

News Letter

Aktuelle interdisziplinäre Information



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

www.agr-ev.de

15. Jahrgang, Nr. 41/März 2009

Editorial	Seite 3
AGR intern	
• Neues Erkennungszeichen für AGR-Fördermitglieder	Seite 4
• Losaktion 2009	Seite 5
• AGR-Pressearbeit mit Rekordergebnis	Seite 5
• Referent/-in für rückengerechte Verhältnisprävention: News	Seite 6
Geprüft & empfohlen	
• aeris swoppster	Seite 7
• Philips Ergofit Staubsauger	Seite 8
• idiag MediMouse®	Seite 10
• Metzeler Tubes 126	Seite 12
• Elektrounterstützte Fahrräder von riese und müller	Seite 14
• Weitere Produkte in der Kurzvorstellung	Seite 17
Berichte aus den Verbänden	
• Forum begrüßt 1000stes Mitglied	Seite 18
• VTF-Aktivprogramm 2009	Seite 19
• DGymB: Gymnastik im Aufwind	Seite 20
• DWI: Neue ISR Aus- und Fortbildungen	Seite 24
• Seminar Wirbelsäule: 25 Jahre Orthopädische Praxis	Seite 26
Neues aus der Verhältnisprävention	Seite 28
Interdisziplinäre Fachbeiträge	
• Untersuchungen zur Änderung der Oberflächendurchblutung während des Sitzens auf Stühlen mit beweglicher Sitzfläche	Seite 32
• The AnyBody computational spine model	Seite 36
• Studienvergleich zum Thema Alexandertechnik	Seite 39
• Einengung mit Folgen	Seite 40
• Reha-Übungen im Citroen C6	Seite 42
• Rückenfit - der Kinderhit	Seite 43
Neue Medien	Seite 45
Veranstaltungen	Seite 49

 Impressum

AGR-News Letter: offizielles Organ der Aktion Gesunder Rücken e.V., Postfach 103, D-27443 Selsingen, Telefon +49 (0) 4284/92 69 990, Fax +49 (0) 4284/92 69 991 • E-Mail: info@agr-ev.de • Internet: www.agr-ev.de
 Redaktion: Detlef Detjen, Ivonne Krischer, Silke Otten, Karl-Franz Scheerer, Christina Scheil, Georg Stingel, alle Aktion Gesunder Rücken e.V. • Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. • Auflage: 16.800 Exemplare. • Anregungen, Kritik, Leserbriefe sowie Themenvorschläge sind jederzeit willkommen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in ihrem Gesundheitsreport 2008 stellt die Barmer Ersatzkasse fest, dass die Rückenproblematik wieder eine steigende Tendenz hat. Eine recht neue Auswertung so ziemlich aller weltweit vorliegenden Studien, die sich mit der Bekämpfung der Rückenproblematik beschäftigen, zeigt, dass aufgrund der vielfältigen Ursachen von Rückenschmerzen kaum eine einzelne Methode/Maßnahme für sich alleine wirklich wirksam ist. Aus diesem Grund empfiehlt die BEK im Gesundheitsreport einen Maßnahmenmix mit einer gezielten Verknüpfung von Verhaltens- **und** Verhältnisprävention.



Verhältnisprävention ist unser Thema: Die Aktion Gesunder Rücken e.V. begleitet den 24-Stunden-Tag des Menschen mit Tipps für ein rückengerechtes Umfeld. In den letzten Monaten konnten unter anderem weitere Sportgeräte, Staubsauger, Aktivsitzmöbel für Kinder, Schlafsysteme sowie ein Pedelec (Fahrrad mit Elektroantrieb) mit dem Gütesiegel ausgezeichnet werden.

In wie weit verändert sich die Oberflächentemperatur während des Sitzens auf Stühlen mit beweglicher Sitzfläche? Dr. Oliver Ludwig und Dr. Dieter Breithecker stellen ab Seite 32 ihre Untersuchungsergebnisse vor. Auch hier sehen wir - Verhältnisprävention ist sinnvoll!

Auf vielfachen Wunsch erhalten ab sofort unsere Fördermitglieder und „Referent/-innen für rückengerechte Verhältnisprävention“ ein Türschild welches auf ihr Engagement für die Rückengesundheit hinweist. Wie so etwas aussieht, sehen Sie anhand eines Fotos des Fördermitglieds-Schildes auf Seite 4.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und bitte bleiben Sie gesund!

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Detlef Detjen'. The signature is stylized and cursive.

Detlef Detjen
Direktorium

Neues Erkennungszeichen für AGR-Fördermitglieder

ein Beitrag von
Christina Scheil, AGR



(v. l.): Kay Schnackenberg und Detlef Detjen

Zu den Fördermitgliedern der AGR gehört auch Kay Schnackenberg, Physiotherapeut aus Selsingen (www.praxis-schnackenberg.de).

„Der ganzheitliche Ansatz der AGR gefällt mir, die Empfehlungen und Tipps sind eine sinnvolle Ergänzung unserer Therapie“, so Kay Schnackenberg.

In seiner Selsinger Praxis für Physiotherapie steht den Patienten ein kompetentes Team von 11 Mitarbeitern für Therapien, Behandlungen und als Informations- und Ansprechpartner zur Verfügung. Alle Therapeuten verfügen über eine umfassende Ausbildung und

langjährige Erfahrung in allen Bereichen der Krankengymnastik und physikalischen Therapie. In den hellen, großzügigen und freundlich gestalteten Räumen der Praxis herrscht ein familiäres Klima. Von den 325 qm Grundfläche der Praxis stehen 185 qm für das Medizinische Gerätetraining zur Verfügung.

AGR-Fördermitglieder erhalten ein Plexiglas-Türschild kostenfrei.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter Tel. 04284/926 99 90.



Von der Wirksamkeit der Medizinischen Gerätetherapie konnte sich auch Detlef Detjen von der AGR überzeugen. Seit 2002 ist er selbst aktives Mitglied beim Medizinischen Gerätetraining und ist daher von der positiven Wirkung überzeugt. Eines Tages trat Herr Schnackenberg mit dem Wunsch an uns heran, mit einem hochwertigen Türschild auf die AGR aufmerksam zu machen.



Klein und fein: 24 x 12 cm und inklusive Schilderbefestigungs-Set, Wandabstand 8 mm. Das bundesweit erste Schild dieser Art hängt in Selsingen.

„Die Idee gefiel uns sehr gut, das Türschild ging in Produktion und steht ab sofort allen AGR-Fördermitgliedern kostenfrei zur Verfügung. Am Türschild erkennen Patienten, dass hier besonderer Wert auf eine ganzheitliche Behandlung unter kontinuierlicher Einbindung der neusten Erkenntnisse gelegt wird“, so Detlef Detjen.

Neu im Team: Christina Scheil



Es gibt ein neues Gesicht im AGR-Team.

Christina Scheil verstärkt seit Oktober 2008 als Teamassistentin die AGR. Jeweils Dienstags, Donnerstags und Freitags vormittags ist Frau Scheil für Sie da und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Sie erreichen Frau Scheil unter 04284/926 99 90 oder christina.scheil@agr-ev.de.

Es hat schon ein wenig Tradition, dass wir uns am Jahresanfang bei den Menschen bedanken, die uns maßgeblich unterstützen.

So erhielten auch in diesem Jahr alle unsere Fördermitglieder, unsere



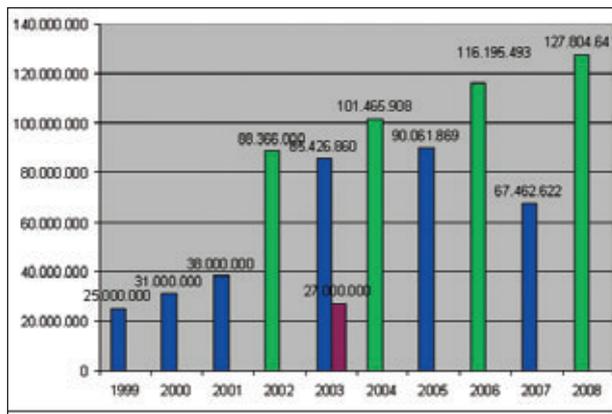
Partnerverbände sowie ausgewählte Redaktionen ein Los der „Aktion Mensch“. Nun heißt es „Daumen drücken“ und dem Gewinn gelassen

entgegensehen. Einen Gewinner gibt es auf jeden Fall. Es sind Menschen die von der „Aktion Mensch“ gefördert werden und die diese Unterstützung wirklich sehr gut gebrauchen können.

**Viel gewinnen.
Viel bewegen.
Losaktion 2009**

ein Beitrag von
Detlef Detjen, AGR

Seit einigen Jahren gehört aktive Pressearbeit zu den Kernaufgaben der AGR. So freut es uns natürlich sehr, dass wir im Jahr 2008 ein nie dagewesenes Rekordergebnis erzielen konnten. Mit über 127.000.000 Veröffentlichungen in Printmedien (in Auflagen), zahlreichen Beiträgen im



Fernsehen sowie hundert von Online-Berichten erzielten wir ein absolutes Rekordergebnis und bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich bei allen Redaktionen, die uns auch in diesem Jahr unterstützt haben. Vergleicht man die AGR-Presse-

**AGR-Pressearbeit mit
Rekordergebnis**

ein Beitrag von
Detlef Detjen, AGR

Zahlen mit dem „Mediendax“ (erstellt vom Bundesverband der deutschen Pressesprecher), so zeigt sich, dass AGR durchaus sehr gut mit den Presseergebnissen der Spitzenreiter der deutschen Wirtschaft (Telekom, Deutsche Post, Deutsche Bank, Allianz etc.) mithalten kann.

Was nutzt Ihnen unsere Pressearbeit? Die Antwort ist einfach: Durch die Veröffentlichungen in Millionenhöhe werden viele betroffene Menschen kompetent aufgeklärt und nicht zuletzt auch auf Ihre Arbeit aufmerksam gemacht. Es ist wichtig, den Menschen qualifizierte Hilfestellung in Prävention und Therapie anzubieten. Das ist Ihre Aufgabe und Ihre Kompetenz, dafür stehen Sie und Ihre Fachverbände!

Bei unserer Pressearbeit erhalten wir aktive fachliche und inhaltlich Unterstützung durch Ihre Verbände, unsere Kooperationspartner. Diese Synergie ergibt eine starke „Allianz gegen Rückenschmerzen“. Diese Stärke gilt es gemeinsam auszubauen!

Weitere
Informationen:
www.agr-ev.de/pressespiegel

**Referent/-in für
rückengerechte
Verhältnisprävention**

News

ein Beitrag von
Detlef Detjen, AGR

Neue Referenten
Stand: 24. 2. 2009

Seit 2006 gibt es Sie nun, die Weiterbildung der Aktion Gesunder Rücken e.V. zum „Referent/-in für rückengerechte Verhältnisprävention“. Rund 160 Bewegungsfachkräfte und Ärzte haben die Weiterbildung bereits mit Erfolg durchlaufen. Die jetzt erschienene 2. Auflage des Fernlehrgangs wurde von der niedersächsischen Ärztekammer mit **39 Fortbildungspunkten** bedacht.



In den letzten Wochen erhielten folgende Referent/-innen ihr Zertifikat:

52134 Herzogenrath, Frau Madeleine Aimée Broichhausen, mind and body Fitness & Gesundheit, Personal Coaching, Aachener Str. 88, Tel. 0 24 06/99 19 92 Mobil 0179/7 45 05 62, info@mind-and-body.de, www.mind-and-body.de

56068 Koblenz, Herr Joachim Benedikt, Orthopäde/Orthopädiemechaniker Lohrstr. 119, Tel. 02 61/1 84 48, Fax 02 61/1 84 83 benedikt@orthopaediekoblenz.de, www.orthopaediekoblenz.de

59555 Lippstadt, Herr Norbert Windhövel, Ergotherapeut, Am Stadtpark 24 Tel.0 29 41/8 21 01, norbertwindhoevel@alice-dsl.net

88316 Isny-Neutrauchburg, Frau Roswitha Nägele, Ergotherapeutin Waldburg-Zeil-Kliniken, Dengelshofen 1, Tel. 0 75 62/71 17 68 at_ergo@wz-kliniken.de, www.wz-kliniken.de

90478 Nürnberg, Frau Martina Daume, Loges-Studio, Albertstr. 4 Tel. 09 11/47 15 18, Fax 09 11/4 61 17 55 info@loges-studio.de, www.loges-studio.de

97424 Schweinfurt, Herr Johannes Kiep, AOK Direktion Schweinfurt, Koordinator für betriebliche Gesundheitsförderung, Bahnhofplatz 2 Tel. 0 97 21/9 53 05, johannes.kiep@by.aok.de

Auftragsvermittlung
über die Internetseite
[www.agr-ev.de/
referenten](http://www.agr-ev.de/referenten)

Die Adressen aller Referent/-innen finden Sie auf unserer Internetseite (siehe rechts). Diese Seite entwickelt sich mehr und mehr zu einer „Auftragsbörse“. Alle Referent/-innen, die für Vorträge, Beratungen etc. zur Verfügung stehen, sind blau gekennzeichnet. So finden sich Auftraggeber und Referent/-innen in sekundenschnelle.

Neues
Erkennungszeichen
für „Referent/-innen
für rückengerechte
Verhältnisprävention“

Das Logo „Referent/-in für rückengerechte Verhältnisprävention“ (siehe oben rechts) gibt es ab sofort auch als Plexiglas-Schild. Es ist etwa 8 x 24 cm groß und kann zu Selbstkosten von 15 Euro inkl. Befestigungs-Set bestellt werden (Tel. 04284/926 99 90).

- 22763** Hamburg
Frau Christine Brandt - Sporttherapeutin (DVG)
Kapelstr. 19
Tel. 040/90 28 57 - Mobil 0160/84 38 016 - Fax 040/39 90 824
christine.brandt@hamburg.de
- 22885** Barsbüttel
Herr Marcus Ribewekamp - Physiotherapie Ribewekamp
Stiefenhofer Platz 4
Tel. 040/57 08 98 51 - Fax 040/57 08 98 52
info@stz-barsbuettel.de - www.stz-barsbuettel.de
- 24211** Preetz
Frau Vanessa Skirto - Therapie und Sportzentrum Preetz
Hufenweg 24
Tel. 04342/84 888 - Fax 04342/80 02 55
v.skirto@t-sp.de - www.t-sp.de
- 24306** Plön
Herr Hölger Stumpf - Praxis für Physikalische Therapie
Lange Str. 10
Tel. 04522/18 84 - Fax 04522/18 84
hstumpf@aol.com
- 24568** Kallenkirchen
Herr Andreas Chieskamp
Praxis für Bewegung und Stille - Krankengymnastik -
Lymphdrainage - Massage
Funkenberg 8 - Tel. 04191/957500 - Fax 04191/957235
axxix@funkenberg.de - www.funkenberg.de
- 24616** Brinkstedt
Frau Marika Hahn - Physiotherapeutin
Schulstr. 13
marie001@tiscali.de
- 24768** Rendsburg
Frau Helga Jessen - Gymnastiklehrerin
Furstenau 18 - Tel. 0433/28 751
helgajessen@web.de - www.ergoerweis.com
- 24850** Schuby
Frau Elizabeth Abraham - Präventions- und Gesundheitstrainerin
Guhstädt 14
Tel. 0462/185 04 92 - Mobil 0179/104 85 22

Auszug aus dem Verzeichnis aller Referent/-innen, welches unter www.agr-ev.de/referenten zu finden ist

Ab sofort haben alle neuen Lehrgangsteilnehmer die Möglichkeit, die Lehrgangsanmeldung innerhalb von zwei Wochen nach Erhalt des ersten Lernmaterials zu widerrufen. Das bedeutet, dass sich die Teilnehmer in aller Ruhe die Unterlagen ansehen und dann entscheiden können, ob sie den Lehrgang absolvieren möchten oder nicht.

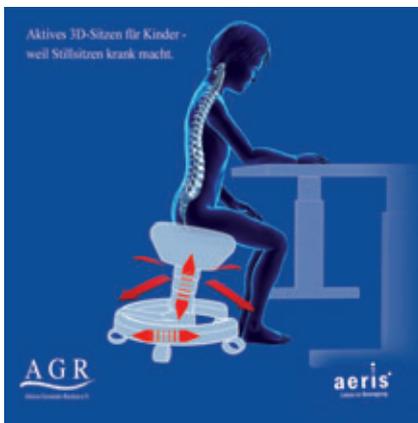
Neues Rückgaberecht

Im Sommer 2009 starten die ersten Refresher-Lehrgänge für alle Referent/-innen die ihr Zertifikat im Jahr 2006 erhielten. AGR setzt sich rechtzeitig mit den betreffenden Referent/-innen in Verbindung.

Refresher-Lehrgänge starten im Sommer 2009

Weitere Informationen zur Weiterbildung erhalten Sie unter www.agr-ev.de/schulung.

Gepüft & empfohlen



Nachdem der „swopper“ mittlerweile sehr bekannt und nachweislich rückengerecht ist, gibt es nun den „swopper“ für Kinder, genannt „swoppster“. Dieser bringt jede Menge Dynamik mit und wurde nun auch mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Wir gratulieren aeris-Impulsmöbel zur Prämierung. Die Firma über ihr Produkt:

aeris entwickelt den ersten 3D-Aktiv-Sitz für Kinder

Stillsitzen macht krank - Bewegung hält gesund

ein Beitrag von Sabine Krietemeyer aeris-Impulsmöbel Haar

Der Mensch ist für Bewegung gebaut. Sich zu wenig zu bewegen macht krank.

