

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen



Geprüft & empfohlen

- Aktives Büro: sitzen, stehen und bewegen
- Online-Trainingsprogramme: Rückentraining für zu Hause
- Rückengesundheit beginnt bei den Füßen



Fachbeiträge

- Rückenprävention am Büroarbeitsplatz
- Gesundheitsmanagement in Unternehmen
- Patientenbindung durch professionelles Marketing



Verhältnisprävention

- Strahlenfreie Rückenanalyse statt Röntgenuntersuchung
- Bewegungsgewinn durch mobile Stehpulte
- Mehr Sicherheit bei Gymnastikbällen

>> **BÜROKONZEPT ACTIVE OFFICE®:**
Mehr Bewegung für mehr Leistung Mehr auf S. 16 f.

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

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.





AGR intern

4

Neue Referenten	4
Neue Vorteilsleistungen für Fördermitglieder	6
Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit 2018	8
18. Forum Arbeitsmedizin	12
Kostenloser Patientenratgeber für Ihre Praxis im neuen Look	13
AGR-Fernlehrgang in Positivliste der AG Prävention des ZVK	13



Geprüft & empfohlen

14

Rückengesundheit beginnt bei den Füßen	14
Bürokonzept: Mehr Bewegung für mehr Leistung	16
Unabhängige Trainingsmöglichkeiten im Alltag	18
Ergonomisches Sitzen macht auch vor leichten Nutzfahrzeugen nicht halt	20
Konzept „Körperzentriertes Arbeiten“ erhält AGR-Gütesiegel	21
Der Vorausschauende: SPACE-Schulranzen	24
Spezieller Rollator für Personen mit neurologischen Erkrankungen	25
Nutzfahrzeuge, die die Arbeitskraft erhalten	26
Einer wie keiner und einer für alle	28



Interdisziplinäre Fachbeiträge

30

Betriebliches Gesundheitsmanagement: Rückenprävention am Büroarbeitsplatz	30
BGM beim WDR	33
Gesundheitsförderungsmaßnahmen aus der Praxis	36
Patient oder Kunde?	39



Berichte aus den Verbänden

41

Neuer BdR-Stützpunkt	41
Top-Team gegen Rückenschmerz: FPZ Therapie und klassische Orthopädie	42
Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft (DCG) unterzeichnet Kooperationsvertrag mit AGR	44



Neues aus der Verhältnisprävention

47

Strahlenfreie Rückenanalyse mit neuer Programmierung	47
Bewegungsgewinn durch Arbeitszonen mit mobilen Stehpulten	48
Den Alltagsstress „beschwingt“ hinter sich lassen	50
Komfortabler Bequemenschuh – Dein Rücken freut sich	51
Mehr Sicherheit beim Sitzen und Trainieren auf dem großen Ball	52
Gute Haltung, kleine Pausen und Faszientraining für einen gesunden Rücken	54
Mobile Vibrationsrolle ermöglicht Anschluss-therapie im heimischen Umfeld	55



Medien & Veranstaltungen

56

Musik fördert Tiefenentspannung	56
Schulung „Streetstepper-Instruktor“	57
Mit geübter Körperhaltung die Grafomotorik unterstützen und Stiftprofi werden	58
Die Weiterbildung mit Schwung	59
15. März – Tag der Rückengesundheit	60
TheraPro 2018 – Fachmesse plus Kongress	60
Corporate Health Convention 2018	61
Das Praxisangebot erweitern mit Faszientraining	62
Einladung zum Internationalen TOGU Tag	63

Sehr verehrte Leserinnen und Leser,

als ich mich neulich auf den Weg in die kleine Stadt Heide in der Nähe der Nordseeküste machte, stürmte es mächtig. Ein starker Regen machte das schnelle Befahren der Autobahn unmöglich. Die Sonne traute sich nicht hervor. Wie man hier in Norddeutschland sagt, ein richtiges „Schietwedder“. Kaum fuhr ich von der Autobahn ab, kam mir der erste Jogger entgegen. Sichtlich zufrieden und glücklich kämpfte er sich seinen Weg durch Regen und Sturm. Als ich wenig später in ein Wohngebiet fuhr, zeigte sich dasselbe Bild: diesmal eine junge Dame, die sich fröhlich joggend ihren Weg durch den Regen bahnte. Kurz vor dem Wohnhaus meiner Freundin angekommen, kam mir schon wieder ein Jogger entgegen. Das Wasser spritzte zu allen Seiten, als er durch die Pfützen lief. Doch auch an seinem Gesichtsausdruck konnte ich erkennen, dass ihm das schlechte Wetter nichts ausmachte. Ich war sehr erstaunt. So vielen Menschen schien das Wetter nichts auszumachen, sie zogen einfach ihr Sportprogramm an der frischen Luft durch – egal ob es regnet oder stürmt.

Während ich bevorzugt mein Training im warmen Wohnzimmer mit einem Onlineprogramm, wie dem neu zertifizierten „Ab jetzt fit“ (Seite 18), absolviere, fasziniert es mich, wie viele Menschen bei Wind und Wetter draußen trainieren. Die Vorteile liegen auf der Hand: Zell-, Zucker- und Fettstoffwechsel lassen unseren Blutdruck sinken und beruhigen unseren Puls. Die Produktion des Schlafhormons Melatonin reguliert sich. Gleichzeitig produzieren wir im Freien Glückshormone: Bereits wenige Minuten körperlicher Aktivität in der Natur heben unsere Laune und verbessern unser Selbstwertgefühl. Somit verwundert es nicht, dass das Motto des Tages der Rückengesundheit (TdR) im nächsten Jahr „Rückenfit an der frischen Luft“ lautet. Ausführliche Informationen zum TdR und dem Expertenworkshop an der Leipziger Uni finden Sie ab Seite 8.

Bewegung ist der eine Schlüssel zu mehr Rückengesundheit. Doch auch ein rückengerechtes Umfeld ist wichtig, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Für mehr Bewegung am Büroarbeitsplatz sorgt auch das jüngst ausgezeichnete Konzept „Active Office“ (Seite 16). Legt man den Fokus nicht rein auf die Bewegung, so kann man auch bereits mit kleinen Veränderungen am Arbeitsplatz feststellen, wie die Arbeitsleistung gesteigert, Krankheitstage verringert und das Zufriedenheitsgefühl der Mitarbeiter verbessert werden kann. Nachzulesen ist dies im zertifizierten Konzept „Körperzentriert Arbeiten“ (Seite 21).

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe wünscht Ihnen



Ihre Tanja Cordes





>> Neue Referenten



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

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

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

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

Die Kenntnisse müssen alle drei Jahre auf gefrischt werden.

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



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



Als neue Referenten begrüßen wir:

- 📍 **03159 Döbern** • *Kristin Dräger*
tine.draeger@t-online.de
www.gesundheit-herzennsache.de
- 📍 **04319 Leipzig** • *Nicole Zieger*
nicole.zieger@gmx.de
- 📍 **09112 Chemnitz** • *Thomas Schaarschmidt*
schaarschmidt13@gmail.com
- 📍 **12163 Berlin** • *Guido Schätzmüller*
gu_sch@web.de | www.ipn.eu
- 📍 **12351 Berlin** • *Sven Kleindienst*
svenberlin2011@hotmail.de

- 📍 **22085 Hamburg** • *Lara Ahlefelder*
lara-ahlefelder@t-online.de
www.rueckenpause.de
- 📍 **22087 Hamburg** • *Miriam Wessels*
Miriam@MiriamWessels.de
www.MiriamWessels.de
- 📍 **22359 Hamburg** • *Andreas Fischer*
afisch2001@yahoo.de
www.bhh-sozialkontor.de/bhh-therapiezentrum
- 📍 **22589 Hamburg** • *Imke Weidtmann*
info@imke-weidtmann.de
www.imke-weidtmann.de

- 📍 **26723 Emden** • *Matthias Fühner*
physio-borro@web.de
www.physio-borro.de
- 📍 **29525 Uelzen** • *Stefanie Feldhaus-Markefke*
feldhaus@markefke.de
www.impuls-uelzen.de
- 📍 **33613 Bielefeld** • *Tabea Foerster*
foerster@foerster-physio.de
www.foerster-physio.de
- 📍 **37085 Göttingen** • *David Walli*
info@gesundearbeitswelt.de
<http://gesundearbeitswelt.de>



- 📍 **37619 Bodenwerder** • *Ralf Klabunde*
ralfklabunde@t-online.de | www.rk-mediwell.de
- 📍 **40699 Erkrath** • *Dr. med. Monika Stichert*
info@arbeitsmedizin-stichert.de
www.arbeitsmedizin-stichert.de
- 📍 **41516 Grevenbroich** • *Kristina Kaesler*
k.kaesler@tsv-bayer-dormagen.de
www.tsv-bayer-dormagen.de
- 📍 **42109 Wuppertal** • *Anja Topham*
atopham@web.de | www.sv-bayer.sport-id.de
- 📍 **42119 Wuppertal** • *Tim Joppe*
info@sv-bayer.de | www.sv-bayer.sport-id.de
- 📍 **42281 Wuppertal** • *Katharina Pokrant*
katharina.pokrant@gmail.com
www.sv-bayer.sport-id.de
- 📍 **45131 Essen** • *Heiko Maek*
h.maek@tsv-bayer-dormagen.de
www.tsv-bayer-dormagen.de
- 📍 **47259 Duisburg** • *Thomas Mikosch*
thomas.mikosch@hkm.de | www.hkm.de
- 📍 **47829 Krefeld** • *Oliver Brems*
oliver.brems@svbayer08.de | www.svbayer08.de
- 📍 **48163 Münster** • *Ortwin Steiner*
ortwin.steiner@freenet.de
www.steiner-physio.de
- 📍 **49324 Melle** • *Lena Pigorsch*
lena.pigorsch@osnanet.de | www.mkphysio.info
- 📍 **50259 Pulheim** • *Romina Bettac*
romina.bettac@gmx.de
www.sv-bayer.sport-id.de
- 📍 **51647 Gummersbach** • *Alexander Strobel*
a.strobel1991@gmx.de | www.ipn.eu
- 📍 **55286 Wörrstadt** • *Eva-Maria Koudsi*
evamariakg@aol.com | www.physio-koudsi.de
- 📍 **56727 Mayen** • *Dr. med. Peter Rößler*
drpeterroessler@googlemail.com
- 📍 **59755 Arnsberg** • *Helma Busemann*
info@bewegungsschule-busemann.de
bewegungsschule-busemann.de
- 📍 **69221 Dossenheim** •
Dr. med. Andreas Venninger
venninger@vitalis-orthomed.de
www.vitalis-orthomed.de
- 📍 **70174 Stuttgart** • *Maximilian Zinser*
zins@meister-leistung.com
www.meister-leistung.com
- 📍 **71063 Sindelfingen** •
Sabine von Tschirschky
tschirschky-pt@t-online.de
www.therapiezentrum-tschirschky.de

- 📍 **74676 Niedernhall** • *Ralf Stehle*
Ralf.Stehle@de.ebmpapst.com
- 📍 **76135 Karlsruhe** • *Eva Langendörfer*
eva.langendoerfer@gmail.com
www.meister-leistung.com
- 📍 **76327 Pfinztal** • *Markus Ringwald*
m.t.ringwald@surmed.de
www.surmed.de
- 📍 **76831 Heuchelheim-Klingen** •
Manja Nikolaus
manja.westphal@gmx.de
- 📍 **78087 Mönchweiler** • *Denis Dürrschnabel*
denis.duerrschnabel@arcor.de
www.reha-klinik-bethel-trossingen.de
- 📍 **79110 Freiburg** • *Lennart Wöltge*
woeltge@aktivreha.de
- 📍 **85354 Freising** • *Julia Becker*
info@emotion-sports.de
www.emotion-sports.de
- 📍 **87672 Roßhaupten** • *Friedrich Ch. Horn*
horn@dwth.com | www.dwth.de
- 📍 **88400 Biberach** • *Michael Jörg*
m.joerg@t-online.de
- 📍 **89073 Ulm** • *Hannes Bogner*
hannes.bogner@bethesda-ulm.de
www.bethesda-ulm.de
- 📍 **AT – 2801 Katzelsdorf** • *Cécile Ganz Studer*
praxis@epp.physio
www.physio-praeventiv.at
- 📍 **AT – 4040 Linz** • *Christine Gassner*
gassnerchristine@liwest.at

Ihr Zertifikat erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **30559 Hannover** • *Melanie Holzer*
ralfho2@web.de
www.rund-um-den-beckenboden.de
- 📍 **38108 Braunschweig** •
Vanessa Pogorzalek
vanessa.pogorzalek@gmail.com
- 📍 **45139 Essen** • *Katharina Wemhoff*
kathaw@gmx.net

- 📍 **46446 Emmerich** • *Jan van den Bosch*
vdbosch@gmx.ne
- 📍 **51109 Köln** • *Pascal Paul*
nc-paulpa2@netcologne.de
- 📍 **51377 Leverkusen** • *Marc Coenen*
marc.coenen@tsvbayer04.de | www.tsvbayer04.de
- 📍 **51377 Leverkusen** • *Marc Rass*
marc.rass@tsvbayer04.de
- 📍 **51377 Leverkusen** • *Herbert Ott*
herbert.ott@tsvbayer04.de
- 📍 **51580 Reichshof** • *Silvia Stefaniak*
sillessportsupport@o2online.de
- 📍 **57439 Attendorn** • *Adolf Schmidlin*
as@elithera-attendorn.de
www.elithera-attendorn.de
- 📍 **71229 Leonberg** • *Björn Fischer*
bfischer@health-made.de | www.health-made.de
- 📍 **72367 Weilen** • *Gaby Peter*
gabypeter@t-online.de
- 📍 **78126 Königfeld** • *Michaela Eberhardt*
michaela.eberhardt@bad-gmbh.de

Ihr Zertifikat zum 2. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **02997 Wittichenau** • *Marion Grellert*
marion-grellert@web.de
- 📍 **04299 Leipzig** • *Sabrina Kempe*
sabinakempe@web.de
- 📍 **33775 Versmold** • *Stefanie Müller*
steffi251210@gmail.com
- 📍 **38889 Blankenburg** • *Thilo Reinsch*
thilo.reinsch@gmx.de
- 📍 **41061 Mönchengladbach** • *Daniela Bürger*
danibuerger@web.de
- 📍 **48653 Coesfeld** • *Christopher Ermler*
christopher.ermler@web.de
- 📍 **51143 Köln** • *Siegfried Kutteneuler*
info@ergo-concept.de
- 📍 **83607 Holzkirchen** • *Michael Ertl*
ertl@chung-shi.de
- 📍 **97447 Gerolzhofen** • *Alexander Klamet*
alexanderklamet@gmx.de



>> Neue Vorteilsleistungen für Fördermitglieder

Das AGR-Vorteilsprogramm wächst

Tanja Cordes | AGR e. V.



Die AGR-Fördermitgliedschaft lohnt sich

Wir möchten, dass sich eine AGR-Fördermitgliedschaft für Sie lohnt. Beim Vorteilsprogramm für die AGR-Fördermitglieder hat sich in den vergangenen Monaten einiges getan. Weitere Hersteller zertifizierter Produkte belohnen Sie mit einem Rabatt dafür, dass Sie sich für mehr Rückengesundheit engagieren. Das heißt, unser AGR-Vorteilsprogramm wächst und wächst. Sie profitieren von einer

AGR-Fördermitgliedschaft also doppelt: Sie bleiben in puncto Verhältnisprävention up-to-date und können rückengerechte Produkte zu attraktiven Konditionen nutzen.

Darüber freuen wir uns sehr!

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

Neu im Vorteilsprogramm

Joya Schuhe – Rabatt 35 %

Der moderne Mensch bewegt sich heute vor allem auf harten Industrieböden wie Beton und Asphalt und trägt oft Schuhe, die das aktive Gehen und Stehen einschränken. Die schmerzhafteste Folge: Weltweit belastet das Gesundheitswesen in hohem Maße die Staatskassen aufgrund von schmerzhaften Erkrankungen und den erforderlichen Behandlungen am menschlichen Bewegungsapparat.

Der positive Effekt von weichem, elastischem Untergrund auf den Bewegungsapparat wird in vielen Studien bewiesen und schon seit

langer Zeit in der Physiotherapie genutzt. Der Hersteller Joya hat Komfort- und Aktivschuhe entwickelt, die sich dieses Prinzip zunutze machen und gesundes, muskulär aktives Gehen und Stehen im Alltag ermöglichen.

Das weiche und elastische Material der Joya Sohle verwandelt einen harten und flachen Boden in einen weich-elastischen. Dadurch werden die kleinen Stütz- und Haltemuskeln wieder vermehrt gefordert, was zu einer Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule führen kann. www.joyashoes.com

Slashpipe – Rabatt 15 %

Mit Wasser als Kernelement funktioniert die Slashpipe. Übungen mit der Slashpipe basieren darauf, dass das Wasser im Inneren einer Röhre im Gleichgewicht gehalten werden muss.

Durch die natürlichen Fließeigenschaften von Wasser stellt das kontrollierte Gegensteuern eine kontinuierliche Herausforderung dar, die vor allem die Koordinationsfähigkeit fördert und die tief liegende Rückenmuskulatur stimuliert. www slashpipe.com



Jetzt Fördermitglied werden und gewinnen!

Wenn Sie AGR-Fördermitglied werden, unterstützen Sie nicht nur unsere Arbeit, sondern profitieren selbst von zahlreichen exklusiven Leistungen (www.agr-ev.de/vorteile). Fachliche Dienstleistungen wie Broschüren für Ihre Patienten oder Hintergrundinformationen, die Ihnen bei Ihrer täglichen Arbeit helfen, gehören genauso dazu, wie Rabatte für Fortbildungsveranstaltungen oder Preisvorteile bei rückengerechten Produkten. Sie gewinnen nicht nur in beruflicher Hinsicht dazu, sondern auch ganz persönlich.



Jetzt Fördermitglied werden und bis 31.01.2018 rückengerechte Produkte gewinnen!

AGR-Vorteilsprogramm nutzen

Möchten auch Sie vom AGR-Vorteilsprogramm profitieren? Dann werden Sie noch heute Fördermitglied und registrieren Sie sich online.

Der monatliche Beitrag beträgt 16 Euro, Mitglieder unserer Partnerverbände (www.agr-ev.de/allianz) zahlen einen ermäßigten Beitrag von 12 Euro. Bei einer Anmeldung bis zum 31.01.2017 entfällt die Aufnahmegebühr von 15 Euro.

So werden Sie AGR-Fördermitglied:

- ▶ Besuchen Sie www.agr-ev.de/mitgliedsantrag.
- ▶ Melden Sie sich ganz bequem online an oder drucken den dort ausgefüllten Antrag aus und senden uns diesen per Post, per Fax oder als E-Mail-Anhang an katja.hannemann@agr-ev.de.

Bei Fragen dazu steht Ihnen unsere Mitgliederbetreuung unter der Telefonnummer 04761 926358314 oder per E-Mail an katja.hannemann@agr-ev.de zur Verfügung.



AGR-Verlosung

Unter allen Neuanmeldungen einer AGR-Fördermitgliedschaft bis zum 31.01.2018 verlost die AGR vier tolle AGR-geprüfte Produkte und einen staatlich zertifizierten Fernlehrgang „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“. Außerdem entfällt die einmalige Aufnahmegebühr von 15 Euro.



Die Gewinne:

Joya Schuhe – Wert ca. 200 Euro

Slashpipe Single – Wert 139 Euro

swopper – Wert ca. 650 Euro
(Farbe frei wählbar, mit oder ohne Rollen)

Der swopper ist ein innovativer Aktiv-Stuhl, der gegen Rückenschmerzen und Verspannungen entwickelt wurde und das Gütesiegel der AGR trägt. Dank seiner weltweit einzigartigen dreidimensionalen Flexibilität macht er mehr als doppelt so viel Bewegung beim Sitzen möglich wie herkömmliche Stühle. Das fördert häufige Positionswechsel, verbessert die Haltung, stärkt den Rücken und die Bandscheiben, tut Muskeln, Bändern und Gelenken gut, regt den Kreislauf an und fördert so auch Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Traumschwinger – Wert 549 Euro (1 XXL-Set)

Genießen Sie die Entspannung und das angenehme Gefühl von Gehaltenwerden und Geborgenheit. Durch die feine Dehnbarkeit des Baumwollmaterials und der speziellen Knüpftechnik liegt der Körper schwebend in einem Nest. Die erzielte ergonomische Körperhaltung unterstützt in optimaler Weise das physische und psychische Wohlbefinden. Das elastische Naturmaterial erlaubt das Absinken des Körperschwerpunkts.

So entspannt sich der ganze Körper und eine Druckentlastung aller Körperzonen wird erreicht. Der sanfte Rhythmus der kreis- oder spiralförmigen Schwingungen führt zu einem Gefühl einkehrender Ruhe und sorgt auf natürliche Weise für den Abbau von Alltagsstress. Die Traumschwinger bieten viele Einsatzmöglichkeiten. Ob zum Sitzen oder Liegen, für Kleine oder Große, für leichte oder schwere Personen,

für Gesunde oder Menschen mit Einschränkungen, für eine oder zwei Personen – mit der speziell entwickelten Höhenverstellung bedarf es eines Handgriffs und Sie haben ihn schnell auf neue Situationen eingestellt. Weitere Informationen auf Seite 50.

Fernlehrgang „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ – Wert 460 Euro

Während Ihrer viermonatigen Lehrgangszeit erweitern Sie Ihre Kompetenz rund um den Rücken erheblich. Sie erschließen neue Aufgabenfelder und können damit Ihr Einkommen steigern. Als Referent für rückengerechte Verhältnisprävention erweitert sich Ihr Angebot. Sie werden eine ideale Anlaufstelle für Menschen, die präventiv handeln wollen oder gar schon von Rückenschmerzen geplagt sind. Das gilt für das private als auch für das berufliche Umfeld zugleich. So gelten Sie als kompetenter Ansprechpartner bei der Gestaltung des persönlichen Arbeits- und Freizeitumfeldes, z. B. auch im Rahmen einer betrieblichen Schulung zu Ergonomie am Arbeitsplatz. Weitere Informationen zu dem Lehrgang erhalten Sie in dem beigelegten Flyer.

>> Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit 2018

Motto: Rückenfit an der frischen Luft

Ulrich Kuhnt | BdR e. V.



Seit nunmehr elf Jahren organisiert der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. gemeinsam mit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. den Tag der Rückengesundheit. Wie in jedem Jahr findet dieser Tag am 15. März statt. Zur Erhöhung der Attraktivität dieses Tages wählen die Veranstalter ein aktuelles Motto aus. Für das nächste Jahr lautet das Motto „Rückenfit an der frischen Luft!“.

Bewährter Veranstaltungsort an der Universität Leipzig

Am 10. März 2018 findet für Bewegungsfachkräfte, Therapeuten und Ärzte die Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit zum zweiten Mal an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig statt. Dieser Austragungsort hat sich bei der Premiere in diesem Jahr als hervorragend erwiesen. Er bietet für den Expertenworkshop fantastische organisatorische und räumliche Bedingungen. Modern ausgestattete Hörsäle, Seminarräume, Turnhallen und gepflegte Außenanlagen können für die Veranstaltung genutzt werden.

Hintergrundinformationen zum Motto „Rückenfit an der frischen Luft“

Regelmäßige körperliche Bewegung ist für den Rücken grundsätzlich positiv. Ein bewegungsorientierter Lebensstil beugt den weit verbreiteten Rückenschmerzen wirksam vor. Effektiv sind individuell gestaltete Trainingsprogramme sowie selbstverständlich auch jede Alltagsbewegung, die bewusst eingesetzt und gesteigert werden kann, wie Treppensteigen, zu Fuß gehen oder Radfahren. An diesem Punkt setzt das Motto des Rückentages 2018 an – „Rückenfit an der frischen Luft“.

Neben dem Rückentraining im Fitnessstudio, Gesundheitszentrum oder in der Sporthalle ist die Bewegung in der Natur, besonders



empfehlenswert. Mit „Natur“ sind gemeint der Garten, der Stadtpark, die Wiese, der Wald, der See, der Strand oder Fuß- und Radwege. Wo auch immer es Menschen hinzieht – die Zeit in der Natur wirkt sich positiv auf die psychische und physische Gesundheit aus. Die frische Luft und das Grün aktivieren wichtige Körperfunktionen: Sie verbessern unseren Zell-, Zucker- und Fettstoffwechsel, lassen unseren Blutdruck sinken und beruhigen unseren Puls. Besonders wertvoll: Auch die Produktion des Schlafhormons Melatonin reguliert sich. So können wir wieder besser schlafen und sind insgesamt erholter. Gleichzeitig produzieren wir im Freien Glückshormone: Bereits wenige Minuten körperlicher Aktivität in der Natur heben unsere Laune und verbessern unser Selbstwertgefühl. Naturerlebnisse werden effektiv in der Burn-out-Prävention eingesetzt. Nicht nur, dass allein beim Anblick von Wäldern Stresshormone wie Kortisol abgebaut werden, sondern auch unser Angst- und Aggressionslevel sinkt.

Immer mehr Altenheime, Kindergärten und Krankenhäuser entdecken die Heilkraft der Natur, beispielsweise mithilfe von therapeutischen Gärten. In Letzteren können Patienten nach Operationen ihre motorischen Fähigkeiten wiedererlangen, und Kinder mit ADHS lernen, sich beim gemeinsamen Jäten und Harken zu konzentrieren. Gartenarbeit tut also Körper und Seele gut – sie macht uns glücklich und gesund.

Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen und Heilung finden. Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) vor 150 Jahren zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht – mit Erfolg. Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat überdauert und sich stetig weiterentwickelt. Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein ganzes und hoch anerkanntes Gesundheitskonzept. Die Anhänger



der Kneipp-Therapie versprechen: „Leben nach Kneipp ist einfach, kostet fast nichts und bringt den Menschen in Bewegung. Das macht gesund, bewirkt ein hochwirksames Immunsystem, umfassende Fitness, überdurchschnittliche Stressresistenz und gute Stimmung. Ideal für jedes Alter, jeden Geldbeutel, jeden Bildungsstand, jede Lebenseinstellung – und gleichermaßen für Gesunde und Kranke“. Die positive Wirkung der Natur auf den Menschen wurde seit vielen Jahrhunderten von Medizinern, Dichtern, Philosophen oder Mönchen beschrieben. Daran gibt es keine ernst zu nehmenden Zweifel. Allerdings wurde in den letzten Jahrzehnten die Bedeutung der Natur durch Fernsehen, Internet und Computerspiele etwas in den Hintergrund gerückt. Diese Entwicklung hat sich nun abgeschwächt und es zieht die Menschen wieder vermehrt in die Natur.





Wichtige Auslöser sind das gestiegene allgemeine Gesundheitsbewusstsein und die veränderte kommunale Verkehrspolitik, die den Fußgängern und Radfahrern eine größere Priorität gibt. Diesen Trend „Zurück zur Natur“ greift das Motto zum Tag der Rückengesundheit auf.

Die **Natur** bietet als Ort für Bewegung große **Vorteile**, wie beispielsweise:

- ▶ im Allgemeinen schnell, einfach und kostengünstig zu erreichen
- ▶ Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Luftqualität oder Sonne fördern bei angemessener Dosierung die allgemeine Gesundheit
- ▶ natürliche Reize für Augen, Ohren und die Haut fördern das psychische Wohlbefinden
- ▶ liefert zahlreiche Sport- und Bewegungsmöglichkeiten durch Wege, Gewässer, Bäume, Berge, Wind und Schnee

- ▶ begünstigt Bewegung in kleinen und großen Gruppen, wodurch die psychosoziale Gesundheit besonders gefördert wird

Die Bewegung in der Natur kann in drei Kategorien aufgeteilt werden:

1. allgemeine Bewegung/Sport ohne Geräte: Wandern, Walking, Laufen, Bergwandern, Schwimmen, Gymnastik, Fang- und Laufspiele, Yoga, Qigong, Meditation etc.
2. Bewegung/Sport mit Geräten: Radfahren, Nordic Walking, Inline-Skaten, Volleyball, Basketball, Federball, Beachball, Klettern, Slackline, Skifahren, Segeln, Surfen, Rudern, Kanu, Fußball, Tennis, Golf, Triathlon etc.
3. spezielle „Outdoor-Bewegungsangebote“: Fitness-Bootcamp, Functional Outdoor Training, Spiel- und Erlebnisplätze, Kletterparks etc.



