

AGR-MAGAZIN

Herausgeber: Aktion Gesunder Rücken e. V.

Rücken- schmerzen vermeiden!

Praktische Tipps für einen
rückengerechten Alltag

Dieser praktische Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch:

www.agr-ev.de

 facebook.com/dieagr

 twitter.com/agr_ev

 youtube.com/dieagr

 google.com/+dieagr

EINFACHE RÜCKENÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG.
[agr-ev.de/
uebungen](http://agr-ev.de/uebungen)



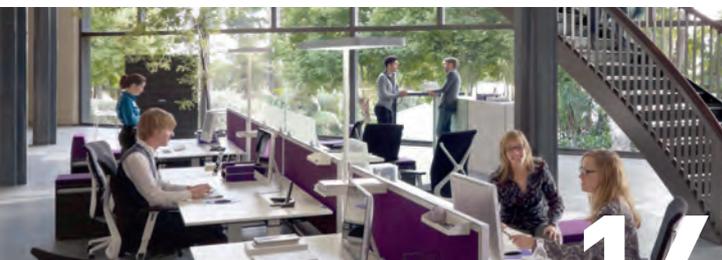
AGR-GÜTESIEGEL

8



THERAPIE

12



DAS RÜCKENGERECHTE UMFELD

14



SCHLAF

24



AKTION GESUNDER KINDERRÜCKEN

42



ALTER

46

Inhalt

Rückenschmerzen:	
Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention	5
Rückenschmerz und Stress – zwei gute Bekannte	6
AGR-Gütesiegel	
Orientierungshilfe von Medizinern „Geprüft & empfohlen“	8
Therapie	12
Das rückengerechte Umfeld:	14
● Büro	14
Ergonomik® - den Alltag in Bewegung bringen	20
Service der AGR	21
● Auto	22
● Schlafen	24
● Sitzen	26
● Schuhe	28
● Industrie	30
● Garten	34
● Sport	36
● „Aktion Gesunder Kinderrücken“	42
● Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität	46
AGR-zertifizierte Fachgeschäfte	48
Herstellerverzeichnis	54

Liebe Leser,



aufgrund der stetig steigenden Zahl an Rückenschmerzpatienten haben wir uns im Jahr 1995 dazu entschlossen, die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zu gründen. Und auch heute, über 20 Jahre später, sind Rückenbeschwerden in der Bevölkerung noch weit verbreitet – und dies gilt für fast alle Alters- und Berufsgruppen. Bei der Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen sind vor allem kleine Veränderungen im Alltagsverhalten wichtig. Ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit sind deswegen Produkte, die von medizinischen Experten als besonders rückengerecht ausgezeichnet wurden – zu erkennen am AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“. Lesen Sie in der 29. Auflage des AGR-Magazins, was ergonomische Alltagsgegenstände aus verschiedenen Lebensbereichen ausmacht, lernen Sie, was renommierte Experten zu verschiedenen Aspekten der Rückengesundheit sagen und was Sie selbst tun können, um Rückenschmerzen zu vermeiden.



Herzliche Grüße

Detlef Detjen

Jens Löhn

Persönliches

UMFELD

Ursachen von Rückenschmerzen

falsche Bewegungsmuster



Zwangshaltung des Rumpfes



einseitige körperliche Belastung



angeborene organische Schäden



körperliche Schwerarbeit



falsche Ernährung



Bewegungsmangel



psychische Belastungen, Zeitdruck, Stress



Übergewicht



organische Wirbelsäulenerkrankungen



Kompensation ungünstiger Arbeitsplatzgestaltung durch Fehlhaltung



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

Rückenschmerzen:

Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention

Rückenschmerzen sind zur Volkskrankheit geworden – und dies über fast alle Bevölkerungsschichten, Alters- und Berufsgruppen hinweg. Unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ gründete sich deswegen im Jahr 1995 die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Seither ist viel passiert, denn was damals im Kleinen begann, hat sich zu etwas Großem entwickelt. Nur die Ziele haben sich nicht verändert. Damals wie heute geht es der AGR darum, ein Bewusstsein für die Bedeutung von Rückenschmerzen zu schaffen und darüber aufzuklären, wie sie sich im Alltag verhindern oder zumindest reduzieren lassen.

Wie wichtig die Arbeit der Aktion Gesunder Rücken bis heute ist, zeigt eine Umfrage mit rund 1.000 Teilnehmern, die von der AGR im Jahr 2016 in Auftrag gegeben wurde. 70 Prozent der Befragten gaben dabei an, mindestens einmal pro Monat von Rückenbeschwerden betroffen zu sein; zwei Drittel fühlen sich durch die Schmerzen in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Die AGR befasst sich mit den häufigsten Ursachen und verschiedenen Ansatzpunkten der Vorbeugung und Therapie von Rückenschmerzen. Dafür sammelt und bündelt der Verein von Anfang an die wissenschaftlichen Erkenntnisse seiner Kooperationspartner. Dazu gehören der Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner, der Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie, der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen und viele weitere medizinische und therapeutische Fachverbände. Das Expertenwissen darüber, was unser Halteapparat braucht und was ihm schadet, dient dabei mehreren Zwecken: Es ist die Basis für neue Produktentwicklungen, die Grundlage zur staatlich anerkannten Weiterbildungsmaßnahme für Ärzte und Therapeuten und auch Ratgeber für Betroffene und Redaktionen. Denn Rückenschmerzen sind nach wie vor die Volkskrankheit Nummer 1.

Sie verursachen allein in Deutschland jährlich Kosten in Milliardenhöhe.

Ursache Nr. 1: Bewegungsmangel

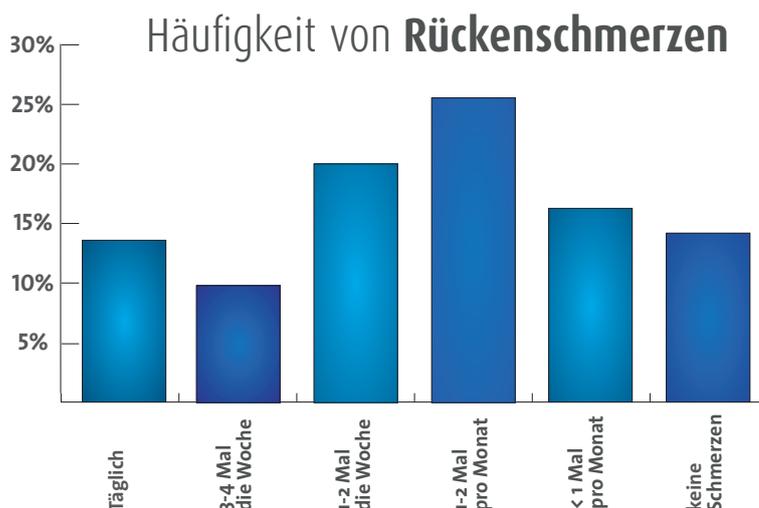
Bereits Kinder können oft nicht mehr rückwärts laufen, geschweige denn eine Rolle vorwärts machen. Gingen die Menschen noch vor 50 Jahren durchschnittlich bis zu 10.000 Schritte pro Tag zu Fuß, sind es heute weniger als 1.000. Die Folge: Die Muskulatur verkümmert und ist nicht mehr stark genug, um uns aufrecht zu halten. Hinzu kommen Fehlhaltungen und einseitige Belastungen am Arbeitsplatz, aber auch zu Hause: durch unergonomische Sitzmöbel, durchgelegene Betten, unzureichend einstellbare Autositze sowie ungeeignetes Schuhwerk. Ein weiteres Problem sind die zunehmenden psychischen Belastungen. Denn wie wir heute wissen, verursachen Stress, Ängste oder Depressionen körperliche Beschwerden – vor allem Rückenschmerzen.

Das alles müsste nicht sein, denn es stehen heute effektive Präventionsmöglichkeiten zur Verfügung. Ideal ist ein ganzheitliches Konzept, bei dem die Muskeln gekräftigt und gedehnt, Fehlbelastungen vermieden, der Alltag rückenfreundlich gestaltet sowie Stress und psychische Belastungen reduziert werden.

Wichtig: Stets in Bewegung bleiben

Auch wenn man sich am liebsten schonen möchte, heißt die Devise bei Rückenschmerzen: Immer in Bewegung bleiben, denn ein inaktiver Rücken verliert seine Stabilität, seine Festigkeit und seine Beweglichkeit. Hinzu kommt, dass Bewegungsmangel zu Übergewicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Genügend Gründe also, um aktiv zu bleiben oder wieder zu werden.

Ideal ist eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Hinzukommen sollten kleine Bewegungseinheiten im Alltag – also Treppen laufen statt Fahrstuhl fahren, kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, den Bus oder die U-Bahn eine Station früher verlassen. Gut sind auch einfache Entspannungsübungen oder ein wenig Gymnastik am Arbeitsplatz.



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

Rückengerechtes Umfeld

Ein weiterer Baustein in Sachen Prävention und Therapie von Kreuzschmerzen ist die rückengerechte Verhältnisprävention – also die Schaffung eines rückenfreundlichen Umfeldes. Rückenfreundlich bedeutet, dass sich Alltagsprodukte wie Stühle, Polstermöbel, Büroarbeitsplätze, aber auch Fahrräder, Autositze und Bettsysteme individuell einstellen und an die körperlichen Voraussetzungen des Benutzers anpassen lassen. Das wünscht sich auch ein Großteil der Befragten des großen AGR-Rückenreports: Rund 73 Prozent sind der Meinung, dass rückengerechte Alltagsprodukte dabei helfen können, Rückenschmerzen zu vermeiden. Nachweislich können dadurch Verspannungen, Muskelverhärtungen und Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verhindert werden.

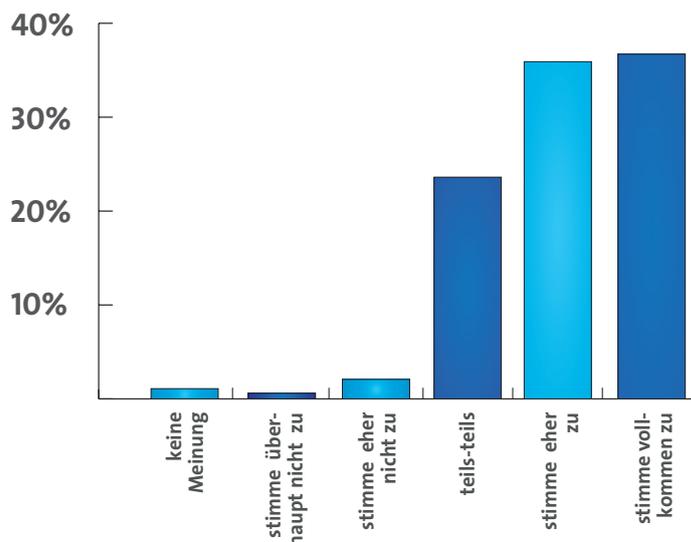
Schon Kinder leiden

Besonders erschreckend ist, dass immer mehr Kinder und Jugendliche Rückenprobleme haben. Die Gründe: Sie treiben immer weniger Sport, dafür sitzen sie durchschnittlich neun Stunden täglich. Wachstums- und Entwicklungsprozesse sind noch nicht abgeschlossen und ungeeignete Schulmöbel können zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen. Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. in Wiesbaden leiden 48 Prozent aller 11- bis 14-Jährigen unter Hal-



Foto: © chris_b_paris / Fotolia

Rückengerechte Alltagsprodukte können dabei helfen, Rückenschmerzen zu vermeiden



tungsstörungen, 44 Prozent aller Viertklässler klagen gelegentlich und 8 Prozent von ihnen sogar ständig über Rückenschmerzen. Um Rückenproblemen bei Kindern vorzubeugen und zu begegnen, sollte sowohl aktive Bewegung in den Tagesablauf integriert als auch Wert auf ein rückenfreundliches Umfeld für Kinder gelegt werden (mehr dazu auf der Seite 42 – „Aktion Gesunder Kinderrücken“).

Starke Muskeln sind die beste Medizin

Der beste Schutz vor Rückenschmerzen sind starke Muskeln. Vor allem die tiefliegenden Rückenmuskeln verleihen der Wirbelsäule ihre Stabilität. Ärzte bezeichnen diese tiefliegenden Kraftpakete als autochthone Muskulatur. Sie balanciert unseren Körper aus, ohne dass wir es merken: Während ein Muskelstrang zieht, gibt sein Gegenspieler haltend nach – und umgekehrt. Mit herkömmlichem Krafttrain-

ning lassen sie sich leider nicht trainieren, weshalb auch Bodybuilder unter Rückenschmerzen leiden können. Was diese Muskeln aber mögen, sind kleine Drehbewegungen und Vibrationen sowie Koordinations- und Balanceübungen. Die Sportgerätehersteller haben darauf reagiert und bieten Produkte an, die speziell die tiefliegende Muskulatur trainieren.

Neben den kleinen, tiefliegenden Muskeln gibt es noch eine weitere Muskelgruppe, die entscheidenden Einfluss auf die Rückengesundheit hat: die Bauchmuskeln. Sie bestehen aus zwei Gruppen: der geraden und der schräg verlaufenden Muskulatur. Die geraden Muskeln helfen dem Rumpf sich zu beugen. Die schrägen Muskeln wirken direkt auf die Wirbelsäule ein und stabilisieren sie. Damit sie diese Aufgabe erfüllen können, sollten sie ebenfalls intensiv trainiert werden.

Rückenschmerz und Stress – zwei gute Bekannte

Dipl.-Psych. Fredi Lang

„Ich glaub, ich krieg einen Schlag ins Kreuz! Mir wird ganz flau. Ich fühle mich so steif und schlapp!“ Ohne sichtbare mechanische Gefährdungen können Belastungen so schwer sein, dass wir beispielsweise plötzlich mit Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen, Hörbeschwerden oder mit Magen-Darm-Verstimmungen reagieren. Die Ursachen liegen in einem weitgehend unsichtbaren Bereich, im psychischen. Eine Treppe kann durch einen Handlauf gesichert, ein Arbeitsstuhl auf die Körpermaße eingestellt, ein Bett zonenweise verstellt werden – die Veränderung einer Organisation von eingefahrenen Abläufen und Gewohnheiten und die Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen und Ressourcen erfordern ganz andere Strategien.

Es geht um psychische Belastungen und damit verbundene körperliche Reaktionen, z.B. bei andauernder Überforderung. Rückenbeschwerden sind dann eine sehr häufige Belastungsreaktion und zugleich Warnhinweis zur Selbstfürsorge.

Dauerhafte Überforderung und geringe Handlungsspielräume oder geringe Akzeptanz und Wertschätzung bringen jeden aus dem Gleichgewicht. Gleichzeitig können steigende psychische Anstrengungen, die gern als Stress bezeichnet werden, den Eindruck vermitteln und verstärken, dass man zunehmend weniger für die Anforderungen der Arbeit und andere Umstände des Lebens gewappnet ist. Wenn ein Mensch ausgeglichen ist und sich seinen Aufgaben gewachsen fühlt, empfindet er unspezifische Rückenbeschwerden entweder gar nicht, als wesentlich weniger problematisch oder sie gehen deutlich rascher vorüber. Menschen, die angeben unter Stress zu stehen, haben wesentlich größere körperliche Beschwerden.

Fit im Job – von Kopf bis Fuß

Zur Vermeidung und Verringerung psychisch bedingter Beschwerden und nachfolgender Erkrankungen bei der Arbeit zählen insbesondere auch Maßnahmen der **persönlichkeits- und gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung**. Belastungen und Ressourcen müssen in ausgewogenem Verhältnis zueinander stehen. Die erfolgversprechenden Elemente auf der betrieblichen Ebene sind unter anderem:

- ▶ Schaffen angemessener Arbeitsinhalte und Arbeitsmengen
- ▶ Ermöglichen zeitlicher und fachlicher Handlungsspielräume
- ▶ Anbieten von Möglichkeiten zur Qualifikation und Weiterentwicklung
- ▶ Schaffen und Pflegen eines guten Betriebsklimas, beispielsweise durch Partizipationsmöglichkeiten, Transparenz der Abläufe und Entscheidungen
- ▶ Angemessene Gratifikationen und wertschätzender Führungsstil
- ▶ Durchführen von Wirkungskontrollen
- ▶ Kontrolle der Maßnahmen durch Vorgesetzte

Zusätzlich zur Verringerung betrieblicher Belastungen ist es wichtig, individuelle und teambezogene Bewältigungskompetenzen zu stärken sowie nachhaltige Lebensführungsstrategien zu entwickeln, damit die gesundheitlichen Ressourcen erhalten bleiben. Auch hier sind die Themen und Unterstützungskonzepte vielschichtig:

- ▶ Umgang mit Stress und eigenen Ansprüchen
- ▶ Belastungs- und Zeitmanagement
- ▶ Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- ▶ Dauerhafte Verhaltensänderungen, um die eigene Ressourcenförderung zu verbessern, etwa im Kontext von Entspannung
- ▶ Integration von mehr Bewegung etc.

Basierend auf der Schmerzerfahrung entwickelt sich allerdings häufig ein Verhalten der Bewegungsvermeidung. Zur Veränderung der schmerzfördernden Konstellation ist es notwendig, diejenige psychologische Einstellung, die sich kontraproduktiv auf das Bewegungs- und Freizeitverhalten und somit auch negativ auf den Rückenschmerz auswirkt, zu überwinden und nachhaltig zu verändern.

on zu betreiben. Ist beispielsweise das Arbeitsklima schlecht, fehlen Rückmeldungen zur geleisteten Arbeit oder sind die Qualifizierungsmöglichkeiten eingeschränkt, können unspezifische Rückenschmerzen symptomatische Folgen sein.

Fit fürs Leben? Nicht verzagen – Fachmann fragen!

Nicht ohne Grund beschäftigen sich Spezialisten mit den vielfältigen Facetten psychischer Gesundheit und der Prävention von Beschwerden und Störungen. Effektive Lösungen für die unterschiedlichen und komplexen Zusammenhänge liegen nicht einfach auf der Hand. Vielmehr ist eine psychologisch kompetente Beratung und gemeinsame Klärung der individuellen Konstellation erforderlich, um maßgeschneiderte Lösungswege zu entwickeln.

Wenn das Gefühl von hoher Beanspruchung alltäglich wird und Rückenbeschwerden häufiger oder länger andauernd auftreten, kann eine Beratung der erste Schritt zur Veränderung sein. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. kooperiert seit 2008 mit dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. Es wird empfohlen, sich bei Bedarf nur an Diplom-Psychologen oder psychologisch vertieft ausgebildete Fachleute mit gleichwertigen Psychologieabschlüssen zu wenden. Online-Register von spezialisierten Psychologen (z. B. Gesundheitspsychologie, Stressbewältigung, Entspannung, Coaching) finden Sie im Internet unter: www.psychologenportal.de

Das Besondere am Thema „Psychische Gesundheit“: Sind Rückenbeschwerden aufgrund vielfältiger Ursachen entstanden und nicht auf ein einmaliges Ereignis zurückzuführen, sollte der psychischen Verfassung Aufmerksamkeit geschenkt werden. Körperliches und psychisches Wohlbefinden gehören zusammen und wirken aufeinander.

Trotz der Erfolge der Rückenpioniere, unter anderem der Integration ergonomischer Verhältnisprävention in die Arbeitswelt, zeigen die gesicherten Erkenntnisse und die Krankheitsartenstatistik in Deutschland, dass Beschwerden aufgrund psychischer Belastungen und deren Wechselwirkung mit physischen Beschwerden

zunehmen. Im Job hilft der ergonomische Stuhl allein nicht, um dauerhafte Präventi-

Zur Person

Dipl.-Psych. Fredi Lang, Master Public Health,

ist seit über 15 Jahren im Themenfeld Prävention und Gesundheitsförderung, insbesondere bei gesundheitlichen und psychischen Belastungen, aktiv. Weitere Aufgabengebiete lagen in den letzten Jahren in den Bereichen „Ethische Fragen im psychologischen Handeln“, „Qualitätssicherung in der psychologischen Diagnostik“ allgemein und in der Personalauswahl im Besonderen.

Ein Schwerpunkt seiner aktuellen Tätigkeit beim Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. ist der Bereich „Gesunder Arbeitsplatz durch Betriebliches Gesundheitsmanagement“.



AGR-GÜTESIEGEL

Orientierungshilfe von Medizinern
„Geprüft & empfohlen“



Foto: © Romolo Tavani / Fotolia

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



Die beiden Verbände stellen ein unabhängiges Prüfungskomitee zusammen, das aus einem multidisziplinären Expertenteam, also aus Medizinern und Therapeuten verschiedener Fachrichtungen, besteht. Dieses Gremium erarbeitet und überprüft die fachlichen Anforderungskriterien an rückengerechte Produkte. Es berücksichtigt dafür

80%
der Bevölkerung
leiden unter
Rückenschmerzen

aktuelle Forschungsergebnisse und achtet auf den ergonomischen und medizinischen Nutzen. Nur wenn das Produkt wirklich der Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen dient, erhält es das AGR-Gütesiegel. Zu den zertifizierten Alltagsgegenständen gehören beispielsweise Betten und Stühle, Möbel und Autositze, Gartengeräte, Industrieprodukte, Sportgeräte oder auch computerbasierte Trainingsprogramme.

Das AGR-Gütesiegel ist inzwischen über die Grenzen des Landes hinaus eine anerkannte und sinnvolle Hilfe. Es zeichnet aber nicht nur rückengerechte Alltagsprodukte aus, sondern es ist auch selbst schon ausgezeichnet: Als besonders verlässliches und seriöses Siegel mit einem echten Mehrwert für Verbraucher. Dies bestätigten unabhängig voneinander die Zeitschrift ÖKO-Test und das Internetportal label-online.de.

Die Orthopädie zum Thema Rückenschmerzen

Fast jeder kennt Rückenschmerzen – für einige der



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

Betroffenen sind die Beschwerden chronisch und es gibt kaum noch schmerzfreie Phasen. Ein Bandscheibenvorfall ist zwar eine seltene Ursache für Rückenschmerzen, doch immerhin 80.000-mal pro Jahr greifen

Chirurgen deshalb zum Skalpell. Eine groß angelegte Befragung der AGR unter 1.000 Orthopäden kam zu weiteren Ergebnissen: 52 Prozent der befragten Mediziner gaben an, dass sich die Zahl der Patienten mit dem Symptom Rückenschmerz in den letzten fünf Jahren vergrößert hat. 71 Prozent der befragten Ärzte behandeln täglich mehr als 20 Patienten mit Rückenschmerzen, weitere 14 Prozent haben zwischen 16 und 20 Rückenpatienten pro Tag in ihrer Praxis. Eine zentrale Erkenntnis: Das Krankheitsbild Rückenleiden hat sich zwar nicht verschlimmert, die Menge der Fälle aber hat dramatisch zugenommen.

Hauptursache: äußere Einflüsse

Fast die Hälfte der befragten Orthopäden nennt äußere Einflüsse als Hauptursache für Rückenbeschwerden. Dazu zählt in erster Linie eine monotone Körperhaltung, beispielsweise durch stundenlanges Sitzen

Weniger Krankmeldungen durch ein rückenfreundliches Arbeitsumfeld

auf ungeeigneten Stühlen. Der dadurch bedingte Bewegungsmangel lässt die Muskeln verkümmern, es kommt zu Fehlbelastungen, Verspannungen und schließlich zu Rückenschmerzen. Eine weitere häufige Ursache sind Umwelt- und Umfeldfaktoren. Dazu gehören vor allem Stress und psychosoziale Überlastung, denn innere Anspannung kann sich auf die sensible Rückenmuskulatur übertragen.

Ergonomische Hilfsmittel entscheidend für Therapieerfolg

Genauso vielfältig wie die Auslöser sind die Maßnahmen, um Rückenschmerzen zu lindern. Ein Zusammenspiel mehrerer Ansatzpunkte gilt als sinnvoll, um den Beschwerden nachhaltig den Kampf anzusagen. Rückengerechte Alltagsgegenstände in verschiedenen Lebensbereichen sind ein wichtiger Baustein, mit dem jeder selbst seine Beschwerden positiv beeinflussen kann. Aus diesem Grund empfehlen 96 Prozent der Orthopäden gezielt die Anschaffung ergonomischer Hilfsmittel und Produkte. Für 80 Prozent der befragten Orthopäden spielt zudem die Physiotherapie eine entscheidende Rolle bei der Behandlung. Zur Vorbeugung eignen sich vor allem Rückenschulen.

Geprüfte Hilfsmittel werden empfohlen

Die Aufgeschlossenheit der Mediziner, ihren Patienten therapiebegleitende Hilfsmittel

Stimme zum Gütesiegel



Das AGR-Gütesiegel bietet der Ergotherapie eine gute Hilfestellung. So kann man z. B. Patienten mit entsprechenden Problemen eine Empfehlung für rückengerechte Produkte geben, um die Therapie zu unterstützen.

Zur Person:
Arnd Longrée
Vorsitzender - Deutscher Verband der Ergotherapeuten,
www.dve.info

und rückengerechte Alltagsprodukte zu empfehlen, steigt nochmals signifikant an, sobald diese entsprechend geprüft wurden. Und auch 87 Prozent der Teilnehmer an der AGR-Rückenumfrage aus dem Jahr 2016 sind der Meinung, dass ein unabhängiges Gütesiegel dabei hilft, rückengerechte Produkte zu erkennen.

Stimme zum Gütesiegel



„Das AGR-Gütesiegel hat sich als feste Größe zur Beratung bei Servicefragen, die im Zusammenhang mit Rückenprävention und -therapie stehen, etabliert. Nicht nur für uns Ärzte ist dieses AGR-Gütesiegel ein Garant für eine qualitativ hochwertige Beratung von Patienten geworden. Im Wesentlichen kommt es auf die Vermeidung von Rückenschmerzen an und hierzu leistet die AGR einen großen Beitrag.“

Zur Person:
Dr. med. Reinhard Schneiderhan,
Präsident Wirbelsäulenliga e. V.
www.wirbelsaeulenliga.de

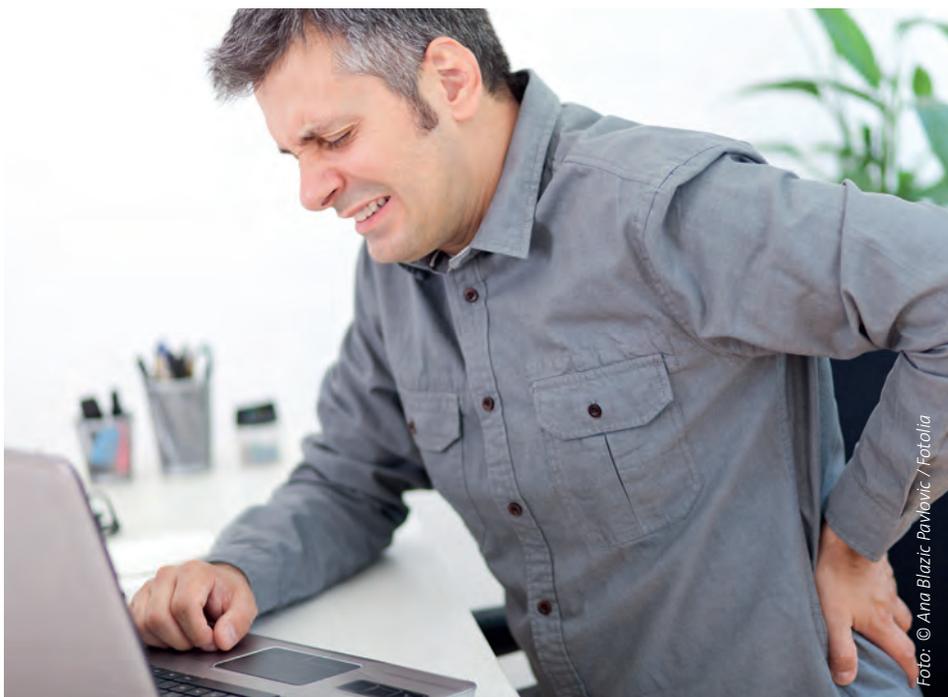


Foto: © Ana Blazic Pavlovic / Fotolia

AGR-Gütesiegel | Die Spezialisten sagen:

Dr. med. Bernd Reinhardt und Prof. Dr. med. Erich Schmitt

Das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bietet dem Verbraucher eine grundlegende und wertvolle Orientierungshilfe bei der Suche nach rückenfreundlichen Produkten unterschiedlichster Art. Ärzten und Therapeuten dient es als Basis für Empfehlungen, die sie ihren Patienten geben. Ziel des Gütesiegels ist die vorbeugende und nachsorgende Förderung der Gesundheit unserer Mitmenschen. Möglich wird das durch die Schaffung eines immer größer werdenden Angebotes rückenfreundlicher Produkte. Ein ergonomisches Produkt trägt wesentlich dazu bei, die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit eines jeden Menschen zu erhöhen. Es kommt nachweislich sehr viel seltener zu Rücken- und Gelenkproblemen.