Das gilt besonders für Kinder. Der wachsende Organismus braucht viel Bewegung für eine gesunde Entwicklung von Körper und Geist.

Doch wie sieht das aktuell bei Kindern aus?

Schon Grundschüler sitzen heute durchschnittlich genauso lange wie Arbeitnehmer im Büro: Bis zu 9 Stunden! In der Schule, beim Hausaufgaben machen, in der Nachhilfe, an der Spielkonsole, vor dem Fernseher ...

Untersuchungen zeigen alarmierende Zahlen: Rund 50 % der 11- bis 14-jährigen leiden unter Haltungstörungen, bereits im Grundschulalter hat jedes dritte Kind Rückenschmerzen, 55 % der Grundschüler klagen über Konzentrationsschwierigkeiten.

Und nicht nur das: Kinder werden immer dicker und immer unbeweglicher. Auf einem Bein stehen, auf einem Baumstamm entlang balancieren, beim Abbiegen mit dem Rad einen Arm als Handzeichen ausstrecken - viele Kinder sind damit heute schon überfordert. Weil sie sich nicht genug bewegen. Weil sie kein Gefühl mehr für ihren Körper und für das Gleichgewicht haben.



Genau hier setzt der neue „swopper“ für Kinder ab ca. vier Jahren an, der aktiv-dynamische 3D-Kinderstuhl „swoppster“ der Firma aeris. Konzipiert für Kinder von ca. 15-50 kg und optimiert bis maximal 165 cm Körpergröße, macht er gesundes Sitzen von Anfang an möglich.

AGR-Fördermitglieder erhalten einen Nachlass beim Kauf eines „swoppsters“.
Bei Interesse wenden Sie sich an AGR
Tel. 04284/926 99 90



Mit seiner einzigartigen Beweglichkeit in drei Dimensionen fordert und fördert er den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern, unterstützt sie in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung und sorgt so auch für deutlich weniger Rückenprobleme.

Der „swoppster“ macht mehr Bewegung möglich als jeder andere Kinderstuhl. Neueste Studien belegen die positiven Effekte des swoppens auf den Organismus: „In hervorragender Weise wird ein aktiv-dynamisches Sitzen durch den Kinder-swopper ermöglicht“¹.

Mit seinen spezifischen Eigenschaften ist der „swoppster“ geeignet, Lernvermögen, Aufmerksamkeit und Konzentration zu fördern, körperliche und emotionale Spannungen abzubauen, sowie Haltungsschwäche und Rückenprobleme vorzubeugen.

Weitere Informationen:
 aeris-Impulsmöbel
 GmbH & Co. KG
 Ahrntaler Platz 2-6
 85540 Haar
 Tel. 089/9 00 50 60
 Fax 089/9 03 93 91
 info@aeris.de
 www.aeris.de

Der „swoppster“ lässt sich auf Größe, Gewicht und Bewegungsfreude individuell einstellen und - das sagen Grundschulkinder, die ihn getestet haben - macht dazu auch noch „total viel Spaß“.



Philips ErgoFit - rückschonendes Staubsauger

ein Beitrag von
 Rainer Bloch
 Philips GmbH
 Hamburg



Das Thema „Hausarbeit“ beschäftigte im letzten Jahr erstmals das interdisziplinär besetzte AGR-Gütesiegel-Gremium.

Vorgestellt und ausgezeichnet mit dem AGR-Gütesiegel wurde erstmals ein Staubsauger. Hersteller ist die Philips GmbH, Hamburg. Wir gratulieren!

Philips stellt sein Produkt vor:

Eine Umfrage zeigt, dass private Haushalte durchschnittlich bis zu 88 Stunden pro Jahr mit Staubsaugen beschäftigt sind, dabei bis zu 21 km zurücklegen und diese Tätigkeit mit Rückenschmerzen in Verbindung

¹ Studie „Untersuchung zur Änderung der Oberkörperdurchblutung während des Sitzens auf Stühlen mit beweglicher Sitzfläche“ der Universität Saarland, Institut für Biomechanik, in Zusammenarbeit mit der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

bringen. Diese Rückenschmerzen resultieren aus einer zu starken Rückenkrümmung während des Staubsaugens.



In enger Zusammenarbeit mit Prof. Dr. ir. J. F. M. Molenbroek von der niederländischen Technischen Universität in Delft entwickelte Philips die Staubsaugerserie ErgoFit, die allen Ansprüchen des AGR-Gütesiegel-Gremiums mehr als gerecht wird und somit eine echte Rücken-Innovation ist.

Der patentierte, ergonomische PostureProtect-Handgriff (Modelle FC 9256/01 und FC 9264/01) ist der Schlüssel für eine rückenfreundliche Körperhaltung und besteht aus 2 ergonomischen Elementen: einem Zusatzgriff und der elektronischen Handgriffsteuerung.

Komfortabel und ergonomisch - dank des innovativen Griffs



Zweiter Zusatzgriff für eine aufrechte Körperhaltung: bis zu 70 % weniger Rückenkrümmung



Praktische Zubehöranbringung am Saugrohr: kein Bücken notwendig



Elektronische Handgriffsteuerung: Ein-/Ausschalten, Leistung regulieren ohne Bücken

Ergonomie im Detail:

- ☛ zweiten Zusatzgriff für eine aufrechte Körperhaltung - bis zu 70 % weniger Rückenkrümmung (FC 9256/01, FC 9264/01)
- ☛ elektronische Handgriffsteuerung - Ein-/Ausschalten, Leistung regulieren ohne Bücken
- ☛ mögliche Anpassung der Saugrohrlänge an die individuelle Körperhöhe
- ☛ praktische Zubehöranbringung am Saugrohr - kein Bücken notwendig
- ☛ körpernahes Tragen des Geräts - möglich durch schlanke Form des Staubsaugers und ergonomischen Tragegriff

Pluspunkte für den Rücken

Pluspunkte für das Handgelenk

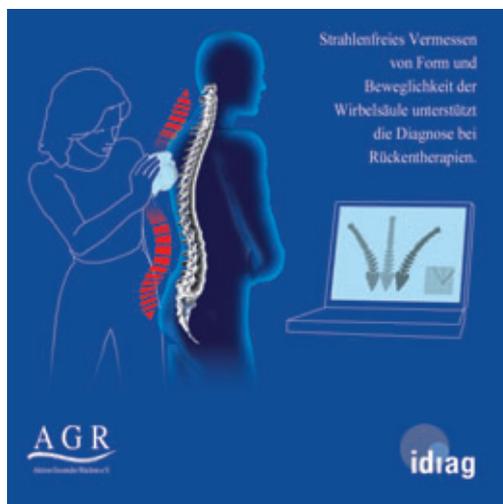
- ergonomisch gestalteten Griff für eine natürliche und angenehme Handgelenkstellung
- rotierende Schlauchverbindung und Navigation mit zwei Händen, die zusammen eine kraftsparende Handhabung von Saugrohr und Düse ermöglichen.

Weitere Informationen:
 Philips GmbH
 Unternehmensbereich
 Consumer Lifestyle
 Info-Center Hotline:
 0180/3386852
 (0,09 Euro/Min., aus
 dt. Festnetz)
 Hotline für Österreich:
 08 10/00 02 05
 (0,07 Euro/Min., aus
 österr. Festnetz)



Nachweisliche Präventionsmaßnahmen: Messen, Agieren, Messen

ein Beitrag von
 Marco D. Jakob
 iddiag GmbH
 Bad Säckingen



Erstmals stand ein strahlenfreies Oberflächenmessgerät auf dem Prüfstand. Die MediMouse® dient der Vermessung der Rückenform und -beweglichkeit. Das Gütesiegelgremium empfiehlt MediMouse® für Ärzte, Physiotherapeuten und autorisierte Fachkräfte der medizinischen Trainingstherapie. Wir gratulieren dem Hersteller, der Firma iddiag.



Die Firma iddiag über ihr Produkt:
 Rückenprävention ist der erste Schritt zu einer Reduktion der Rückenbeschwerden und somit massiven Senkung der Gesundheitskosten. Profitieren können aber neben den schmerzgeplagten Patienten auch die Therapeuten von diesem nachhaltigen Trend. Das Potential von Präventionsmaßnahmen ist riesig und noch bei weitem nicht ausgeschöpft.

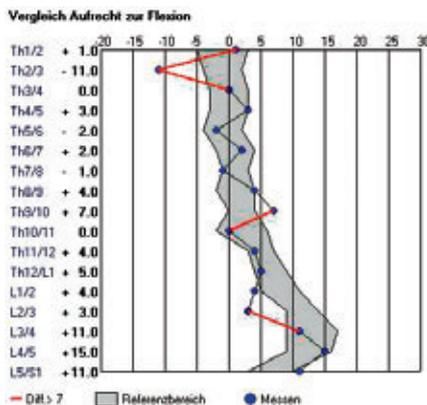
Mit einem standardisierten Ablaufplan für ein präventives Rückenprogramm kann die Behandlungszeit optimiert und gleichzeitig individualisiert werden. Eine schnelle, unkomplizierte und valide Wirbelsäulenvermessung mit der MediMouse® dauert wenige Minuten.



MediMouse® Hard- und Software erlauben eine mobile Anwendung.

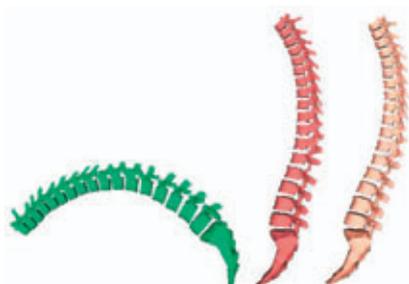


Einfache, strahlenfreie und schnelle Messung



Die Software unterstützt bei der Interpretation.

Die dazugehörige Software visualisiert nicht nur die Ergebnisse in tabellarischer und grafischer Form, sondern interpretiert die Resultate und macht Vorschläge für wahlweise apparative oder non-apparative Übungen die spezifisch zur ausgemessenen Person passen. Die medizinische Fachperson kann anhand der Vorschläge ein optimales Rückenpräventionstraining zusammen stellen.



Software-Auswertung in 3-D

Die MediMouse® misst nicht nur strahlenfrei die Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule, sondern schlägt Maßnahmen zur Verbesserung (z. B. Stärkung Muskulatur, Dehnung usw.) der Haltung, Stabilität und Beweglichkeit der einzelnen Wirbelsegmente vor.

Die Messergebnisse sind speicherbar, können ausgedruckt sowie per E-Mail versendet werden. Das Rückenpräventions-Programm wird optimal begleitet, indem man regelmäßig die Messungen wiederholt und das Training so stetig individuell anpassen und verbessern kann.

Mittels MediMouse® Messung lassen sich die sagittale und frontale Wirbelsäulenform und Beweglichkeit bestimmen. Daraus ergeben sich segmentale und globale Winkel der Brust- und Lendenwirbelsäulensegmente und des Sakrums in Neutralstellung, in Flexion und Extension. Weiter wird die Stabilisierung der Rumpfmuskulatur mit dem sog. Haltetest nach Matthiass bestimmt. Die Messung wird mit einem strahlenfreien elektro-mechanischen Gerät - die MediMouse® - durchgeführt. Die MediMouse® wird von Hand über den Rücken geführt, dabei passt sich der Messkopf der Kontur des Rückens an. Für jedes Bewegungssegment lässt sich so die sagittale und die frontale Winkelstellung gegenüber dem Lot bestimmen.

AGR-Fördermitglieder und AGR-Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention sparen beim Kauf einer MediMouse® 1283 Euro. Weitere Informationen bei AGR Tel. 04284/926 99 90



Details zur Messmethode

Weitere Informatinen:
 idiag GmbH
 Schaubingerstraße 7
 79713 Bad Säckingen
 Tel. 07761/9 33 83 63
 Fax 07761/9 33 83 62
 info@idiag.de
 www.idiag.de

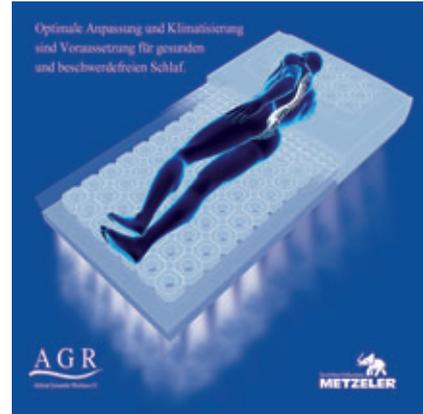
Metzeler Tubes 126

ein Beitrag von
Maik Steppat
Metzeler Schaumstoffe
Memmingen

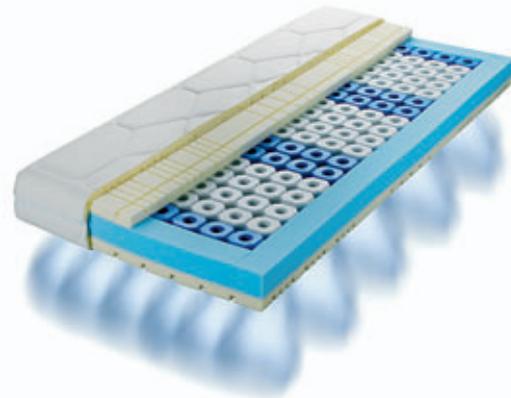
Als rückergerichtetes Bettssystem zeichnete das Gütesiegelgremium Metzeler Tubes 126 aus. Wir gratulieren der Fa. Metzeler Schaumstoffe, Memmingen zur gelungenen Produktentwicklung.

Metzeler stellt sein System vor:

Seit über 50 Jahren forscht, entwickelt und verkauft das Unternehmen Metzeler aus dem allseits beliebten bayrischem Allgäu hochwertige Schlafsysteme. Basierend auf der Rubex Kalt-schaum Qualität sind nahezu in jedem Jahrzehnt Produkte entstanden, welche getrost als Trendsetter beschrieben werden dürften. Sehr stolz sind wir, für unsere aktuelle Neuheit, die Rubex Tubes Matratzengeneration, das AGR-Gütesiegel erhalten zu haben.



Diese Auszeichnung bestätigt vielmehr das Know How unserer Entwicklungsabteilung unter der Führung von Dr. Manfred Hohenhorst. Wie bei einem Puzzle setzen sich auch hierbei viele einzelne Punkte zusammen. Liegekomfort kommt von der Auswahl bester Materialien in höchster Güte. Kombiniert mit handwerklicher Produktionskunst, nahezu komplett aus deutschen Landen, erhält jeder Kunde Qualitätsprodukte mit sehr langer Haltbarkeit.



Das Hauptaugenmerk wird bei den Tubes Matratzen dennoch auf die Atmungsaktivität gelegt. Daher auch der Werbeslogan „Metzeler Matratzen atmen ...!“ Bis zu 200 Liter Flüssigkeit werden pro Jahr durch die Haut verdunstet und gelangen so unter anderem in die Matratze. Das Rubex Tubes System leitet die abgegebene Feuchtigkeit spürbar schnell durch die vertikalen Luftkanäle ab. In der Kombination mit den passenden Syncro-Unterfederungen entsteht ein perfekt harmonisierendes Schlafsystem, das atmet ...! Ergänzend hierzu wurde auch das Kopfkissen kreiert, welches den Schläfer in jeder Position sinnvoll unterstützt. Das Schlafsystem ist unter der Nummer 10 2006 025 136 als Patent eingetragen.

Die Hauptkriterien für den gesunden Schlaf werden bis in das kleinste Detail erfüllt. Bis zu vier unterschiedliche Festigkeiten des Matratzenkernes ermöglichen für jede Gewichtsklasse das richtige Produkt.

Ob man nun kurze schwere, lange schwere, lange leichte oder kurze leichte Schläfer hat, der Mensch ist individuell wie die Produktlinie Tubes. Durch unterschiedlich feste Komfortauflagen wird jeder das für seinen Geschmack richtige Liegeverhalten finden. Das gilt auch für Übermaße.

Die Tubes sind modular aufgebaut und somit sind auch Sondermaße problemlos machbar.

Besonders schonend gelagert sind die Schulter bzw. Gesäßpartien, da in diesem Bereich weichere cremefarbene Tubes eingesetzt werden. Das angenehme Einsinken unterstützt den sanften Druck des etwas festeren blauen Tubes im Lordose-Segment. Dieser leichte Gegensatz unterstreicht die natürliche Lage der Wirbelsäule und sorgt für eine angenehme Entspannung der Muskulatur. Das fördert die Schlafqualität.

Als absolute Besonderheit kann der Matratzenbezug bezeichnet werden. Er ist mit Hypersoft und nicht, wie üblich, mit Faservliesen oder Schurwolle gefüllt. Hypersoft ist ein extrem druckentlastendes Material, welches in 2 cm Dicke im Bezug verarbeitet wird. Einzigartig werden Ferse, Waden, Hüfte, Rücken, Arme und der Schulterbereich entlastet. Dies fördert zugleich die Oberflächendurchblutung.

Selbstverständlich ist der Bezug waschbar bei 60 °C in der Hauswaschmaschine, um dem Hausstauballergiker eine milbenfreie Umgebung durch regelmäßige Reinigung zu gewährleisten.