Theorie und Praxis im Expertenworkshop

Rund um das Motto „Rückenfit an der frischen Luft“ zum Tag der Rückengesundheit wird am 10. März in Leipzig der aktuelle Wissensstand in Theorie und Praxis vorgestellt. Wie in den vergangenen Jahren gliedert sich der Expertenworkshop in einen Vortrags- und einen Workshopteil. Eine Übersicht aller Themen finden Sie im beigegefügteten Flyer oder auf der Internetseite www.agr-ev.de/tdr.

Das gemeinsame Get-together findet bereits am Freitagabend im Leipziger Restaurant Zill's Tunnel statt.

Am 10. März treffen sich die Bewegungsfachkräfte zum Auftakt-Expertenworkshop in Leipzig. Die Auftaktveranstaltung dient als Startsignal für die bundesweite Umsetzung des Mottos in möglichst allen regionalen Rückenschulen. Somit ergeben sich für den „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März wertvolle Chancen, neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die eigenen Angebote vor Ort zu gewinnen.

Aktionen am Tag der Rückengesundheit

Rund um den **Tag der Rückengesundheit** am **15. März** bieten bundesweit Rückenschulen, Gesundheits- und Therapieeinrichtungen Schnupperaktionen für die rückenfreundliche Bewegung in der Natur an. Im Mittelpunkt stehen dabei neben der Bewegungsberatung auch die rückenfreundliche Ergonomie von AGR-zertifizierten Sportgeräten und Fahrrädern. Am Tag der Rückengesundheit haben Sie auch die Möglichkeit, in Ihrer Praxis, Ihrem Verein oder Fitnessstudio einen Tag der offenen Tür anzubieten. Sie können interessierte Personen über Ihre Aktionen informieren und



>> Rückenfit an der frischen Luft

Bitte vormerken:



10. März 2018:
Auftakt-Expertenworkshop

15. März 2018:
Tag der Rückengesundheit

Termin
vormerken



um Patienten, Bürger, Unternehmen oder Institutionen über Rückengesundheit zu informieren.

gleichzeitig für Ihr Unternehmen bzw. Ihre Institution werben. Die AGR unterstützt Sie dabei mit einem kostenlosen Marketingpaket.

Schirmherr des 17. Tages der Rückengesundheit in Deutschland wird Professor Ingo Froböse sein. Am 15. März, dem Tag der Rückengesundheit, haben Praxen, Vereine, Studios etc. die Möglichkeit, die Türen zu öffnen und Veranstaltungen und Vorträge durchzuführen,

Eine von der AGR durchgeführte Umfrage unter den Teilnehmern des Tages der Rückengesundheit 2017 hat gezeigt, dass mit einer guten Kommunikation das Interesse der Menschen an örtlichen Veranstaltungen groß war. Die Aktion Gesunder Rücken unterstützt Sie dabei.

Weitere Informationen unter www.agr-ev.de/tdr2018.



>> Stimmen der Referenten

Ramona Hosenfeld und Capio Franz (Prümmer Klinik, Vortrag mit 40 Teilnehmern):

„Unser Vortrag wurde sehr gut angenommen. Die Besucher gaben durchweg positive Rückmeldungen.“

Marco Nauroz, NAUROZ Gesundheitsmanagement (2 Vorträge mit 25 Teilnehmern eines Unternehmens):

„Die Vorträge wurden sehr gut angenommen, alle haben mitgemacht. Der Bedarf ist in Unternehmen da.“

Claus Schneider, Perimedikum – Gesundheitszentrum (Tag der offenen Tür mit Vorträgen, 50 Teilnehmer):

„Durchgängig Gruppen von sechs bis neun Personen informiert. Großes Interesse an der Vielfalt der Möglichkeiten meiner Gesundheit, viele Fragen, viele Diskussionen. Toller Erfolg.“

Rowena Flemming, Reha- und Gesundheitssportverein Erzgebirge e. V. (Tag der offenen Tür, ca. 50 Teilnehmer):

„Der Tag lief super. Es waren sowohl vereinsinterne als auch vereinsfremde Personen anwesend. Viele Mitglieder hatten Ehepartner oder Bekannte eingeladen. Wir haben von sehr vielen Teilnehmern ein positives Feedback erhalten und werden die Veranstaltung auch in den Plan für nächstes Jahr wieder einbauen.“

>> 18. Forum Arbeitsmedizin

AGR in Deggendorf

Tanja Cordes und Andreas Sperber | AGR e. V.

Vom 28. bis 30. Juni war die Stadthalle Deggendorf wieder Treffpunkt für Ärzte und Interessierte, die sich mit gesundheitlichen Problemen am Arbeitsplatz beschäftigen. Dr. med. Georg Meyer, wissenschaftlicher Leiter des Forums Arbeitsmedizin, konnte eine Vielzahl an Teilnehmern in Deggendorf begrüßen.

Es trafen sich Arbeits-, Präventions- und Verkehrsmediziner, um sich auszutauschen, Fachvorträge zu hören und an Seminaren teilzunehmen. Eine umfangreiche Industrieausstellung in den Foyer-Räumen der Stadthalle informierte die Mediziner zudem über Neuerungen.

In seinem Grußwort hob Dr. Christian Moser, Oberbürgermeister der Stadt Deggendorf, den schneller werdenden Wandel der Arbeitsmedizin hervor. Der Kongress stellte sich der neuen Herausforderung, dass heute die Anzahl der psychischen Erkrankungen durch Stress und aufgrund unterschiedlicher Belastungen im Informationszeitalter am Arbeitsplatz zunimmt. Vor wenigen Jahren waren es noch hauptsächlich Probleme, die durch chemische, physikalische und körperliche Belastungen verursacht wurden.

Die vielen Seminare und Vorträge wurden durch eine Messeausstellung abgerundet, an der auch die AGR mit einem Stand teilgenommen hat. Vor Ort war Physiotherapeut Andreas Sperber, der ein breites Spektrum an AGR-zertifizierten Produkten vorstellte. Großes Interesse galt den Arbeitsplatzmatten der Firma Kraiburg. Die Belastungen, die beim Stehen auf den Körper wirken, können zu Muskel- und Gelenkproblemen, Rückenschmerzen, Krampfadern und sogar Kreislaufbeschwerden führen. Durch ergonomische Arbeitsplatzmatten lassen sich diese Probleme vermeiden. Die Stoßbelastung verringert sich und die speziell gestalteten Oberflächen regen zu intuitiven Ausgleichsbewegungen



Dr. med. Georg Meyer, wissenschaftlicher Leiter des Forums Arbeitsmedizin, am Stand der Aktion Gesunder Rücken e. V.

an. Die Firma Waldmann stellte eine Leselupe und eine besondere Arbeitsleuchte vor. Denn die Art des Lichtes hat einen nicht unerheblichen Einfluss auf eine gesunde und rückenfreundliche Arbeitshaltung.

Ebenfalls am Stand vertreten war die Firma Wiha, deren Schraubendreher-Griffkonzept sowie ergonomischen Inomic-Zangen mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurden. Arbeitsmediziner konnten selbst den Kraftunterschied eines ergonomischen Schraubendrehers mit einem herkömmlichen vergleichen. Beeindruckendes Resultat: Die Anwender benötigen ein Drittel weniger Kraft bei gleichem Ergebnis. Das schont die Muskulatur im Arbeitsalltag erheblich.

Ein weiteres wichtiges Thema rund um Arbeitssicherheit und Rückengesundheit ist das richtige Schuhwerk. So konnten wir darüber informieren, wie wichtig nicht nur die Schuhgröße, sondern auch die dem Fuß angepasste Breite eines Sicherheitsschuhs ist. Und dass auf eine Vorfuß- und individuelle Fersendämpfung nicht verzichtet werden sollte. Anhand der Steitz Secura Sicherheitsschuhe konnte dies auch eindrucksvoll veranschaulicht werden.

Gewinner des AGR-Gewinnspiels

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

Gewonnen haben:

- ▶ Dr. Bettina H. aus Reichenberg – Gewinnerin von Steitz Sicherheitsschuhen
- ▶ Dr. Heike H. aus Geretsried – Gewinnerin einer ERGOLASTEK Arbeitsschutzmatte, Kraiburg
- ▶ Dr. Ulrike B. aus Heidelberg – Gewinnerin eines Wiha-Schraubendreher-Satzes
- ▶ Silke K. aus Gera – Gewinnerin eines Wiha-Schraubendreher-Satzes
- ▶ Verena M. aus München – Gewinnerin eines Wiha-Schraubendreher-Satzes





»» Kostenloser Patientenratgeber für Ihre Praxis im neuen Look

Neue Auflage AGR-MAGAZIN um viele Themen ergänzt

Tanja Cordes | AGR e. V.

Unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ klärt die Aktion Gesunder Rücken seit 1995 über das Volksleiden Rückenschmerzen auf. Ein fester Bestandteil dieser Aufklärungsarbeit ist das AGR-MAGAZIN, ein praktischer Ratgeber mit zahlreichen Tipps zur Prävention und Therapie von Rückenbeschwerden, der jetzt bereits in der 29. Auflage neu aufgelegt und komplett überarbeitet wurde.

Auf 56 Seiten erklärt das AGR-MAGAZIN laienverständlich alles zum Thema Rückenschmerzen. Den inhaltlichen Schwerpunkt bilden neben der Vorstellung verschiedener Ursachen von Kreuzschmerzen umfangreiche Maßnahmen zur Vorbeugung und Therapie von Rückenleiden. Ein wesentlicher Aspekt ist

dabei die Schaffung rückengerechter Verhältnisse. Im Büro, im Auto, im Urlaub, im Garten, beim Sport oder beim Kauf von Möbeln oder Schuhen – in diesen und vielen weiteren Bereichen hat die AGR rückenfreundliche Alltagsgegenstände bereits mit dem unabhängigen AGR-Gütesiegel ausgezeichnet und stellt sie im neuen Magazin vor. Renommierte Rücken-Experten kommen zu Wort, die über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse informieren und Ratschläge zu einem rückenfreundlichen Lebensstil geben. Ein zusammenfassendes Verzeichnis AGR-geschulter und -zertifizierter Händler verschafft Lesern einen schnellen Überblick darüber, wo genau qualifizierte Beratung möglich ist. Nutzen Sie unser Informationsmaterial für Ihre Patienten, Mitarbeiter oder Kursteilnehmer.



Kostenlos AGR-MAGAZINE bestellen

Bis zu 100 AGR-MAGAZINE stellen wir Ihnen gern auf Anforderung pro Jahr kostenfrei zur Verfügung. Als AGR-Fördermitglied sind sogar bis zu 2.000 Exemplare kostenfrei möglich. Profitieren auch Sie vom AGR-MAGAZIN und stellen Sie es Ihren Patienten kostenlos zur Verfügung. Schicken Sie eine kurze E-Mail mit der gewünschten Stückzahl von 50 oder 100 Stück an info@agr-ev.de.

Hier können Sie sich das Magazin online anschauen: www.agr-ev.de/magazin.

»» AGR-Fernlehrgang in Positivliste der AG Prävention des ZVK

Christina Scheil | AGR e. V.

Wichtig für alle Mitglieder des Deutschen Verbandes für Physiotherapie (ZVK): Arbeitsgemeinschaft Prävention (AG Prävention) nimmt AGR-Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ in ihre Positivliste 2017 zur Verlängerung der Rückenschullehrerlizenz auf.

In die Positivliste des ZVK werden Seminare aufgenommen, die von der AG Prävention zur Verlängerung der Rückenschullehrerlizenz anerkannt sind bzw. anerkannt werden können. Wir freuen uns, dass nun auch unser AGR-Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ die Anerkennung als Rückenschulrefresher erhalten hat. Der Lehrgang verbessert die Qualität der Rückenschule und wird nun von allen Mitgliederverbänden

der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) zur Verlängerung der Rückenschullehrerlizenzen anerkannt.

Auf der Webseite der AG Prävention (www.ag-praeventation.de/downloads) kann unter dem Punkt „C. Weitere Infos“ die aktuelle Positivliste der AG Prävention (Stand: August 2017) heruntergeladen werden. Oder Sie laden die Liste einfach mit folgendem QR-Code herunter:



Christina Scheil



Fragen zum Ablauf des Lehrgangs und zur Teilnahme beantworte ich Ihnen gerne persönlich.

Sie erreichen mich dienstags, donnerstags und freitags jeweils vormittags unter der Telefonnummer 04761 926358319 oder jederzeit gern auch unter christina.scheil@agr-ev.de.



>> Rückengesundheit beginnt bei den Füßen

GANTER Schuhe mit 4-Punkt-Sohle erhalten AGR-Gütesiegel

Stefan Yoon | GANTER Shoes GmbH



Unsere Füße sind wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Deshalb sollten gute Schuhe individuell an die Bedürfnisse der jeweiligen Person angepasst sein. Die 4-Punkt-Sohle von GANTER bietet viel Funktion für eine natürliche Fußgesundheit.

Unsere Füße beeinflussen unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Schwache Füße sind ein erhebliches Gesundheitsrisiko für den gesamten Körper mit entsprechenden körperlichen Einschränkungen. Eine stark verbreitete Fußschwäche ist z. B. der Hallux valgus (Schiefgroßzehe), der meist mit einem stark aufgespreizten Vorfuß einhergeht. Personen mit einem Hallux valgus leiden nicht nur unter Fußschmerzen, sondern auch unter Rückenschmerzen, vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule, und unter Kniebeschmerzen. Die Ursache sind meist Schuhe, die den Vorfuß einengen und stauchen.

Der Mensch als Jäger und Sammler war schon immer auf ein funktionierendes und gesundes Fortbewegungsorgan angewiesen. Der natürliche und meist unebene Untergrund hat dabei das außerordentlich leistungsfähige Organ Fuß trainiert und gesund erhalten. Die Umhüllung des Fußes entstand erst später aus einem Schutzbedürfnis heraus. Denn Menschen außerhalb der Savannen Afrikas mussten sich vor scharfkantigen Steinen oder auch vor Kälte schützen. Unser Fuß ist ein Vielzweckorgan: Er trägt unser Körpergewicht und sorgt für eine gute Schrittdämpfung. Im Schrittverlauf gerät der Fuß unter eine starke Vorspannung. Dies erhöht den Vortrieb und spart so Energie. Barfußlaufen ist ohne Frage gesund, vor allem auf einem natürlichen Untergrund. Ideal sind Wiesen oder Sandstrände. Auf unseren planen

Zivilisationsböden ist Barfußlaufen jedoch kaum zu empfehlen, da die Fußmuskulatur hier nur wenig gefordert wird, insbesondere beim Stehen. Die Folge ist ein Einsinken des Fußlängsgewölbes, sodass sich ein Knick-Senkfuß ausbildet. Wir benötigen also heutzutage Schuhe nicht nur zum Schutz vor Verletzungen und Kälte, sondern auch zur Gesunderhaltung unserer Füße.

Ein gesunder Schuh soll den Füßen Freiraum geben, sodass die Greifbewegung der Zehen nicht eingeschränkt wird. Aber dies reicht noch nicht aus. Wichtig ist auch, dass der Schuh die Ferse sicher fasst. Denn wenn die Ferse beim Auftreten wegkippt, wird der Fuß auf der Innenseite nach unten gedrückt. Diese sogenannte Pronationsbewegung wird übermäßig forciert, wenn die Ferse nicht genügend Halt hat, der Fuß kollabiert dann zur Innenseite.

Nicht zu weich und nicht zu hart

Bloß nicht zu weich. Neue Erkenntnisse der Biomechanik legen nahe, dass die Dämpfungseigenschaften von Schuhböden den Dämpfungseigenschaften der anatomischen Strukturen des Menschen möglichst entsprechen sollten. Zu weiche Bodenmaterialien lassen den Fuß „schwimmen“ und provozieren beim Fußaufsatz einen Spannungsverlust in der Achillessehne mit einem kurzzeitigen Kontrollverlust in der Fußführung und der Gefahr, überzupronieren, also nach innen zu kippen, oder evtl. auch nach außen umzuknicken.

Besser auch nicht zu hart. Sehr harte Bodenmaterialien können zwar teilweise durch die Anpassungsfähigkeit der menschlichen Biomechanik kompensiert werden, doch treten bei der Kompensationsarbeit vermehrt Erschütterungen und Kraftspitzen in den

Gelenken auf, wodurch die Gelenke übermäßig belastet werden können.

Das Sohlen- und Fußbettmaterial von GANTER Schuhen besitzt selektive, moderate Dämpfungseigenschaften, die denen der natürlichen Dämpfungspolster des Fußes entsprechen – nicht zu hart und nicht zu weich. Eine optionale Absatzrolle unterstützt die Dämpfung und das Einrollen in den Schritt mit einem „natürlichen“ Hebelarm. Der Auftritt bleibt „kontrolliert“. Der harmonische Abrollvorgang verhindert einen „Auftrittsschock“ sowie eine Rotation des Fußes über seine Längsachse in eine Überpronation. Zusätzlich sinkt die Gefahr, nach außen über die Sohlenkante umzuknicken.

Die Unterlage im Schuh sollte anatomisch geformt sein. Die meisten Einlagen oder Fußbetten tragen zwar dazu bei, dass unser Fuß unterstützt und geführt, aber auch geschwächt wird, beispielsweise bei geringer Muskelaktivität oder Inaktivität. Dann „hängt“ der Fuß im Bandapparat, „sinkt durch“ und wird länger und breiter. Die anatomisch konvexe Ausformung des GANTER Fußbettes hingegen unterstützt die Fußgewölbe nur in Phasen reduzierter Muskelaktivität. Denn die GANTER Fußbetten sind so ausgeformt, dass sie in der Regel nur dann unterstützen, wenn der Fuß nicht aktiv durch die Muskelarbeit aufgerichtet wird. So aktivieren die Fußbetten bei jeder Bewegung die Fußmuskeln und erhalten die Füße „kräftig“ und gesund.

4-Punkt-Sohle sorgt für natürlichen Bewegungsablauf

Die anatomisch konkave Ausformung der Auftrittspunkte beim GANTER Fußbett entspricht der Fußform. Durch die Formschlüssigkeit wird der Druck über eine größere Fläche verteilt



und die Auftrittspunkte werden entlastet. Zur optimalen Führung auf der Abrolllinie ist bei der 4-Punkt-Sohle der laterale Fußballen gegenüber dem medialen Fußballen um 2 bis 3 mm erhöht. Dadurch kommt es zu einer „spiraldynamischen“ Verschraubung mit sensomotorischer Wirkung und einer Stabilisierung der Fußgewölbe. Die Verschraubung des Vorfußes gegenüber dem Rückfuß bewirkt einen reflektorischen Reiz über den Musculus tibialis anterior (medial) und den Musculus peroneus longus (lateral) auf den sogenannten Steigbügel. In der Folge wird das Längsgewölbe aktiv angehoben und gleichzeitig über die Keilbeine abgesichert.

Die GANTER 4-Punkt-Sohle unterstützt die natürliche Funktion des Fußes. Sie aktiviert den Fuß bzw. die Fußmuskulatur und sorgt für den richtigen Bewegungsablauf. Sie entlastet die Strukturen im „kinematischen Regelkreis Mensch“ und beugt so Dysbalancen und Fehlhaltungen vor, weil Muskeln, Gelenke und letztendlich auch der Rücken wirksam entlastet werden.

Wichtig ist auch das Material, aus dem die Schuhe gefertigt worden sind. Die Materialqualität ist für Laien, aber bisweilen auch für Fachleute nicht auf den ersten Blick auszumachen. Von der Materialqualität und der Verarbeitung des Materials, z. B. dem Klebstoffeinsatz, hängt viel ab. Denn nur hochwertiges Material kann ein gesundes Fußklima erzeugen. Feucht-warme Füße, umgangssprachlich „Schweißfüße“, sind anfällig für Pilzkrankungen und Blasen, manchmal kann sich sogar ein ausgedehntes Schweißsekzem bilden. Wird minderwertiges Material verarbeitet, friert man schneller bei Kälte und bei heißem Wetter stellt sich leicht ein Fußbrennen ein.

Hochwertiges Material

Besonders hochwertige Schuhe werden mit pflanzlich gegerbtem Leder ausgestattet. Diese Leder haben nicht nur ein größeres Wasserdampfaufnahme- und -durchgangsvermögen, sondern wirken sich auch positiv auf die Fußgesundheit aus, da pflanzliche Gerbstoffe die Haut festigen und die Schweißbildung reduzieren. GANTER verwendet nur pflanzlich gegerbte Kalblederfutter, die Fußbetten bestehen aus fußgesundem Naturkork.

Außerdem ist die richtige Länge und Weite der Schuhe wichtig. Der Schuh darf nicht



so weit sein, dass die Füße in ihm „umher schwimmen“ können, besonders die Ferse sollte sicher gefasst sein. Außerdem dürfen die Zehen niemals an die Schuhspitze anstoßen, auch nicht beim Gehen. Hier kommt es sehr auf die Passformkompetenz der Schuhherstellers an.

Falsch proportionierte Schuhe können nicht passen, selbst dann nicht, wenn sie die richtige „Größe“ hätten. Solche Schuhe werden auch mit längerem Tragen nicht passender. Deshalb ist es wichtig, mit verschiedenen Weiten auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. GANTER hat mit den Weiten von E bis K ein außergewöhnlich breites Spektrum, um fast alle Füße und Fußformen individuell versorgen zu können.



Kontaktinformationen

GANTER Shoes GmbH
Joseph-Lorenz-Straße 2
4775 Taufkirchen/Prum

Tel.: 07719 8811700
Fax: 07719 8811795

office@ganter-shoes.com
www.ganter-shoes.com



Geprüft & empfohlen

GANTER Schuhe mit 4-Punkt-Sohle

Damit sich das Schuhwerk positiv auf den Rücken auswirkt, muss es bestimmte Kriterien erfüllen. Dazu gehören unter anderem eine muskelaktivierende Dämpfungsunterstützung und eine Schuhform, die sich an der natürlichen Fußform orientiert. Der Schuh darf weder drücken noch zu groß sein. Auch der Sohlenkonstruktion wird eine große Bedeutung zugesprochen. Schuhe der Firma GANTER haben eine rückenfreundliche 4-Punkt-Sohle, die den natürlichen Bewegungsablauf unterstützt und die Muskelaktivierung steigert. Alle Schuhe aus dem Hause GANTER wurden vor Kurzem von der Aktion Gesunder Rücken e. V. geprüft und mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Wir gratulieren!



>> Bürokonzept: Mehr Bewegung für mehr Leistung

Mit der Workplace Revolution ACTIVE OFFICE® kommt endlich Bewegung ins Büro

Nach Informationen der active office GmbH

Unglaubliche 40 Millionen Fehltage fallen jedes Jahr in Deutschland aufgrund von Rückenschmerzen an, die durch Sitzen verursacht werden. Fehlende Bewegung ist Auslöser für zahlreiche Zivilisationskrankheiten. Das Start-up active office sagt der mangelnden Bewegung im Büro den Kampf an und revolutioniert die Arbeitsplatzorganisation.

Wenn Sie diesen Text lesen, sitzen Sie vermutlich an einem Schreibtisch auf einem konventionellen Bürostuhl. Vielleicht sitzen Sie sogar an einem höhenverstellbaren Schreibtisch. Aber Hand aufs Herz, wann haben Sie den Tisch das letzte Mal hochgefahren? Achten Sie mal auf Ihre Sitzposition, während Sie diesen

Text lesen. Denn Sie werden schnell feststellen: Irgendwas läuft im wahrsten Sinne des Wortes schief.

Bewegungsmangel – ein hausgemachtes Problem

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer Eins in Deutschland. Mehr als 4,3 Millionen Menschen leiden dauerhaft unter Rückenschmerzen, acht von zehn Büroarbeitern haben von Fall zu Fall oder regelmäßig mit einem schmerzenden „Kreuz“ zu tun. Das Kreuz mit dem Kreuz ist hausgemacht und zählt zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten. Diese sind kein unentrinnbares „Schicksal“, sondern entstehen

durch das Verhalten des Menschen. Mit wachsender Immobilität kommt es zu immer mehr dieser Krankheiten: Neben kaputten Rücken setzen Übergewicht, Herz-Kreislauf-Probleme oder Diabetes Typ II den Menschen zu. Unser Metabolismus funktioniert nicht mehr richtig, wenn wir übermäßig viel sitzen. Das Sitzen in Büro oder Homeoffice ist ein neues Laster. Was für die Lunge das Rauchen, ist für Rücken und Herz das Sitzen. Also etwas, das wir uns schleunigst abgewöhnen sollten.

Blicken wir rund 5.000 Jahre zurück in die Jungsteinzeit und schauen unseren Vorfahren beim täglichen Leben zu. Der Kampf gegen den Hunger war das treibende Element, das sie in Bewegung hielt. Den ganzen Tag über bestimmte daher ein Element das Leben der Menschen: Bewegung. Es gab keine Sitzmöbel, keine Schreibtische oder Bürostühle. Die Menschen hockten und arbeiteten auf dem Boden. Die Männer waren damit beschäftigt, zu jagen und zu sammeln, und die Frauen kümmerten sich um den Haushalt und die Familie. Heute wissen wir: Der durchschnittliche Mensch damals war dank seiner ständigen Bewegung durchtrainiert und fit. Diesen genetischen Code tragen wir auch heute noch in uns: Der Körper braucht Bewegung, um gesund zu bleiben und Leistung bringen zu können.

Bis zur Erfindung der Schreibmaschine Ende des 19. Jahrhunderts war dauerhaftes Sitzen auch weiterhin die Ausnahme. Schreibarbeit erledigte man an einem Stehpult, der Wissensarbeiter von heute war noch nicht erforderlich. Anfang des 20. Jahrhunderts nahmen die sitzenden Tätigkeiten dann ständig zu, bis dann ab etwa 1980 die Computer in die Büros Einzug hielten und Bildschirmarbeit zur vorherrschenden Beschäftigung der modernen Arbeitnehmer wurde. Bewegung wurde aus dem Alltag verbannt, Bequemlichkeit war angesagt. Die Folge ist die rasante Ausbreitung von Zivilisationskrankheiten.





Gravierend verschlimmert wird die Situation für den Büroarbeitnehmer noch dadurch, dass Büros „optimiert“ werden, um möglichst vielen Menschen auf kleinstem Raum Platz zu bieten. In das Büroleben Bewegung mit zu integrieren, die der Mensch braucht, um gesund zu bleiben, daran hat niemand gedacht.

Bewegung ist der Schlüssel

Die in den vergangenen Jahren getätigten, meist gut gemeinten, großen Investitionen in höhenverstellbare Schreibtische mit dem Ziel, die gesundheitliche Situation der Arbeitnehmer zu verbessern und mehr Bewegung zu ermöglichen, haben häufig nicht den gewünschten Erfolg gebracht. An einem höhenverstellbaren Schreibtisch wird in lediglich zwei unterschiedlichen Positionen gearbeitet: im Sitzen oder im Stehen. Bewegung gibt es nicht. Was unser Metabolismus – der dafür verantwortlich ist, dass die nötigen Hormone, Enzyme, Botenstoffe, Myokine etc. gebildet werden und dass die Sauerstoffversorgung unseres Gehirns gegeben ist – aber braucht, ist natürliche Bewegung! Höhenverstellbare Schreibtische werden zu selten in der Höhe verstellt und zweitens stehen sie meist auf der unteren Einstellung, also der Sitzposition.

Das ACTIVE OFFICE®-Konzept

Man braucht also ein radikal neues Konzept, bei dem Arbeit und Bewegung miteinander verschmelzen. ACTIVE OFFICE verfolgt genau diesen Weg, getreu dem Motto: „Jeder Wunsch, ein Ziel zu erreichen, einen Bedarf zu decken oder eine Aufgabe zu erfüllen, muss Bewegung auslösen“. Das ist die Grundidee des AGR-zertifizierten ACTIVE OFFICE-Konzepts. Statt wie bisher in konventionellen Ansätzen den Mitarbeiter körperlich einzuschränken, dreht ACTIVE OFFICE den Spieß einfach um. Jeder Bedarf muss eine Bewegung auslösen, sei es das Holen eines Ausdrucks oder das Nachschlagen in einem Ordner, aus dem Greifraum vom Bürostuhl aus wird so ein Bewegungsraum für den ganzen Körper.

