreten, wie zum Beispiel Verspannungen im Nacken, Kopfschmerzen sowie brennende und trockene Augen.

Schlechte Beleuchtung kann auch zu psychischer Blendung führen, denn schlechtes Sehen ist häufig mit einem nicht zufriedenstellenden Arbeitsergebnis verbunden: Fehler entstehen. Mithin erzeugt schlechtes Licht schlechte Laune.

Gutes, ausgewogenes Licht beleuchtet den Nahbereich (etwa 40 Zentimeter Sehentfernung) besonders gut. Wie kann man aber feststellen, dass die Beleuchtung angemessen und ausgewogen ist?

Grundbeleuchtung

Für die Beleuchtung des Raumes ist zunächst von einer Grundbeleuchtung auszugehen. Mit ihr sind alle Gegenstände im Raum zu

erkennen. Sie kann entweder durch feste Leuchten an der Decke oder von Stehleuchten erzeugt werden, die gegen die Decke strahlen und somit indirektes Licht erzeugen. Diese Grundbeleuchtung kann bereits ausreichen, um grundsätzlich in einem Raum arbeiten zu können. Neben künstlicher Beleuchtung erzeugt auch Sonnenlicht – bei ausreichend

großen Fensterflächen – eine natürliche Grundbeleuchtung.

Egal, welches Licht vorherrscht – es muss blendfrei sein. Durch Reflexionen darf das Sehvermögen nicht eingeschränkt werden. Elektrofachkräfte installieren gerne Deckenleuchten mit einem Leuchtmittel, das mindestens 500 lx erzeugt. lx ist eine physikalische Größe und steht für Lichtstärke. Dies ist ein allgemeiner Anspruch an die Beleuchtung eines Raumes. Es sagt jedoch nichts über die Güte des Lichts aus. Benutzer entscheiden, ob das Leuchtmittel in den Farbtönen warmweiß, neutralweiß oder sogar dynamisch anpassbar ▶



Individuell einstellbare
Arbeitsplatzleuchte
(Quelle: Waldmann
GmbH)



an das natürliche Tageslicht sein sollte. Dabei ist im persönlichen Arbeitsumfeld darauf zu achten, dass möglichst eine einheitliche Lichtfarbe verwendet wird. Die Lichtfarbe wird als Farbtemperatur in Kelvin in der Produktbeschreibung angegeben.

Abgesehen vom Umweltaspekt kann inzwischen auf eine breite Palette von Beleuchtungskörpern mit energiesparenden Leuchtdioden zurückgegriffen werden. Sie bieten auch eine gute Farbwiedergabe und erwärmen sich nicht über 60 Grad Celsius.

Individuelle Arbeitsplatzleuchte

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. hat zuletzt Arbeitsplatzleuchten untersuchen lassen. Lupenleuchten sollen demnach individuelles Sehen am Arbeitsplatz ermöglichen und die Grundbeleuchtung ergänzen durch:

- ausgewogenen, gleichmäßig verteilten Lichtstrom
- hohe Lichtstärke im Behandlungs- oder Aufgabenbereich

- geringe Erwärmung des Leuchtmittels, da Leuchtdioden verwendet werden
- gute Verstellbarkeit, weil leicht bedienbar
- rasch zu hemmender Einstellung des Gestänges
- zusätzliche Funktion mittels Lupenglas
- leichte Reinigungsmöglichkeit

Ausgleichsübung für die Augen

Augen werden trotz guter Beleuchtung schnell überanstrengt. Zum Ausgleich eignet sich folgende Übung: Schließen Sie Ihre Augen und streichen Sie von der Nase zur Schläfe hin mit den Fingern über die Augenbrauen. Atmen Sie drei Mal tief ein und aus. Blinzeln Sie anschließend mehrfach, damit die Augenflüssigkeit wieder in Gang kommt.

Beschaffungs-Check Grundbeleuchtung

- sicherheitstechnisch unbedenklich (GS- oder CE-Zeichen)
- gute Wahrnehmung aller Gegenstände
- Kontraste deutlich erkennbar aus mittlerer Sehentfernung ab einem Meter

- angemessene Farbtemperatur bzw. Farbton des Leuchtmittels (z. B. warmweiß, neutralweiß)
- blendfreie und reflexionsarme Installation
- leichte Bedienung
- akzeptable Umweltbilanz des Produkts und beim Betrieb der Leuchte
- sehr gute Reinigung

Individuelle Arbeitsplatzleuchte

Wie oben, jedoch:

- individuell einstellbare Lichtstärke je nach Arbeitsaufgabe
- leichte Handhabung des Gestänges und sicheres Feststellen
- Gütesiegel der AGR

Kontaktinformationen

Hildegard Schmidt
ErgonomieCampus
An der Beuster 5B
31199 Diekholzen
» www.ergonomiecampus.de

ANZEIGE

Die Zeit der Lattenroste ist vorbei.

96 von 100 Menschen Schlafen auf Lattoflex besser und erleben goldene Zeiten für ihren Rücken.



Das Lattoflex-Bettsystem wurde geprüft und empfohlen vom Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V. und dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. Weitere Informationen zum Gütesiegel von AGR e.V. Postfach 103, 27443 Seisingen www.agr-ev.de

lattoflex®



Lümmeln erlaubt: Die 50 besten Rückenschmerz-Killer

Den Schmerz abschalten

Nach Informationen des Thieme Verlags

„Es gibt viele Wege, um zu einem Rückenschmerz zu kommen. Mindestens genauso vielfältig und Erfolg versprechend sind aber auch die Möglichkeiten, sich von diesem Schmerz wieder zu befreien oder ihm vorzubeugen“, erklärt Kay Bartrow. Der Physiotherapeut hat in seinem neuen Ratgeber die 50 besten Rückenschmerz-Killer zusammengestellt.

Einmal rasch nach dem Radiergummi gebückt oder den Wasserkasten aus dem Auto gehoben und schon sticht es im Kreuz. Fast jeder Zweite leidet mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Laut Gesundheitsreport 2014 der Techniker Krankenkasse sind Rückenbeschwerden der Grund für jeden zehnten Krankschreibungstag in Deutschland. Unbedacht, schnell oder ruckartig – das sind die gefährlichen Bewegungen für den Rücken im Alltag. Aber auch dauerhafte, einseitige Belastungen durch stereotype Körperhaltungen, wie Sitzen am Schreibtisch, können zu Beschwerden führen.

Gewöhnung und Bequemlichkeit sind die natürlichen Feinde der Rückengesundheit. Egal ob Sitzen, Stehen oder Liegen – hier ist Variation gefragt. „Das Lümmeln hat seinen schlechten Ruf zu Unrecht“, erklärt Bartrow. „Die aufrechte Haltung der Wirbelsäule galt in der klassischen Rückenschule als unantastbar, egal wie anstrengend sie auf Dauer war. Vielmehr gilt heute: gesund ist, was Abwechslung bringt.“ Je variabler die Haltungen sind, desto effektiver wird einseitigen Belastungen und damit Verletzungen und Funktionsstörungen der Wirbelsäule vorgebeugt. Da ist auch das Lümmeln auf dem Sofa mal erlaubt. „Es ist immer besser, bei noch intaktem Rücken aktiv zu werden und mit dem verantwortungsvollen Bewegungsverhalten nicht bis zum ersten Schmerz zu warten“, rät Kay Bartrow. Aber auch für den Fall, dass der Schmerz bereits akut ist, hält Bartrow in seinem Ratgeber viele Erste-Hilfe-Tipps bereit.

Kay Bartrow: Die 50 besten Rückenschmerz-Killer
96 Seiten, Broschur
Format: 9,8 x 16 cm
TRIAS Verlag, Stuttgart 2014
Preis 9,99 € (D)
ISBN 978-3-8304-8088-4



Killer-Tipp: Einsalben ohne Hilfe

Beim Umgang mit Salben gilt – je mehr und großflächiger desto besser. Ist gerade niemand zur Stelle, um den Rücken einzureiben, kann die Schmerzsalbe auf beiden Oberschenkeln verteilt werden. Die Fläche ist ausreichend groß. Die entzündungshemmenden und schmerzstillenden Wirkstoffe werden über die Blutbahnen in Haut und Bindegewebe im ganzen Körper verteilt und gelangen so auch zur Problemstelle im Rücken.

Kontaktinformationen

Georg Thieme Verlag KG
Kundenservicecenter Buch
Rüdigerstr. 14
70469 Stuttgart
☎ +49 711/8931-900
☎ +49 711/8931-901
✉ kundenservice@thieme.de
🌐 www.thieme.de

Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 5 Exemplare des Buches „Die 50 besten Rückenschmerz-Killer“. Lassen Sie sich bis zum **24. Juli 2015** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.



Vorteil
für
Fördermitglieder



RückenYoga

Cornelia M. Kopelsky | Freie Fachautorin

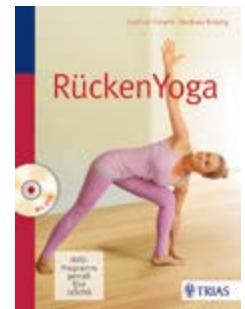
Yoga ist eine uralte Übungspraxis, die in unserer westlichen Welt aktueller ist denn je. In diesem Buch wird ein Yogakonzept vorgestellt, das Elemente moderner Rückenschul- und Feldenkraisprogramme einbindet und in eine ganzheitliche, rückenstärkende Yogapraxis überführt. Die beiliegende DVD unterstützt das Erlernen der Haltungen und liefert Trainerinnen und Trainern Anregungen für ihre eigene Rückenkursgestaltung.

Yoga mit seinem indischen Ursprung und seinen uralten Wurzeln in verschiedene geistige Richtungen der Achtsamkeitslehre ist in der heutigen westlichen Welt so aktuell, dass aus der über Jahrtausende gewachsenen und überlieferten Yogaphilosophie und -praxis neue Übungsformen nach Bedarfen unseres modernen Arbeits- und Lebensalltags konzipiert und mit westlichen Bewegungs- und Entspannungsmethoden kombiniert werden. RückenYoga ist ein solches Konzept, dass für den Rücken gezielte Übungen aus der funktionellen Gymnastik und der Feldenkrais-Methode in die traditionelle Yogapraxis einbindet.

Die zu kleinen Programmen zusammengestellten Übungen bestehen aus Körperübungen, den Asanas, und den für die yogische Lebenseinstellung typischen Mentaltechniken, wie Mudras (Handgesten), Pranayamas (Atemübungen) und Mantras (unterstützendem, ausatmendem Tönen wie „om“ und wiederholendem Sprechen positiver Gedanken). Damit wirken sie ganzheitlich und dienen sowohl körperlich als auch emotional in erster Linie der Vorbeugung von schmerzhaften Muskelverspannungen, die durch Bewegungsmangel und -monotonie und/oder psychische Belastungen verursacht werden. Zudem wird eine Übungsauswahl vorgestellt, mit deren Hilfe bereits schmerzhaft gewordene Muskelverspannungen und stressbedingte Blockaden gelöst werden können.

Die Autorinnen sind erfahrene Yogalehrerinnen. Gertrud Hirschi leitet seit über 30 Jahren eine Yogaschule in Zürich mit dem Schwerpunkt rückengerechte und rückenstärkende Körperarbeit. Barbara Kündig arbeitet als Arbeits- und Organisationspsychologin mit Mentaltechniken, Entspannung und Yoga. In ihrem Buch bringen beide Autorinnen auch ihre persönlichen Erfahrungen mit eigenen Rückenproblemen ein. Entsprechend zeigen sie eine Übungspraxis auf, die einfache Asanas schrittweise aufbaut und bei der ein Asana das nächste vorbereitet, bis eine Folge aus vier bis zehn Yoga- und funktionellen Gymnastikübungen ein kleines Übungsprogramm ergeben. Die Übungsprogramme zielen nicht auf bestimmte Beschwerdebilder ab, sondern richten sich jeweils auf den unteren, den mittleren, den oberen und den ganzen Rücken. Erreicht werden soll ein Gleichgewicht der Muskelkräfte und somit ein stabiler und gleichzeitig beweglicher Rücken.

Jede einzelne Übung ist ausführlich beschrieben und durch Bilder veranschaulicht: Übungswirkung und -ziel, Ausgangsstellung, Bewegungsablauf, Atembegleitung, Wiederholungsempfehlungen und Varianten. Zu jeder Übung empfehlen die Autoren eine Mantra-Formulierung, die die innere Überzeugung von der Übungswirkung bejaht und verstärkt, wie zum Beispiel bei der Kobra-Übung aus der Übungsfolge für den unteren Rücken:



Gertrud Hirschi, Barbara Kündig: RückenYoga
176 Seiten, 144 Abbildungen, mit DVD, Broschur
Format 16 x 21,5 cm
TRIAS Verlag, Stuttgart 2014
Preis 19,99 € (D), 20,60 € (A), 28,00 SFR (CH)
ISBN 978-3-8304-6911-7

„Ich besitze die Kraft, die mich immer wieder aufrichtet.“ Für jede Übungsfolge gibt es eine doppelte Übersicht, auf der die einzelnen Übungen mit ihren motivierenden Namen (z. B. „Nach den Sternen greifen“, S. 35) in der Reihenfolge abgebildet sind, in der sie nacheinander geübt werden. Das abschließende Kapitel „Yoga – die Seele und der Alltag“ geht auf die emotionale Wirkung des Yogas ein und beleuchtet ausführlich die achtsamkeitsbasierten Mentaltechniken und deren praktische Anwendung.