Die bis zu 126 Tubes im Standardmaß einer Rubex Tubes Matratze brauchen selbstverständlich auch eine tragende Basis. Der allgegenwärtig gehandelte Lattenrost ist einerseits eine gute Basis, damit die Matratzen auf Dauer formbeständig und haltbar bleiben. Wer es aber perfekt haben möchte, der greife doch lieber zur eigens für die Tubes Matratzen entwickelte Tubes Unterfederung. Vielmehr kann getrost auch von einer Untermatratze gesprochen werden. Der Name „Syncro“ verspricht schon alles ... in der Untermatratze sind synchron genauso viele Tubes angebracht wie in der Matratze. Einerseits stützen auch dort im Lordosebereich blaue Tubes den fünften Wirbel und andererseits geben im Schulter bzw. Gesäßbereich die cremefarbenen Tubes leicht nach. Eine Wohltat für jeden verspannte Rücken.

Lebst Du oder schläfst Du nur im Bett? Eine Frage mit Folgen ... wer nur schläft, braucht eigentlich nur eine unverstellbare Variante. Wer hingegen Zeitschriften oder Bücher regelmäßig liest oder gar fern sieht, der sollte auf eine Motorvariante zugreifen. Aus zwei Gründen wäre es die erste Wahl. Sobald die Müdigkeit einkehrt, braucht der Schläfer nicht mehr aufstehen und den handverstellbaren Rahmen wieder auf das Schlafniveau senken, sondern kann bequem alles elektronisch steuern. Zweitens schrumpft der Körper täglich um ca. 1 cm durch Stehen, Sitzen, Gehen



und Belasten der Wirbelsäule. Jeden Abend vor dem Einschlafen einmal den Motorrahmen ganz nach oben fahren und dementsprechend wieder herunter. Sie werden sofort spüren, wie die Wirbelsäule gespannt bzw. auseinandergezogen wird. Eine wahrlich spürbare Entspannung, als wären Sie beim Masseur.

Zur Wahl stehen 2 Motorrahmen. Die 2-motorige Version erlaubt die variable Anpassung an Rücken und Beine, die 4-motorige die zusätzliche Optimierung der Position von Kopf und Füßen.

Absolutes Novum für ein Schlafsystem ist die extrem gute Durchlüftung durch das vertikale Tubessystem, welches sich über den Syncro Tubes Rahmen, der Tubes Matratze auch im Tubes Kopfkissen wiederfindet. Vermehrt für Männer ein Problem ist das Schwitzen im Nackenbereich. Das Tubes Kopfkissen besteht aus 21 aneinander gereihten Tubes, welche durch eine angenehme Softigkeit überzeugen.



Der Bezug ist ebenfalls mit Hypersoft gefüllt und waschbar

bis 60 °C. Das Kopfkissen eignet sich für jeden Schläfertypen, es zwingt nicht, wie sonst oft üblich den Kopf in eine vorbestimmten Haltung, sondern gibt vielmehr durch die Softigkeit dort nach, wo vermehrt Druck entsteht und stützt dort, wo kein Druck besteht.

Weitere Informationen:
Metzeler Schaum GmbH
Donaustr. 51
87700 Memmingen
Tel. 08331/8300
Fax 08331/259
info@metzeler-
schaum.de
www.metzeler-
schaum.de

Zu guter Letzt, alle verarbeiteten Materialien werden strengsten Richtlinien und Gütekontrollen unterzogen. Sämtliche Materialien haben den Öko-Tex-Standard 100 nach der Klasse 1 (Babyspielzeugklasse) und werden in der laufenden Produktion permanent in unserem Laboratorium auf Haltbarkeit und Zusammensetzung getestet. Daher gewähren wir auf unser Tubes Schlafsystem eine beruhigende Garantie von 15 Jahren.

Elektrounterstützte Fahrräder - rücken- gerecht konstruiert.

ein Beitrag von
Tobias Spindler
riese und müller
GmbH, Darmstadt

Fahrräder mit Elektrounterstützung gibt es schon seit längerem, doch spätestens seit letztem Jahr haben sich diese zu einem absoluten Trendthema entwickelt. Dass solche elektrounterstützten Räder nicht unbedingt nach Fahrrad mit Hilfsmotor aussehen müssen und zudem rückengerecht konstruiert sein können, beweist riese und müller aus Darmstadt. Prämiert mit dem AGR-Gütesiegel wurde das Modell „Jetstream“.

Hier die Vorstellung von riese und müller:

Elektrounterstützte Fahrräder werden der Fahrrad-Trend 2009: Ob Banker, junge Mütter, Senioren oder Fahrradkuriere; alle möchten 2009 den Rückenwind aus der Steckdose genießen. Darin sind sich Fachleute, Presse und Fahrradhändler einig. Doch wird beim neuen Trendthema der Fahrradbranche von Seiten der Hersteller auch daran gedacht, dass besonders

diese Räder rückergerecht konstruiert sein sollten? Akkus und Motoren bringen einiges an Gewicht mit und müssen irgendwo am Rad untergebracht werden. Da stellt sich sofort die Frage, ob da noch Raum bleibt für rückergerichte Rahmenkonstruktionen mit tiefem Einstieg, Vollfederung, guten Tragemöglichkeiten und einer Entnahmemöglichkeit des Akkus, bei der man möglichst den Rücken schonend an das „Elektrizitätswerk“ des Rades gelangt.



Jetstream hybrid - das erste und derzeit einzige elektrounterstützte Fahrrad mit AGR-Gütesiegel

Eine passende Antwort auf diese Frage hat der Darmstädter Fahrradhersteller riese und müller mit dem Modell Jetstream hybrid geliefert.

Beim Jetstream hybrid stand bereits vor der Entwicklung des Rades fest, dass es ausschließlich als Fahrrad mit Elektrounterstützung konzipiert würde. Gleichzeitig stand aber auch fest, dass das Rad besonders rückergerecht, ausgesprochen alltagstauglich und zudem noch ausnehmend leicht werden sollte. Viele herausfordernde Kriterien also, die es miteinander zu verbinden galt. Dass dennoch eine gelungene Symbiose aus diesem anspruchsvollen Anforderungsmix gelang, liegt an der jahrelangen Erfahrung von riese und müller beim Bau vollfederter Alltagsräder. So wurde der Gepäckträger im Hauptrahmen integriert und lässt sich deshalb mit größeren Lasten beladen, ohne dass die Fahreigenschaften beeinflusst werden. Der tiefe Durchstieg ermöglicht einen einfachen Einstieg in das Rad. Die Sitzposition ist komfortabel und die Handhabung intuitiv. Durchdachte, der Ergonomie zuträgliche Details und individuell anpassbare Anbauteile sorgen zusätzlich für eine rückergerichte, gar rückerchonende Fahrhaltung. Zu diesen Details zählen unter anderem ein winkelverstellbarer Vorbau, ergonomische Griffe und eine zum Fahrer gezogene Lenkerform. Solche individuell anpassbaren Komponenten sorgen für eine optimale Einstellbarkeit des Rades. Wer sein Fahrrad richtig einstellen kann, der beugt Überlastungen des Lendenwirbelbereichs und einer Überstreckung der Halswirbelsäule vor, auch Reizungen der Hände und Knie lassen sich so vollständig vermeiden. Eine optimale Anpassung ihres Rades erfahren Sie bei einem von der AGR-zertifizierten Fachhändler.



Lächeln vorprogrammiert - rückergerecht und elektrounterstützt

AGR-Fördermitglieder erhalten einen Nachlass beim Kauf AGR-geprüfter riese und müller Fahrräder.

**Bei Interesse wenden Sie sich an AGR
Tel. 04284/926 99 90**



Das spezielle Rahmendesign sorgt für einen niedrigen Durchstieg.

Das vollgefedeerte Fahrwerk des Rades reduziert die Vibrationsbelastungen um bis zu 35 %

Das vollgefedeerte Fahrwerk des Rades sorgt für eine maximale Entlastung des passiven Stütz- und Halteapparates. Stoßbelastungen, wie sie beim Überfahren von Bordsteinkanten oder Schlaglöchern entstehen, sowie Dauervibrationen, die alle nicht völlig glatten Fahrbahnen ständig auslösen, werden vom vollgefedeerten Fahrwerk des Jetstream geschluckt. Um bis zu 35 % werden die Vibrationsbelastungen reduziert. Ein zusätzliches Plus: Für die Vollfederung spricht neben dem Komfort auch die Sicherheit. Denn durch die Stoßdämpfer verbessert sich die Straßenlage und der Bodenkontakt des Fahrrades.

Das clevere Batteriefach im Doppelkammer-Rahmenrohr schafft Platz für den unter einer Klappe liegenden Akku

Das Jetstream hybrid ist mit einer leichtgängigen 8-Gang-Kettenschaltung sowie hydraulischen Scheibenbremsen ausgestattet. Mit dem 250 Watt-Motor in der Hinterradnabe unterstützt es bis zu Tempo 25 km/h (abgeregelt). Elektrounterstützung und geringes Gewicht sind eine ganz besondere Kombination, die im Jetstream verwirklicht wurde. Es wiegt nur 24,4 kg und zählt somit zu den leichtesten elektrounterstützten Fahrrädern am Markt. Das rahmenbauliche Highlight dieses Rades ist der Lithium-Ionen-Akku für den Elektromotor, der dezent im Rahmenrohr untergebracht ist. Er versteckt sich hinter einer abschließbaren Klappe und kann zum Laden herausgenommen werden. Die Herausnahme des Akkus erfolgt hüft hoch und ist eine kinderleichte und vor allem rückenfreundliche Angelegenheit: Klappe aufschließen, Stecker ziehen und Akku entnehmen. Es ist wichtig, dass der Akku vom Rad entfernbar ist, da dieser so getrennt vom Fahrrad aufbewahrt, geladen und vor allem transportiert werden kann. Das ist deshalb von Vorteil, weil das Gewicht des Akkus relativ hoch ist und das Fahrrad durch das Entfernen des Akkus signifikant leichter wird.

Die Entnahme des Akkus macht das Rad leichter

Ein weiterer Clou des Rades ist der in die Hinterradnabe integrierte Elektromotor. Unauffällig und fast nicht zu hören verrichten die 250 Watt genau dort



Der optisch sehr unauffällige BionX-Motor im Hinterrad.

ihre Kraft, wo sie am meisten gebraucht werden: auf der Hinterradachse. Den Antrieb ins Hinterrad zu integrieren, so Markus Riese, der Entwickler des Jetstreams, ermöglicht eigenständige Rahmen-designs, bei denen man auch auf andere Aspekte, wie eine rückengerechte Rahmenkonstruktion Wert legen kann.

Noch zwei wichtige Punkte zum Schluss: Das Jetstream hybrid gibt es in zwei unterschiedlichen Rahmenhöhen; in 46 oder 55cm. Die unterschiedlichen Rahmenhöhen sorgen für die optimale Anpassbarkeit an unterschiedliche Körpergrößen. Beim Jetstream handelt es sich um ein Pedelec.

Weitere Informationen: riese und müller GmbH
Haasstraße 6
64293 Darmstadt
Tel. 06151/36 686 0
Fax 06151/36 686 20
team@r-m.de
www.r-m.de

Bei einem Pedelec („Pedal Electric Vehicle“) wirkt der Zusatzantrieb nur, wenn der Fahrer in die Pedale tritt - je nach Fahrmodus unterschiedlich stark. Ein Pedelec ist auch ganz ohne Motoreinsatz fahrbar und somit universeller und „gesünder“ als ein E-Bike, die man getrost als elektrisch betriebene „Mofas“ bezeichnen kann, die ausschließlich auf ihren Motor vertrauen. Der Preis des Jetstreams beläuft sich auf 3499 Euro. Das Rad ist ab Mitte April 2009 lieferbar und bei zahlreichen riese und müller-Fachhändlern bundesweit erhältlich.

Weitere Produkte, die ebenfalls das Gütesiegel erhielten, möchten wir an dieser Stelle nur kurz vorstellen, ein ausführlicher Bericht folgt in den nächsten Ausgaben unseres Newsletters.

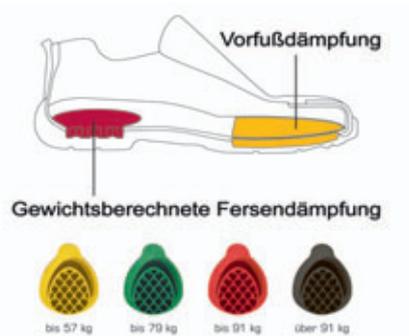
Weitere Produkte mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet

- ✓ Gymnastikmodul mit Sportgerät und audiovisueller Anleitung (z. B. DVD): Soft-Tool-Linie Rücken (Elastisches Band Set und Vibra-Ball-Set) - Hersteller ist die FLEXI-SPORTS GmbH, München (www.flexi-sports.com)

ein Beitrag von Detlef Detjen, AGR



- ✓ Schuhe: Steitz-Schuhe mit Vario-System, Kurzbezeichnung Steitz-Vario, sowie Steitz-Schuhe mit Multizonen-Dämpfung VARIO Vitality (Vorfußdämpfung und gewichtsberechnete Fersendämpfung) - Hersteller ist Louis Steitz GmbH + Co. KG Schuhfabriken, Kirchheimbolanden (www.steitzsecura.de)



AGR-Fördermitglieder erhalten einen Nachlass beim Kauf der in diesem Beitrag vorgestellten geprüften Produkte. Bei Interesse wenden Sie sich an AGR Tel. 04284/926 99 90

- ✓ Bürostühle: Sedus crossline 100 - Hersteller ist die Sedus Stoll AG, Waldshut (www.sedus.de)



- ✓ Übungsgerät (luftgefülltes Einkammer-Balancekissen) zur Unterstützung eines funktionellen Trainings (Koordination, Sensomotorik, Rumpfstabilität, Atmung und Körperwahrnehmung) und des dynamischen Sitzens: Dynair Ballkissen



- ✓ Übungsgerät (Einkammer Balancekissen mit Stabilisierungsplatte) zur Unterstützung eines cardio-vasculären und sensomotorischen Trainings: Jumper und Jumper mini - Hersteller ist jeweils TOGU Gebr. Obermaier oHG, Prien Bachham (www.togu.de)



**Forum Gesunder
Rücken - besser leben
e. V. begrüßt 1000stes
Mitglied**

ein Beitrag von
Frank Korte, Forum
Gesunder Rücken -
besser leben e.V.
Wiesbaden



Im Dezember 2008 konnte das Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. sein 1000stes Mitglied, die Sportwissenschaftlerin Panja Wernz, begrüßen. Die gebürtige Baden-Württembergerin, die jetzt mit Lebenspartner und einem Kind in Rheinland-Pfalz lebt, hat auf ihrem Berufsweg schon zahlreiche Sportgruppen in den Bereichen Prävention, Rehabilitation sowie Breiten- und Seniorensport geleitet.

Sie war Referentin für Aus- und Fortbildungen für Übungsleiter und für berufliche Fortbildungen im Bereich Sturzprophylaxe für Angehörige von Pflegeberufen. Seit dem Jahr 2000 ist Frau Wernz hauptberuflich bei der AOK als Sportlehrerin tätig. Zu ihren Aufgaben gehören die Planung und Umsetzung eines umfangreichen und vielseitigen Kursprogramms, das unter anderem die Bereiche Rückenschule, betriebliche Prävention, Kindergarten- und Schulaktionen sowie Einzelberatungen umfasst. Seit dem letzten Jahr absolviert Frau Wernz zusätzlich eine Ausbildung als Gestaltpädagogin um ihre berufliche Tätigkeit um weitere körpertherapeutische und kommunikative Elemente zu bereichern.

Ein Studium der Sportwissenschaft, Pädagogik und Psychologie in Bonn mit dem Abschluss Magister (M.A.) regte sie unter anderem dazu an, in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Schaller ein Fachbuch für Sportlehrer und Übungsleiter zu veröffentlichen. Das Buch trägt den Titel „Koordinationsstraining für Senioren“ und erschien im Jahr 2008 in 2. Auflage beim Verlag Meyer & Meyer.

Inzwischen hat Frau Wernz aber ein noch wichtigeres „Projekt“ in Planung: Sie geht ab Mai zum zweiten Mal in den Mutterschutz und widmet sich dann erst einmal, wie sie sagt, überwiegend der motorischen Entwicklung ihrer Familie ...

Der 1. Vorsitzende des Forum Gesunder Rücken, Prof. Dr. med. Erich Schmitt, zeigte sich erfreut über den neuesten Mitgliederzuwachs: „Die nun vierstellige Mitgliederzahl spiegelt unter anderem das steigende Interesse an den Aktivitäten des Vereins und seinem umfangreichen Weiterbildungsangebot wieder. Ich freue mich, dass gerade im letzten Jahr so viele neue Mitglieder zu uns gefunden haben, die die Angebote des Forum nutzen und ihre Interessen gegenüber Krankenkassen und anderen Institutionen durch uns vertreten lassen möchten. Dies zeigt das Vertrauen, das die kontinuierliche Arbeit des Forum Gesunder Rücken über nun mehr als 20 Jahre hinweg genießt.“

Das Forum Gesunder Rücken gehört zu den Gründungsmitgliedern der KddR - Konföderation der deutschen Rückenschulen - und hat maßgeblich an der Entwicklung des Curriculums der KddR zur „Neuen Rückenschule“ mitgewirkt. Mehr als 12.000 Kursteilnehmer besuchten bereits die Aus-, Weiter- und Fortbildungen des Vereins, der von den Krankenkassen

anerkannte Zertifikate verleiht. Zum Referententeam des Forum gehören so bekannte Vertreter der Rückenschule wie Prof. Frank Hänsel, Darmstadt, Hans-Dieter Kempf, Karlsruhe, Markus Nitzke, Wiesbaden und Dr. Olaf Rößler, Jena. Der Verein veranstaltet Symposien, ist wissenschaftlich tätig und gibt die Rückenschulzeitschrift „Die SÄULE“ heraus. Vorstandsmitglieder des Forum treten als Autoren und Mitautoren zahlreicher Veröffentlichungen auf.