Dazu bedarf es aber einer Änderung der Arbeitsorganisation: Statt an einem mit Dokumenten überladenen Schreibtisch zu arbeiten, wird an zwei gleichberechtigten Arbeitsflächen auf unterschiedlichen Niveaus, einem Steh- und einem Sitzarbeitsplatz, gearbeitet. Die beiden Arbeitsflächen des ACTIVE OFFICE bilden einen Arbeitsplatz. Außer Bildschirm, Tastatur und Maus sind die beiden

Arbeitsflächen leer. Der Mitarbeiter organisiert die Arbeit dann so, dass er aufgabenbezogen ständig zwischen Sitz- und Steharbeitsplatz wechselt. Zum Wechsel braucht es stets einen konkreten Anlass, denn niemand bewegt sich freiwillig ohne eine Notwendigkeit. Also wird beispielsweise jeder neue Vorgang dazu genutzt, die Position zu wechseln und diesen an der anderen Arbeitsfläche zu erledigen. Jede Aufgabe, die im Sitzen erledigt werden kann, muss umgekehrt auch im Stehen zu bewältigen sein. Die gesamte Ablage befindet sich außerhalb der Griffweite in einem Sideboard, einem Organisationsmöbel. Zwischen Schreibtischen und Sideboard entsteht so der neue Bewegungsraum des Mitarbeiters. Sensorische Tracker an den Schreibtischen erfassen die Haltungswechsel der Benutzer und erinnern sie an regelmäßige Positionswechsel. Ein softwaregesteuertes Focus Light schafft zudem Konzentrationsräume für ein Arbeiten ohne Störungen von außen. Abgerundet wird das ACTIVE OFFICE durch Aktiv-Sitzmöbel, die einen dynamischen Sitz-Steh-Wechsel erlauben.

Mehr Lebensqualität dank Bewegung

Und diese zusätzliche Bewegung ist es, die ACTIVE OFFICE so effektiv macht. Es fordert und fördert Bewegung und erlaubt es dem Benutzer, seinen Körper in der von der Natur vorgesehenen Funktion zu benutzen. Ein stabiler Rücken wird erst durch entsprechende Beanspruchung erreicht, die Beine verlassen ungesunde 90-Grad-Winkel und werden besser durchblutet. Durch das Plus an Bewegung erhält das Gehirn schneller mehr Sauerstoff, wird leistungsfähiger und auch die Muskeln werden besser versorgt und gewinnen an Kraft. Haben Sie es gemerkt, den ständigen Drang nach Bewegung und das unruhige Umherrutschen auf dem Bürostuhl? Mit ACTIVE OFFICE gewinnen Sie mit Bewegung am Arbeitsplatz an Lebensqualität und Leistungsfähigkeit und Sie vermeiden gleichzeitig Rückenschmerzen durch starre Sitzmöbel.



Kontaktinformationen

active office® GmbH
Hans-Stießberger-Straße 2a
85540 Haar bei München
Tel.: 089 1250187-10
info@active-office.de
www.active-office.de

Geprüft & empfohlen



Konzept ACTIVE OFFICE®

Beim Konzept des aktiven Büros verschmelzen Arbeit und Bewegung miteinander in einem Bewegungsraum. Dieser besteht aus zwei höhenverstellbaren Arbeitsflächen. Die Arbeitsfläche dient dabei nur dem gerade zu bearbeitenden Projekt. Steh- und Sitzarbeitsfläche sind gleichberechtigt: Bildschirm und Tastatur sind auf beiden Arbeitsflächen vorhanden und so verbunden, dass ein steter Wechsel möglich ist.

Das Stehen auf harten Böden wird angenehmer gestaltet durch Bodenmatten mit 3D-Struktur. Das sorgt für leichtes Muskeltraining und ein Plus an Bewegung, kurbelt den Stoffwechsel an und beugt Ermüdung vor.

Aktiv-Stühle bzw. Aktiv-Bürostühle mit ihren mehrdimensionalen Sitzflächen ermöglichen variable Positionsveränderungen. Nahezu unbemerkt kommt es so zu vielen gesunden Haltungswechseln. Das Konzept ACTIVE OFFICE, bestehend aus „ACTIVE OFFICE DESK®“, „ACTIVE OFFICE FLOOR®“, und die Aktiv-Bürostühle „3Dee mit Basic-Feder“, „swopper WORK“ oder Aktiv-Stuhl „swopper“ wurden vor Kurzem mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausgezeichnet.

Wir gratulieren!





>> Unabhängige Trainingsmöglichkeiten im Alltag

Online-Trainingsprogramme ermöglichen flexibles Rückentraining und ergänzen physiotherapeutische Behandlungen

Nach Informationen der Deutschen Arzt AG

In einem stressigen Alltag ist es oft schwierig, sich regelmäßig und vielseitig zu bewegen. Durch Bewegungsmangel oder einseitige Belastungen entstehen dann häufig Gelenk- oder Rückenschmerzen. Dagegen helfen nur ausreichend Bewegung und vor allem die richtigen Übungen. Das Online-Heimtrainingsprogramm NextPhysio macht ein einfaches, effektives Training von zu Hause aus möglich. Mit einem Rücken-Präventionskurs und einem maßgeschneiderten 3-Monats-Abo steigert NextPhysio das Wohlbefinden und verbessert die körperliche Fitness. Daher trägt das Online-Heimtrainingsprogramm seit Kurzem das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken.

Einfach, effektiv, onlinebasiert

Das Online-Heimtrainingsprogramm NextPhysio bietet Nutzern die Möglichkeit, anhand von hochwertigen Videos Übungen direkt vor dem Bildschirm zu trainieren.

NextPhysio wurde von erfahrenen Physiotherapeuten entwickelt, unterstützt eine gesunde Lebensweise und steigert das körperliche Wohlbefinden. NextPhysio ermöglicht es, zeit- und ortsunabhängig zu trainieren durch zwei unterschiedliche Trainingsprogramme. Zum einen den Rücken-Präventionskurs „NextPhysio-Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)“ und zum anderen ein individuelles maßgeschneidertes 3-Monats-Abo.

Rücken-Präventionskurs

Der AGR zertifizierte Rücken-Präventionskurs stärkt den Rücken. Nutzer können flexibel trainieren – wann und wo sie möchten. Der Kurs besteht aus zehn Trainingseinheiten, wobei die erste und letzte Trainingseinheit in einem der bundesweit kooperierenden Physiotherapiezentren stattfinden.

Mithilfe einer kompetenten Anleitung werden Teilnehmer durch den Kurs geführt. Zusätzlich erhalten sie umfassende Informationen zu den Themen Rückengesundheit und Prävention. Der Online-Rücken-Präventionskurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach Paragraph 20 SGB V zertifiziert. Dadurch übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen zwischen 80 und 100 Prozent der Kosten.

Individuelle physiotherapeutische Übungen für zu Hause

Das maßgeschneiderte 3-Monats-Abo dient als Therapiefortführung nach einer physiotherapeutischen Behandlung, aber auch als perfekte Ergänzung während einer Therapie. Aus über 260 Einzelübungsvideos stellt ein Physiotherapeut einen bedarfsgerechten

Trainingsplan zusammen. Der personalisierte Trainingsplan festigt Therapieergebnisse und ermöglicht den Nutzern ein eigenständiges angeleitetes Online-Training. Zusätzlich sorgt NextPhysio für schnellere und bessere Therapieerfolge. Durch die Übungen des 3-Monats-Paketes wird die physiotherapeutische Therapie verstärkt, abgesichert und verbessert.

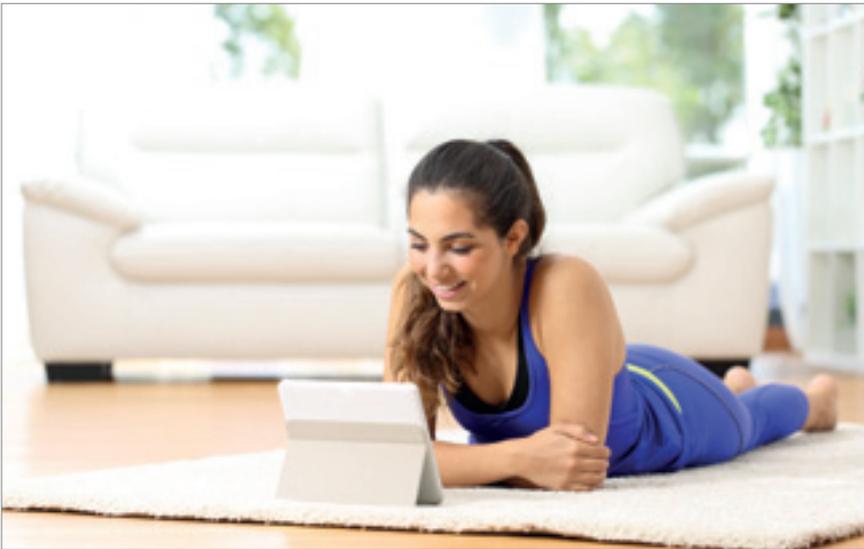
Einfache Menüführung und fachgerechte Betreuung

Für die Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel erfüllt NextPhysio weitere Eigenschaften. Das Online-Heimtrainingsprogramm ermöglicht eine einfache Nutzung. Egal ob mit dem Laptop, Tablet oder Smartphone – NextPhysio lässt sich unkompliziert aufrufen. Die einzige Voraussetzung: ein internetfähiges Gerät. Zudem ist die Menüführung übersichtlich und leicht verständlich. Sollten dennoch mal Fragen auftreten, steht ein kompetentes Therapeutenteam begleitend während des kompletten Trainings zur Seite. Das NextPhysio-Team ist nicht nur telefonisch oder über das moderierte Forum zu erreichen, sondern auch über eine Video-Sprechstunde. Über diese Video-Sprechstunde kann sich der Nutzer direkt mit einem Physiocoach verbinden lassen und sich im Video-Chat Fragen rund um das Training und die Übungen beantworten lassen.

Kooperationspartner profitieren von NextPhysio

NextPhysio wird bundesweit in kooperierenden Physiotherapiezentren angeboten. Für Physiotherapeuten ist das Trainingsprogramm eine ideale Begleitung zu ihrer Therapie. Physiotherapeuten können für ihre Patienten einen individuellen und bedarfsgerechten Trainingsplan zusammenstellen. Nicht nur ergänzend zu ihrer Therapie, sondern auch in der Rezeptpause oder nach einer physiotherapeutischen Behandlung dient NextPhysio zur Festigung der Therapieerfolge.





Führen Sie Ihre Praxis in die digitale Zukunft

Als Physiotherapeut sorgen Sie mit NextPhysio für eine rundum Betreuung Ihrer Patienten. Mit dem Rücken-Präventionskurs „NextPhysio-Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)“ trainieren die Teilnehmer unter anderem bei Ihnen im Zentrum. Dadurch lernen Nutzer Sie, Ihr Team und Ihre Praxis besser kennen.

Mit dem 3-Monats-Abo bieten Sie Ihren Patienten das ideale Training für zu Hause. Erweitern Sie dieses Angebot und werden Sie für Ihre Kunden zum persönlichen Gesundheitsberater. Zeigen Sie ihnen die zahlreichen therapeutischen Möglichkeiten auf, die NextPhysio bietet und unterstützen Sie bei der korrekten Ausführung für nachhaltige Erfolge. Wenn Sie sich für NextPhysio interessieren und das Online-Heimtrainingsprogramm für sich und Ihre Patienten nutzen möchten, dann melden Sie sich bei dem NextPhysio-Team.

Ihre Vorteile:

- ▶ Stärken Sie Ihre Kundenbindung durch die Therapie während der Rezeptpause
- ▶ Zeitgewinn in 1:1-Therapie durch Auslagerung der Eigenübungen
- ▶ Nutzen Sie NextPhysio als innovative Ergänzung zu Ihrer Therapie
- ▶ Transfer Ihrer Therapie in den Alltag des Kunden
- ▶ Erscheinen Sie als Partner auf der Website von NextPhysio
- ▶ Erhalten Sie eine attraktive Vergütung



Kontaktinformationen

Deutsche Arzt AG
Im Teelbruch 122
45219 Essen
Tel.: 02054 9385650

info@nextphysio.de
www.nextphysio.de



Geprüft & empfohlen



NextPhysio – das Online-Heimtrainingsprogramm für zu Hause

Für die Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel musste NextPhysio neben einer einfachen und leichten Menüführung noch weitere wichtige Kriterien erfüllen: Den Teilnehmern muss während des Kurses ein Ansprechpartner zur Verfügung stehen, damit Fragen schnell und kompetent beantwortet werden können. Zusätzlich mussten alle gesetzlichen Datenschutzbestimmungen erfüllt werden. Die Teilnehmer müssen ihre Trainingsergebnisse kontrollieren können und je nach dem individuellen Trainingsziel müssen die angebotenen Trainingsvideos auf die persönlichen Bedürfnisse und Beschwerden eingehen. Zusätzlich müssen die Kontraindikationen berücksichtigt werden und der Kurs nachweislich gesundheitsfördernd sein. Hier gibt es beispielsweise die Zertifizierung der Kursinhalte nach § 20 SGB V durch die Zentrale Prüfstelle Prävention.

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





>> Ergonomisches Sitzen macht auch vor leichten Nutzfahrzeugen nicht halt

Tanja Cordes | AGR e. V.



Mit dem neuen Crafter von VW ist erstmalig ein leichtes Nutzfahrzeug mit AGR-zertifizierten ergonomischen Schwingsitzen ausgestattet.



Der Grandland X von Opel



Der Arteon von Volkswagen

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., wie auch viele Mediziner, fordern schon seit Langem, dass sich der Autositz dem Körper in der jeweiligen Sitzposition anpassen muss – und nicht umgekehrt. Dieses Bewusstsein rückt auch immer mehr in den Fokus der Industrie. Die Hersteller Volkswagen, Opel, Daimler, Peugeot und Hyundai bieten mittlerweile Sitze mit dem Gütesiegel der AGR an. Diese lassen sich individuell an die körperlichen Anforderungen anpassen.

Welche gesundheitlichen Folgen stundenlanges falsches Sitzen haben kann, davon können die Betroffenen ein Lied singen. Die Liste möglicher Beeinträchtigungen ist lang: von Rückenschmerzen, Verspannungen, Nackenschmerzen, Müdigkeit, Beschwerden in den Beinen bis hin zu Schulterschmerzen, Konzentrationsproblemen und Kopfschmerzen. Davon betroffen sind auch Handwerker, Bauarbeiter, Logistikdienstleister und Kuriere. Denn auch sie müssen berufsbedingt täglich viele Kilometer in ihren leichten Transportfahrzeugen zurücklegen, um zu ihren Kunden oder an ihre wechselnden Arbeitsplätze zu gelangen.

Ergonomischer Sitzkomfort erstmals bei leichten Nutzfahrzeugen

Volkswagen liegt nicht nur die Gesundheit von Pkw-Fahrern am Herzen, sondern auch die der vielen Handwerker und Paketdienst-

zusteller. Diese Berufsgruppen können nun aufatmen, denn VW hat mit dem Crafter zum ersten Mal in dieser Nutzfahrzeugklasse ein Fahrzeug mit Ergonomie-Sitzen ausgestattet. Und die haben es in sich: Der optionale ergoComfort Schwingsitz ist serienmäßig mit einer elektrischen Lendenwirbelstütze ausgestattet und besitzt 20 verschiedenen Einstellmöglichkeiten – und ist damit für alle Fahrer und Beifahrer, egal welcher Statur, individuell exakt einstellbar. So können Handwerker, Paketdienstleister etc. im Handumdrehen ihre optimale Sitzposition einstellen – für höchsten Sitzkomfort und maximale Rückenschonung.

Der ergoComfort Schwingsitz erfüllt alle Anforderungen der Aktion Gesunder Rücken an gesundes, ergonomisches Sitzen, übrigens die gleichen Kriterien, wie sie auch für ergonomische Pkw-Sitze gelten.

Neue Pkw mit AGR-zertifizierten Sitzen

Ebenfalls bietet Volkswagen in dem neuen Arteon Sitze mit dem Gütesiegel der AGR an. Neben zahlreichen Verstellmöglichkeiten bietet eine optionale 14-Wege-Einstellung mit Massage- und Memoryfunktion zusätzlichen Komfort.

Neu auf dem Markt ist der Grandland X von Opel. Der kompakte SUV verschafft durch seine erhöhte Sitzposition eine gute Perspektive. Die zertifizierten Ergonomie-Sitze mit dem Gütesiegel der AGR lassen sich belüften, beheizen und vielfach verstellen – und machen so gerade lange Reisen zu einem angenehmen Erlebnis.

Weitere Informationen unter: www.agr-ev.de/autositz.



>> Konzept „Körperzentriertes Arbeiten“ erhält AGR-Gütesiegel

Volker Timm | Ergotrading GmbH



KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® (KZA) beschreibt ein methodisches Vorgehen, bildschirmgebundene Arbeitsplätze so zu gestalten, dass diese dem Menschen gerecht werden. Denn die extreme Technisierung im Büro führt zu starken körperlichen Anpassungen, auch die Körperwahrnehmung reduziert sich stark. Dadurch merken wir zu spät, wenn ein Problem auftaucht. KZA soll die Körperwahrnehmung erhöhen und die Effizienz im Büro steigern.

Drei Schritte führen zur richtigen Nutzung von Arbeitsmitteln im Sinne einer gesundheitsfördernden Arbeitsweise:

1. eine Arbeitsplatzanalyse zur Ermittlung von Maßen, Einrichtungen und Ansprüchen des Nutzers
2. Bereitstellung ergonomischer Hilfsmittel, Möbel und Software sowie ihre Einstellung auf die Nutzer
3. Der arbeitende Mensch im Büro erlernt, nach welchen Kriterien er seine Arbeitsumgebung auf seinen individuellen Bedarf einstellt und wie welche Arbeit auf seine Haltung wirkt.

Der Begriff

Der Begriff „Ergonomie“ als Produkteigenschaft wird meist in Verbindung mit der Nützlichkeit eines Produktes verwendet. „Körperzentriert Arbeiten“ hingegen ist mit dem Fokus auf den Nutzer und seinen Nutzen für die zu bewältigende Arbeit entwickelt worden. Ziel ist eine erhöhte Arbeitseffizienz durch die Minimierung von Störfeldern.

Das zertifizierte Konzept „Körperzentriert Arbeiten“ setzt sich aus verschiedenen Produktlösungen zusammen, die sich auf das Zusammenspiel von Verhalten und Verhältnissen fokussieren. Es wird hierbei davon



ausgegangen, dass der betroffene Mensch mithilfe seiner Selbstwahrnehmung und dem Einsatz der richtigen Arbeitsmittel in der Lage ist, sich an seinem Arbeitsplatz so zu verhalten, dass die Dauerbelastung ihm nicht schadet.

Die Methodik

„Körperzentriert Arbeiten“ beschreibt einen neuen Weg, denn es verfolgt ein modernes Verständnis von Arbeitsfähigkeit und geht

Minimierung von Störfeldern

Die Methode „Körperzentriert Arbeiten“ soll Sie als Mensch mit Ihren Bedürfnissen an Ihrem Arbeitsplatz und Ihren individuellen Ansprüchen berücksichtigen. Entwickelt wurde sie von Volker Timm. Er betreibt seit den 1980er Jahren intensive Beratungsarbeit im Bereich der Büroergonomie. Nun hat er Produkte entdeckt und entwickelt, die Störfelder im Büro eingrenzen. Diese Produkte fokussieren auf das Zusammenspiel von Verhalten und Verhältnissen und werden unter dem Namen KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® vermarktet.

von einer Wechselwirkung aus. Hierbei wirken die körperliche Wahrnehmung, die eingesetzten Arbeitsmittel sowie die Arbeitsmotivation und Arbeitsanforderungen stark miteinander.

Durch diese Methodik sollen Handlungsabläufe und damit die Hände in das Blickfeld kommen und bleiben, um ein Konzentrationsgefälle und mögliche Scherbelastungen des Bewegungssystems zu reduzieren. Komplexe ergonomische Fragestellungen werden durch einen pragmatischen, einfachen Lösungsansatz ersetzt. Dieser zielt auf erhöhte Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung durch den Einsatz der zertifizierten Produkte.

Die Elemente

Bei „Körperzentriert Arbeiten“ stehen folgende Hilfsmittel in absteigender Reihenfolge – vom höchsten Punkt am Arbeitsplatz bis zum Boden – im Fokus:

Monitorarm

Er wirkt direkt auf die Augenmuskulatur und Halswirbelsäule.

PC-Monitore sollten in ihrer Aufhängung maximal flexibel und leicht beweglich sein, wie es in der Bildschirmarbeitsverordnung verlangt wird. Diese Flexibilität wird der optimalen Anordnung in der Sichtachse und der optimalen

Höhe gerecht. Je nach Körperhaltung und Arbeitsaufgabe muss eine bestmögliche Zentrierung, Entfernung und Kippung zur Sichtachse möglich sein.

Tischpult

Es unterstützt die Aufrichtung in Brust- und Halswirbelsäule.

Tischpulte sind Dokumentenhalter, die eine Anordnung von Papierunterlagen in der Sichtachse zwischen Monitor und Tastatur ermöglichen. Diese Anordnung unterbindet ein stetig wiederkehrendes Rotieren des Kopfes zu einer Seite, was Gesundheitsprobleme im Nacken- und Schulterbereich nach sich ziehen kann. Transparenz und Leichtigkeit bei bester Verstellbarkeit zeichnen gute Tischpulte aus. Modelle ohne Schraubverbindung animieren zu spontaner Winkelverstellung und Anpassung an die Arbeit.

Zentrales Eingabegerät

Es befreit von einseitiger Arbeit und entlastet Mausarm und Schultern.

Eine RollerMouse ist ein Schlüsselprodukt im Konzept „Körperzentriert Arbeiten“. Die zentrale axiale Anordnung vor der Tastatur verhindert einseitige PC-Arbeit, sodass viele sonst resultierende Probleme vermieden bzw. reduziert werden.



Die RollerMouse wird körpernah platziert und über einen Rollstab und mehrere Tasten bedient. Der Rollstab, der mit Sensoren ausgestattet ist, wird mit den Fingern beider Hände oder abwechselnd bewegt. Durch die zentrale Anordnung vor der Tastatur entfällt die bei Standardmäusen erforderliche Armabduktion und -außenrotation. Belastungen verteilen sich, Schultern und der überlastete Mausarm können entspannen.

Tischlehne

Sie ist eine Lehne für den Tisch und entlastet Schulter und Nacken.

Armlehnen am Bürostuhl wurden eingesetzt, weil das Telefon noch vor Kurzem als Hauptkommunikationsmittel diente und man sich dabei oft nach hinten neigt. Das Telefon wird jedoch heutzutage oft ersetzt durch E-Mail oder Chats, wobei eine nach vorn geneigte Position eingenommen wird. So ist die Idee der gepolsterten flexiblen Tischlehne entstanden.

Zusammenfassung

„Körperzentriert Arbeiten“ ist ein methodisches Vorgehen, das zu mehr Effizienz beim Arbeiten führt und klassische Beschwerdebilder im Büro mildert. Die Produkte wirken jedes für sich und im Besonderen als aufeinander abgestimmtes Konzept auf dem Schreibtisch.

Das Konzept KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® (KZA) besteht aus:

- ▶ einer **Arbeitsplatzanalyse**, bei der die Maße und Werte von Raum, Möbeln und dem Menschen ermittelt werden
- ▶ **Bereit- und Einstellung technischer Möglichkeiten** von Möbeln, Eingabegeräten und Software in Abstimmung auf individuelle Körperproportionen

Im Konzept integrierte Produkte:

- ▶ flexibler Monitorarm: IOE LOOK, oder IOE MY VIEW
- ▶ Tischpult: IOE FLEXX oder IOE MAGG
- ▶ RollerMouse: RollerMouse Pro/Free/Red
- ▶ Tischlehne: IOE REST oder Contour Tischlehne ARM SUPPORT RED
- ▶ Fuß-Bein-Aktivierungsboard: Gympa – Gehen im Stehen

Optional:

- ▶ Vertikalmäuse HandShoe Mouse, Penguin Mouse
- ▶ **Aktivieren der Tiefensensibilität** im Hinblick auf die ausgeübte Tätigkeit. Büroarbeitskräfte lernen, nach welchen Kriterien sie ihre Arbeitsumgebung auf ihren individuellen Bedarf einstellen und wie welche Arbeit auf ihre Haltung wirkt.

Geprüft & empfohlen



Konzept KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® (KZA)

„Körperzentriert Arbeiten“ ist ein Konzept zur rückenfreundlichen Nutzung von Arbeitsmitteln (Arbeitstisch, Arbeitsstuhl, Monitor, Computer, Eingabegeräte, Fuß-Bein-Aktivierungsmöglichkeiten) an Bildschirmarbeitsplätzen, das zu mehr Effizienz beim Arbeiten führt und klassische Beschwerdebilder im Büro mildert. Beim Konzept handelt es sich um ein methodisches Vorgehen, das die körperlich-geistige Rhythmisierung des Menschen mit seinen intuitiven und bedarfsorientierten Verhaltensbedürfnissen in den Mittelpunkt der ergonomischen Verhältnisorientierung stellt. Kernstück des Konzeptes bildet die Arbeitsorganisation im Arbeitsraum, also auf dem Tisch sowie das Agieren im Arbeitssektor. Hierbei wirken die körperliche Wahrnehmung, die eingesetzten Büromöbel, Computer und Eingabegeräte sowie die Arbeitsmotivation und die Arbeitsanforderungen stark miteinander.

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



Kontaktinformationen

ERGOTRADING GmbH

Heisterfeld 11
25489 Haselau/Hamburg

Tel.: 040 309692-0
mail@ergotrading.eu
www.ergotrading.eu



>> Der Vorausschauende: SPACE-Schulranzen

Schulranzen von Step by Step ausgezeichnet mit dem AGR-Gütesiegel

Nach Informationen von Step by Step



Ein Schulranzen, der mitwächst: höhenverstellbar und ergonomisch geformt. Dadurch gewährleistet er einen optimalen Tragkomfort von der ersten bis zur vierten Klasse.

Rückenfreundlichkeit und Ergonomie haben bei den Schulranzen von Step by Step oberste Priorität. Das beweist auch der neue SPACE – ein weiteres Modell, das mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurde. Dank dem einzigartigen, höhenverstellbaren Tragesystem kann der Schulranzen stufenlos direkt am Kinderrücken verstellt werden und lässt sich auf diese Weise individuell an die Statur des Kindes anpassen.

Der SPACE-Schulranzen wächst so einfach mit und garantiert einen optimalen Sitz über die gesamte Grundschulzeit. Darüber hinaus sorgen eine ergonomisch geformte Rückenpartie mit atmungsaktiver Polsterung sowie eine integrierte Fiberglas-Konstruktion zum einen für maximale Stabilität und zum anderen dafür, dass sich der Schulranzen dem Kinderücken perfekt anschmiegt. Die zusätzlichen Lageverstellriemen dienen der körpernahen Positionierung am Kinderrücken. Zusammen mit den verstellbaren Brust- und Schulter-

gurten sowie einer abnehmbaren Hüftflosse garantieren sie optimalen Tragekomfort. Eine gepolsterte und somit besonders ergonomische Anhebe- und Tragehilfe erleichtert zusätzlich den Transport des Schulranzens. Auch in Sachen Stauraum kann der SPACE dank integriertem Bücherfach und Platz für einen DIN-A4-Ordner punkten: Die clevere Inneneinteilung erlaubt die empfohlene und besonders schonende rückennahe Platzierung von Büchern und Heften.

Rückenfreundlichkeit und Ergonomie stehen im Mittelpunkt, doch auch das für Kinder so wichtige Design kommt nicht zu kurz. Der Schulranzen ist nicht nur in zwölf unterschiedlichen Farben erhältlich, sondern verfügt zudem über eine weitere Besonderheit: die sogenannten MAGIC MAGS. Zwei integrierte Magnetplatten im Deckel und in der Fronttasche sowie eine integrierte Öse im Innern des Schulranzens erlauben es dem Nachwuchs, die Motive und den im Set enthaltenen Anhänger ganz nach persönlichem Geschmack anzubringen, zu wechseln oder auch ganz abzunehmen. Dank höhenverstellbarer Rückenpartie und wandelbarer Optik folgt der SPACE-Schulranzen dem Leitsatz „Passt garantiert

Der SPACE-Schulranzen: optimaler Sitz und pfiffiges Design

immer – von der ersten bis zur vierten Klasse!“. Des Weiteren gewährleistet Step by Step ab sofort vier Jahre Garantie auf alle Schulranzen-Modelle. Insgesamt vier unterschiedliche Konstruktionen garantieren das passende Modell für jedes Kind. Weitere Infos finden Sie unter www.stepbystep-schulranzen.com.