Sehr zu empfehlen ist, sich von den Übungen auf der DVD anleiten zu lassen. Hierbei wird der Bewegungsablauf einer jeden Übung zuerst im Zeitlupentempo vorgemacht und dann im Übungstempo mehrmals wiederholt.

Buch und DVD liefern viele gute Ideen, sich entsprechend der individuellen Rückenbefindlichkeit eigene Übungsprogramme für Körper und Seele zusammenzustellen. Auch Rückenschul- und Entspannungslehrer/-innen werden darin Anregungen finden, ihren Unterricht mit Yoga-Elementen abwechslungsreich zu gestalten.



Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 3 Exemplare des Buches „RückenYoga“. Lassen Sie sich bis zum **24. Juli 2015** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.



Kontaktinformationen

Cornelia M. Kopelsky
Service für bewegende Publikationen
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld / Nahe
✉ Publikationen@CMKopelsky.de
🌐 www.CMKopelsky.de



Stretching und Beweglichkeit

Cornelia M. Kopelsky | Freie Fachautorin

Stretching gewinnt in der aktuellen sportwissenschaftlichen Diskussion um die Faszien und deren Trainingsbeeinflussung an Präsenz. Bisher kritisch betrachtete Methoden und Techniken der Muskeldehnung stehen als „myofascial stretches“ im Mittelpunkt eines unglaublich großen Interesses. Wie gut, dass Karin Albrecht, Bewegungspädagogin, und Stephan Meyer, Physiotherapeut, sich mit einer überarbeiteten Ausgabe erneut dem Thema Stretching und Beweglichkeit widmen.

Damit geben sie Bewegungslehrenden und Trainern ein Fachbuch an die Hand, das weit über den myofaszialen Zusammenhang hinaus viele Fragen zur Methodik und Anwendung von Dehnstechniken im Gesundheits-, Fitness- und Freizeitsport detailliert beantwortet.

Im ersten, dem theoretischen Teil des Buchs, definieren die Autoren zunächst den Begriff Beweglichkeit im funktionsmotorischen Kontext, wobei sie zwischen alltagsmotorischen und sportartspezifischen Anforderungen an die Beweglichkeit unterscheiden. Diese Differenzierung ist für die Wahl der Dehnstechniken und das praktische Üben von Bedeutung. Es folgt eine Grundlagendarstellung der Muskelphysiologie, der Struktur und Aufgaben des Bindegewebes der Muskulatur und der neuromuskulären Bewegungssteuerung. Dieses Basiswissen wird in der theoretischen Auseinandersetzung mit Dehnen in Betracht gezogen. Nur wenn nach Autorenansicht alle Körperfunktionssysteme und die physischen, emotionalen und mentalen Einflussgrößen auf die Längenveränderung der Muskeln beachtet werden, bildet sich das voraussetzende Wissen für ein nach ganzheitlichem und gesundheitsorientiertem Verständnis anwendbares Stretching mit dem Ziel der Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit. So werden im Kapitel „Dehnen“ des theoretischen Teils alle relevanten Aspekte des Dehnens erläutert, wie zum Beispiel: der lange Anpassungsprozess des Bindegewebes an die neue Längenanforderung, der Umgang mit bereits hypermobilen Strukturen, Vor-, Zwischen- und Nachdehnen beim Sport, Stretchtraining, Dehnreize, Vor- und Nachteile verschiedener Dehnstechniken und vieles mehr. Neu in dieser Ausgabe ist die Antwort auf die häufig gestell-

te Frage, ob durch gezielte Dehnreize auch eine muskuläre Kraftverbesserung erreicht werden kann.

Der zweite Buchteil behandelt in zwei Kapiteln praktische Grundlagen des Dehnens. Für effektives Dehnen sind Technik und Sicherheit Voraussetzung. Um Beugebelastungen der Wirbelsäule während des Dehnens zu vermeiden, sind die die physiologische Haltung der Wirbelsäule ansteuernden Becken- und Handpositionen in den jeweiligen Übungspositionen von entscheidender Bedeutung. Des Weiteren gehen die Autoren auch auf die Atmung beim Dehnen, auf den Einsatz von Geräten und Hilfsmitteln sowie auf Verletzungsprävention, Intensität, Schmerzempfindung und auf die Methodik empfohlener Dehnstechniken ein. Im Kapitel „Dehnanwendungen im Training“ bekommen das Vor- und Nachdehnen und das Stretchtraining als Beweglichkeitstraining hinsichtlich Pflichtdehnbereiche und Ausführung besondere Aufmerksamkeit.

Der dritte Teil „Die Übungen“ ist mit 78 Seiten der umfangreichste und in drei Kapitel gegliedert. Alle Übungen sind kurz, aber funktionell, präzise hinsichtlich der Zielmuskeln, Übungszeit, Intensität und Übungsvarianten mit Hinweisen zur Vermeidung von Belastungen der Bänder und Gelenkkapseln, beschrieben. Ausgangsstellungen, Bewegungsablauf und



Karin Albrecht, Stephan Meyer:
Stretching und Beweglichkeit –
Das neue Expertenhandbuch

3., überarbeitete Auflage

152 Seiten, 367 Abbildungen, Broschur

Format 15 x 22,5 cm

Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2015

Preis 29,99 € (D), 30,90 € (A), 42,00 SFR (CH)

ISBN 978-3-8304-7861-4

Endpositionen werden durch Fotos und Zeichnungen nachvollziehbar veranschaulicht. An der Dehnung beteiligte Muskelketten und Gelenke sind zusätzlich markiert.

Ein praxisnahes Fachbuch, das all jenen zu empfehlen ist, die sich tiefgründig mit Stretching beschäftigen und für die die Förderung der Beweglichkeit ein selbstverständlicher Teil einer ganzheitlichen Haltungs- und Bewegungsarbeit ist. Das Einzige was dem Buch fehlt, ist ein Stichwortverzeichnis. Dann wäre es für Experten auch ein Nachschlagewerk.

Kontaktinformationen

Cornelia M. Kopelsky

Service für bewegende Publikationen

Feckweilerbruch 28

55765 Birkenfeld / Nahe

✉ Publikationen@CMKopelsky.de

» www.CMKopelsky.de



Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 3 Exemplare des Buches „Stretching und Beweglichkeit“. Lassen Sie sich bis zum **24. Juli 2015** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

Vorteil
für
Fördermitglieder



Der Expertenworkshop am 14. Tag der Rückengesundheit

Resilienz – Konzepterweiterung der Neuen Rückenschule

Ulrich Kuhnt | Sportpädagoge und Vorstand des BdR e. V.

Am 7. März 2015 fand die Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit im Alexandrine-Hegemann-Berufskolleg in Recklinghausen statt. Das Motto des 14. Tages der Rückengesundheit lautete „Resilienz – Konzepterweiterung der Neuen Rückenschule“. Ausrichter des Workshops waren der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Pünktlich um 9.15 Uhr begrüßten Ulrich Kuhnt und Detlef Detjen als Ausrichter die 180 Teilnehmer des Expertenworkshops. Die Teilnehmerzahl war ein neuer Rekord: Nie zuvor in der 8-jährigen Geschichte dieser Veranstaltung hatte es mehr Anmeldungen gegeben. Die Grußworte richtete der Schulleiter Gregor Rüter an das Auditorium. Danach hielten die Vertreter der kooperierenden Verbände ihre Grußworte: Professor Erich Schmitt für das Forum Gesunder Rücken und Friederike Röhr für den Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer, Deutscher Gymnastikbund (DGyMB e. V.) sowie für den Bundesverband der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS).

Die Auftaktveranstaltung gliederte sich in zwei Schwerpunkte: 1. in Expertenvorträge und 2. in Praxis-Workshops. Die Vortragsreihe startete mit Professor Jutta Heller.

Expertenvorträge

In Ihrem Vortrag „Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“ erläuterte sie die aus ihrer Sicht entscheidenden Schlüsselfaktoren im Resilienz-Konzept:

- **Akzeptanz:** Annehmen, was ist
- **Optimismus:** darauf vertrauen, dass es besser wird
- **Selbstwirksamkeit:** von seinen Kompetenzen überzeugt sein und Einfluss nehmen
- **Eigenverantwortung:** für eigene Entscheidungen Verantwortung übernehmen anstatt einen Schuldigen zu suchen
- **Netzwerkorientierung:** Kontakte pflegen und sich bei Herausforderungen Unterstützung holen
- **Lösungsorientierung:** die Dinge aktiv angehen und sich auf gut Funktionierendes konzentrieren
- **Zukunftsorientierung:** die Zukunft planen und auf Ziele hinarbeiten

Die einzelnen Schlüssel stehen gleichwertig nebeneinander, sie ergänzen und verstärken sich wechselseitig. Die Ausprägung der sieben Schlüsselkompetenzen ist bei jedem Menschen unterschiedlich und alle Schlüssel können auch einzeln trainiert werden. Schon kleine Resilienzübungen für zwischendurch können eine positive Wirkung haben. Was auch immer zur Erhöhung der Resilienz getan wird – sie sensibilisiert uns für einen gelassenen Umgang mit Stress, beugt stressbedingten körperlichen Beschwerden und Burn-out vor und wappnet uns für zukünftige Krisen.

Im zweiten Vortrag von Gudrun Knappe „Resilienz – Modeerscheinung oder Zukunftsthema für die Arbeitswelt?“ standen die Faktoren im Mittelpunkt, die die psychische Widerstandskraft begünstigen können, also die Ressourcen. Nach Meinung von Gudrun Knappe lassen sich die relevanten Ressourcen in vier Gruppen aufteilen:

1. **Umfeldressourcen** (Familie, Freundeskreis, Kollegen): Ein unterstützendes Umfeld



Professorin Jutta Heller erläuterte die sieben Schlüsselfaktoren von Resilienz

- kann Resilienz begünstigen, indem es die Betroffenen während des Bewältigungsprozesses begleitet. Wichtig ist, dass das Umfeld eine eigene positive Sicht auf die Zukunft entwickelt.
2. **Arbeitsbezogene Ressourcen** (Arbeitgeber, flexible Organisation, materielle Absicherung): Das Arbeitsumfeld der Betroffenen spielt im Resilienzkonzept eine oft unterschätzte Rolle. Arbeitgeber, die ihre Mitarbeitenden für den Fall der Fälle materiell gut absichern und bei Bedarf individuelle und flexible Pläne im Dialog mit den Betroffenen erarbeiten, begünstigen den Resilienzprozess wesentlich.
3. **Personale Ressourcen** (kognitive Fähigkeiten, emotionale Stabilität, Sinnkonzepte und Glaubensüberzeugungen): Mit kognitiven Fähigkeiten sind nicht in erster Linie intellektuelle Kompetenzen gemeint, sondern Aspekte, wie das Erkennen und Neubewerten von Zusammenhängen, das bewusste Steuern von Gedanken und das Bemühen, sich selbst Gutes zu tun.
4. **Proaktivität** (aktive Rolle, Selbstverantwortung, Zielstrebigkeit): Proaktive Menschen haben erkannt, dass sie auch unter schwierigen Umständen immer noch selbst für ihr Leben verantwortlich sind. Sie übernehmen die Initiative zur Gestaltung des Lebens sowie ihres direkten Umfelds und orientieren sich dabei an ihren Werten und Zielen.



Gregor Rüter, Schulleiter des Alexandrine-Hegemann-Berufskolleg, bei der Begrüßung der Teilnehmer; links: Ulrich Kuhnt



Über die Bedeutung von Ressourcen referierte Gudrun Knappke

Fazit des Vortrags: Krisen haben die Kraft, uns aus der Bahn zu werfen, aber sie können auch Wegmarken sein, die uns innehalten und den bisherigen Weg überdenken und neu ausrichten lassen.

Im dritten Vortrag „Faszinierende Faszien“ erläuterte Martina Frank die Bedeutung der Faszien bei der Entstehung von Rückenschmerzen. Der Begriff Faszie beschreibt eine Form von Bindegewebe, die den gesamten menschlichen Körper durchzieht und aus unregelmäßig verwobenen Kollagenfaserbündeln aufgebaut ist. Die Faszien bestehen aus vier Hauptschichten und erfüllen unterschiedliche Aufgaben im Körper. Sie umgeben den gesamten Rumpf sowie die Extremitäten. Zusätzlich umhüllen sie alle Muskeln, Knochen, Sehnen, Bänder, das Nervensystem und die inneren



Welche Rolle Faszien für die Rückengesundheit spielen, erklärte Martina Frank

Organe. Faszien bilden ein zusammenhängendes Spannungsnetzwerk und schützen die somatische Struktur vor Schäden durch Reibung an den benachbarten Strukturen. Faszien haben aber nicht nur mechanische Funktionen, sondern spielen auch eine große Rolle bei der Propriozeption. Darunter versteht man die Fähigkeit, Ort, Lage, Ausrichtung und Bewegung des Körpers und seiner Teile wahrzunehmen. Aufgrund des Nachweises von freien Nervenendigungen und zahlreichen Mechanorezeptoren wird das Faszien-system zunehmend als mögliche Schmerzquelle, aber auch als Sinnesorgan wahrgenommen.