Weitere Informationen:
Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V., Postfach 3564 65025 Wiesbaden
Tel. 0611/58 93 836
post@forum-ruecken.de
www.forum-ruecken.de



Sein bisher umfangreichstes Programm an Fitnessreisen legt das Bildungswerk des Hamburger Verbandes für Turnen und Freizeit e.V. in diesem Jahr vor.

„Hohe Qualität zu erschwinglichen Preisen“ lautete das ehrgeizige Ziel, mit dem das Bildungswerk 1993 seine ersten Reisen organisierte. Die Kombination aus First-Class-Hotels in reizvoller Landschaft, einer fachkundigen Anleitung durch professionelle Trainer sowie eine auf die Teilnehmerkreise abgestimmte Erlebniskomponente schrieb schnell Erfolgsgeschichte. Von Jahr zu Jahr wuchs der Kreis der Mitreisenden.

VTF-Aktivprogramm 2009: Bildungswerk präsentiert aktuellen Katalog für Fitnessreisen

eine Ankündigung von
Karen Beigel
VTF Hamburg

Mittlerweile stehen 195 Angebote für Wochenend- und Kurzreisen von Januar bis Dezember zur Auswahl. Exotisch anmutende Neuheiten wie Jivamukti Yoga gehören ebenso dazu wie klassische Pilates-Einheiten. Ein asiatisches Wellnesswochenende an der Müritz oder Latin-Mix für Paare in Fulda, Stille erleben im Kloster Arenberg oder Radfahren im Elbuenpark - jeder soll sein ganz persönliches Wohlfühlwochenende an seinem Lieblingsort finden.

Von Timmendorf bis zum Titisee laden die schönsten Regionen Deutschlands ein, das Wochenende aktiv zu verbringen. Zusätzlich werden einwöchige Wander- und Fitnessreisen nach Österreich, Teneriffa und Malta angeboten.

Bewegung zahlt sich dabei nicht nur gesundheitlich, sondern direkt finanziell aus. Zahlreiche Krankenkassen bezuschussen die Fitnessstage PRO Gesundheit wie auch die Bewegungsangebote der Wochenendreisen als Präventionsmaßnahmen. Außerdem können Gruppen ab 10 Teilnehmern zum Spezialtarif Wochenendreisen buchen oder für sich individuell zusammenstellen lassen.

Das VTF-Aktivprogramm 2009 kann bestellt werden über:
Bildungswerk des Verbandes für Turnen und Freizeit e.V.
Karen Beigel
(Geschäftsführerin)
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Tel. 040/419 082 39
www.vtf-aktivprogramm.de

**Gymnastik
im Aufwind:
Von der neuen Wert-
schätzung traditio-
neller gymnastischer
Arbeitsweisen und
Konzepte**

von
Cornelia M. Kopelsky
Birkenfeld



Wir machen Bewegung bewusst

Gesellschaftliche Veränderun-
gen machen auch vor der
Gymnastik nicht halt. Oder
doch? Es scheint ein Zeichen
der Zeit zu sein, dass gerade
die Gymnastik in unserer
schnellelebigen Zeit, in der
Trends kommen und ebenso

schnell wieder gehen, Bestand zeigt. Während die Weltwirtschaft in
schwerster Finanzkrise steckt und die Leistungsgesellschaft dem Burnout
erliegt, erfährt die Gymnastik eine neue Wertschätzung ihrer traditionellen
Arbeitsweisen und Konzepte. Was also liegt näher, als sich auf Grundle-
gendes der Gymnastik zu besinnen, bewährte Inhalte auf die heutigen Be-
dürfnisse der Menschen abzustimmen, um ihnen damit eine zeitgemäße
Körper- und Bewegungsarbeit anbieten zu können?

Der von vielen privaten und beruflichen Verpflichtungen gehetzte Mensch
sehnt sich nach Ausgleich und Ruhe. Sein erschöpfter Zustand wird ihm
aber allzu oft erst dann bewusst, wenn sich gesundheitsgefährdende Stress-
symptome zeigen. Um dem Stress entgegenzuwirken, macht er sich nicht
selten neuen Stress, indem er sich zu Gesundheitsmaßnahmen verpflichtet
fühlt, die seinen wirklichen Bedürfnissen an Bewegung, Gelassenheit und
Erholung nicht entsprechen. Die Freizeitgestaltung wird zur zusätzlichen
Belastung. Bei aller Organisation des Alltags in Familie, Beruf und Frei-
zeit verlernt der leistungsorientierte Mensch seine ihm ganz eigenen
Fähigkeiten, sich selbst wahrnehmen und damit sein Tun und Verhalten
überprüfen zu können.

Erfahrung durch
Bewegung

Bewegung ist die Grundlage menschlichen Seins, Fühlens, Denkens und
Handelns und somit ein Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden. Be-
wegungskompetenzen entstehen aus der Summe von bewussten Wahrneh-
mungen, Erfahrungen und Erlebnissen. Durch Bewegung und Bewegtsein
findet ein lebenslanger Lernprozess statt, welcher bildend für die Fähig-
keiten ist, mit denen der Mensch sein Leben und seine Gesundheit organi-
sieren, kontrollieren und schützen kann.

Die Gymnastik, als ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit, kann
diese Lebenslernprozesse gezielt anregen, begleiten, unterstützen und för-
dern. Aus der bewegungspädagogischen Arbeit der Gymnastiklehrerin
Elsa Gindler (1885-1961) verfügt die Gymnastik über Grundlagen einer
modernen Wahrnehmungsschulung, die nach dem methodischen Ansatz
nicht als Lehre oder Schulung, sondern als ein „Sich-Einlassen auf pro-
zesshaftes Erspüren, Erfahren und Herausfinden“ zu verstehen ist: „Wir
müssen zuallererst einmal versuchen, uns bei allen Tätigkeiten uns selbst
gegenüber so forschend und interessiert zu verhalten, dass wir die Zu-
standsveränderungen, die uns vor und bei der Bewegung im Organismus
widerfahren, ‚bewusst‘ verfolgen können.

[...] Immer wieder zeigt es sich, dass alle ihren Körper nur von außen
,andenken‘ wollen, anstatt ihn in all seinen organischen Wechselbeziehun-
gen sich zu erspüren und zu erfahren. Sobald wir das fertigbringen, fällt

uns ganz von selbst auf, wie sehr wir mit unseren Bewegungen ständig unsere Organfunktionen stören (Atmung usw.).“ (Elsa Gindler, 1931)¹

Diesem Verständnis entsprechend ist es notwendig, zunächst im Menschen Bereitschaft zu wecken, sich und seinen Körper (wieder) empfinden, wahrnehmen und dessen Botschaften kennenlernen zu wollen. Ist dieser erste Schritt getan, können sich über weitere Bewegungserfahrungen sehr differenzierte Bereitschaftsmomente und Wahrnehmungsfähigkeiten erschließen, wie zum Beispiel

- erfahrbereit werden
- startbereit werden
- in Kontakt, in Beziehung mit sich selbst und dem eigenen Umfeld kommen
- (muskuläre) Spannungs- und (Verhaltens-) Zustandsveränderungen erkennen
- Bewegungen als Möglichkeit des Sich-Ordners erfahren

Erst diese Voraussetzung ermöglicht das achtsame Umgehen mit den Ressourcen der Gesundheit und die Weiterentwicklung bio-psycho-sozialer Kompetenzen, mit denen auf die Anforderungen und Aufgabenstellungen des Alltags zweckmäßig reagiert werden kann. Übertragen auf die heute so massiv zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit geforderte Körperfiness bedeutet dies, dass ein noch so modernes Trainingskonzept seine Wirkung verfehlt, wenn sein Ansatz nur das mechanische Üben des Bewegungsapparates bedient. Es bleibt bei einer äußerlichen Formbildung, die das innerliche Bewegtsein nicht erreichen kann. Nach dem ganzheitlichen Verständnis der Gymnastik sind daher eine Haltungs- und Bewegungsschule, ein Ausdauer- und Muskeltraining, eine Rückenschule, ein Entspannungskurs, ein Fitness- oder Wellnessprogramm nur dann gesundheitsförderlich, wenn der Mensch bei all diesen Möglichkeiten mit Leib, Geist und Seele dabei ist, also ganz anwesend ist.

Besonders in der heutigen Zeit muss Gesundheit weit mehr als körperliche Fitness und Wellness bedeuten. Gesundheitsförderliches und -erhaltendes Verhalten heißt, mit innerer Ruhe und Gelassenheit sich selbst vertrauend den enormen Alltagsaufgaben stellen, ihnen gewachsen sein und Veränderungen zulassen. Auch Gesundheit ist ein immerwährender Prozess. Und wenn Bewegung oder gar Bewegungstraining der Gesundheit dienen sollen, dann „[muss] alles Trainieren leichtes und heiteres Spiel mit der Bewegung sein. [...]“² und darf nicht zum Erfolgszwang für Höchstleistungen in allen Lebens- und Arbeitsbereichen werden. Nur im ständigen Zusammenhang mit differenziertem, fein- und tief sinnigem Wahrnehmen, die Eigenwahrnehmung (Propriozeption) eingeschlossen, können Trainingsmethoden und Übungstechniken ihre Ziele erreichen. Dann kann die funktionelle Gymnastik ziel- und bedarfsorientiert Gelenke mobilisieren und stabilisieren, Muskeln bis in die tief liegenden Schich-

Bereit werden durch
Bewegungserfahrung

Gesundheitsbildung
durch bewegtes Bewegen

¹ Marianne Haag / Martin Hoppe / Inken Neubauer: „Wahrnehmen was wir empfinden“ - Körperwahrnehmung und Verhalten aus Sicht der Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys, in *Gymnastik-Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit*, 5. Ausgabe, Pohl-Verlag, Celle November 2007.

² Dore Jacobs: *Die menschliche Bewegung*, Aloys Henn Verlag, Ratingen 1972

ten dehnen und kräftigen und die Körperhaltung verbessern. Dann kann Aerobic ein gewinnbringendes Herz-Kreislauf- und Tanzen ein vergnügliches Koordinationstraining werden, und Entspannungsverfahren führen zu Ruhe und Gelassenheit ...

Auch die bewegungspädagogische Arbeit nach der Gymnastiklehrerin Dore Jacobs (1894-1979) verfolgt diesen ganzheitlichen Ansatz. „Nicht Bewegungen lernen, sondern sich bewegen lernen“ ist ein überlieferter, viel zitierter Satz von Dore Jacobs und bringt auf den Punkt, was die Gymnastik unter Bildungswerten durch Bewegung versteht. Wer lernt, sich bewegt zu bewegen, der lernt zu reagieren. Wer angemessen auf die am Tag tausendfach eintreffenden Reize reagieren kann, kann sich vor krankmachendem Stress und Burnout schützen. Wer seinen Körper nicht als Zweckmittel begreift, sondern ihn als Teil seiner selbst erlebt und wertschätzt, wird achtsamer zu sich selbst. So entwickeln und stabilisieren sich Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Umbesinnung auf neue alte Werte Immer mehr Menschen entziehen sich bewusst dem Leistungsdruck, bestimmen für sich Lebensstil und Lebensqualität. Auch die Gymnastik erfährt diese Neubewertung und eine verstärkte Nachfrage nach „guten Gymnastikkursen“, in denen sich der Mensch als ganzheitliches Individuum mit seiner ihm eigenen Persönlichkeit angenommen fühlt.

Der Berufsverband hat schon vor einigen Jahren die beginnende Entwicklung von Werteveränderungen erkannt; infolgedessen die Inhalte bewährter Arbeitsweisen neu konzipiert und in seinen Publikationen sowie auf Kongressen und Fortbildungsveranstaltungen vorgestellt. Im Rahmen einer interdisziplinären Zusammenarbeit am KddR³-Curriculum für die „Neue Rückenschule“ ist es dem Berufsverband gelungen, dass gymnastische Arbeitsweisen, wie zum Beispiel nach Elsa Gindler oder Dore Jacobs und ebenso die Rhythmische Gymnastik, als Inhaltsbausteine einer modernen präventiven Rückenschule berücksichtigt werden.

Darüber hinaus hat der Berufsverband Konzepte für Beckenbodengymnastik, Funktionstraining für Fibromyalgiebetroffene sowie für Stressprävention durch Bewegung und Entspannung entwickelt, die von den Kostenträgern anerkannt werden. Dazu gehören auch die entsprechenden Fortbildungsangebote, die ebenfalls von Kostenträgern und anderen öffentlichen Stellen Anerkennung finden.

Das DGymB Fortbildungsprogramm 2009 bietet zu den oben ansatzweise beschriebenen Arbeitsweisen folgende Fortbildungen an:

- Beckenbodengymnastik - Ansätze und Konzepte (18. und 19. April an der Rhön-Akademie Schwarzerden in Gersfeld-Bodenhof)
- Sanfte Gymnastik bei Fibromyalgie (25. und 26. April an der Rhön-Akademie Schwarzerden in Gersfeld-Bodenhof)

³ KddR = Konföderation der deutschen Rückenschulen

- Schwerkraft erleben und nutzen - Die Arbeit von Elsa Gindler als Grundlage moderner Wahrnehmungsschule⁴ (9. und 10. Mai in Duisburg)
- Polaritäten des Körpers in Bewegung und Ruhe erfahren - Prinzipien der Dore-Jacobs-Arbeit (5. und 6. September in Essen)
- Erlebte Berührung, bewegte Spannungsbalance - Praxisorientierte Einführung in ausgewählte Prinzipien der Eutonie (17. und 18. Oktober in Stuttgart)
- Erschöpft sein oder belebt werden - In Kontakt kommen zu den Aufgaben - Aus der Arbeit von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby (31. Oktober und 1. November in Berlin)

„NLP“, „Aquafitness“, „Pilates“, „Schmerzen aktiv begegnen“, „MH-Kinaesthetics®“ oder „Stressprävention und Entspannung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung“ sind weitere Beispiele aus dem Themenangebot 2009, die inhaltlich dem ganzheitlichen Ansatz der Gymnastik entsprechen. Viele dieser Fortbildungsangebote sind auch zur Verlängerung der KddR-Rückenschullizenz anerkannt.

Zu allen DGymB Fortbildungen sind außer staatlich geprüfte Gymnastiklehrer/-innen auch andere Gesundheits- und Bewegungsfachberufe mit staatlichen Examina herzlich willkommen. Das komplette Fortbildungsprogramm kann unter www.dgymb.de eingesehen werden. Auf Wunsch versenden wir gern unsere Angebote in Prospektform.

Informationen:
DGymB e.V.
Wasserschieder Str. 1
55765 Birkenfeld /Nahe
Tel. 06782/98 86 92
Fax 06782/98 86 94
dgymbgs@t-online.de
www.dgymb.de

DGymB
Presse & Projekte
Feckweilerbruch 28.
55765 Birkenfeld/Nahe
Tel. 06782/98 10 80
Fax 06782/98 10 82
DGymB.Presse.und.
Projekte@t-online.de



„Gymnastik - Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit“ erscheint als offizielles Fach- und Mitteilungsorgan des DGymB viermal im Jahr. Die aktuelle Ausgabe befasst sich unter dem Leitthema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ zum Beispiel mit Verhältnisprävention an Bildschirmarbeitsplätzen oder mit Gesundheitstagen in einem Logistik-Unternehmen. Die Themen der praxisorientierten Beiträge sind „Die Integration von Qi Gong in der Betrieblichen Gesundheitsförderung“, „Yoga im Büro“ und „Entspannung durch ‚richtige‘ Atmung“.

„Gymnastik“ kann als Einzelheft oder als Abonnement beim Pohl-Verlag unter der Rufnummer 05141/98 890 bestellt werden. Die Juni-Ausgabe „Gymnastik“ steht unter dem Leitthema „Bewegungsarten und Arbeitsweisen“.

Die 10. „Gymnastik“ ist da!

von
Cornelia M. Kopelsky
Birkenfeld

⁴ Literaturrempfehlung: „In Beziehung zur Schwerkraft sein“ von Marianne Haag, in „Gymnastik - Zeitschrift für ganzheitliche Körper und Bewegungsarbeit“, 9. Ausgabe, Pohl-Verlag, Celle Dezember 2008.

**Neue Aus- und Fort-
bildungen in der
Gesundheitsakademie
des ISR-Institut für
Sport und
Rehabilitation**

eine Ankündigung von
Dr. Petra Mommert-
Jauch vom DWI in
Donaueschingen



Institut für Sport & Rehabilitation
Dr. Petra Mommert-Jauch

**I. Ausbildung zum/zur Beckenboden-
Trainer/-in (BeBo®-Konzept) - ein
zweistufiges Ausbildungskonzept
(Basiskurs und Aufbaukurs)**

Der Beckenboden ist zentraler Be-
standteil unseres Alltags - auch des
sportlichen Alltags. Oft wird er erst
wahrgenommen, wenn Probleme wie
beispielsweise Organsenkungen oder
Harn-, Wind- und/oder Stuhlverlust

auftreten. Zu Anfang werden Bewegungen wie Hüpfen, Rennen oder ab-
ruptes Abbremsen unangenehm wahrgenommen. Vermeidungsstrategien
und das Fernbleiben z. B. von einer beliebten Sportart sind schlussendlich
die Folgen. Das muss nicht sein, denn: Bewegung und Sport mit aktiv ein-
gesetztem Beckenboden bieten unendlich viele Möglichkeiten, Probleme
nicht entstehen zu lassen, ihnen aktiv zu begegnen und zu erleben wie
sich der Beckenboden leistungsfördernd auf das Bewegungsverhalten und
den Alltag auswirken kann.