Kontaktinformationen

Step by Step
Dresdner Straße 9 | 86653 Monheim

www.stepbystep-schulranzen.com



>> Spezieller Rollator für Personen mit neurologischen Erkrankungen

Der TOPRO Troja Neuro erhält AGR-Gütesiegel

Nach Informationen der TOPRO GmbH

Je älter man wird, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, von Gangunsicherheiten, Schwindel oder Schmerzen betroffen zu sein. Vielen Menschen hilft dann ein Rollator, an dem sie sich beim Gehen und Stehen halten können und der ihnen bei Bedarf als Sitz zur Verfügung steht. In manchen Fällen sind aber die Fähigkeiten der Betroffenen wegen ihres hohen Alters oder durch Erkrankungen wie Parkinson, Demenz oder Schlaganfall so beeinträchtigt, dass ihnen ein normal ausgestatteter Rollator kaum nützen würde.

Weiterentwicklung eines AGR-zertifizierten Rollators

Der Rollatorenhersteller TOPRO hat deshalb den von der AGR zertifizierten Rollator TOPRO Troja UA (mit Unterarmstützen) speziell für Menschen mit neurologischen Beeinträchtigungen weiterentwickelt. Er sorgt für besonders hohe Sicherheit und Stabilität beim Gehen und Stehen, aber auch beim Hinsetzen und Aufstehen. Auch dieser wurde kürzlich mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Dieses hohe Maß an Sicherheit wird durch das spezielle innovative reversible Bremssystem gewährleistet. Diese Bremse funktioniert „andersherum“ als normalerweise: Zum Fahren wird sie angezogen, zum Bremsen losgelassen. So kann der Rollator nicht ungewollt weggrollen, sondern muss aktiv „gestartet“ werden.

Gerade vergessliche Personen denken oft nicht daran, den Rollator zu bremsen, bevor sie sich auf ihn setzen. Sie profitieren besonders von der Dauerbremsung des Rollators, der so auch zur Sturzprävention beiträgt.



Das Bremssystem erleichtert die Koordination, erhöht die Sicherheit und gibt mehr Stabilität beim Sitzen auf dem Rollator sowie bei Alltagsverrichtungen wie dem Einkaufen. Die Bedienung der Bremsen ist dabei intuitiv verständlich und wird auch von vergesslichen Personen in der Regel problemlos akzeptiert.

Der TOPRO Troja Neuro ist darüber hinaus mit verschiedenen, den Rücken schonenden Komponenten ausgestattet. So wurden z. B. die bereits AGR-zertifizierten ergonomischen Handgriffe auch bei diesem speziellen Rollator verbaut. Dieser „Ergo Grip“ kombiniert die klassische Handgriffposition mit einem Greifknauf im vorderen Bereich des Griffs. Dadurch entsteht mehr Stabilität, das Aufstehen aus dem Sitz und Aufrichten des Oberkörpers werden erleichtert und verbessert. Durch Umgreifen ist auch das Stehen im Rollator komfortabler. Die rutschhemmende Gummierung ermöglicht jederzeit sicheres Greifen und absorbiert leichte Stöße beim Schieben. Und auch beim Sitzen im Rollator erhöhen die Handgriffe den Komfort, wenn die Unterarme bequem auf dem Griff abgelegt werden.

Für glatte Untergründe optimiert

Die serienmäßig glatten TPE-Räder sind wenig und fest und schützen vor Stößen und Schmerzen. Sie eignen sich am besten für glatte Bodenbeläge und ebene Wege, wie im häuslichen Umfeld sowie in Einrichtungen, Wohnanlagen oder Kliniken. Mit der bewährten Ankipphilfe können Bordsteine und andere kleine Hindernisse leicht und sicher überwunden werden. Die bewährte



Memoryfunktion hilft beim Einstellen der richtigen Griffhöhe. Der bekannte Faltschlossmechanismus dient zum sicheren Zusammenfallen und Abstellen des Rollators, der auch in zusammengefallenem Zustand so sicher steht, dass man sich darauf stützen kann. Auch der praktische Kantenabweiser verhindert das Hängenbleiben und verringert so das Sturzrisiko.

Der TOPRO Troja Neuro ist in zwei verschiedenen Größen (M + S) verfügbar und eignet sich damit für Personen mit einer Körpergröße vom 135 bis 200 cm.

Bei Vorliegen entsprechender Verordnungen („Rollator mit umgekehrtem Bremssystem – dauerhaft gebremst“) übernehmen die Krankenkassen die Kosten im Rahmen einer Einzelfallentscheidung.



Kontaktinformationen

TOPRO GmbH
Bahnhofstraße 26
82256 Fürstenfeldbruck

Tel.: 08141 888939-0
mail@topro.de
www.topro.de



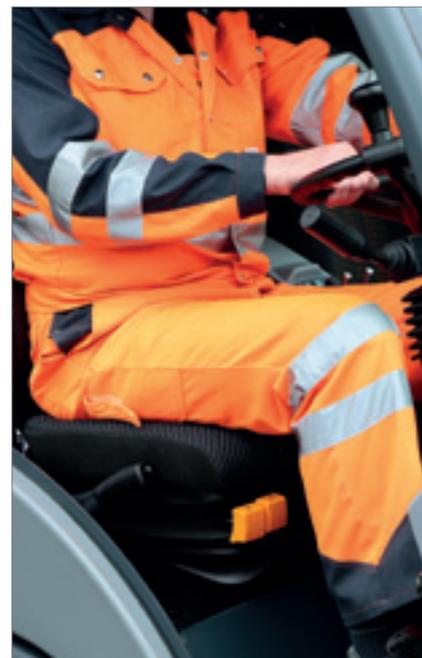
>> Nutzfahrzeuge, die die Arbeitskraft erhalten

Ergonomischer rollender Arbeitsplatz

Nach Informationen der Hako GmbH



Citymaster 2200: Einsatz auf einem Parkdeck



Citymaster 2200 – 2-fach verstellbare Lenksäule und eine Auswahl an verschiedenen Sitzen

Fahrer von Nutzfahrzeugen sitzen oft mehrere Stunden täglich in ihrem rollenden Arbeitsplatz. Um Nackenverspannungen und Rückenschmerzen zu vermeiden und die Arbeitskraft langfristig zu erhalten, folgen die Fahrzeuge der Hako GmbH einem ganzheitlichen Maschinenkonzept, das gleichermaßen auf Sitzkomfort, Bedienerfreundlichkeit und Sicherheit basiert, aber auch das ergonomische Geräteschnellwechselsystem umfasst.

Die Geräteträger der Hako GmbH sind kompakte Nutzfahrzeuge, die von privaten und öffentlich-rechtlichen Kunden im Bereich der gewerblichen Städtereinigung und verwandten Einsatzbereichen eingesetzt werden.

Sie können die unterschiedlichsten Anbaugeräte aufnehmen und damit z. B. verschiedene Kehr- und Reinigungsaufgaben bis hin zur Nassreinigung übernehmen, Winterdienst durchführen und Grünflächen pflegen. Die Maschinen können ebenfalls Transportaufgaben bis hin zur Müllentsorgung leisten. Der Fahrer verbringt dabei den größten Teil seiner Arbeitszeit an seinem Arbeitsplatz in und um die Maschine. Die Hako GmbH hat sich hoher Ergonomie-Standards verschrieben, die das gesamte

Maschinenkonzept umfassen. Die Modelle Citymaster 1600, 2200 und Multicar M29 wurden mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Die multifunktionalen Geräteträger und Kompakt-Kehrmaschinen Citymaster 1600, Citymaster 2200 und Multicar M29 überzeugen mit mehr als 40 einzelnen Sicherheits-, Komfort- und Ergonomie-Merkmalen. Bewertungsschwerpunkte für die AGR-Zertifizierung waren dabei die großzügige Komfortkabine und das Ergonomiekonzept des Arbeitsplatzes sowie darüber hinaus das vollgedeckte Fahrwerk und das werkzeuglose Schnellwechselsystem, mit dem eine Person alleine ohne Werkzeug innerhalb weniger Minuten die Anbaugeräte wechseln kann. Ebenso überzeugte

die aktive und passive Sicherheitsausstattung der Fahrzeuge. Eine Ein-Knopf-Bedienung der wichtigsten Einsatzbereiche, ein Multifunktionsdisplay mit intuitiver Menüführung, eine großzügige Kabinenverglasung mit optimalem Blick auf Anbaugeräte und Arbeitsumfeld, zusätzliche Assistenzsysteme, wie z. B. eine 270°-Kamera-Anlage zur Überwachung des seitlichen und rückwärtigen Fahrzeugumfeldes oder die Fahrersicherheitskabine, machen die Arbeit des Bedieners leichter und vor allem sicherer.

Der in der AGR aktuell Nr. 54 bereits vorgestellte Citymaster 1600 setzt mit dieser Ausstattung Maßstäbe in der 3,5-Tonnen-Klasse. Bei den größeren Maschinen Citymaster 2200 und Multicar M29 wurden ebenfalls neue Standards gesetzt. Dazu zählen z. B. ein ausgereiftes Sicherheitskonzept mit Fahrersicherheitskabine, Scheibenbremsen rundum, ein hydraulischer Fahrtrieb mit integriertem elektronischem Stabilitätsprogramm und ein Vier-Kanal-ABS für ein optimales und sicheres



Für den Citymaster 2200 setzte Hako Ergonomie-Standards, wie sie für Lastkraftwagen gelten.



Geprüft & empfohlen

Nutzfahrzeuge der Hako GmbH

Drei Nutzfahrzeuge der Hako GmbH wurden für ihr besonders bedienerfreundliches, ergonomisches und rücken-schonendes Gesamtmaschinenkonzept mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Wir gratulieren!

Fahrverhalten in allen Betriebssituationen. Das komfortable Fahrwerk federt Stöße und Schwingungen so ab, dass es der Rücken nicht tun muss. Auch der Ein- und Ausstieg in die Fahrzeuge kann rückenfreundlich erfolgen.

Hako hat erkannt, dass Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit nicht nur eine Frage leistungsstarker Maschinen ist, sondern eben auch eine Frage langfristig gesunder Mitarbeiter. Die mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichneten Nutzfahrzeuge von Hako verbessern das Arbeitsumfeld und sichern damit nachhaltig die Rückengesundheit der Maschinenführer.

Kontaktinformationen

Hako GmbH
Hamburger Straße 209–239
23843 Bad Oldesloe

Tel.: 04531 8060
www.hako.com



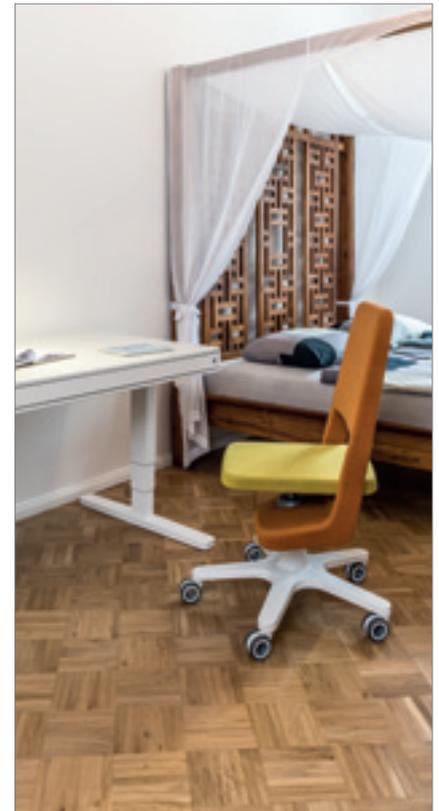
Der Multicar M29 bietet ein ausgereiftes Sicherheitskonzept für Fahrer und Beifahrer.



>> Einer wie keiner und einer für alle

Schreibtisch moll T7 erhält AGR-Gütesiegel

Franz Hellbach | moll Funktionsmöbel GmbH



Einen mitwachsenden Design-Schreibtisch zu erfinden, der seinen Nutzer ergonomisch in allen Lebensphasen begleitet – so lautete die Herausforderung, der sich moll stellte. Das Ergebnis, der Tisch moll T7, wurde bereits mit mehreren Preisen ausgezeichnet und erhielt vor Kurzem das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Zeitloses Design und Variabilität

Die Arbeitswelten ändern sich. Immer mehr Menschen nehmen ihre Arbeit mit nach Hause. Auch dort ist es für das Wohlbefinden wichtig, dass man im Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen arbeitet. Mindestens 25 % der Arbeit sollte im Stehen und ebenso 25 % in Bewegung passieren. Diese Anforderungen erfüllt ein höhenverstellbarer Steh- und Sitzarbeitsplatz.

Der moll T7 lässt sich in jeden Raum – ob Homeoffice oder Wohnzimmer – integrieren. Seine Erfolgsformel ist sein besonderes Design und seine herausragenden ergonomischen Eigenschaften: Für eine gesunde Haltung entschei-

dend ist vor allem die Höhenverstellbarkeit des Tisches. „Als erster Hersteller bieten wir einen Tisch mit einem enormen Verstellpektrum, das ergonomisch für fast jede Körpergröße passt – ob sitzend oder stehend, ob Kind oder Erwachsener. Die elektromotorische Höhenverstellung funktioniert ganz einfach per Knopfdruck. Bei einer Körpergröße ab 190 cm kommt ein Adapter zum Einsatz, mit dem die Tischhöhe um 10 cm erweitert werden kann“, sagt Martin Moll, geschäftsführender Gesellschafter des Unternehmens. Auch das Thema Sicherheit kommt nicht zu kurz: Die Höhenverstellung lässt sich, z. B. bei kleinen Kindern im Haus, einfach per Schloss sperren. Bei Widerstand stoppt der Motor sofort

und die Tischplatte fährt etwas zurück – dank des eingebauten Auto-Stopps. Funktionselemente wie die integrierten Rollen in den Standkufen oder die Höhenausgleichfunktion agieren im Hintergrund. Die schlanke Linie des Korpus lässt kaum eine integrierte Riesenschublade vermuten.

Diese ist in Tischbreite farblich abgesetzt. Sechs unterschiedliche Farben, darunter auch zwei Holzoptiken, stehen hierbei zur Wahl. Das Farbkonzept wird in den Standkufen wiederholt und kann ganz nach Gusto ausgetauscht werden, je nach Geschmack, der sich bekanntlich im Laufe der Nutzungszeit auch ändern kann.



Nachhaltiges Gesamtkonzept

Mit seiner nutzerfreundlichen Bedienung und einzigartigen Variabilität passt sich der mitwachsende moll T7 allen Gegebenheiten souverän an. Ob für das Homeoffice, als Basteltisch, als Hobbyecke im Wohnzimmer oder als stilvoller Allrounder – der Tisch bietet in jeder Lebens- und Arbeitslage eine komfortable, gesunde Lösung.

Der Schreibtisch ist Teil eines Gesamtkonzepts: der Designlinie moll unique, zu der auch der Stuhl moll S9 und der Container moll C7 zählen. Verbunden mit den hohen Ansprüchen an Design, Funktionalität und Qualität sind hier Möbel mit der Idee

„Design fürs Leben“ entstanden. Die können Kinder auch als Erwachsene weiter nutzen und Eltern können sie ihren Kindern vererben. Bei den Möbeln „Made in Germany“ kommen hochwertige Materialien zum Einsatz, die dauerhafte Nutzung garantieren.



Kontaktinformationen

moll Funktionsmöbel GmbH
Franz Hellbach
Tel.: 07335 181-124

f.hellbach@moll-funktion.de
www.moll-funktion.de





>> Betriebliches Gesundheitsmanagement: Rückenprävention am Büroarbeitsplatz

Susanne Weber | Ergonomieberaterin | Dauphin HumanDesign Group GmbH & Co. KG



Um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu erhalten, stehen Unternehmen vor der Aufgabe, körpergerechtes Arbeiten zu fördern. Eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung ist eine wesentliche Voraussetzung. Doch oftmals verpufft die Wirkung neuer Möbel, denn die Mitarbeiter wissen nicht, wie die Arbeitsmittel richtig eingestellt werden.

In diesem Beitrag zeigen wir Ihnen ein Best-Practise-Beispiel, das aufzeigt, wie das Unternehmen thyssenkrupp mittels „ErgoScouts“ eine Lösung gefunden hat, die auch anderen Unternehmen offen steht.

Durch den Einsatz speziell geschulter Multiplikatoren sensibilisiert das Unternehmen in Ennepetal die Verwaltungsmitarbeiter individuell für die körpergerechte Nutzung von Möbeln und Arbeitsmitteln, damit Rückenbeschwerden im Idealfall gar nicht erst entstehen. Diese „ErgoScouts“ arbeiten in Teams aus je einem erfahrenen Mitarbeiter und einem

Auszubildenden. Das sorgt für eine nachhaltige Bewusstseinsbildung in Sachen Rückengesundheit und fördert die Entwicklung der Nachwuchskräfte.

Das betriebliche Gesundheitsmanagement des Automobilzulieferers thyssenkrupp Bilstein sorgt dafür, dass die Gesundheit und Sicherheit der Mitarbeiter im betrieblichen Alltag höchste Priorität genießt. Dabei setzen die federführenden Abteilungen Human Resources und Arbeitssicherheit auf Vorsorge, damit Beschwerden möglichst gar nicht erst entstehen. Das interdisziplinäre „Team Arbeit

und Gesundheit“ überprüft in Ennepetal regelmäßig die Arbeitsbedingungen in Produktion und Verwaltung. Bei einer Arbeitsplatzbegehung in den Bürobereichen stellte das Team vor ein paar Jahren fest, dass der Standard in Sachen Arbeitsplatzausstattung zwar hoch war, Mitarbeiter die Büroeinrichtungen und Arbeitsmittel aber oft nicht körpergerecht nutzten. Ergonomische Bürodrehstühle und Tische waren beispielsweise nicht optimal eingestellt oder Bildschirm, Tastatur, Maus und Telefon waren so angeordnet, dass es schnell zu Verspannungen kam. Für die Wissensvermittlung rund um das



körpergerechte Arbeiten war externe Unterstützung gefragt. Daher interessierten sich die Verantwortlichen für das Dienstleistungsangebot der Dauphin HumanDesign Group im Bereich Ergonomieberatung. Dauphin war bei thyssenkrupp Bilstein bereits als Hersteller von ergonomischen Bürodrehstühlen bekannt – und auch das Dauphin-Konzept für den Aufbau von Ergonomiekompetenz überzeugte. thyssenkrupp Bilstein wählte aus dem Service-Portfolio das Modul „Multiplikatoren-Schulung“ aus. Denn dieses versprach bei eher geringen Aufwänden einen hohen Nutzen und eine besonders nachhaltige Wirkung.

Chefsache Rückengesundheit

Um die Basis für eine dauerhafte Sensibilisierung für körpergerechtes Verhalten im Arbeitsalltag zu legen, fand zunächst eine Schulung für Führungskräfte und Geschäftsführung statt. Dabei vermittelte die Ergonomieberaterin und Physiotherapeutin der Dauphin HumanDesign Group, Frau Susanne Weber, Grundlagenkenntnisse aus den Bereichen Ergonomie und Rückengesundheit. Durch die praxisnahe Schulung vor Ort in einem frühen Stadium konnte die Führungsetage als Fürsprecher für das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz gewonnen werden: Sie hatten „am eigenen Leib erfahren“, dass sie von einer ergonomisch optimalen Büronutzung profitieren und sich langfristig fitter fühlen.

Die „ErgoScouts“ im Einsatz

Der nächste Schritt war die Schulung der Multiplikatoren, sogenannter ErgoScouts. Am Verwaltungsstandort Ennepetal sind insgesamt 14 „ErgoScouts“ im Einsatz, die alle Abteilungen von Entwicklung und Vertrieb über Human Resources bis hin zum Controlling abdecken. In diesem Workshop erhalten sie Kenntnisse und Kompetenzen in Bezug auf die ergonomische Gestaltung von Büroarbeitsplätzen. Sie werden in die Lage versetzt, dieses Wissen weiterzugeben, Gruppen und auch einzelne Beschäftigte am Arbeitsplatz individuell zu beraten. Die „ErgoScouts“

stehen ihren Kolleginnen und Kollegen mit Rat und Tat zur Seite, geben Tipps zum richtigen Umgang mit den Arbeitsmitteln, informieren über ergonomische Grundsätze bei der richtigen Einstellung von Bürostuhl und Tisch sowie über gesundheitsförderliche Arbeitsweisen.

Die „ErgoScouts“ arbeiten hierbei im Team, bestehend aus einem erfahrenen Mitarbeiter und einem Auszubildenden. Als Expertin bzw. Experte für den Büroarbeitsplatz ist der „ErgoScout“ Bindeglied zwischen Kollegen, Vorgesetzten, Arbeitsmedizinern, Sicherheitsfachkräften und Personalrat. Die Schulung der jungen „ErgoScouts“ verankert das Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ dauerhaft im Betrieb, da die Nachwuchskräfte ihr Wissen mitnehmen, wenn sie sich im Unternehmen entwickeln und auch auf weiteren Karrierestufen das Bewusstsein für körpergerechtes Arbeiten vorleben und weitergeben.

Dabei erfahren die jungen Kolleginnen und Kollegen, dass ihre Arbeitsplatzberatungen als wertvolle Dienstleistung angesehen werden, die dem Unternehmen und der Belegschaft in besonderer Weise nutzen.

Beratung am Arbeitsplatz

Für die Beratung am Arbeitsplatz existiert kein vorgeschriebener Ablauf. Die „ErgoScouts“ können den Ablauf flexibel auf die individuellen Anforderungen abstimmen. So dauert eine durchschnittliche Arbeitsplatzberatung abhängig vom relevanten Inhalt etwa 20 Minuten. Sehr wichtig ist den Verantwortlichen, dass die Mitarbeiter den positiven Effekt möglichst zeitnah nach der Arbeitsplatzberatung erleben. Aus diesem Grund zielt die Beratung in erster Linie darauf ab, Arbeitsplätze mit den vorhandenen Möbeln und Arbeitsmitteln zu optimieren.

Mit einfachen Veränderungen des Verhaltens und der Anordnung der Arbeitsmittel lassen sich viele Beschwerden vermeiden. Häufig fehlt den Beschäftigten aber das nötige Wissen dazu. Mitarbeiter erfahren durch diese Vorgehensweise eine ganz besondere Form der Wertschätzung. Jeder Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin erhält einen „ErgoPass“ mit den wichtigsten Informationen zur richtigen Einstellung seines Büroarbeitsplatzes inklusive Entlastungsübungen für zwischendurch. Der „ErgoScout“ dokumentiert sein Beratungsergebnis auf einem Rückmeldebogen, der



Das „ErgoScout“-Team sensibilisiert für betriebliches Gesundheitsmanagement. (© Dauphin HumanDesign Group)



für statistische Zwecke an die Sicherheitsfachkraft weitergegeben wird. Falls Folgemaßnahmen vereinbart werden, steuert die Sicherheitsfachkraft die Maßnahmen ein, die zeitnah abgearbeitet werden.

Positives Fazit

Regelmäßig stattfindende Arbeitsplatzbegehungen sichern den Erfolg der eingeleiteten Maßnahmen. Das Fazit von thyssenkrupp Bilstein fällt dabei durchweg positiv aus: Die Mitarbeiter merken, dass sich im Betrieb etwas bewegt und noch mehr für ihre Gesundheit getan wird. Die Verantwortlichen bekommen sogar Rückmeldungen, dass Beschwerden seltener auftreten.

Die Vermittlung von Ergonomiekompetenz liegt nicht in den Händen einzelner Mitarbeiter, sondern verteilt sich über verschiedene Bereiche hinweg auf mehrere Ansprechpartner und ist bereits nach relativ kurzer Zeit tief in der Unternehmenskultur verankert. Die Rückendeckung von Geschäftsführung und Führungskräften sorgt dafür, dass die „ErgoScouts“ ihre zusätzliche Aufgabe nicht als Belastung, sondern als Bereicherung empfinden. Zur Auffrischung und Vertiefung ihrer Kenntnisse sind regelmäßige Weiterbildungen für sie geplant.

Aufgrund des Erfolgs in den Bürobereichen wird der Einsatz der Multiplikatoren nun ausgeweitet und soll auch an den Produktionsarbeitsplätzen eingeführt werden.



Kontaktinformationen

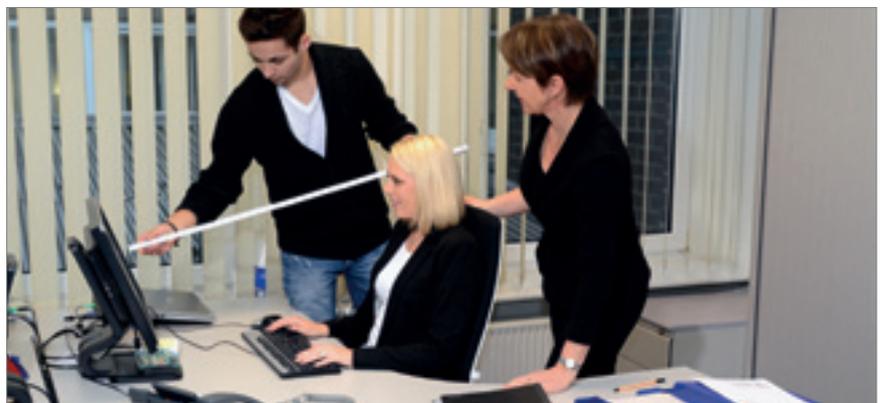
Dauphin HumanDesign
Group GmbH & Co. KG

Espanstraße 36
91238 Offenhausen
Tel.: 09158 17-950

Susanne.Weber@dauphin.de
www.dauphin-group.com



Die ausgebildete Physiotherapeutin und Arbeitsplatzexpertin Susanne Weber verantwortet das erweiterte Dienstleistungsangebot im Bereich Ergonomieberatung. (© Dauphin HumanDesign Group)



Bei Arbeitsplatzbegehungen werden Stuhl, Tisch und Technik für den Nutzer optimal eingestellt. (© Dauphin HumanDesign Group)

Ergonomieberatung von Dauphin – das 5-Punkte-Programm

Die herstellerunabhängige und produktneutrale Ergonomieberatung der Dauphin HumanDesign Group basiert auf einem 5-Punkte-Programm, dessen Module bedarfsabhängig auch einzeln eingesetzt werden können.

In der Ist-Analyse werden ausgewählte Arbeitsplätze softwaregestützt untersucht, abweichende Körperhaltungen dabei dokumentiert. Auf dieser Grundlage erstellen die Berater das Konzept für eine ergonomische Verbesserung der Arbeitsplätze. Die praktische Umsetzung unterstützt die Dauphin HumanDesign Group mit maßgeschneiderten Arbeitsplatzberatungen. Das Portfolio reicht von der Einweisung in Kleingruppen bis hin zu einer beispielhaften Optimierung von Musterarbeitsplätzen, um Mitarbeiter für die körpergerechte Nutzung der vorhandenen Arbeitsmittel zu sensibilisieren. Ein Intensiv-Training, beispielsweise

im Rahmen von Workshops, trägt dazu bei, Ergonomie-Wissen im Arbeitsalltag zu verankern. Um gesundes Arbeitsverhalten konsequent im Unternehmen umzusetzen, werden Fachkräfte und Multiplikatoren in praxisnahen Schulungen zu „ErgoScouts“ ausgebildet, die ihr Wissen in der Belegschaft weitergeben. Integraler Bestandteil des Programms ist als Refresher eine Evaluation mit zeitlichem Abstand, um die Nachhaltigkeit der eingeleiteten Maßnahmen zu gewährleisten. Regelmäßige Auffrischungen, beispielsweise im Rahmen von betrieblichen Gesundheitstagen, etablieren das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz dauerhaft im Unternehmen.

Kosten:

Die Schulung kostet 1.200 Euro zzgl. Reisekosten (Tagessatz) für bis zu 10 „ErgoScouts“. Interessierte Unternehmen wenden sich bitte an: susanne.weber@dauphin.de.