Faszien – wie auch Bänder – weisen eine geringere Durchblutung auf als Muskulatur. Vermutlich heilen sie ähnlich langsam wie Bänder. Daher ist es naheliegend, dass sie eine bedeutendere Rolle bei der Entstehung von chronischen Rückenschmerzen haben als die Muskulatur. Eine besondere Bedeutung bei der Entstehung nichtspezifischer Rückenschmerzen wird der Fascia thoracolumbalis beigemessen. Diese Faszie verbindet den M. latissimus dorsi und die Bauchmuskulatur mit der Wirbelsäule und dem Beckenkamm. In diesem Vortrag wurde deutlich: Faszien sind mehr als Verpackungsmaterial. Sie besitzen eher den Charakter eines Kommunikationsorgans und beeinflussen ganz erheblich die Muskelfunktionen. Die Funktionelle Gymnastik hat sich durch die neuen Erkenntnisse über die Faszien bereits erheblich verändert und dieser Prozess wird sich sicherlich in den kommenden Jahren fortsetzen.

Nach der konzentrierten Theorie der drei Vorträge konnten die Teilnehmer sich zunächst am reichhaltigen Buffett stärken und anschließend ihr Bedürfnis nach Gruppenarbeit oder körperlicher Aktivität befriedigen. Nun hieß es: Start frei für die zwölf Praxisworkshops.

Praxisworkshops Resiliente Gesprächsführung

Wer sich mit dem Thema Resilienz befasst, lernt schnell die zentralen Aussagen kennen, wie zum Beispiel die sieben Schlüssel der Resilienz. Doch wie kann man als Rückenschullehrer diese Aspekte in konkrete Situationen einfließen lassen? Um Antworten auf diese Frage zu geben, unterstützte der Workshop



Den Workshop „Resiliente Gesprächsführung“ leiteten Elisabeth und Werner Bergmann

mit Sprachmustern und Fragetechniken, um resiliente Haltungen zu fördern.

Werner Bergmann dazu: „Dass der Workshop eine Brücke zwischen Theorie und Praxis schlug, wurde von den Teilnehmern sehr aktiv aufgenommen. Anhand von typischen Äußerungen von Kursteilnehmern wurde schnell der Unterschied zwischen resilienten und nicht resilienten Antworten klar. Die Anwendung resilienter Interventionen in Mini-Simulationen führte zu echten Erkenntnissen bei den Workshopteilnehmern. Eine tolle Stimmung in der Gruppe und viel Humor unterstützten den Lernerfolg.“ Da liegt der Gedanke nahe: Wenn in einem Workshop die Zeit wie im Fluge vergeht, entsteht der Wunsch nach mehr. So wäre es konsequent, wenn man das Thema in den Fortbildungskatalog aufnimmt und ein zweitägiges Seminar anbietet.

„... wir können die Segel anders setzen“ – Resilienzgestaltung in der Systemischen Praxis

In diesem Workshop wurde die Beschreibung des Begriffs Resilienz erweitert. Hier ging es insbesondere um die Notwendigkeit des Zugangs zu sich selbst, also zu den eigenen Gefühlen, Emotionen und Bedürfnissen als Voraussetzung für eine resiliente Haltung. Das Ziel bestand darin, zu verdeutlichen, dass das Wachstum resilienter Faktoren ein Klima der gegenseitigen Achtung, Akzeptanz und Wertschätzung benötigt und eine systemi-



Miriam Cote beleuchtete die systemischen Zusammenhänge der Resilienz

sche Herangehensweise in diesem Kontext nützlich sein kann.

Miriam Cote dazu: „Systemisches Denken und Handeln ist in den Bereichen der Prävention und der Gesundheitsförderung meiner Ansicht nach neu und somit ein weites Feld. In erster Linie erfordert die systemische Herangehensweise im Kontext der Resilienzförderung ein Reflektieren der eigenen Rolle und ein Weiterdenken in der Begleitung von Menschen in Veränderungsprozessen. Diejenigen, die offen und neugierig für diesen anderen Weg sind, haben den Workshop als sehr bereichernd und inspirierend erlebt.“

„Verhaltensveränderung auf die Sprünge helfen“ – Einführung in die Motivierende Gesprächsführung

Am Anfang erfolgte eine Einführung in die Grundprinzipien der Motivierenden Gesprächsführung nach Miller und Rollnick sowie in das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung (TTM) nach Prochaska et al. Das zentrale Ziel dieser Gesprächsführung besteht darin, auch weniger oder nicht veränderungsbereite Teilnehmer nach und nach in Richtung gesündere Lebensweise motivieren zu können. Einen großen Raum nahmen hier



Joachim Fleichaus stellte das Konzept Rücken-Braining® vor

die beiden zentralen Elemente der Motivation zu Verhaltensänderung ein: 1. die Wichtigkeit, sich zu verändern sowie 2. die Zuversicht, dieses bewerkstelligen zu können.

Angelika Fiedler dazu: „Die Teilnehmer konnten die angebotene Theorie unmittelbar in die Praxis übertragen und erkannten die hohe Praxisrelevanz- und -tauglichkeit der vorgestellten Ansätze. In allen drei Durchgängen erfreute ich mich an der regen Beteiligung. Nach den gut angenommenen Übungen wurde der Bedarf nach weiteren Fortbildungen geäußert. So ist geplant, im Herbst 2016 ein Wochenendseminar zum Thema „Motivierende Gesprächsführung“ im BdR-Stützpunkt Hannover anzubieten.“



Die Bedingungen für Verhaltensänderungen erläuterte Angelika Fiedler

Schmerzferien! – Neue Wege mit dem Rücken-Braining® Konzept

Die Teilnehmer lernten mit Rücken-Braining® ein Kurskonzept kennen, mit dessen Hilfe sich Schmerzchronifizierung vermeiden beziehungsweise reduzieren lässt. Das Besondere an diesem Konzept ist die Kombination von körperlichem Training und Mentaltraining. Die mentalen Übungen, beispielsweise zu positiven Affirmationen und einem Dankbarkeitsprofil, entsprechen den Schlüsseln der Resilienz. Die Teilnehmer waren am Ende des Workshops davon überzeugt, dass mithilfe dieser Methode Grundbausteine der Resilienzarbeit direkt in die Kursstunden zur Neuen Rückenschule integriert werden können.

Körper, Atem, Geist im Einklang – Yoga in der Neuen Rückenschule

In diesem Workshop erhielten die Teilnehmer einen kleinen Einblick in das Thema Yoga. Fragen, wie zum Beispiel „Was ist Yoga?“, „Welche Ziele verfolgt es?“ und „Wie wirkt es?“, wurden in einer kurzen theoretischen Einheit geklärt. Im praktischen Teil ging es vor allem um das eigene Erleben von einfachen und sanften Yogahaltungen und -bewegungen. Die Rückenschullehrer erfuhren dabei, wie beim Yoga Körper, Atem und Geist bewusst in das Üben integriert werden können und somit aus bekannten Rückenschulübungen Yogaübungen entstehen. Trotz der unterschiedlichen Vorerfahrungen, vereinzelt sogar verbunden mit einer gewissen Skepsis gegenüber Yoga, war das allgemeine Feedback am



Ende, dass in dieser Form, das Yogaüben sehr gut in die Neue Rückenschule integrierbar ist.

Jana Rothe dazu: „Es ist mein Wunsch, dass Yoga weiter Einzug in die Neue Rückenschule hält und sich noch mehr Rückenschullehrer mit dem Thema vertraut machen. Denn Yoga ist mehr als Gymnastik und/oder Entspannung. Es bietet uns als ein ganzheitliches System eine Vielzahl von Übungsmöglichkeiten auf der Ebene des Körpers, des Atems und des Geistes. Dadurch können eigene Potenziale und Ressourcen aufgedeckt werden, die nicht nur die Rückengesundheit begünstigen beziehungsweise zur Vermeidung der Chronifizierung von Rückenschmerzen dienlich sind, sondern auf allen Ebenen zur Gesundung und Gesunderhaltung beitragen und die Entwicklung von Resilienzfähigkeit fördern.“

Ausbalanciert in der inneren und äußeren Haltung – QiGong

In diesem Workshop ging es in erster Linie darum, die Teilnehmer QiGong erspüren zu lassen. Sie sollten aus dem einseitigen Denken herauskommen, was sie in ihrem Unterricht verwenden können, und in das Erfahren hineinkommen, wie sich ein gelassener und entspannter Zustand anfühlt. Die Teilnehmer erlebten, mit wie wenig Aufwand man sich erholen kann und wie wichtig eine entspannte Atmosphäre ist, um sich wohl zu fühlen. Und die kann man nur erzeugen, wenn man selbst gelassen und achtsam ist.

Petra Böker dazu: „Nach einer sehr kurzen theoretischen Einleitung übten wir uns in den Bewegungsübungen im Stehen. Nachfolgend beruhigten wir unsere Gedanken in den Ruhe- oder Stilleübungen. Je nach energetischem Zustand, in dem sich die Teilnehmer zu Beginn befanden, fühlten sie sich unterschiedlich wohl in diesen beiden Übungsformen. Aber am Ende des Workshops fühlten sich alle ruhiger, gelassener und erholter, sodass es schwierig war, sie aus ihrem entspannten Sitzen wieder in die nächsten Workshops zu schicken.“

Im Workshop mit Jana Rothe ging es um die Integration von Yoga in die Neue Rückenschule



Faszienstimulation mit BLACKROLL® Produkten – Möglichkeiten und Grenzen in der Rückenschule

In diesem Workshop konnten die Teilnehmer das Faszientraining „Self Myofascial Release“ mit BLACKROLL® Produkten als einen wertvollen Baustein der Rückenschule erleben. Durch die Eigenaktivität der Übenden kann die Wahrnehmung und Bewegungssteuerung verbessert werden. Die Teilnehmer spürten am eigenen Körper, wie wichtig eine langsame, methodische Herangehensweise für diese Art der Faszienstimulation ist.



Frank Thömmes widmete sich dem Rollentraining in der Rückenschule



Petra Böker erläuterte, wie sich QiGong einsetzen lässt

Faszinierende Gymnastik – Die traditionelle Gymnastik und das neue Faszientraining

In diesem Workshop wurde ein Stundenbild praktisch vorgestellt, welches in der Tradition der so genannten „Alten Gymnastik“ steht und bewährte Methoden und Materialien zur Faszienarbeit beinhaltet. Schwünge waren Thema des Stundenbildes, dessen induktiver Anteil die Experimentierfreudigkeit der Teilnehmer anregen sollte. Dieses geschah immer in Bezug zur Körperwahrnehmung. „Funktionelle Übungen“ waren nicht Gegenstand des Unterrichtsgeschehens.

Bärbel Ehrig dazu: „Es fand ein sehr reger und angenehmer Austausch statt mit sehr kompetenten und interessierten Teilnehmern. Überhaupt war die ganze Veranstaltung perfekt ▶



Wie sich Faszientraining und traditionelle Gymnastik kombinieren lassen, damit beschäftigte sich Bärbel Ehrig



Dirk Hübel konzentrierte sich auf Wackelsitz und Einbeinstand

organisiert unter anderem von Frau Fennen, Lehrerin am Alexandrine-Hegemann-Berufskolleg.“

Belohnen Sie sich und Ihr Gehirn! – Life Kinetik

Resilienz beschreibt beim Menschen die Fähigkeit, aus Fehlern und Rückschlägen zu lernen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. So ähnlich verhält es sich auch beim Konzept Life Kinetik®, denn gerade diejenigen mit den häufigsten Fehlversuchen profitieren am meisten davon (mehr zum Thema Life Kinetik lesen Sie auf S. 27 dieser Ausgabe).

Martin Stengele dazu: „Ich habe im Workshop erfahren, dass die Teilnehmer einen hohen Praxisanteil wünschen und selber erleben wollen, welche Inhalte vermittelt werden

können. Dabei geht es zwar auch um Wissensvermittlung, jedoch gehört die Lust und Freude am Lernen unbedingt dazu. Ich hatte das Gefühl, dass die meisten Teilnehmer mit einem Aha-Erlebnis den Workshop verließen ...“

Auf die Tiefe kommt es an – Tiefenmuskeltraining auf instabilen Unterlagen

In diesem Praxisworkshop wurden ganz bewusst nur zwei Übungen (Wackelsitz und Einbeinstand) ausgewählt und sensomotorisch geübt. Die Übungen mussten spezifisch adaptiert werden, um fokussiert lokale Rumpfmuskulatur zu aktivieren und globale Muskeln möglichst wenig einzubeziehen. Am Ende konnten die Teilnehmer eine Möglichkeit zur freudebetonten Umsetzung in einem Grup-

penkursformat erleben und so die Praxisrelevanz für ihre eigene Tätigkeit herstellen.