In den vergangenen 20 Jahren wurden weit über 500 Produkte erfolgreich geprüft; einen aktuellen Überblick erhalten Sie in dieser Broschüre.

Das multidisziplinäre Expertenteam verfolgt hohen Anspruch: Es geht um die Auswahl rückenfreundlicher Produkte und welche Anforderungskriterien sie jeweils erfüllen müssen. Nur Produkte, die diesen umfassenden Prozess erfolgreich durchlaufen, erhalten das AGR-Gütesiegel. Der jeweilige Hersteller muss zudem strenge rechtliche Auflagen erfüllen. Führt er an einem Produkt eine Änderung durch, muss er es einer Nachprüfung unterziehen lassen. Ändern sich medizinische Erkenntnisse, kann dies zum Entzug des Siegels führen. Durch das intensive Prüfungsverfahren in Verbindung mit strengen Auflagen wird die inhaltliche Qualität des AGR-Gütesiegels verlässlich und dauerhaft sichergestellt.

Was ist ein rückengerechtes bzw. rückenfreundliches Produkt?

Diese Frage lässt sich mit einer Definition am besten beantworten: Rückengerechte oder rückenfreundliche Produkte liefern durch ihre ergonomische Bauart und Funktion die Voraussetzung, die menschliche Wirbelsäule und die großen Gelenke gesundheitsfördernd zu beeinflussen. Um noch besser zu

verstehen, was das bedeutet, schauen wir uns die Anatomie und Funktion der menschlichen Wirbelsäule noch einmal etwas genauer an.

Wunderwerk Wirbelsäule

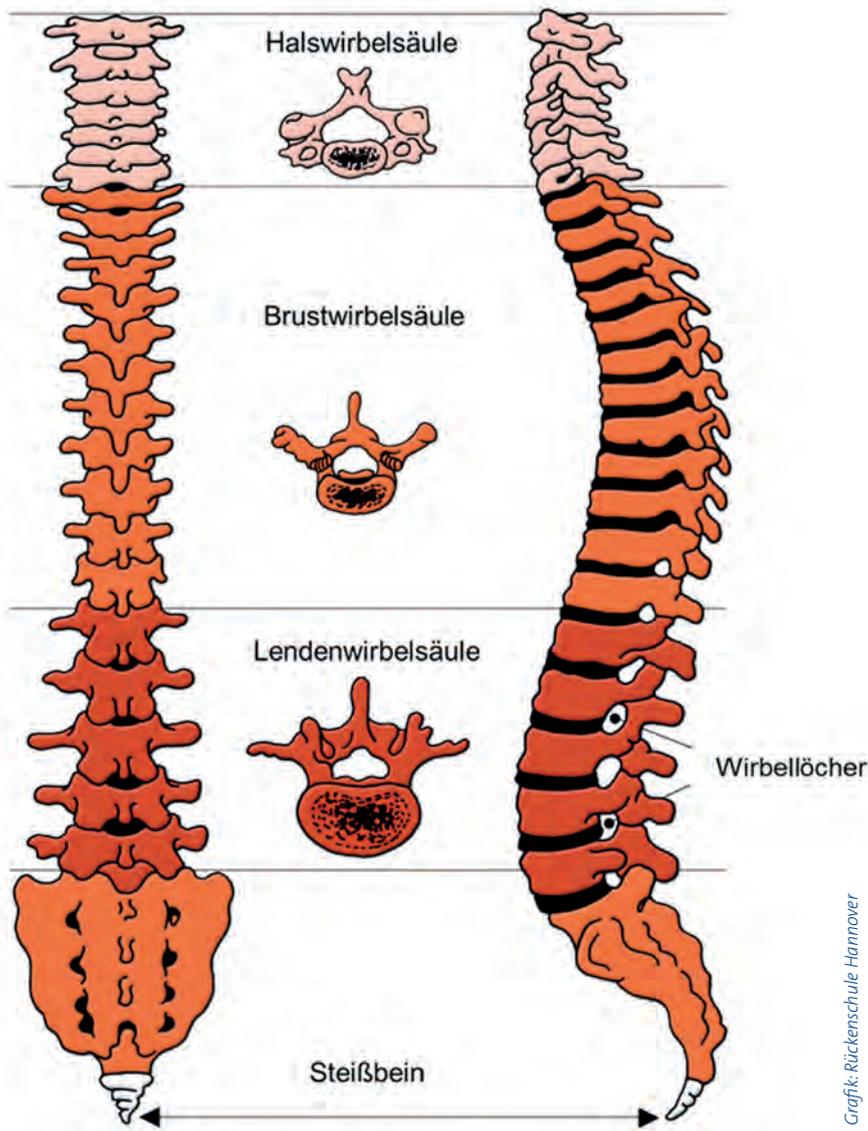
Unsere Wirbelsäule ist flexibel und stabil, ermöglicht uns Menschen den aufrechten Gang, stützt Rumpf und Arme und verbindet verschiedene Bestandteile unseres Skeletts miteinander.

Man unterteilt die Wirbelsäule in sieben Halswirbel, zwölf Brustwirbel und fünf Lendenwirbel. Nicht mehr beweglich, aber fester Bestandteil der Wirbelsäule sind zudem

das Kreuzbein und das Steißbein. Obwohl im Grundaufbau identisch, unterscheiden sich Hals-, Brust- und Lendenwirbel in Details voneinander. Dies liegt an den verschiedenen Funktionen, die sie erfüllen müssen: Während die Halswirbel möglichst flexibel sind, sind Lendenwirbel größer und stabiler.

Von vorne betrachtet hat die Wirbelsäule idealerweise die Form einer geraden Linie, von der Seite betrachtet weist sie eine doppelt S-förmige Krümmung auf. Die natürliche Krümmung der Wirbelsäule im Bereich des Nackens und der Lende wird als Lordose bezeichnet, die Krümmung der Brustwirbelsäule nach hinten nennt man Kyphose. Diese charakteristische Form ist ein wahrer Geniestreich der Evolution, denn durch die Krümmungen kann die Wirbel-

90%
der Mediziner
sehen Hilfsmittel als
Erfolgsfaktor



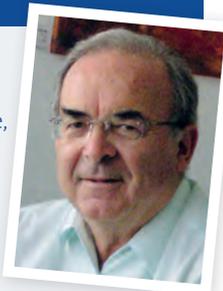
Grafik: Rückenschule Hannover

Zur Person

Dr. med.

Bernd Reinhardt

Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie, Badearzt, nebenberuflicher Betriebsarzt (em.), Mitbegründer der Rückenschulbewegung bundesweit, Initiator und langjähriger Vorsitzender des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e. V., Autor und Herausgeber mehrerer Fachbücher und vieler wissenschaftlicher Artikel zum Thema Rücken. Beratende Funktionen in der Industrie und in arbeitsmedizinischen Instituten.



Gang und unsere Haltung. Der alles entscheidende Konstruktionsvorteil der Wirbelsäule sind die beweglichen Segmente zwischen den 24 Wirbelkörpern: die Bandscheiben. Sie bestehen aus einem faserigen Ring (Anulus fibrosus) und einem gallertartigen, hauptsächlich mit Wasser gefüllten Kern (Nucleus pulposus). Wenn wir tagsüber sitzen, gehen oder laufen, drückt das Körpergewicht auf die Bandscheiben und presst die Flüssigkeit aus dem Kern nach außen – bis zu zwei Zentimeter kann die Wirbelsäule deshalb im Laufe eines Tages schrumpfen. Werden die Bandscheiben entlastet, etwa im Schlaf, nehmen sie wieder Flüssigkeit auf – ähnlich wie bei einem Schwamm. Durch diesen Wechsel werden die Bandscheiben mit wichtigen Nährstoffen versorgt und Abfallprodukte können abtransportiert werden. Allerdings kann dieser Prozess nur ablaufen, wenn sich ausreichend Flüssigkeit im Bandscheibenkern befindet. Bei jungen Menschen liegt der Wasseranteil noch bei 90 Prozent, bei einem 60-Jährigen noch bei knapp 70 Prozent. Wirbel, Muskeln, Bänder, Bandscheiben: Die einzelnen Wirbelsäulenabschnitte darf man nie getrennt betrachten, denn die Wirbelsäule ist ein Gesamtkomplex. Bei einer Funktionsstörung

Höhere Zufriedenheit am Arbeitsplatz durch rückengerechte Sitzmöbel

säule Belastungen viel leichter abfedern. Zahlreiche Bänder und eine genial konstruierte Muskelhülle gehen von jedem Wirbel aus und geben der Wirbelsäule Halt. Bewusstes An- und Entspannen der Schultergürtel-, Bauch- und Rückenmuskulatur koordiniert unseren

einzelner Abschnitte reagiert sie als Organ. Das bedeutet, dass sich Störungen im Bereich der Lendenwirbelsäule bis in die Halswirbelsäule hinein auswirken können und umgekehrt.

Zu den Produkten, die die Rückengesundheit fördern, gehören vor allem ausgeklügelte und vielseitig einsetzbare Trainingsgeräte, aber auch computergestützte Therapie- und Bewegungsprogramme. Mehr dazu lesen Sie auf den nächsten Seiten.

Zur Person

Prof. Dr. med.

Erich Schmitt

Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V., Facharzt für Orthopädie und physikalische Medizin (em.), langjähriger Leiter der Abteilung für Wirbelsäulenorthopädie an der Orthopädischen Uniklinik Frankfurt am Main.



Online-Tipp: Erklärvideo zum AGR-Gütesiegel



Auf der Suche nach Maßnahmen und Tipps gegen Rückenschmerzen findet man zahlreiche Ratschläge – doch welche davon sind wirklich hilfreich? Die Aktion Gesunder Rücken empfiehlt rückenge-

rechte Produkte: Damit Verbraucher diese auf den ersten Blick erkennen können, gibt es das AGR-Gütesiegel, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden kön-

nen. Weitere Informationen zum AGR-Gütesiegel und nach welchen Kriterien es vergeben wird finden Sie in einem kurzen und anschaulichen Erklärvideo unter www.ruecken-produkte.de

THERAPIE

Foto: © WavebreakMediaMicro / Fotolia

Strahlenfreie Rückenvermessung unterstützt Diagnostik und Therapie

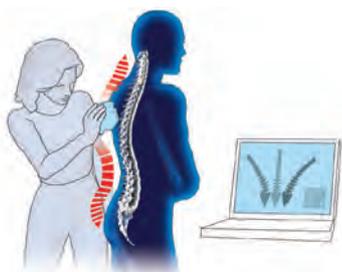


Abb. 1

Jeder Rücken und jedes Rückenproblem sind einzigartig und sollten deswegen auch individuell behandelt werden. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist eine genaue und gründliche Diagnostik vor und während der Therapie, um die Anatomie der Wirbelsäule zu analysie-

ren, mögliche Auffälligkeiten zu erkennen und den Beschwerden auf den Grund zu gehen. Auf dieser Basis können dann Entscheidungen über die Behandlung getroffen werden.

Aufgrund der Strahlenbelastung sollten Röntgenfunktionsaufnahmen nicht beliebig häufig eingesetzt werden. Eine sehr gute Alternative ist die Rückenvermessung beispielsweise mit der MediMouse. Sie erfolgt strahlenfrei, Winkel der einzelnen Wirbelgelenke werden erfasst, so dass eine genaue Befundung von Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule ermöglicht wird. Die Vermessung dauert nur wenige Minuten und macht Auffälligkeiten an Hand einer dreidimensionalen Darstellung der Wirbelsäule sofort am Bildschirm sichtbar. Anschauliche Grafiken bringen den Patienten

die Ausgangssituation und die Therapiemöglichkeiten nahe – ein Verständnis, das sich positiv auf den Therapieerfolg auswirkt. Je nach Ergebnis lässt sich so ein individuelles und optimales Therapieziel mit speziellen Bewegungsübungen erarbeiten.

Strahlenfreie Messgeräte können von geschulten Ärzten, Physiotherapeuten und autorisierten Fachkräften der Medizinischen Trainingstherapie eingesetzt werden.

Hersteller: **Lucamed** (Abb. 1)

- MediMouse®, BackScan®

www.agr-ev.de/rueckenmessgeraete

Computergestütztes Therapie- und Bewegungsprogramm

Unsere Wirbelsäule gleicht einem kippeligen Turm aus 24 übereinandergestapelten Wirbelkörpern, der von zahlreichen Muskeln zusammengehalten wird. Ein ziemlich ausgeklügeltes System, das nur funktionieren kann, wenn alle Muskel-Mitspieler gleich stark sind. Doch das ist bei vielen Millionen Rückenschmerzgeplagten nicht der Fall. Moderne Medizintechnik kann dem entgegenwirken.

Ein interaktives Trainingsprogramm, wie beispielsweise Valedo* kann ganz einfach zu Hause, im Büro oder im Urlaub genutzt werden. Es besteht aus einer speziellen Hard- und Software: Sensoren, die drahtlos auf der Brust und auf dem Rücken angebracht sind, verwandeln den Trainierenden in einen Avatar. Selbst kleinste Bewegungen werden dann via Bluetooth und in Echtzeit auf ein Endgerät, z. B. Smartphone oder Tablet, übertragen. Um insbesondere die tiefe Rückenmuskulatur zu stärken,

ist eine von Experten zusammengestellte, vielfältige Auswahl an Übungen gut geeignet. Eine detaillierte Trainingsauswertung zeigt anschließend,

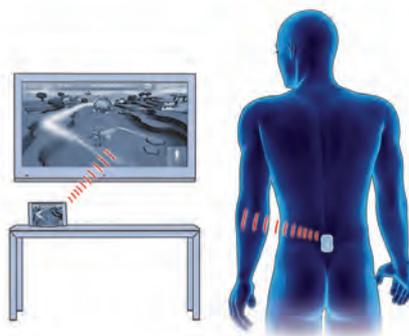


Abb. 2

wie gut man trainiert hat. Sie kann bei Bedarf auch mit dem Arzt oder Therapeuten geteilt werden. Für eine erfolgreiche Rückentherapie ist es entscheidend, Bewegungsdefizite der Patienten zu kennen und ihr Bewegungsbewusstsein zu schulen. Hier kommt die erweiterte Variante,

der Valedo Motion für den professionellen therapeutischen Einsatz, ins Spiel. Dabei werden dem Patienten drei Bewegungssensoren auf Rücken und Brustbein geklebt, die sowohl dem Therapeuten als auch dem Patienten detaillierte Daten über jede noch so kleine Bewegung übermitteln und so direktes Feedback geben. Bei eventuell nicht korrekt durchgeführten Übungen oder Defiziten wird sofort gegengesteuert oder der Therapeut kann das Trainingskonzept individuell anpassen. Bei Bedarf steht dem Therapeuten zur strahlenfreien Rückenvermessung das Valedo Shape zur Verfügung.

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

- Valedo®
- Valedo®Motion
- Valedo®Shape

www.agr-ev.de/rueckentherapiegeraete

*Für iPad 3. Generation und höher (4. Generation empfohlen), alle iPad mini, iPhone 5. Generation und höher, Android™ 4.4 und höher mit Bluetooth Low Energy Technologie

Wärme und Bewegung gegen verspannte Muskeln

Meist entstehen schmerzhafte Verspannungen durch eine falsche Belastung oder Körperhaltung. Die Folgen: Die Muskulatur verhärtet und die

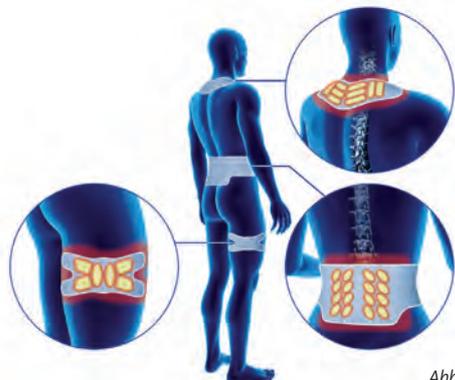


Abb. 3

Durchblutung gerät ins Stocken. Gerade bei akuten Schmerzen und Verspannungen kann Wärme sehr effektiv sein. Wärme erweitert die Blutgefäße und steigert so die Durchblutung. Die Sauerstoffversorgung der Zellen verbessert sich und das erleichtert den Abbau von Stoffwechselprodukten. Somit werden der natürliche Heilungsprozess unterstützt, die Schmerzen gelindert und Muskelverspannungen gelöst.

Noch wirksamer als eine einfache Erwärmung des Gewebes ist ein modernes Wärmetherapeutikum zur Behandlung von akuten Rückenschmerzen und Muskelverspannungen. Die Besonderheit: Es erzeugt eine therapeutisch wirksame Tiefenwärme von konstant 40 Grad Celsius über 8 bis 12 Stunden. Wärmeauflagen, wie ThermaCare mit ergonomischer Passform,

geben die gezielte Wärme genau da ab, wo sie benötigt wird, also da, wo die Verspannungen und Schmerzen am stärksten sind. Sie sind bequem unter der Kleidung zu tragen, ohne dass körperliche Alltagsaktivitäten eingeschränkt werden und bieten so ein zusätzliches Plus. Die Nutzung entsprechender Wärmeumschläge erfolgt idealerweise immer in Verbindung mit bewegungstherapeutischen Maßnahmen und/oder dem Besuch einer Rückenschule.

Hersteller: ThermaCare (Abb. 3)

- ThermaCare® Wärmeumschläge in Verbindung mit Bewegungstherapie oder Rückenschule

www.agr-ev.de/waermeauflagen

Online Heimtrainingsprogramme, Rücken-Präventionskurse und therapiebegleitendes Online-Training

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



Abb. 4

Eine Lösung bieten spezielle Online-Heimtrainingsprogramme. Diese sind von erfahrenen Physiotherapeuten entwickelt und zielen darauf ab, die Muskeln zu trainieren und die Mobilität zu verbessern. Teilnehmer werden dabei von erfahrenen Experten fachgerecht durch das Training geleitet. Mit Hilfe eines Eingangs- und Abschlussfragebogens ist es zudem möglich, die Trainingserfolge zu dokumentieren. Ein gutes Online-Heimtrainingsprogramm

bietet zudem eine Video-Sprechstunde. Darüber kann sich der Teilnehmer direkt mit einem Physiocoach verbinden lassen und sich im Chat Fragen rund um das Training beantworten lassen. Besonders erfreulich: Gesetzliche Krankenkassen übernehmen bei einem Online-Heimtrainingsprogramm, das als Online-Präventionskurs durch die Zentrale Prüfstelle Prävention nach §20 SGB V zertifiziert ist, einen Großteil oder gar die kompletten Kursgebühren. Wie beispielsweise bei ABJETZT/FIT.

Für Physiotherapeuten, die ihren Patienten trainingsbegleitend ein Online-Programm anbieten möchten, gibt es ebenfalls spezielle nach §20 SGB V zertifizierte Online-Kurse. So zum Beispiel der Rücken-Präventionskurs mit professioneller Betreuung, „NextPhysio Rückentraining digital und vor Ort (Blended Learning)“, bei dem die erste und letzte Kurseinheit in einem kooperierenden Physiotherapiezentrum stattfindet, alle anderen Übungen dagegen online zuhause.

Eine weitere Möglichkeit ist ein Therapieergänzungsprogramm, wie zum Beispiel das 3-Monats-Abo von NextPhysio. Bei diesem Abo werden alle Übungen individuell und bedarfsgerecht für den Patienten vom Therapeuten zusammengestellt. Der Patient kann die Übungen in seinem Tempo trainieren, wann und wo er möchte.



Hersteller: Deutsche Arzt AG (Abb. 4)

- ABJETZT/FIT
Der Online-Präventionskurs mit Kostenübernahme durch die Krankenkasse (§20 SGBV)

Unterstützende Kurse für den physiotherapeutischen Einsatz

- NextPhysio der Online-Präventionskurs „Next Physio Rückentraining digital & vor Ort (Blended Learning)“ (§20 SGBV)
- NextPhysio 3-Monats-Abo (individuell und bedarfsgerechtes Heimtraining)

www.agr-ev.de/trainingsprogramme



BÜRO

Sitzen, stehen und bewegen – für einen gesunden Rücken

Nackenschmerzen

Schulter Schmerzen

Armschmerzen

Magenschmerzen

Kreuzschmerzen

Schmerzen in den Beinen

Immer mehr Menschen verbringen den Großteil ihres Tages im Sitzen. Die Anzahl der Bildschirmarbeitsplätze steigt seit Jahrzehnten stetig an und auch nach Feierabend dominiert Sitzen den Alltag vieler Menschen. Diese Entwicklung bleibt nicht folgenlos: Vor allem in Kombination mit Bewegungsmangel kann die einseitige Haltung zu schmerzhaften Rückenbeschwerden und weiteren degenerativen Erkrankungen führen. Dazu kommt: Durch stundenlanges und monotones Sitzen wird das Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen versorgt. Darunter leidet die geistige Leistungsfähigkeit, die Produktivität lässt nach und der Mensch wird müde. Kein Wunder, dass Schlagzeilen wie diese zunehmen: „Sitzen ist das neue Rauchen“, „Sitzen ist tödlich“ oder „Sitzen macht dumm“. Orthopäden, Bewegungs- und Arbeitswissenschaftler fordern deswegen mehr Positionswechsel, mehr Sitz-Steh-Dynamik und mehr Bewegung im (Büro-)Alltag. Eine Faustregel lautet: 50 Prozent sitzen, 25 Prozent stehen und 25 Prozent bewegen. Die Qualität von Sitzfunktionen muss erhöht und die Sitzzeit gleichzeitig deutlich reduziert werden.

Die gute Nachricht: Industrie und viele Arbeitgeber haben die folgenschweren Auswirkungen der dauerhaft sitzenden Arbeitshaltung bereits erkannt. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen, ist aktives und dynamisches Sitzen, also variable Positionswechsel während des Sitzens, eine gute Lösung. Bewegte Sitzkonzepte unterstützen ein koordiniertes Zusammenspiel von Beinen, Becken, Wirbelsäule, Schultern und Kopf.

Dadurch werden

- physiologische Haltungswechsel unterstützt
- körpereigene (senso-neuro-muskuläre) Regelkreisläufe gefördert
- die Bandscheiben permanent mit Nährstoffen versorgt
- die komplexen Rückenmuskeln stimuliert
- die mehr als 100 Gelenke an der Wirbelsäule in Bewegung gehalten
- die inneren Organe dynamisch aktiviert
- die Blutzirkulation und damit die Sauerstoffversorgung optimiert
- Hirnstoffwechselprozesse und damit Aufmerksamkeit und Konzentration aufrechterhalten

Gesundes Sitzen mit einem rückenfreundlichen Bürostuhl

Bürostühle, wie die Dauphin-Stühle „Shape mesh“ und „Bionic“, sind mit einer sogenannten „Syncro-3D-Balance“ ausgestattet, die natürliche und bedarfsgerechte Sitzpositionswechsel spontan zulässt. Eine automatische Sitzneigung nach vorne öffnet den Beckenwinkel und sorgt so für eine aktive, körpergerechte, vordere Sitzhaltung.

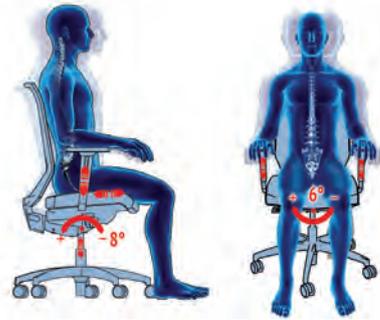


Abb. 1

Der Sedus „swing up“ fördert die intuitive Sitzdynamik dank der sogenannten Similar-Swing-Mechanik, die der Sitzschale eine seitliche Flexibilität zulässt. Auch sie ermöglicht eine Seitneigung des Beckens bei progressiver Dämpfung. Der Körper erkennt die Bewegungs-



Abb. 2

anreize und nimmt sie wie selbstverständlich auf. Da sich die Armlehnen nicht bewegen, behält der Sitzende sein Sicherheitsgefühl. Zudem sind viele Sedus-Bürostühle mit Rückenlehnen ausgestattet, die einen außergewöhnlich großen Öffnungswinkel zwischen Rückenlehne und Sitzfläche ermöglichen. Dies erlaubt wechselnde Sitzpositionen – bis hin zum Liegen. Sogar seitliche Bewegungen und Torsionsbewegungen (Drehbewegungen) werden optimal geführt und unterstützt. Die höhenverstellbare Lordosenanpassung macht eine exakte Unterstützung der Wirbelsäule möglich.

Auch das Sitzkonzept der Firma Haider Bioswing fördert aktiv-dynamisches Sitzen. Das 3D Sitzwerk basiert hier auf dem Pendelprinzip und verhindert ebenfalls, dass der Körper längere Zeit eine monotone Haltung einnimmt. Das Sitzwerk spricht sofort auf alle Verlagerungen des Körperschwerpunktes an und reflektiert sie als aktivierende und leistungssteigernde Impulse.



Abb. 3

Der Körper wird dadurch ganz automatisch in jeder Sitzposition von Starrheit, Haltungsmonotonie und länger anhaltender Muskelspannung befreit. Dabei sitzt man trotz dieser Dynamik

nie labil oder wackelig, sondern ohne eigenes Zutun stets im dynamisch-stabilen Gleichgewicht. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit werden gesteigert. Ganz nebenbei, quasi im Sitzen, werden zusätzlich die tiefliegenden Muskelschichten rhythmisch aktiviert, die für die Stabilisierung der Wirbelsäule besonders wichtig sind.

Alle AGR-geprüften Bürostühle haben zudem eine wirkungsvolle Tiefenfederung, die für ein Abfedern beim Hinsetzen sorgt und dadurch Wirbelsäulenstauchungen vermeidet.

Hersteller: Dauphin (Abb. 1)

- Shape mesh und Bionic mit Syncro-3D-Balance®-Technik
- @Just magic2: mesh und operator mit Syncro-Quickshift®-plus-Technik
- Syncro-Dynamic Advanced® Lordo advanced und InTouch
- Trendoffice sim-o operator

Hersteller: Haider Bioswing (Abb. 3)

- Bioswing Modellreihen mit TrainBackMatik (Synchronmechanik) 350 iQ S bis 780 iQ S inkl. der Modellvarianten Black- und White Edition, Netz, Trendline und Detensor

Hersteller: Sedus (Abb. 2)

- open up, early bird, open mind, yeah!, netwin, black dot, black dot net, black dot plus, crossline 100, crossline straight, match, quarterback, se:do mit Sitzneigeverstellung, swing up, swing up plus
- Chfessel of course und Chfessel crossline prime

www.agr-ev.de/buerostuhl

Die richtige Sitz-Einstellung finden

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

Der Bürostuhl für den 24-Stunden-Einsatz

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

die erforderliche spezifische Leistungsfähigkeit fördern. Wichtig sind zudem Qualität und Robustheit. Drehsessel, wie z. B. „Tec 24/7“ von Dauphin und „mr. 24“ bzw. „black dot 24“ mit verstellbarer Nackenstütze von Sedus sind selbst für Personen bis zu 150 kg bzw. 200 kg Körpergewicht geeignet und somit ideale Sitzmöbel für den Einsatz im Dreischicht-Betrieb.

Hersteller: Dauphin

- Tec 24/7 (Modell IS 19595 mit Armlehnen Nr. 166) und Tec 24/7 adjust (Modell IS 21595 mit Armlehnen Nr. 166)

Hersteller: Sedus

- mr. 24, black dot 24 mit verstellbarer Nackenstütze

www.agr-ev.de/buerostuhl

Immer auf Augenhöhe – der Bürostuhl in Kindergärten

Ein Stuhl für den professionellen Arbeitsplatz in Kinderbetreuungseinrichtungen muss ganz speziellen Anforderungen gerecht werden. Er muss die Aufgaben eines ergonomi-

schen Bürostuhls weitreichend erfüllen und zudem das „Fast-auf-Augenhöhe-Sitzen“ mit den Kindern ermöglichen. Eine gute Lösung für Erzieher bietet z. B. Sedus mit dem „early bird Kindergarten“. Einer rückengerechten Betreuung steht so nichts mehr im Wege.

Hersteller: Sedus

- early bird Kindergarten

www.agr-ev.de/stuehle-kindergarten

Steh-Sitz-Dynamik – schnell und komfortabel



Abb. 4

Generell gilt: Durch den regelmäßigen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen werden Wirbelsäule und Bandscheiben rhythmisch be- und entlastet und die Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich kann sich entspannen. Allein das Aufstehen aktiviert nachweislich den Kreislauf und fördert stoffwechselphysiologische Prozesse. Man fühlt sich wacher, motivierter und können konzentrierter arbeiten. Ein guter Weg zu mehr Steh-Sitz-Dynamik bieten Kombinationen aus Schreibtisch und Stehpulte. Gute Beispiele sind motorisch verstellbare Modelle wie „temptation c“ und „attention T“ von Sedus, die VS-Serie „g10“ sowie „ergon master“ von officeplus.