>> BGM beim WDR

Interview mit dem Betriebsarzt des WDR –

Dr. med. Michael Neuber

Peter Laaks | freier Journalist

AGR im INTERVIEW

Der Westdeutsche Rundfunk (WDR) ist eine Landesrundfunkanstalt für Hörfunk und Fernsehen des Landes Nordrhein-Westfalen mit Sitz in Köln. Er ist Mitglied der ARD und gilt als deren größte Sendeanstalt. Der WDR ist außerdem mit rund 4.700 Beschäftigten einer der mitarbeiterstärksten Sender Europas. Dr. med. Michael Neuber ist Betriebsarzt des WDR. Der Allgemeinmediziner und Arzt für Arbeitsmedizin lässt sich im Interview über die Schulter schauen, auch in Bezug auf die FPZ Therapie.



Dr. Michael Neuber

Peter Laaks: Dr. Neuber, Sie sind seit 2004 als Betriebsarzt beim WDR tätig. Der Sender kooperiert im Rahmen seines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) bereits seit vielen Jahren mit dem FPZ. Wann sind Sie persönlich das erste Mal mit der Therapie in Berührung gekommen?

Dr. Neuber: Das war bereits 2005, da alle Genehmigungsanträge über meinen Tisch laufen mussten. Vorher kannte ich FPZ aber gar nicht.

Wie viele Mitarbeiter nutzen aktuell die FPZ Therapie?

Das sind ca. 80 Personen. Die gerade beendete Roadshow „BGM on Tour“ anlässlich unserer 25-jährigen Kooperation mit dem FPZ lässt aber hoffen, dass künftig noch mehr Mitarbeiter die Möglichkeiten der Therapie für sich in Anspruch nehmen werden. Die Resonanz an den elf ausgesuchten Standorten war jedenfalls sehr erfreulich. Die Beratung zur Rückengesundheit wurde gerne angenommen und es ist uns aufgefallen, dass viele Beschäftigte in der Region gar nicht wussten, dass es diese Kooperation überhaupt gibt. Die meisten Akti-

vitäten finden halt in Köln statt, ganz einfach, weil hier rund drei Viertel der Mitarbeiter leben und arbeiten. Durch die Roadshow gab es aber auch Neuanmeldungen in der Region.

Wo sehen Sie heute die Hauptursachen für Rücken- und Nackenschmerz?

Hier möchte ich einen guten Freund und Orthopäden zitieren. Er sagt, die Hälfte der Menschen in seinem Wartezimmer habe Bewegungsmangel und die andere Hälfte sei psychosomatisch belastet. Auch im WDR selbst stellen Bewegungsmangel und sitzende Tätigkeit große Herausforderungen an den Einzelnen. Wir alle bewegen durch die moderne IT immer weniger Papier und damit uns selbst auch kaum noch.

Schmerzen im HWS- und LWS-Bereich bleiben da nicht aus. Hinzu kommt der psychosomatische Aspekt durch Stress aus dem Arbeits-, Privat- und Gesellschaftsumfeld. Aber in erster Linie mache ich schon den Bewegungsmangel als Schuldigen für Rücken- und Nackenschmerz aus. Nach getaner Arbeit setzt man sich ins Auto oder die Bahn und

zu Hause geht es dann gleich sitzend weiter, nämlich auf der Couch vor TV, Smartphone und Tablet. Bewegung kommt da in vielen Fällen eindeutig zu kurz.

Gewähren Sie uns einen etwas detaillierteren Einblick in die Krankenstatistik der WDR-Mitarbeiter? Beschreiben Sie bitte ein Beispiel.

Gerne. Besonders interessant ist vielleicht dieser Punkt: Die Studiokamera-Leute, die hauptsächlich recht unbeweglich hinter der Kamera stehen, sind wesentlich kränker als ihre Kollegen im Außendienst. Und das, obwohl Letztere sehr viel mehr Gewicht mit sich herumschleppen. Aber sie sind eben auch viel mehr in Bewegung.

Um beispielsweise FPZ nutzen zu können, muss ich nach meiner Eingangsanalyse bei Ihnen vorstellig werden. Wie darf ich mir den Ablauf eines solchen Gesprächs für den WDR-Mitarbeiter vorstellen?

Das Gros der Mitarbeiter kommt primär nicht mit Beschwerden zu mir. Sie sind meist schon in Behandlung bei einem niedergelassenen



Kollegen. An mich selbst wird dagegen beispielsweise oft der Wunsch nach einem höhenverstellbaren Schreibtisch gerichtet. Ich komme dann ins Gespräch mit dem Antragssteller und lasse mir die gesundheitliche Vorgeschichte berichten. Außerdem frage ich nach Befunden des Hausarztes, des Orthopäden und des Osteopathen.

Anschließend folgt immer (!) die Frage: „Und was tun Sie dagegen? Üben Sie ein Training oder einen speziellen Sport aus?“. Die Antwort ist leider häufig genug: „Nichts“ bzw. „Nein“. Wenn der Mitarbeiter Interesse an der FPZ Therapie hat und das Training begründet ist, dann verordne ich sie anschließend.

Das erstaunt ein wenig. Ist der Leidensdruck bei manchen Kollegen noch nicht stark genug?

Da haben Sie Recht. Der höhenverstellbare Tisch alleine bringt gar nichts. Das A und O ist Bewegung und – im Falle von Rückenschmerzen – ein gezieltes Training, etwa die FPZ Therapie. Ich selbst mache beispielsweise kein FPZ, trainiere aber konsequent jeden Tag 15 Minuten zu Hause: nicht viel, dafür aber regelmäßig. Anfänglich habe ich mir meine Übungen zur Sicherheit von einer Osteopathin optimieren lassen.

Wo sehen Sie die Vorteile und Besonderheiten des Trainings?

Zum einen in der Motivation. Ich selbst trainiere zu Hause, andere Menschen brauchen vielleicht eher das enge Korsett eines strukturierten Trainings. Da bekomme ich mit FPZ natürlich eine großartige Motivation an die Hand, etwa durch die grafisch dargestellten Ergebnisse der Eingangs- und Abschlussanalyse. Es ist auch ein ganz starker Motivator für die Kollegen untereinander.

Sind die Analysten „nur“ ein Motivator oder würden Sie sie sogar als Alternative zu den klassischen bildgebenden Verfahren bezeichnen?

Von der therapeutischen Konsequenz her ja. Durch MRT und Co. entdecke ich natürlich die wenigen anderen Dinge, etwa bösartige Knochenveränderungen. Sind diese die Ursache für die Schmerzen, kann nur die „Röhre“ für Klarheit sorgen. Die meisten meiner Kunden haben beispielsweise einen Bandscheibenvorfall. Der ist eigentlich gar nicht so schlimm. Eine OP ist hier meist nicht erforderlich. Sie brauchen vielmehr ein gezieltes Training und dann wird es langfristig auch besser.

Wenn man etwas Geduld mit sich selbst hat und richtig trainiert, lassen sich schon erstaunliche Dinge bewirken. Und hier sprechen die intensive Betreuung und der Betreuungsschlüssel sehr fürs FPZ. Dies gilt besonders für Personen, die keine oder nur wenig Trainingserfahrung haben. Deswegen leisten wir uns diese BGM-Kooperation auch.

Inwieweit unterstützt der WDR hier seine Mitarbeiter?

Im Augenblick überarbeiten wir gerade die Kooperation. Noch tragen wir die Eingangs- als auch die Abschlussanalyse komplett. Die ersten 24 Termine werden zudem nach einem einkommensabhängigen Schlüssel unterstützt – von ca. zwei Drittel bis ein Viertel der Kosten. Daran anschließend folgen bis zu drei Stufen à zehn Stunden, die ebenfalls nochmal degressiv unterstützt werden. Im Grunde kann der betroffene Mitarbeiter also ein Jahr gut im FPZ-Rückenzentrum trainieren. Danach geht es dann in die Eigenverantwortung über.

Das klingt doch sehr fair. Was soll zukünftig geändert werden?

Noch befinden wir uns im Entscheidungsprozess. Im Rahmen des BGM haben wir festgestellt, dass wir die größte Minderung des Krankenstandes dann erreichen, wenn die Menschen länger trainieren. Daher wollen wir künftig mehr das Dranbleiben fördern als den Einstieg. Letztendlich wollen wir durch die FPZ Therapie ja Fehlzeiten senken. In einer körperlich besonders belasteten Abteilung des WDR,

in der der durchschnittliche Krankenstand bei 25 AU-Tagen liegt, konnten wir bei FPZ-Trainierenden beispielsweise eine Senkung von rund vier AU-Tagen beobachten.

Wo liegen die Hauptursachen für hohe Fehlzeiten?

Wir bewegen uns zu wenig. Trotzdem wird das Leben immer schneller, komplizierter und ist durchgetaktet. Der eine Mensch reagiert auf den (Informations-)Overload mit Rückenschmerz, der andere mit Magen-Darm-Beschwerden etc. Meiner Erfahrung nach ist es jedenfalls nie nur eine Ursache. Ich kenne keinen Patienten, bei dem die Beschwerden beispielsweise nur arbeitsbedingt sind. Es ist immer eine Gemengelage aus verschiedenen Faktoren.

Sollte beispielsweise nicht die Digitalisierung das Leben eigentlich erleichtern?

Ja. Sie tut es aber de facto nicht. Heute müssen ja selbst unsere Kinder einen Termin machen, um sich zu verabreden. Als ich jung war, sind wir einfach auf die Straße gegangen, haben bei Freunden angeklingelt oder uns gleich auf der Straße getroffen. Außerdem hatten wir früher mehr Rückzugsräume. Heute ist man ständig online, steht in Verbindung mit den Freunden, Kontakten etc. und wenn man nicht ständig auf Input reagiert, ist man irgendwie ein „Alien“.

Was tun Sie für sich selbst, um diesem gesellschaftlichen Zwang zu entgehen?

Ich entschleunige durch ZEN, den fernöstlichen Trainingsweg. Kernstück ist die Sitzmeditation, das Zazen. Meine Form des Entschleunigens. Eine bewusste Pause. Kurze Momente des Ausstiegs aus dem ganzen Alltagswahnsinn um mich herum. Hierzu haben wir übrigens auch Übungsgruppen im WDR, die ich anleite, offene Firmen-Zendos genannt. Daran können auch Außenstehende teilnehmen.



Wie sind Sie selbst auf diesen Weg der Prävention gekommen?

Durch den Tipp einer WDR-Journalistin. Ich habe dann einfach mal ein Seminar mitgemacht und hatte überhaupt keine Ahnung, worauf ich mich da einlasse. Nach dem Wochenende war ich so berührt, dass ich mir sofort eine Matte und ein Meditationsbänkchen gekauft habe. Als ich dann nach Hause kam, habe ich meine Familie darüber informiert, dass ich ab sofort jeden Morgen meditieren werde. Meine Frau und meine Kinder waren erst einmal stark verunsichert und ein wenig belustigt. Allerdings haben wir alle sehr schnell bemerkt, dass ich morgens beim gemeinsamen Frühstück plötzlich noch da bin (im Sinne von aufmerksam sein) und wesentlich weniger gestresst wirke.

Das heißt, Sie empfehlen diesen Weg auch als Arzt?

Ja, unbedingt. Das Schöne am ZEN ist die Verbindung von Körper und Geist. Schaut man beispielsweise nach Japan in ein dortiges Kloster, so fällt auf, dass die Mönche sowohl meditieren als auch ausgeprägte körperliche Arbeit ausführen. So lässt sich die Ruhe aus der Meditation in den Alltag und auf die Arbeit übertragen. Das ist ganz wichtig, denn auch bei ZEN spielt der Aspekt der Bewegung eine wichtige Rolle.

Abschließend noch eine Frage: Was wünschen Sie sich für die WDR-Mitarbeiter in Bezug auf das FPZ?

Ich wünsche mir, dass wir unser neues Fördermodell im Herbst starten können und dann noch mehr Menschen dazu bewegen werden, langfristig zu trainieren.

Herr Dr. Neuber, ich danke Ihnen herzlich für das Gespräch.

Das Interview führte Peter Laaks

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

Außerdem unterstützt er Unternehmen bei ihrer Presse- und Medienarbeit.

E-Mail: redaktion@pressebuero-laaks.de



Kontaktinformationen

FPZ: Deutschland den Rücken stärken GmbH

Gustav-Heinemann-Ufer 88a | 50968 Köln
Tel.: 0221 995300
info@fpz.de | www.fpz.de

Anzeige

Wirksame Hilfen bei Rückenschmerzen

Das BIOSWING POSTUROMED®: bei über 20.000 Physiotherapeuten im Einsatz

Profitieren Sie auch im Sitzen von dem seit Jahrzehnten in der Therapie bewährten Bewegungsprinzip! Mit dem einzigartigen 3D-Sitzwerk® ist der BIOSWING Bürostuhl die konsequente Begleitung und Ergänzung einer guten Therapie.

Erfahren Sie mehr unter www.bioswing.de

HAIDER BIOSWING Sitzsysteme
Geprüft & empfohlen
AGR, F, BdB

HAIDER®
BIOSWING

JETZT PROBESITZEN bei über 120 Fachhändlern!

BIOSWING® – Intelligent Seating für mehr Wohlbefinden und Gesundheit



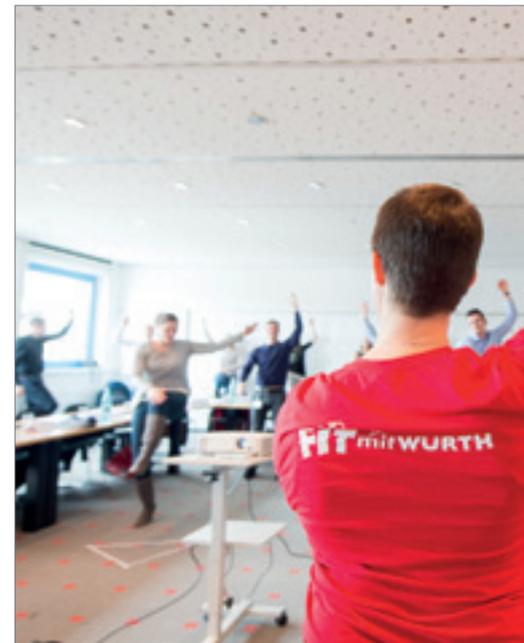
>> Gesundheitsförderungsmaßnahmen aus der Praxis

Fit mit Würth – Gesundheitsmanagement

Lydia Funk | Adolf Würth GmbH & Co. KG



Gesundheitstag in der Verwaltung



Gesundheitslotse

Gesundheitsmanagement rückt immer mehr in den Fokus von Unternehmen. Bis in die Führungsetagen hat es sich rumgesprochen, dass die Zufriedenheit der Mitarbeiter durch Gesundheitsförderung steigt und die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage sinkt.

Praxisbeispiel Würth

Die Adolf Würth GmbH & Co. KG ist das Mutterunternehmen der global tätigen Würth-Gruppe. In ihrem Kerngeschäft, dem Handel mit Montage- und Befestigungsmaterial, ist der Konzern Weltmarktführer. Würth ist immer da, wo gebohrt, geschliffen, geklebt, gedübelt und geschraubt wird. Würth beschäftigt deutschlandweit rund 6.500 Mitarbeiter.

Seit über 20 Jahren setzt sich Würth als Arbeitgeber mit dem „Fit mit Würth – Gesundheitsmanagement“ aktiv für die Gesundheit seiner Mitarbeiter ein. Ziel ist, das Bewusstsein für eine gesunde Lebens- und Arbeitsweise zu stärken und gesundheitsförderliche Rahmen-

bedingungen zu schaffen. Das Gesundheitsmanagement gliedert sich in sechs Bereiche: Bewegung, Ernährung, Sicherheit, Soziales, Vorsorge und Wohlbefinden.

Um körperlich und geistig fit zu bleiben, werden ganzjährig diverse Kurse und Aktionen angeboten, die in den eigenen Gymnastikräumen stattfinden. Zusätzlich werden täglich Aktivpausen in Konferenzen oder Büroräumen durchgeführt. In fünf- bis fünfzehnminütigen Bewegungseinheiten, wahlweise mit Kleingeräten und zu passender Musik, werden Herz-Kreislauf-System und Atmungsorgane trainiert. Die Aktivpause wird sowohl von Sporttherapeuten als auch von „Gesundheitslotsen“ gestaltet, die dazu von Sport- und

Physiotherapeuten weitergebildet werden. Die „Gesundheitslotsen“ fungieren als Multiplikatoren für Gesundheitsthemen und motivieren ihre Kollegen vor Ort in ganz Deutschland zu gesundheitsbewusstem Verhalten.

Bewegungspausen für Beschäftigte

Speziell für die Beschäftigten des Logistikzentrums wurde mit der „Fitness-Ecke“ und dem „Kraftmobil“ eine besondere Idee umgesetzt: die Bewegungspause in den Arbeitsalltag zu integrieren und möglichst nah am Arbeitsplatz stattfinden zu lassen. Die Liegenräume wurden um Fitness-Ecken erweitert, in denen an unterschiedlichen Geräten trainiert werden kann. Das Kraftmobil ist ein Elektrofahrzeug mit einem darauf montierten computer-gestützten Trainingsgerät, das zu vereinbarten Zeiten bestimmte „Haltestellen“ im Logistikzentrum anfährt. Damit können die Beschäftigten zweimal in der Woche und



Lageraktivpause

unter Aufsicht erfahrener Sport- und Physiotherapeuten während der Arbeitszeit ihre Muskulatur gezielt stärken. Um verschiedene Muskelgruppen zu trainieren, wird das Trainingsgerät jährlich gewechselt. Hierzu werden aus dem „Balance-Gerätetrainingsraum“ Kombinationsgeräte ausgetauscht. Die eingesetzten Trainingsgeräte bieten ein effektives, zeitsparendes Training, da in gleicher Zeit Agonist und Antagonist trainiert werden. Die Trainingszeiten für das „Balance-Gerätetraining“ sind an die Arbeitszeiten der Beschäftigten angepasst. Auch dieses Training wird zu jedem Zeitpunkt durch erfahrene Sport- und Physiotherapeuten betreut. Nach einer umfassenden Eingangsanalyse erhält jeder Teilnehmer einen individuellen Trainingsplan.

Um die Sicherheit und Gesundheit der Mitarbeiter dauerhaft zu gewährleisten, werden nicht nur gesetzlichen Vorschriften, wie

Gefährdungsbeurteilungen erfüllt, sondern auch ergonomische Arbeitsplatzberatungen, Fahrersicherheitstrainings und die Bezuschussung einer Bildschirmarbeitsplatzbrille angeboten. Vorträge zu den Themen „Ergonomie“ und „Gesunder Rücken“ sowie die Teilnahme am bundesweiten Rückenaktionstag ergänzen das Angebot.

Gesundheitsmanagement mit vielfältigen Angeboten

Das Gesundheitsmanagement der Firma Würth zählte im Jahr 2015 zu den drei Nominierten des Felix Burda Awards für das Engagement in der Darmkrebsvorsorge. Weitere Vorsorgeuntersuchungen wie Grippeimpfungen, Hautkrebsvorsorge, Sehtests sowie Tauglichkeitsuntersuchungen werden ebenfalls angeboten. Darüber hinaus finden jährlich zwei Gesundheitstage statt.



Therapeutisches Training in der Fitness-Ecke



Kraftmobil – Elektrofahrzeug mit darauf montiertem computergestütztem Trainingsgerät



Kraftmobil – aktives Muskeltraining direkt am Arbeitsplatz

Für Mitarbeiter mit Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz, die jedoch noch keinen Rehabilitationsbedarf haben, wurde das BETSI-Programm (Beschäftigungsfähigkeit teilhaborientiert sichern) in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung ins Leben gerufen. Für eine optimale Vereinbarkeit von Familie und Beruf wurde die betriebsinterne Kindertagesstätte sowie die Kooperation mit dem Serviceportal benefit@work, das eine kostenlose Beratung und Vermittlung in Pflegesituationen bietet, eingeführt.

Das von Prof. Dr. h. c. mult. Reinhold Würth initiierte Sozialinstitut kümmert sich um das persönliche Wohlergehen der Mitarbeiter, besonders in weniger positiven Lebenssituationen.

Des Weiteren gibt es ein vielfältiges Angebot an Entspannungs- und Stressbewältigungsmöglichkeiten, Seminare zur Erkennung und Stärkung der eigenen Ressourcen, Schulungen zur gesunden Führung und Kurzzeitinterventionen mit Psychologen.

Die Akzeptanz der Mitarbeiter, aber auch der Familienangehörigen ist sehr hoch, deshalb ist das „Fit mit Würth – Gesundheitsmanagement“ bereits seit vielen Jahren ein fest integrierter Teil der Unternehmenskultur.



Kontaktinformationen

Adolf Würth GmbH & Co. KG
Reinhold-Würth-Straße 12–17
74653 Künzelsau

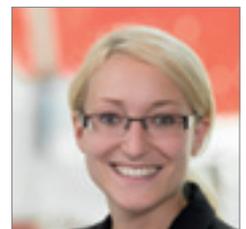
Tel.: 07940 152415
fit-mit-wuerth@wuerth.com



Lydia Funk,
Gesundheitsförderung



Silke Kruschwitz,
Sporttherapeutin



Sarah Lonsing,
Gesundheitsmanagement

*Lydia Funk (B. A. Gesundheitsförderung)
Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau. Bachelorstudium im Bereich Gesundheitsförderung an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Seit 2015 beschäftigt bei der Adolf Würth GmbH & Co. KG im Fit mit Würth – Gesundheitsmanagement.*

*Silke Kruschwitz (Sporttherapeutin)
Ausbildung zur Sport- und Gymnastiklehrerin mit Schwerpunkt Sporttherapie im Bereich Orthopädie und Innere Erkrankungen, Psychosomatik und Suchtbehandlung am Berufskolleg Waldenburg. Seit April 1993 Dozentin im Ausbildungszweig Sport. 1994 Mitbegründerin von Fit mit Würth – Gesundheitsförderungsprogramm der Adolf Würth GmbH & Co. KG. Im Jahr 2008 Festanstellung in der Akademie Würth und seit April 2015 mit Fit mit Würth – Gesundheitsmanagement im Personalbereich angesiedelt.*

*Sarah Lonsing (M. A. Gesundheitsmanagement)
Studierte Gesundheitsförderung an der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd und Prävention und Gesundheitsmanagement an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Seit 2011 beschäftigt bei der Adolf Würth GmbH & Co. KG im Fit mit Würth – Gesundheitsmanagement.*



>> Patient oder Kunde?

Dr. Simone Burel | LU – Linguistische Unternehmenskommunikation



Medizinische Einrichtungen haben oft ein gespaltenes Verhältnis zu professioneller Kommunikation. Krankenhaus oder Arztpraxis als Marke zu inszenieren, hat aber für beide Seiten – bei allen ethischen Bedenken – auch positive Effekte.

Im Wettbewerb um Patienten und qualifiziertes Fachpersonal setzen Ärzte und Kliniken in Deutschland bereits seit längerem auf Strategien des klassischen Marketings. Auch der wachsende Kostendruck hat dazu geführt, dass Kommunikation einen größeren Stellenwert innerhalb der betriebswirtschaftlichen Abläufe von Praxen und Kliniken erhalten hat. Es gibt auch einen weiteren systemischen Effekt der Ökonomisierung: Der Patient wird vielerorts zum „Klienten“, „Bewohner“ oder „Kunden“. Der Begriff des „Medizinischen Brandings“ wird in Deutschland allerdings noch wenig genutzt. Hierzulande spricht man eher von Healthcare-, Klinik- oder Praxismarketing oder von Krankenhauskommunikation. Arztpraxen und Kliniken inszenieren sich sprachlich als attraktive Marken, um ihre Anziehungskraft als Dienstleister und Arbeitgeber zu steigern. Dabei werden die jeweiligen Alleinstellungsmerkmale wie Wochenenddienste, spezielle Untersuchungsverfahren oder auch der Coffee to go aus Sicht der entsprechenden Zielgruppe perspektiviert. Kernziel ist, Stammpatienten zu gewinnen und die wirtschaftliche Grundlage auszubauen.

Gretchenfrage für Mediziner

Gerade in der gesellschaftlichen Wahrnehmung wird es aber häufig als unethisch empfunden, wenn Krankenhäuser und Arztpraxen Marketing betreiben, weshalb sich viele diesem Trend verschließen. Ein weiterer Grund ist die Tatsache, dass die meisten Praxen im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung eher über zu viele Patienten klagen. Gleichzeitig haben sie den Wunsch, den Anteil von Privatpatienten zu erhöhen, und das Gefühl, sich besser vermarkten zu müssen.

Den Patienten als Kunden zu bezeichnen und somit ein ökonomisches Konzept auf die Arzt-Patient-Beziehung zu übertragen, gibt oft Anlass zu Diskussion und ist umstritten. Der Patient, wörtlich „der Leidende“, steht in einer Beziehung zum behandelnden Arzt, in der er sich unterlegen fühlt. Betrachtet man ihn als Kunden, verändert sich das Verhältnis: Ihm wird, unter anderem durch die Möglichkeit der Wahl der Arztpraxis, Mündigkeit zugeschrieben. Das kann zum Wohlbefinden beitragen: Nimmt sich der Patient selbst als Kunde wahr, der sich aktiv für eine bestimmte

Praxis entscheidet, fühlt er sich mitsamt seinen Belangen auch eher ernst genommen.

Emotionale Bindung scheint ein Kriterium zu sein, das Patienten mehr und mehr einfordern. Was müssen demnach Kliniken oder Arztpraxen kommunikativ beachten, um einen Unterschied zu machen und auserlesen zu werden?

1. Visibilität

Eine gut ausgestaltete mediale Sichtbarkeit in diversen Medien hilft Patienten, sich zu orientieren, und bringt in Zeiten der Digitalisierung Wettbewerbsvorteile für diejenigen, die sich nicht vor einer gut dekorierten Homepage, einem Facebook- oder Google-plus-Profil oder einem gepflegten Auftritt auf dem Bewertungsportal Jameda scheuen.

2. Kontakt/Erreichbarkeit

Das Wort „Termin(-vereinbarung)“ taucht häufig auf Webseiten auf und deutet auf eine starke Patientenorientierung hin, denn die Online-Kontaktaufnahme wird durch diverse Hinweise bzw. Hyperlinks erleichtert.



3. Dialog

„Wichtig sind uns eine wertschätzende Kooperation auf Augenhöhe und ein an Ihren individuellen Zielen ausgerichteter Therapieprozess“, heißt es auf der Webseite der sysTelios Klinik. Solche Formulierungen deuten auf eine Verschiebung von der klassischen Experten-Laien- zu einer symmetrischen Situation hin. Der Einsatz dialogischer Kommunikationsmedien wie Facebook oder WhatsApp unterstreicht diesen Eindruck.

Der Patient bekommt eine eigene Stimme und kann auf Bewertungsportalen wie Jameda (anonym) Rückmeldung über die Behandlungsqualität sowie die Persönlichkeit des Behandelnden geben. Je nachdem, wie schnell und kompetent bzw. kritisch darauf eingegangen wird und ob Kommentare gelöscht werden, kann ein dialogisches Verhältnis aufgebaut werden. Das sind wichtige Rückmeldeschleifen für Ärzte, denn ein mehrfach konstatiertes mangelndes Einfühlungsvermögen kann sprachlich bearbeitet werden.