Die Mehrheit der Workshopteilnehmer war überaus wertschätzend und dankbar dafür, dass einfachste Übungen mit hohem Wirkungsgrad vermittelt wurden. „Das können wir sofort umsetzen“ – so der einheitliche Tenor. Der Slogan „Einfach nur auf einem Bein stehen reicht nicht aus“ war hundertprozentig zutreffend, denn neu war auch für erfahrene Kursleiter, dass durch Anpassen der Ausgangsposition in ausgewählten Gelenken der Fokus auf andere Trainingszielregionen gelegt werden konnte (Stichwort: Rumpf versus Beine).

Dirk Hübel dazu: „Am Ende bleibt der Wunsch der Teilnehmer und des Kursleiters nach mehr Zeit, um dieses Thema noch intensiver bearbeiten zu können.

Eventuell in einer Neuauflage beim nächsten Expertenworkshop 2016 oder in einem kompletten Tagesseminar zum Thema „Training tiefer Rumpfmuskulatur“, das durch die Health & Fitness Academy deutschlandweit angeboten wird www.hfacademy.de.“



Martin Stengele, begeisterter Trainer für das Konzept Life Kinetik®



Eduard Kurz (im roten T-Shirt) zeigte, wie sich Defizite im Bewegungsmuster identifizieren lassen



Functional Training – Defizite im Bewegungsmuster erkennen und korrigieren

Zu Beginn des von Eduard Kurz geleiteten Workshops wurde durch gezielte Lastwechsel und Zusatzaufgaben während der Stützübungen die Anforderung an die Rumpfmuskulatur erhöht. Es folgten Bewegungsmuster, bei denen es darauf ankam, die Rotationsstabilität aufrechtzuerhalten. Aufgetretene Bewegungsfehler oder Kompensationsmechanismen wurden nach Prinzipien des reaktiv neuromuskulären Trainings korrigiert. Auf eine präzise Ausgangsposition wurde besonders viel Wert gelegt. So hatten die Teilnehmer umgehend ein Gefühl für den entsprechenden Bewegungsfehler. Es wurden Beispiele für „Autolimitation“ vorgestellt, die sogleich eine falsche Bewegungsausführung verhindert haben.

Erleben Sie das natürliche Chaos des Wassers – Stabilisationstraining mit der SLASHPIPE

Ziel des Workshops war es, die SLASHPIPE kennenzulernen und Möglichkeiten des Trainings sowie Einsatzgebiete aufzuzeigen. Neben der

Wirkung auf die Muskulatur und das umgebende fasziale Gewebe für die Bereiche Kraft und Kraftausdauer, standen vor allen Dingen koordinative Fähigkeiten im Zentrum des Trainings. Ein weiterer wichtiger Faktor war das Hören-Sehen-Fühlen beim Arbeiten mit der SLASHPIPE, da diese Art zu trainieren neue Möglichkeiten bietet.

Dr. Karsten Witte dazu: „Es war faszinierend zu sehen, wie überrascht alle Teilnehmer sind, wenn sie das erste Mal mit der SLASHPIPE trainieren. Schon nach wenigen Wiederholungen ist das Prinzip des Trainings klar. Das Chaos der Wasserbewegungen in der Pipe machen wir für unser Training nutzbar. Es gilt, das Wasser auszubalancieren. Nicht viel reden und erklären, sondern spüren, wie das koordinative Training einen fordert.“

Fazit

Nach den Workshops um 18.00 Uhr versammelten sich alle Teilnehmer zum gemeinsamen Feedback und Ausblick im Vortragssaal. Die Kernforderung zum Schluss bestand darin, dass die Inhalte des Workshops „Rund um die Resilienz“ unbedingt in die bevorstehende Überarbeitung des Curriculums zur Neuen Rückenschule der Konföderation der deutschen



Dr. Karsten Witte (rechts im Bild, blaue Jacke) demonstrierte, wie sich die SLASHPIPE einsetzen lässt

Rückenschulen (KddR) einfließen sollen. Alle Teilnehmer wurden von den Vorstandsmitgliedern des BdR aufgefordert, sich an dieser Aufgabe aktiv zu beteiligen. Noch mehr Impressionen vom diesjährigen Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit finden Sie unter www.agr-ev.de und www.bdr-ev.de.

90 Jahre DGymB e. V.

Dieses Jahr schreibt der Deutsche Gymnastikbund e. V. (DGymB) 90 Jahre professionell bewegte Fachsportgeschichte.

Außer dem 18. Berufspolitischen Forum und der Jahreshauptversammlung 2015 erwartet Interessierte vom 20. bis 22. November in Hofheim am Taunus neben einem Festkommers „90 Jahre DGymB“ und der zweitägigen Fachaussteller-Messe eine Auswahl hochwertiger Fortbildungen. Weitere Informationen finden Sie unter www.dgymb.de.

Die Auftaktveranstaltung zum Jubiläumsjahr begeht der DGymB gemeinsam mit dem Berufsverband staatlich anerkannter Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS) unter dem Motto „Wir bewegen auch in Zukunft“ am 13. und 14. November 2015 im Rahmen eines festlich-sportlichen Wochenendes an der Weber-Schule Düsseldorf. Weitere Informationen finden Sie auch hierzu unter www.dgymb.de

und www.bbgs.de. Weiterhin können Sie sich im Fortbildungsheft „DGymB-Kolleg 2015“, das Sie von der Homepage www.dgymb.de herunterladen können, informieren.

Kontaktinformationen

Deutscher Gymnastikbund DGymB e. V.
Rheingaustraße 129d
65719 Hofheim/Taunus
✉ berufsverband@dgymb.de
🌐 www.dgymb.de



Sportliche Zusammenarbeit: BBGS und DGymB feiern im November 2015 gemeinsam ihre Jubiläen (2. v. l. Susanne Schwalbe, 1. Vorsitzende BBGS, 3. v. r. Friederike Röhr, 1. Vorsitzende DGymB). Foto: Röhr



Süddeutsches Symposium des Verbands Physikalische Therapie (VPT)

Forschung stärkt die Physikalische Therapie

Nach Informationen des Verbands Physikalische Therapie (VPT)

Zum zweiten Mal luden die VPT-Landesgruppen Baden-Württemberg und Bayern zum Süddeutschen VPT-Symposium nach Stuttgart. Auf dem Programm standen die Themen Wirbelsäule, chronischer Schmerz und Depression. Die beiden Vorsitzenden Raymond Binder und Hans Ortmann begrüßten am 31. Januar mehr als 320 Besucher ebenso wie den Bundesvorsitzenden Karl-Heinz Kellermann. Botschaft fast aller Vorträge: Eine immer bessere Studienlage untermauert die hohe Bedeutung und Qualität der Physikalischen Therapie.

Struktur zwischen Thorax und Becken

Als Einstieg zeigte Professor Andry Vleeming auf, wie paraspinale und tiefe Bauchmuskulatur verbunden sind und inwieweit dies die Stabilität der Wirbelsäule beeinflusst. Er legte dar, wie sich Fragestellungen und Testanordnungen seiner Forschung veränderten und zu welchen Schlüssen dies führte. Anhand von Filmmaterial zeigte er auf, wie sich eine angespannte untere Bauchmuskulatur auf den Fasziensack auswirkt und wie jener wiederum mit dem Transversus abdominis verbunden ist.

Halswirbelsäule

Die nächsten Vorträge von Referenten der International Academy of Orthopedic Medicine (IAOM) befassten sich mit der Halswirbelsäule (HWS). Bernhard Reichert gab einen Refresher in die ossäre und ligamentäre Anatomie sowie in die Biomechanik der oberen HWS. Der

Physiotherapeut, Master of Science in Physiotherapy und Fachlehrer der VPT Akademie lieferte erste Hinweise für die Diagnostik und erklärte bestehende valide Tests.

Diesen Faden spann Anja Matthjis weiter, Physiotherapeutin und Master of Science in Physiotherapy. Stellvertretend für das Autorenteam stellte sie „Motor Control“, eine Studie zur motorischen Kontrolle der HWS vor. Matthjis erläuterte die neuromuskuläre Kontrolle mit ihren lokomotorischen und sensomotorischen Bestandteilen und ihre Bedeutung für die diagnostische Interpretation. Außerdem beleuchtete sie Testverfahren inklusiver apparativer Tests.

Andreas Lieschke, der dritte IAOM-Referent, schilderte filmisch Übungen für die statische, dynamische und reaktive Stabilität der HWS. Der Physiotherapeut und Fachlehrer für Manuelle Therapie schloss dabei neue somato-



Geballte Physio-Expertise zur Halswirbelsäule (v. li. n. re.): Bernhard Reichert, Anja Matthjis und Andreas Lieschke, die sich alle auch bei der International Academy of Orthopedic Medicine engagieren

sensorische Trainingsbeispiele für okulomotorische Aktivitäten mit ein.

Depression und chronischer Schmerz

Nachmittags widmete sich der VPT dem Komplex psychische und chronische Erkrankungen. Professor Bruno Müller-Oerlinghausen führte philosophisch in die Funktionseinheit von Körper und Geist ein, um dann medizinisch die Wirkung von Massage zu untersuchen. Das Mitglied der Arzneimittelkommission beleuchtete die psychischen Effekte, die Frage nach dem Kontext der Berührung sowie die allgemeinen psychischen Reaktionen. Weiter erklärte er, wie Gesunde und psychisch Erkrankte auf Massage reagieren. Ein gewichtiger Gedanke dabei ist, dass der Tastsinn der Sinn mit der am wenigsten entfremdenden Wahrnehmung darstelle. Diese Tatsache trübe auf den Wunsch des Patienten nach Kohärenz.

Depressionen treten häufig auf, sind schwerwiegend und nehmen im Alter immer mehr zu. Dieser Entwicklungsgeschichte stellte Müller-Oerlinghausen Studienergebnisse von 2004 zur Slow Stroke-Therapie bei depressiven Patienten gegenüber. Zudem schilderte



Container unter Druck: Professor Vleeming präsentiert ein Ergebnis seiner Versuchsanordnung



Treffpunkt für das Fachgespräch: Mit Messe, Kongress und Symposium hat der VPT sein Motto „3fach stark“ erneut erfolgreich realisiert



Gemeinsam auf der TheraPro: Dominic Konvalin vom Bezirk Niederbayern und Gerti Voss von der Münchner Geschäftsstelle unterstützen ihre Kollegen vom VPT Baden-Württemberg

er Ergebnisse einer gemeinschaftlichen Sichtung der Weltliteratur zum Zusammenhang Massage und Depression in 2011. Diese hatte überwiegend ein statistisch signifikant besseres Ergebnis der Massagetherapie zutage gefördert. Dabei sei die antidepressive Wirksamkeit ausgeprägter und länger anhaltend als die angstlösende, was den Faktor Entspannung nachrangig macht.

Sabine Baumgart, Physiotherapeutin in Hamburg mit Master of Science, legte dar, wie sich diese Aufgabe in der Praxis gestaltet. Realträfe man auf Patienten mit körperlichen Beschwerden und oft langem Leidensweg. Bei der psychoregulativen Therapie müsse die Rücksprache mit dem Arzt beziehungsweise Hausarzt erfolgen, dennoch sei man kompetent, eine Depression mitzubehandeln. Wichtig sei es, Effektparameter wie Druck, Zeit, Richtung und Rhythmus entsprechend zu modifizieren. Baumgart gehörte zum Team von Müller-Oerlinghausen zur Übersichts-erstellung der Forschungsliteratur.

Im Umgang mit dem chronischen Schmerz erläuterte im letzten Teil der Vortragsreihe Peter Rudisch sein Konzept der Graded Activity. Der

Physiotherapeut mit Bachelor und Fachreferent warb dafür, nach Einstellungen, Ängsten und Erfahrungen zu fragen. So bekomme man die Modulation im Zentralen Nervensystem, die sekundäre Hyperalgesie, in den Blick. Das Konzept wirkt in den Phasen Analyse mit Baseline, zweitens die Trainingsphase sowie die abschließende Generalisationsphase, um die Leistungsfähigkeit auf weitere Aktivitäten zu übertragen.

Evidenz untermauert Kompetenz

Zum Abschluss bot Bernhard Reichert ein Update zu Effekten und klinischer Wirksamkeit der Massagetherapie. Rund 7.400 Fachbeiträge hatte er in den letzten zwei Jahren analysiert, bezogen auf die klassische Massagetherapie mit den fünf Griffen. Ergebnis: Der Kraftzuwachs war hoch, die Steifigkeit und die begleitende Schwellung waren gesenkt und das Gewebe wurde geringer geschädigt, um nur einige klinische Effekte zu nennen. Reichert unterstrich die gute Grundlagen- und histologische Forschung und führte spannende klinische, histologische und immunologische Entwicklungen sowie Forschungsergebnisse der Stammzelltherapie ins Feld. Einzig

mögliche Schlussfolgerung: Die Massagetherapie verdient ein neues Gewicht in der Politik.