Eine stromfreie Alternative stellen Arbeitstische mit Gasfeder dar. Officeplus bietet zudem die Möglichkeit, vorhandene Arbeitsplätze auf Steh-Sitz-Funktion umzurüsten. Das Gestell kann problemlos unter bereits

vorhandene Tischplatten montiert werden. Eine ergonomische Lösung für Doppelarbeitsplätze bieten Modelle wie der „temptation twin“ von Sedus. Hier werden die Vorteile der (Bench-)Förderung von Kommunikation am Arbeitsplatz mit den Vorteilen eines Einzelarbeitsplatzes kombiniert. Das ergibt sich durch eine individuelle Höhenverstellung. Der generelle Kritikpunkt der fehlenden Ergonomie am Bencharbeitsplatz wird mit dem neuen Arbeitsplatzprogramm behoben.

Speziell für den Einsatz im Wohnbereich gibt es Tische, wie den moll T7 mit einer wohnlichen Optik und einer speziell für den Heimbereich optimierten Ausstattung.

befestigen und somit ideal in die jeweilige Arbeitsorganisation integrieren. Die fahrbare, höhenverstellbare Version „rolls“ fördert ebenso die Kommunikation, Konzentration und Gesundheit.

Hersteller: officeplus (Abb. 4, Abb. 5)

- ergon master, elektrisch höhenverstellbar 630 bis 1.280 mm
- ergon green 2, Gaslift-Schnellverstellung 600 bis 1.260 mm mit Gewichtsausgleich bis 15 kg
- adaptierbare Stehpulte für Arbeitstische:
 - Stehpultaufsatz-desk easy
 - Stehpultaufsatz-desk optimal
 - Stehpultaufsatz-desk top
- mobile Stehpulte:
 - rolls comfort
 - rolls comfort plus
 - rolls drive
 - tablet rolls

Hersteller: Sedus (Abb. 4)

- temptation c plus sowie temptation c,
- temptation twin und attention T mit motorischer Höhenverstellung

Hersteller: VS (Abb. 4)

- Serie g10

Hersteller: moll (Abb. 4)

- moll T7 und T7 XL mit Höhenadapter

www.agr-ev.de/schreibtische
www.agr-ev.de/stehpulte



Abb. 5

Eine weitere Möglichkeit für mehr Steh-Sitz-Dynamik sind Stehpulte. Eine gute Lösung zum Arbeiten im Stehen bietet officeplus mit seinem nachrüstbaren Stehpultaufsatz „desk“. Das Pult lässt sich durch das patentierte Befestigungssystem „powerfix“ auf jeder Schreibtischfläche frei positionierbar



Foto: © Sedus

Aktiv-Bürostühle

Eine weitere Alternative für mehr Bewegung im Sitzen bieten sogenannte Aktiv-Bürostühle. Diese ermöglichen komplexe, freie Bewegungen in alle Richtungen. Die ersten in der Kategorie Aktiv-Bürostühle zertifizierten Stühle sind der 3Dee mit Basic-Feder und der swopper WORK der Firma aeris. Sie passen sich den natürlichen und intuitiven dreidimensionalen Lageveränderungen des Körpers fließend und dosiert an. Eine weitere Lösung für mehr Bewegung bietet beispielsweise



Abb. 6

ein Pendelprinzip wie das von Haider Bioswing, bei dem der Sitz pendelnd gelagert ist – mehr dazu auf Seite 15.

Hersteller: aeris (Abb. 6)

- 3Dee mit Basic-Feder
- swopper WORK

Hersteller: Haider Bioswing

- Aktiv-Bürostuhlserie
250/260 iQ V,
350/360 iQ V

www.agr-ev.de/aktiv-buerostuehle

Aktives Sitzen hält Kopf und Rücken fit

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

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



Abb. 7

So bieten beispielsweise die Aktiv-Sitzmöbel von Haider Bioswing dank verschiedener Varianten eine passende Lösung für jeden Einsatzzweck. Es gibt sie mit oder ohne Rücken-/Beckenstütze, als Sattelsitz oder als Steh-Sitz. Integriert ist jeweils ein spezielles Sitzwerk, welches nach dem Pendelprinzip arbeitet – mehr dazu im Bereich „rückengerechter Bürostuhl“ auf Seite 15.



Abb. 8

Bei den Aktiv-Sitzmöbeln von aeris erlaubt eine ausgeklügelte Technik nicht nur Bewegungen nach vorne, zur Seite und nach hinten, sondern beim swopper, swoppster und beim 3Dee auch vertikales Schwingen. Das kommt dem natürlichen Bewegungsmuster des Menschen entgegen, hält die Bauch- und Rückenmuskulatur aktiv und fit und trainiert sie dabei sogar. Als

Besonderheit bietet der 3Dee eine individuell wölbare Rückenlehne. Sie gibt Halt, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Die spezifische 3D-Technologie von swopper und 3Dee gibt es mit dem swoppster übrigens auch für Kinder ab vier Jahren und Schüler: Siehe Seite 42.

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

- 3Dee
- swopper
- swoppster
- movman

Hersteller: Haider Bioswing

- Boogie classic, -stretch und -saddle
- Foxter
- 230 iQ V Works

Hersteller: Moizi

- Moizi 33, 34, 35

www.agr-ev.de/aktivsitzmoebel

Das aktive Büro

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

Der Bewegungsraum besteht idealerweise aus zwei höhenverstellbaren Arbeitsflächen,



Abb. 9

Mehr Gesundheit im Büro durch Körperzentriertes Arbeiten (KZA)

Zahlreiche Untersuchungen und Studien haben eindeutig gezeigt, dass ein durchdachtes Bürokonzept die Arbeitsleistung deutlich steigert, die Krankheitstage massiv verringert und das Zufriedenheitsgefühl der Mitarbeiter erheblich verbessert. Ein Konzept ist dabei das Körperzentrierte Arbeiten (KZA). Bei dieser Methode werden bildschirmgebundene Büroarbeitsplätze so gestaltet, dass sie den unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen der Mitarbeiter gerecht werden. Das Konzept umfasst dabei drei Schritte: Eine Arbeitsplatzanalyse zur Ermittlung der Maße von Mensch und Möbeln, die Bereitstellung technischer Möglichkeiten wie Eingabegeräte und Möbel und deren Einstellung auf die individuellen Körperproporti-

die jeweils ca. 120 x 80 cm groß sind. Die Arbeitsfläche dient dabei nur dem gerade zu bearbeitenden Projekt. Hinzu kommt, dass Steh- und Sitzarbeitsfläche gleichberechtigt sind: Bildschirm und Tastatur sind auf beiden Arbeitsflächen vorhanden und so verbunden, dass ein steter Wechsel möglich ist. Eingaben, die im Sitzen begonnen wurden, können einfach im Stehen beendet werden. Die Arbeitsflächen sollten im Winkel zueinander stehen, um den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen möglichst leicht zu machen.

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

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

chen sowie die Aktivierung der Tiefensensibilität, der Eigenwahrnehmung des Körpers. Der Fokus des Konzepts liegt auf der Erhöhung der Arbeitseffizienz durch die Reduzierung von Störfaktoren wie Ermüdungserscheinungen oder Schmerzen. Die Methode des KZA geht dabei von einer Wechselwirkung zwischen körperlicher Wahrnehmung, eingesetzten Büromöbeln und der Arbeitsmotivation der Mitarbeiter aus. Zentrale Elemente bei der Arbeitsplatzgestaltung sind neben Monitorarm, Tischpult und Eingabemittel auch eine Tischlehne und das AGR-zertifizierte Aktivboard GYMBA - Gehen im Stehen.

Hersteller: Ergotrading (Abb. 10)

- Methode Körperzentriert Arbeiten®

www.agr-ev.de/koerperzentriert-arbeiten

chen variable Positionsveränderungen. Nahezu unbewusst kommt es so zu vielen gesunden Haltungswechseln. Und für alle, die ein wenig Motivation brauchen, um mehr Bewegung ins Büro zu bringen, stehen „Tracker“ zur Verfügung. Mehrere Sensoren messen die Zeitspanne, die man im Sitzen oder Stehen verbringt, stellen diese grafisch auf dem Bildschirm dar und eine kleine Lampe erinnert daran, dass es jetzt gut wäre, mal wieder aufzustehen.

Optional steht Menschen, die bevorzugt im Stehen arbeiten, noch ein Steh-Sitz zur Verfügung. Auch dieser ist selbstverständlich multidimensional beweglich.

Hersteller: active office (Abb. 9)

- Konzept ACTIVE OFFICE bestehend aus:
 - Active Office Desk
 - Active Office Floor
 - Aktiv-Bürostuhl 3Dee mit Basic-Feder, swopper WORK oder Aktiv-Stuhl swopper

www.agr-ev.de/bildschirmarbeitsplaetze



Abb. 10

Bürofitness – ganz nebenbei

Eine gute Möglichkeit für mehr Bewegung im Büro zu sorgen, ist eine spezielle Bodenmatte. Beim Stehen auf der Bodenmatte wird eine kaum spürbare Instabilität erzeugt, die den Körper zu Ausgleichsbewegungen anregt. Dieses Plus an Mikro- und Makrobewegungen hat nachweislich positive Auswirkungen auf die Gesundheit: bessere Durchblutung, erhöhte Venenaktivität in den Beinen, aktiverer Stoffwechsel. Außerdem verbessert sich die Konzentrations-

fähigkeit am Arbeitsplatz und Ermüdungserscheinungen werden hinausgezögert.

Eine andere Möglichkeit, mehr Bewegung an den Steh-Sitz-Arbeitsplatz zu bringen, ist ein sogenanntes Aktivierungsboard. Dabei handelt es sich um eine gewölbte Bodenplatte, die aufgrund ihrer speziellen Materialbeschaffenheit eine gewisse Flexibilität aufweist. Stellt man sich darauf, sorgt das Board automatisch, unkompliziert und sicher für Bewegung. Der Körper profitiert von den glei-

chen positiven Effekten wie beim herkömmlichen Gehen. Zudem wirkt das Aktivierungsboard muskulären Dysbalancen entgegen, es sorgt also dafür, dass alle Muskelgruppen gleichmäßig beansprucht werden.

Hersteller: active office (Abb. 9)

- ACTIVE OFFICE FLOOR

Hersteller: Ergotrading (Abb. 10)

- GYMBA - Gehen im Stehen

www.agr-ev.de/bewegtes-stehen

Tipps für den bewegten Alltag:

1. Erledigen Sie Besprechungen und Telefonate weitestgehend im Stehen oder im Auf- und Abgehen.
2. Verzichten Sie auf Aufzüge und Rolltreppen und nehmen Sie stattdessen die Treppe.
3. Holen Sie Dinge selbst, statt sie sich mitbringen zu lassen.
4. Überlegen Sie sich einen „bewegten“ Weg zur Arbeit (zu Fuß, mit dem Fahrrad, eine U-Bahn- oder Busstation früher aussteigen, einen Parkplatz wählen, der circa 10 Minuten vom Arbeitsplatz entfernt liegt).
5. Machen Sie Spaziergänge in der Pause oder nach Feierabend.
6. Wenn Sie über etwas nachdenken müssen, gehen Sie ein paar Schritte. Das hilft beim Strukturieren von Gedanken.
7. Organisieren Sie Ihre Arbeitsabläufe so, dass Wege entstehen, zum Beispiel durch die Verlagerung des Druckers und des Kopierers in einen anderen Raum oder indem Sie Kollegen persönlich aufsuchen, anstatt ihnen eine E-Mail zu schreiben.
8. Führen Sie Besprechungen während eines Spaziergangs im Freien durch („Walk and Talk“).
9. Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fahren:

Suchen Sie nach freien Stehplätzen und spielen Sie mit Ihrem Gleichgewicht und der Dynamik des sich bewegenden Verkehrsmittels.

10. Auf den Arbeitstag verteilt sollten Sie mindestens 2,5 bis 4 Stunden stehen oder leichte körperliche Arbeiten verrichten, je nach Aufgabenbereich. Denn Alltagsbewegungen wirken sich positiv auf die Rückengesundheit, aber auch auf den Fett- und Zuckerstoffwechsel aus und senken damit entscheidend das Risiko für Herzinfarkte, Diabetes, Osteoporose, bestimmte Krebserkrankungen und Depressionen. Außerdem fördern sie die geistige Aktivität.

Meetings effizient und rückenfreundlich gestalten

Sitzen ist nicht nur vor dem Bildschirm sondern auch in Konferenz- und Besprechungsräumen das tragende Verhalten. Im Idealfall sollten deswegen diese Räume so ausgestattet werden, dass Wechselhaltungen spontan entstehen können und Bewegung eingefordert wird. Dies fördert die (Rücken-) Gesundheit sowie die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit.

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

Eine gute Alternative sind unverstellbare Hochtische, die mit einer komfortablen Fußstütze ausgestattet sind. Rückenfreundliche Hochstühle mit einer passenden Sitzhöhenverstellung und flexiblen Sitzfläche, die einen spontanen Wechsel aus Stehen und dynamischem Sitzen, bzw. auch Steh-Sitzen ermöglichen, gehören zu diesen Hochtischen dazu. Rückenfreundlich sind sie dann, wenn sie über eine ergonomisch geformte Rückenlehne, eine Sitzflächenneigung und eine Abfederung verfügen. Gut auch, wenn Sitz- und Rückenfläche so beschaffen sind, dass man nicht ins Schwitzen kommt.

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

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



Abb. 11

Hersteller: Sedus (Abb. 11)

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

Hersteller: VS

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

www.agr-ev.de/konferenzarbeitsplatz

Die richtige Beleuchtung am Schreibtisch

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

Möglich ist das durch lichtstarke LED-Leuchten wie die PARA.MI von Waldmann. Sie erzeugt ein homogenes, großflächiges Arbeitslicht und die Beleuchtungsstärke lässt sich ebenso den je-



Abb. 12

weiligen Tätigkeiten anpassen wie die Leuchte selbst – dank einer leichtgängigen Gelenktechnik. Speziell entwickelte Reflektoren ermöglichen eine blendfreie Beleuchtung. Darüber

hinaus gewährleistet die Leuchte einen guten Kontrast zwischen Computerbildschirm und Arbeitsumgebung.

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

Hersteller: Waldmann (Abb. 12)

- PARA.MI

www.agr-ev.de/schreibtischleuchten

Einer für alle

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

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

Hersteller: Haider Bioswing

- 350/360 iQ E (EcoMatic)
- 350/360 und 650/660 Visitor/Meeting (mit Sitzhöhenverstellung)

Hersteller: Moizi

- Moizi 11, 23, 24, 29, 40

Hersteller: Sedus

- turn around Drehstuhl
- se:line Konferenzstuhl

Hersteller: VS

- BiChair, NF-Move, NF-Swing, PantoMoveSoft

www.agr-ev.de/mehrzweckstuhl



Ergodynamik® – den Alltag in Bewegung bringen

Ergodynamik – diesen Begriff hört man immer häufiger. Was genau es damit auf sich hat, wissen aber die Wenigsten. Es geht um die Verknüpfung von Ergonomie und Dynamik, also die anatomiegerechte Gestaltung des Freizeit- und Arbeitsumfeldes durch einen stetigen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegung. So vermeidet man einseitige Körperhaltungen und die dabei entstehenden Synergien können die Rückengesundheit deutlich verbessern.

Kombination von Ergonomie und Dynamik

Das Konzept der „Ergodynamik“, welches nun auch als Marke der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. geschützt werden konnte, ist eine Kombination aus Ergonomie und Dynamik. Unter der Ergonomie versteht man die Anpassung der Umwelt an die körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Menschen. Erreicht wird das beispielsweise durch die ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze, egal ob vor dem Bildschirm, in der Produktion, im Handwerk, Handel, Transportwesen oder der Pflege. Dynamik bedeutet einen Wechsel der Körperhaltungen und -bewegun-

gen, zwischen Be- und Entlastung sowie die Vermeidung von Monotonie und Zwangshaltungen.

Keine Entlastung, sondern gleichmäßige Belastung

Es geht aber nicht um die Entlastung oder besondere Schonung des Muskel-Skelett-Systems, sondern um dessen regelmäßige und gleichmäßige Belastung. Die allgemeine Fitness wird gesteigert und es entsteht ein muskuläres Gleichgewicht. Auch stehende Tätigkeiten gehören dazu: Sie unterbrechen die Sitzmonotonie und lockern somit nicht nur die Muskulatur, sondern regen zudem den Kreislauf an.

Ergodynamik® umfasst alle Lebensbereiche

Ob in der Schule, im Büro, in der Produktionshalle oder im privaten Umfeld: Das Konzept der Ergodynamik kann überall zum Tragen kommen und die Menschen dazu motivieren, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. In der Schule können das neben ergonomischen Tischen und Stühlen spezielle Bewegungsangebote im Klassenzimmer sein. Im Büro halten ergonomisch

gestaltete Büromöbel die Wirbelsäule in Bewegung und motivieren den Benutzer geradewegs dazu, verschiedenste Sitz- und Stehpositionen einzunehmen. Und im Haushalt oder im Garten fördern ergonomische oder auf die individuelle Körpergröße einstellbare Geräte die körperliche Aktivität, gerade bei älteren oder gesundheitlich eingeschränkten Menschen. Für den Bauplan des menschlichen Bewegungssystems gibt es eine Art Bedienungsanleitung und darin steht: „Mensch, beweg dich!“

Zur Person

Ergodynamik-Spezialist der AGR
Ulrich Kuhnt
Sportwissenschaftler,
Leiter der Rücken-
schule Hannover
Direktorium Bundesverband
deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.



Service der AGR

Das große Rückenbuch

Basierend auf den neuesten Forschungsergebnissen bündelt „Das große AGR-Rückenbuch“ auf unterhaltsame Art und Weise die geballte Kompetenz von mehr als 20 Jahren Arbeit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und das Wissen zahlreicher Experten. Ein großes Kapitel beschäftigt sich mit dem Thema „Bewegung“. Denn eine kräftige Muskulatur gilt mittlerweile als beste Medizin, um Probleme mit dem Kreuz zu beheben. Das zweite große Kapitel beleuchtet die neuesten Erkenntnisse rund um den Themenbereich „Psyche und Rücken“. Studien konnten nachweisen, dass es sich bei Wirbelsäule und Co. um einen höchst sensiblen und emo-

tional reagierenden Bereich handelt. Glücklicherweise gibt es gute und leicht umsetzbare Strategien, um die Psyche wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

„Das große AGR-Rückenbuch“ (ISBN 978-3-936119-12-1) ist als Taschenbuch für 10,95 Euro oder als eBook für 7,95 Euro (mit der kostenlosen Kindle-App lesbar auf nahezu allen Endgeräten) erhältlich.



AGR im Internet

Alle Informationen zum Thema Prävention und Therapie von Rückenschmerzen, der Arbeit der AGR, eine Übersicht AGR-zertifizierter Alltagsgegenstände sowie umfangreiches Presse- und Servicematerial erhalten Sie unter www.agr-ev.de. Die Seite wurde kürzlich komplett überarbeitet und bietet nun alle Infos noch übersichtlicher aufbereitet und im neuen Design.

In jedem Produktbereich finden Sie auf einen Blick die medizinisch-therapeutischen Kriterien für die Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel – eine nützliche Hilfe bei der Auswahl von rückengerechten Produkten.



AGR-TV

AGR-TV ist der Infosender der AGR, der in kurzen Videoclips wichtige Aspekte rund um das Thema Rückengesundheit beleuchtet und Experten zu Wort kommen lässt. Die einzelnen Folgen werden von anschaulichen Demonstrationen begleitet und vermitteln in wenigen Minuten, was einen rückengesunden Alltag und rückengerechte Produkte ausmacht. In regelmäßigen Abständen werden neue Folgen veröffentlicht – wer auf dem Laufenden bleiben und keine Folge verpassen möchte, hat die Möglichkeit, den AGR-YouTube-Kanal zu abonnieren:

www.agr-tv.de



Newsletter – bleiben Sie auf dem Laufenden

Der Newsletter der AGR versorgt Sie regelmäßig mit den wichtigsten News in Sachen Rückengesundheit. Ob neueste Trends, aktuelle Servicetipps oder einfache Rückenübungen zum Nachturnen, mit dem Newsletter bleiben Sie stets up-to-date. Zusätzliches Plus: Es warten spannende Aktionen wie Produkttests oder Gewinnspiele. Der Newsletter kann unter www.agr-ev.de/newsletter abonniert werden.

Referenten



Wertvolle Unterstützung bei der Gestaltung des persönlichen Arbeits- und Freizeitumfeldes erhalten Verbraucher von AGR-

geschultem Fachpersonal. Dieses hat erfolgreich den staatlich zugelassenen

Lehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ absolviert und vermittelt u. a. umfangreiches Wissen zu rückengerechten Produkten in verschiedenen Bereichen des Alltags, z. B. im Rahmen einer betrieblichen Schulung zu Ergonomie am Arbeitsplatz. Eine Liste mit Adressen zertifizierter Referenten finden Sie unter:

www.agr-ev.de/referenten



AUTO

Der Sitz muss sitzen

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

Rückengerechter Autositz: Die Anforderungen

Grundvoraussetzung für den rückengerechten Autositz ist eine Vielzahl an Verstellmöglichkeiten, damit sich der Sitz optimal auf jeden Fahrer anpassen lässt. Zudem sollte der Sitz über eine feste Grundstruktur verfügen – ist sie zu nachgiebig, kann die Wirbelsäule nicht ausreichend unterstützt werden. Eine wirbelsäulengerechte Ausformung der Lehne und Schaumteile, bei der von der Seite



Abb. 1

betrachtet eine leichte S-Form erkennbar ist sowie Halt durch eine Seitenführung an Sitz und Lehne, sind zudem wichtig. Die Lehne sollte eine ausreichende Höhe aufweisen (Faustregel: Lehnenhöhe = Schulterhöhe); die Kopfstütze so konstruiert bzw. einstellbar sein, dass die Oberkante der Stütze mit der Oberseite des Kopfes abschließt und der Abstand zum Hinterkopf nicht mehr als 3 cm beträgt. Eine verstellbare 4-Wege-Lordosenstütze (verstellbar nach vorne, hinten, oben und unten) sorgt für eine großflächige

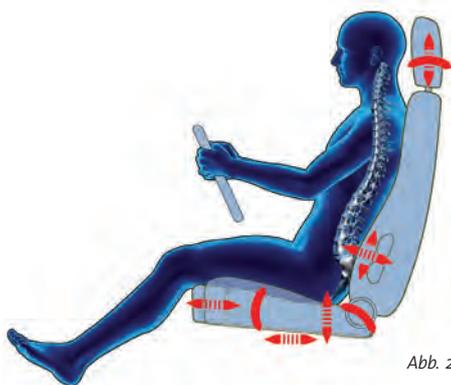


Abb. 2

und individuelle Unterstützung der Lendenwirbelsäule bzw. des Beckenkamms; eine elektrische Lehneinstellung sowie auch während der Fahrt gut erreichbare Bedienelemente erhöhen Komfort und Sicherheit. Die Sitzhöhe sollte flexibel verstellbar sein, sodass immer ein optimales Sichtfeld ermöglicht wird.

Tipp: So hoch wie möglich zu sitzen gilt als rückenfreundlichste Sitzposition. Zudem sind eine einstellbare Sitzflächenlänge für eine optimale Druckverteilung (zwischen Kniekehle und Sitz sollten 2 bis 3 fingerbreit Platz bleiben), ein verstellbarer Neigungswinkel der Sitzfläche sowie ein ausreichender Sitzverstellweg (mindestens 25 cm) bei einem rückengerechten Autositz wichtig.

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

Hersteller von AGR-zertifizierten Sitzen

Opel und Volkswagen sind das Thema „Rückenprobleme“ schon vor vielen Jahren aktiv angegangen und bieten vorbildliche Lösungskonzepte an. Ihre Fahrzeuge verfügen bereits in der Grundausstattung über ergonomisch durchdachte, sichere Sitze für den Fahrer und teilweise auch für den Beifahrer sowie im Fond. Für viele weitere Modelle werden optional AGR-zertifizierte Fahrzeugsitze angeboten.

Sehr erfreulich ist, dass die Entwicklung rückengerechter Sitze zunehmend an Be-

deutung gewinnt. Dies zeigt sich auch darin, dass inzwischen mit Peugeot und DS Automobiles weitere Fahrzeughersteller ihren Kunden AGR-zertifizierte Ergonomiesitze anbieten. Auch international gewinnt gesundes Sitzen im Auto immer mehr an Bedeutung. So verfügt auch Hyundai über ein Premiumfahrzeug mit AGR-zertifizierten Sitzen. Dieses Modell ist derzeit in Asien und den USA erhältlich.

Nachrüst-Varianten für viele andere Modelle und für Lkw

Viele Marken und Modelle haben jedoch noch immer keine ergonomischen Autositze. Für Autofahrer, die einen ergonomischen Autositz benötigen und sich nicht unbedingt ein neues Auto anschaffen wollen, bieten die ergonomischen RECARO Nachrüstsitze eine ideale Lösung. Sie lassen sich in fast alle Modelle einbauen, sorgen für Fahrkomfort und Sicherheit und erfüllen dabei alle der oben genannten ergonomischen Anforderungen. Das Besondere: wird das Fahrzeug gewechselt, kann der Autositz mitgenommen werden.

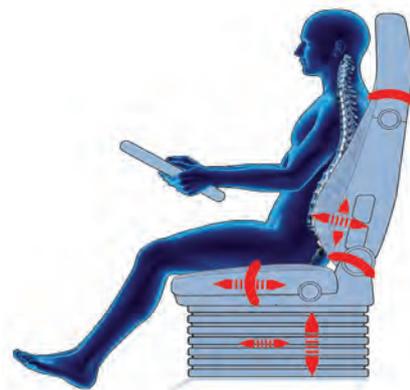


Abb. 3

Die Nachrüstsitze von RECARO sind auch für Lkw verfügbar. Lkw-Fahrer legen Tag für Tag Hunderte von Kilometern zurück – oft ohne die entsprechenden Pausen und vor allem ohne den nötigen Komfort beim Sitzen und Liegen. Die Folge: Zahlreiche Berufsfahrer leiden unter schmerzhaften Rückenproblemen. Die durchschnittliche Ausfallzeit eines Fahrers beträgt pro Jahr 17,6 Krankheitstage – deutlich mehr als der durchschnittliche Arbeitnehmer in Anspruch nimmt. Der dadurch entstehende wirtschaftliche Schaden für die Unternehmer ist immens. Laut Statistik kosten die Ausfallzeiten eines Arbeitnehmers den Betrieb über 7.000 Euro jährlich*.

Lkw-Sitze müssen dieselben Anforderungen erfüllen wie Pkw-Sitze. Von großem Vorteil sind hier zusätzlich auch Dämpfereinstel-

lungen, die je nach Fahrbahnzustand eingestellt werden können. Sie vermeiden die für den Rücken so belastenden vertikalen Schwingungen.

Fazit: Wenn es um rückengerechtes und sicheres Autofahren geht, spielt der Sitz die Hauptrolle! Fragen Sie deshalb beim Autokauf gezielt nach rückengerechten Sitzen.

Hersteller: DS Automobiles (Abb. 2)

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

Hersteller: Hyundai (Abb. 2)

- Zertifizierte Sitze für Fahrer, Beifahrer sowie Fondpassagiere finden Sie im Genesis G90 und EQ900

Hersteller: Opel (Abb. 2)

- Zertifizierte Sitze für den Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Insignia GSi, Insignia Country Tourer, Insignia Grand Sport, Grandland X, Crossland X, Mokka X, Zafira Tourer, Astra 5-Türer, Astra Limousine, Astra Sports Tourer, GTC und Cascada

Hersteller: Peugeot (Abb. 2)

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Peugeot 3008 und 5008

Hersteller: RECARO (Abb. 2)

- Nachrüstsitze für Fahrer und Beifahrer
- RECARO Ergomed E und ES,
- RECARO Style Sportline und XL,
- RECARO Style Topline und XL

Hersteller: RECARO (Abb. 3)

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

Hersteller: Volkswagen (Abb. 1)

- Zertifizierte Sitze für den Fahrer finden Sie im: Golf 7 inklusive Variant und Sportsvan, Tiguan, Passat und Arteon
- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Touran

Hersteller: Volkswagen Nutzfahrzeuge

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: im neuen Crafter und Amarok

Eine ausführliche Information zu den einzelnen Fahrzeugtypen und Ausstattungshinweisen finden Sie im Internet unter: www.agr-ev.de/autositz





SCHLAF

Durchschnittlich ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend – unser Bett sollte daher einen so hohen Stellenwert haben, wie kein anderer Gegenstand in unserem Zuhause. Oft genug ist dies jedoch nicht der Fall: Viele Menschen kaufen das nächstbeste oder das günstigste Bett und -zubehör oder einfach nur eine neue Matratze. Dabei vergisst man leicht, dass auch der darunterliegende Lattenrost zahlreichen Anforderungen gerecht werden muss. Die Bandscheiben, die Tag für Tag natürlicherweise erheblichen Belastungen ausgesetzt sind, können sich sonst nicht mehr ausreichend regenerieren, die Muskeln sich nicht entspannen. Und schlechter Schlaf macht sich noch anderweitig bemerkbar: Die Müdigkeit schränkt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit ein und kann auch auf das Gemüt schlagen.