4. Exklusivität

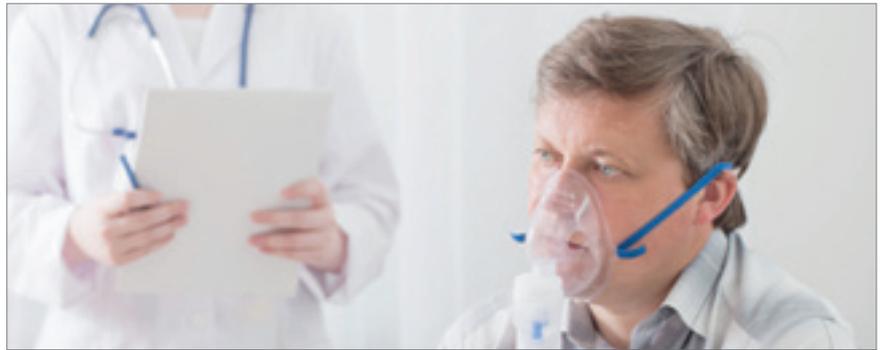
Der Kunde ist König. Durch Worte wie „Privatärzte“ oder „Privatsprechstunde“ wird die Gruppe der Privatpatienten und Selbstzahler häufig zur privilegierten Zielgruppe konstituiert, in impliziter Abgrenzung zur Kassenmedizin. Die Formulierung im folgenden Beispiel mindert Distanz und Berührungängste: „Da die Privatärzte Mannheim außerhalb der gesetzlichen Krankenkassen tätig sind, ist eine rasche Terminvergabe selbstverständlich. Behandelt werden jedoch nicht nur privat Versicherte. Die Praxisgemeinschaft steht jedem offen. Sprechen Sie uns an!“ (Praxis P57)

5. Paratexte und Inhalt

Auch im medizinischen Sektor sind die programmatischen Texte wie Leitbilder oder Profile („Wir über uns“) nicht mehr wegzudenken. Da besonders der Begriff „Patient“ Abhängigkeit suggeriert, wird er im Leitbild häufig durch die Bezeichnung „Mensch“ (z. B. bei der Pfalzlinik) ersetzt, um die Selbstbestimmung zu betonen.

6. Bilder, Claims und Logos

Professionell bearbeitete Bilder der Praxis sowie Arztprofile geben schon vorab einen Eindruck von der Behandlungsatmosphäre. Imagefilme oder Praxisführungen, die den Patienten durch die Räume geleiten, runden dies



ab und nehmen gerade ängstlichen Patienten Vorurteile. Die psychologische Wirkung dieser Imagefunktion beeinflusst möglicherweise die Entscheidung des Patienten, welche Praxis er wählt. In der Auswahl der Bilder gibt es zwei verbreitete Strategien: Entweder werden solche verwendet, die Ärzte oder Teams zeigen und damit Expertentum und Sicherheit suggerieren, oder aber Naturfotos, die Ruhe ausstrahlen – Letztere sind besonders bei Kliniken zu finden.

Fazit

Informationen werden eher aufgenommen, wenn die Verpackung stimmig ist – das gilt auch für den Medizinsektor. Dazu gehört, Informationen verständlich aufzubereiten. Hauptkriterium der Patientenbindung bleibt natürlich die Qualität der Behandlung sowie das Praxisteam. Nichtsdestotrotz können auch dabei Marketingmaßnahmen online wie offline unterstützen, z. B. gebrandete Unterlagen oder Postkarten zum Recall.

Nichts ist für einen niedergelassenen Arzt jedoch wichtiger als die Empfehlung eines zufriedenen Patienten in seinem persönlichen sozialen Umfeld. Ein neuer Patient wird eine Empfehlung in den meisten Fällen vor dem Besuch durch eigene Recherche validieren. Eine entsprechende Online-Sichtbarkeit sowie ein konsequentes Empfehlungsmarketing sind daher essenziell. Das betrifft sowohl die eigene Webseite der Praxis als auch die Präsenz auf Online-Portalen in einem einheitlichen Corporate Design, das auf allen Kanälen durchgehalten werden sollte. Die Schattenseite: Mit der Verwendung des marktwirtschaftlich geprägten Kundenbegriffs verschwindet der Solidaritätsgedanke aus dem sich privatisierenden Gesundheitswesen. Das Attribut der Selbstbestimmung, das mit dem Begriff „Kunde“ einhergeht, der sich überall selbstbestimmt informieren und

Bewertungen abgeben kann, trifft zudem nur auf monetär gesicherte Patienten zu, die entsprechend medienaffin sind. Problematisch erscheinen der Kundenbegriff und das Healthcare-Marketing insgesamt im Zusammenhang mit spezifischen Patientengruppen, etwa Schwerkranken, und in der Palliativmedizin, wobei gerade auch hier wieder durch neue Kanäle (wie Facebook) die Chance besteht, eine entsprechend solidarische Community aufzubauen. Das zeigt etwa die große Anzahl von mehr als 11.000 Fans beim Kinderhospiz Sterntaler.

Dieser Artikel wurde zuerst in der Zeitschrift „pressesprecher“ Ausgabe 3/17, S. 58/59, veröffentlicht.



Dr. Simone Burel

Simone Burel ist Geschäftsführerin von LU – Linguistische Unternehmenskommunikation in Mannheim. Lehrbeauftragte an der Universität Heidelberg, der Internationalen Event- und Congressakademie (IECA) sowie dem gig7-Kompetenzzentrum Female Business.

Kontaktinformationen

LU – Linguistische
Unternehmenskommunikation
Dr. Simone Burel
Tel.: 0621 15302708

burel@linguistische-unternehmenskommunikation.com



>> Neuer BdR-Stützpunkt

Dirk Hübel | BdR



Seit dem Jahresende 2016 wurde der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) um einen weiteren Stützpunkt verstärkt – die INLINE Akademie mit der Zentrale in Dorsten. Die Akademie ist das Fortbildungsorgan der INLINE Unternehmensberatung, welche im gesamten deutschsprachigen Raum mehr als 600 gesundheitsorientierte Fitnessclubs dauerhaft berät.

INLINE Akademie: Qualität und Kompetenz

An mehr als 40 Schulungsstandorten engagiert sich die INLINE Akademie deutschlandweit mit einem umfangreichen Aus- und Fortbildungsangebot in den Bereichen Prävention, Fitness und Management auf höchstem Qualitätsniveau. Das interdisziplinäre Referententeam mit ausgewiesener Expertise und langjähriger Dozentenerfahrung wird ergänzt durch renommierte Instruktoren der europäischen Fitness- und Gesundheitsbranche. Partner aus Sportwissenschaft und Medizin der führenden Universitäten in Köln, Bielefeld, Bayreuth oder Zürich stellen die Wissensvermittlung mit höchster Aktualität sicher. „Wir haben uns ganz bewusst für den BdR entschieden“, so Nicole Tomas (Leiterin des Bereiches Rückengesundheit bei INLINE). Überzeugt hat uns neben dem qualitativen

Anspruch besonders die umfassende und kompetente Betreuung durch einen exklusiv für uns tätigen BdR-Berater (Stützpunkt-Pate).

So konnte schon im März 2017 erfolgreich die erste Rückenschullehrer-Fortbildung in der Zentrale in Dorsten stattfinden. Geleitet wurde die Schulung von Nicole Tomas und Dirk Hübel (BdR e. V.). Beide Referenten waren mit dem Ergebnis sehr zufrieden und freuen sich auf weitere gemeinsame Projekte.

„Die Rahmenbedingungen hier sind hervorragend“, bestätigt Dirk Hübel (Vorstand im BdR e. V.). Von der Organisation über die Seminarverpflegung bis hin zu den perfekt ausgestatteten Räumlichkeiten bleiben keine Wünsche offen. Ganz besonders freut mich die positive und sehr überraschte Rückmeldung der Seminarteilnehmer. Bei keinem wurden die Erwartungen erfüllt, denn fast alle haben bei einer Rückenschule eher mit einer dogmatischen und problemorientierten Fortbildung gerechnet. Das Konzept der neuen Rückenschule, verbunden mit der BdR-Seminarqualität, begeisterte die neuen Rückenschullehrer vom ersten Tag an. Jetzt tragen die frisch gebackenen Kursleiter den Gedanken der neuen Rückenschule innerhalb der INJOY- bzw. INLINE-Gesundheitszentren weiter in die breite Bevölkerung.



Ziel ist die Förderung der Rückengesundheit

„Damit kommen wir unserem Ziel zur nachhaltigen Förderung der Rückengesundheit in Deutschland ein ganzes Stück näher“, erläutert Dirk Hübel. „Wir sind froh, mit INLINE einen weiteren kompetenten Partner für das stetig wachsende BdR-Team gewonnen zu haben“.

Bei all dem Erreichten bleibt für den Bundesverband stets der Blick nach vorne. Sei es der kontinuierliche Aufbau weiterer kompetenter Fortbildungspartner, die Optimierung der Leistungen für Verbandsmitglieder oder die Planung sowie Organisation weiterer Kongresse und Expertenworkshops – getreu unserem Motto: Gemeinsam. Gut. Bewegen.



Kontaktinformationen

Dirk Hübel | Direktorium BdR
Inhaber der Health & Fitness Academy

Paradiesstraße 2
07743 Jena

www.hfacademy.de



>> Top-Team gegen Rückenschmerz: FPZ Therapie und klassische Orthopädie

Reinhard Deinfelder, Facharzt für Orthopädie,
Sportmedizin und Chirotherapie im Interview

Peter Laaks | freier Journalist

AGR im INTERVIEW

Reinhard Deinfelder ist seit 25 Jahren als niedergelassener Arzt für Orthopädie in der Nähe von Göppingen tätig. Er war zwölf Jahre lang Landesvorsitzender des BVOU – Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie in Württemberg. Aktuell hat er den Posten des Stellvertreters inne. Der Mediziner legt Wert darauf, dass er „nur“ Orthopäde sei und kein Unfallchirurg, wie es inzwischen üblich sei.

Nach seinem Abitur studierte der heute 62-jährige zunächst drei Jahre Chemie und wechselte dann zum Studienfach Medizin. Seine praktische, sprich chirurgische Ausbildung, absolvierte er bei einem Handchirurgen in Aschaffenburg. In seiner Praxis verordnet er vielen seiner Patienten aus Überzeugung die FPZ Therapie, findet aber auch immer wieder kritische Worte zum dazugehörigen System der Krankenkassen. Auch die akademische Lehre der Orthopädie läuft seiner Meinung nach nicht in die richtige Richtung.



Reinhard Deinfelder, Facharzt für Orthopädie,
Sportmedizin und Chirotherapie

Peter Laaks: Wo sehen Sie die heutigen Hauptursachen für Rückenschmerz?

Reinhard Deinfelder: Das ist relativ. Jedenfalls haben wir gesellschaftliche Probleme. Die Leute bewegen sich zu wenig und sind zu stressbeladen. Depressionen sind gesellschaftlich nicht wirklich anerkannt, Kreuzschmerz ist es dagegen schon. Dass Kreuzschmerz aber häufig ein Symptom der Depression ist, wird oftmals unter den Teppich gekehrt. Und seit es die bildgebenden Verfahren gibt, etwa die Kernspintomografie, bekommen wir alle auch noch einen schönen Ausweis an die Hand, den wir stolz herumzeigen können: Seht her, ich habe Rücken!

Ok, zugegeben, ich war gerade etwas zynisch. Im Endeffekt ist der Rücken aber das Stressorgan Nummer Eins in unserer Gesellschaft. Jedenfalls wurde früher mit Rückenschmerz anders – pragmatischer – umgegangen.

Da sind wir ja gleich beim Thema: Wann sind Sie das erste Mal mit FPZ in Berührung gekommen?

Ganz genau weiß ich es nicht mehr, aber ich war auf jeden Fall bundesweit der erste Arzt, der 1993 oder 1994 die FPZ Therapie in sein Portfolio aufgenommen hat. Für mich war dieser Schritt nur konsequent, da ich schon zwei Jahre zuvor über das Gesundheitszentrum RESPOFIT in Geislingen mit der FPZ Therapie zu tun und gute Erfahrungen damit gemacht hatte.

Wann und wem verordnen Sie die FPZ Therapie?

Das ist ganz unterschiedlich. Da ist zum Beispiel der Jugendliche, der Skoliose hat. Da setze ich FPZ ganz bewusst zur muskulären Kräftigung ein. Dann sind da die Hausfrau und der Manager, bei denen ich eine Chronifizierung

befürchten muss, und viele weitere Fälle. Fakt ist, ich habe ein relativ breites Patientenspektrum. Aber, und das ist mir besonders wichtig, bei mir bekommt niemand FPZ, wenn ich mich nicht vorher davon überzeugt habe, dass das Bewegungsmuster bei ihm (wieder) stimmt.

Geben Sie unseren Lesern bitte ein Beispiel dafür.

Ja gerne. Typisch sind hier Bandscheiben-erkrankungen und -vorfälle. Die Patienten haben meistens schon Wochen oder sogar Monate vorher Schmerzen, sind also schon in falschen Bewegungsmustern. Das heißt, sie bewegen sich nicht normal und können beispielsweise keine richtige Rumpfvorbeuge ausführen. Vielmehr machen sie Ausweichbewegungen zu einer Seite. Wenn ich an diesem Punkt mit FPZ beginnen würde, würde das falsche Bewegungsmuster sogar weiter antrainiert und nicht wieder rückgebaut



werden. Deshalb müssen diese Patienten erstmal wieder das normale Bewegungsmuster lernen. In diesem Fall spielt auch das Alter überhaupt keine Rolle. Im Gegenteil, meistens sind die älteren Patienten (40, 50 und 60 Jahre) von den Bewegungsmustern her besser aufgestellt als die jungen Praxisbesucher.

Warum das?

Die Jugend ist heute praktisch einseitig unterwegs. Durch den Sport sind sie oftmals einseitig ausgebildet. Ich habe beispielsweise gerade einen 17-jährigen Leichtathleten in Behandlung, der durch seine Spezialisierung auf den Dreisprung ein total queres Leistungs- und Bewegungsmuster hat. Dieses muss ich ihm nun erstmal wieder austreiben, bevor ich ihn vom Rücken her richtig stabilisieren kann. Das ist jetzt eben mein Problem.

Wie vielen Patienten haben Sie bisher die FPZ Therapie verordnet?

Bis jetzt habe ich in meiner Praxis rund 40.000 Patienten behandelt. Darunter, so würde ich schätzen, 800 bis 2.000 Menschen, die unter Hinzuziehung des FPZs in irgendeiner Form behandelt wurden. Ich halte meine Patienten an der relativ kurzen Leine, das heißt sie müssen sich alle 14 Tage bei mir in der Praxis melden und wir kontrollieren kurz, ob die Gelenke noch richtig stehen, ob es irgendwelche Blockierungen gibt und ob nicht doch irgendwelche Bewegungsfehlmuster entwickelt wurden.

Das ist aber eine engmaschige Kontrolle und auch eine recht hohe Zahl an Verordnungen. Sie sind also von der Therapie überzeugt?

Ja bin ich! Die FPZ Therapie ist eine hervorragende Therapie gegen Rücken- und Kreuz-

schmerz, aber wir dürfen die ärztliche Verantwortung nicht abgeben. Ich vertrete daher auch die Meinung, dass meine Kollegen in den Praxen ebenfalls engmaschig kontrollieren sollten. Ich empfehle FPZ daher dringend, eine entsprechende Vorschrift für verordnende Ärzte aufzusetzen.

Sie sind jetzt 62 Jahre jung. Wie schauen Ihre Pläne für die nächsten Jahre aus?

Erst einmal möchte ich weitermachen. Aber wenn ich jemanden hätte, der meine Praxis übernehmen möchte, würde mich das sehr freuen. Im Moment habe ich leider keinen Anwärter, da sich unter den jungen Kollegen kaum noch Interessenten für die echte, konservative Orthopädie befinden. Alle wollen lieber in den OP. Wie auch immer, ich selbst möchte schon noch vier bis fünf Jahre praktizieren.

Sie kritisieren also die heutige Ausrichtung der orthopädischen Ausbildung?

Ja schon, schließlich ist das Skalpell nicht das Allheilmittel.

Gibt es demnach eine regelrechte Nachfolgeproblematik für klassische orthopädische Praxen, ähnlich den Landärzten?

Bei uns in Baden-Württemberg eher nicht, weil wir hier durch die Zusammenlegung von Orthopäden und Unfallchirurgen genügend Praxen haben. Aber das Problem ist, und da wiederhole ich mich gerne, dass seit der fachlichen Zusammenlegung von Orthopädie und Unfallchirurgie die Ausbildung deutlich operativer geworden ist. Die Studenten müssen ja alle unfallchirurgischen Inhalte erfüllen. Da bleibt nicht immer genügend Zeit für fundierte, nichtoperative Inhalte übrig. Außerdem wollen die meisten angehenden Ärzte ja in

Kliniken arbeiten und setzen den Fokus daher auch auf den Einsatz im OP. Dadurch lernen sie die konservativen Inhalte nicht in dem Maße, in dem es notwendig wäre, um in der Praxis damit wirklich etwas anfangen und bewirken zu können.

An wen sollten sich Patienten mit Rückenbeschwerden eher wenden, an ältere Kollegen und Kolleginnen oder an jüngere?

Wenn sie für ihre Beschwerden jemanden brauchen, der Erfahrung hat, dann sollten sie sich unbedingt an erfahrene Ärzte wenden – eben solche, die die klassischen Therapien und Behandlungsmethoden noch beherrschen. Anders ist es übrigens in den Kliniken: Hier würde ich immer zu einem Kollegen raten, der kurz vor dem Facharzt steht. Derjenige hat in der Regel sogar das aktuellere Wissen als seine Chefs. Aber in vielen Fällen stellen sich die Beschwerden ja auch als muskuläre Insuffizienzen heraus und da kommen wir ja auch gut ohne OP aus, dank verantwortungsvoller, klassischer Orthopädie und Behandlungskonzepten wie der FPZ Therapie.

Das diesem Artikel zugrunde liegende Interview führte Peter Laaks.

Kontaktinformationen

FPZ: Deutschland
den Rücken stärken GmbH

Gustav-Heinemann-Ufer 88a
50968 Köln

info@fpz.de



>> Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft (DCG) unterzeichnet Kooperationsvertrag mit AGR

Carolin Pradel-Borck | Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft e. V. (DCG)



Seit Mitte 2017 ist die Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft e. V. (DCG) als neues Mitglied an Bord der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR). Interdisziplinärer Dialog und Erfahrungsaustausch sollen helfen, der Volkskrankheit Rückenschmerzen in einer gemeinsamen Allianz gezielter entgegenzutreten.

Die DCG als Berufsvertretung der deutschen Chiropraktoren vertritt ausschließlich die akademische Linie der Chiropraktik, also nur Mitglieder, die ein vier- bis sechsjähriges Chiropraktik-Vollzeitstudium an einer Hochschule oder an einem College erfolgreich absolviert haben oder noch dabei sind.

Was ist Chiropraktik?

Der Begriff „Chiropraktik“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „mit der Hand behandeln“. Die Wurzeln dieser Behandlungsform gehen weit zurück, die

Grundlagen der „modernen Chiropraktik“ jedoch wurden Ende des 19. Jahrhunderts in den USA gelegt. Die komplementärmedizinische Disziplin legt ihren Fokus auf die Funktionsfähigkeit des neuromuskuloskeletalen Systems. Ziel ist es, biomechanisch bedingte Störungen des Bewegungsapparates und deren Auswirkungen auf die Funktion des Nervensystems und den allgemeinen Gesundheitszustand zu diagnostizieren und mittels manueller Techniken zu behandeln. Ein ausgefeilter, harmonisch-interagierender Stütz- und Bewegungsapparat sorgt für eine gute

Körperhaltung sowie optimale Beweglichkeit. Kommt es zu Störungen dieses Gleichgewichts, hat die Chiropraktik grundsätzlich den gesamten Bewegungsapparat im Blick, angefangen vom Kopf über die gesamte Wirbelsäule bis hin zu Armen und Beinen.

Reflektorische Muskelverkrampfungen werden durch einen gezielten manuellen Impuls gelöst, Schmerzen gelindert und die neuromuskuläre Funktionseinheit insgesamt gefördert. Der hierfür verwendete Fachbegriff lautet „justieren“.



Chiropraktoren bieten ganzheitliche Gesundheitsleistungen – kompetent und aus einer Hand.



Das chiropraktische Behandlungsspektrum

Im Zentrum der Behandlung stehen Wirbelsäule, Becken, Schultergürtel, Extremitäten sowie die funktionell beteiligten Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien. Dabei steht im Vordergrund des chiropraktischen Therapieansatzes nicht die Beseitigung eines lokalen Schmerzes, sondern die Förderung der funktionellen Integrität des gesamten Bewegungsapparates und damit eines verbesserten Allgemeinbefindens.

Der Großteil der Patienten stellt sich mit akuten oder chronischen Schmerzen und/oder Bewegungseinschränkungen im Bereich der (Lenden-, Brust- oder Hals-)Wirbelsäule vor – den klassischen Rückenbeschwerden –, viele leiden auch an entsprechenden Problemen im Bereich der Arme oder Beine. Hinzu kommen durch Blockaden verursachte, negative Auswirkungen auf das Nervensystem, wie beispielsweise Kopfschmerzen oder Schwindel.

Ähnlich vielseitig wie das Behandlungsspektrum ist auch das Patientenspektrum: Vom Baby über den Profisportler bis zur älteren Dame. Die Chiropraktik unterstützt viele, ganz

unterschiedliche Menschen, ihren Alltag besser und beschwerdefreier zu gestalten.

Chiropraktiker oder Chiropraktor?

Von kompetenter Hand ausgeübt ist die Chiropraktik eine nahezu schmerzfreie, extrem risikoarme und sehr wirkungsvolle Behandlungsmethode. Deswegen müssen Angehörige dieses Heilberufes über eine besonders qualifizierte Ausbildung und viel Erfahrung verfügen.

Ein **Chiropraktiker** ist ein Heilpraktiker, der sich anhand von Kursen chiropraktisches Wissen aneignet. Allerdings können Kurse von wenigen Tagen oder Wochen nur einen oberflächlichen Einblick und einen kleinen Ausschnitt der chiropraktischen Tätigkeit vermitteln.

Ein ausgebildeter **Chiropraktor** (übrigens die korrekte Bezeichnung des Berufstandes) hingegen hat ein vier- bis sechsjähriges, intensives Vollzeitstudium an einem College oder einer Universität absolviert, damit er diese Berufsbezeichnung als Mitglied eines nationalen oder internationalen Berufsverbands führen darf. (Da in Deutschland bisher noch

keine international anerkannte Ausbildung möglich ist, können zukünftige Chiropraktoren derzeit nur an chiropraktischen Colleges im Ausland studieren.) Inhaltlich umfasst das Studium, neben der Chiropraktik an sich, große Teile eines regulären Medizinstudiengangs mit Grundlagenwissenschaften wie Anatomie, Physiologie oder Biomechanik. Alle rund 150 Mitglieder der Deutschen Chiropraktoren-Gesellschaft (DCG) sind Absolventen einer internationalen Hochschule, die von der unabhängigen, europäischen Akkreditierungsstelle ECCE anerkannt und regelmäßig überprüft werden. Zudem entspricht die akademische Ausbildung den speziellen Richtlinien der WHO ergänzt durch eigene chiropraktische DIN-Standards. Ergänzt wird die akademische Ausbildung durch eine mindestens einjährige Assistenzzeit bei einem erfahrenen niedergelassenen Chiropraktor. Durch diese hohen Standards sollen maximaler Nutzen und höchste Sicherheit bei chiropraktischen Untersuchungen und Behandlungen gewährleistet werden. Dennoch ist – anders als in zahlreichen anderen (außer-)europäischen Ländern – die Chiropraktik in Deutschland bisher nicht als eigenständiger Heilberuf anerkannt.



DCG neuer Kooperationspartner der AGR

Seit einigen Monaten ist die Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft e. V. (DCG) Kooperationspartner der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Die DCG ist der 33. Verband der Allianz, die aus verschiedensten medizinischen Berufsgruppen, die sich thematisch und fachlich mit Rückenschmerzen beschäftigen.

Wir freuen uns auf eine interessante Zusammenarbeit!

Aus diesem Grund müssen auch studierte Chiropraktoren zusätzlich nach dem Heilpraktikergesetz zugelassen sein, da in Deutschland nur Heilpraktikern und Ärzten die Anwendung chiropraktischer Behandlungstechniken erlaubt ist.

Einordnung und interdisziplinäres Arbeiten

Chiropraktoren bieten kompetente und ganzheitliche Gesundheitsleistungen aus einer Hand. Dazu gehört eine gründliche Anamnese, eine umfassende Untersuchung und eine darauf aufbauende, rein manuelle Behandlung, bei der auf den Einsatz von Medikamenten oder operativen Maßnahmen komplett verzichtet wird. Flankiert durch Handlungsempfehlungen – wie Tipps zur gesunden Ernährung und passenden, regelmäßigen Übungen – sollen beim Patienten zudem wichtige Verhaltensänderungen im Alltag bewirkt werden.

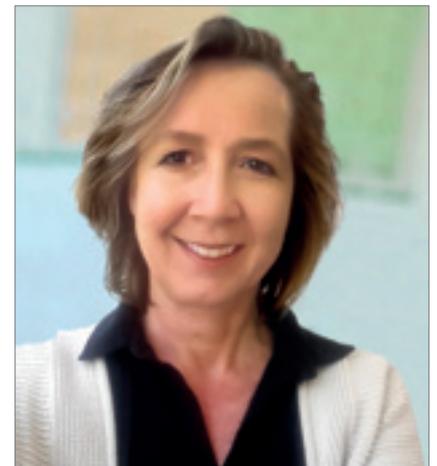
Im Therapiespektrum wirbelsäulenbedingter Beschwerden nimmt die akademische Chiropraktik neben schulmedizinischen Disziplinen wie Orthopädie, Neurologie und Rheumatologie eine wichtige Funktion ein. Als ganzheitlich- und naturheilkundlich-orientierte Behandlungsalternative arbeitet sie eng

verzahnt mit angrenzenden medizinischen und heilberuflichen Spezialisten zusammen, um bedarfsgerecht und individuell die jeweils bestmögliche Behandlung des Patienten sicherstellen zu können.

Wie für jede andere Disziplin gibt es auch für die Chiropraktik natürliche Grenzen der Zuständigkeit, wie beispielsweise strukturelle Schäden wie Knochenbrüche, Muskelrisse oder organischen Erkrankungen. In solchen Fällen verweisen Chiropraktoren auf die jeweils zuständigen Fachärzte und Therapeuten. Eine interdisziplinäre Kooperation kann darüber hinaus häufig weiterhin sinnvoll sein, um Symptome zu lindern oder Beschwerden vorzubeugen.

Die Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft ist überzeugt davon, dass die Zukunft der Heilkunde im ganzheitlichen und interdisziplinären Ansatz und der Kooperation aller beteiligten Spezialisten liegt. Das gilt ganz besonders auch für das Thema Rückenbeschwerden.

Im Rahmen der Mitgliedschaft bei der AGR freut sich die DCG deswegen besonders auf interdisziplinären Erfahrungsaustausch und produktiven Dialog mit anderen Berufsverbänden, Experten und Interessenten.



Carolin Pradel-Borck, Geschäftsführerin der DCG

Kontaktinformationen

Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft e. V. (DCG)
German Chiropractors' Association (GCA)
Geschäftsstelle

Funkenburgstraße 19 | 04105 Leipzig
Tel.: 0152 38736355 oder 0341 39294889

buero@chiropraktik.de
www.chiropraktik.de



>> Strahlenfreie Rückenanalyse mit neuer Programmierung

Sinnvolle und verständliche Rückenuntersuchung mit BackScan

Nach Informationen der Lucamed International GmbH

Aufgrund der Strahlenbelastung sollten Röntgenfunktionsaufnahmen nicht beliebig häufig eingesetzt werden. Eine sehr gute Alternative ist eine strahlenfreie Rückenanalyse. Ursprünglich als „MediMouse“ im deutschen Markt lanciert, hat sich die BackScan-Messtechnik durchgesetzt. Die Vermessung erfolgt strahlenfrei in unterschiedlichsten Positionen, dauert nur wenige Minuten und macht Auffälligkeiten sofort am Bildschirm sichtbar. Anschauliche Grafiken bringen den Patienten die Ausgangssituation und die Therapiemöglichkeiten nahe.

BackScan-Analyse
bei Extension der Wirbelsäule



BackScan-Analyse bei Flexion der Wirbelsäule mit verschränkten Armen

Sehen und Verstehen

Heutzutage reicht es nicht mehr, dem Rückenleidenden ein Medikament oder eine Therapie zu verschreiben. Um die Motivation von Patient, Kunde oder Mitarbeiter zu fördern, sollte der aktuelle Rückenzustand verständlich und nachvollziehbar durch den Arzt oder die Physiotherapeutin erläutert werden.

Wenn die betroffene Person versteht, wo das Rückenproblem liegt und worauf sich die therapeutische Empfehlung stützt, wird sie aktiv an der Gesundheit mitarbeiten. Vor Kurzem fand eine Neuprogrammierung der BackScan-Rückenanalyse statt, die diesem Effekt Rechnung getragen hat.