Kontaktinformationen

Verband Physikalische Therapie (VPT)

Landesgruppe Bayern

Hans Ortmann, Landes- und stv. Bundesvorsitzender

Rosenkavalierplatz 18 / II

81925 München

☎ 089/999974-3

☎ 089/91049627

✉ info@vpt-bayern.de

🌐 www.vpt-bayern.de

Landesgruppe Baden-Württemberg

Raymond Binder, Landesgruppenvorsitzender

Staufstraße 13

70736 Fellbach-Schmidlen

☎ 0711/951910-0

☎ 0711/519012

✉ info@vpt-baden-wuertt.de

🌐 www.vpt-bw.de



Der richtige Bürostuhl erhöht die Gehirnaktivität

Aktuelle Studie belegt Wirkung von dynamischem Sitzen

Nach Informationen der aeris GmbH

Wie man im Büroalltag sitzt, hat maßgeblichen Einfluss auf die Gehirnaktivität und damit auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Das hat eine neue Studie des Instituts für Sportwissenschaft an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz ergeben. Bei der Untersuchung wurde über Messungen der Hirnströme per Elektroenzephalogramm (EEG) der Grad der Wachheit und Konzentration bestimmt. Gleichzeitig wurde das Verhalten der Probanden beobachtet.

Bürostuhl versus Hocker versus Aktiv-Sitz swopper

An dem Versuch unter Leitung von Professor Dr. Wolfgang Schöllhorn und Dr. Diana Henz von der Universität Mainz, Abteilung Trainings- und Bewegungswissenschaft, nahmen 45 Personen zwischen 22 und 27 Jahren teil. Sie bearbeiteten standardisierte Tests zur Erfassung der kurz- und langfristigen Konzentrationsfähigkeit: auf einem normalen Bürostuhl, auf einem starren Hocker und auf dem dreidimensional beweglichen swopper von aeris. Dabei wurden über kleine Elektroden die Hirnaktivitäten gemessen (EEG) – als Äquivalent für die Konzentration.

Das Ergebnis

Es konnten deutlich erhöhte Werte der für die Wachheit signifikanten Alpha-, Beta- und Theta-Wellen festgestellt werden, wenn die Probanden auf dem swopper saßen. Gleichzeitig lösten sie dann deutlich mehr Aufgaben und erzielten eindeutig kürzere Reaktionszeiten gegenüber den Tests auf dem starren Hocker und dem Bürostuhl.

Die Studie von Professor Dr. Schöllhorn fasst zusammen: „Das Arbeiten auf dem beweglichen swopper hat positive Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit und die Gehirnaktivierung. Die Ergebnisse haben eine hohe Aussagekraft für die Ausgestaltung von Lern- und Arbeitsumgebungen.“

Der dreidimensional bewegliche Aktiv-Stuhl swopper wurde von der aeris GmbH für mehr Bewegung im Büroalltag entwickelt. Das einzigartige Konzept der 3D-Ergonomie ist Grundlage für alle Produkte von aeris: swopper, swoppster, mumman, 3Dee und oyo.

Kontaktinformationen

aeris GmbH
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
Sabine Krietemeyer
Ahrntaler Platz 2–6
85540 Haar bei München
✓ 089/900506-34
☎ 089/903939-1
✉ presse@aeris.de
🌐 www.aeris.de



(Quelle: aeris)

Bonus im Internet

Eine Zusammenfassung der Studie finden Sie unter www.agr-ev.de/aeris_eeg_studie.



Sitzen auf dem swopper regt das Gehirn mehr an als Sitzen auf einem normalen Bürostuhl (Quelle: swopper: aeris, Thomas Koller/Bürostuhl: istock)



NEU: Valedo®Motion 2.0

Motivierende Therapie in der Praxis

Nach Informationen von Hocoma

Für Rückenschmerzgeplagte hat das Schweizer Medizintechnikunternehmen Hocoma das Valedo® Therapiekonzept entwickelt, das mit innovativer Sensortechnologie und einem ganzheitlichen Konzept einen ganz neuen Ansatz in der Rückentherapie angeht. Als ideale Ergänzung zur klassischen Rückentherapie schließt das dreiteilige Valedo Therapiekonzept die Lücke zwischen Praxis und Heimtraining.

Der ValedoMotion bietet eine professionelle Unterstützung bei der Rückentherapie in der Praxis. Mit innovativer Sensortechnologie unterstützt er Therapeuten, die Bewegungskontrolle und das Bewegungsbewusstsein ihrer Patienten zu verbessern und ihnen ein positives Therapieerlebnis zu vermitteln. Angebracht auf der Haut übertragene kabellose Sensoren selbst kleinste Bewegungen von Rumpf und Becken in eine motivierende, spielerische, virtuelle Umgebung. Durch die Visualisierung der Bewegungen in Echtzeit erhalten Patienten und Therapeuten ein motivierendes Echtzeit-Feedback, das das Training von korrekten Bewegungsabläufen unterstützt.

Mit der aktualisierten Version 2.0. kommt jetzt ein System auf den Markt, das mit neuen Zusatzfunktionen und verbesserter Performance eine noch bessere Unterstützung beim Rückentraining in der Praxis bietet:

- **Neue Assessment-Tools** ermöglichen die objektive Beurteilung des Bewegungsumfanges und der Bewegungsqualität.
- Die **verbesserte visuelle Bewegungsrückmeldung** erleichtert das Erlernen richtiger Bewegungen und schult das Bewegungsbewusstsein der Patienten.
- Neue **spielerische Übungen** lassen sich mit individuellen Therapieplänen kombinieren und an die Bedürfnisse der Patienten anpassen.
- **Neue Auswertungsmöglichkeiten** erlauben die automatische Dokumentation des Therapiefortschritts.
- Eine **vereinfachte Handhabung** und ein **verkürztes Setup** erleichtern den Einsatz in der Praxis.
- **Flexible Lösungen** – Therapeuten können ihren eigenen PC verwenden.

Valedo®Shape – Analyse der Wirbelsäule

Um die Mobilität der Wirbelsäule zu bestimmen und ihre Form und Beweglichkeit in 3-D zu visualisieren, können Therapeuten den ValedoShape einsetzen. So können Veränderungen und Fortschritte während der Behandlung erkannt und Therapieziele gemeinsam mit den Patienten festgelegt werden.

Valedo: Motivation für zu Hause – jetzt auch für Android

Um das in der Praxis erlernte Rückentraining zu Hause erfolgreich fortführen zu können, kommt der vereinfachte Valedo für die Heim Anwendung ins Spiel. Unterhaltsame und motivierende Spiele, bei denen der Rücken effektiv und unkompliziert trainiert wird, machen das Üben im Büro oder zu Hause problemlos möglich. Alles, was Patienten dafür benötigen, sind zwei kleine Sensoren und ein mobiles Endgerät der neueren Generation. Ab Juni 2015 kann der Valedo neben iPhone und iPad auch mit einem Android-Gerät verwendet werden. Die ausführliche Auswertung hilft



nicht nur den Spielern selbst; sie können diese bei Bedarf mit ihren Therapeuten per Mail teilen um Trainingshäufigkeit und etwaige Defizite in den Therapieverlauf einzubringen.

Effektive Integration in den klinischen Alltag

Von der Befundung bis zur Behandlung bietet das effektive Valedo-Konzept Unterstützung für Therapeuten und kommt in vielen Einrichtungen zum Einsatz. Mit dem neuen Geschäftsmodell haben Therapeuten zudem die Möglichkeit, ihren Patienten den Valedo für zu Hause zu vermieten oder zu verkaufen. Weiterführende Informationen zum Geschäftsmodell und Neues zum Valedo Therapiekonzept erhalten Sie unter www.hocoma.com.

Kontaktinformationen

Hocoma AG
 Industriestrasse 4
 8604 Volketswil
 Schweiz
 ✓ +41 43/4442200
 ✉ www.hocoma.com
 ✉ www.valedotherapy.com



Die in der Praxis begonnene Therapie kann einfach zu Hause fortgesetzt werden



Bürostuhlkonzepte, die der aktuellen Sitzforschung entsprechen

Dauphin bietet nachhaltige Lösungen

Malte Lenkeit | Ergonomie-Berater der Dauphin HumanDesign Group GmbH & Co. KG

Nachhaltigkeit ist gekennzeichnet durch langfristiges, verantwortungsvolles Denken und Handeln sowie Qualitätsbewusstsein – auch in der Beschaffung von Bürodrehstühlen. Neben Preis, Qualität und Ausstattung achten Entscheider immer mehr auf den Nutzen des Bürodrehstuhls für die Gesunderhaltung des Menschen. Worauf es wirklich ankommt, zeigen neueste Erkenntnisse der Sitzforschung.

Was zeichnet einen ergonomischen Bürodrehstuhl aus? Fakt ist, dass Ergonomie nicht mehr über die Einhaltung von Norm-Maßen am Arbeitsplatz definiert wird. Das Maß der Dinge ist der Mensch. Der Bürostuhl sollte eine körpergerechte Haltung ermöglichen und zu Haltungswechseln animieren.

Sitzforschung zeigt neuen Nutzen von Bürodrehstühlen

Die aktuelle Sitzforschung befasst sich mit der Frage, welche Eigenschaften ein Bürodrehstuhl haben sollte, um die Belastungen durch das Sitzen am Büroarbeitsplatz zu reduzieren. Unstrittig ist, dass Menschen im

Büro zu einer passiven Sitzhaltung neigen. Die Ergonomie fordert dynamisches Sitzen als richtiges Sitzen. Neueste Studien zeigen auf, dass körpergerechtes Bewegen am Büroarbeitsplatz erstrebenswert ist. Hintergrund ist die biomechanische Belastung der Wirbelsäule beim Sitzen. Die Belastung der Wirbelsäule steigt rapide an, je mehr sie von ihrer normalen Doppel-S-Form abweicht.

In der aktuellsten Studie der RWTH Aachen wurde nachgewiesen, dass die Beckenkipfung das entscheidende Maß für die Be- und Entlastung der Wirbelsäule ist. Untersuchungsreihen mit anatomischen Wirbelmodellen, digi-

talen Winkelmessungen an Probanden und videogestützten Aufzeichnungen haben dies bestätigt. Messungen belegen, dass bei horizontaler Sitzfläche die Beckenrückdrehung am größten und die Doppel-S-Form der Wirbelsäule nicht vorhanden ist. Das stellt eine starke Belastung der Wirbelsäule dar. Auch bei einer nach vorne geneigten Sitzfläche von minus vier Grad beobachteten die Forscher noch eine starke Beckenrückdrehung. Erst ab einem Sitzneigungswinkel von minus acht Grad kommt es zu einer positiven Wirkung auf die Beckenposition im Sinne einer körpergerechten Aufrichtung der Wirbelsäule. Das heißt, neigt sich das Becken so wie im Stehen und Gehen, wird die Wirbelsäule auch im Sitzen maximal entlastet. Bei der Wahl eines Bürodrehstuhls kommt es somit, neben einer Synchronmechanik, auf eine nach vorne geneigte Sitzfläche von mindestens minus acht Grad an.

Haltungswechsel mit der Syncro-3D-Balance-Mechanik

Der AGR-zertifizierte Bürodrehstuhl Bionic von Dauphin erfüllt mit der patentierten Sitzmechanik Syncro-3D-Balance diese Anforderungen und fördert das dynamische Sitzen in Bewegung. Er folgt jeder Bewegung des Benutzers, unterstützt dessen natürliche Bewegungsimpulse und animiert zu regelmäßigen Haltungswechseln. Das 3-D-Balance-Konzept ermöglicht auf dem Stuhl sitzend Bewegungen in drei Dimensionen. Sitzfläche und Rückenlehne folgen den Bewegungen der Nutzer in allen Arbeitshaltungen: nach vorn, nach hinten sowie zu den Seiten. Die aktiven Positionswchsel der Benutzer beugen einseitigen Belastungen und Verspannungen vor und verbessern die stetige Be- und Entlastung der Muskulatur. Die Durchblutung wird gesteigert und damit auch die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden der Sitzenden. Der Körper bewegt sich permanent und wird zugleich unterstützt, obwohl man sicher sitzt.



Bürostühle, die eine optimale Beckenposition fördern



Maßgeschneiderte Beratungskonzepte für den individuellen Mehrwert

Die Praxis zeigt, dass es ein guter Bürodrehstuhl nicht alleine vermag, Menschen zum richtigen Sitzen zu bewegen. Erst wenn die Be-Sitzer den Nutzen eines Bürodrehstuhls verstehen, streben sie danach, körpergerecht zu sitzen. Zu einer nachhaltigen Beschaffungspraxis gehört es daher, nicht nur auf Preis und Ausstattung zu achten, sondern auch auf das Mehrwertangebot des Herstellers.