Der Basiskurs beinhaltet folgende Themen:

- ☛ theoretische Grundlagen zur Anatomie, Physiologie und zu den Aufga-
ben des Beckenbodens
- ☛ theoretische Grundlagen zur Blase und zu verschiedenen Formen der
Inkontinenz sowie die Neurologie der Blase/Miktion
- ☛ didaktische Besonderheiten des Beckenbodentrainings mit Lehrübun-
gen
- ☛ praktische Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung, Entspannung und
Kontrolle des Beckenbodens
- ☛ praktische Übungen zum Thema funktionelle Wirbelsäulen-Aufrich-
tung, Stabilisation des Beckens und segmentales Bauchmuskeltraining

Zielgruppe: Sportlehrer/-innen, Physiotherapeut/-innen, Hebammen,
Übungsleiter/-innen, Sportler/-innen

II. Ausbildung zum/zur Kursleiter/-in für Qi-Walking

Qi-Walking ist eine Antwort auf die Frage, wie man die traditionellen
asiatischen Methoden an die heutige Zeit und an westliche Lebensbedin-
gungen anpassen kann. Die natürliche Bewegung des Gehens ist die Basis
dieser Methode. Es ist sowohl ein sanftes Herz-Kreislauftraining als auch
eine Selbstharmonisierung von Körper und Geist nach den bewährten Re-
geln der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Locker beschwing-
tes Gehen mit spezifischen Handbewegungen, vertiefte Atmung, Selbst-
massage und Meditation verschmelzen zu einem harmonischen Ganzen.

Dabei können zu jeder der fünf Wandlungsphasen der TCM spezifische
Bewegungen aus dem Qigong eingesetzt werden. Z. B. Übungen zum
Stärken der Lungenfunktion, des Herzens, der Nieren, der Leber oder des
Verdauungssystems. Es kann daher sowohl in der Prävention oder auch

gezielt in der Rehabilitation eingesetzt werden. Qi-Walking ist somit eine alltagstaugliche Methode und Therapie für mehr Entspannung, Gesundheit und Lebensfreude.

Inhalte/Methodik:

- ☛ vorbereitende Schwung- und Lockerungsübungen
- ☛ Öffnen aller Gelenke und Entspannung der Lendenwirbelsäule
- ☛ Übungen zur Handkoordination
- ☛ Schulung der Basistechnik
- ☛ Förderung der Eigenkompetenz zur Umsetzung im Alltag
- ☛ Grundlagenwissen zu den fünf Wandlungsphasen der TCM und einbezogener Akupunkturpunkte (Erfahren der Wirkungen)
- ☛ Variationen und individuelle Technik
- ☛ Wechsel von Üben und „Nicht Üben“ (Loslassen)
- ☛ spezielle Beweglichkeits- und Atemübungen

III. Basisausbildung zum/zur Sturzprophylaxe- und Gehirntrainings-Kursleiter/-in

Sturzprophylaxe und Gedächtnistraining stehen nach neuesten Erkenntnissen in enger Verbindung. Aufgrund der zunehmend großen Nachfrage nach beiden Themen, hat die ISR-Gesundheitsakademie zusammen mit dem DWI und dem Schweizer Gedächtnisverband ein Konzept entwickelt, welches sich in der Schweiz bereits als hervorragend umsetzbar erwiesen hat. Innerhalb dieser Ausbildung wird ein 12-Stunden-Konzept theoretisch und praktisch vorgestellt, welches innerhalb von 50+-Gruppen und/oder Gedächtnistrainingsgruppen umgesetzt werden kann. Die Zusammenhänge zwischen Sturzprophylaxe, Koordinationstraining, propriozeptivem Training und Gehirntaining werden erläutert und praxisnah umgesetzt. Voraussetzung allerdings ist, dass die zu betreuenden Teilnehmer in den Gruppen noch selbstständig stehen und gehen können.

IV. Die Aqua-Medical-Basisausbildung des ISR

Wasser ist nicht nur ein ideales Medium, um den Einstieg in sportliche Aktivität und in ein Outdoor-Training zu vermitteln, sondern auch, um rehabilitative Maßnahmen effizient zu unterstützen.

Dabei können sowohl orthopädisch orientierte Beschwerdebilder als auch Pathologien des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels schonend therapiert werden. Innerhalb der Aqua-Medical-Ausbildung werden sowohl präventive als auch rehabilitative Übungsprogramme vorgestellt und besprochen.

Weitere Informationen:
Dr. Petra
Mommert-Jauch
und Dennis Heitzmann
Tel. 0771/602 69 48
oder
Tel. 0771/602 66 27
info@institut-sport-
rehabilitation.de
oder
info@walking.de
www.institut-sport-
rehabilitation.de
oder
www.walking.de

25 Jahre Orthopädische Praxis in Mettmann

aus einer Pressemitteilung des Seminar
Wirbelsäule -
Rückenschule -
Schmerztherapie e.V.



Im Dezember 2008 konnte Dr. Carl-Heinz Ullrich ein besonderes Jubiläum feiern: Vor einem Vierteljahrhundert hatte er seine Praxis für Orthopädie und Sportmedizin in Mettmann gegründet. Der Grundstein für eine wahrlich besondere Institution war geschaffen. Die erste ambulante Rückenschule Deutschlands, die „Mettmanner Rückenschule“ öffnete 1985 ihre Pforten. Sie diene als Vorbild für den gesamten deutschsprachigen Raum.

Dr. Ullrich schuf zusammen mit Professor Jürgen Krämer aus Bochum, dem „Bandscheibenpapst“ und Professor Christian Nentwig, einem der engagiertesten verhaltensmedizinischen Psychologen, das Seminar Wirbelsäule - Rückenschule - Schmerztherapie. 24 Jahre leitete er die internationale Rückenschultagung, an der nicht nur die profiliertesten Sportmediziner wie Professor Wildor Hollmann, jahrelang Weltpräsident der Sportmedizin, Professor Heinrich Hess, Betreuer der deutschen Fußballnationalmannschaft, Dr. Klaus Steinbach, ehemaliger Schwimmweltmeister und Präsident des deutschen olympischen Komitees, teilnahmen, sondern auch Spezialisten und Hochleistungssportler aus allen Erdteilen. Olympiasieger, aber auch Breitensportler nahmen ebenso aktiv an den Tagungen von Dr. Ullrich teil, wie Experten aus der Psychologie, Verhaltensmedizin, Orthopädie, Neurologie und anderen medizinischen Fächern. Krankengymnasten und Sportphysiotherapeuten bildeten sich dort weiter.

Die von Dr. Ullrich 1993 am Südring vorgesehene ambulante Rehabilitationsklinik eröffnete er trotz fortgeschrittener Planung und z. T. Bebauung wegen der ungünstigen Auswirkungen der Gesundheitsreform nicht. Er baute die Villa Nonnenbusch, das ursprüngliche Haupthaus der geplanten Klinik, um und zog mit seiner Praxis, der Mettmanner Rückenschule und dem Seminar Rückenschule - Schmerztherapie nach Heiligenhaus und gründete das medizinische Zentrum Villa Nonnenbusch am Südring. Inzwischen kooperieren hier Orthopäden, Sportmediziner, Osteopathen, Heilpraktiker und Physiotherapeuten, die mit vielen auswärtigen Allgemeinärzten und Spezialisten aus Klinik und Praxis zusammenarbeiten.

120 wissenschaftliche Veröffentlichungen und Vorträge in vielen Ländern der Erde schufen einen internationalen Ruf. Dr. Ullrich gelang es 1993, zusammen mit Professor Nentwig, das medizinische Zentrum Villa Nonnenbusch in Heiligenhaus als universitären Ableger der Universität Bochum einzurichten: Heiligenhaus als Universitätsstadt! Von der Villa Nonnenbusch bis zur Universität Seattle wurde der erste durchgehende Kontakt geschaffen. Im heutigen Internetzeitalter ist so etwas eine Selbstverständlichkeit, vor 20 Jahren war es eine halbe Sensation.

Die Patienten des medizinischen Zentrums kommen nicht nur aus dem Kreis Mettmann, sondern aus der ganzen Bundesrepublik, aus Holland,

Frankreich, Italien und sogar aus Arabien. Patienten aus Kairo und Dubai versuchten mehrfach Dr. Ullrich zu bewegen, in ihren Ländern seine Praxis zu eröffnen, er ist jedoch Heiligenhaus und NRW treu geblieben.

Mit seinem Referententeam hat er über 1400 Orthopäden sowie über 1000 Hausärzte, Krankengymnasten und Sportlehrer weitergebildet. Bei seinen Veranstaltungen „Training ohne Reue“ füllte er Stadthallen in ganz NRW. Sein Selbsthilfebuch „Training ohne Reue“ zählt zu den meist ausgezeichneten Trainingsbüchern in Deutschland, Österreich und der Schweiz, seine Patientenselbsthilfebroschüren haben inzwischen eine Auflage von über 4 Millionen Exemplaren!

Schwerpunkt seiner Arbeit ist neben der Orthopädie die Verhaltensmedizin. Seine verhaltensmedizinischen Kurse „Rückenschule“, „Knieschule“ und „Schulterchule“ basieren alle auf langjährigen wissenschaftlichen Studien, die zusammen mit Prof. C. G. Nentwig, Prof. J. Jerosch und Prof. A. B. Flothow weltweit veröffentlicht wurden. Im Bereich der Rückenschule waren seine wissenschaftlichen Studien die ersten in Deutschland. Seine Knieschule und Schulterchule sind bis heute die einzigen verhaltensmedizinischen Programme dieser Art, die wissenschaftlich begründet und abgesichert sind. Wenn Dr. Ullrich sich auch aus der aktiven Vereinsbetreuung zurückgezogen hat, so behandelt er weiterhin Individualsportler und Hochleistungssportler verschiedenster Kategorien.

Sportvereine der ganzen Region, vom Tennis, Sportkegeln, Skifahren, Handball, Volleyball und Basketball, Fußball, Reiten bis zum Rhönradsport werden betreut. „Ein Wunderheiler bin ich nicht“, sagt Dr. Ullrich immer wieder, wenn Patienten von weither mit übergroßen Erwartungen nach Heiligenhaus kommen, „auch wir kochen nur mit Wasser.“ Wer aus so einem Fundus schöpfen kann, hat aber meist auch noch ein paar Karten im Ärmel, wenn alles ausgereizt scheint. Der neue Schwerpunkt ist das Eislaufen. Seit 2003 ist Dr. Sven Authorsen, Orthopäde, Unfallchirurg und Sportmediziner Partner von Dr. Ullrich. Eine ideale Ergänzung, finden Freunde und Patienten. Das medizinische Zentrum Villa Nonnenbusch ist in NRW Stützpunkt für den deutschen Eislaufverband.

Dr. Authorsen ist als mehrmaliger Deutscher Meister im Eistanz hervorragend ausgebildet, um die deutschen Eisläufer von Heiligenhaus aus bei nationalen Meisterschaften, Europa- und Weltmeisterschaften sowie olympischen Spielen zu betreuen. „Jetzt kann der Jüngere mal ran und sich um die Sportler in Tokio, Moskau, Seoul und Seattle kümmern“, scherzt Dr. Ullrich. Er selbst hatte vor 20 Jahren seine Hochzeit mit seiner Frau bei einem Endspiel der Deutschen Basketballer in der Halle gefeiert und weiß, welches persönliche Engagement bei einem verantwortungsvollen Sportmediziner notwendig ist.

Historische und aktuelle Informationen zu seinen Tätigkeiten, zusammen mit seiner Frau Petra auch im sozialen Bereich, sind auf der homepage www.ullrich-heiligenhaus.de und www.vergessene-kinder.com zu finden.

**Somnus für das
Medizintechnik-
unternehmen des
Jahres 2008**

**Lattoflex für
Verdienste um
gesunden Schlaf
ausgezeichnet**

aus einer
Pressemitteilung

Seit mehr als einem halben Jahrhundert beschäftigt sich die Firma Lattoflex aus Bremervörde damit, wie Menschen ergonomisch optimal gebettet werden können. Mit bisweilen revolutionären Lösungen sorgt das norddeutsche Unternehmen immer wieder dafür, dass sich der Markt weiter entwickelt: Für ihren stetigen Einsatz für gesunden Schlaf wurden die Bremervörder Schlafexperten mit dem Somnus als Medizintechnikunternehmen 2008 geehrt.

„Wir möchten ein Unternehmen würdigen, das sich beharrlich immer Neues einfallen lässt, um den Schlaf zum Traum zu machen“, erklärte Dr. Magda Antonic, Chefredakteurin von „das schlafmagazin“, bei der feierlichen Preisübergabe an den Lattoflex-Geschäftsführer Boris Thomas. Das Familienunternehmen hat sich von der Möbeltischlerei, die 1957 den Lattenrost erfand, zum unangefochtenen Innovations- und Marktführer im Segment für hochwertige Bettsysteme entwickelt. Der Wissensvorsprung des heutigen High-Tech-Unternehmens kommt nicht von ungefähr: Bereits seit 1967 existiert ein einzigartiges Archiv für Schlafphysiologie sowie eine eigene Forschungs- und Entwicklungsabteilung in Bremervörde, die mit zahllosen Patenten für die ständige Weiterentwicklung der Lattoflex-Bettsysteme sorgt.

Als einziger Hersteller hat sich der Schlafexperte bereits 1996 vom Lattenrost, also seiner ureigensten Erfindung, verabschiedet und eine neue



Lattoflex-Geschäftsführer Boris Thomas bei der Übergabe des Somnus.

Ära eingeläutet: „Der Holz-Lattenrost war in den 50er Jahren ein Meilenstein auf dem Weg zu einem gesünderen Schlaf. Jahrzehntlang blieb er die beste Möglichkeit, Menschen zu betten. Heute bestehen aber ganz andere Möglichkeiten bei Werkstoffen und Fertigungstechniken. Deshalb haben wir den Weg freigemacht für eine echte Innovation“, erklärt Geschäftsführer Boris

Thomas, der mit diesem radikalen Schritt das kompromisslose Streben des Unternehmens nach der perfekten Unterfederung unter Beweis stellt.

Dank modernster High-Tech-Materialien - faserverstärkte Kunststoffe, wie sie auch im Flugzeugbau eingesetzt werden - produziert Lattoflex ergonomischere und flexiblere Unterfederungen. Diese zeichnen sich durch eine hochsensible, punktelastische Flügelfederung aus. Aufgrund dieser Vielzahl von Auflagepunkten passt sich die patentierte Torsionsunterfederung individuell der spezifischen Körperform und dem Gewicht des Schläfers an.

Der Somnus, benannt nach dem römischen Gott des Schlafes, wird seit 2005 vom Schlafmagazin in drei Kategorien vergeben: herausragende Mitarbeit in der Selbsthilfe, wissenschaftlich-publizistisches Engagement

**AGR-Fördermit-
glieder erhalten
einen Nachlass beim
Kauf eines Lattoflex-
Bettsystems.
Bei Interesse wenden
Sie sich an AGR
Tel. 04284/926 99 90**



und innovative technische Entwicklungen. Den Somnus für technische Innovation erhalten Firmen, die mit ihren Geräten und Errungenschaften rund um den Schlaf Bedeutsames geleistet haben - in diesem Jahr ist dies das innovative Familienunternehmen Lattoflex. „Wahrscheinlich wäre Somnus heutzutage ein Lattoflex-Fan“, sagte Boris Thomas schmunzelnd, als er sich für den Preis bedankte.

Weitere Informationen:
Lattoflex
Walkmühlenstr. 93
27432 Bremervörde
Tel. 04761/979 0
Fax 04761/979 161
info@lattoflex.de
www.lattoflex.de

Sicherheitsstandards sind für Drabert Produkte eine Selbstverständlichkeit. Neben den deutschen und europäischen Prüfsiegeln legt das Unternehmen auch Wert auf die amerikanischen Standards. Jetzt wurde der neue Bürostuhl ios mit der eflex Rückenlehne mit dem amerikanischen Prüfsiegel BIFMA/ANSI ausgezeichnet.

ios von Drabert erhält amerikanisches Prüfsiegel

Die LGA Nürnberg mit ihrem Qualitest GmbH Möbelprüfinstitut hat die Prüfung nach der amerikanischen Norm ANSI/BIFMA X 5.1.-2002 durchgeführt. Dieses Zeichen steht in den USA für die Sicherheit von Bürodrehstühlen. Der Test prüft u. a. die technischen und mechanischen Komponenten des Stuhls. Dazu gehören Gestell, Sitzhöhen- und -neigeverstellungen, Rückenlehne, Beckenkammstütze, Armlehnen und Armlehnen-träger und Fußring. Die Stabilität, Haltbarkeit und Sicherheit werden überprüft.