Eine strahlenfreie Rückenanalyse ist sinnvoll, um den aktuellen Rückenstatus zu erfassen. Die Daten helfen dabei, im Gespräch mit dem Patienten eine geeignete Behandlungsstrategie festzulegen, beispielsweise gezieltes Gesundheitstraining oder im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF).

Wiederholte Messungen während der Behandlung dokumentieren den Therapieverlauf und die Behandlungserfolge.



Kontaktinformationen

Dr. Lucio Carlucci
Lucamed International GmbH

Steinbrückstraße 19
79713 Bad Säckingen
Tel.: 07761 9277947

info@lucamed.de
www.lucamed.de



>> Bewegungsgewinn durch Arbeitszonen mit mobilen Stehpulten

Christof Otte | Leiter Ergonomie und Gesundheit | officeplus GmbH

Eine wesentliche Einflussgröße, um am Büroarbeitsplatz einen gesundheitlichen (personellen) und wirtschaftlichen (unternehmerischen) Vorteil zu erlangen, ist der häufige Haltungswechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen (Otte 2017; Garrett et al. 2016; Krüger 2005). Diese Häufigkeit des vertikalen Haltungswechsels sollte einfach und schnell möglich sein, denn nur so erlangen wir die nötige Akzeptanz für eine nachhaltige Verhaltensänderung (Krüger 2005). Je mehr dieser vertikale Haltungswechsel gelebt wird, desto mehr körperliche und geistige Bewegung während der Arbeitszeit.

Personeller und unternehmerischer Nutzen

Ein häufiger vertikaler Haltungswechsel hat zunächst einen gesundheitlichen und damit personellen Nutzen, der sich hypothetisch in allen Organsystemen zeigen kann und präventiv gegen fast alle „klassischen Volkskrankheiten“ wirkt (Murray et al. 2016).

Neben dem gesundheitlichen Nutzen stellt sich jedoch mittel- und unmittelbar auch ein wirtschaftlicher und damit unternehmerischer Nutzen ein (Garrett et al. 2016). Diesen wirtschaftlichen Nutzen können wir auch konkret an einem Return-on-Investment von 12,09 Euro („Benefit-Cost-Ratio“) festmachen, was Krüger (2005) in einer Fünf-Jahres-Langzeitstudie dargestellt hat. Für jeden investierten Euro in die Schaffung bewegungsfördernder Arbeitsplatzumgebungen ergibt sich ein Return-on-Investment von etwa 12,- Euro.

Konzeptionelle Umsetzung

Die nachhaltige Etablierung eines häufigen Haltungswechsels ist mittlerweile zentraler Planungsgegenstand, wenn es um die Einrichtung neuer Büroräume oder die ergonomische Optimierung vorhandener Arbeitsplätze geht. Die ständige Verfügbarkeit eines Steharbeitsplatzes, der arbeitsorganisatorisch in den Tagesablauf integriert ist, führt zu einer nachhaltigen Nutzerakzeptanz (Krüger 2005).

Die beiden Möglichkeiten des konzeptionellen Vorgehens habe ich bereits in der vorangegangenen Ausgabe dieser Zeitschrift dargestellt (Otte 2017).

Hier zeige ich nun die Möglichkeit auf, einen vorhandenen Büroarbeitsplatz durch die Ergänzung mit dem mobilen Stehpult „tablet rolls“ von officeplus in einen Bewegungsraum mit dem Ziel der nachhaltigen Etablierung von mehr Bewegung zu wandeln.



Der Einsatz des „Balancierboards“ Gymba am mobilen Stehpult „tablet rolls“.



Das mobile Stehpult „tablet rolls“

Das „tablet rolls“ ist ein von der AGR zertifiziertes mobiles Stehpult. Mobil bedeutet, dass es auf Rollen steht und dadurch leicht ein Ortswechsel im Büro vorgenommen werden kann, z. B. um sich tageszeitbedingten Lichtveränderungen anzupassen. Das Besondere an diesem Stehpultmodell ist unter anderem die Aufnahme für ein Tablet-PC, entweder in einer speziellen Rille zum Aufstellen des Tablets oder in einer speziellen Aussparung zum planen Versenken des Tablets in der neigbaren Tischplatte. Konzeptionell wird ein solches mobiles Stehpult im Rahmen des vertikalen Zonenkonzeptes eingesetzt (vgl. Otte 2017). Das vertikale Zonenkonzept beschreibt den Haltungswechsel vom Sitzen zum Stehen ohne Arbeitsflächenhub. Dies wird durch verschieden hohe Arbeitszonen, deren Zuständigkeiten genau definiert sein sollten, erreicht („Arbeitsdiversifikation“, vgl. Otte 2017). Dieses vertikale Zonenkonzept zeigt eine nachhaltige Etablierung eines häufigen Haltungswechsels (Nakovics u. Steiner 1997).

Neben dem Einsatz von tischgebundenen Stehpulten bietet sich zur konzeptionellen Umsetzung auch die Verwendung des mobilen Stehpultes „tablet rolls“ an. Dieses ergänzt den vorhandenen Sitzarbeitsplatz um eine Stehzone. Damit jedoch der gewünschte, nachhaltige Wechsel zwischen Sitzen und Stehen erreicht werden kann, bedarf es der klaren Aufgabenzuteilung. So bietet sich das mobile Stehpult für alle Lesetätigkeiten an, aber insbesondere für Telefonate und alle Arbeiten, die an einem Tablet erledigt werden können. Das mobile Stehpult wird dabei direkt neben dem Schreibtisch positioniert, um den schnellen Haltungswechsel, aber auch die optische Präsenz des Steharbeitsplatzes zu ermöglichen. Diese Präsenz ist für die dauerhafte Etablierung eines häufigen Haltungswechsels wichtig.

Ein weiterer, mitentscheidender Vorteil des Einsatzes eines mobilen Stehpultes ist die effektive Umsetzung des bewegten Stehens (vgl. Otte 2016). Hier bietet sich insbesondere die Verwendung von AGR-zertifizierten „Balancerboards“ an, da diese dauerhaft vor dem Stehpult positioniert bleiben. Sie müssen also nicht wie beim Einsatz an einem höhenverstellbaren Tisch weggeschoben resp. herangezogen werden. Diese Hilfen für bewegtes Stehen können einen entscheidenden



Die spezielle Aussparung ermöglicht die einfache und sichere Aufnahme von Tablets in der Arbeitsfläche des „tablet rolls“.

gesundheitsfördernden Beitrag durch eine dynamische Verlängerung der Stehzeiten leisten und damit zu einer Reduktion der Sitzzeiten beitragen.

Zusammenfassung

Die Häufigkeit des Haltungswechsels ist eine der entscheidenden Einflussgrößen zur Gesundheitsprävention und Produktivitätssteigerung. Um einen häufigen vertikalen Haltungswechsel zwischen Sitzen und Stehen nachhaltig zu etablieren, bietet sich im Rahmen des vertikalen Zonenkonzeptes der Einsatz des mobilen Stehpultes „tablet rolls“ von officeplus an. Entscheidend dabei ist die klare Aufgabenzuteilung zwischen den beiden Arbeitszonen. So bietet sich das mobile Stehpult zum Lesen, für konzeptionell geistige Arbeiten, Recherchen sowie für alle weiteren Tätigkeiten, die an einem Tablet getätigt werden können, an.

Literatur

>> Garrett G et al. Call Center Productivity Over 6 Months Following a Standing Desk Intervention. *IIE Trans Occup* 2016; 4(2-3): 188 ff.

>> Krüger D. Evaluation des Einsatzes von officeplus Stehpulten bei der Drägerwerk AG (1997–2003). Rottweil: Officeplus GmbH (Hrsg.) 2005. >> Murray CJL et al. Global, regional, and national life expectancy, all-cause mortality, and cause-specific mortality for 249 causes of death, 1980–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *Lancet* 2016; 388: 1459 ff. >> Nakovics H, Steiner H. Die Reduktion körperlicher Beschwerden durch den Einsatz eines Stehpultes. *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft* 1997; 1: 33 ff. >> Otte C. Mehr Bewegung durch dynamisches Stehen. *AGR aktuell* 2016; 22(2): 26 f. >> Otte, C. Welche ergonomischen Konzepte zur Steigerung der Bewegung an Büroarbeitsplätzen haben sich in der Praxis bewährt? In: *AGR aktuell* 2017; 57(1): 50 ff.



Kontaktinformationen

Christof Otte
Diplomsportwissenschaftler &
Heilpraktiker
Leitung Ergonomie und Gesundheit
officeplus GmbH

Saline 29 | 78628 Rottweil
Tel.: 0741 24804

otte@officeplus.de
www.officeplus.de
www.ergonomie.blog

>> Den Alltagsstress „beschwingt“ hinter sich lassen

Der Traumschwinger – einer für alle

Svenja Huth | Ergotherapeutin und B. A. Medizinalfachberufe

Die Arbeitswelt stellt den menschlichen Körper heutzutage zum einen vor die unterschiedlichsten hohen Belastungen, zum anderen vor Bewegungsmangel. Auch einseitige Belastung, wie langes Sitzen, kennt jeder. Die Volkskrankheit „Rücken“ und andere „Wehwehchen“, wie z. B. Spannungskopfschmerz und Stress, sind häufig an der Tagesordnung.

Wohnmöbel trifft Rückengesundheit und mehr

Der Traumschwinger bietet die Möglichkeit dem entgegenzuwirken und zwar einfach und schnell. Das Einzige, was man tun muss: sich hineinlegen. Doch was ist der Traumschwinger genau und wie wirkt er? Äußerlich ist er ein Hängestuhl aus zertifizierten Naturmaterialien, inhaltlich ein therapeutisch hochwirksames Medium – nicht nur für Berufstätige.

Egal ob sitzend oder liegend, durch die feine Dehnbarkeit des Geflechts aus Bio-Baumwolle und der speziellen Knüpfttechnik umschließt er den Körper wie ein „Nest“. Im Gegensatz zu herkömmlichen Hängematten verteilt sich durch das Netzgeflecht die Druckbelastung.

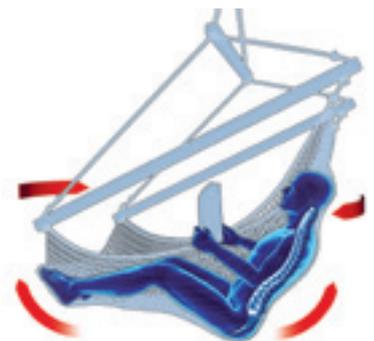
Das Möbel passt sich jedem Körper individuell an, unabhängig von Körpergröße und -form. Dadurch entlastet der Traumschwinger alle Körperzonen, vor allem den Rücken, und ermöglicht eine ergonomische Körperhaltung. Er entspannt die kleinen wirbelkörperverbindenden Muskeln genauso wie die Rückenstrecker und oberflächlichen Rückenmuskeln. Sogar ein verbesserter venöser Rückfluss kann stattfinden. Bereits vor einigen Jahren wurde der Traumschwinger mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausgezeichnet.

Die Befestigung der Traumschwinger-Hängestühle erfolgt über eine Ein-Punkt-Aufhängung. Dadurch ist mehrdimensionales, wie kreis- oder spiralförmiges Schwingen möglich. Der sanfte Rhythmus der Schwingungen stimuliert das Gleichgewichtsorgan im Innenohr und führt automatisch zu einem Gefühl der



inneren Ruhe und Entspannung. Das weiche, anschmiegsame Netzgeflecht aktiviert zusätzlich die taktile Wahrnehmung und schafft nachhaltig Geborgenheit und Wohlempfinden.

Sich in den Traumschwinger hineinlegen sorgt auf natürliche Weise für den Abbau von Alltagsstress und Anspannung. Dieser Effekt setzt bereits nach wenigen Minuten ein.





Einsatzbereiche und Zielgruppen

Da jeder Mensch, egal wie alt, positiv auf das Gefühl von Gehaltenwerden und Sicherheit reagiert, ist der Traumschwinger für alle Altersgruppen geeignet – vom Frühgeborenen bis zum Hochbetagten. Er ist überall und jederzeit einsetzbar und in verschiedenen Ausführungen, Farben und Größen erhältlich. Sitz- und Liegeposition können mit einfachen Handgriffen verändert werden. Der Traumschwinger fördert die Rückengesundheit und die körperliche wie seelische Entspannung bei Jung und Alt. Menschen mit besonderen Bedürfnissen, die in Einrichtungen wie Kindergärten, (Förder-)Schulen, Werkstätten,

Seniorenheimen und ambulanten Praxen betreut, gefördert und gepflegt werden, profitieren genauso von dem Hängestuhl wie im privaten Bereich die ganze Familie.



Kontaktinformationen

Mira Art GmbH
Bünderstraße 21
33613 Bielefeld

Tel: 0521 66545
info@mira-art.de | www.mira-art.de
www.traumschwinger.de



Svenja Huth

>> Komfortabler Bequemschuh – Dein Rücken freut sich

Nach Informationen der Joya Schuhe AG

Der Schuhhersteller Joya hat einen Wohlfühlschuh geschaffen, bei dem das gute Gefühl, der Komfort und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen. Darüber hinaus unterstützen Joya Schuhe eine gesunde Körperhaltung, was zu einer Entlastung des Rückens und der Gelenke führen und so Rücken- und Gelenkschmerzen vorbeugen bzw. lindern kann.

Neuer Markenauftritt mit Fokus auf den Rücken

Mit dem neuen Slogan „Dein Rücken freut sich“ und dem Markenbild mit der abgebildeten Wirbelsäule lehnt sich Joya nun an die AGR-Auszeichnung im Januar 2016 an und tritt seit 2017 frischer und jugendlicher auf. Claudio Minder, Geschäftsführer der Joya Schuhe AG, meint dazu: „Das gesamte Joya Schuhsortiment wurde von der AGR als rückengerecht eingestuft, dies ist nicht nur ein Novum in der Schuhbranche, es macht uns auch unheimlich stolz. Zudem zeigt es auch auf, dass sich unsere Weiterentwicklungen der letzten Jahre gelohnt haben.“ Teil des aufgefris-

ten Auftritts sind zudem die neu erarbeiteten Sohlenkategorien. Zur Sohlenkategorie „motion“ gehören alle Joya Schuhe mit der einzigartigen Abroll-Sohle. Diese Kategorie wurde entwickelt, um ein aktives Gehen und Stehen zu ermöglichen. Der Clou: Die weiche Sohlentechnologie mit muskelaktivierender Mittelfußrolle – dem sogenannten „Activator“. Das ausgeklügelte System unterstützt den natürlichen Bewegungsablauf und hilft, automatisch eine aktivere Körperhaltung einzunehmen. Geeignet für alle, die ihre körperliche Fitness in den Mittelpunkt stellen. Mit der Schuhkategorie „emotion“ wurde die Freude am Gehen neu erfunden. Die weich-federnde Joya Sohle dämpft jeden Stoß ab und unter-

stützt dadurch effektiv die Entlastung von Rücken und Gelenken. Das Ergebnis: ein einzigartiger Gehkomfort. Ideal für Menschen, die sich und ihre Füße mit einem einzigartig weichen Gehgefühl verwöhnen wollen.



Kontaktinformationen

Joya Schuhe AG
Andy Dittert, Bewegungsspezialist

CH-9325 Roggwil/TG
Tel.: +41 71 4547999

dittert@joyashoes.swiss
www.joyashoes.swiss

>> Mehr Sicherheit beim Sitzen und Trainieren auf dem großen Ball

Interview mit Michaela Kreitmair, MAS Physiotherapeutin und TOGU-Referentin, tätig im Medical Park Bernau, Bernau am Chiemsee

TOGU GmbH



TOGU: Sie arbeiten mit den ABS-Bällen. Warum?

Michaela Kreitmair: Während meiner Arbeit kam es immer wieder zu Situationen, in denen Bälle während der Anwendung geplatzt sind. Daher machte ich mich auf die Suche nach einer sicheren Alternative, die ich in den ABS-Modellen von TOGU gefunden habe.

Ich frage meine Patienten immer: Würden Sie ohne einen Airbag Auto fahren? Hier ist es völlig normal, dass ein Sicherheitssystem verwendet wird.

AGR im INTERVIEW

Dass sich der große Gymnastik- und Sitzball für ein Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie für rückengerechtes Sitzen im Alltag eignet, ist allgemein bekannt. Weniger bekannt ist jedoch, dass herkömmliche Gymnastikbälle schlagartig platzen, wenn sie beschädigt werden und daher ein erhebliches Sicherheitsrisiko darstellen können.

Im Interview mit der Physiotherapeutin Michaela Kreitmair erfahren wir mehr über das Thema Platzsicherheit bei großen Therapiebällen.

Worin besteht der Unterschied zu anderen Bällen?

Als ich das erste Mal den Powerball mit dem Original-ABS sah, ging es mir wie vielen anderen auch – auf Anhieb erkennt man keinen Unterschied zu einem gewöhnlichen Gymnastikball. Man spürt bei der Anwendung aber, dass sich das Material unterscheidet.

Bei einer Beschädigung durch Objekte, wie z. B. scharfe Kanten, Nadeln, Glassplitter, Schemen etc., verhindert das speziell entwickelte Material ein schlagartiges Aufreißen des Balles. Die Luft tritt nur langsam durch das Loch aus. Ein Platzen ist so ausgeschlossen und Verletzungen aufgrund eines unerwarteten Sturzes werden vermieden.

Ein weiterer Unterschied: Andere Bälle haben eine Gewichtsangabe bezüglich der Belastbarkeit, nämlich die statische Belastungsgrenze, z. B. 500 kg. Die ABS-Bälle haben zwei Angaben: die statische Belastungsgrenze und zusätzlich die Belastungsgrenze bei dynamischer Anwendung mit garantierter Platzsicherheit im Falle einer Beschädigung.

Diese zusätzliche Garantie bietet nur der Original-ABS. Die statische Belastung kommt im Praxisalltag gar nicht vor. Ein Ball wird immer dynamisch eingesetzt und belastet.

Warum lese ich auf herkömmlichen Bällen, sie seien platzsicher oder „burst-resistant“?

Oft wird die Platzsicherheit, beispielsweise für den Fall einer Beschädigung, in den Anleitungen wieder ausgeschlossen. Sie können das vergleichen mit einer Armbanduhr, die als „water-resistant“ oder „water-proof“ gekennzeichnet ist. Der ABS-Ball ist „burst-proof“. Hier lohnt es sich, das Kleingedruckte in den Gebrauchsanleitungen zu lesen.

Stimmt es, dass sich ABS-Bälle verformen?

Ja, das ist die spezielle Charakteristik des Materials. Je nach Belastung verformt sich der Ball etwas mehr oder weniger.

Nur ein sich verformender Ball ist ein Original-ABS-Ball. Nach der Anwendung geht der Ball in die runde Form zurück.



Was muss man sonst noch beachten?

Voraussetzung, damit das Sicherheitssystem funktioniert, ist das richtige Aufpumpen in zwei Schritten und dass der Ball erst 24 Stunden nach dem Aufpumpen einsatzbereit ist. Das ist zwar aufwendiger als bei herkömmlichen Bällen, zahlt sich aber für Sie und Ihre Patienten aus.

Für wen sind diese besonderen Bälle geeignet?

Die Bälle mit ABS sind ideal für alle Anwender, die erste Priorität auf Sicherheit legen – unabhängig davon, wofür sie den Ball verwenden. Egal ob Fußballprofi, Schwangere, Gewichtheber, Senioren, Kinder etc.

Ist die Sicherheit der einzige Vorteil?

Das Material ist sehr hautfreundlich und vor allem latexfrei und enthält keine verbotenen Weichmacher. Außerdem unterstütze ich damit ein nachhaltiges Produkt aus der Region, das nebenbei zu 100 Prozent recyclebar ist. Die Idee eines platzsicheren Balles entstand,

als man einen Gewichtheber beobachtete, der in Rücklage mit einer 100-kg-Hantel über seinem Gesicht auf einem einfachen großen Fitnessball trainierte. In diesem Moment war klar, dass ein spezielles Material nötig war, um gefährliche Unfälle zu vermeiden. Und das, ohne diesem Trainingsgerät die Vorteile, also die Dynamik, zu nehmen. Damit war das ABS-System und der weltweit erste platzsichere Gymnastikball in Prien am Chiemsee geboren.



Kontaktinformationen

TOGU GmbH
Atzinger Straße 1
83209 Prien-Bachham

Tel.: 08051 9038-0
info@togu.de
www.togu.de





>> Gute Haltung, kleine Pausen und Faszien-training für einen gesunden Rücken

Nach Informationen der BLACKROLL AG

Verspannter Nacken und Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, das kennt fast jeder. Unter Büroarbeitern sind diese Leiden sogar besonders häufig, denn Stress, Bewegungsmangel und eine durch langes Sitzen geschwächte Rumpfmuskulatur tragen zum Entstehen der Beschwerden bei.



© Sebastian Schoeffel

Vielfach ist die Ursache der Schmerzen unklar. Nur etwa 20 Prozent der Rückenschmerzen lassen sich bislang auf eine eindeutige Ursache zurückführen. Dazu gehören geschädigte Wirbelkörper, Bandscheibenvorfall oder klare Abnutzungserscheinungen.

Neuere Forschungen weisen aber darauf hin, dass das Bindegewebe und vor allem die große Rückenfaszie eine wesentliche Rolle spielen. Und die scheint auch für Stress anfällig zu sein. Dr. Robert Schleip, Faszienforscher an der Universität Ulm, der sich seit mehr als drei Jahrzehnten mit Faszien beschäftigt, sagt über die Verbindung zwischen Stress, Rückenschmerz und Faszien: „Mit Sicherheit wissen wir noch kaum etwas, aber es gibt interessante Forschungsansätze und erste Erkenntnisse“.

Über einen Zeitraum von mehreren Jahren experimentierte Schleip mit Faszien, Neurotransmittern und Hormonen. Er wollte nachweisen, dass die Faszienspannung durch die direkte Übertragung von Botenstoffen reguliert wird. „Ich war mir sicher, dass die Zellen reagieren müssten“, sagt er. „Nur taten sie es nicht.“ Erst als er sich genauer ansah, was bei der Wundheilung passiert, an der die Faszien ebenfalls beteiligt sind, kam der Durchbruch. Zudem publizierte der Wissenschaftler Sourojit Bhowmick von der University of Connecticut Forschungsergebnisse, die zeigen, dass ein bestimmter Botenstoff, TGF- β , die Brücke zwischen dem autonomen Nervensystem und dem Immunsystem bildet.

Gemeinsam mit der Neurophysiologin Heike Jäger konnte Schleip zeigen, dass das Bindegewebe auf bestimmte Stress-Botenstoffe reagiert. Das Entscheidende: Nicht der kurzfristige Stress, sondern die dauernde psychische Belastung wirkt sich negativ aus. „Die Versteifung der Faszien durch TGF- β innerhalb einer Minute ist lächerlich gering“, sagt Schleip. „Aber über Tage und Wochen hinweg ist es durchaus signifikant“.

Wie ein Spinnennetz, das nicht nur kurz zusammengezogen, sondern dessen Fäden auch verklebt werden, versteifen sich die Faszien. Das Gewebe verliert seine Elastizität.

Inzwischen hat auch Helene Langevin, Professorin für Neurologie an der Harvard Medical School in Boston, gezeigt, dass sich bei chronischen Rückenschmerzpatienten die Lendenfaszie im unteren Rücken versteift.

Nicht nur Stress begünstigt Rückenschmerz, auch langes Sitzen und eine monotone Haltung können zu schmerzhaften Verspannungen, Dysbalancen und langfristig auch zu Schäden am Bewegungsapparat führen. Therapien wie Massagen, aber auch das Rollen auf der BLACKROLL wirken sich positiv auf die Faszien aus und können bei Schmerzen und Versteifungen helfen. Speziell für den Rücken ist der BLACKROLL DUOBALL geeignet.

Durch die Aussparung zwischen den beiden Bällen wird die Wirbelsäule geschont, das umliegende Gewebe aber effektiv massiert. So können Verhärtungen gelockert und der Bewegungsumfang vergrößert werden. Und bei Stress helfen kleine Massagepausen auch im Arbeitsalltag.

Kontaktinformationen

BLACKROLL AG
Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen

Tel.: +41 71 5085779
support@blackroll.com



>> Mobile Vibrationsrolle ermöglicht Anschlusstherapie im heimischen Umfeld



Neues inoroll-Konzept PRAXIS Plus

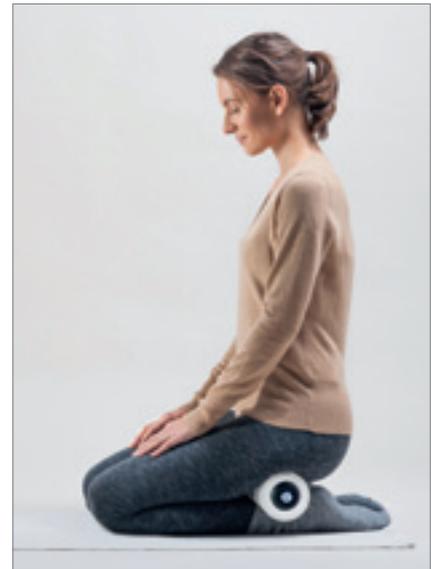
Nach Informationen der vib.innovation GmbH

Trotz guter Möglichkeiten und Bedingungen, modernster Geräte und gutem, qualifiziertem Personal sind in physiotherapeutischen Praxen vor allem die Zeitfenster für effektive nachhaltige Behandlungserfolge begrenzt. Acht bis zehn Sitzungen sind in den meisten Fällen nicht ausreichend. Das inoroll-Konzept PRAXIS Plus ermöglicht ein effektives Anschlusstraining für zu Hause. Dies bietet auch Zusatzeinnahmen für physiotherapeutische Praxen.

In der Frühjahresausgabe 2017 der AGR aktuell konnten wir mit der inoroll ein neues, AGR-zertifiziertes, mobiles Vibrationsgerät vorstellen. Heute beschäftigen wir uns mit der Fragestellung, wie die Rolle in physiotherapeutischen Praxen eingesetzt werden kann.

Mit der inoroll wurde ein alltagstaugliches und mobiles Vibrationsgerät entwickelt, mit dem sich das Konzept PRAXIS Plus erfolgreich umsetzen lässt. Zielgerichtet auf die Krankheitsbilder und Beschwerden bekommen die Patienten parallel zur Unterstützung Übungen mit der inoroll für zu Hause. Angewendet wird das PRAXIS-Plus-Konzept bereits erfolgreich bei Rückenbeschwerden, als Ergänzung für Beckenbodentraining und bei Schmerzpatienten.

Die bisherigen Erfahrungen weisen in eine sehr vielversprechende Richtung. Zahlen aus einer aktuellen Studie belegen, dass sich 90 Prozent der befragten Teilnehmer eine Weiterführung der Therapie mit der zertifizierten Vibrationsrolle im heimischen Umfeld vorstellen können.



AGR im INTERVIEW

Vibration als Anschlusstherapie?

Ein Gespräch mit Dirk Christ, Physiotherapeut und deutschlandweit erfahrener Experte für Vibrationstherapie in Lohn



Interessierte Praxen können als Leser der AGR aktuell bis 30. November 2017 an einem Praxistest teilnehmen. vib.innovation bietet dazu lukrative Kooperationsmöglichkeiten an. Bitte wenden Sie sich bei Interesse sowie für weitere Informationen zum „Konzept Praxis Plus“ an die vib.innovation GmbH.

Große
inoroll-
Testaktion

vib.innovation: Herr Christ, wie beurteilen Sie die Einsatzmöglichkeiten der inoroll in physiotherapeutischen Praxen?

Dirk Christ: Das könnte eine gute Lösung sein. Ich kenne die positiven Wirkungsweisen der Vibration und praktiziere diese Therapie seit mehr als 20 Jahren sehr erfolgreich in meiner Einrichtung. Leider konnte ich den Patienten für eine Anschlusstherapie für zu Hause bisher keine Lösung anbieten. Die stationären Geräte in meiner Praxis sind nicht gerade mobil und auch nicht praktikabel aufgrund der hohen Anschaffungskosten. Mit der ino-

roll habe ich das Produkt gefunden, das unter Vibrationsgeräten für diese Zwecke bisher gefehlt hat. Konkret haben wir uns mehrere Rollen angeschafft, die wir den Patienten gegen eine Mietgebühr mit nach Hause geben. Diese Möglichkeit wird von den Patienten gern in Anspruch genommen. Für uns als Praxis haben sich die Geräte innerhalb kürzester Zeit amortisiert. Zudem erhalten wir auch von den Patienten ein sehr positives Feedback.