Foto: © elmaritz / Fotolia

Hatten Sie eine geruhsame Nacht – oder wundern Sie sich über Ihren schlechten Schlaf?

Es ist ein deutliches Alarmzeichen für ein unpassendes Bett, wenn man sich morgens verspannt fühlt oder sogar im Bett nie das Gefühl hat, wirklich bequem zu liegen. Doch was ist das Wichtigste bei einem modernen und vor allem rückenfreundlichen Bett?

1. Das Bettsystem muss als Ganzes betrachtet werden, sodass die einzelnen Komponenten (Unterfederung, Matratze, Kopfkissen) auch zueinander passen.
2. Das Bettsystem muss individuell auf den Schläfer abgestimmt und an Gewicht und Körperform angepasst sein.
3. Der Mensch braucht Bewegung, auch im Schlaf. Das Bettsystem soll die nächtlichen Drehbewegungen fördern.
4. Das richtige Bettmaß: Einzelbetten sollten mindestens 100 cm breit sein, für die Länge gilt die Körpergröße + 20 cm.
5. Die Matratze muss auch das subjektive Liege- und Komfortempfinden des Schläfers zufriedenstellen.
6. Bei Doppelbetten gilt: Jeder Schläfer braucht sein eigenes Bettsystem. Nur so wird man beiden Rücken gerecht.

Damit das Bettsystem für verschiedene Schläfer mit unterschiedlicher körperlicher Konstitution und individuellem Schlafverhalten geeignet ist, sollte es über eine einstellbare Unterfederung verfügen. Darauf liegt dann eine anpassungsfähige Matratze, die die Bedürfnisse des Schläfers

berücksichtigt und zusammen mit der Unterfederung eine perfekte Einheit bildet. Dieses System garantiert in jeder Haltung und jeder Nacht die bestmöglichen Anpassungs-, Trage- und Stützfähigkeiten.

Möglich ist dies beispielsweise mit modernen Bettsystemen, die aus einer flexiblen Matratze und einer punktelastischen Unterfederung bestehen. Letztere zeichnet sich zum Beispiel durch Flügelfedern aus, die auf Glasfaserstäben gelagert sind. Die Flügelfederung bei Lattoflex-Bettsystemen minimiert die Auflagefläche des Körpers und passt sich allen Konturen und Bewegungen an – der Schlafkomfort wird dadurch erhöht und die Wirbelsäule entlastet. Zur Druckentlastung ist der Schulterbereich als abfedernde Hängebrücke konstruiert, was besonders Seitenschläfern zugutekommt. Der Komfort für Hals und Nacken wird erhöht und Spannungsbeschwerden werden verringert. Eine dazu passende atmungsaktive und anpassungsfähige Matratze ergänzt das rückengerechte Bettsystem.

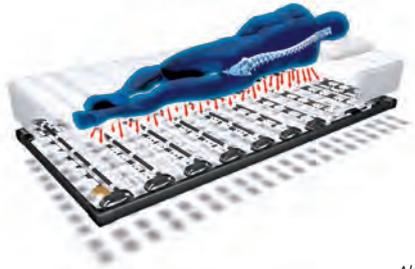


Abb. 1

Alternativ stellt ein Einlegerahmen mit verstellbaren Elementen die Unterfederung dar. Je nach Statur, Körpergewicht und Schlafgewohnheiten können härtere und weichere Elemente

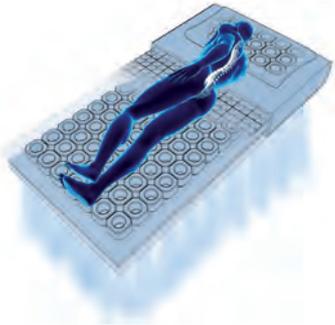


Abb. 2

in die Unterfederung integriert werden. Bei der Matratze stellen eine maximale Anpassungsfähigkeit und eine optimale Belüftung die wichtigsten Eigenschaften dar. Matratzen von Metzeler beispielsweise verfügen über ein spezielles Röhrensystem, die sogenannten Air Channels und Air Pipes. Sie sorgen dafür, dass die Luft zirkulieren kann und die Matratze vertikal belüftet wird. Außerdem ist die Matratze in Zonen aufgeteilt: Schulter- und Gesäßpartie werden dabei durch weichere Röhren besonders schonend gelagert. Die Lendenwirbelsäule wird durch festere Air-Channels gestützt. Die Airline-Matratzen können beispielsweise mit der „Airlineaktiv“-Unterfederung genutzt werden.

Hersteller: Lattoflex (Abb. 1)

- Bettsystem Lattoflex 200 und 300
- Lattoflex Matratze 200

Hersteller: Metzeler (Abb. 2)

- Schlafsysteme: AirLine Channel DELIGHT, AirLine Channel STYLE, AirLine Channel GLAMOUR, AirLine Luxury

www.agr-ev.de/bettsystem

So schlafen Sie gut!

Das richtige Bettsystem ist der erste und größte Schritt zu einem guten und im wahren Sinne des Wortes entspannten Schlaf. Zusätzlich helfen folgende Tipps beim Ein- und Durchschlafen:

1. Sorgen Sie für ein gesundes Schlafklima mit einer Temperatur von 16 bis 18 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent. Für die Luftzirkulation ist Stoßlüften vor dem Zubett-

gehen die beste Maßnahme.

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

3. Wer direkt vor dem Schlafen reichhaltig zu Abend isst, hat eine höhere Wahrscheinlichkeit für Einschlafschwierigkeiten. Deswegen ist es

besser, abends nur etwas Leichtes zu essen.

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

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

Warnung vor falschen Kissens!

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

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

rauf liegen. Außerdem sollte ein Kissen aus hygienischen Gründen waschbar sein. Das Kissen „Traumfalter“ erfüllt diese Anforderungen und ist sogar individuell einstellbar. Die Nackenstützkissen des Airline-Systems gibt es in unterschiedlichen Varianten und somit für jeden Schlafertyp.

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

Hersteller: Lattoflex

- Nackenstützkissen: Lattokiss, VarioPerfect, Traumfalter

Hersteller: Metzeler

- AirLine Channel Kissen (in unterschiedlichen Höhen)

Hersteller: Advansa

- Nackenstützkissen: Dacron Comforel Kopfkissen (Höhe: min. 30 cm bis max. 50 cm – Breite: min. ca. 50 cm bis max. Bettbreite – zur Einzelbenutzung)

www.agr-ev.de/nackenstuetzkissen

Therapie-Matratzen in der Pflege – verbesserter Schlaf für Pflegebedürftige

Das Wissen über die Zusammenhänge von Schlaf und Regeneration und ihre Auswirkungen auf den Genesungsprozess bildet die Grundlage für die Thevo Therapie-Matratzen. Selbst kleinste Bewegungen werden von dem Federungssystem aufgefangen und als sanfte Mikro-Impulse an den Schlafenden zurückgegeben. Dieser nimmt seinen Körper während der Nacht dadurch besser wahr. Weil die Therapie-Matratzen für eine optimale Druckverteilung sorgen und der Patient nahezu unmerklich in Bewegung bleibt, können Druckgeschwüre gar nicht erst entstehen. Die unterschiedlichen Therapie-Matratzen sind so konzipiert, dass sie je nach Krankheitsbild einen größtmöglichen Komfort bieten.

Parkinson-Patienten bevorzugen eine sehr feste Unterfederung, um so den Kraftaufwand für die nächtlichen Positionswechsel zu reduzieren. Ein in das Bett integrierte MiS Micro-Stimulations-System hilft dabei, die oft verkrampfte Muskulatur zu entspannen.

Schmerzpatienten hingegen benötigen eine optimale Druckverteilung, um gut schlafen zu können. Die geeignete Therapie-Matratze bietet ein sehr weiches Liegeverhalten, wobei der Körper trotzdem ausreichend gestützt wird. Zu-

sammen mit der MiS Micro-Stimulation können dadurch Druck- und Liegeschmerz vermieden werden.

Bei bettlägerigen Patienten wird durch die Therapie-Matratze ThevoautoActiv mit Hilfe von Bewegung einem Dekubitus (Wundliegen) vorgebeugt. Das ThevoautoActiv-Bewegungsbett verwandelt dank seiner MiS Micro-Stimulation auch geringste Regungen, wie Atemzüge, des Patienten in mikrofeine Gegenbewegungen. Der Patient wird dadurch auch zu mehr Aktivität angeregt, die Chance auf Heilung steigt.

Bei aktiven Rollstuhlfahrern unterstützt die integrierte MiS Micro-Stimulation Wahrnehmung und Eigenbewegung. Die Matratze ist in zwei Zonen aufgeteilt: Für den aktiven Oberkörper gibt es eine unterstützende, feste und damit aktive Zone für eine rückengerechte Lagerung. Sie wirkt bewegungsfördernd und gibt die nötige



Abb. 3

Mobilität für Positionswechsel. Für den paralytisierten Bereich wurden die Elemente und Strukturen so gewählt, dass eine optimale Dekubitusprophylaxe gewährleistet ist.

Demenzkranke profitieren von der Therapie-Matratze ThevoVital. Sie sorgt dafür, dass die Patienten auch während der Einschlafphase ihren Körper wahrnehmen und ihre Orientierung behalten. Sogar Atemschwingungen werden durch die Therapie-Matratze in mikrofeine Gegenbewegungen verwandelt. Durch diese feinsten Bewegungen gewinnt der Patient an Orientierung.

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

Hersteller: Thomashilfen (Abb. 3)

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

www.agr-ev.de/therapiematratzen

Von Anfang an rückengerecht gebettet!

Auch für die Kleinsten unter uns ist das Thema „rückengerechter Schlaf“ von großer Bedeutung – insbesondere für ihre körperliche und geistige Entwicklung. Mehr Informationen finden Sie im Kapitel „Aktion Gesunder Kinderrücken“ auf der Seite 45

SITZMÖBEL

Bequem und entspannt sitzen

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

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

Vernünftig sitzen – auch im Polstermöbel

Um im Wohnzimmer rückengerecht sitzen zu können, sollten Polstermöbel die Möglichkeit bieten, Sitzhöhen- und -tiefen individuell auszuwählen und zu kombinieren. Sie sollten dabei so bemessen sein, dass die Sitzvorderkante nicht in die Kniekehlen oder Waden drückt. Die Höhe der Rückenlehne sollte der Schulterhöhe entsprechen. Der Lendenwirbelbereich wird idealerweise durch eine einstellbare Lenden- bzw. Beckenkammstütze oder über eine

spezielle Polsterung und wirbelsäulengerechte Ausformung der Lehne gestützt. Da viele Menschen zum Entspannen auch gerne auf dem Sofa liegen anstatt zu sitzen, ist zudem eine integrierte Liegefunktion empfehlenswert. Dabei ist darauf zu achten, dass das obere Ende der Lehne individuell einstellbar ist. Ideal sind außerdem unterschiedliche Sitzhärten.

Hersteller: Himolla (Abb. 1)

- Planopoly motion Modell 1301
- Planopoly motion Modell 1501

www.agr-ev.de/polstermoebel

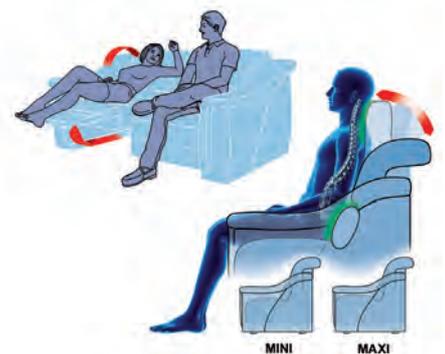


Abb. 1

Richtig sitzen ist Gesundheitsvorsorge

Die wichtigste ergonomische Anforderung für Polstermöbel gilt auch für Ruhesessel: Der Sessel muss den individuellen Körpermaßen des Nutzers entsprechen. Bei der niederländischen Firma Wellco wird der Sessel deswegen nach

Maß angefertigt. Das Taufkirchener Unternehmen himolla bietet Sessel in unterschiedlichen Größen an; bei jedem Sessel können Sitzhöhe, Sitztiefe, Sitzneigung usw. bedarfsgerecht ausgewählt werden. Weitere Eigenschaften erhöhen den Komfort: Für einen angenehmen Positionswechsel sorgen eine verstellbare

Rückenlehne (mit Beckenkamm- bzw. Lendenstütze) und Fußstütze. Hierbei werden Rückenlehne und Sitzfläche synchron bis in die Liegeposition abgesenkt, ein wichtiges Detail für maximalen Sitzkomfort. Wird der Sessel im Reha- und Pflegebereich eingesetzt, sind weitere Funktionen wichtig. Vor allem Menschen,

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

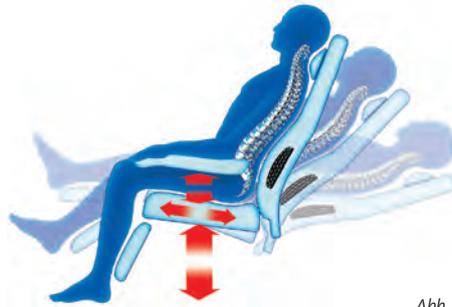


Abb. 2

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

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

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

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

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

www.agr-ev.de/aufstehsessel

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

Den Alltagsstress „beschwingt“ hinter sich lassen

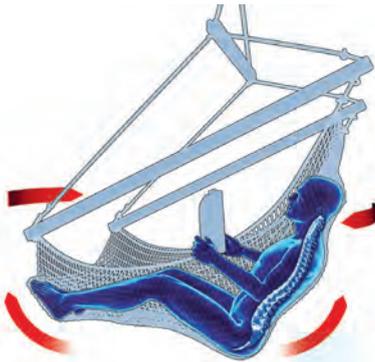


Abb. 3

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

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

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

stufenlose Höhenverstellung des Traumschwingers, wie auch des Urban Organic, ermöglicht eine schnelle Einstellung der optimalen Sitzhöhe – je nach Benutzersituation und Deckenhöhe.

Aufgrund der einzigartigen, knotenfreien Webart passt sich das Netzgeflecht dem Körper individuell an. So bietet er nicht nur einen einmaligen Sitz- und Liegekomfort, sondern stimuliert zugleich die Körperwahrnehmung.

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

- Traumschwinger XXL extra Large, XXL, XL, L, M und Babywiege
- Urban Organic XXL extra Large, XXL, XL

www.agr-ev.de/haengestuhle

Das große AGR-Onlinegewinnspiel

Machen Sie mit beim großen AGR-Onlinegewinnspiel und sichern Sie sich beispielsweise einen der folgenden Gewinne:



Der Traum vom gesunden Schlaf wird Wirklichkeit mit dem **Bettsystem** der Firma Lattoflex. Eine flexible Unterfederung zusammen mit einer passenden Matratze entlastet den Rücken während der Nacht optimal und beugt dadurch Rückenschmerzen vor.



Bewegtes Sitzen stärkt nicht nur den Rücken, sondern beugt auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor – aktivieren Sie Ihren Arbeitsplatz mit dem **swopper** von aeris.



Rückengerecht Sitzen am Arbeitsplatz

Die **Bürostühle** von Sedus fördern intuitives und natürliches Bewegungsverhalten – eine Wohltat für den Rücken an langen Büroarbeitstagen.



Rasenmähen leicht gemacht

Bosch **Rasenmäher** lassen Gärtnerherzen höher schlagen und schonen den Rücken. Die höhenverstellbaren Holme und flexiblen Griffe machen ermüdungsfreies Rasenmähen möglich.



Aus allen Teilnehmern wird **alle 3 Monate ein Gewinner** gezogen. Helfen Sie uns zudem bei der Sicherung qualifizierter Beratungen in AGR-zertifizierten Fachgeschäften und **bewerten Sie online Ihren Händler**. Alle Infos zum Gewinnspiel und weitere attraktive Preise finden Sie unter ...

www.agr-ev.de/Gewinnspiel

SCHUHE



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

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

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

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

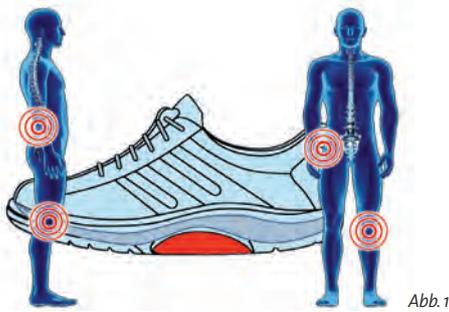


Abb. 1

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

Gelenke darstellen. Sie sollten zudem über eine Sohle verfügen, die natürliche Bewegungsabfolgen beim Gehen fördert und so für einen kontinuierlichen Trainingseffekt sorgt. Eine optimale Passform in Länge und Weite beugt Verformungen und falschen Bewegungsmustern vor. Ein weiterer Pluspunkt: Aktivschuhe regen die Tiefensensoren in Muskeln, Sehnen und Ge-

lenken an. Diese senden ständig Informationen über Stellung, Spannkraft und Bewegung an das Gehirn. Die positive Wirkung von Aktivschuhen entfaltet sich somit auf den ganzen Körper.

Hersteller: GANTER (Abb. 1)

- GANTER Schuhe mit 4-Punkt Sohle und GANTER Aktiv

Hersteller: Joya (Abb. 2)

- Joya Sohlenkonzept Motion und Emotion

Hersteller: chung shi – ME & Friends

- AuBioRiG

www.agr-ev.de/schuhe



Abb. 2

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

ebenheiten zu reagieren. Die Förderung des natürlichen Abrollverhaltens der Füße und eine gute Belüftung sind weitere Bestandteile eines fuß- und rückengerechten Freizeitschuhs.

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

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

www.agr-ev.de/schuhe



Abb. 3



Abb. 4

Gute **Sicherheitsschuhe** müssen umfangreiche Aufgaben auf zumeist harten Industrieböden erfüllen. Sie sollten nicht nur über diverse Schutzfunktionen, sondern idealerweise auch

über ein zum Körpergewicht passendes Fersendämpfungselement verfügen. Dieses schützt nicht nur vor Fehl- und Überbelastungen, sondern beugt auch Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden vor. Nur etwa 50 Prozent der Erwachsenen haben die Schuhbreite „normal“, rund 45 Prozent haben „extrabreit“ und etwa 5 Prozent haben einen schmalen Fuß. Um Unfälle und Verletzungen durch unpassendes Schuhwerk zu vermeiden, sollte besonders im gewerblichen Bereich der Schuh in Breite und Länge exakt pas-

sen. Ideal ist hier ein Schuh mit Mehrweitesystem und einer gewichtsangepassten Dämpfung.

Hersteller: Louis Steitz Secura (Abb. 4)

- Sicherheitsschuhe von STEITZ SECURA mit SECURA VARIO® System oder mit Multizonendämpfung VARIO Vitality®

www.agr-ev.de/schuhe

Schuhe für Beinprothesenträger verfügen über eine Mittelfußstütze und eine verbreiterte Sohle. Denn beides ermöglicht das so wichtige kontrollierte Abrollverhalten und ein harmonisches Gangbild. Eine leicht rückversetzte Ballenrolle unterstützt zudem das Abrollverhalten, reduziert die Stolpergefahr und optimiert das Durchschwingen der Prothese. Überdurchschnittliche Rutsch- und Stand-



Abb. 5

sicherheit sowie ein besonders leichtes und komfortables An- und Ausziehen der Schuhe müssen zudem gewährleistet sein.

Hersteller: Össur (Abb. 5)

- Schuhe für Prothesenträger: medi M-Lite GS

www.agr-ev.de/schuhe

Die richtigen Schuhe für einen gesunden Kinderrücken

Für Kinderschuhe gelten ganz besondere Anforderungen, damit Wachstum und natürliche Entwicklung des Kinderfußes nicht behindert werden. Ausführliche Informationen zu Kinderschuhen finden Sie im Kapitel „Aktion Gesunder Kinderrücken“ auf Seite 45.

INDUSTRIE ARBEITSPLATZ

Höhere Produktivität, weniger Fehltage – der ergonomische Industriearbeitsplatz

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

Foto: © DDRockstar / Fotolia

Industriearbeitsstuhl

Die beste Rückenprävention am Arbeitsplatz ist es, einseitige Belastungen der Wirbelsäule zu vermeiden. Wer viel sitzt, sollte deswegen



Abb. 1

darauf achten, möglichst dynamisch zu sitzen. Unterstützt wird dies durch eine nach vorne gerichtete Sitzneigungsfunktion, die eine Aufrichtung und damit eine Entlastung der Wirbelsäule begünstigt. Industrielle Arbeitsstühle, die eine passende Rückenlehne mit automatischer Einstellung des Rückenlehnenandrucks bieten, wie z. B. „Dauphin Tec Profile“, ermöglichen, dass Körpergewicht, Rumpflänge und das Sitzgefühl des Benutzers noch besser berücksichtigt werden können. Zudem sollten Sitz- und Lehnenpolster atmungsaktiv, mikroklimafreundlich und auf die jeweiligen Einsatzbereiche abgestimmt sein: Strapazierfähiges Polyurethan in Werkstatt- und Produktionsbereichen, Kunstleder in Labor- oder

Reinraumbereichen und Stoff in sauberen Arbeitsbereichen.

Lösungen für Steharbeitsplätze bieten Produkte wie der „muvman FACTORY“ von aeris. Sie entlasten Beine und Wirbelsäule, denn sie fördern eine dynamische, aufrechte Körperhaltung. Ein Dreibein-Prinzip mit Stopprollen, wie beim „Tec Dolphin“ von Dauphin, stellt bei modernen Steh-Sitzen sicher, dass sie nicht nur auf unebenem Boden stets stabil und standsicher sind, sondern gleichzeitig auch genügend Beinfreiheit bieten. Lässt sich zudem die Sitzhöhe einfach verstellen, z. B. über eine Fußauslösung, findet der Steh-Sitz auch in Laboren schnell Akzeptanz.

Arbeitstischsystem

Arbeitstischsysteme müssen einen schnellen und einfachen Wechsel der Arbeitshöhe ermöglichen. Ein großer Verstellbereich ist hierbei ideal, um möglichst vielen Menschen körpergerechtes Arbeiten zu ermöglichen. Die Tischgröße muss den jeweiligen individuellen Arbeitsanforderungen gerecht werden, die Tischplatten müssen reflexionsarm sein und das Möbel insgesamt ausreichend große Fuß- und Beinfreiheiten garantieren. Ein Arbeitstischsystem, wie z. B. von item Industrietechnik, bietet zahlreiche ergonomische und modulare Erweiterungsmöglichkeiten, die auf die jeweilige Arbeitsaufgabe abgestimmt werden können.

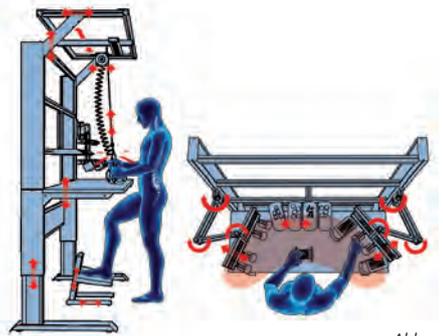
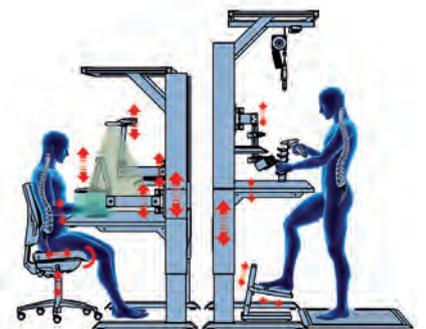


Abb. 2

nen. Der Tisch muss außerdem so konzipiert sein, dass die Integration eines ergonomischen und auf die Sehaufgabe angepassten Beleuchtungssystems vorgesehen ist.

Beleuchtung

Die richtige Beleuchtung leistet einen wertvollen Beitrag zur Sicherheit, Zufriedenheit und Rückenfreundlichkeit am Arbeitsplatz. In allen



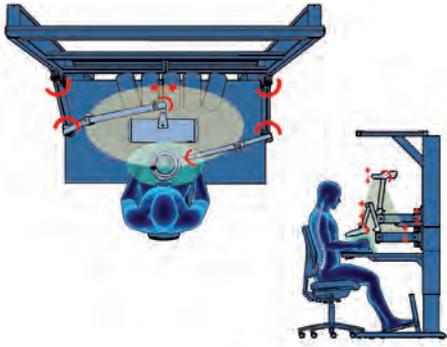


Abb. 3

industriellen Bereichen muss die Beleuchtung die Anforderungen der jeweiligen Arbeitsaufgabe erfüllen. Das wird zum Beispiel bei Waldmann-Leuchten durch eine Anpassung der Beleuchtungsstärke, anwendungsorientierte Farbtemperaturen, einer gleichmäßigen Ausleuchtung des zentralen und des peripheren Sehfeldes sowie einer Vermeidung von Reflexi-

onen durch das Leuchtmittel erreicht. Speziell entwickelte Folien sorgen für eine optimale Lichtlenkung und eine hervorragende Entblendung. Wichtig sind darüber hinaus flicker- und flimmerfreie sowie lichtstarke und blendreduzierte Leuchten mit stufenloser Dimmregulation. Bei Arbeiten, die Geschicklichkeit erfordern, ist eine Lupenleuchte zur Unterstützung des Sehens im Nahbereich sinnvoll. Sie verbessert die Körperhaltung, da ein Beugen nah an das Werkstück überflüssig wird. Störungsfreies Nahsehen im Sehabstand von 40 Zentimetern ermöglicht eine Gestänge- und Systemleuchte. Die Aufhängung und die leichte Handhabbarkeit erlaubt es dem Benutzer, die Beleuchtung in verschiedene Richtungen und Entfernungen auf den gewünschten Sehbereich zu lenken.

Arbeitsplatzmatten

Viele Tätigkeiten erfordern das Arbeiten im Stehen, häufig auf harten Beton- oder Fliesenböden und über Stunden hinweg. Eine Belastung für den Bewegungsapparat: Die Blutzirkulation in den Beinen verschlechtert sich, auf den Bandscheiben lastet hoher Druck. Das Resultat können Gelenkschäden, schmerzhafte Verspannungen, Krampfadern und Kreislaufprobleme sein. Die ergonomischen Gummimatten ERGOLASTEC von Kraiburg Austria beugen diesen Problemen vor. Steht man auf

einer solchen Arbeitsplatzmatte, versuchen der Fuß und somit der gesamte Körper intuitiv, das Gleichgewicht zu halten. Dadurch werden bis in den Rücken die Muskeln aktiviert, was die Durchblutung erhöht und den Druck von den Bandscheiben nimmt.

Hersteller: aeris

- Steh-Sitz muvman FACTORY

Hersteller: Dauphin (Abb. 1)

- Industriestühle
Tec Profile (IS 20270, IS 20260, IS 20230/20231)
Tec Dolphin (IS 19770, IS 19970)
Tec allround (IS 21435)

Hersteller: item Industrietechnik (Abb. 2)

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

Hersteller: Waldmann (Abb. 3)

- Gestänge- und Systemleuchte TANE0
- Lupenleuchte TEVISIO

Hersteller: Kraiburg

- ERGOLASTEC®Ergonomische Arbeitsplatzmatten aus Gummi

www.agr-ev.de/konzept-industrie

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:

Mobilliftsysteme

Hersteller: TransOrt

- MicroLift mit Hai-Adapter, Protema 120 mit SPDR

siehe: www.agr-ev.de/mobilliftsysteme

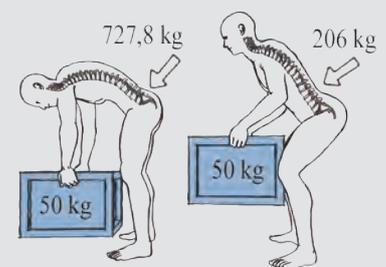


Richtig heben und tragen

Bei alltäglichen Bewegungen wie heben oder tragen denkt niemand an die Belastungen, die diese für den Rücken bedeuten können. Wer beispielsweise schwere Gegenstände mit durchgedrückten Beinen und rundem Rücken nach oben wuchtet, quetscht seine Bandscheiben keilförmig zusammen. Die Folge: Der Bandscheibenkern verliert mehr und mehr Halt, verschiebt sich nach hinten und drückt irgendwann schmerzhaft auf die Nervenfasern des Rückenmarks; zudem können sich die Wirbelgelenke ineinander verkeilen. Richtig heben und tragen: Bei schwereren

Gegenständen ist es am besten, möglichst nah heranzugehen, die Füße schulterbreit hinstellen, die Knie zu beugen und dann mit gestreckter Wirbelsäule und nach hinten geschobenem Gesäß die Last langsam und möglichst nicht ruckartig hochzuheben. Das Gleiche gilt für das Abstellen, nur in umgekehrter Reihenfolge. Wichtig: Drehungen möglichst vermeiden und beim Tragen den Gegenstand möglichst nah am Körper halten, um eine Hebelwirkung zu umgehen. Auch einseitiges Tragen von Lasten ist nicht ratsam. Bei größeren Einkäufen das Gewicht also am besten auf zwei Taschen verteilen.