BIFMA-Zertifikat steht für Sicherheit und Haltbarkeit - Autoadaptive Rückenlehne besteht den Biegetest

aus einer
Pressemitteilung



Die autoadaptive Rückenlehne des ios stellte eine besondere Herausforderung an Drabert dar. Die eflex-Rückenlehne im ios ist extrem flexibel, damit sie sich in jeder Haltung dem Sitzenden anpassen kann. Würde dieser Rücken, das Alleinstellungsmerkmal des ios, dem Test standhalten? Dazu schreibt das LGA Prüfinstitut in seinem Untersuchungsbericht: „Die hochflexible Rückenlehne verformte sich unter der statischen Belastung mit der geforderten Prüflast extrem nach hinten ohne zu brechen.“

Weitere Informationen zu dem auch AGR-geprüften ios und zu den technischen Angaben, sowie Einzelheiten der Prüfung erhalten Sie über drabert: info.drabert@samas.com

AGR-Fördermitglieder erhalten einen Nachlass beim Kauf eines Drabert Bürostuhls.

**Bei Interesse wenden Sie sich an AGR
Tel. 04284/926 99 90**



Erst im Oktober dieses Jahres wurde die Lehr- und Erlebnisausstellung „Ergonomieparcours“, die von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) unterstützt wird, um das Sitzkonzept „mikromotiv“ ergänzt. Nur acht Wochen später haben bereits rund 1.000 Parcours-Besucher bei 60 Veranstaltungen den rotierenden Bürostuhl von Drabert kennen gelernt. Das einzige ergonomische Sitzkonzept, das als Medizinprodukt anerkannt ist, erhielt bisher viel Zustimmung. So äußerte sich einer der Probanden: „Sitzqual wird zur Sitzlust“.

Mithilfe von 13 Stationen informiert das Ausstellungskonzept „Ergonomieparcours“ über eine gesunde Haltung am Arbeitsplatz. Behandelt werden die Themen Anatomie und Sitzhaltung, es werden Hebe-Trage-Übun-

1.000 Ergonomieparcours-Besucher rotierten bereits auf mikromotiv: „Sitzqual wird zur Sitzlust“

aus einer
Pressemitteilung



Mikromotiv im Ergonomieparcours der BAuA.
Bild: Hildegard Schmidt, Diekholzen

gen gemacht und Tipps zur Gestaltung von Bildschirmarbeit gegeben. Auch ein Sehtest ist enthalten. Alle Stationen können in weniger als einer Stunde durchlaufen werden. An der mikromotiv-Station erlebt der Parcours-Besucher zunächst klassische Ergonomie. Am Beispiel des Stuhls wird seine persönliche Sitzhöhe gemessen. Dann soll er mit geschlossenen Augen eine Minute ruhig sitzen und

herausfinden, was an dem Bürostuhl besonders ist. Meist dauert es nicht lange, bis der Proband die sanfte Hin- und Herbewegung der Sitzfläche bemerkt und als angenehm empfindet.

Wie funktioniert
mikromotiv?

Weitere Informationen:
Drabert - Samas
GmbH & Co. KG
Cammer Straße 17
32423 Minden
Tel. 0571/38 50 0
Fax 0571/38 50 218
info.drabert
@samas.com
www.drabert.de

Mikromotiv bewirkt, dass die Sitzfläche eines Bürodrehstuhls fünf Mal in der Minute um 0,8 Grad nach links und rechts rotiert. So wird der Wirbelsäule die für die Bandscheibenernährung wichtige Wechselbelastung zugeführt. Dies verhindert die Abnahme der Bandscheiben.

Durch die Rotation entsteht eine Wechselbelastung, die sonst nur durch das Wechseln der Sitzpositionen erreicht wird. Eine medizinische Langzeitstudie unter der Leitung von Prof. Dr. Markus Lengsfeld, Professor für Orthopädie an der Philipps-Universität Marburg, hat die schmerzlindernde Wirkung von mikromotiv bewiesen.

Gleichzeitig steigerte sich das subjektive Wohlbefinden der Testpersonen. Dieser Effekt zeigt sich auch bei den spontanen Reaktionen der Ergonomieparcours-Besucher.

Lesen - frei von Verspannungen

ein Beitrag von
Timo Seidlitz
Birkenheide

Kann Lesen denn körperlich anstrengend sein? Sicher sind die Belastungen für Körper und Rücken gering, wenn die Haltung regelmäßig gewechselt wird und Lesephasen von Phasen der Bewegung unterbrochen werden. Doch mitunter nimmt das berufliche oder private Lesen sehr viel Zeit in Anspruch. Die nötige Bewegung und Haltungswchsel sind unerwünscht oder gar nicht erst möglich. Und so kommt es dann doch vor, dass die Sitz- oder Liegeposition auf Dauer körperlich ermüdet. Halten von Büchern oder Zeitschriften wird mühsam. Ein verspannter Nacken und eingeschlafene Gliedmaßen sind Indikatoren solcher Belastungen. Bei akuten Rückenbeschwerden gibt der Körper gar direktes Feedback in Form von Schmerzen, wenn die Lesehaltung ungünstig gewählt wird.

Für das ausdauernde Lesen im Sitzen und Liegen empfiehlt sich also eine rückengerechte Haltung. Doch wie ist das zu erreichen? Wir sind bei unseren Recherchen auf ein Produkt gestoßen, das zu diesem Zweck konstruiert wurde: ein Leseständer mit dem Namen BookHolder, der Bücher und Magazine in die gewünschte Position bringt. Mit ihm können Leser ihre Haltung frei nach ergonomischen Prinzipien wählen. Da der Leseständer die Bücher trägt,

bleiben die Hände frei. Verspannungen in Schultern und Armen werden so zusätzlich vermieden.



Den BookHolder gibt es in zwei Versionen: als Standmodell und als Tischmodell. Das Standmodell steht auf dem Boden und hat Rollen, mit denen es leicht verschoben werden kann. Der Ständer ist mühelos zwischen Sessel, Couch und dem Bett im Schlafzimmer hin und her zu befördern. Es gibt vielfältige Einstellmöglichkeiten, mit denen die Lektüre in die gewünschte Leseposition gebracht werden kann. So kann im Sitzen eine aufrechte und gerade Rückenhaltung eingenommen werden. Im Bett ist das Lesen im flachen Liegen auf dem Rücken

BookHolder ermöglichen freihändiges Lesen in einer rückengerechten Haltung

oder aufgesetzt mit unterstütztem Rücken möglich. Obwohl das Buch eingespannt ist und in der Wunschposition sicher gehalten wird, funktioniert das Umblättern mühelos mit einer Hand. Die durchdachte Konstruktion schafft Entlastung bei kompakten Büchern, Magazinen, Taschenbüchern, Kochbüchern etc.

Das Tischmodell des BookHolders wird an Tischen oder Arbeitsplatten angebracht. Auf dem Schreibtisch beispielsweise hält es Bücher sowie Vorlagen. Hier zeigt sich ein weiterer Vorteil der Konstruktion: mit dem Schwenkarm lassen sich nicht benötigte Vorlagen leicht aus dem Weg befördern. Das lästige Umschichten von Platz versperrendem Arbeitsmaterial kann so vermieden werden. Bei Bedarf ist die benötigte Vorlage schnell wieder am ursprünglichen Ort. Aber nicht nur bei der Arbeit, auch zum Lesen beim Frühstück am Küchentisch entfaltet das Tischmodell seine Qualitäten.



Entspannendes Liegen beim Lesen



Ordnung auf dem Schreibtisch

Die BookHolder sind in ausgewählten Ergonomiefachgeschäften und Buchhandlungen oder im Internet zu beziehen. Das Standmodell ist ab 249,00 EUR zu finden, das Tischmodell ab 139,00 EUR. Außerdem kooperiert der Hersteller mit Ärzten und Therapeuten. In Einzelfällen werden sogar Zuschüsse durch Krankenkassen gewährt. Nähere Informationen dazu erteilt der Hersteller.

Weitere Informationen:
Vita Commodum
Stefan Fischer
Fichtestrasse 19
67227 Frankenthal
Tel. 06233/638 627
service@bookholder.de
www.bookholder.de

Untersuchung zur Änderung der Ober- körperdurchblutung während des Sitzens auf Stühlen mit be- weglicher Sitzfläche

ein Beitrag von
Dr. Oliver Ludwig und
Dr. Dieter Breithecker

Auswirkungen des statischen Sitzens

Lange Sitzzeiten auf nicht körpergrößenangepassten sowie starren Sitzmöbeln werden in Verbindung mit akutem Bewegungsmangel für immer frühzeitiger auftretende vielfältige Entwicklungsauffälligkeiten und gesundheitliche Beeinträchtigungen, wie beispielsweise Haltungsschwächen und Rückenschmerzen, verantwortlich gemacht. Sitzen, vor allem das statische Dauersitzen, scheint dabei das Risiko für Rückenschmerzen zu erhöhen. Auch ein stetiger Aufmerksamkeits- und Konzentrationsverlust, beispielsweise während eines Schultages, werden damit in Zusammenhang gebracht (*Dordel, Breithecker 2003*).



Abbildung 1

Die Sitzfunktionen der meisten Sitzmöbel und einer damit einhergehenden Sitzphilosophie gehen weitestgehend noch vom Grundgedanken einer statisch-passiv verstandenen Entlastung der Wirbelsäule bzw. des Rückens aus, indem die Rückenlehne möglichst die Aufgabe einer Rückenstütze übernimmt. Die natürlich-dynamischen Funktionen des menschlichen Organismus können aber nicht längere Zeit in einer statischen Position verharren. Diese rein mechanische Sichtweise vergisst, dass die menschliche (Sitz-) Haltung nur bei tiefer Bewusstlosigkeit unverändert, ansonsten aber die (Sitz-) Haltung das momentane Ergebnis einer ständigen Bewegung ist.

Missachtet man diese Gesetzmäßigkeit, kommt es schon nach kurzer Zeit zu einem unausweichlichen „In-Sich-Zusammen-sacken“ der sehr beweglich aufgebauten Körpersegmente. Dies führt zwangsläufig auch zu einer Absenkung des Schultergürtels. Die Schultern fallen nach vorn und es kommt dadurch zu einer Einengung des Bauch- und Brust-raumes. Diese gebeugte Sitzhaltung beeinflusst maßgeblich die inneren Or-gane; insbesondere die Atmungs- und Verdauungsorgane werden in ihrer Funktion behindert (siehe Abb. 1).

Vorteile des lebendigen Sitzens

Nicht nur die Haltungsphysiologie ist für statische Dauerbelastungen ungeeignet, sondern auch das Gehirn. Eine unzureichende Durchblutung in Verbindung mit einer ungenügenden sensomotorischen Stimulation löst einen Zustand herabgesetzter hirnphysiologischer Aktiviertheit aus (*Imhof 1995*).

Dies hat zur Folge, dass der Sitzende nicht nur seine äußere Haltung, sondern auch seine innere Haltung aufgibt (Aufmerksamkeitsverlust, leerer Blick mit vagabundierenden Gedanken) oder aber der Organismus nach zusätzlicher Stimulation (kompensatorische körperliche Aktivität) sucht wie kippeln mit den Stühlen, hin- und herrutschen. Diese - in den meisten Fällen - gesunde Bewegungsunruhe ist gerade für Schüler in der Schule ein absolutes Muss, damit ein körperlich-geistiges Wohlbefinden während des Schultages möglich ist (*Breithecker 2002; Dordel, Breithecker 2003*).

Dieses lebendige Sitzen stellt einerseits einen wichtigen Förderreiz für unsere Körperwahrnehmung und unsere Haltungs-koordination dar. Andererseits

verbessert die dadurch erzeugte vestibulär-propriozeptive Reizsetzung (*Ludwig, Schmitt 2006*) das Stoffwechsellmilieu im Gehirn und sorgt für ein besseres Anpassungs- und Verarbeitungsniveau.

Darüber hinaus hat dieses lebendige Sitzen unweigerlich zur Folge, dass Füße und Beine in die Bewegung mit einbezogen werden. Die Bewegung der Beine ist besonders gut geeignet, den Kreislauf in Gang zu bringen (Wadenpumpe). Alle Organe, insbesondere auch das Gehirn, können folglich besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt werden.

In welchem Ausmaß ein Sitzen auf Stühlen mit flexibler Sitzfläche eine Mehrdurchblutung gegenüber dem Sitzen auf starren Sitzflächen ermöglicht, wurde anhand einer thermografischen Vermessung des freien Oberkörpers bei jugendlichen Probanden untersucht. Diese erfolgten mit der VarioCAM® der Firma InfraTec, Dresden mit einer räumlichen Auflösung von 768 x 576 Infrarot-Pixeln und einer thermischen Auflösung < 0,08 K.

Hinsichtlich der zur Verfügung stehenden Stuhllösungen mit flexiblen Sitzflächen wurden zwei Produkte (swopper JUNIOR¹; Panto Move²) mit statischen Stühlen verglichen.



Abb. 2: swopper JUNIOR

1. swopper JUNIOR

Untersucht wurde die Änderung der Hautdurchblutung im Oberkörperbereich bei zehn Jugendlichen beim Sitzen auf dem swopper JUNIOR im Vergleich zum Sitzen auf herkömmlichen Schulstühlen. Dazu wurden zehn Jugendliche der Klassenstufe 8 (Durchschnittsalter 14 Jahre, männlich) als Versuchspersonen eingesetzt.

Zu Beginn der Untersuchung wurden fünf bis sechs thermografische Fotos des freien Oberkörpers und des Rückens im Sitzen gemacht. Die Änderung der durchschnittlichen Temperatur des Rumpfes wurde mit der Software IRBIS® professional ausgewertet. Dazu wurde der Oberkörper in zwei Zonen aufgeteilt, die der darunter liegenden Muskulatur zugeordnet waren. Dem entsprechend wurden die Areale über dem Musculus pectoralis (Brustmuskel) und dem Musculus rectus abdominis (gerader Bauchmuskel) definiert und innerhalb dieser Zonen die durchschnittliche Hauttemperatur anhand der thermografischen Aufnahmen bestimmt.

Nachdem die durchschnittliche Temperatur von Oberkörper und Rumpf bestimmt wurde, beschäftigten sich die Jugendlichen 45 Minuten lang mit typischen Unterrichtstätigkeiten (Lesen, Schreiben) am Schultisch. Dazu saßen

Untersuchungs-
methodik

¹ swopper JUNIOR: Beim swopper JUNIOR der Firma aeris handelt es sich um einen Freizeitstuhl mit dreidimensionaler beweglicher Sitzfläche. Die besondere, auf das individuelle Körpergewicht anpassbare, Mechanik erlaubt auch ein Wippen, wie es auf einem Sitzball möglich ist (s. Abb. 2).

² Panto Move: Beim Panto Move der Firma VS-Möbel, Tauberbischofsheim, handelt es sich um einen Schulstuhl der ergonomische Ansprüche für die Schule erfüllt. Der Panto Move ist ein stufenlos höhenverstellbarer Roll-Drehstuhl (s. Abb. 4). Die ergonomisch geformte Sitzschale weist mit ihrer 3-D-Mechanik eine frei fließende Beweglichkeit um ca. 7° nach vorn und hinten sowie um ca. 3° zur Seite auf.

die Schüler in der simulierten ersten Unterrichtsstunde auf herkömmlichen und unbeweglichen Schulstühlen. Nach 45 Minuten wurde die Hauttemperatur des Oberkörpers und Rückens erneut gemessen. Dazu wurden fünf bis sechs Aufnahmen im Abstand von 60 Sekunden durchgeführt, um eine Stabilisierung der Oberflächentemperatur zu garantieren.

In der darauf folgenden zweiten Unterrichtsstunde saßen die Schüler auf dem swopper JUNIOR. Nach weiteren 45 Minuten wurde zum dritten Mal die Hauttemperatur von Oberkörper und Rücken entsprechend dem bereits geschilderten Messprotokoll registriert.

Die Änderung der durchschnittlichen Oberkörpertemperatur zwischen den drei Messsituationen (vor Unterrichtsbeginn - nach einer Schulstunde auf klassischem Schulstuhl - nach einer Unterrichtsstunde auf dem swopper JUNIOR) wurde errechnet.

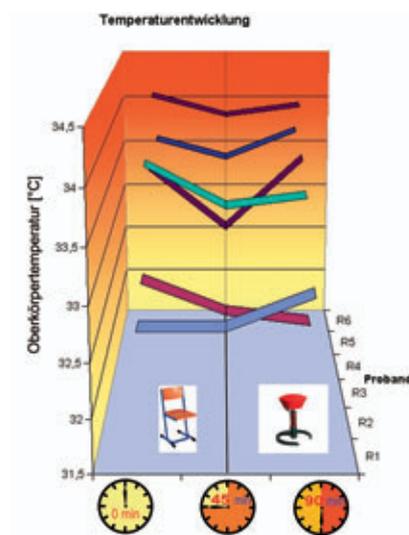


Abbildung 3

ratur des Brustbereiches zwischen den Situationen „Unterrichtsbeginn“ und „Ende der ersten Stunde“ und zwischen den Situationen „Ende der ersten Stunde“ und „Ende der zweiten Stunde“ (Wilcoxon-Test). In einzelnen Fällen konnte eine sehr deutliche Abnahme der Hauttemperatur während des unbewegten Sitzens (erste Unterrichtsstunde) registriert werden. Während der bewegten zweiten Unterrichtsstunde stieg die Temperatur wieder an.

Die Werte der drei Messsituationen wurden grafisch dargestellt und statistisch gegeneinander getestet (Software SYSTAT).