Kontaktinformationen

vib.innovation GmbH
Otto von Guericke Straße 1/3
38855 Wernigerode

Tel.: 03943 2648025
info@vibinnovation.de
www.vibinnovation.de

>> Musik fördert Tiefenentspannung

Aktuelle Studie bestätigt therapeutische, tiefenentspannende Resultate

Jürgen Körner | Pianomedicine



Emotionen und Befinden können durch Musik sehr unterschiedlich beeinflusst werden, was mit entsprechenden Veränderungen vegetativer Funktionen einhergeht. Mit dem Ziel, musikmedizinische Tiefenentspannung zu bewirken, entwickelte der Wiener Pianist Joe Meixner unter wissenschaftlicher Herangehensweise eine Musikmedizin, die für eine heilsame Wirkung sorgt.

Joe Meixner ist mit seiner „piano medicine – Medizinischen Musik zur Tiefenentspannung“ schon seit zehn Jahren ein profunder Kenner, was im Rahmen einer rezeptiven Musiktherapie alles möglich ist. So schuf er die sanfte „piano medicine®“, die als erste 14 Parameter enthält, die für musikmedizinische Tiefenentspannung nötig sind.

Eine aktuelle Studie der GAMED Wien bestätigt die therapeutischen, tiefenentspannenden Resultate: Bei 45 Frauen und 15 Männern im Alter zwischen 30 und 90 Jahren konnte durch die im Liegen durchgeführten Messungen der Herzfrequenz festgestellt werden, dass durch die Musik von „piano medicine“ die Herzfrequenz abnimmt, was nicht nur allein auf die körperliche Ruhe zurückgeführt werden kann. Im Vergleich zur Liegephase, in Ruhe und ohne akustische Reize, kam es unter Einfluss der tiefenentspannenden Musik von „piano medicine“ bei den Probanden zu einer Abnahme der Herzfrequenz, die statistisch signifikant war. Umgekehrt stieg die Herzfrequenz während ruhigen Liegens nach „piano medicine“ wieder an. Das Ausmaß dieses Anstiegs entsprach der Abnahme, die beim Übergang vom Liegen zu piano medicine registriert werden konnte. Die Schlussfolgerung erscheint somit zulässig, dass das Hören der Klaviermusik „piano medicine“ eine negativ chronotrope Wirkung auf den Sinusknoten des Herzens ausübt. Es tritt somit durch „piano medicine“ eine Verschiebung der sympathovagalen Balance in Richtung Stimulation des



Joe Meixner an seinem Piano

Vagus auf. Eine durch das Hören der Musik von „piano medicine“ hervorgerufene positive vegetative Reaktion des menschlichen Körpers kann somit bestätigt werden. Die Anwendung von „piano medicine“ als nichtpharmakologische, nebenwirkungsfreie und komplementäre Therapieform stellt eine leicht praktikable therapeutische Maßnahme dar, und wird vor allem bei Schlafstörungen, zu hohem Blutdruck, Verspannungen, Angstzuständen oder anderen Befindlichkeitsstörungen empfohlen.

Professionell angewendet wird Musik heutzutage beispielsweise in der Anästhesie und zur Behandlung von Angst- und Schmerzpatienten. Therapeuten verhelfen ihren Patienten mit Musik nach einem Schlaganfall wieder zu Eigenantrieb und setzen sie als Begleitung einer Physiotherapie oder im Rahmen von Rehabilitationsmaßnahmen von Herz- und Kreislaufpatienten ein.



Kontaktinformationen

Pianomedicine
Koordination Deutschland
Jürgen Körner

Wurmbergstraße 5
71063 Sindelfingen
Tel.: 07031 875812
juergen.j.koerner@t-online.de
www.pianomedicine.shop

Angebot für Partner der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Angebot
für AGR-
Partner



Die CD „Pianomedicine Blau 1“ von Joe Meixner wird bereits von vielen Ärzten und Therapeuten im Rahmen ihrer Arbeit eingesetzt und eignet sich besonders als Musik zur Tiefenentspannung während der Behandlung, im Wartezimmer und natürlich ganz besonders bei Insomnien, Hypertonie, posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) tagsüber, abends und während der Nacht.

Alle Empfänger der „AGR aktuell“ können eine CD „Pianomedicine Blau 1“ zu einem Sonderpreis von 15,00 Euro statt 26,00 Euro inkl. Versand erwerben über: juergen.j.koerner@t-online.de.



>> Schulung „Streetstepper-Instruktor“

Martin Buchberger | Streetstepper GmbH

Warum stehend Rad fahren?

Das Fahrrad feiert gerade seinen 200. Geburtstag. Mit über 100 Mio. weltweit verkauften Stück pro Jahr hat sich das Fahrrad als Verkehrsmittel und Sportgerät Nummer Eins etabliert. Kein Wunder, ist das Fahrrad doch die einfachste technische Maschine, um die menschliche Muskelkraft in maximale Geschwindigkeit umzusetzen!

Die Einfachheit des Fahrrades bringt es jedoch mit sich, dass sich der Fahrer der Geometrie und der Mechanik des Fahrrades anpassen muss: Weder die sitzende und mehr oder weniger gebückte Haltung noch die vorgegebene Kurbelbewegung können als „natürliche Haltung“ oder „natürlicher Bewegungsablauf“ bezeichnet werden.

Die natürliche Haltung des Menschen ist Stehen, der natürliche Bewegungsablauf ist Gehen. Der Streetstepper wurde entwickelt, um die ergonomischen Vorteile des Stehens und Gehens mit der Dynamik des Fahrrades zu verbinden. Der Streetstepper ist somit die ideale Alternative für Menschen, die aufgrund von Rücken- oder Gelenkproblemen nicht mehr Rad fahren oder Joggen wollen.

Verkehrsmittel, Sportgerät oder Therapiegerät?

Ebenso wie das Fahrrad ist der Streetstepper dazu geeignet, draußen Sport zu betreiben, oder aber von A nach B zu kommen. Er ermöglicht Bewegung und Training an der frischen Luft in einer optimalen biomechanischen Position und trainiert/aktiviert den Großteil der Muskelketten des menschlichen Bewegungsapparates.

Ausreichende und regelmäßige Bewegung ist ein Schlüssel zu besserer Gesundheit und weniger Rückenbeschwerden. Ein Sportgerät, das man gerne und regelmäßig benutzt, leitet für viele Rückenpatienten die Wende in ihrer Leidensgeschichte ein. 2016 erhielt der Streetstepper das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken.



Ein innovatives Vertriebssystem: Werde Streetstepper-Instruktor!

Der Streetstepper ist mehr als ein Fahrrad mit innovativer Technik: Streetstepper fahren ist ein neuer Bewegungsablauf, ein neues Körpergefühl, eine neue Sportart! Dementsprechend ist für den Kunden entscheidend, den Streetstepper bei geschultem Personal testen zu können. Der Hersteller – die Streetstepper GmbH mit Sitz in Schorndorf bei Stuttgart – bietet nun die Möglichkeit, als Streetstepper-Instruktor tätig zu werden. Nach einer Grundschulung organisieren die Instrukturen geführte Touren, Einzel- und Gruppenausfahrten, oder binden den Streetstepper in ihre therapeutische Tätigkeit ein – ähnlich wie Sport-Instrukturen aus anderen Bereichen.

Die Instrukturen können Streetstepper zu einem vergünstigten Preis beziehen oder mieten, was die Anfangsinvestition für die (nebenberuflichen) Instrukturen in überschaubarem Rahmen hält. Im Unterschied zur Instrukturen-Tätigkeit in anderen Sportarten gibt es dabei zwei einzigartige Vorteile:

erstens einen wirksamen Gebietsschutz und zweitens attraktive Provisionen beim Verkauf von Streetsteppern – zusätzlich zu den Einnahmen aus geführten Touren und dem Verleih.

Kontakt und Schulungstermine

Im Herbst und Winter 2017 bietet die Streetstepper GmbH zahlreiche Schulungstermine für Interessenten an der Tätigkeit als Streetstepper-Instruktor an. Interessenten melden sich am besten unter Angabe ihrer Kontaktdaten per E-Mail: info@streetstepper.com.



Kontaktinformationen

Streetstepper GmbH

Carl-Zeiss-Straße 43
73614 Schorndorf

Tel.: 07181 97842-42
info@streetstepper.com

>> Mit geübter Körperhaltung die Grafomotorik unterstützen und Stiftprofi werden

Cornelia M. Kopelsky | Service für bewegende Publikationen



Vera Bucker:
*Wir werden Stiftprofis!
Topfit in die Schule – Ein grafomotorisches
Förderprogramm für Kindergartenkinder*

120 Seiten, 74 Abbildungen
mit CD, Format 16 x 23 cm, kartoniert
Schulz-Kirchner-Verlag, Idstein 2017
ISBN 978-3-8248-1205-9
€ 28,50

Kleine Kinder, die regelmäßig malen, üben gleichzeitig jene Hand- und Fingerfertigkeiten, die für das Schreibenlernen voraussetzend sind. Dass dennoch viele Grundschul Kinder grafomotorische Auffälligkeiten zeigen, kann nach Erfahrung der Autorin an Erfahrungsmangel im Umgang mit Stift und Papier liegen. Da im Kindergarten freies Spielen bevorzugt wird, meiden immer mehr Kinder den Maltisch oder verlieren bei entsprechenden Übungsangeboten schon nach kurzer Zeit Interesse und Lust am Malen. In der Schule geben sie bei den ersten Schreibübungen schnell auf und sind frustriert. Mit dem Ziel, den motorischen Schreibauffälligkeiten der Grundschul Kinder vorzubeugen, hat Vera Bucker ein grafomotorisches Trainingsprogramm entwickelt, das bereits bei Vorschulkindern Freude am Malen und Lust auf Schreiben wecken soll und alle feinmotorischen und posturalen Basisfunktionen, die sie für den Schriffterwerb benötigen, fördert.

Die Autorin arbeitet als Ergotherapeutin in einer interdisziplinären Praxis für Ergotherapie

und Logopädie. Zudem ist sie Grafomotorik- und Schriftrainerin. In ihrem in zwei Kapitel gegliederten Buch vermittelt sie Ziele, Übungsschwerpunkte und die methodisch-didaktische Konzeption des Förderprogramms sowie die auf die Zielgruppe abgestimmte Struktur und praktische Durchführung der 15 aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten. Die im ersten Kapitel vorgestellten Übungsmaterialien, die die kindliche Neugier und Fantasie anregen, lassen ein vielseitiges und fröhlich gestimmtes Lernen erahnen.

Die Zielgruppe sind Kinder zwischen fünf und sechs Jahren, die im Kindergarten auf den Schuleintritt vorbereitet werden, und deren leichte grafomotorische Auffälligkeit noch keine therapeutische Indikation darstellt. Um einen nahen Alltagsbezug herzustellen, finden die Trainingseinheiten in einem Raum im Kindergarten mit vier bis sechs Kindern statt. Den Trainingsschwerpunkt bildet das motorische Üben komplexer Fingerfertigkeiten wie In-Hand-Manipulation mit Shiftbewegungen des Daumens, Translationen und

Rotationen, Stabilisation und Extension der Handgelenke, Rumpf- und Armhaltung am Mal- oder Schreibtisch sowie Stifthaltung und -führung. Begleitet werden die einzelnen Lernschritte von Wahrnehmungsübungen, welche die Kontrolle über die Körperhaltung und die Muskelspannung ermöglichen. Die Kinder werden schrittweise nach dem CO-OP-Ansatz angeleitet, sodass ihnen bestmögliche Gelegenheit gegeben ist, ihre Fähigkeiten spielerisch auszuprobieren und dabei zu erforschen, wie sie am geschicktesten ihre Körperhaltung und Fingerfertigkeit beim Malen und Zeichnen einsetzen. „Professor Pencilcase aus London“, eine von der Autorin geschaffene fiktive Figur, unterstützt die „geleitete Entdeckung“ und baut die Brücke zum kognitiven Erfassen der motorischen Erfahrungen. Er motiviert und lobt die Kinder, schreibt ihnen zu jeder Trainingseinheit einen Brief mit Tipps und Tricks, gibt Rätsel auf, stellt die Hausaufgaben und vergibt in der 15. Einheit die Stiftprofi-Urkunde. Jede Einheit besteht aus „Begrüßungsklatschen“ zur Anbahnung der Hand-Hand-Koordination und von Rhythmusgefühl, Körperzentrierung zur Tonisierung der

Vorteil für
Mitglieder



Buchverlosung für
Fördermitglieder

Wir verlosen 3 Exemplare des Buches „Wir werden Stiftprofis! Topfit in die Schule“. Lassen Sie sich bis zum 20. Dezember 2017 unter der Telefonnummer 04761 926358314 oder per E-Mail an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.



Körperhaltung, Hausaufgabenbesprechung und Wiederholung, einem neuen Thema und dem Ausklang mit „Abschiedsklatschen“. In den ersten sieben Einheiten werden die grafomotorischen Basisfunktionen geübt. Die achte Einheit ist eine Elterneinheit ohne Kinder. In den Einheiten neun bis 14 werden die erlernten Grundelemente zu Musterreihen und Formen ausgebaut und gefestigt. In der letzten Einheit feiern die Kinder ihren „Stiftprofi-Abschluss“ und bekommen ihre Urkunde. Vera Bucker hat eine gute

Mischung aus grafomotorischem Basiswissen, kindgemäßen Spielideen und pädagogischer Anleitungspraxis zusammengetragen. Die beiliegende CD hält alle – sortiert nach den einzelnen Übungseinheiten – erforderlichen Arbeitsblätter, Trickkarten, Professor Pencel-cases Briefe sowie das Muster der Abschlussurkunde zum Bearbeiten und Ausdrucken bereit. – Ein sehr empfehlenswertes Lehr- und Arbeitsbuch, das sowohl die bewegungstherapeutische als auch -pädagogische Arbeit mit Vor- und Grundschulkindern bereichern wird.



Kontaktinformationen

Cornelia M. Kopelsky
Service für bewegende Publikationen
Freie Fachjournalistin und Fachautorin

Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe

Publikationen@CMKopelsky.de
www.CMKopelsky.de

>> Die Weiterbildung mit Schwung

Das vielseitige bellicon® Minitrampolin eignet sich ideal für den Einsatz in der Therapie

Eine effektive und spannende Therapiestunde ist einerseits für den Patienten wichtig, um mit Freude im Training zu bleiben und andererseits für das Gesundheitszentrum, um nachhaltig ein Angebot für unterschiedlichste Teilnehmer fortführen zu können. Oftmals fehlen dem Therapeuten die richtigen Ideen und Möglichkeiten, die Trainingsstunde abwechslungsreich mit neuen Übungen zu gestalten.

Eine innovative Trainingsmöglichkeit für die Therapiestunde stellt das bellicon dar. Das hochelastische Minitrampolin ist mehr als ein reines Fitnessgerät. Durch seine innovative Konstruktion eignet es sich ideal für den Einsatz in der Therapie. Im Gegensatz zu den sonst üblichen Trampolinen basiert die Federung des bellicon auf einzelnen Gummiseilringen in fünf Stärken. Als einziges Minitrampolin wurde das bellicon mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. als besonders rückengerecht ausgezeichnet. Die hochelastischen Seilringe ermöglichen eine sanfte Abfederung, durch die Gelenke und Bandscheiben kaum belastet werden.

Neuer Schwung für Prävention und Rehabilitation

Ein hochwertiges Trainingsgerät bedarf einer ebenso professionellen Ausbildung. Das bellicon Med Ausbildungsprogramm konzentriert sich auf die Therapie verschiedener Krankheitsbilder und Anwendungen mit dem Minitrampolin.

Diese spezielle Schulung richtet sich an Therapeuten sowie medizinisches Fachpersonal, die ihren Patienten alternative Wege zu mehr Gesundheit bieten möchten und großen Wert auf Therapietreue legen. Zentral ist der Einsatz des Minitrampolins bei körperlichen Beschwerden und Einschränkungen, für den schonenden Aufbau von Bewegungsabläufen sowie als Ergänzung in der Rehabilitation von Unfallpatienten oder für die Rückkehr nach Sportverletzungen.

Durch die bellicon Med Schulung lernen qualifiziertes Fachpersonal wie Ärzte, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler oder Rehasport-Trainer das bellicon kennen, können die unzähligen Auswirkungen auf den Körper zuordnen und spezifische Übungen zu ausgewählten Pathologien anleiten. Die Teilnehmer der bellicon Med Schulung lernen die Bausteine für ein gesundheitsorientiertes Trampolintaining kennen und können im Anschluss den Patienten durch eine vielseitige Therapie mit dem bellicon führen. Die Teilnahme an der bellicon Med Ausbildung erfordert ein Diplom, eine Reha-Lizenz oder einen vergleichbaren Abschluss einer gesundheitsorientierten Ausbildung.

Ein wertvoller Baustein in der Therapie

Das bellicon ist „Made in Germany“ und zeichnet sich durch eine besonders hohe Qualität aus. Optionale Haltegriffe sowie ein Randpolster bieten während des Trainings zusätzliche



Freude am Training erhöht die Motivation und Therapietreue.
(© bellicon)

Sicherheit. Mit der praktischen Variante der Klappbeine ist das Gerät schnell verstaut oder bereit für den Transport. Je nach Art und Intensität der Übungen ist das Training für Anfänger, Fortgeschrittene oder auch professionelle Sportler geeignet. Das Training mit dem bellicon ist auf vielfältige Weise gesundheitsfördernd und lässt sich auf unzählige Arten in den Therapieplan einbinden.



Kontaktinformationen

bellicon Deutschland GmbH
Heiko Schmauck

Carlswerk, Gebäude 43 (Drahtlager)
Schanzenstraße 6–20 | 51063 Köln

Tel.: 0221 888258-0 | Fax: 0221 888258-29
info@bellicon.de | www.bellicon.com



>> 15. März – Tag der Rückengesundheit

Am 15. März ist Tag der Rückengesundheit.

Nutzen Sie die Chance zu mehr Aufmerksamkeit für Ihre Angebote und profitieren Sie von einer eigenen Veranstaltung.

Der 15. März ist bei vielen schon fest im Terminkalender verankert. Jedes Jahr an diesem Tag findet der bundesweite Tag der Rückengesundheit statt. Die Medien berichten an diesem und den angrenzenden Tagen sehr ausführlich, sodass Sie die Chance haben, Ihre Aktionen bekannter zu machen.

Der Tag der Rückengesundheit eignet sich sehr gut, um Veranstaltungen und Vorträge durchzuführen und so Patienten und Bürger, Unternehmen und Institutionen über Rückengesundheit zu informieren und zum Mitmachen zu animieren.

Praxen, Vereine, Fitnessstudios etc. können an diesem Tag, oder kurz vor oder nach dem Tag, ihre Türen öffnen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten für Aktionen – ob Tag der offenen Tür, Schnupperkurse, Vorträge oder Rabattaktionen. Die AGR unterstützt Sie mit einem kostenlosen Marketingpaket: www.agr-ev.de/service-veranstalter-tdr.



Tag der Rückengesundheit



Datum:
Donnerstag, 15. März 2018

Ort:
deutschlandweit, in Ihrer Praxis

Weitere Informationen:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
E-Mail: info@agr-ev.de
Internet: www.agr-ev.de/tdr2018



>> TheraPro 2018 – Fachmesse plus Kongress

AGR vor Ort



Die TheraPro informiert vom 26. bis 28. Januar 2018 in Stuttgart über Therapie, Rehabilitation und Prävention. Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Osteopathen, Masseure und Logopäden nutzen das breitgefächerte Angebot der TheraPro, um sich zu informieren, fortzubilden und Produkte auszuprobieren.

Die Veranstaltung ist gemeinsam mit der zugleich stattfindenden Fachmesse MEDIZIN zum Treffpunkt für Bewegungsfachkräfte geworden. „MEDIZIN und TheraPro, die begleitenden Kongresse sowie die Workshops und Vorträge in der Halle sind eine einzigartige Kombination, die von Besuchern und Ausstel-

lern sehr gut angenommen wird“, bestätigt Andreas Wiesinger, Mitglied der Geschäftsleitung der Messe Stuttgart. „Der Austausch zwischen Medizinern und Therapeuten wird durch die zeitgleich stattfindenden Fachmessen sehr gut gefördert.“

Auch die Aktion Gesunder Rücken e. V. ist wieder mit einem Messestand vor Ort. Neben einem umfangreichen Informationsangebot können AGR-zertifizierte Produkte direkt vor Ort getestet werden. Auch die „Bewegte Pause“ können die Teilnehmer ausprobieren. Physiotherapeut Andreas Sperber bietet auf der Aktionsfläche kurze Übungseinheiten mit



den AGR-zertifizierten Produkten an. Damit Sie über die Messe hinaus Ihre Erfahrungen mit den Produkten vertiefen können, können Sie auch an einem Gewinnspiel teilnehmen.

Vorbeischaun lohnt sich also! Unter dem Motto „Für Ihre Patienten. Für Ihre Praxis. Für Ihre Profession“ ist die TheraPro ein Treffpunkt für Professionals und Entscheider der Therapiewelt. Hier heißt es mitmachen, ausprobieren, zuhören, informieren und fragen. Auf der TheraPro erfahren Sie, wie Sie Ihre Praxis und Ihre Patienten in Bewegung halten.

Die TheraPro im Überblick:

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

TheraPro 2018



Termin
vormerken

Datum:
26. bis 28. Januar 2018

Ort:
Messe Stuttgart

Weitere Informationen:
E-Mail: info@messe-stuttgart.de
Internet: www.therapro-messe.de
Facebook: www.facebook.com/TheraProMesse

Tageskarte 14 Euro (Online-Ticket)

>> Corporate Health Convention 2018

Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz vom 24. bis 25. April 2018 in Stuttgart



In knapp fünf Monaten ist es wieder so weit: Die Corporate Health Convention 2018 öffnet ihre Tore und begrüßt über 2.400 Gesundheitsbeauftragte und Personalentscheider zu Austausch und Interaktion in der Landesmesse Stuttgart.

Als größte deutsche Plattform zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz gibt die Corporate Health Convention in über 80 Vorträgen, interaktiven Formaten und Best-

Practice-Beispielen einen umfassenden Einblick in die Chancen und Möglichkeiten des betrieblichen Gesundheitsmanagements und zeigt das unerschöpfliche Potenzial in den Bereichen Prävention und Beratung, E-Health, Weiterbildung/Training sowie Bewegung und Gesundheit. Besonderen Fokus legt das Spotlight „Dynamisches BGM – Wettbewerbsvorteil Gesundheit“, das die individuelle Gestaltung des Gesundheitsmanagements, durch die relevante

Wettbewerbsvorteile beim Employer Branding und dem Recruiting von Fachkräften erzielt werden können, beleuchtet.

Alle Messebesucher genießen zudem direkten Zugang zur Parallelveranstaltung PERSONAL Süd 2018.



Datum:
Dienstag, 24. April 2018,
bis Mittwoch, 25. April 2018,
von 9:00 bis 17:30 Uhr



Ort:
Messe Stuttgart GmbH
Messeplaza 1, Halle 1
70629 Stuttgart

Termin
vormerken

Weitere Informationen:
Anne Freiberger, Project Manager
Tel.: 0621 70019-186
E-Mail: a.freiberger@messe.org

www.corporate-health-convention.de

>> Das Praxisangebot erweitern mit Faszientraining

Refresher-Angebot im Januar 2018



Der Verband für Turnen und Freizeit (VTF) legt in seinen Qualifizierungsangeboten der Gym-Akademie einen gezielten Schwerpunkt im Bereich der Rückenschule.

Das Jahr 2018 startet gleich im Januar mit einem trendorientierten Angebot, welches methodisch und inhaltlich neue Impulse für die Rückenschulpraxis setzt: **Refresher Rückenschule – Kursleiter Faszientraining** (Konzept mit ZPP-Anerkennung), am **21./22. Januar 2018**.

Kaum eine Struktur unseres Körpers hat in den letzten Jahren für so viel Aufsehen gesorgt, wie die Faszien – das Bindegewebe. Der Refresher-Kurs zeigt, wie sich die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zielgerichtet in das Training integrieren lassen. Dieses Seminar befähigt zur selbstständigen Durchführung von Techniken des Faszientrainings.

Kursinhalte:

- ▶ Einführung in die Welt der Faszien
- ▶ Anatomie und Physiologie der Faszien, Faszienbahnen, anatomische Zuglinien (nach Myers)

- ▶ Zusammenhang von Schmerzzuständen und Faszien
- ▶ Trainingsprinzipien und Training der Faszien durch gezielte Übungen und Übungsreihen
- ▶ myofasziale Release-Techniken
- ▶ Dehnung und Entspannung
- ▶ Testmöglichkeiten

Das Kurskonzept dieser Fortbildung wurde von der Zentralen Prüfstelle der Krankenkassen (ZPP) als bezuschungswürdig im Sinne des § 20 anerkannt. Voraussetzung ist eine staatlich anerkannte Vorqualifikation im Sinne des § 20.

Der VTF bietet zudem regelmäßig Grundausbildungen zur Rückenschultrainerin bzw. zum Rückenschultrainer sowie verschiedene Fortbildungen zu aktuellen Themen und neuesten Trends an.

Weitere innovative Lehrinhalte vermittelt der Refresher Myofasziale Leitbahnen am 17./18. November 2018 mit Michaela Mettler.

Verband für Turnen
und Freizeit (VTF)



Refresher Rückenschule –
Kursleiter Faszientraining

Datum:

21. und 22. Januar 2018
(Sa. 11:00–18:00 Uhr +
So. 10:00–16:00 Uhr)

Ort:

Hamburg (weitere Informationen
bei Anmeldung)

Weitere Informationen:

Leitung: Wolfgang Klingebiel

Internet:

[www.vtf-hamburg.de/
gym-akademie/rueckenschule/](http://www.vtf-hamburg.de/gym-akademie/rueckenschule/)

Jetzt
anmelden



>> Einladung zum Internationalen TOGU Tag



TOGU lädt am 16.06.2018 wieder zum Internationalen TOGU Tag ein. Neu ist der Standort: Er findet beim langjährigen Kooperationspartner von TOGU, dem Deutschen Turner-Bund (DTB), in Frankfurt statt.

Auch in 2018 dürfen die Teilnehmer spannende Beiträge renommierter Referenten erwarten, die neben der Vermittlung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse Bezug auf die Praxis mit verschiedenen TOGU Geräten, wie z. B. dem Jacaranda®, nehmen. Im Anschluss an die Beiträge haben die Gäste die Möglichkeit, den Experten persönliche Fragen zu stellen.

Durch die interessante Mischung aus Theorie, Praxis, Networking und Austausch mit dem TOGU-Team ist der Internationale TOGU Tag für alle Multiplikatoren und Profis aus den Bereichen Gesundheit, Sport, Fitness und Rehabilitation sowie für Sportlehrer und Physiotherapeuten eine Bereicherung.

TOGU Tag



Datum:
16. Juni 2018

Jetzt
anmelden

Ort:
Deutscher Turner-Bund (DTB)
in Frankfurt/M.
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

Weitere Informationen:
Anmeldung unter: info@togu.de

Internet: <https://www.togu.de/blog/ausbildung/internationaler-togu-tag-2017/>

Unkostenbeitrag pro Person: 59 Euro
inkl. MwSt. (inkl. Verpflegung).
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Impressum

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

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

E-Mail: info@agr-ev.de • **Internet:** www.agr-ev.de • **Redaktion:** Detlef Detjen (V. i. S. d. P.) • Jens Lohn • Tanja Cordes

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

Lektorat: Martina Kunze (www.edit-concept.de) • **Grafische Gestaltung & Satz:** MindD:sign | Lisa Antonacci (www.mind-d-sign.de)

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

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

Quellennachweise: Titelbild: active office GmbH; S. 30: © Dauphin HumanDesign Group; S. 39: © Romolo Tavani/Fotolia; S. 40 oben: © L. Maya Kruchancova/Fotolia; S. 41 oben links: © sabine huedler/Fotolia

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

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

Bitte beachten Sie: Redaktionsschluss für die 1. Ausgabe 2018 (Nr. 59) von AGR aktuell ist der 1. März 2018.



Feel Intelligent Drive.

Die neue S-Klasse.

Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.