Ist ein Gegenstand zu schwer, sollte sich niemand scheuen, um Hilfe zu bitten oder Hilfsmittel zu benutzen, z. B. eine Sackkarre.



Hubtische zur sinnvollen ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung

Vor allem, wenn das Heben und Bewegen von schweren Gegenständen zum beruflichen Alltag gehört, sind Hilfsmittel sinnvoll, die den Rücken entlasten. Immer mehr Betriebe setzen als vorbeugende und helfende Maßnahme Hubtische ein. Dadurch werden Arbeitsabläufe ergonomisch gestaltet, die Rückenproblematik drastisch reduziert, während sich gleichzeitig die Arbeitssicherheit erhöht. Ein guter Hubtisch muss mehr können, als nur die Lasten auf die jeweils ergonomisch günstige Arbeitshöhe zu bringen. Wichtige Details, wie leichte Bedienbar-

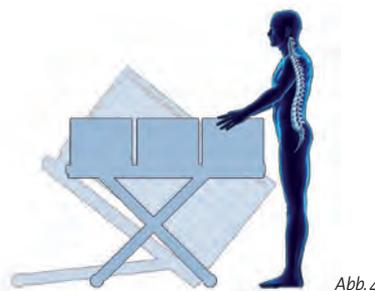


Abb. 4

keit, problemlose Nachjustierung, angepasste Plattformgrößen, eine Fußraumfreiheit usw., ermöglichen eine rückschonende Arbeitshaltung. Das Be- und Entladen wird erleichtert, Kräfte werden geschont, und Müdigkeitser-

scheinungen reduziert. Dadurch steigt die Arbeitsleistung. Hubtische sind flexibel einsetzbar, wenn sie mobil sind und sich somit problemlos in beliebige Arbeitsabläufe integrieren und optimal an die jeweiligen Arbeitsbedingungen anpassen lassen. In vielen Firmen hat sich der Einsatz von Flachform-Hubtischen, wie die von Flexlift, bewährt, denn sie bieten maximale Entlastung und vielseitige Detaillösungen.

Hersteller: Flexlift (Abb. 4)

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

www.agr-ev.de/hubtische

Palettensicherung ergonomisch gestaltet

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

Eine rückenfreundliche Alternative stellen mobile ergonomische Paletten-Umreifungssysteme dar. Bei diesen Systemen kann der Mitarbeiter bequem verschieden große Packstücke im Stehen sicher umreifen – ohne Bücken und ohne um die Palette laufen zu müssen. Weitere

Anforderungen sind eine leichte Handhabung und Manövrierfähigkeit sowie die Möglichkeit, Arbeitsschutz-ausrüstung, wie Handschuhe und Schutzbrille, direkt an der Maschine lagern zu können.



Abb. 5

Eine gute Lösung bietet beispielsweise das ErgoPack-Umreifungssystem. Bei diesem System führt eine Kettenlanze das Umreifungsband unter der Palette durch, auf der gegenüberliegenden Seite hoch und über die Palette hinweg

direkt in die Hand des Bedieners zurück. Des Weiteren ist die Maschine mobil einsetzbar, leicht zu bedienen und kann mit einem mobilen Überhöhenmodul für bis zu drei Meter hohe Packstücke kombiniert werden.

Hersteller: ErgoPack Deutschland (Abb. 5)

- ErgoPack 700, 700E, 712E, 725E und 740E

www.agr-ev.de/palettenumreifung

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“: Lastenhebesysteme

Hersteller: TAWI

- Vakuümheber VacuEasylift und VacuCobra
- Vakuümgreifer TAWIGrip
- Elektroseilzug ViperHoist VH60 und VH120

siehe: www.agr-ev.de/lastenhebesystem



Maßgeblich für produktives Arbeiten sowie Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz ist das richtige Werkzeug. Werkzeug, das von der AGR zertifiziert wurde, ist dabei nicht nur qualitativ hochwertig, sondern erfüllt hohe ergonomische Zusatzanforderungen, sodass auch die Rückengesundheit am Arbeitsplatz bestmöglich gewährleistet ist. Und nicht nur dort: Auch im Heimwerkbereich ist hochwertiges Werkzeug sinnvoll, damit auf einen erfolgreichen Heimwerkertag nicht Rückenschmerzen, Verspannungen und Muskelkater folgen.



Foto: © Kurtham / Fotolia

Handwerkersauger: Sauberkeit – Funktionalität – Ergonomie

Staubsaugen ist bereits beim Hausputz eine Tätigkeit, die häufig zu Rückenbeschwerden führt. Das Problem verstärkt sich im gewerblichen Bereich um ein Vielfaches, denn hierbei müssen Sauger und Werkzeug ständig transportiert, ausgeladen, benutzt und wieder verstaut werden – nicht selten sogar mehrmals täglich. Umso wichtiger ist es, dass der Sauger sich leicht manövrieren und handhaben lässt. Möglich machen dies große Räder, Lenkrollen, eine Feststellbremse, ein geringes Gewicht, eine ergonomische Platzierung der Haltegriffe sowie die leichte Bedienbarkeit der Schalter. Zur hohen Funktionalität gehören eine Saugleistung von mindestens 250 mbar, große Schmutzbehälter sowie die Absaugmöglichkeit unterschiedlicher Flüssigkeiten und Materialien wie Staub, Späne und diverse Abfallpartikel der

Staubklasse L oder M. Ein ausreichend langer Schlauch (mindestens drei Meter lang) mit Aufwicklungsmöglichkeit erhöht die Flexibilität. Wichtig sind außerdem eine semiautomatische oder vollautomatische Filterreinigung sowie einfache Entleerungsmöglichkeiten. Ein wichtiges

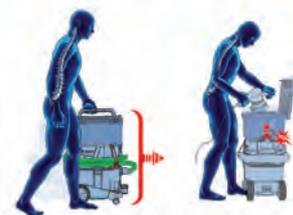


Abb. 6

ergonomisches Detail sind einklinkbare Aufbewahrungsbehälter für Werkzeuge und Zubehör, wie z. B. die Bosch L-BOXX. Da sich die Sauger rollen lassen, müssen die Boxen nicht getragen werden und ständiges Bücken wird unnötig.

Hersteller: Bosch (Abb. 6)

- Bosch Professional GAS 35 L SFC+, GAS 35 L AFC, GAS 35 M AFC, GAS 55 M AFC

www.agr-ev.de/handwerkersauger

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“: Multifunktionaler Geräteträger und Kompaktkehrmaschine

Hersteller: Hako

- Multicar M 29
- Citymaster 1600, Citymaster 2200

Hersteller: Nilfisk

- CityRanger 3570

siehe: www.agr-ev.de/kompaktkehrmaschine

Rückenfreundlicher Einsatz von Transport- und Arbeitstischen

Flexibel, sicher und einfach in der Handhabung: Wer in seinem Berufsleben auf einen mobilen, transportablen Arbeitstisch mit Kapp-, Geh-rungs-, Paneel- und Tischkreissägen angewiesen ist, weiß diese Eigenschaften bei der täg-lichen Arbeit zu schätzen.

Mobile Transport- und Arbeitstische von Bosch sind praktisch und rückenfreundlich. Sie dienen nicht nur zur Aufnahme von Werkzeugen, sondern gleichzeitig auch als Transportmittel, wobei ihre optimale Gewichtsverteilung eine große Hilfe ist. Vollgummierte Räder sind für jede noch so unzugängliche Baustelle, auf Trep-pen, Absätzen oder Schotterwegen geeignet.

Die Tischhöhe von ca. 100 Zentimetern ist an die durchschnittliche Körpergröße eines erwach-senen Menschen gut angepasst – niedrigere Arbeitsflächen können eine Belastung für den Rücken sein. Außerdem sollten die Tische in einem Transportfahrzeug oder Stadtliefer-wagen mühelos verstaubar sein und möglichst wenig Platz einnehmen.

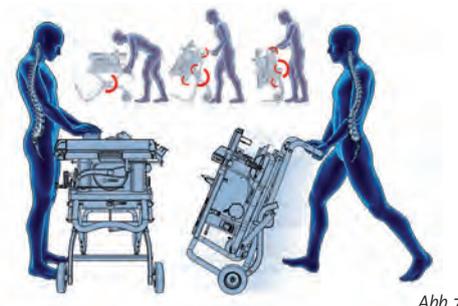


Abb. 7

Hersteller: Bosch (Abb. 7)

- Bosch Transport- und Arbeitstisch GTA 60 W Professional
- Bosch Transport- und Arbeitstisch GTA 2500 W Professional

www.agr-ev.de/arbeitsstische

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“: Zahnarztpraxis-Einrichtung

Hersteller: KaVo Dental

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

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

Handwerken leichter gemacht

Schraubendreher und Zangen gehören zu den meistgenutzten Werkzeugen überhaupt – so-wohl im professionellen als auch im Heim-werkerbereich. Wenn die Werkzeuge jedoch schlecht in der Hand liegen, muss man enorm viel Kraft aufwenden. Die Folge: verspannte Muskeln in Hand, Arm, Schulter, Nacken und Rücken. Um dies zu vermeiden, muss der Schraubendreher Teil eines ergonomischen Gesamtkonzepts sein. Dabei sollte man auf eine ausreichende Grifflänge achten, sodass das Werkzeug sicher geführt werden kann. Viel zu oft ist die Grifflänge gerade bei kleinen Werkzeugen jedoch viel zu kurz. Auch die Griff-form ist wichtig: Schmalere Griffe eignen sich für präzises Arbeiten; breitere Griffe sind ideal für größeren Kraftaufwand. Außerdem sind unterschiedlich dimensionierte und profilierte Zonen zu empfehlen, wie sie zum Beispiel Wiha-Werkzeuge bieten. Die Schnelldrehzone am Griffanfang sollte über einen kreisrunden

Querschnitt verfügen und ist bestens geeig-net für feinmotorisches Drehen. Die Kraftdreh-zone – sie beginnt in der Griffmitte und geht bis zum Griffende – sollte über einen extra großen achteckigen Querschnitt verfügen. Denn nur so ist eine komfortable und optimale

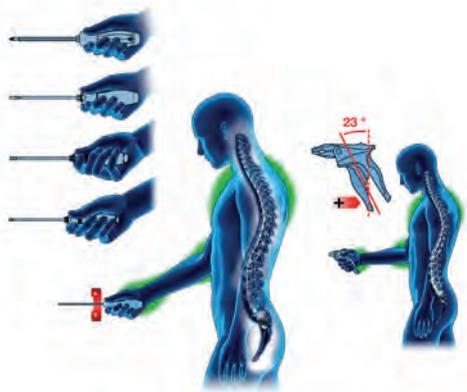


Abb. 8

Kraftübertragung möglich. Die Materialien sind dabei auf verschiedene Tätigkeitsbereiche abgestimmt.

Bei Zangen hat sich der Pistolengriff als die beste Variante erwiesen, denn bei der abge-winkelten Form bleibt das Handgelenk gerade, was zu einer deutlich spür- und messbaren Entlastung führt. Wie auch bei den Schraubend-rehern sollten die Griffe in Größe und Form den funktionell-anatomischen Gegebenheiten der Hand entsprechen. Ein Materialmix aus ergonomisch geformtem Weichkunststoff im drucksensitiven Bereich und glasfaserverstärktem Kunststoff im Werkzeugkörper trägt da-rüber hinaus dazu bei, die Arbeit zu erleichtern.

Hersteller: Wiha (Abb. 8)

- Wiha Schraubendreher-Griff-Konzept
- Inomic® Zangen

www.agr-ev.de/schraubendreher
www.agr-ev.de/zangen

Akku-Bohrschrauber müssen gut in der Hand liegen

Längst gehören Akku-Bohrschrauber zur Heimwerker-Grundausstattung. Damit ein Akku-Bohrschrauber als ergonomisch bezeich-net werden kann, muss er ein paar ganz beson-dere Eigenschaften haben.

Ideal ist es, wenn sich Geräte-Achse und Griff-mulde in einer Linie befinden. Dadurch liegt der Schrauber besser in der Hand und kann die Kraft effizienter übertragen. Hinzu kommt ein zusätzlicher Griffbogen. Diese auch als D-Shape oder Doppelgriff bezeichnete Winkelstellung des Handgriffs reduziert die Be-lastung bei Bohr- und Schraubarbeiten im

Bereich der Nacken-, Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur – und zwar unabhängig davon, ob der Akku-Bohrschrauber ein- oder beidhändig benutzt wird. Zudem sollte das

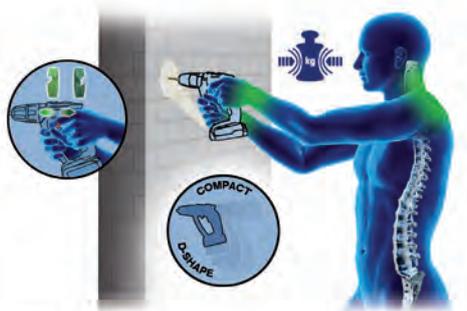


Abb. 9

Gewicht trotz hoher Leistungsfähigkeit 1,5 Kilogramm nicht überschreiten. Ebenfalls wichtig ist die sogenannte Kick-Back-Control-Funktion: Sie schaltet den Motor beim Ver-kanten sofort ab. Ungewünschtes Weiterdrehen wird so vermieden, die Sicherheit beim Heimwerken erhöht.

Hersteller: Bosch (Abb. 9)

- PSR 18 LI-2 Ergonomic Akku-Bohrschrauber
- PSB 18 LI-2 Ergonomic Akku-Schlagbohrschrauber

www.agr-ev.de/bohrschrauber

GARTEN



Gepflegter Garten ohne Rückenschmerz

Gartenarbeit gehört für viele Menschen zu den bevorzugten Freizeitbeschäftigungen. Die Arbeit an der frischen Luft ist nicht nur eine perfekte Gelegenheit, draußen aktiv zu sein und Sonne zu tanken, sondern häufig auch ein idealer Ausgleich zum beruflichen Alltag. Dazu kommt die Vorfreude auf gepflegte Bäume, Beete und Büsche. Doch Gartenarbeit hat auch ihre Schattenseiten, denn Tätigkeiten wie Heckenschneiden, Mähen und Rasentrimmen können zur Belastung für Rücken, Muskeln und Gelenke werden. Die richtige Ausrüstung hilft, Beschwerden zu vermeiden.

Rückenfreundlich Rasenmähen

Der häufigste Fehler beim Rasenmähen ist eine gekrümmte Arbeitshaltung – Rückenschmerzen sind dabei vorprogrammiert. Elektro- bzw. Akku-Rasenmäher, mit leistungsstarkem Akku, wie beispielsweise die Rotak-Mäher von Bosch, ermöglichen eine rückschonende Körperhaltung und Handhabung der Mäher.

Durch die Höhenverstellbarkeit der Holme lassen sie sich an verschiedene Körpergrößen anpassen, sodass jeder aufrecht und rückschonend damit arbeiten kann. Die ergonomische Form und Positionierung der Handgriffe verhindert ein Ab-

knicken der Handgelenke beim Lenken des Mähers. Die einfache Bedienung der Schalter sowie

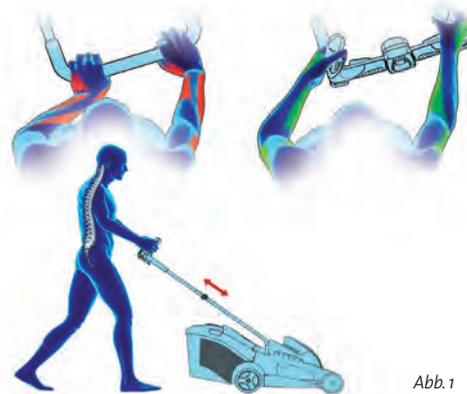


Abb. 1

die Möglichkeit, verschiedene Handhaltungen einzunehmen, sichern zusätzlich eine physiologische Handhabung. Zudem lässt sich der Rasenmäher durch sein geringes Gewicht und die gleichmäßige Gewichtsverteilung sehr leicht transportieren, manövrieren und verstauen.

Hersteller: Bosch (Abb. 1)

- Rotak 32 LI, Rotak 32 LI HP, Rotak 36 LI, Rotak 37 LI, Rotak 42 LI, Rotak 43 LI, Rotak 370 LI und 430 LI
- Rotak 32 Ergo H, Rotak 36 H, Rotak 37, Rotak 39, Rotak 40, Rotak 42 H und Rotak 43 LI

www.agr-ev.de/rasenmaeher

Rasentrimmen ohne krummen Rücken

Auch der effektivste Rasenmäher erreicht nicht das Gras in jedem Winkel des Gartens. Die ideale Ergänzung ist deswegen ein Rasentrimmer. Damit gehört das Stutzen von Rasen in gebückter oder sogar kniender Haltung der Vergangenheit an, denn rückenfreundliche Rasentrimmer verfügen über eine höhenverstellbare Teleskopstange, die sich der Körpergröße des Benutzers optimal anpasst.

Zusätzliche Entlastung bieten Unterstützungsräder, die bei Bedarf angebracht werden können. Verstellbare, ergonomische und rutschfeste Handgriffe können die Arbeit erleichtern; ein Zusatzhandgriff sorgt für weiteren Komfort. Lästiges und für das Kreuz unangenehmes Drehen des Oberkörpers kann

so vermieden werden. Mit einem geringen Gewicht haben selbst zierliche Personen keine Probleme, den Trimmer auch über längere Zeit zu bedienen.



Abb. 2

Angenehm ist zudem ein Gerät mit leistungsstarkem und leichtem Akku. Ein Pflanzenschutzbügel sollte für ausreichenden Sicherheitsabstand sorgen. Wenn das Messersystem dann auch noch für einen energieeffizienten und exakten Schnitt sorgt, wird das Rasentrimmen zu einem angenehmen Spaziergang.

Hersteller: Bosch (Abb. 2)

- Rasentrimmer ART 23-18 LI und ART 26-18 LI
- Rasentrimmer ART 24, ART 27 und ART 30

www.agr-ev.de/rasentrimmer

So geht Hecken schneiden leicht von der Hand

Gute Nachrichten für alle, die ihre Heckenpflanzen regelmäßig in Form bringen müssen: Mit ergonomischen Heckenschere geht das nun viel leichter und vor allem rückenfreundlicher vonstatten. Heckenschere müssen dafür allerdings einige Voraussetzungen erfüllen.

Wichtig ist ein leistungsstarker Motor, der aber nicht auf Kosten des Gewichts gehen darf. Mehr als vier Kilo sollten die elektrischen Gartenhelfer nicht wiegen. Eine besondere Rolle spielen die Handgriffe. Sie sollten aus rutschfesten Materialien bestehen und ergonomisch geformt sein. Ihre Positionierung sollte dem Benutzer eine natürliche Handhabung ermöglichen und die Möglichkeit bieten, wechselnde Handhaltungen einzunehmen. Eine ganz entscheidende Rolle spielt

zudem die austarierte Balance der Heckenschere beim Halten am vorderen Handgriff.

Die Schalter der Heckenschere sollten in jeder Griffposition gut erreichbar sein, vor allem in aufrechter Arbeitsposition und insbesondere beim Arbeiten über Kopf. Geräte mit leistungsstarkem Akku erhöhen die Mobilität zusätzlich. Wichtig sind kurze Ladezeiten der Akkus. Empfehlenswert

ist die Wahl eines Herstellers, dessen Akkus in verschiedenen Gerätekategorien verwendet werden können – zum Beispiel für den Garten- oder Heimwerker-Bereich. Ein Akku-Typ für verschiedene Geräte spart lästiges Hantieren mit verschiedenen Systemen.

Hersteller: Bosch (Abb. 3)

- Bosch AHS 65-34, AHS 70-34, AHS 680-34, AHS 48-20 LI, AHS 50-20 LI, AHS 53-20 LI, AHS 55-20 LI

www.agr-ev.de/heckenschere



Abb. 3

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:

Schaufel und Spaten

Hersteller: ERGOBASE Reiner Dickhaus

- Ergobase Gartenboy

siehe: www.agr-ev.de/schaufel-spaten

SPORT

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



Clever trainieren mit dem richtigen Equipment

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

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

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

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

Effektives Muskeltraining in allen Schichten

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

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

Hersteller: FLEXI SPORTS (Abb. 1)

- FLEXI-BAR, FLEXI-BAR KIDS

Hersteller: Haider Bioswing

- Bioswing Improve 130 und 150

www.agr-ev.de/schwingstab

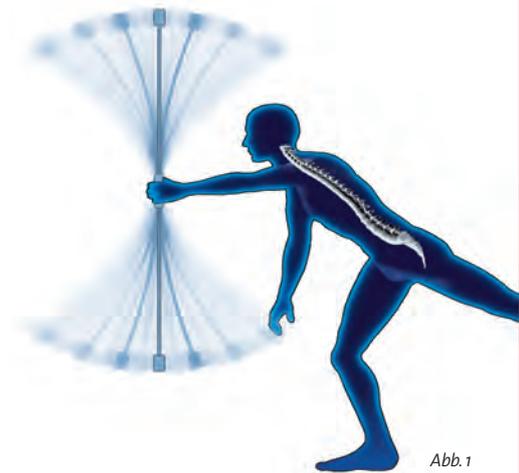


Abb. 1



Abb. 2

Schwingen – macht Spaß und hält fit!

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

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

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

Hersteller: bellicon (Abb. 2)

- bellicon® Classic,
bellicon® Premium

www.agr-ev.de/minitrampolin

Chaos-Wasser macht den Rücken stark

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

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

Hersteller: SLASHPIPE (Abb. 3)

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

www.agr-ev.de/trainingsroehre



Abb. 3

eBOOK-TIPP

Thorsten Dargatz Optimale Fitness

Als eBook erhältlich und mit der kostenlosen kindle-App lesbar auf Tablets, Computer und Smartphones



Gymnastikball

Fast jeder hat schon mal auf einem Gymnastikball gesessen oder Übungen darauf gemacht. Und jedem ist dabei aufgefallen, was passiert: Aufgrund der Instabilität muss der Körper ständig ausbalanciert werden – und

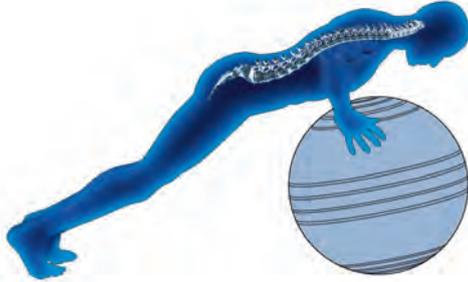


Abb. 4

das hat positive Effekte auf die tiefliegenden Muskeln und die Tiefensensoren.

Mittlerweile sind Gymnastikbälle in unterschiedlichen Größen erhältlich. Sowohl für

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

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

Ein Plus an Sicherheit bieten gute Trainingsgeräte auch beim Thema Hygiene: Gerade in Gruppenkursen, wo viel geschwitzt wird und die Benutzer der Geräte häufig wechseln, sollte eine antibakterielle Ausrüstung vorhanden sein. Gymnastikbälle, Ballkissen und Jumper der Actisan-Serie von TOGU sind aus einem

antimikrobiell wirksamen Material gefertigt. Auch der Hersteller Airex bietet Gymnastikmatten und Balance-Pads aus besonders hygienischem Material an. Es wirkt selbstdesinfizierend gegen Mikroorganismen und Bakterien auf den Geräten.

Zu gefährlichen Situationen und Verletzungen kann es kommen, wenn ein Ball unter Belastung plötzlich und unerwartet platzt. Achten sollten Sie daher auf spezielle Systeme, die Gymnastikbälle am Platzen hindern, wie beispielsweise das ABS® von TOGU. Aufgrund der patentierten Materialzusammensetzung verlieren diese Bälle selbst im Falle einer Beschädigung nur langsam Luft.

Hersteller: TOGU (Abb. 4)

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

www.agr-ev.de/gymnastikball



Foto: © Africa Studio / Fotolia

Faszienselbstmassage löst verklebtes Bindegewebe



Abb. 5

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

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

Besonders effektiv ist die Selbstmassage, wenn zusätzlich auch noch Vibrationen auf den Körper wirken. Das haben zahlreiche Studien eindrucksvoll bestätigt. Bei der neuromuskulären Stimulationstherapie mit einer Vibrationsrolle, wie beispielsweise der inoroll, werden neben der „Fasziensanierung“ zahlreiche weitere Prozesse in Gang gesetzt: Der Stoffwechsel erhöht sich, die für den Knochenaufbau wichtigen Zellen (Osteoblasten) werden aktiviert, das zentrale Nervensystem arbeitet intensiver, das lymphatische System wird aktiviert und die nicht willentlichen Muskelkontraktionen führen zu



Abb. 6

Handliche Tiefenmuskeltrainer

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

mit dosiertem Einsatz schütteln lassen. Diese sogenannten Mini Moves (Mini-Bewegungen) erzeugen einen Impuls (Impact-Effekt), der sich direkt auf die autochthone, aber auch auf die oberflächlich sichtbare Muskulatur auswirkt. Gute Handtrainer beugen also Rückenschmerzen und Verspannungen vor und verhelfen außerdem zu einer sportlicheren Figur. Idealerweise werden sie im 2er-Set angeboten, sodass ein- und beidhändiges Training im Stehen,

einem Plus an Kraft. Das gilt insbesondere für die tiefliegenden Rückenmuskeln. Die Anwendungsmöglichkeiten beschränken sich dabei nicht nur auf einen schmerzfreien Rücken. Auch Gelenkversteifungen und Muskelrückgang lassen sich damit behandeln.

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

Hersteller: BLACKROLL (Abb. 5)

- BLACKROLL® MED, Standard, Pro und Groove
- BLACKROLL® Ball und DuoBall
- BLACKROLL® MINI

Hersteller: TOGU

- TOGU Actiroll® Wave (S, M, L)
- TOGU Actiroll® Rumble (M, L)
- TOGU Actiball®

Hersteller: vib.innovation (Abb. 6)

- inoroll (Vibrationsrolle)

www.agr-ev.de/faszien

Instabile Unterlagen

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

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

Sitzen und Liegen möglich ist. Muskuläre Ungleichgewichte, Dysbalancen genannt, können so vermieden und ausgeglichen werden. Durch ihr geringes Gewicht können auch Untrainierte ins Training einsteigen.

Hersteller: TOGU

- Brasil, Brasil Aqua

www.agr-ev.de/handtrainingsgeraete

Hersteller: Airex (Abb. 7)

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

Hersteller: AOK

- Balance & fit

Hersteller: TOGU

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

www.agr-ev.de/balancekissen



Abb. 7

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

Rücken- und Gymnastikübungen, Yoga, Pilates und viele weitere Übungen erfordern eine geeignete Unterlage. Sie sollte unter anderem

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

die Balance-Produkte sowie die luftgefüllten Ballkissen und andere Hilfsmittel. Darüber hinaus gibt es auch spezielle Turnmatten für den Kitabereich, Schul- und Vereinssport, die diesen Anforderungen entsprechen.

Hersteller: Airex (Abb. 7)

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

www.agr-ev.de/gymnastikmatten

Der richtige Boden für Functional Training

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

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

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

Hersteller: FLEXI-SPORTS (Abb. 8)

- PT-Matten
- Functional Floor-System

www.agr-ev.de/trainingsboeden

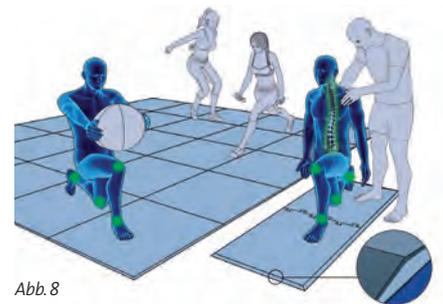


Abb. 8

Ganzheitliches Training für einen gesunden Körper



Abb. 9

Ein Funktionsboard mit Teleskopstäben, wie das „Premiumgym“, ermöglicht ein geführtes, gestütztes Ganzkörpertraining, bei dem Elemente der konservativen, klassischen Physiotherapie mit modernen Trainingsmethoden vereint werden. Es hat eine positive Wirkung auf Körperhaltung, Wirbelsäule und Rückenmuskulatur. Zudem lassen sich damit „myofasciale Ketten“, also Muskel-Bindegewebs-Ketten, optimal trainieren. Diese erstrecken sich über mehrere Gelenke hinweg und organisieren natürliche Bewegungsabläufe. So lassen sich zum einen gezielt Muskeln aufbauen und zum anderen Verspannungen oder

entstandene Dysbalancen gezielt beheben – beispielsweise ein Muskel-Ungleichgewicht zwischen rechter und linker Körperhälfte. Von Vorteil ist außerdem, dass das Funktionsboard praktisch überall einsetzbar ist: beim Sport, in Prävention und Rehabilitation, im Büro und zu Hause. Auch Menschen mit Handicap, beispielsweise Rollstuhlfahrer, sollten davon profitieren können.