Abbildung 3 zeigt die Entwicklung der Temperatur des Areals „Brustmuskulatur“. Es ist deutlich zu sehen, dass bei den meisten Testpersonen innerhalb der „klassischen“, unbewegten Sitzsituation die Oberkörpertemperatur zunächst abfiel. Nach der „bewegt“ sitzenden Schulstunde stieg die Temperatur wieder an und erreichte in der Regel den Messwert vor Unterrichtsbeginn.

Auf einem Signifikanzniveau von 10 % ergaben sich Unterschiede in der Temperatur des Brustbereiches zwischen den Situationen „Unterrichtsbeginn“ und



Abbildung 4: Panto Move

2. Panto Move

Untersucht wurde die Änderung der Hautdurchblutung im bereits beim swopper JUNIOR definierten Oberkörperbereich, bei zehn jugendlichen Schülern beim Sitzen auf dem Panto Move, im Vergleich zum Sitzen auf herkömmlichen Schulstühlen während eines typischen Unterrichtsmorgens.

Zehn Jugendliche der Klassenstufe 8 (Durchschnittsalter 14 Jahre, vier Jungen, sechs Mädchen) wurden in die Versuchsgruppe ein-

geteilt, weitere zehn Jugendliche (Durchschnittsalter 14 Jahre, zwei Jungen, acht Mädchen) dienten als Kontrollgruppe.

Nach Festlegung der individuellen Referenztemperatur nahmen die Studienteilnehmer am regulären Schulunterricht teil. Die Jugendlichen waren mit den typischen Arbeitsformen beschäftigt (Lesen, Schreiben, Zuhören). In den kurzen Pausen hatten die Schüler Anweisung, sich ruhig zu verhalten, nicht zu laufen oder zu toben. Ein Wechsel des Unterrichtsraumes erfolgte nicht.

Nach der dritten Schulstunde (etwa zwei Zeitstunden später) wurde die Hauttemperatur des Oberkörpers erneut registriert. Dazu wurden wiederum fünf bis sechs Aufnahmen im Abstand von 60 Sekunden durchgeführt, um eine Stabilisierung der Oberflächentemperatur zu garantieren.

Die Werte von Versuchsgruppe und Kontrollgruppe wurden vor der ersten und nach der dritten Unterrichtsstunde statistisch gegeneinander getestet (Software WinSTAT für Excel®). Dazu wurde der Wilcoxon-Test eingesetzt. Der Vergleich der Temperaturwerte der Brustregion vor der ersten und nach der dritten Unterrichtsstunde bei der Versuchsgruppe ergab auf einem Signifikanzniveau von 5 % deutliche Unterschiede ($Z=-1,955$, $p=0,0506$) zwischen den Messsituationen.

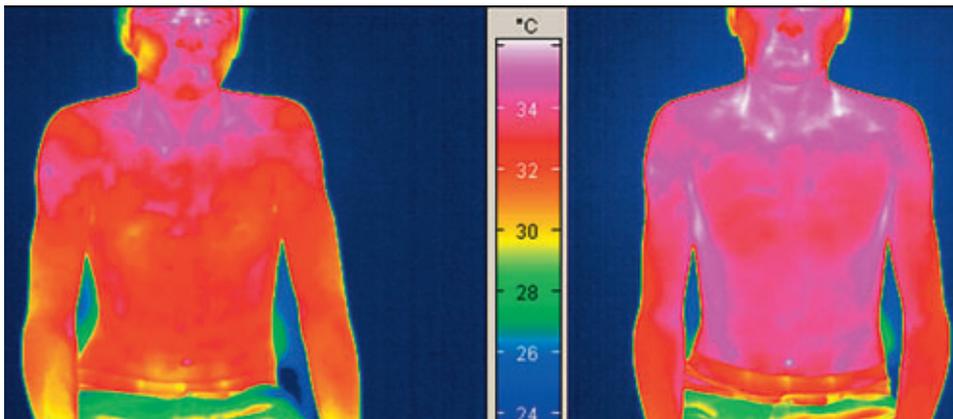


Abbildung 5

In der Kontrollgruppe konnte zwischen der ersten und der zweiten Messung keine signifikante Veränderung der Hauttemperatur gemessen werden ($Z=-1,572$, $p=0,1158$). Die Werte von Versuchs- und Kontrollgruppe unterscheiden sich vor Beginn des Unterrichtes nicht signifikant ($Z=-0,417$, $p=0,676$). Dazu wurden beide Gruppen mit dem U-Test (Mann-Whitney-Test) gegeneinander geprüft.

Ein Beispiel der Temperaturentwicklung zeigt Abbildung 5. Höhere Hauttemperaturen sind durch weiße und lila Farbtöne gekennzeichnet. Kältere Hautregionen sind rot oder orange eingefärbt (vergleiche die Farbcodierung im Bild). Es ist gut zu erkennen, wie die Temperatur der Brustmuskulatur im Laufe der drei Unterrichtsstunden bei bewegtem Sitzen auf dem Panto Move ansteigt.

Eine Zunahme der gemessenen Hauttemperatur kann beim vorliegenden Versuchsaufbau als Zunahme der Durchblutung der Haut, beziehungsweise der darunter liegenden Muskelgruppen interpretiert werden. Da weder durch die Tätigkeit noch durch die Raumtemperatur die Schüler zu schwitzen began-

Diskussion - Was sagen die Ergebnisse aus?

nen, können Änderungen der Hauttemperatur nicht auf Konvektion zurückgeführt werden.

Weitere Informationen:

Dr. Oliver Ludwig
Akademie &
Forschungszentrum für
Ganzheitsmedizin
Hauptstr. 110
55473 Idar-Oberstein
o.ludwig@rz.uni-sb.de

Dr. Dieter Breithecker
Bundesarbeitsgemein-
schaft für Haltungs- und
Bewegungsförderung e.V.
Matthias-Claudius-Str. 14
65185 Wiesbaden
d.breithecker@bag-
haltungundbewegung.de

Die sichtbaren Unterschiede traten vor allem in dem Hautbereich auf, der über der Brustmuskulatur liegt. Dies ist auf die Stühle mit beweglicher Sitzfläche zurückzuführen. Diese haben nicht nur auf der Grundlage eines individuellen motorischen Temperaments regelmäßige Sitzpositionswechsel (sowohl über große Amplituden als auch über Mikrobewegungen) zugelassen sondern auch den Nutzer dazu angeregt. Dadurch wird eine statisch nach vorne gebeugte Haltung (auf Dauer) vermieden. Durch die ständige Bewegung von Hüfte und Oberkörper wird weder ein statischer und ungünstiger Druck auf das Brustbein ausgeübt, noch dadurch Atemtiefe und Durchblutung eingeschränkt.

Zusammenfassung: Das lebendige Sitzen auf dem Panto Move und dem swopper JUNIOR liefert einen guten Beitrag zur signifikanten Oberkörperdurchblutung und kann einen Beitrag zur Vorbeugung von Haltungsschwächen sowie Aufmerksamkeits- und Konzentrationsverlust leisten.

Literatur sowie ausführliche Darstellung der Studie auf www.haltungundbewegung.de (Aktuelles).

The AnyBody computational spine model

ein Beitrag von
Prof. John Rasmussen
Aalborg University



Prof. John Rasmussen, Aalborg University

The etiology of low back pain remains a difficult scientific problem. Many patients with severe symptoms do not exhibit any detectable injury in tissues and prescription of treatment is therefore challenging. One of the reasons why spinal problems are so difficult to understand, prevent and treat is that the spine is a very complex biomechanical system and it does not give away its secrets easily. In-vivo experiments are typically invasive and risky and therefore the number of reported measurements of spinal disk compression can be counted on one hand. It is not really practically or ethically feasible to insert a manometer into a test subject's lumbar spine every time we wish to assess an ergonomic working situation.

New, reliable and detailed computer models that capture the mechanics of the spine may change this situation. A new model documented by Hansen et al (2006) and de Zee et al (2006) has been shown to predict the compression forces in the spine reliably for different working postures and this can eliminate the need for invasive experiments in the future and allow for better evaluation for work places and ergonomic interventions. The model is developed in the AnyBody Modeling System and therefore carries the name "the AnyBody Spine Model".



Figure 1: The AnyBody spine model comprising lumbar and cervical parts. The thoracic segment is considered rigid.

The model (fig. 1) was developed in close cooperation between teams of scientists from different disciplines: physiology, engineering and ergonomics. So far it comprises the lumbar and cervical parts of the spine and we shall focus on the lumbar spine in this article.

One of the distinct features of the model is its high level of detail. The muscles in the spine are often referred to by their anatomical names such as m. erector spinae or m. multifidus, but these anatomical names really cover a large number of fascicles with different mechanical functions and it is crucial for the accuracy of the model to distinguish between the fascicles by their mechanical

functions. Some fascicles span between processes on adjacent vertebrae and some skip one or several vertebrae on their way from origin to insertion. The lumbar part of the model alone therefore contains more than 150 individual muscle fascicles in addition to the abdominal muscles, which also play an important role for the mechanical system due to their contribution to spine extension via the intra-abdominal pressure.

Validation is a difficult task because the necessary experiments on living humans are invasive and difficult to perform. One of the few and much referenced papers on spinal disk pressure measurement (Wilke et al, 2001) reports on compression forces under different working conditions and offers an obvious opportunity for comparison with a computational model. Fig. 2 shows how the computed L4L5 disk pressures compare well

The model

Validation

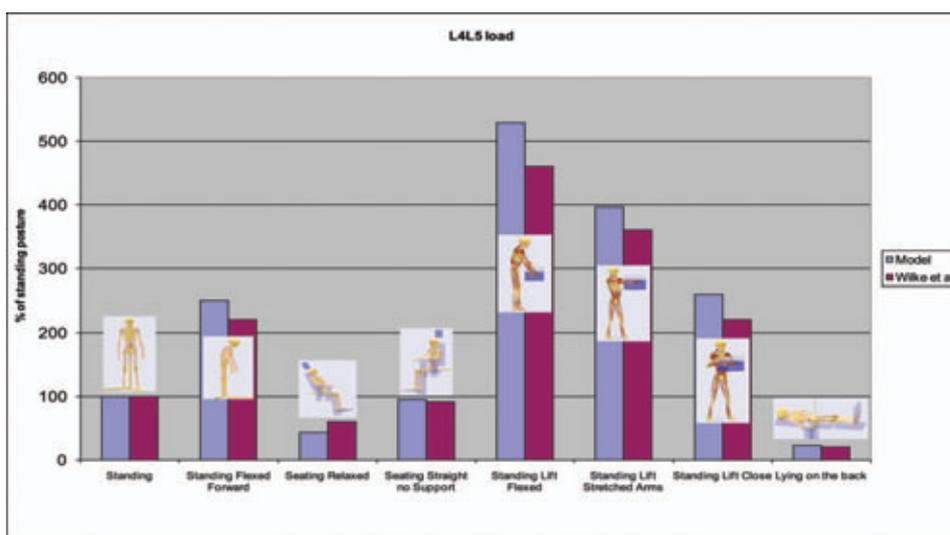


Figure 2: Validation of the model against the data of Wilke et al (2001). The data is normalized to the compression of a neutral standing posture.

with the results of Wilke et al (2001) for different postures. The numbers are normalized compared to the standing posture.

An Ergonomic
Application

It appears that the model returns reliable assessments of disk pressures under a variety of postures and loads. This creates the desire to use the model to assess different types of ergonomic situations. Figure 3 shows a typical case. The model is used to compute the effect of the spring tension in the reclining mechanism of an ordinary office chair. Most office chairs have backrests that incline backwards under a spring load. The stiffness of the spring can be adjusted to fit the body mass of the occupant but it is the experience of seat manufacturers most users do not use this opportunity. The model reveals that the tension in the spring is crucially important for

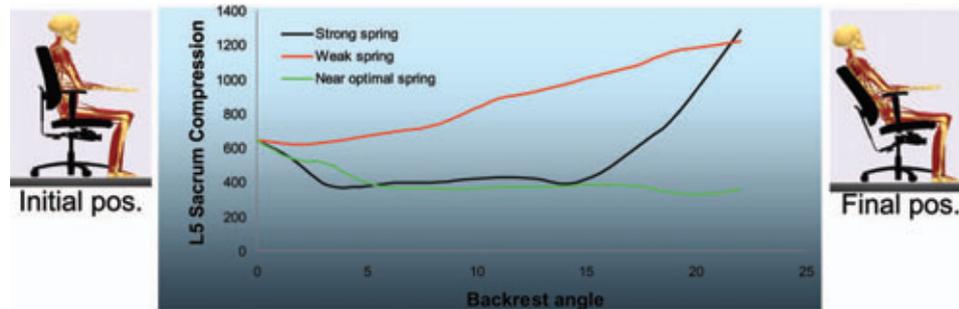


Figure 3: Analysis of the L4/L5 compression force in a seated human as a function of the backrest angle. The graphs illustrate the importance of properly adjusted spring stiffness in the backrest.

the disk pressure. Springs that are too stiff will require activation of the spine extensors to press the backrest backwards and this causes higher vertebral forces in a situation where the inclined backrest was supposed to relieve these forces. A weak spring will require activation of the m. rectus abdominis to prevent the body from falling backwards with much the same result for the disk compression. The ideal spring stiffness results in a uniformly small disk pressure for all postures.

Conclusions

The possible applications of reliable virtual spine models in product design, ergonomics, orthopedics and fundamental research are virtually endless. The AnyBody Modeling System and its associated models are already used by hundreds of scientists all over the world. The models are open source, i.e. they are open for scrutiny and improvement, and this constantly contributes to the reliability and refinement of the models.

Weitere Informationen:

Prof. Dr.-Ing.
John Rasmussen
Department of Mechanical Engineering
Aalborg University
jr@me.aau.dk

The AnyBody models are distributed and developed by the AnyScript community at www.anybody.aau.dk and the analysis software, The AnyBody Modeling System, is available from www.anybodytech.com.

References:

de Zee, M., Hansen, L., Wøng, C., Rasmussen, J., Simonsen, E.B. (2006): A generic detailed rigid-body lumbar spine model. *Journal of Biomechanics*, 40, 1219-1227.
Hansen, L., de Zee, M., Rasmussen, J., Andersen, T.B., Wøng, C., Simonsen, E.B. (2006): Anatomy and biomechanics of the back muscles in the lumbar spine with reference to biomechanical modeling. *Spine*, 31, 1888-1899.
Wilke, H., Neef, P., Hinz, B., Seidel, H., and Claes, L. (2001) Intradiscal pressure together with anthropometric data - a data set for the validation of models.



Weniger Schmerztage, eine deutlich höhere Leistungsfähigkeit und mehr Lebensqualität: Dies ist das Ergebnis einer randomisierten klinischen Studie, die die Wirkung von Alexander-Technik im Vergleich zu herkömmlichen Behandlungsmethoden untersucht hat. Patienten mit chronischen oder rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen bestätigten die positiven Veränderungen auch noch ein Jahr später.

Die vom Australier Frederick Matthias Alexander Ende des 19. Jahrhunderts begründete „Alexander-Technik“ versteht sich als **Lehrmethode zur Veränderung falscher Haltung- und Bewegungsmuster**. Der Patient lernt, ungünstige Gewohnheiten zu erkennen und abzubauen - zunächst mit Hilfe des Lehrers, später auch ganz selbstständig im Alltag.

Eine umfassende britische Studie, von den Abteilungen für Primärprävention der Universitäten Southampton und Bristol durchgeführt und vom britischen Medical Research Council (MRC) finanziert, bringt nun erstmals auch den wissenschaftlichen Beweis: Alexander-Technik ist ein herausragendes Instrument, um chronische Rückenschmerzen nachhaltig zu lindern. 579 Patienten beteiligten sich an der vergleichenden Studie und wurden nach dem Zufallsprinzip vier Gruppen zugeteilt. Sie erhielten entweder eine übliche allgemeinmedizinische Behandlung (Kontrollgruppe), sechs klassische Massage-Einheiten oder sechs beziehungsweise 24 Alexander-Technik-Stunden. Jeweils die Hälfte dieser Gruppen absolvierte zudem ein individuelles Bewegungsprogramm mit drei Beratungssitzungen bei einer medizinischen Fachkraft. Die Messungen zur Wirksamkeit wurden unmittelbar vor der ersten Behandlung, drei Monate nach Beginn der Versuchsreihe und wieder nach einem Jahr durchgeführt.

Die mit Abstand größte positive Wirkung erzielten die 24 Unterrichtsstunden Alexander-Technik. **Die Zahl der monatlichen Schmerztage verringerte sich um 86 Prozent von ursprünglich 21 auf nur 3 Tage** (im Gegensatz zu 21 Schmerztagen in der Kontrollgruppe). Die Tätigkeitseinschränkungen nahmen um 42 Prozent ab. Und das allgemeine Wohlbefinden verbesserte sich erheblich. Die Messung nach einem Jahr zeigte darüber hinaus den Langzeiteffekt: Auch dann waren die Patienten noch gleichermaßen schmerzfrei und leistungsfähig. Eine Placebo-Wirkung, die sich auf vermehrte Aufmerksamkeit und Berührung zurückführen lässt, ist daher ausgeschlossen. Der nachhaltige Effekt ergibt sich vielmehr daraus, dass der Patient gelernt hat, die für eine Aktivität notwendige Muskelspannung zu optimieren und ungünstige Bewegungsabläufe im alltäglichen Leben zu vermeiden.