Die Berater der Dauphin HumanDesign Group entwickeln maßgeschneiderte Konzepte, mit denen Erkenntnisse aus der Sitzforschung am Arbeitsplatz erlebbar werden. Basis sind wissenschaftliche Messverfahren des ErgoLab. Weiterhin wird die ErgoMouse zum Beispiel auf betrieblichen Gesundheitstagen eingesetzt, um die biomechanische Entlastung der Wirbelsäule bei richtiger Sitzneigung und -haltung aufzuzeigen. Das Elektromyogramm (Mini-EMG) und der Lernstuhl eyeSeat bieten Möglichkeiten für eine individuelle Ergonomieschulung am Arbeitsplatz. Mit diesem An-

gebot unterstützt Dauphin Unternehmen, die den Wert ihrer Mitarbeiter anerkennen und Ergonomie als Verantwortung für den Menschen im beruflichen Alltag etablieren.

Kontaktinformationen

Malte Lenkeit
Ergonomie-Berater
Dauphin HumanDesignGroupQ GmbH & Co. KG
Espanstr. 36
91238 Offenhausen
✉ malte.lenkeit@dauphin.de
🌐 www.dauphin-group.com

Treuer Begleiter mit höchstem Tragekomfort

Coocazoo EverClever: Der Schulrucksack, der mitwächst

Die geeignete Schultasche zu finden, ist nicht leicht. Während Erwachsene besonderen Wert auf Sicherheit und Rückengesundheit legen, wünscht sich der Nachwuchs ein trendiges Modell in coolem Design. Der EverClever vereint die unterschiedlichen Ansprüche. Ausgezeichnet mit dem AGR-Gütesiegel und in 20 sportlichen Designs erhältlich, entspricht er den Vorstellungen von Eltern und Kindern. Der Clou: Dank individuell auf die Rückenlänge einstellbarer Verschiebplatte wächst der Rucksack sogar mit.

Die Entwicklung vom Kind zum Teenager geht mit einer Vielzahl von Veränderungen einher. Der Nachwuchs interessiert sich plötzlich für andere Themen, entdeckt neue Hobbys und will vor allem ein Stück weit erwachsener wirken. Neben dem Verhalten ändert sich somit auch das äußere Erscheinungsbild. Mode und Trends spielen zunehmend eine Rolle. Spätestens dann, wenn die ersten Klassenkameraden den klassischen Schulranzen gegen einen lässigeren Rucksack eintauschen, müssen Eltern auch für die eigenen Kinder eine passende Alternative finden: Qualitativ hochwertig, rückenfreundlich und straßenverkehrstauglich sollte das neue Modell sein.

Keine Kompromisse – der EverClever wächst mit

Dass sich ansprechende Optik und Funktionalität jedoch keinesfalls ausschließen müssen, zeigt Coocazoo mit dem Schulrucksack EverClever. Das Modell vereint den lässigen Look eines Rucksacks mit den Vorteilen eines Schulranzens. Ein standfester Boden sowie ge-

polsterte Tragegriffe und Aufhängeschlaufen sorgen für Stabilität und besten Tragekomfort. Dank höhenverstellbarem Tragesystem wächst der Rucksack einfach mit. Sowohl die flexiblen Gurte als auch die verstellbare Rückenpartie lassen sich kinderleicht an die individuelle Körpergröße des Kindes anpassen. Dazu muss lediglich das Lendenpolster an der Rückseite des Rucksacks geöffnet, der Klettverschluss zwischen Mittelstrebe und Verschiebplatte gelöst und die Platte anschließend auf die gewünschte Größe eingestellt werden. Die Größenstufen S bis XL bieten so einen optimalen Sitz und ein optimales Tragevergnügen in jedem Alter und bei jeder Rückenlänge.

Sicherheit und Ergonomie in lässigem Design

Mit den gepolsterten, s-förmigen Schultergurten, einem höhenverstellbaren Brustgurt sowie einer abnehmbaren Hüftflosse gilt der EverClever als rückenfreundlich, deshalb wurde er mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet. Besonders für ältere Schüler ist



Trendiges Design mit AGR-Auszeichnung: der Rucksack EverClever

das sehr wichtig, müssen sie doch vergleichsweise sehr viele und schwere Dinge, wie Bücher und Ordner, täglich mit zum Unterricht bringen. Bei einem Eigengewicht von 1.440 Gramm verfügt der Schulrucksack über ein Innenraumvolumen von 27 Litern. In zwei getrennten Hauptfächern und einem Organizerfach bietet der Ranzen genügend Platz für die Schulumutensilien.

Kontaktinformationen

Hama GmbH & Co. KG
Dresdner Str. 9
86653 Monheim
☎ 09091/5020
☎ 09091/502467
✉ info@coocazoo.com
🌐 www.coocazoo.com



Fitform Elevo Sessel-Baukasten

Zertifizierter Sitzkomfort für jeden Geschmack

Nach Informationen der Wellco International BV

Elevo heißt das neue Sessel-Baukastenkonzept aus dem Hause Wellco. Er ist als Einstieg in die Welt der Fitform Sessel gedacht. Auf Basis der erfolgreichen und AGR-zertifizierten 500er Baureihe öffnet das neue Baukastenkonzept neue Möglichkeiten in Optik und Design.

Die Elevo Aufstehsessel bieten ansprechende und variable Sitzlösungen auf Körpermaß mit umfangreichen Ausstattungsmöglichkeiten und rückenfreundlichem Sitzkomfort. Es kann aus drei Rückenlehnedesigns sowie fünf verschiedenen Seitenteildesigns ausgewählt werden, wobei alle individuellen Vorlieben vom modernen, gradlinigen Wohlfühlstuhl bis hin zum klassischen „Ohrensessel“ Berücksichtigung finden. Aufstehfunktion, verschiedene Sitzbreiten, Lordosenstütze, einzigartige Kippverstellung, zahlreiche Zusatzoptionen und nicht zuletzt die nachträgliche Einstellmöglichkeit für Sitzhöhe, Sitztiefe und Armlehnenhöhe runden das Konzept eindrucksvoll ab.

Interessant ist die neue Internet-Plattform www.derAufstehsessel.de. Hier können Kunden online ihren individuellen Sessel zusammenstellen und sämtliche Varianten und Zubehör auswählen. Jedes Auswahlkriterium wird ausführlich beschrieben und bildlich dargestellt. Aber natürlich können zukünftige Besitzer auch weiterhin auf das Serviceangebot der Händler vor Ort zugreifen, wie beispielsweise Probesitzen, einen Hausbesuch, individuelle Anmessung etc. So sind Internet und Fachhandel perfekt verknüpft.

Mit der bekannten Sportjournalistin Monica Lieberhaus nutzt nun eine weitere prominente Persönlichkeit den einzigartigen Sitzkomfort eines Fitform Sessels.



Individuelles Design – vom gradlinigen Wohlfühlstuhl bis zum „Ohrensessel“ ist alles möglich



Auf der Internetseite www.deraufstehsessel.de lassen sich Sessel individuell zusammenstellen

„Langes Sitzen ist für mich immer ein Problem. In meinem Fitform Sessel kann ich endlich wieder gemütlich sitzen, ohne gleich Rückenschmerzen zu bekommen. Maßgeschneidert nach meinem Körperbau und mit den einzigartigen Verstellmöglichkeiten ist er mehr als nur bequem. Dazu hat meiner sogar eine Sitzheizung, einfach herrlich!!! Ich habe meinen neuen Lieblingsplatz gefunden.“ – Monica Lieberhaus

Kontaktinformationen

Wellco International BV
 Vertrieb Fitform Sitzlösungen
 Randweg 17
 5683 CL Best
 Niederlande
 ☎ +31 88/3388-100
 ☎ +31 88/3388-199
 🌐 www.fitform.net
 🌐 www.derAufstehsessel.de



Passgenaue Tiefenwärme

Flexiblere Anwendung der bewährten ThermaCare®-Wärmeauflagen

Nach Informationen der Pfizer Consumer Healthcare GmbH

Bewegungsmangel, Haltungsschäden und falsche Bewegungsmuster führen oft zu muskulärer Dysbalance. Im Fokus der Behandlung mit Tiefenwärme standen bislang Schmerzen im unteren Rücken beziehungsweise im Schulter- und Nackenbereich. Auch für Patienten mit Schmerzen im therapeutisch schwieriger zugänglichen Bereich des mittleren Rückens steht jetzt eine praktische Behandlungsoption zur Verfügung.

Bewährte Technologie jetzt auch im Kleinformat

Eine Befragung von fast 900 Patienten zur Lokalisation von Muskel- und Gelenkschmerzen ergab: Mehr als ein Fünftel klagt über Schmerzen im mittleren und oberen Rücken.¹ Rückenschmerzen sind mit einer Prävalenz von etwa 70 Prozent ein weit verbreitetes wie auch bekanntes Gesundheitsproblem in Deutschland. Wärme bei der Therapie von Schmerzen kommt Patienten doppelt zugute. Wärmeanwendungen können zudem einen positiven Effekt auf die Psyche des Menschen haben. Das zumindest konnte in einer Studie gezeigt werden, in der nach einer zweistündigen Wärmebehandlung nicht nur Untersuchungen hinsichtlich Schmerz und Muskelaktivität durchgeführt, sondern auch psychische Faktoren und das Wohlbefinden der Patienten betrachtet wurden.²

Die Entwicklung von ThermaCare® für flexible Anwendung liefert hier jetzt noch mehr

Einsatzmöglichkeiten. Sind die bislang bewährten Wärmeauflagen und -umschläge für Schmerzen im Bereich des unteren Rückens oder der Nacken- und Schulterpartien konzipiert, ermöglicht das kleine flexible Format auch die Anwendung an problematischen Stellen, die eine besondere ergonomische Passform erfordern, zum Beispiel bei Schmerzen und Blockaden am mittleren Rücken oder zwischen den Schulterblättern. Die flexible Passform und vier Klebepunkte sorgen auch an Armen und Beinen für sicheren Halt. So kann eine Zerrung im Oberarm nach einem Tennismatch oder Muskelkater in den Beinen nach dem Joggen genauso gezielt behandelt werden, wie akute Schmerzen am mittleren Rücken durch falsches oder langes Sitzen vor dem Computer oder beim Autofahren.

Ebenso wie die bereits in der letzten Ausgabe der AGR aktuell vorgestellten großen Wärmeauflagen und -umschläge basiert das neue Produkt auf der seit Langem bewährten Ther-

maCare®-Technologie. Diese beruht auf speziellen Wärmeelementen, die von einer Membran mit Mikroporen umschlossen sind. In Kontakt kommen Anwender jedoch nur mit der hautfreundlichen Gewebematrix, in der sich die Wärmeelemente befinden.

Tiefenwärme für unterwegs

Wärme und Bewegung haben sich als die wichtigsten Eckpfeiler einer effizienten Intervention bei Rückenschmerzen erwiesen, insbesondere um einer Chronifizierung vorzubeugen. Wärmeauflagen, die aufgrund ihrer optimalen ergonomischen Passform diskret und den ganzen Tag unter der Kleidung getragen werden können, gewährleisten gleichsam diese beiden Therapieansätze. Uningeschränkte Bewegungsfreiheit und eine

Literatur

1. GfK Consumer Experiences Pfizer Pain Study, Germany 2013, n= 873
2. Lewis SE et al. Short-term effect of superficial heat treatment on paraspinal muscle activity, stature recovery, and psychological factors in patients with chronic low back pain. Arch Phys Med Rehabil. 2012 Feb; 93(2): 367–72



Close-up-Anwendung der neuen flexiblen Wärmeauflage von ThermaCare

Wärmetherapie im Überblick

Indikationen

- Muskelverspannungen und -verhärtungen
- Schmerzen nach Überlastung, Muskelkater, Muskelzerrungen, Verstauchungen, Verrenkungen
- Menstruationskrämpfe im Unterleib und damit verbundene Rückenschmerzen

Nutzen

- Schmerzlinderung
- Förderung der Durchblutung der betroffenen Körperregion
- Steigerung der Stoffwechselaktivität
- Verringerung von Muskelsteifigkeit und Muskelverspannungen
- Förderung der Bewegungsfreiheit



Langes Sitzen und eine schlechte Sitzhaltung sind häufige Ursache für Schmerzen

kontinuierliche und angenehme Wärme bis in die tiefen Gewebeschichten. Denn, so die Umfrageergebnisse, 23 Prozent der Befragten leiden zwei- bis sechsmal pro Woche an Muskelschmerzen im Bereich des mittleren und oberen Rückens. Hervorgerufen werden diese Schmerzen vor allem durch Stress und eine schlechte Sitzhaltung. Das bedeutet, dass die Betroffenen vor allem im Alltag schnelle und effiziente Hilfe benötigen.