Hersteller: IQ Production (Abb. 9)

- Premiumgym, Premiumgym Singleboard

www.agr-ev.de/funktionsboard

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

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



Abb. 10

Durch die Auf- und Abbewegungen in stehender Körperhaltung bleibt die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form und die rund 150 Muskeln, die das grazile Gerüst unseres Rückens zusam-

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

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

Hersteller: Streetstepper (Abb. 10)

- RS20
- MTS26

www.agr-ev.de/stepper-fahrrad

Die besten Übungen für einen starken Rücken

Einige gezielte Rückenübungen lassen sich auch ohne Geräte durchführen – etwa Dehn- und Kräftigungsübungen oder bestimmte Übungen aus dem Yoga. Die Atmung spielt dabei eine wichtige Rolle und sollte ruhig und gleichmäßig sein. Grundsätzlich gilt: In der Phase der Muskelanspannung einatmen – beim Übergang in die Entspannungsphase ausatmen.

AGR-Tipp: Das zertifizierte Online-Programm ABJETZT/FIT wurde von Physiotherapeuten entwickelt und bietet Übungen, Trainingsvideos und Expertentipps – jederzeit und überall. Weitere Infos dazu auf Seite 13.

Übung 1: Dehnung von Rumpf und Rücken

- Stellen Sie sich gerade hin, die Beine etwas breiter als hüftbreit auseinander, die Hände über den Kopf gestreckt, die Handflächen liegen aneinander.
- Beugen Sie dann den gesamten Oberkörper nach rechts, bis Sie eine Dehnung in der linken Rumpfseite spüren. Halten Sie die Position für einige Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Neigen Sie sich anschließend zur linken Seite. Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.



Übung 2: Katze und Kuh (Aus dem Yoga)

- Beginnen Sie die Übung im Vierfüßlerstand, Arme gestreckt, die Handflächen zeigen nach vorne. Ziehen Sie dann mit der Ausatmung den Kopf zur Brust und schieben den Rücken nach oben, bis ein Katzenbuckel entsteht. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden.
- Beim nächsten Einatmen die Schultern zurückziehen, den Kopf in den Nacken legen und ins Hohlkreuz gehen. Auch hier wird die Spannung einige Sekunden lang gehalten. Wiederholen Sie die gesamte Übung zehn Mal.



Übung 3: Kräftigt den Rücken

- Knien Sie sich im Vierfüßlerstand auf die Matte, die Arme gestreckt, die Handflächen zeigen nach vorne. Strecken Sie dann ein Bein mindestens waagrecht zur Körperlinie nach hinten aus. Halten Sie die Position für einige Sekunden und wechseln Sie dann die Seite. Fünf Wiederholungen.
- Beginnen Sie wieder im Vierfüßlerstand und strecken Sie ein Bein nach hinten aus. Ziehen Sie das Bein dann nach diagonal nach hinten und schwingen Sie dabei leicht auf und ab. Fünf Wiederholungen.

Übung 4: Kobra (Aus dem Yoga)

- Legen Sie sich auf den Bauch, die Beine sind geschlossen, die Füße gestreckt. Heben Sie dann den Oberkörper und die angewinkelten Arme leicht an. Halten Sie die Spannung und atmen Sie ruhig weiter.
- Stützen Sie die Handflächen auf der Matte ab und strecken Sie die Arme so weit wie möglich. Der Oberkörper wird aufgerichtet, der Blick geht nach oben. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Fünf Wiederholungen.



Aktion Gesunder KINDERRÜCKEN

Dr. Dieter Breithecker

Zur Person

Dr. Dieter Breithecker

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

Sportwissenschaftler

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

www.haltungsbewegung.de



Entwicklungsprozesse brauchen Raum für Bewegung

„Früher haben sich Kinder mehr bewegt als heute!“ Diesen Satz haben Sie sicher schon einmal gehört oder vielleicht sogar selbst gesagt. Insbesondere dann, wenn Sie zu den sogenannten Baby-Boomer-Jahrgängen gehören, also zwischen 1955 und 1965 geboren sind, werden Sie sich vielleicht noch daran erinnern: Der Alltag von Kindern war selbstbestimmt, erlebnisreich, wenig überwacht und voller Bewegungsdrang. Kinder konnten ihre Freizeit miteinander gestalten, ohne dass Erwachsene sich allzu viel einmischten. Dabei hieß es nie: „Jetzt bewegen wir uns mal!“ Bewegung war nicht der eigentliche Antrieb. Vielmehr war Bewegung allgegenwärtig, um gemeinsam mit anderen

spielerisch die eigenen körperlichen Fähigkeiten auszuprobieren und Grenzen herauszufinden. Es ging nicht um Bewegungsangebote, so wie wir sie heute im Zuge von Gesundheit und gesunder Entwicklung definieren, sondern darum, mit unserer Umwelt selbstgesteuert, forschend und handelnd in Interaktion zu treten. Eins hat sich seit dieser Zeit nicht geändert: Kinder brauchen vielfältige, herausfordernde und selbstbestimmte Bewegungshandlungen. Sie wollen klettern, steigen, balancieren, springen, schwingen, schaukeln und vieles mehr. Bewegung ist somit mehr als Sport, Leistung,

re aus dieser Blickrichtung heraus bekommt Bewegung eine immer größere Bedeutung für die Gesundheit, die Bildung und die Entwicklung unserer Kinder.

Trotz des Wissens, dass regelmäßige Bewegung mehr körperliche und geistige Gesundheit bedeutet, ist das Leben vieler Kinder und Jugendlicher stark übersichert und durchorganisiert. Stundenlange Sitzzeiten in der Schule, die unreflektierte Nutzung von Smartphones und Spielkonsolen sowie der dramatische Rückgang an spielerischen und selbstorganisierten Bewegungshandlungen stellen sich zunehmend als Entwicklungsbremse heraus. Bewegungsmangel ist für eine Vielzahl an gesundheitlichen Problemen verantwortlich. Für Kinder ist das besonders brisant. Sie sind „Heran-Wachsende“, das heißt, sie können ihre körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklungsprozesse nur unzureichend unterstützen, von denen sie ein Leben lang profitieren würden. Folglich warnen Wissenschaftler bereits, dass die heutigen Kinder die erste Generation seien, die eine geringere Lebenserwartung haben werden als ihre Eltern.



Abb. 1

Wettkampf oder Kalorienverbrauch. Bewegung ist für sie vor allem eine natürliche Ressource, die sie bei motivierenden äußeren Anreizen freudvoll und selbstbestimmt einsetzen, um damit ganz nebenbei ihre Entwicklung zu organisieren. Jede Bewegungshandlung ist für Kinder ein Bedeutungsgewinn und hinterlässt Spuren, die wir im fachlichen Sinne als Kompetenzen bezeichnen (Fischer 2008). Insbesondere

So ist das Anliegen, das die **Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG)** und die **AGR e. V.** seit Jahren verfolgen, ein sehr wichtiges: Mit der „**Aktion Gesunder Kinderrücken**“ sollen möglichst früh die Weichen für (rücken-)gesunde Lebensbedingungen und Verhaltensweisen gestellt werden. Dabei umfasst die „Aktion Gesunder

Kinderrücken“ mehr als „nur“ den Rücken. Es geht vielmehr darum, die hochkomplexen und miteinander verflochtenen körperlichen, geistigen und psychischen Reifungsprozesse zu fördern. Gerade der kindliche Organismus reagiert sensibel auf sein Lebensumfeld. Bewegungsanreize und ergonomische Verhältnisse, die auf die Reifungsbesonderheiten von Kindern zugeschnitten sind, sind somit eine Voraussetzung für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.



Abb. 2

Die „Aktion Gesunder Kinderrücken“ setzt sich für die Umsetzung **bewegungsfördernder Lebens- und Lernraumkonzepte mit hohen ergonomischen Standards** ein. Sie leistet zum einen Aufklärungsarbeit bei Erziehern, Lehrern, Eltern und medizinischem/therapeutischem Fachpersonal. Zum anderen will sie die Industrie und ihre Produktentwicklung für gesunde Entwicklungsprozesse bei Kindern und Jugendlichen sensibilisieren, damit die elementaren Anforderungen an rückengerechte Produkte für Kinder umgesetzt werden können.

Bewegte Schule – gesunde Schule

Insbesondere im Lebens- und Lernraum Schule sind ergonomische Standards und Bewegungskonzepte wichtig. Wenn nach den Sommerferien für Tausende ABC-Schützen ein neuer Lebensabschnitt beginnt, stellen Eltern und Lehrer schnell fest: Nicht nur der neue Alltagsrhythmus bedeutet für die Kinder eine Umstellung, sondern auch das ungewohnt lange Sitzen, das von Schuljahr zu Schuljahr zunimmt. Vor allem die langen Sitzzeiten auf starren und nicht größenangepassten Sitzmöbeln sind eine hohe gesundheitliche Belastung – nicht nur in



Abb. 3

der Schule, auch in der Freizeit. Hinzu kommt das tägliche Tragen von meist schweren, nicht richtig am Rücken positionierten Schulranzen. Das kann belastend für den Rücken von Grundschulkindern sein, vor allem dann, wenn die Kinder aufgrund von Bewegungsmangel Koordinations- und Muskelschwächen haben.

Dieser Belastungskombination versucht die auf Länderebene initiierte Initiative **„Bewegte Schule – Gesunde Schule“** Rechnung zu tragen. So soll der Lern- und Lebensraum Schule immer mehr zu einem Ort werden, den Lehrer und Schüler bewegt und gesund erleben können. Offene Lernsituationen, schülerzentriertes Lernen und bewegte Organisationsformen fördern vielfältige Haltungswechsel und Bewegungen im Raum. Flexible und ergonomische Schulmöbel unterstützen eine dynamische Unterrichtspädagogik und garantieren physiologisches Arbeiten.

Neue Studien belegen: still sitzen unerwünscht

Je weniger Kinder und Jugendliche sitzen und je mehr sie sich in vielseitiger Weise bewegen, desto besser ist das für ihre körperlichen und geistigen Entwicklungsprozesse. Trotzdem bringt es der moderne Lebensalltag mit sich, dass ihnen einerseits viel Zeit im Sitzen abverlangt wird und sie andererseits mehr freiwillig sitzen – vor Computern, Tablets, Smartphones und Spielkonsolen gestalten sie ihre Freizeit zunehmend passiv und konsumierend. So kommt es dazu, dass schon Grundschüler täglich durchschnittlich neun bis zehn Stunden* sitzend verbringen. Das hat ernste gesundheitliche (Spät-)Folgen. Fast die Hälfte aller 11- bis 14-Jährigen zeigt Haltungsauffälligkeiten. Mit zunehmendem Schulalter klagen immer mehr



Abb. 4

Schüler über Rücken- und Kopfschmerzen, ihre Konzentrationsfähigkeit in der Schule lässt nach. Weitere, mit der Dauer des Sitzens korrelierende und schleichende Krankheitsprozesse, wie zum Beispiel Fettstoffwechselstörungen, Belastungen der inneren Organe und sogar bestimmte Krebserkrankungen, entwickeln sich zu Volkskrankheiten. Es sollte also im Interesse aller Verantwortlichen sein, die Qualität des Sitzens zu verbessern und die Quantität der Sitzzeiten zu reduzieren. Die meisten Sitzmöbel haben jedoch mangelhafte Funktionen, die physiologisches Sitzen behindern. Außerdem wird noch viel zu oft an veralteten Leitsätzen vom „richtigen und aufrechten Sitzen“ festgehalten.

Natürlich müssen sich Sitzmöbel – vor allem die, die zum längeren Sitzen benutzt werden – an die stetig veränderten Körperproportionen von Kindern und Jugendlichen anpassen lassen. Aber mindestens genauso wichtig ist es, darauf zu achten, dass Heranwachsende nicht

zu lange sitzen, denn der Organismus ist dafür nicht geschaffen. Längere Zeit still zu sitzen bedeutet, einen körperlichen und geistigen Abbau in Kauf zu nehmen. Deswegen müssen Stühle Sitzfunktionen haben, die ständige Haltungswechsel zulassen. Denn Muskeln, Kreislauf und Gehirn sind für den dynamischen Gebrauch bestimmt und sollten nicht durch lange statische Belastung in ihrer Funktion behindert werden. Dies wird insbesondere durch Stühle gewährleistet, die sich – ähnlich wie beim freien Stehen – den spontanen und selbstorganisierten Bewegungshandlungen ihrer Nutzer anpassen. Das gelingt mithilfe von dynamischen Sitz-Lehnen-Eigenschaften. Wesentlich ist dabei immer die Einheit von Tisch und Stuhl, denn nur wenn sie aufeinander abgestimmt sind, ist physiologisches Sitzen möglich.

Worauf es bei Sitzarbeitsplätzen für Kinder und Jugendliche ankommt

- **Stuhl und Tisch** müssen ausreichende und leicht anwendbare Verstellmöglichkeiten haben, damit sie sich den reifungsbedingten Änderungen der Körperproportionen bequem anpassen lassen.
- **Der Stuhl** muss rückenfreundliches Sitzen ermöglichen, das heißt, er muss sich den

natürlichen, variablen und tätigkeitsabhängigen Sitzhaltungswechseln fließend anpassen.

- **Die Tischplatte** muss sich mindestens um 16° neigen lassen, um eine optimale Sitz- und Kopfhaltung zu ermöglichen. Die Tischplatte muss tief genug für die Platzierung eines Monitors sein (mindestens 90 cm) und eine separate höhenverstellbare – auch absenk- bare – Einheit haben.

- **Für die richtige Einstellung gilt:** Der Stuhl hat die richtige Höhe, wenn die Sitzvorderkante beim Stehenden den unteren Bereich der Kniescheibe berührt und im Sitzen beide Füße mit der kompletten Sohle auf dem Boden stehen. Der Tisch ist optimal eingestellt, wenn sich bei aufrechter Sitzhaltung, herabhängenden und im Ellenbogen angewinkelten Armen die ausgestreckten Zeigefinger auf der Tischplatte befinden (bei Benutzung eines Laptops auf der Tastatur).

Ergonomisch durchdachte Raumkonzepte sollten nicht nur ergonomische Sitzlösungen anbieten, sondern auch mobile Steharbeitsplätze (Pulte), pinnfähige oder magnethaftende Stellwände und Soft-Seating- bzw. Lounge-Elemente. Je mehr unterschiedliche Möbelstücke angeboten werden, desto häufiger werden unterschiedliche Körperhaltungen eingenommen – unbewusste, spontane und bedarfsorientierte Haltungswechsel finden öfter statt. Das kommt unseren biologischen Funktionen entgegen, denn sie haben entwicklungsgeschichtlich betrachtet ei-

nen hohen Versorgungsbedarf, der nur durch regelmäßige körperliche Aktivitäten erhalten werden kann.

Hersteller: aeris (Abb. 1)

- swoppster

Hersteller: Moizi (Abb. 2)

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

Hersteller: moll (Abb. 4)

- Kinder- und Jugendschreibtische Winner

und Champion sowie der Kinderstuhl Maximo

Hersteller: VS (Abb. 3)

- Kinder- und Schülerarbeits-tische Ergo III und StepbyStep III, Schul- und Freizeitstuhl PantoMove-LuPo sowie Schulstuhl PantoSwing-LuPo

www.agr-ev.de/kinder-schreibmoebel

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

Für die gesunde Haltungsentwicklung ist es wichtig, schon bei der Wahl von Schulranzen oder Rucksäcken auf Rückenfreundlichkeit zu achten. Über das zumutbare Höchstgewicht herrschte lange Zeit Uneinigkeit. Laut der Bun-



Abb. 5

desarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und einer Studie der Aktion „Kid-Check“ aus Saarbrücken ist ein Ranzengewicht von bis zu 20 Prozent des Körpergewichts des Kindes absolut unbedenklich (je nach Konstitution der Heranwachsenden). Ein angemessenes Gewicht übt einen wichtigen Trainingsreiz auf die sich entwickelnden Muskeln und Knochen aus. Deswegen ist es wichtig, dass die Kinder den Ranzen selbst tragen. Auf sogenannte Trolleys sollte besser verzichtet werden. Doch neben dem Eigengewicht des Ranzens oder Rucksacks (nicht immer ist der Leichteste auch der Beste) sollte man auch

auf Stabilität achten. Von herausragender Bedeutung ist die **rückenfreundliche Positionierung**. Hier besteht vielfach Aufklärungsbedarf, da Schulranzen und Rucksäcke oft nicht zum Körperbau des Kindes passen. Insbesondere einfache Rucksäcke sind als Schulranzen/-rucksack gänzlich ungeeignet – eine besser Wahl sind spezielle ergonomische Schulrucksäcke. Zumeist wird nach den ersten drei Schuljahren vom Schulranzen auf den Schulrucksack gewechselt, weil er etwas cooler wirkt. Sie können aber bereits von Anfang an zwischen beiden Ranzenformen wählen, wenn sie den folgenden ergonomischen Anforderungen entsprechen:

Worauf es im Wesentlichen beim Schulranzen/-rucksack ankommt

Das Leergewicht sollte im Grundschulalter circa 1.300 g und im Mittel- und Oberstufenalter circa 1.500 g bei einem Innenraumvolumen von mindestens circa 15 l möglichst nicht überschreiten. Um das Gewicht gleichmäßig auf dem Rücken zu verteilen, müssen die Tragegurte mindestens 4 cm breit, ausreichend gepolstert, einfach verstellbar und rutschsicher sein. Der Schulranzen/-rucksack sollte zudem über eine komfortable Anhebehilfe (Tragegriff) verfügen. Beim Rückenteil des Ranzens/Rucksacks sind seitliche Erhöhungen und rutschfestes Material für einen optimalen Sitz sowie eine atmungsak-

tive Polsterung für die Luftzirkulation wichtig. Eine ergonomische Konturierung sorgt für eine physiologische Belastung der Wirbelsäule und ein verstellbarer Brustgurt sowie ein Becken-/Hüftgurt unterstützen den optimalen Sitz am Körper. Damit sich die Hebelwirkung auf den Rücken verringert, muss der Schulrucksack zusätzlich verdichtet werden können, z. B. mittels eines Tunnelzugs oder durch einen Kompressionsgurt. Auch der Schulrucksack sollte selbstständig und sicher stehen können. Wichtig ist zudem die Ausrichtung der Fächeraufteilung: Schwere Gegenstände müssen dicht am Rücken platziert werden können.

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

Hersteller: Coocezoo

- Schulrucksack: EvverClever, EvverClever 2

Hersteller: Step by Step (Abb. 5)

- Schulranzen: Space, 2in1, Touch, Touch2, Light, Light2, Comfort, Flexline

www.agr-ev.de/schulranzen

Unterwegs mit dem Kind in Freizeit und Natur

Es sind die Hormone, die den Gefühlshaushalt der Menschen massiv beeinflussen. Das gilt insbesondere für die Nähe junger Eltern zu ihren kleinen Kindern. Mit dem Liebes- und Bindungshormon Oxytocin hat die Evolution dafür eine perfekte chemische Basis geschaffen. Mütter und Väter kennen das aus eigener Erfahrung. Sie würden ihren Nachwuchs am liebsten den ganzen Tag nah bei sich haben. Mit der richtigen Baby-Komforttrage ist das heute auch kein Problem. Sie hilft, den Kontakt zum Baby zu vertiefen: Es fühlt sich sicher und geborgen. Allerdings

sollte die Tragehilfe ein paar Voraussetzungen erfüllen, denn selbst kleine Babys wiegen bereits mehrere Kilos. Da kann die gewünschte Nähe schnell zur Qual für den Rücken werden. Die optimale Baby-Komforttrage wiegt idealerweise unter einem Kilogramm, lässt sich sowohl auf dem Bauch als auch auf dem Rücken tragen



Abb. 6

und passt sich der jeweiligen Körperstatur des Erwachsenen perfekt an. Sie sollte leicht und sicher an- und abzulegen sein, sowie über ein ausreichend breites und gut gepolstertes Gurtsystem verfügen. Eine wirbelsäulenkonforme Kontur hilft dabei, die Druck- und Zugkräfte auf den Rücken und den oberen Beckenrand zu verteilen und so Schultern und Rücken zu entlasten.

Hersteller: Ergobaby (Abb. 6)

- Ergobaby Original, Organic, Performance, 360, Cool Air, Adapt und Omni 360

www.agr-ev.de/babytragen



Kinderschuhe für gesunde Füße von Anfang an

Anatomisch gesehen unterscheiden sich Kinderfüße zwar nicht von denen Erwachsener, aber ihre Knochen sind viel weicher und biegsamer, die Nerven noch nicht voll entwickelt. Deshalb merken es die Kleinen auch nicht, wenn Schuhe zu klein sind und drücken. Das ist aber leider keine Seltenheit. Jedes dritte Kind trägt Schuhe, die nicht passen. Das hat gravierende Folgen: Fußschwächen und beginnende Fußschäden bis hin zu Haltungsschwächen, die noch über Jahre hinweg Probleme bereiten können. 96 Prozent der Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, im Erwachsenenalter sind aber nur noch 38 Pro-

zent mit gesunden Füßen unterwegs. Die beste und einfachste Gegenmaßnahme: Gutes und passendes Schuhwerk von Anfang an. Allerdings sind Schuhe erst dann nötig, wenn das Kind draußen seine ersten selbstständigen Gehversuche unternimmt. Wichtigstes Kriterium beim Kauf ist das sogenannte **WMS-System**. Spezielle Fußmessgeräte ermitteln eine kombinierte Größe aus Weite und Länge, bei der das schnelle Wachstum der Kinder genauso Rücksicht findet wie ein optimales Abrollen der Füße. Möglich wird das durch eine gering ausgeprägte Sprengung, also dadurch, dass die Ausformung der Sohle so gestaltet ist, dass das Abrollen keine Probleme darstellt.



Abb. 7

Hersteller: chung shi – ME & Friends (Abb. 7)

- chung shi® DUX Trainer Kids
- chung shi® DUXFree Kids

www.agr-ev.de/kinderschuhe

Bett, Matratze, Schlafsack – darauf kommt es an

Gerade für Babys und Kleinkinder ist ein gesunder, erholsamer Schlaf besonders wichtig, denn nachts laufen wesentliche Wachstums-

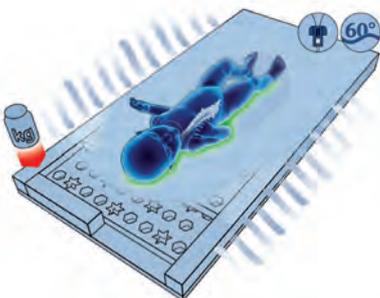


Abb. 8

und Entwicklungsprozesse ab. Um optimale Voraussetzungen für den kindlichen Schlaf zu schaffen, sollten Eltern deshalb verschiedene Aspekte berücksichtigen.

Entscheidend ist zunächst die Position des Kinderbettes. Ideal ist ein heller, zugluftfreier Platz bei einer Raumtemperatur von 16 bis 18° C und einer Luftfeuchtigkeit von 50 bis 65 Prozent. Ein passender Schlafsack sorgt für

ausreichend Wärme und beugt gleichzeitig einer Überwärmung des Kindes vor. Zudem verhindert ein Schlafsack, im Gegensatz zu einer Decke, wirkungsvoller die riskantere Bauchlage des Säuglings. Um den kleinen Organismus zu schützen und Allergien zu vermeiden, sollten Eltern beim Kauf eines Schlafsacks auf hautverträgliches, schadstofffreies Material Wert legen.

Bei der Auswahl der Matratze sollte darauf geachtet werden, Unfallgefahren zu vermindern und gleichzeitig den kleinen Rücken gut zu stützen. Die Härte der Matratze ist optimal, wenn der kleine Körper im Liegen leicht, jedoch nicht mehr als circa 2 cm tief, in die Matratze einsinken kann. Denn dann passt sich die Unterlage der Wirbelsäule des Kindes an und Gesäß, Schulter und Hüfte können leicht einsinken. Dadurch wird eine gute Körperlagerung unterstützt und das Baby gleichzeitig vor zu starker Druckbelastung geschützt.

Sobald die Kinder größer und beweglicher sind, verhindert eine Duo-Matratze mit unterschiedlichen Härtegraden und einem tritt-

festen Rahmen das Einklemmen der kleinen Füßchen zwischen Matratze und Bett bzw. Gitterstäben.

Bei neueren Matratzen wird neben der **minimalen Schadstoffbelastung** auch auf eine optimale Durchlüftung geachtet. Senkrechte und waagerechte Klimakanäle oder eine luftdurchlässige Wabenstruktur reduzieren eine mögliche Rückatmung und Überwärmung. Zusätzlich sollte aus hygienischen Gründen der Matratzenbezug bei bis zu 60 Grad waschbar sein.

Wesentlicher Aspekt bei der Wahl des Kinderbettes ist die Verwendung ökologisch unbedenklicher Materialien und Farben. Als Matratzenunterlagen werden z. B. Lochplatten empfohlen. Nicht empfehlenswert sind feste Matratzen ohne punktelastische Unterstützung und die Verwendung von Lattenrosten (aus sicherheitstechnischen Gründen).

Hersteller: Alvi (Abb. 8)

- Air-Sleep, Schlummerland Air, BoxspringKids

www.agr-ev.de/kinderbett

ALTERN

Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität

Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann



Foto: © PictureArt / Fotolia

Diese Frage stellen sich Millionen: Warum bleiben manche Menschen länger gesund und warum werden manche Menschen älter als andere? Die Antwort darauf haben Wissenschaftler längst gefunden: Die Gene alleine sind es nicht, die unser Schicksal in der Hand halten. Vielmehr hängt es vom Lebensstil ab, wie gesund wir sind und wie alt wir werden. Erstmals in der Geschichte der Menschheit ist es möglich, jedem Lebensabschnitt ein paar gesunde Jahre hinzuzufügen. Unser wahres Alter steht zwar fest, doch an unserer biologischen Uhr können wir ordentlich drehen, so dass wir uns deutlich jünger fühlen.

Anti-Aging-Empfehlungen gibt es zuhauf, wissenschaftlich gesichert ist aber nur eines: Nur mit einer überdurchschnittlichen muskulären und geistigen Aktivität gelingt es wirklich, gesund und fit zu bleiben. Und dazu bedarf es keiner herkulesartigen Anstrengungen. Jeder kann beispielsweise den alterungsbedingten Verlusten der koordinativen Leistungsfähigkeit durch einfache Übungen ein Schnippchen schlagen: Es reicht schon aus, mehrmals täglich über einen schmalen Gehstreifen zu balancieren. Sehr gut ist auch, Treppen mit einem vollen Wasserglas herauf- und hinunterzugehen – natürlich ohne etwas zu verschütten. Oder statt im Sitzen zieht man sich morgens und abends im Stehen an und aus.

Die Skelettmuskulatur muss sich ab dem 50. Lebensjahr nicht verringern!

Viele dürfte es zudem freuen, dass sich auch der natürliche Abbau der Skelettmuskulatur ab dem 50. Lebensjahr aufhalten lässt. Denn wir wissen heute, dass Muskeln sich bis ins

höchste Alter trainieren lassen. Das Plus an Muskeln ist dabei nicht nur gesund und sieht gut aus, die Kraftpakete sorgen auch für eine Stabilisierung des Gleichgewichtssinnes. Im Alter vermehrt auftretende Schwindelanfälle können so vermieden werden. Natürlich profitieren auch Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder von einem regelmäßigen Muskeltraining. Allerdings: Ein ausschließlich statisches Krafttraining, also beispielsweise Halteübungen, haben keine wünschenswerten Einflüsse auf das Herz-Kreislauf-Training. Und auch ein dynamisches Krafttraining kann ein Ausdauertraining nicht ersetzen. Nur regelmäßiges Radeln, Joggen oder Walken macht aus dem Herzen eine leistungsfähige Pumpe und aus dem Blut einen sauerstoffreichen Hochleistungs-saft. Hinzu kommen elastische Gefäße und ein besser funktionierender Stoffwechsel. Nicht zu vergessen, die positiven Auswirkungen auf die Denkkentrale. Jüngste Gehirnforschungen zeigen, dass körperliche Bewegung das Gehirn regional deutlich besser durchblutet. Außerdem kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Nervenzellwachstumsfaktoren, einer Neubildung von Neuronen und einer Steigerung der Kapillarisation. Das Gehirn profitiert also ähnlich wie die Muskulatur.

Ideal ist es, sich dreimal wöchentlich mindestens 30 Minuten sportlich zu bewegen. Das kann zügiges Gehen oder Wandern, langsames Laufen, flottes Radfahren, moderates Schwimmen oder Skilanglauf sein. Sehr gut ist auch Bergwandern, wenn es denn örtlich möglich ist. Personen unter 60 Jahren sollten so mindestens 1.500, besser 2.000 Kalorien

pro Woche zusätzlich verbrauchen. Die Belastungsintensität richtet sich bei gesunden Menschen nach folgender Faustregel: 180 minus Lebensalter in Jahren = Pulsfrequenz im Training. Ganz wichtig darüber hinaus sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, am besten ein- oder zweimal jährlich. Blutdruck und Blutzucker, Cholesterin- und Insulinspiegel sowie Triglyceride – jeder sollte diese Werte kennen und wenn nötig, Medikamente einnehmen. Und nicht zuletzt ist es natürlich unabdingbar, auf sein Gewicht zu achten.

Fazit: „Gäbe es eine Pille, die alle genannten Effekte in sich vereinigen würde – sie würde zweifellos das Medikament des Jahrhunderts genannt. Leider steht der Anwendung das physikalische Gesetz der Trägheit entgegen“, so Professor Hollmann.

Zur Person

**Univ.-Prof. mult. Dr. med.
Dr. h.c. mult. Wildor
Hollmann**

Träger des Schulterbandes zum Großen Bundesverdienstkreuz mit Stern, Träger der Paracelsus-Medaille der deutschen Ärzteschaft, Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (Deutscher Sportärztebund), Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin (FIMS), Lehrstuhlinhaber für Kardiologie und Sportmedizin (em.)



Für mehr Bewegungsfreiheit – Rollatoren bieten Komfort und Sicherheit

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

Eine entscheidende Rolle spielt das geringe Gewicht des Rollators, da er immer wieder auch gehoben werden muss, zum Beispiel beim Verladen ins Auto oder beim Besteigen von Bahnen und Bussen. Gute Rollatoren, wie z. B. der TOPRO Troja 2G, wiegen um die 7 kg und lassen sich zudem sehr einfach handhaben: Der Faltmechanismus funktioniert ohne Kraftaufwand und der Rollator steht auch zusammengeklappt auf allen vier Rädern sicher und kann so noch als Stütze dienen. Eine Memoryfunktion ermöglicht es, den Rollator anschließend schnell wieder in der richtigen Höhe einzustellen.

Ein weiterer rückengerechter Aspekt ist die Ankipphilfe: Bei einem Hindernis wird der

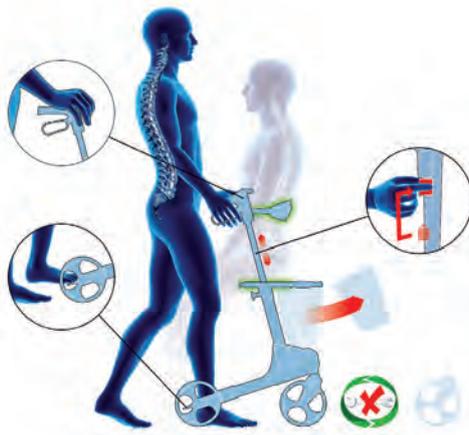


Abb. 1

Rollator mit einem leichten Tritt mit der Fußspitze ein wenig angehoben und überwindet es dadurch mühelos und rückenfreundlich. Je nach Untergrund sollten die Räder schnell und unkompliziert gewechselt werden können. Unterschiedliche Ausführungen, angepasst an den jeweiligen Untergrund, sind vorteilhaft. So ist das Fahren in Innenräumen und auch auf unebenen Wegen schonend für Hände und Schultern. Innovative Bremssysteme sorgen dafür, dass Rollatoren schneller und sicherer zum Stehen kommen und erhöhen dadurch die Lebensdauer von Rädern und Bremsen. Ein abnehmbarer Korb und eine Klingel sind weitere sinnvolle Details und wichtig für die Sicherheit. Für eine rückengerechte Haltung und ein leichteres Aufstehen werden zudem ergonomische Handgriffe für unterschiedli-

che Griffpositionen benötigt. Das entlastet Hände und Schultern und sorgt für einen aufrechten Gang. Beim Sitzen im Rollator dienen die Handgriffe als Armlehnen. Ein gepolsterter Rückengurt entlastet den Rücken im Sitzen und verhindert ein Rückwärtskippen.

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

Hersteller: TOPRO (Abb. 1)

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

www.agr-ev.de/rollator

Weiterhin „Geprüft & empfohlen“:
Gehwagen im klinischen Einsatz

Hersteller: TOPRO

- Taurus E und Taurus H

siehe: www.agr-ev.de/gehwagen



AGR-zertifizierte Fachgeschäfte – Ihrem Rücken zuliebe!



Eigentlich sollte es selbstverständlich sein: Man geht in ein Fachgeschäft und erwartet kompetente Beratung. Doch leider sieht die Realität oft ganz anders aus. Testkäufe und Untersuchungen zeichnen immer wieder ein sehr unterschiedliches Bild. Oft wird viel Halbwissen verbreitet, andererseits gibt es aber auch Beratungsspezialisten.

Die AGR unterstützt mit intensiven Schulungen die Beratungsspezialisten in unterschiedlichen Branchen. Die Teilnehmer erhalten medizinisches und anatomisches Grundwissen über Wirbelsäule, Bandscheiben, Muskeln, Sehnen und Bänder. Sie wissen dann, wie alles funktioniert, was schadet und natürlich vor allem, was hilft.



zugelassen“ und steht derzeit einer begrenzten Anzahl von Fachhändlern der Bettenbranche zur Verfügung.

Zertifiziertes Fachgeschäft

AGR
Aktiv Gesunder Rücken e.V.

Hier finden Sie:

- Von der AGR speziell geschulte Mitarbeiter!
- Kompetente und qualifizierte Beratung!
- Buchtipps zum Thema „Rückenschmerzen“!
- Rückengerechte Produkte, empfohlen von medizinischen Fachleuten!
- Produkte, ausgezeichnet mit dem unabhängigen AGR-Gütesiegel!

gültig bis
31.12.2018

Weitere Informationen über die Aktiv Gesunder Rücken e.V. erhalten Sie hier unter www.agr-ev.de oder per Post von der AGR e.V., Postfach 103, 27443 Schöninge

Anerkannter Fernlehrgang der Aktion Gesunder Rücken e. V. steht für eine neue Beratungsqualität beim Bettenkauf.

Das AGR-Schulungsprogramm wird ständig den neuesten Erkenntnissen angepasst und stellt so eine optimale Beratungsqualität sicher. Neben dem bewährten AGR-zertifizierten Fachgeschäft gibt es auch das „AGR-Qualifizierte Premium-Fachgeschäft“ und dort den „Spezialisten für rückengerechte Produktberatung“. Der Lehrgang ist „staatlich

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

Eine aktuelle Übersicht aller AGR-zertifizierten Fachgeschäfte finden Sie im Internet unter: www.agr-ev.de/fachgeschaeft

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

Unsere zertifizierten Fachhändler erkennen Sie an diesen Symbolen:

- | | | | |
|--|---------------------------------|--|--------------------------|
| | Bettsysteme | | Relax- und Aufstehsessel |
| | Bürostühle | | Schuhe |
| | Büroarbeitstische | | Schulranzen |
| | Kinder- und Jugendfreizeitmöbel | | Polstergarnitur |
| | Mehrzweckstühle | | Industriestühle |

Premium-Fachgeschäfte:

AGR-Qualifizierte Premium-Fachgeschäfte für Bettsysteme sind mit einem hellblauen Bettensymbol hinterlegt.

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

**Jeder Kunde weiß dann:
Mit dem AGR-zertifizierten
Fachgeschäft habe ich
einen qualifizierten und
kompetenten Berater.**

Österreich

1070 Wien
Betten Reiter
Mariahilferstr. 120
Tel. 05/08107

1090 Wien
Schano
Nußdorfer Str. 35
Tel. 01/3171240

1100 Wien
Betten Reiter
Viktor-Adler-Platz 2
Tel. 05/08107

1100 Wien-Oberlaa
Sonnleitner
Himberger Str. 14
Tel. 01/9699900

1140 Auhof Center
Betten Reiter
Wolfgang Pauli-Gasse 2
Tel. 05/08107

1210 Wien
Betten Reiter
Am Spitz 16
Tel. 05/08107

1220 Wien
Schlaf-Studio Helm
Rautenweg 5
Tel. 01/2591994

1220 Wien
Betten Reiter
Zwerchackerweg 8-10
Tel. 05/08107

2334 Shopping City Süd
Betten Reiter
Nordring 12
Tel. 05/08107

2700 Wr. Neustadt
Betten Reiter
Josef Feichtinger Gasse 6
Tel. 05/08107

3100 St. Pölten
Betten Reiter
Mariazellerstr. 7-9
Tel. 05/08107

3300 Amstetten
Christian Dunkl
Wiener Str. 9
Tel. 07472/62147

3580 Frauenhofen/Horn
Betten Reiter
Am Kuhberg 7
Tel. 05/08107

4020 Linz
Betten Reiter
Landstr. 113
Tel. 05/08107

4020 Linz
TRIAFLEXGarnisonstr. 3
Tel. 0732/3729980

4060 Leonding
Betten Reiter
Kornstr. 14
Tel. 05/08107

4600 Wels
Betten Reiter
Ringstr. 8
Tel. 05/08107

6833 Weiler
Weiler Möbel
Herzogried 2
Tel. 05523/621150

7501 Unterwart
Betten Reiter
Steinamangerer
Bundesstr. 323
Tel. 05/08107

8054 Graz
Betten Reiter
Weblinger Gürtel 25
Tel. 05/08107

8430 Leibnitz
Betten Reiter
Leopold-Figl-Str. 4
Tel. 05/08107

9020 Klagenfurt
Betten Reiter
Völkermarkterstr. 242
Tel. 05/08107

9500 Villach
Betten Reiter
Ludwig-Walter-Str. 53
Tel. 05/08107

Schweiz

3421 Lyssach
Schlafhaus
Bernstr. 3/5
Tel. 034/4457778 

6340 Baar
Infanger Gesunder Schlaf
Sihlbruggstr. 109
Tel. 041/7614520 

8005 Zürich
Me-First.ch
Hardturmstr. 135
Tel. 043/5408448
 

8404 Winterthur
Schlafpunkt
Sulzerallee 65
Tel. 052/2143090 

8706 Meilen
Benz Bettwaren
Kirchgasse 41
Tel. 044/9230675 

Deutschland

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

01139 Dresden
Dauphin Human Design
An der Flutrinne 12a
Tel. 0351/952664631  

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

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

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

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

01968 Senftenberg
Bettenhaus Linke
Markt 8
Tel. 03573/792727 

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

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

02727 Neugersdorf
Schuhhaus Brandt
Karl-Liebknecht-Str. 7
Tel. 03586/702725 

04103 Leipzig
Porta Möbel
Alte Messe 2
Tel. 0341/217210  

04109 Leipzig
TraumKonzept Leipzig
Burgstr. 23
Tel. 0341/2125808 

04275 Leipzig
JANIK
Kurt-Eisner Str. 48
Tel. 0341/3913248
 

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

04349 Leipzig
Kriesten objekt design
Am Kellerberg 2
Tel. 034298/549020
 

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

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

06667 Weißenfels
Bürotec
Friedrichstr. 7
Tel. 03443/304366
 

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

07907 Schleiz
Büro Thieme
August-Bebel-Str. 7
Tel. 03663/413345 

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

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

09120 Chemnitz
Büroland
Beckerstr. 13
Tel. 0371/382180  

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

09366 Stollberg
Bürohaus Ahner
Herrenstr. 24
Tel. 037296/15292 

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

10625 Berlin
TraumKonzept
Leibnizstr. 77/78
Tel. 030/31504780


10719 Berlin
sitz-art
Uhlandstr. 159
Tel. 030/8547111
 

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13509 Berlin
Dauphin Human Design
Wittristr. 30c
Tel. 03043/5576621  