Kontaktinformationen

Pfizer Consumer Healthcare GmbH
 Unternehmenskommunikation
 Linkstraße 10
 10785 Berlin
 ↗ 030/55005551088
 ✉ presse@pfizer.com
 🌐 www.pfizer.de

Der Nutzen guten Designs

Funktionales Design bringt Ergonomie und gute Stimmung in die Industrie

Marius Geibel | item – Industrietechnik GmbH

In der modernen Industrie wird Effizienzsteigerung primär mit der Suche nach verbesserten Produktionsverfahren verbunden. Dabei bleibt das enorme Potenzial gesunder und motivierter Mitarbeiter unbeachtet. Krankenstände sind kostenintensiv und Mitarbeiter, die sich an ihrem Arbeitsplatz unwohl fühlen, arbeiten oft nur mit halber Kraft. Ein Lösungsansatz sind Arbeitsplätze, die Ergonomie und Funktionalität mit höchstem ästhetischem Anspruch kombinieren.

Die Grundfunktion eines Arbeitsplatzsystems ist einfach: Die Arbeit, die daran verrichtet wird, soll so effizient wie möglich sein. Traditionell wurde der Tisch dabei ausschließlich nach mechanischen Kriterien beurteilt. Das System sollte stabil sein, Belastungen standhalten und für unterschiedliche Arbeiten flexibel modifizierbar sein. Arbeiten sollten sicher und schnell ausgeführt werden können. Diesem Anspruch werden die meisten heute verfügbaren Arbeitsplatzsysteme gerecht. Weniger Beachtung wird bei vielen Anbietern den weiteren Ansätzen zur Effizienzsteigerung

geschenkt. Hier beginnt die eigentliche Herausforderung guten, funktionalen Designs.

Ergonomie hält gesund

Im Kern geht es hierbei um die Frage, warum Arbeitsplätze in Industriebetrieben noch viel zu selten ergonomisch gestaltet werden. Zwangshaltungen, fehlende Übersicht oder schlechte Beleuchtung erschweren oft die Arbeit und senken die Effizienz vor allem dort, wo diese Faktoren kombiniert auftreten. Falsche Arbeit verursacht Stress und Verspannungen – und macht schließlich krank. Ergonomie hingegen schützt die Gesundheit

der Mitarbeiter, reduziert signifikant den Krankenstand und steigert die Effizienz. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. setzt sich seit vielen Jahren für mehr Ergonomie am Arbeitsplatz ein und zeichnet Produkte aus, die hier höchsten Ansprüchen gerecht werden. Als erster und bisher einziger Anbieter industrieller Arbeitsplätze hat item die AGR-Zertifizierung erhalten.

Ergonomie motiviert

Ein Arbeitsplatzsystem von item ist klar und einfach aufgebaut. Davon profitieren die Mitarbeiter. Grundlegendes technisches Verständnis reicht vollkommen aus, um alle Elemente richtig anzubringen und zu verwenden. Hinzu kommt die intuitive Bedienung. Dies wirkt sich direkt auf die Arbeitsabläufe und Prozesse aus. Was Mitarbeiter auf Anhieb verstehen, wird schnell zur effektiven Routine. Individuelle Anpassungen sind in



kürzester Zeit realisiert. Ändern sich Produktionsanforderungen, wird die Umrüstzeit auf ein Minimum reduziert. Die notwendigen Modifikationen können die Mitarbeiter meist selbst vornehmen. Hierdurch verbessert sich auch ihr Eigenengagement, was die Vorteile auf eine psychologische Ebene hebt.

Design setzt Inhalt voraus

„Design ohne Inhalt ist kein Design, sondern Dekoration“, sagte der Webdesigner Jeffrey Zeldman im Jahr 2008. Ein Arbeitsplatzsystem, das wunderschön ist, aber nicht funktioniert, hat am Markt keine Chance. Die neuesten Erkenntnisse aus Psychologie und Medizin zeigen aber, dass es Zeit wird, mehr über diese Aspekte des Designs zu sprechen. In den 1960er Jahren war eine Produktionshalle, in der Metall verarbeitet wird, dunkel und schmutzig. Was sagt es über ein Unternehmen aus, wenn es seine Mitarbeiter immer noch in düsteren, tristen Umgebungen arbeiten lässt? Auch hier mussten Studien erst den eindeutigen Einfluss auf die Effizienz nachweisen, bis Unternehmer investierten. Heute sind moderne Produktionsräume hell und sauber gestaltet und überzeugen mit einer freundlichen Formensprache.

Wertschätzung durch Design

Dabei liegt der Vorteil auf der Hand: Die Wertschätzung der Mitarbeiter seitens des Unternehmens durch hochwertige, funktionale und ergonomische Arbeitsplätze hat wesentlichen Einfluss auf die Arbeitsleistung. In einem angenehmen Umfeld ist die Motivation groß und die Leistungsbereitschaft hoch. Die Mitar-

beiter fühlen sich wohl und werden seltener krank. Überdies sind einheitlich gestaltete ergonomische Arbeitsplätze integraler Bestandteil des Corporate Design, denn sie prägen in ganz wesentlichem Maße die Unternehmenskultur. Nach innen stärken sie die Identifikation der Mitarbeiter mit ihrem Unternehmen sowie die Zufriedenheit – und in der Außenwirkung übernehmen sie eine repräsentative Funktion gegenüber Kunden und Lieferanten.

Industriedesign zum Anfassen

Eine zurückhaltende, gradlinige Formensprache kommuniziert dazu klar und deutlich: Hier herrscht Ordnung, in der sich alle zu rechtfinden. Die Arbeitsplätze wirken dadurch nicht nur sehr aufgeräumt und strukturiert, sondern werden auch gerne so gehalten. Alle Mitarbeiter bekommen durch die vielfältigen direkten Einstellungsmöglichkeiten und zusätzlichen Optionen der Veränderung große Gestaltungsräume zur individuellen Anpassung an ihre Proportionen und Fähigkeitsprofile. Eine nachhaltig ergonomisch geprägte Arbeitsplatzgestaltung führt zu einer spürbaren physischen und psychischen Entlastung.

Überzeugendes Feedback

Dieser positive Eindruck deckt sich mit den Meinungen der Jurys vieler renommierter Designpreise. So wurde das Arbeitsplatzsystem für den German Design Award 2015 nominiert. Teile des Systems wurden zudem schon mit dem Red Dot Design Award 2014, dem iF product design award gold 2011 und dem iF Industrie Forum Design Hannover 1997 ausgezeichnet.

Über item Industrietechnik

item ist sowohl Pionier als auch weltweiter Marktführer bei Systembaukästen für industrielle Anwendungen. Seit 1976 entwickelt und vertreibt item Lösungen zum Bau von Maschinen, Betriebseinrichtungen und Anlagen. Das Produktportfolio umfasst mehr als 3.500 hochwertige Komponenten zur Konstruktion von Maschinengestellen, Arbeitsplätzen, Automationslösungen und Lean Production-Anwendungen. item ist in Solingen beheimatet und weltweit mit Niederlassungen und Partnern in über 80 Ländern vertreten. Das ergonomische Arbeitsplatzsystem von item ist die Basis für hoch effiziente Arbeitsbedingungen. Ergonomisch optimierte Arbeitsplätze von item führen zu einer messbaren Steigerung der Produktivität. Hochqualifizierte Berater bieten umfassende Unterstützung bei Planung und Umsetzung an.

Kontaktinformationen

item Industrietechnik GmbH
42699 Solingen
☎ 0212/6580-300
✉ info@item24.de
🌐 www.item24.de



Mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnetes Industrie-Arbeitsplatzsystem





Mit Reactive-Trainingsgeräten in Form bleiben

Rainer Oehrlein | Physiotherapeut, YoungGo®-Point-Leader und YoungGo®-Instruktor

Frank Herrmansdörfer | YoungGo®-Instruktor und ProInstruktor für YoungGo®-Kurse

Reactive-Trainingsgeräte, wie sie bei der Sportart YoungGo® benutzt werden, sind hierzulande noch relativ unbekannt. So ist es kein Wunder, dass viele Menschen, die in den heimischen Wäldern und Parks mit ihnen unterwegs sind, neugierige Blicke von Passanten ernten oder sogar angesprochen werden. Denn Reactive-Trainingsgeräte wecken die Neugier.

Die Sportart YoungGo® wurde von Dr. Simon von Stengel (Sportwissenschaftler, Physiotherapeut) entwickelt und schickt sich an, zum beliebten Breitensport zu werden, ähnlich wie Nordic Walking, das vor circa 14 Jahren seinen Siegeszug in Deutschland antrat. Das Besondere am YoungGo®-Training sind die hantelähnlichen Schwunggeräte, die es im wahrsten Sinne des Wortes „in sich haben“. Im Inneren der Geräte befindet sich nämlich eine Schwungmasse, die sich bei jedem Armschwung mitbewegt. Immer wenn die Schwungmasse auf einer Seite des Gerätes auftrifft und abgebremst wird, entsteht ein sanfter Impuls, der zu einer schnellen Dehnung der Muskulatur führt. Dieser „Stretch“ bewirkt eine reflektorische Anspannung der Muskulatur. Man bezeichnet dieses Phänomen als „Muskeldehnungsreflex“. Weil die Muskelanspannung nicht aktiv, sondern reaktiv, das heißt, nicht willentlich, sondern reflektorisch erfolgt, wird diese Form des Trainings als „reaktives Training“ bezeichnet.

Durch ein Patronen-System (Tubs) im Inneren ist das Gewicht leicht dosierbar. Die vier Tubs sind mit Carbon-Stahl-Kügelchen zu circa

Zweidritteln gefüllt. Dadurch wird gewährleistet, dass der Impuls immer zum richtigen Zeitpunkt die Muskulatur erreicht, unabhängig davon, wie viele Tubs sich im Reactive-Trainingsgerät befinden.

Dieser Impuls und die dadurch ausgelösten Reflexe sorgen für eine weitere Aktivierung der Muskeltätigkeit, sodass circa 90 Prozent der gesamten Körper-Muskulatur angesprochen werden – vor allem die Tiefenmuskulatur, die entscheidend zur Stabilisierung des Körpers beiträgt. Das Impuls-Reflex-System des YoungGo®-Trainings ist sowohl gelenkschonend als auch hocheffektiv.

Egal, ob beim Walking, Running, bei Fitnessübungen oder in der Physiotherapie: Mit jedem Armschwung werden über Reflexwege große Muskelgruppen zur Kontraktion gebracht und auf diese Weise wirkungsvoll hinsichtlich Kraft und Koordination trainiert. So könnte man die YoungGo®-Trainingsgeräte als kleinstes Fitnessstudio der Welt bezeichnen. Die positive Wirkung ist bereits nach wenigen Minuten zu spüren.



Reactive-Trainingsgeräte eignen sich für den Freizeitsport

Bewegung macht Spaß, trägt zu einer höheren Lebenserwartung bei und hat zahlreiche positive Auswirkungen auf den Körper:

- Sie verbessert die Sauerstoffversorgung des Gehirns.
- Sie fördert die Zufuhr von Sauerstoff und Nährstoffen zu allen Zellen.
- Sie bringt die Entgiftungs- und Entschlackungsmechanismen in Gang.
- Sie wirkt Erkrankungen des Bewegungsapparates entgegen.
- Sie stärkt das Immunsystem und fördert die Leistungskraft.



Vorteil
für
Fördermitglieder

Verlosungsaktion für Fördermitglieder

Wir verlosen 5 YoungGo®-Trainingsgeräte. Lassen Sie sich bis zum **24. Juli 2015** unter der **Telefonnummer 04284/9269994** oder mit einer **E-Mail an katja.hannemann@agr-ev.de** registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.





- Sie aktiviert Verjüngungsfaktoren im gesamten Organismus.
- Sie unterstützt den Abbau von Stresshormonen.
- Sie beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.
- Sie unterstützt die Gewichtsregulation.

YoungGo®-Point-Lauftreffs oder YoungGo®-Kurse gibt es mittlerweile an vielen Orten, viele Trainer und Instrukturen bieten günstige Schnupperstunden an. Wir informieren Sie gerne.

Kontaktinformation

Rainer Oehrlein
 YoungGo®-College, Ausbildung für
 YoungGo®-Point-Leader und -Instruktoren
 Praxis für Physiotherapie und Massage
 Dorfstr. 2-8
 97276 Margetshöchheim
 ☎ 0171/4316050
 ✉ info@younggo-wuerzburg.de

Frank Herrmansdörfer
 YoungGo®-Instruktor und
 ProInstruktor für YoungGo®-Kurse
 Ringstr. 4
 96175 Pettstadt
 ☎ 0170/8369936
 ✉ younggo.bamberg@gmail.com
 🌐 www.younggo-bamberg.de
 Vorteilsnummer: 1-10282-37

ANZEIGE

Ich habe mein bellicon®.
Andere haben Rücken.









www.bellicon.de



Rückenschonendes Bearbeiten von Trockenschüttungen

Die Innovation Granubot leistet gute Dienste

Karl-Heinz Müller | GB SYSTEME

Granubot – was ist das eigentlich? Der Granubot ist ein rücken- und gelenkschonendes Gerät, mit dessen Hilfe Trockenschüttungen nivelliert werden können. Ausschlaggebend für die Erfindung des Gerätes waren Monteure, die an der traditionellen Arbeitsmethode beim Verteilen und Einbrennen von Granulat und anderen Trockenschüttungen vielfältige Kritik übten, weil sie gesundheitliche Probleme nach sich zieht.