13595 Berlin
Sydow
Pichelsdorfer Str. 135
Tel. 030/332113 

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

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


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

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

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

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

17489 Greifswald
ConCept & Service
Pappelallee 1
Tel. 03834/57850  

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

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

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

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

18111 Ribnitz-
Dammgarten
Gohs Büroeinrichtung-
Beim Handweiser 17
Tel. 03821/87740  

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

20095 Hamburg
Ergotrading
Burchardstr. 6
Tel. 040/30969217 

20095 Hamburg
Sesselei
Meßberg 2
Tel. 040/30393525 

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

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

20539 Hamburg
Dauphin Human Design
Ausschläger Billdeich 48
Tel. 04078/0748601
 

21073 Hamburg-
Harburg
Oelmann
Schwarzenbergstr. 21
Tel. 040/774787 

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

21682 Stade
Chr. Heinrich Waller
Hansestr. 25
Tel. 04141/400834
 

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

21337 Lüneburg
Eggert Bürofachhandel-
Stadtkoppel 7
Tel. 04131/84477 

21465 Wentorf
Knutzen Wohnen
Südredder 10-12
Tel. 040/72105030 

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

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

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

22113 Oststeinbek
Henry Fölschowlm
Hegen 9
Tel. 040/7148890  

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

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

22587 Hamburg-
Blankenese
Rumöller Betten
Elbchausee 582
Tel. 040/860913 

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

22767 Hamburg
Kirsch & Lütjohann
Große Elbstr. 68
Tel. 040/2262240


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

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

24103 Kiel
SIT LINE
Fleethörn 59
Tel. 0431/970222  

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

24103 Kiel
Dela Möbel
Eggerstedtstr. 7-9
Tel. 0431/93050 

24568 Kaltenkirchen
Dodenhof
Auf dem Berge 1
Tel. 04191/7000 

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

25524 Itzehoe
Hennecke
Leuenkamp 6
Tel. 04821/7704200 

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

25746 Heide
Knutzen Wohnen
Hamburger Str. 109
Tel. 0481/680112 

25813 Husum
Knutzen Wohnen
Schobüller Str. 52
Tel. 04841/804408 

25899 Niebüll
Knutzen Wohnen
Ostring 4
Tel. 04661/902027 

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

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

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

26340 Neuenburg
Remmling Wohn Akzente
Urwaldstr. 22
Tel. 04452/919060 

26632 Ihlow
C. Smid
Auricher Str. 1-3
Tel. 04941/95860

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

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

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

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

27419 Sittensen
Tergus Rückenmöbel
Scheeßeler Str. 32a
Tel. 04282/508397

27432 Bremerförde
Tergus Rückenmöbel
Neue Str. 26
Tel. 04761/9258617

27472 Cuxhaven
Bettenhaus Nöhren
Strichweg 6-8
Tel. 04721/554461

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

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

27798 Hude
Backhus
Parkstr. 14
Tel. 04408/1828

28195 Bremen
Uwe Heintzen
Am Wall 165-167
Tel. 0421/327307

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

28870 Posthausen
Dodenhof
Posthausen
Tel. 04297/3360

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

29386 Hankensbüttel
Ullrich
Bahnhofstr. 4
Tel. 05832/1260

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

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

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

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

30655 Hannover
Dauphin Human Design
Podbielskistr. 342
Tel. 0511/5248759610

30827 Garbsen
Krumpholz Bürosysteme
Osteriede 6
Tel. 05131/49350

30827 Garbsen
Möbel Hesse
Robert-Hesse-Str. 3
Tel. 0511/27978100

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

31135 Hildesheim
Pfeffer-Bürotechnik
Daimlerring 2A
Tel. 05121/751253

31135 Hildesheim
Kolbe Bettenland
Bavenstedter Str. 50
Tel. 05121/514450

31224 Peine
Klawiter
Am Markt 3
Tel. 05171/76400

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

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

31606 Warmsen
Könemann Schulbedarf
Kreuzkruger Str. 5
Tel. 05767/93030

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

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

32425 Minden
Schlafstudio Lüniger
Stiftsallee 61
Tel. 0571/91191251

32429 Minden
J.C.C. Bruns
Trippeldamm 20
Tel. 0571/882362

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

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

32676 Lügde-Niese
Dirk Eggert
Köterbergstr. 21
Tel. 05283/1000

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

33034 Brakel
Brakeler Bürobedarf
Nieheimer Str. 16a
Tel. 05272/3940160

33098 Paderborn
Thamm
Alte Torgasse 9
Tel. 05251/281454

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

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

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

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

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

33649 Bielefeld
Schlafkultur
Sunderweg 4 (gegen-
über IKEA)
Tel. 0521/4174417

33689 Bielefeld-
Sennestadt
Steinhagener Betten-
und Matratzenservice
Elbeallee 45-47

33719 Bielefeld-Heepen
Steinhagener Betten-
und Matratzenservice
Salzuffer Str. 14

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

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

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

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

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

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

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

34497 Korbach
Bettenhaus Brack
Lengfelder Str. 2-4
Tel. 05631/2652

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

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

35576 Wetzlar
Betten Ruhe
Langgasse 33
Tel. 06441/47080

35576 Wetzlar
Möbel Schmidt
Hintergasse 13
Tel. 06441/42071

35683 Dillenburg
Bonsels
Stadionstr. 1
Tel. 02771/30820

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

35745 Herbörn
Das Bettenhaus Herbörn
Sandweg 4
Tel. 02772/5729933

36039 Fulda-Horas
Möller Schlafkultur
Schlitzer Str. 80-82
Tel. 0661/55013

36251 Bad Hersfeld
Schul-Zeit Lassner
Friedloser Str. 28
Tel. 06621/917647

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

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

37073 Göttingen
Betten Heller
Kornmarkt 8
Tel. 0551/522000

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

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

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

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

38104 Braunschweig
Krumpholz Bürosysteme
Kirchweg 4
Tel. 0531/3651270

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

38518 Gifhorn
Göttel
Im Heidland 28
Tel. 05371/3365

38723 Seesen
Jesse
Triftstr. 33
Tel. 05381/94700

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

40212 Düsseldorf
Betten Hönscheid
Schadowstr. 82
Tel. 0211/6018490

40213 Düsseldorf
Betten Hönscheid
Benrather Str. 9
Tel. 0211/325618

40217 Düsseldorf
Form in Form
Herzogstr. 1
Tel. 0211/356655

40597 Düsseldorf
Bernshaus
Cäcilienstr. 2
Tel. 0211/7180200

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

40477 Düsseldorf
cubiculum
Nordstr. 2
Tel. 0211/69556164

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

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

40721 Hilden
cubiculum
Schulstr. 9
Tel. 02103/9788856

40721 Hilden
Bernshaus
Mittelstr. 18
Tel. 02103/80037

40764 Langenfeld
Das Bett Kuckenberg
Marktplatz 6
Tel. 02173/73042

40878 Ratingen
Betten Isenbügel
Oberstr. 48
Tel. 02102/22822

40878 Ratingen
Betten Isenbügel
Oberstr. 48
Tel. 02102/22822

41460 Neuss
Bettenhaus Pietsch
Sebastianusstr. 4
Tel. 02131/25707

41462 Neuss
Bettambiente
Venloer Str. 125
Tel. 02131/911230

41748 Viersen
Göttel
Im Heidland 28
Tel. 05371/3365

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

42275 Wuppertal
Betten Beck
Steinweg 8
Tel. 0202/590034

42499 Hückeswagen
Möbel Happel
Industriestr. 6
Tel. 02192/931213

42551 Velbert
Richwien
Friedrichstr. 109
Tel. 02051/52774

42657 Solingen
Form in Form
Neuenhofer Str. 14
Tel. 0212/80568

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

44141 Dortmund
Lattoflex Store
Heiliger Weg 99
Tel. 0231/523790

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

44803 Bochum
rückenform
Auf der Heide 3
Tel. 0234/688640

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

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

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

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

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

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

45525 Hattingen
FIDUWA Schlafsysteme
Kreisstr. 14
Tel. 02324/593090 

45657 Recklinghausen
Wilhelm Krimpert
Große Geldstr. 20
Tel. 02361/22806 

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

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

45964 Gladbeck
TRAUMWERKSTATT
Bachstr. 18
Tel. 02043/376001 

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


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

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

47051 Duisburg
Das Bett - Koopmann
Tonhallenstr. 10-12
Tel. 0203/24674 

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

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


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

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

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

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

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

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

47805 Krefeld
BGV
Dießemer Bruch 170-172
Tel. 02151/1549005 

48145 Münster
IBS Büro Tipp
Schiffahrter Damm 24
Tel. 0251/97940 

48147 Münster
Buschmann
Nevinghoff 16
Tel. 0251/2850521 

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

48159 Münster
Möbelhaus Finke
Haus Uhlenkotten 28
Tel. 0251/26320 

48231 Warendorf
Darpe BürocenterBe-
ckumer Str. 3
Tel. 02581/78622 

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


48301 Nottuln
Ahlers
Appelhülseener Str. 18
Tel. 02502/9309 

48317 Drensteinfurt
MARKT NR. 1
Markt 1
Tel. 02508/999796 

48336 Sassenberg
Möbel BrameyerDros-
tenstr. 36
Tel. 02583/9308333 

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

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

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

48712 Gescher
Kösters
Kirchplatz 1
Tel. 02542/7377 

49078 Osnabrück
BLZ Scherz + Cramer
Hakenbusch 8
Tel. 0541/4407118 

49084 Osnabrück
transform.ing
Hannoversche Str. 46
Tel. 0541/76099913


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

49214 Bad Rothenfelde
transform.ing
Salinenstr. 27
Tel. 05424/70040 

49324 Melle
BPA Büroeinrichtung
Ochsenweg 14
Tel. 05422/98940 

49377 Vechta
Karl Konerding
Große Str. 89
Tel. 04441/2393 

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

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

49716 Meppen
Lanakar Möbel
Industriest. 11
Tel. 05931/939620


49733 Haren/Ems
Hagen-Deymann
Lange Str. 86
Tel. 05932/2702 

49808 Lingen
Woll- u. Wäschetruhe
Große Str. 13
Tel. 0591/47866 

50226 Frechen
Schlafkultur
Ernst-Heinrich-Geist-
Str. 6-16
Tel. 02234/17576 

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

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


50354 Hürth
LUX 118
Luxemburger Str. 122-126
Tel. 02233/3909030 

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

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

50672 Köln
TraumKonzept
Friesenplatz 17a
Tel. 0221/2571560 

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

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

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

51465 Bergisch-Gladbach
Büro + Ergonomie
JuxOdenthaler Str. 138
Tel. 02202/251981 

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

51503 Rösrath
Rolf Bonn
Otto-Brenner-Str. 4
Tel. 02205/920260 

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


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

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

52078 Aachen
Schulranzen.com/Graf
Trierer Str. 1
Tel. 0241/40006867 

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

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

52379 Langerwehe
Möbel Herten
Ulhauf 7
Tel. 02423/94000 

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

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


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


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

53881 Euskirchen
Betten Walther
Narzissenweg 23
Tel. 02251/2276 

54290 Trier
Betten-Haag
Weberbach 7-8
Tel. 0651/436980 

54292 Trier
WARTH Büroeinrichtung
Lindenstr. 27
Tel. 0651/69979262


55120 Mainz
Büro Jung
Liebigstr. 9-11
Tel. 06131/6820121 

55128 Mainz-
Bretzenheim
Bettenwelt
Am Schleifweg 12-14
Tel. 06131/333830 

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

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

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

55543 Bad Kreuznach
Möbel Mayer
Siemensstr. 3
Tel. 0671/887220 

56068 Koblenz
Dauphin Human Design
Schloßstr. 4
Tel. 0171/2669661 

56218 Mülheim-Kärlich
sorgers
Industriest. 34
Tel. 02630/956290 

56218 Mülheim-Kärlich
Betten Walther
Jungenstr. 18
Tel. 0261/25050 

56218 Mülheim-Kärlich
PSSST Bettenhaus
Spitalsgraben 8
Tel. 02630/49366 

56412 Heiligenroth
Bettenhaus Inkelhofen
Industriest. 12-14
Tel. 02602/997595 

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

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

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

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

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

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

58119 Hagen
Blesel
Spannstiftstr. 56
Tel. 02334/928516


58332 Schwelm
Betten Schmerbeck
Rheinische Str. 2
Tel. 02336/472492 

58507 Lüdenscheid
Hübner
Am Wendelpfad 6
Tel. 02351/60282 

58540 Meinerzhagen
Lienenkämper
Hauptstr. 2
Tel. 02354/2313 

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

58762 Altena
Möbel Lechtenbrinklm
Hof 2-4
Tel. 02352/71458 

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


59394 Nordkirchen
Betten Becker
Aspastr. 5
Tel. 02596/9546 

59423 Unna
buschkamp
Massener Str. 147
Tel. 02303/251400 

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

59557 Lippstadt
B&W office world
Rigaer Str. 15
Tel. 02941/28689010


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


59872 Meschede
König Lederwaren
Ruhrlplatz 5
Tel. 0291/8155 

59929 Brilon
Braun
Am Ratmerstein 9
Tel. 02961/2075 

59929 Brilon
Sonja Hüpping
Am Burghof 4
Tel. 02961/5297787 

60311 Frankfurt
Betten-Zellekens
Sandgasse 6/Am Park-
haus Hauptwache
Tel. 069/4200000 

60311 Frankfurt
BETTENRID
Kaiserstr. 9
Tel. 069/29986452

60313 Frankfurt
balans
Bleichstr. 17
Tel. 069/13379668

60386 Frankfurt
Betten-Zellekens
Wächtersbacher Str. 88-90
Tel. 069/4200000

60386 Frankfurt am Main
Büro-Doorn
Dieburger Str. 36
Tel. 069/84006100

60389 Frankfurt
Lassners Ranzen
Friedberger
Landstr. 295-297
Tel. 069/95928481

60487 Frankfurt/Main
König Bürotechnik
Trakehner Str. 7-9
Tel. 069/97828822

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

61169 Friedberg
Herbert König
Am Dachspfad 23
Tel. 06031/792711

61203 Reichelsheim
Diether Rücken-Fit
Im Mühlahl 25
Tel. 06035/921512

61250 Usingen
Betten Günther
Obergasse 14
Tel. 06081/15551

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

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

63067 Offenbach
Dauphin Human Design
Strahlenbergerstr. 110
Tel. 06998/558288651

63128 Dietzenbach
Gesundheitsforum Löh
Wilhelm-Leuschner-Str. 52
Tel. 06074/7280454

63179 Obertshausen
Betten Block
Schubertstr. 12
Tel. 06104/75537

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

63654 Büdingen
Bürofachhandel Hacker
Bahnhofstr. 32
Tel. 06042/2195

63741 Aschaffenburg
Breitinger
Maybachstr. 3
Tel. 06021/34980

63897 Miltenberg
Assmann Schlafsysteme
Breitendieler Str. 38
Tel. 09371/3676

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

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

64625 Bensheim
Bürohaus Werner
Hauptstr. 89
Tel. 06251/69190

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

64683 Einhausen
Schulranzen Rau
Marktplatz 4
Tel. 06251/943109

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

64846 Groß-Zimmern
Kohlpaintner's Betten-
und Matratzenwelt
Waldstr. 55

65183 Wiesbaden
Leder Letschert
Faulbrunnenstr. 10
Tel. 0611/301733

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

65203 Wiesbaden
Betten Winkler
Hagenauer Str. 36
Tel. 0611/306494

65239 Hochheim/M.
t-raum.de
Frankfurter Str. 24
Tel. 06146/83380

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

65555 Limburg
Müller & Höhler
Kapellenstr. 6
Tel. 06431/5003121

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

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

66793 Saarwellingen
Horst Condé
Schloßplatz 9
Tel. 06831/4876540

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

67227 Frankenthal
Betten Lang
Schnurrigasse 24
Tel. 06233/27154

67292 Kirchheimbo-
landen
Louis Steitz Secura
Louis-Steitz-Str.1
Tel. 06352/40020

67346 Speyer
Lattoflex Store
Gilgenstr. 5
Tel. 06232/6799697

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

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

68161 Mannheim
Mayer & Rexing
M7 16-17
Tel. 0621/105542

68167 Mannheim
st objekt + büro
Dudenstr. 27
Tel. 0621/3391613

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

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

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

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

69168 Wiesloch
Arnold-Büroeinrichtung
Ludwig-Wagner-Str. 15
Tel. 06222/3893105

69168 Wiesloch
Erwin Krauser
Hesselgasse 37
Tel. 06222/92380

69483 Wald-Michel-
bach
BTR Office
Untergasse 2
Tel. 06207/920602

69493 Hirschberg-
Leutershsh.
Raumausrüstung Bock
Bahnhofstr. 21
Tel. 06201/51456

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

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

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

70599 Stuttgart
Ueberschär
Dreifelderstr. 5
Tel. 0711/4511860

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

70806 Kornwestheim
Kleemann
Enzstr. 20-22
Tel. 07154/83060

70839 Gerlingen
Sanitätshaus Glotz
Dieselstr. 19-21
Tel. 07156/17898250

71063 Sindelfingen
Körner Raum und Design
Wurmbergstr. 3-5
Tel. 07031/875812

71065 Sindelfingen
Hofmeister
Eschenbrunnlestr. 12
Tel. 07031/43710

71229 Leonberg
Betten Leo
Eltinger Str. 56,
Römergalerie
Tel. 07152/902401

71272 Renningen
Sanitätshaus Fünfer
Goethestr. 1
Tel. 07159/902010

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

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

72202 Nagold
Schiler Benz
Vorstadtplatz 5
Tel. 07452/8979480

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

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

73033 Göppingen
Bertz Papeterie
Marktstr. 8
Tel. 07161/963910

73430 Aalen
Schwäpo-Shop
Reichstädter Str. 5-9
Tel. 07361/594381

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

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

73614 Schorndorf
Betten-Veil
Gottlieb-Daimler-Str. 22-24
Tel. 07181/938310

73614 Schorndorf
UHLIG Lederwaren
Joh.-Phil.-Palm-Str. 20
Tel. 07181/5790

74072 Heilbronn
Reha-Team
Bahnhofstr. 7
Tel. 07131/7240700

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

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

74078 Heilbronn
Waldenmaier
Wannenäckerstr. 51
Tel. 07131/96560

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

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

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

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

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

76139 Karlsruhe
Dauphin Human Design
Prinzstr. 13
Tel. 07216/252120

76149 Karlsruhe
PSSST Bettenhaus
Thujaweg 1
Tel. 0721/9703233

76185 Karlsruhe
Hief + Heinzmann
Wattstr. 1
Tel. 0721/972270

76189 Karlsruhe
Polster Penell
Durmshheimer Str. 159
Tel. 0721/815959

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

76474 Au am Rhein
Büromöbel Schmidt
Wehrstr. 39
Tel. 07245/8608800

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

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

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

76829 Landau
Leder Horn
Königstr. 15-19
Tel. 06341/919293

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

77652 Offenburg
BÜRO URIOT
Kinzigstr. 22
Tel. 0781/91410

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

77709 Oberwolfach
Dirk Armbruster
Wolftalstr. 18
Tel. 07834/869690

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

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

78467 Konstanz
Ergonomie-Land
Wollmatingerstr. 22
Tel. 07531/6973252

78166 Donaueschingen
Dörflinger Hans-Günter
Auf dem Espel 10
Tel. 0771/8977480

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

79102 Freiburg
HIRSCHLE
Günterstalstr. 29
Tel. 0761/72778

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

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

- 79111** Freiburg
Resin
Riegeler Str. 6
Tel. 0761/4557552
- 79189** Bad Krozingen
Nothhelfer
Lammplatz 15
Tel. 07633/3120
- 79539** Lörrach
Wäsche-Etage
Belchenstr. 15
Tel. 07621/2415
- 79589** Binzen
Einrichtungskultur
Am Dreispitz 6
Tel. 07621/666143
- 79730** Murg
Möbel Brotz
Hauptstr. 89-93
Tel. 07763/80000
- 79761** Waldshut-
Tiengen
Schlatzer Lederwaren
Kaisterstr. 49
Tel. 07751/83290
- 80331** München
Betten Rid
Neuhauser Str. 12
Tel. 089/211010
- 80333** München
Muckenthaler Ergonomie
Pacellistr. 5
Tel. 089/2919890
- 80469** München
OASIS Wohnkultur
Reichenbachstr. 39
Tel. 089/2021386
- 81379** München
Dauphin Human Design
Zielstattstr. 44
Tel. 08974/835749671
- 81735** München
Das Matratzenhaus
Heinrich-Wieland-Str. 87
Tel. 089/6732573
- 81829** München
Sedus Showroom
Konrad-Zuse-Platz 10
Tel. 089/2324905950
- 82152** Planegg/
Steinkirchen
mwbueroplanung
Sammelweisstr. 8
Tel. 089/890578910
- 82178** Puchheim
Southbag
Aubinger Weg 55
Tel. 089/442383838
- 82467** Garmisch-
Partenkirchen
BETTEN HILLENMEYER
Hindenburgstr. 49
Tel. 08821/2082
- 82467** Garmisch-
Partenkirchen
Kathan Ergonomie
Bahnhofstr. 21
Tel. 08821/59109
- 83093** Bad Endorf
Möbel-Rieder
Bahnhofplatz 5
Tel. 08053/2524
- 83209** Prien
Möbel Palk
Hochriesstr. 42
Tel. 08051/2922
- 83278** Traunstein
Kaiser's Bettenmarkt
Klosterstr. 2
Tel. 0861/64443
- 83435** Bad Reichenhall
Betten Zauner
Innsbrucker Str. 1
Tel. 08651/68444
- 83471** Berchtesgaden
Betten Zauner
Dr. Imhof-Str. 10
Tel. 08062/2938
- 83512** Wasserburg
Betten Klobeck
Herrengasse 3
Tel. 08071/8036
- 83646** Bad Tölz
Möbel Fottner
Dietramszeller Str. 10
Tel. 08041/78980
- 83714** Miesbach
Betten Thoba
Bahnhofstr. 6
Tel. 08025/1402
- 84030** Ergolding
Bettenhaus Rettenbeck
Ringstr. 6
Tel. 0871/71524
- 84048** Mainburg
Haimler Heimtextilien
Abensberger Str. 22
Tel. 08751/1320
- 84149** Velden/Vils
Kraxenberger
Marktplatz 46
Tel. 08742/8917
- 84174** Eching Weixerau
Möbelcenter biller
Am Moos 17
Tel. 08709/9290
- 85053** Ingolstadt
Büro Wenger
Manching Str. 119
Tel. 0841/9650744
- 85053** Ingolstadt
Hillenbrand
Zainerstr. 5
Tel. 0841/965824
- 85435** Erding
Seeßle Fußgesund
Santnerstr. 1
Tel. 08122/880270
- 85652** Landsham
RM Büro + Objekt einr.
Am Moosrain 3
Tel. 089/94417690
- 86150** Augsburg
Betten Huber
Schmiedgasse 22
Tel. 0821/33938
- 86199** Augsburg
Weber Büroeinrichtung
Gögginger Str. 105a
Tel. 0821/2623521
- 86653** Monheim
Möbel Meßmer
Donauwörther Str. 39
Tel. 09091/5979
- 86899** Landsberg/Lech
Betten Nägele
Saarburgstr. 5
Tel. 08191/59522
- 87435** Kempten
Staeclin Einrichtung
Klostersteige 12-14
Tel. 0831/521700
- 87437** Kempten
GK Bürodiesign
Heisinger Str. 15
Tel. 0831/2515760
- 87463** Dietmannsried
Harry's Ski-Sport-Serv
Memminger Str. 18
Tel. 08374/7190
- 87527** Sonthofen
Betten Segger
Grüntenstr. 15a
Tel. 08321/26555
- 87600** Kaufbeuren
Betten Nägele
Gutenbergsstr. 9b
Tel. 08341/40708
- 87700** Memmingen
Schlummerland
Rudolf-Diesel-Str. 12
Tel. 08331/494499
- 87719** Mindelheim
Betten Nägele
Krumbacher Str. 27
Tel. 08261/70222
- 88069** Tetttnang
J. A. Bueble
Grabenstr. 13
Tel. 07542/7486
- 88131** Lindau
TK-Tec & Design
Lugecksiedlung 5
Tel. 08382/9479206
- 88161** Lindenberg
Betten Specht
Hauptstr. 26
Tel. 08381/940133
- 88212** Ravensburg
Lattoflex Store
Eisenbahnstr. 17
Tel. 0751/35505939
- 88400** Biberach
schulranzen.com
Köhlesrain 4
Tel. 07351/23334
- 88471** Laupheim
Möbel-Russ
Bronner Str. 2
Tel. 07392/4789
- 88630** Pfullendorf
KlaiberSchreibenSchule
Hauptstr. 38
Tel. 07552/408645
- 89073** Ulm
TraumStation Ulm
Frauenstr. 21
Tel. 0731/65774
- 89150** Laichingen
Betten Striebel
Geislinger Str. 15
Tel. 07333/922172
- 89179** Beimerstetten
Bettenhaus Kuhn
Bahnhofstr. 7
Tel. 07348/6269
- 89312** Günzburg
Feha Büro-Technik
Robert-Koch-Str. 6
Tel. 08221/9180
- 89537** Giengen
Schreibwaren Süßmuth
Marktstr. 13
Tel. 07322/5114
- 89584** Ehingen
Möbel Borst
Karpfenweg 8
Tel. 07391/5870
- 90402** Nürnberg
Neubauer
Lorenzer Str. 5
Tel. 0911/225217
- 90402** Nürnberg
bsk büro + designhaus
Kressengartenstr. 2
Tel. 0911/995950
- 90431** Nürnberg
Bettenhaus Bühler
Sigmundstr. 190
0911/65678950
- 90449** Nürnberg
Gracklauer
Willstätterstr. 60
Tel. 0911/6722107
- 90475** Nürnberg
Möbel Linnert
Feuchter Str. 7
Tel. 0911/8376780
- 90482** Nürnberg
Betten Rüger
Ostendstr. 182
Tel. 0911/9549911
- 90482** Nürnberg
Spielwaren Schweiger
Eslarner Str. 2-4
Tel. 0911/2491750
- 90518** Altdorf
Rüger 1881
Oberer Markt 19a
Tel. 09187/8330
- 91054** Erlangen
Bettenhaus Bühler
Hauptstr. 2
Tel. 09131/24461
- 91238** Offenhausen
Dauphin Human Design
Espanstr. 36
Tel. 09158/17671
- 91522** Ansbach
Reidelshöfer
Brauhausstr. 15
Tel. 0981/9538950
- 92318** Neumarkt
Lederwaren Romstück
Obere Marktstr. 34
Tel. 09181/6491
- 92637** Weiden
R² Bürodiesign
Stresemannstr. 1
Tel. 0961/6346850
- 93047** Regensburg
Betten Schur
Ludwigstr. 2-4
Tel. 0941/55891
- 93053** Regensburg
offiTs
Johann Hösl-Str. 5
Tel. 0981/6987845
- 93309** Kelheim
Möbel Gassner
Riedenburger Str. 14
Tel. 09441/50440
- 94032** Passau
Mühlendorfer
Heiliggeistgasse 9
Tel. 0851/33361
- 94145** Haidmühle/
Bayr. Wald
Mühlendorfer
Dreisesselstr. 3
Tel. 08556/96000
- 94469** Deggendorf
JARKOVSKY
Weidenstr. 2+6
Tel. 0991/370810
- 95028** Hof
Schäfer Büromöbel
Marienstr. 51
Tel. 09281/1400031
- 95032** Hof
Möbelcenter biller
An den Mühlwiesen 2
Tel. 09281/540110
- 96052** Bamberg
Betten Friedrich
Obere Königsstr. 43
Tel. 0951/27578
- 97070** Würzburg
Das Bett
Spiegelstr. 15-17
Tel. 0931/4041760
- 97076** Würzburg
Kevekordes Ergonomie
Am Sonnenhof 16
Tel. 0931/2876196
- 97080** Würzburg
Steinmetz
Schweinfurter Str. 9
Tel. 0931/3040830
- 97421** Schweinfurt
Möbel Mager
Wolfsgasse 22-26
Tel. 09721/22992
- 97523** Schwanfeld
Fähr Raum und Design
Hauptstr. 8
Tel. 09384/97370
- 97618** Niederlauer
Matratzenland Dräger
An der Bahn 7
Tel. 09771/62260
- 97688** Bad Kissingen
Schlafzentrum Eckstein
Erhardstr. 41
Tel. 0971/1213
- 97762** Hammelburg
Schlafcenter Hufnagel
Dr. Georgh-Schäfer-Str. 5
Tel. 09732/786195
- 97828** Markttheidenfeld
Emmerich
Brückenstr. 1
Tel. 09391/3446
- 97922** Lauda-
Königshofen
Wegert
Antoniusstr. 34
Tel. 09343/4007
- 99085** Erfurt
partner
Leipziger Platz 9
Tel. 0361/5518500
- 99867** Gotha
Profi-Line Gotha
Gayerstr. 45
Tel. 03621/735651

Jetzt Fachhändler bewerten

und gewinnen!

Sie waren in einem AGR-zertifizierten Fachgeschäft?
Dann teilen Sie uns bitte mit, ob Sie gut beraten wurden.www.agr-ev.de/haendlerbewertung

Herstellerverzeichnis

active office GmbH

Hans-Stießberger-Straße 2 a
D - 85540 Haar b. München
Tel. 089/12 50 18 710
info@active-office.de
www.active-office.de

ADVANSA Marketing GmbH

Frielinghauser Str. 5
D - 59071 Hamm
Tel. 02388/8400
daniela.lohmann@advansa.com
www.markenbettwaren.de

aeris GmbH

Hans-Stießberger-Str. 2 a
D - 85540 Haar b. München
Tel. 089/9005060
info@aeris.de
www.aeris.de

Airex AG

Industrie Nord 26
CH - 5643 Sins
Tel. 0041 41/7896666
info@my-airex.com
www.my-airex.com

Generalvertretung in Deutschland:

Gaugler & Lutz OHG
info@gaugler-lutz.de
www.gaugler-lutz.de

ALVI –

Alfred Viehhofer GmbH & Co. KG

Pfennigbreite 44
D - 37671 Höxter
Tel. 05271/97510
info@alvi.de
www.alvi.de

AOK-Verlag GmbH (Balance & fit)

Lilienthalstr. 1-3
D - 53424 Remagen
Tel. 02642/931-0
service@aok-verlag.de
www.aok-verlag.de

bellicon Deutschland GmbH

Carlswerk, Gebäude 43 (Drahtlager)
Schanzenstr. 6-20
D - 51063 Köln
Tel. 0221/8882580
info@bellicon.de
www.bellicon.com

Blackroll AG

Hauptstr. 17
CH - 8598 Bottighofen
Tel. 0049 7141/3098853-0
support@blackroll.com
www.blackroll.com

Bosch siehe > Robert Bosch GmbH

chung shi – ME & Friends AG

Rudolf-Diesel-Ring 11
D - 83607 Holzkirchen
Tel. 01805/608980*
info@chung-shi.de
www.chung-shi.com

Coocazoo

c/o Hama GmbH & Co KG
Dresdner Str. 9
D - 86653 Monheim
Tel. 09091/502-0
info@coocazoo.com
www.coocazoo.com

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG

Espanstr. 36
D - 91238 Offenhausen
Tel. 09158/17700
info@dauphin-group.com
www.dauphin-group.com

Deutsche Arzt AG

Im Teelbruch 122
D - 45219 Essen
Tel. 02054/93 85 60
Fax 02054/93 85 61
info@daag.de
www.nextphysio.de

DS AUTOMOBILES

CITROËN DEUTSCHLAND GMBH
Edmund-Rumpler-Str. 4
D - 51149 Köln
Tel. 02203/29727400
info@citroen.de
www.dsautomobiles.de

EB-Werkzeuge (Ergobase) UG (haftungsbeschränkt)

Nordstr. 82
D - 82383 Hohenpeißenberg
Tel. 08805/9546750,
info@ergobase.com
www.ergobase.net

Ergobaby Europe GmbH

Mönckebergstr. 11
D - 20095 Hamburg
Tel. 040/4210650
info@ergobaby.eu
www.ergobaby.de

ErgoPack Deutschland GmbH

Hanns-Martin-Schleyer-Str. 21
D - 89415 Lauingen
Tel. 09072/702830
info@ergopack.de
www.ergopack.de

ERGOTRADING GmbH

Heisterfeld 11
D - 25489 Haselau
Tel. 040/3096927 0
Fax 040/30 96 927 2
mail@ergotrading.eu
www.ergotrading.eu

FLEXI-SPORTS GmbH

Levelingstr. 18
D - 81673 München
Tel. 089/4502870
info@flexi-sports.com
www.flexi-sports.com

Flexlift Hubgeräte GmbH

Eckendorfer Str. 115-117
D - 33609 Bielefeld
Tel. 0521/78060
verkauf@flexlift.de
www.flexlift.de

Schweiz: Steinbock AG

Gewerbestr. 14
CH - 8132 Egg b. Zürich
Tel. 01/9863030
info@steinbock-ag.ch
www.steinbock-ag.ch

GANTER Shoes GmbH

Joseph-Lorenz-Str. 2
A - 4775 Taufkirchen/Pram
Tel. 0043 7719/8811700
office@ganter-shoes.com
www.ganter-shoes.com

HAIDER BIOSWING GmbH

Dechantseeser Str. 4
D - 95704 Pullenreuth
Tel. 09234/9922-0
info@bioswing.de
www.bioswing.de

Hako GmbH

Hamburger Str. 209-239
D - 23843 Bad Oldesloe
Tel. 04531/806-0
info@hako.com
www.hako.com

Herbert Waldmann GmbH & Co. KG

Stammsitz Deutschland
Peter-Henlein-Str. 5
D - 78056 Villingen-Schwenningen
Tel. 07720/601-100
sales.germany@waldmann.com
www.waldmann.com

himolla Polstermöbel GmbH

Landshuter Str. 38
D - 84416 Taufkirchen/Vils
Tel. 08084/250
info@himolla.com
www.himolla.com

Hocoma AG

Industriest. 4
CH - 8604 Volketswil
Tel. 0041 43/4442200
info@hocoma.com
www.hocoma.com

Hyundai Motor Company Headquarter

12, Heolleung-ro, Seocho-gu
Seoul, KOREA
Tel. 0082 2/34641114
www.hyundai.com

IQ Production GmbH

Dorfstr. 9d
D - 58730 Fröndenberg
Tel. 02373/1280966
info@premiumgym.de
www.premiumgym.de

item Industrietechnik GmbH

Friedenstr. 107-109
D - 42699 Solingen
Tel. 0212/65800
info@item24.de
www.item24.de

Joya Deutschland

Tönnhäuser Weg 114
D - 21423 Winsen
Tel. 08062/9086890
info@joyaschuhe.de
www.joyaschuhe.de

KaVo Dental GmbH

Bismarckring 39
D - 88400 Biberach/Riß
Tel. 07351/560
info@kavo.com
www.kavo.com

KRAIBURG Austria GmbH & Co. KG ERGOLASTEC

Webersdorf 11
A - 5132 Geretsberg
Österreich
Tel. 0043 7748/72 41 0
Fax 0043 7748/72 41 1
ergolastec@kraiburg.co.at
www.kraiburg-austria.com

Lattoflex

Walkmühlenstr. 93
D - 27432 Bremervörde
Tel. 04761/9790
info@lattoflex.com
www.lattoflex.com

Louis Steitz Secura GmbH + Co. KG

Vorstadt 40
D - 67292 Kirchheimbolanden
Tel. 06352/40020
info@steitzsecura.com
www.spuren.hinterlassen.com

Österreich: F. Haberkorn, Ulmer GmbH

Hohe Brücke
A - 6961 Wolfurt
Tel. 05574/6950
Schweiz: Maagtechnic AG
Sonnentalstr. 8
CH - 8600 Dübendorf 1
Tel. 0848/11333

Lucamed International GmbH

Steinbrückstr. 19
D - 79713 Bad Säckingen
Tel. 07761/9277947
info@lucamed.de
www.lucamed.de

Schweiz: Lucamed GmbH

Schulstr. 9
CH - 5707 Seengen
Tel. 062/7771215
info@lucamed.ch
www.lucamed.ch

Metzeler Schaum GmbH

Donaustr. 51
D - 87700 Memmingen
Tel. 08331/8300
info@metzeler-schaum.de
www.metzeler-matratzen.de

Mira Art GmbH

Bünder Str. 21
D - 33613 Bielefeld
Tel. 0521/66545
info@mira-art.de
www.traumschwinger.de
www.mira-art.de

Moizi Möbel GmbH

Warburger Str. 37
D - 33034 Brakel
Tel. 05272/37150
moebel@moizi.de
www.moizi.de

moll Funktionsmöbel GmbH

Rechbergstr. 7
D - 73344 Gruibingen
Tel. 07335/1810
info@moll-funktion.de
www.moll-funktion.de

Nilfisk GmbH

Am Hafen 24
D - 38112 Braunschweig
Tel. 0043 7748/72410
Fax: 0531/12 97 70
info.de@nilfisk.com
www.nilfisk-outdoor.de

Össur Deutschland GmbH

Augustinusstr. 11A
D - 50226 Frechen
Tel. 02234/6039102
info-deutschland@ossur.com

officeplus GmbH

Saline 29
D - 78628 Rottweil
Tel. 0741/24804
info@officeplus.de
www.officeplus.de
Österreich: Ergo-Office
Engerthstr. 145
A - 1020 Wien
Tel. 01/5260818
info@ergo-office.at
www.sitzen.at

Schweiz: GLM-Novitas GmbH

Internationale Vertretungen
Industriestr. 57
CH - 6034 Inwil
Tel. 041/2508383
info@glm-novitas.ch
www.glm-novitas.ch

Opel Automobile GmbH

Kunden Info Center
D - 65423 Rüsselsheim
Hotline 0180/55510*
antwort@opel-infoservice.de
www.opel.de

PEUGEOT DEUTSCHLAND GmbH

D - 51170 Köln
Tel. 0800/1111999
www.peugeot.de

RECARO Automotive Seating

Bereich Pkw:
Stuttgarter Str. 73
D - 73230 Kirchheim/Teck
Tel. 07021/935000
info@recaro-automotive.com
www.recaro-automotive.com
Bereich Lkw:
Hertelsbrunnenring 2
D - 67657 Kaiserslautern
Tel. 0631/4182222
cv.service@recaro-automotive.com
www.recaro-automotive.com

Robert Bosch Power Tools GmbH

Power Tools - Postfach 100156
D - 70746 Leinfelden-Echterdingen
Anwendungsberatung:
Tel. 0711/40040480
www.bosch-pt.com
Österreich: Robert Bosch AG
Geiereckstr. 6
A - 1110 Wien
Hotline: 0810/144153
www.bosch-pt.at

Savas Qualitätssitze GmbH

Helmholtzstr. 11
D - 52428 Jülich
Tel. 02461/9313620
info@savas.biz
www.savassitze.de

Sedus Stoll AG

Brückenstr. 15
D - 79761 Waldshut
Tel. 07751/84300
info@sedus.de
www.sedus.de
Österreich: Sedus Stoll Ges.m.b.H.
Gumpendorfer Str. 15/9
A - 1060 Wien
Tel. 01/9829417
sedus.at@info.com
www.sedus.com
Schweiz: Sedus Stoll AG
Industriestr. West 24
CH - 4613 Rickenbach
Tel. 062/2164114
sedus.ch@sedus.ch
www.sedus.ch

SLASHPIPE GmbH & Co. KG

Lilienstr. 42
D - 45133 Essen
Tel. 0201/89321080
info@slashpipe.com
www.slashpipe.com

Steitz siehe > Louis Steitz Secura

Step by Step

c/o Hama GmbH & Co KG
Dresdner Str. 9
D - 86653 Monheim
Tel. 09091/502-6419
info@stepbystep-schulranzen.de
www.stepbystep-schulranzen.de

Streetstepper GmbH

Carl-Zeiss-Str. 43
D - 73614 Schorndorf
Tel. 07181/9784242
info@streetstepper.com
www.streetstepper.com

TAWI GmbH

August-Thyssen-Str. 1
D - 41564 Kaarst
Tel. 0211/20542740
info@tawi.de
www.tawi.de

ThermaCare

Wärmeumschläge und -auflagen
Pfizer Consumer Health Care GmbH
Linkstr. 10
D - 10785 Berlin
Tel. 030/550055-01
selbstmedikation@pfizer.com
www.thermacare.de

Thomas Hilfen für Körperbehinderte GmbH & Co. Medico KG

Walkmühlenstr. 1
D - 27432 Bremervörde
Tel. 04761/8860
info@thomashilfen.de
www.thomashilfen.de

TOGU GmbH

Atzinger Str. 1
D - 83209 Prien-Bachham
Tel. 08051/90380
info@togu.de
www.togu.de

TOPRO GmbH

Bahnhofstr. 26 d
D - 82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141/8889390
mail@topro.de
www.topro.de

TransOrt GmbH

Neuer Weg 5
D - 57392 Oberhenneborn
Tel. 02971/9619590
info@transort.de
www.transort.de

vib.innovation GmbH

Otto-von-Guericke Str. 1/3
D - 38855 Wernigerode
Tel. 03943/26 48 025
info@vibinnovation.de
www.vibinnovation.de

Volkswagen AG

D - 38436 Wolfsburg
Tel. 0800/8655792436
kundenbetreuung@volkswagen.de
www.volkswagen.de

Volkswagen Nutzfahrzeuge

Mecklenheidestr. 74
D - 30419 Hannover
Tel. 0511/7981292
kundenbetreuung@volkswagen.de
www.volkswagen-nutzfahrzeuge.de

VS Vereinigte Spezialmöbel-fabriken GmbH & Co. KG

Hochhäuser Str. 8
D - 97941 Tauberbischofsheim
Tel. 09341/887770
webshop@vs-moebel.de
www.vs-moebel.de

Waldmann siehe > Herbert Waldmann GmbH & Co. KG

Wellco International BV

Fitform Sitzlösungen
Randweg 17
NL - 5680 AE Best
Tel. 0031 88/3388100
info@wellco.de
www.fitform.net

Wiha Werkzeuge GmbH

Obertalstr. 3-7
D - 78136 Schonach
Tel. 07722/9590
info.de@wiha.com
www.wiha.com

150.000 Ärzte & Therapeuten – Gemeinsam gegen Rückenschmerzen

Die vielschichtigen Ursachen von Rückenschmerzen verlangen einen ebenso vielschichtigen Lösungsansatz! Vielschichtige und aktuelle Lösungsansätze wiederum lassen sich am besten aus einer Allianz der verschiedenen medizinischen Berufsgruppen und deren Fachverbände, die sich thematisch und fachlich mit Rückenschmerzen beschäftigen, gewinnen. Viele namhafte Verbände unterstützen diese Arbeit mit ihrer Kompetenz.

Wir danken den folgenden Verbänden/Institutionen und ihren Mitgliedern für ihre Fachbeiträge



Berufsverband der Österreichischen Fachärzte für Physikalische Medizin und Rehabilitation
A - 1081 Wien
www.boepmr.at



Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft e.V. (DCG)
Funkenburgstraße 19
D - 04105 Leipzig
www.chiropraktik.de



Institut für Sport & Rehabilitation
ISR-Gesundheitsakademie
D - 78073 Bad Dürrenheim
www.isr-gesundheitsakademie.de



Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V.
D - 10179 Berlin
www.bdp-verband.de



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
www.in-form.de



McKenzie Institut Deutschland/Schweiz/Österreich e. V.
D - 87672 Roßhaupten
www.mckenzie.de



Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz
CH - 8052 Zürich
www.bgb-schweiz.ch



Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie e. V.
D - 10623 Berlin
www.dgoc.de



Physio Austria - Bundesverband der Physiotherapeutinnen Österreichs
A - 1060 Wien
www.physioaustria.at



Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V.
D - 10623 Berlin
www.bvou.net



Deutscher Turner-Bund
D - 60528 Frankfurt/Main
www.dtb-online.de



PhysioNetzwerk GmbH
D - 27738 Delmenhorst
www.physio-netzwerk.com



Deutscher Gymnastikbund e.V.

Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer, Deutscher GymnastikBund, DGymB e.V.
D - 65719 Hofheim/Taunus
www.dgymb.de



Deutsches Skoliose Netzwerk

DSN | Deutsches Skoliose Netzwerk
D - 53175 Bonn
www.netzwerkportal-skoliose.de



Deutscher Verband der Ergotherapeuten e. V.
D - 76303 Karlsbad
www.dve.info



Schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining
CH - 4009 Basel
www.sart.ch



Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e. V.
D - 65207 Wiesbaden Naurod
www.haltungsbewegung.de



Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.
D - 97421 Schweinfurt
www.bechterew.de



VDB-Physiotherapieverband e. V. Berufs- und Wirtschaftsverband der Selbständigen in der Physiotherapie
D - 53111 Bonn
www.vdb-physiotherapieverband.de



Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
D - 30559 Hannover
www.bdr-ev.de



Deutscher Kassenarztverband e.V.
Am Alten Markt 4
D - 86845 Großaitingen
Tel. 08203/90 202
Fax 08203/56 69



Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e. V. Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner
D - 76227 Karlsruhe
www.vdbw.de



Bundesverband der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS)
D - 48149 Münster
www.bbgs-online.de



Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.
D - 50354 Hürth Efferen
www.dvgs.de



Verband für Turnen und Freizeit e. V.
D - 20357 Hamburg
www.vtf-hamburg.de



Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten - IFK e. V.
D - 44801 Bochum
www.ifk.de



Forum Gesunder Rücken - besser leben e. V.
D - 65025 Wiesbaden
www.forum-ruecken.de



Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG)
D - 53123 Bonn
www.bvpraevention.de



FPZ: Deutschland den Rücken stärken GmbH
D - 50968 Köln
www.fpz.de



VPT Verband Physikalische Therapie
D - 22085 Hamburg
www.vpt.de



Deutsche Akademie für Gesundheit und Schlaf
D - 93053 Regensburg
www.dags.de



Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie e. V.
D - 80637 München
www.gfpo-kongress.de



WIRBELSÄULENLIGA e.V.
D - 80538 München
www.wirbelsaehlenliga.de