Beim Einbringen der Schüttung wird eine Schicht aus Granulat in Waage aufgebracht. Die Schüttung dient zum Ausgleich von Unebenheiten, später können darauf Bodenplatten verlegt werden. Leider ist das bisherige Einbringen der Schüttung (Granulat) wenig innovativ: Der Monteur muss sich den ganzen Tag auf den Knien abmühen. Er erstellt Lehren, über die er dann kräftezehrend und immer vornübergebeugt die Schüttung abzieht. Knieschoner nützen nicht viel, da sich die Körnchen darunter festsetzen. Seine Tagesleistung liegt bei 60–70 Quadratmetern. Die Arbeit wird ungern verrichtet und so sind die Fehlerquellen entsprechend vielseitig. Rücken- und Gelenksbeschwerden treten auf, unterstützt von einhergehender Lustlosigkeit. Arbeitsausfälle sind programmiert.

Das steht in einem deutlichen Kontrast zu anderen Arbeitsabläufen im Baubereich: Modernste Materialien, energetisch hocheffiziente Bauweise, kaum zu realisierende Anforderungen der Planer und dann erwachsene Menschen, die den ganzen Tag auf den Knien herumrutschen! Zudem steht diese

Arbeitsweise im Widerspruch zu den technischen Möglichkeiten des Trockenestrich-Systems. Der Trockenestrich ist eine moderne Alternative zum Zementestrich (Nassestrich). Er eignet sich hervorragend zum Ausgleich von schiefen Böden und kann dank des Granubot nun deutlich leichter aufgetragen werden.

Das innovative Gerät von Erfinder Karl-Heinz Müller erleichtert die Arbeit enorm und hat den Vorteil, dass mit weniger körperlicher Anstrengung die doppelte bis dreifache Fläche geschafft werden kann. Die Trockenschüttung wird mittels des Granubot in stehender Haltung millimetergenau eingebracht. Mit einem herkömmlichen Rotationslaser (mindestens 600 Umdrehungen pro Minute) wird die Höhe ermittelt, der Sensor im Aktuator des Granubot hält nun das Schwert immer in der richtigen Höhe, egal wo das Gerät im Raum steht. Der Granubot ist somit ein wirtschaftliches und ergonomisches Arbeitsmittel, das für gebundene und ungebundene Schüttungen bis 20 Zentimeter Aufbauhöhe entwickelt wurde – auch für Splitt im Außenbereich.



Trockenschüttungen können rücken schonend verarbeitet werden

Ab Mitte 2015 wird das Gerät in Deutschland hergestellt und vertrieben. Die Monteure sind äußerst zufrieden. Die zuvor lästige Arbeit geht nun sprichwörtlich im Handumdrehen. Aufrecht stehend kann jetzt rücken- und gelenkschonend gearbeitet werden. Der Granubot ist ein deutsches Markenprodukt zum Erreichen von qualitativ hochwertigen Böden, das den Rücken schont und das nachfolgende Gewerk begeistert.

Kontaktinformationen

GB SYSTEME

Künkelstr. 123

41061 Mönchengladbach

☎ +49 2161/309406

☎ +49 2161/309407

✉ info@granubot.de

🌐 www.granubot.de



Das Bearbeiten von großen Flächen gelingt mit dem Granubot mühelos





16. Forum Arbeitsmedizin

Vom 24. Juni bis 26. Juni 2015 in Deggendorf –
AGR ist vor Ort



Ende Juni findet unter wissenschaftlicher Leitung von Dr. med. Georg Meyer das 16. Forum für Arbeitsmedizin in Deggendorf statt. Über 300 Teilnehmer konnte Dr. Meyer auf der letztjährigen Veranstaltung begrüßen.

Drei Tage kann sich das Fachpublikum in Seminaren und Vorträgen weiterbilden. Eingeholt von vielen interessanten Vorträgen am Mittwoch und Freitag stehen am Donnerstag vier Seminare zur Auswahl:

- Impfseminar mit Prof. Dr. Wolfgang Jilg
- Kommunikation zwischen Betriebsärzten, Rentenversicherung und Rehakliniken mit Prof. Dr. Reinhard Legner
- Notfallmanagement für Arbeitsmediziner – ein Update aktueller Notfallsituationen mit Dr. Michael G. Brandt
- Faszien-Fitness mit Andrea Mainz

Es werden wieder viele Teilnehmer erwartet und Dr. Meyer freut sich darauf, auch Sie in Deggendorf begrüßen zu können. Angeglie-



dert an das Forum ist eine Industrieausstellung im Foyer der Stadthalle. Hier können sich die Teilnehmer über die neuesten Aspekte der Arbeits- und Präventionsmedizin austauschen. Dort haben Sie auch Gelegenheit den Stand der AGR zu besuchen, um sich über aktuelle Entwicklungen in der Verhältnisprävention zu informieren. Freuen Sie sich auf unser beliebtes Gewinnspiel – wir freuen uns, Sie an unserem Stand begrüßen zu dürfen!

Datum:

Mittwoch, 24. Juni 2015 bis
Freitag, 26. Juni 2015
09.00–18.00 Uhr

Ort:

Deggendorfer Stadthallen
Kultur- & Kongresszentrum
Edlmaistr. 2
94469 Deggendorf

Fortbildungspunkte:

20 Punkte CME (Die Zertifizierung der Fortbildung wurde bei der zuständigen Ärztekammer beantragt.)

Weitere Informationen:

» www.rg-web.de/aerztefortbildungen

Impressum

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

Postfach 103 • 27443 Selsingen • Tel. +49 4284/9269990 • Fax +49 4284/9269991

E-Mail: info@agr-ev.de • Internet: www.agr-ev.de

Redaktion: Detlef Detjen (V. i. S. d. P.) • Jens Löhn • Tanja Cordes

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Lektorat: Silke Jäger (www.silke-jaeger.de) • Layout & Satz: Dr. Christina Lauer (www.praxismarketing-lauer.de)

Auflage: 18.400 Exemplare

Anregungen, Kritik, Leserbriefe sowie Themenvorschläge sind jederzeit willkommen.

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

Quellennachweise: Entypo-Piktogramme von Daniel Bruce — www.entypo.com

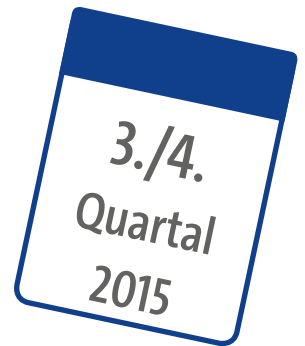
Wir bitten Sie um Rücksprache vor Veröffentlichung einzelner Artikel aus dieser Zeitschrift.

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

Bitte beachten Sie: Redaktionsschluss für die 2. Ausgabe 2015 (Nr. 54) von AGR aktuell ist der 1. September 2015.



Kursangebot der ADO (Akademie Deutscher Orthopäden) für Ärzte, MTAs und Helferinnen



Myofasziale Triggerpunkt Therapie

Dieser (Grund-)Kurs ist an das Fasziendistorsionsmodell (FDM) nach Stephen Typaldos und an den Techniken von Art Riggs angelehnt. Da das Myofasziale Syndrom unter anderem durch aktive Triggerpunkte ausgelöst wird, werden nach Grundlagen von Janet Travall und David Simons die neuesten Erkenntnisse über Triggerpunktbehandlung vermittelt. Durch

die Verknüpfung von Triggerpunkten und Faszien werden sieben verschiedene Techniken vorgestellt, um das Myofasziale Syndrom zu erkennen und zu behandeln. Ziel des Kurses ist es, dass die Teilnehmer nach der Schulung die erlernten Techniken auf alle Muskeln und Körperregionen anwenden können, um das Myofasziale Syndrom klinisch diagnostizieren und behandeln zu können.



Datum:

Freitag, 21. August 2015 bis
Samstag, 22. August 2015

Teilnahmegebühr:

BVOU-Mitglieder: 190 Euro
Nichtmitglieder: 230 Euro

Ort:

Unfallkrankenhaus Berlin, Abteilung
Physiotherapie (1. Untergeschoss)
Warener Str. 7
12683 Berlin

Weitere Informationen:

☞ www.institut-ado.de

K-Logic-Taping-Kursreihe

Das Ziel dieser interaktiven Kurse ist es, die Grundlagen und Spezifikationen des kinesiologischen Taping zu vermitteln. Diese Fortbildungsreihe spricht das gesamte Praxisteam an. Praktische Übungen geben Gelegenheit, das Erlernete auszuprobieren. Deshalb ist es gewünscht, in Sportkleidung zu erscheinen, damit auch das Anlegen des Tapes an den unteren Extremitäten und am Rumpf erfolgen kann.

Datum:

Teil I:
Freitag, 09. Oktober 2015 bis
Samstag, 10. Oktober 2015

Teilnahmegebühr:

BVOU-Mitglieder: 190 Euro
Nichtmitglieder: 230 Euro

Teil II:

Freitag, 20. November 2015 bis
Samstag, 21. November 2015

Crashkurs:

BVOU-Mitglieder: 60 Euro
Nichtmitglieder: 75 Euro

DKOU Kongress:
20. Oktober 2015

Ort:

Unfallkrankenhaus Berlin, Abteilung
Physiotherapie (1. Untergeschoss)
Warener Str. 7
12683 Berlin

Weitere Informationen:

Akademie Deutscher Orthopäden (ADO)
Straße des 17. Juni 106–108
10623 Berlin
☎ 030/797444-59
☎ 030/797444-57
✉ info@institut-ado.de
☞ www.institut-ado.de



2. Sächsischer Fitness- und Gesundheitssportkongress

Vom 12. September bis 13. September 2015 in Leipzig

Das Fortbildungs-Highlight zum 25-jährigen Jubiläum des Sächsischen Turnverbands e. V. Der Sächsische Fitness- und Gesundheitssportkongress versteht sich als Fortsetzung des Gesundheitssportsymposiums 2013. Er wartet mit spannenden praxisrelevanten Themen auf. In über 40 Workshops in neun Sporthallen leiten namhafte internationale Referenten und Presenter Übungsleiter im Breiten-, Freizeit-, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Trainer der Fitnessbranche, Sporttherapeuten, Erzieher und Grundschulsportlehrer an.

Es werden Praxis-Workshops in den Bereichen Aerobic, Step-Aerobic, Dance, Workout mit und ohne Gerät, Functional Training und Präventions- und Gesundheitssport in seiner ganzen Vielfalt angeboten: für Jung und Alt, im Trendbereich und erstmalig auch für Männerfitness. Ebenso stehen rehabilitationsnahe Workshopthemen der Rubrik „Bewegung trotz gesundheitlicher Einschränkungen“ neu auf dem Programm. Am 13. September 2015 können sich interessierte Übungsleiter zu Kursleitern für die bundesweit durch die Zentrale Prüfstelle Prävention nach § 20, SGB V anerkannten Präventionskurse „Rücken-Aktiv“ und „Cardio-Aktiv“ ausbilden lassen.

Sowohl für die Vermittlung neuester Trends und Insiderwissen als auch für Anregungen und Ideen für die Vereins- und Gesundheitssportpraxis sorgen beispielsweise folgende renommierte Presenter und Experten:

- G. Fastner, Buchautorin, DTB- und TOGU-Presenterin sowie beliebteste Referentin des Gesundheitssportsymposiums 2013

Landes
sport
bund
Sachsen



- F. Winkler und S. Potthast mit dem Original von Drums Alive®, Masterausbilder und internationale Presenter des Mega-Trends der letzten Jahre
- B. Jakszt, Erfinder von AROHA® und internationaler Presenter für dessen Weiterentwicklungen
- M. Tzivras, DTB- und internationale Expertin der Aerobic- und Dance-Szene
- N. Brecht, internationale Ausbilderin und DTB-Expertin für Pilates und Faszientraining



STV 
SÄCHSISCHER TURN-VERBAND



Datum:

Samstag, 12. September 2015 bis
Sonntag, 13. September 2015

Ort:

Universität Leipzig
Sportwissenschaftliche Fakultät
Jahnallee 59
04109 Leipzig

Weitere Informationen:

↪ www.stv-turnen.de

Kontaktinformationen:

Dr. Reinhard Weber
↪ 0341/14938665

Entscheiden Sie aus dem Rücken heraus.



Der neue Touran. Mit optionalen ergoActive Sitzen. Allem gewachsen.

Was auch immer das Familienleben für Sie bereithält: Der neue Touran stärkt Ihnen den Rücken. Die optionalen ergoActive Sitze sorgen dank 14-Wege-Sitzeinstellung für perfekten Sitzkomfort. So bürgt ihr weltweit gültiges AGR-Gütesiegel nicht nur für einen entspannten Rücken, sondern auch für einen entspannteren Alltag.



Das Auto.