Sechs Unterrichtsstunden Alexander-Technik kombiniert mit dem Bewegungsprogramm erzielten immerhin 72 Prozent der Wirkung, die mit 24 Stunden erreicht wurde. In der Kontrollgruppe waren keine bedeutenden

Ergebnis einer vergleichenden klinischen Studie der englischen Universitäten Southampton und Bristol:

Alexander-Technik hilft Menschen mit chronischen Rückenschmerzen - signifikant und nachhaltig

ein Beitrag von Angelika Andrae München

Das Ergebnis

Über die G.L.A.T. Veränderungen festzustellen. In der Massage-Gruppe verringerten sich die Schmerztage um 33 Prozent, die Tätigkeitseinschränkungen reduzierten sich lediglich kurzfristig für den Zeitraum weniger Monate.

Der Leiter des Forscherteams, Professor Paul Little von der Universität Southampton, bezeichnet das Ergebnis der Studie als „bedeutenden Fortschritt in der Behandlung chronischer Rückenschmerzen“.

Die Original-Studie zur Wirksamkeit der Alexander-Technik, veröffentlicht im British Medical Journal sowie eine deutsche Zusammenfassung und weitere Informationen zur Alexander-Technik finden Sie unter www.agr-ev.de/newsletter/anlagen.

Weitere Informationen:
G.L.A.T. e.V.
Sabine Scholz
Oberländerstr. 27
81371 München
Tel. 089/74 79 33 35
presse@alexander-technik.org
www.alexander-technik.org

Die Gesellschaft der Lehrer/-innen der F.M. Alexander-Technik e.V. (G.L.A.T.) wurde 1984 in Deutschland gegründet und hat ihren Sitz in Freiburg. Die Gesellschaft ist gemeinnützig und hat das Ziel, die Alexander-Technik in Forschung und Praxis zu fördern. Sie stellt sicher, dass hinter jedem von ihr anerkannten Lehrer eine fundierte Ausbildung steht und die Qualität der Arbeit stimmt. Auf internationaler Ebene arbeitet die G.L.A.T. im Verbund mit 15 anderen nationalen Gesellschaften, den Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS).



Einengung mit Folgen

aus einer Pressemitteilung der Wirbelsäulensliga e.V., München



*Dr. med. Samer Ismail, Neurochirurg,
Praxisklinik Dr. Schneiderhan, München*

Rückenbeschwerden gehen bei mindestens jedem dritten Patienten über 60 Jahren auf die Spinalkanalstenose zurück. „Mit minimalinvasiven Therapien und neuen, schonenden Operationsmethoden lassen sich so entstehende Schmerzen inzwischen gut behandeln“, erklärt Dr. Ismail von der Praxisklinik Dr. Schneiderhan und Kollegen in München. Durch sorgfältige Anamnese mithilfe von Röntgen-, CT- oder Kernspindbildern stellt der Experte eine entsprechende Diagnose und wählt die richtige Methode. In leichten Fällen lindern konservative Anwendungen wie physikalische Therapie oder Injektionen die Beschwerden. Bei stärkeren Beeinträchtigungen erzielen minimalinvasive Behandlungen gute Erfolge. Mit der Perkutanen Mikrolaserdiscusnucleotomie lassen gezielt angewendete Mikrolaserstrahlen den ausgetretenen Nucleus schrumpfen, während der Wirbelsäulenkatheter insbesondere bei Wurzelreizungen und Bandscheibenprotrusion Anwendung findet.



Stabilisierung der Wirbelsäule durch eine Versteifungsoperation mit VertiFlex-Implantaten.

Selbst in schweren Fällen von Spondylose geht der Spezialist heute patientenschonend vor und wendet Schlüssellochtechniken an. Vorteil: Muskeln bleiben unverletzt, der Spinalkanal geschlossen. Erweist sich der Spinalkanal als rundherum verengt, ermöglicht die VertiFlex-Technik eine fortschrittliche Lösung. Während der Neurochirurg die betroffenen Wirbelkörper mittels Titanschrauben stabilisiert und somit selbst starke Stenosen behebt, kann er gleichzeitig störende Knochenteile und ausgetretenes Bandscheibengewebe entfernen und durch einen Kunststoffblock ersetzen.

„Auch unter Einsatz des neuartigen Dynabolt-Stoßdämpfers bleibt die Beweglichkeit in hohem Maße erhalten“, berichtet Dr. Ismail. Gefederte Titanschrauben erhalten die bisherigen Funktionen betroffener Wirbel, sodass der umliegende Bereich

nicht vorzeitig verschleißt. Dynabolt bietet durch Erhalt der physiologischen Mobilität eine sinnvolle Alternative zu rigider Fusion. Gleichzeitig führt das System zur Reduktion des Risikos einer Anschlussinstabilität. Dynamische Stäbe mit einem Kompressionsweg von 1 mm erlauben eine 5 Grad Beweglichkeit in der mittleren Sagittalebene für Flexion und Extensionsbewegungen. Zusätzlich bleibt die Frontalebene der Wirbelsäule mobil und ermöglicht Seit-Biegungen. Mithilfe vorkonturierter Längsträger sowie des perkutanen Silverbolt Schraubensystems lassen sich Eingriffe rascher durchführen und Narbenbildung reduzieren.

„Patienten profitieren von dieser neuen minimal-invasiven Operation nicht nur kurzfristig sondern haben einen langfristigen Entlastungs- und Stabilisierungseffekt“, sagt Dr. Samer Ismail.



Der völlig neuartig Dynabolt-Stoßdämpfer der Firma VertiFlex besteht aus einer Federung und Titan.

Neue Therapien helfen gezielt und schonend bei Spinalkanalstenose

Weitere Informationen:
Wirbelsäulenliga e.V.
WSL Geschäftsstelle
Widenmayerstr. 29
80538 München
Tel. 089/210 969 66
Fax 089/210 969 69
www.
wirbelsaeulenliga.de
info@
wirbelsaeulenliga.de

**CITROËN unter-
stützt Reha-Klinik -
Reha-Übungen im
CITROËN C6**

ein Bericht von
unserem
Fördermitglied
Dr. Michael A. Mittler
Beverungen



R. Gansel, Dr. M. Mittler und F. Rolf (v. l.)

der Höhe seiner Sitze, seines großen Raumangebots und des hydro-pneumatischen Fahrwerks auch optimal unseren Zwecken“, freut sich Dr. Michael Mittler, Chefarzt im CAROLINUM, Dr. Ebel Fachklinik in Bad Karlshafen.

Der Leiter der Orthopädischen Abteilung benötigte für Rehabilitationsübungen mit seinen Patienten ein Fahrzeug, an dem das optimale Be- und Entladen, das richtige Einsteigen sowie die ergonomisch sinnvollste Sitzeinstellung eingeübt werden kann. Hierfür hatte er unter anderem bei der CITROËN DEUTSCHLAND AG angefragt. „Gerne sind wir diesem Wunsch nachgekommen und haben einen CITROËN C6, einen ehemaligen Presse-Testwagen, zur Verfügung gestellt“, berichtet Kundendienstmanager Robert Gansel.

Die Übergabe des CITROËN C6 erfolgte im benachbarten Göttinger CITROËN-Autohaus Rolf. Inhaber Friedrich Rolf freut sich über den Kontakt zu der renommierten Reha-Klinik und hatte eigens ein zusätzliches Ladegerät einbauen lassen: „Schließlich wird das Fahrzeug nicht oder nur wenig bewegt, die elektrische Verstellbarkeit der Sitze hingegen häufig betätigt - da wollen wir vermeiden, dass die Batterie ständig leer ist.“

Somit haben die Patienten in der Klinik einen stärkeren Praxisbezug für Ihren Alltag daheim. Sie können im CAROLINUM unter professioneller Anleitung die Handhabung mit Ihrem gewohnten Fortbewegungsmittel, dem Auto, üben und sind nach der Reha ohne Ängste bereit und in der Lage, in Ihr Auto wieder einzusteigen bzw. unabhängig Ihren gewohnten Alltag zu bestreiten.

Anmerkung der Redaktion: Eine tolle Initiative, die Nachahmer sucht. Schade, dass das Fahrzeug nicht mit einem AGR-geprüften Sitz ausgestattet ist.

Gelände, um den Patienten der Reha-Klinik die therapeutischen Maßnahmen nun auch in der Praxis und dem bevorstehenden Alltag näher zu bringen.

„Das Fahrzeug beeindruckt nicht nur mit einem schönen Design - es dient dank

Weitere Informationen:
CAROLINUM
Dr. Ebel Fachklinik
für Orthopädie
Neurologie
Geriatric und
Rehabilitation
Mündener Str. 9-13
34385 Bad Karlshafen
mittler@
CAROLINUM.com
Tel. 05672/18 16 29
Fax 05672/18 16 44

„Rückenfit - der Kinderhit“ ist das Badener Projekt zur Vorbeugung von Haltungsschäden bei allen Badener Volksschulkindern. Es ist ganzheitlich, kommunal, sozial und nachhaltig angelegt und startete 2001 mit einer 4-jährigen Pilotprojektphase. Nun ist auch das 7. Projektjahr 2007/2008 schulisch erfolgreich über die Bühne gegangen.

Rückenfit - der Kinderhit

ein Beitrag von
Rolf-Dieter Lackinger
Baden

Dass es noch immer notwendig ist, zeigt der aktuelle Schularztbefund aller Badener Volksschulkinder. Das schulärztlichen Projektteam bestand aus Fr. Dr. E. Schröder und Fr. Dr. Ch. Laschober.

Auszugsweise:

- ☛ 11% der Kinder sind übergewichtig
- ☛ 24% der Kinder leben mit Haltungsschwächen und
- ☛ 1% der Kinder haben Fehlformen.

„Rückenfit - der Kinderhit“ betreute alle ersten, dritten und vierten Klassen der VS Uetzgasse, VS Radetzkystrasse, der VS1 Pfarrplatz und VS2 Pfarrplatz. Das therapeutische Projektteam bestand aus D. Necker, M. Flachberger, B. Syrch und K. Leithner.

In den ersten und dritten Klassen wurde die 6-stündige, physiotherapeutische Kinderrückenschule mit abschließendem Kinderquiz durchgeführt. Insgesamt wurden 90 physiotherapeutische Einheiten geleistet. In den vierten Klassen wurde zur Auffrischung des Gelernten das Kinderquiz der dritten Klasse durch die Lehrer wiederholt.



So stellten 477 Kinder der ersten, dritten und vierten Klassen ihr neues Wissen im Kinderquiz erfolgreich unter Beweis: sie erreichten im Mittel 89 % der Höchstpunktezahl. In den zweiten Klassen erfolgte die Betreuung, wie allgemein im Regelunterricht außerhalb der Kinderrückenschule, durch die Klassenlehrer mit Rückenfit-Übungen im Turnsaal und in der Pause, sowie Hinweise und Ermahnungen hinsichtlich Haltungsmängel im Unterricht.

An die Eltern wurden zu Schulbeginn und Schulende Elternbriefe ausgeteilt, Informationen im Klassenelternabend und im Schulforum mitgeteilt, sowie die Kinderquizbögen nach der Bewertung nach Hause mitgegeben. Die Öffentlichkeit wurde in zwei Zeitungsartikeln über den Verlauf von „Rückenfit - der Kinderhit“ informiert.

Der Elternbeitrag beträgt für sechs Einheiten Kinderrückenschule 6 Euro pro Kind und Projektjahr. Als Projektförderung der Volksbank erhielten alle Kinder einen Gutschein für ein Sparbuch mit zehn Euro Spareinlage. Als Belohnungsimpuls für das fleißige Mitmachen bei der Kinderrückenschule freuten sich die Kinder und Lehrer über ein Sackerl Fruchtgummibärchen.

Zur Bewertung des Projektes durch die Lehrer wurde eine Fragebogenaktion durchgeführt. Auszugsweise: 60 % der Lehrer gaben an, dass die Kinderrückenschule „sehr gut bis gut“ bei den Kindern ankommt. (Bericht 0030608). Die Bewertung des Projektes durch die Therapeutinnen ergab, dass die Zusammenarbeit mit den Schulen in einem sehr angenehmen Klima erfolgte. Die Direktionen bescheinigten dem Projekt, dass „alles gut gelaufen ist“.

Die Badener Turn- und Sportvereine spielen auch bei der Vorbeugung von Haltungsschäden eine sehr große Rolle. Zu Schulbeginn wurde daher wie gehabt, an jedes Badener Volksschulkind ein Merkzettel mit dem Übungsangebot der Badener Turn- und Sportvereine verteilt. Zur Bewertung der Frage, wie viele Kinder regelmäßig einen Turn- oder Sportverein besuchen, wurde eine Elternbefragung von allen Badener Volksschulkinder durchgeführt. Im Mittel besuchen 52 % der Kinder regelmäßig einen Turn- oder Sportverein. (Bericht IN201007)

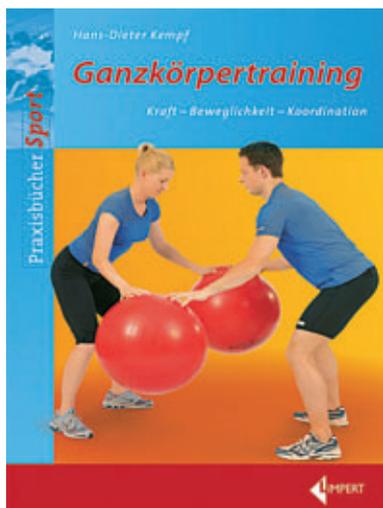
„Rückenfit - der Kinderhit“ erhielt den 3. Platz im österreichweit ausgeschriebenen Vorsorgepreis des Landes NÖ. Geld gab es keines. Einstieg von „Rückenfit - der Kinderhit“ in die Datenbank des BMUKK und BMFJG.

Alle für die Durchführung des Projektes im kommenden Schuljahr 2008/2009 nötigen Unterlagen wurden zu Schulbeginn im Herbst 2008 wie gehabt den Schuldirektionen und den diplomierten Physiotherapeutinnen übergeben.

Initiative der Badener
Turn- und Sportvereine
Herr Direktor Rolf-
Dieter Lackinger
Flamminggasse 51
A-2500 Baden
Tel. 0043 22 52/8 68 52
Fax 0043 22 52/8 68 52

Der inhaltlicher Jahresbericht und Abrechnung 2007/2008 wurden Herrn Barton, Abteilung Jugend und Sport, zur Kontrolle übergeben und bestätigt.

Im Namen der INITIATIVE DER BADENER TURN-UND SPORTVEREINE bedanken wir uns bei den Schulen, bei allen unseren Mitarbeitern, Förderern und Unterstützern für ihre Leistungen zum Wohle unserer Badener Volksschulkinder.



Im Gesundheitssport spielt die Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination eine dominante Rolle. Dies gilt vor allem in Kursen zur Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik, aber auch im allgemeinen Fitnesstraining. Diese Übungssammlung für Fitnesstrainer, Übungsleiter und Physiotherapeuten zeigt, wie ein ausgewogenes, auf die gesamte Körpermuskulatur zielendes Training aufgebaut sein muss. Dabei wird nicht nur die Durchführung beschrieben, sondern es wird auch jeweils erklärt, warum welche Übung in welchem Zusammenhang sinnvoll ist.

Durch die zahlreichen Variationen sind die Übungsformen universell einsetzbar, z. B. auch im Bereich des Präventions- und Rehabilitationssports.

Zielgruppe: Fitnesstrainer, Übungsleiter, Physiotherapeuten

Hans-Dieter Kempf, Ganzkörpertraining - Kraft-Beweglichkeit-Koordination, 1. Aufl. 2009, 152 S., 300 farb. Abb., 17 Tab., kt., 14,95 Euro ISBN 978-3-7853-1772-3, Best.-Nr. 343-01772

Hans-Dieter Kempf
Ganzkörpertraining

aus einer
Pressemitteilung

Einige Bücher werden unter AGR-Fördermitgliedern verlost.

Bei Interesse bitte bis 15.04.2009 unter Tel. 04284/926 99 90 melden.



Jeder Zweite von uns hat Rückenprobleme, der eine mehr, der andere weniger. Aber es ist leicht und weniger zeitaufwendig, als Sie denken, Ihrem Körper und besonders Ihrem Rücken etwas Gutes zu tun. Der Autor ist Mitbegründer der hochangesehenen Karlsruher Rückenschule und stellt hier einen Leitfaden zur aktiven Gesundheit vor. Das Ziel der Rückenschule ist es, langfristig rückengesunde Verhaltensweisen aufzubauen und mit funktionellen Programmen zu helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen und Problemen entgegenzuwirken. Sie lernen Verfahren

kennen, mit denen Sie nicht nur körperliche Verspannungen lösen, sondern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können. Außerdem erfahren Sie alles über die neuesten ergonomischen Erkenntnisse für zu Hause und den Arbeitsplatz. Die Rückenschule wendet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren.

Hans Dieter Kempf, Die Rückenschule, rororo Taschenbuch, 400 S., 9,95 Euro, ISBN 978-3-499-62346-2

Hans-Dieter Kempf
Die Rückenschule

aus einer
Pressemitteilung

Einige Bücher werden unter AGR-Fördermitgliedern verlost.

Bei Interesse bitte bis 15.04.2009 unter Tel. 04284/9 26 99 90 melden.



**Fit for Job - Büro
Schnelle
Ausgleichsübungen**

aus einer
Pressemitteilung



Seit Oktober 2008 hat die Fit for Job Kartensammlung-Produktion und das Poster-Set Zuwachs erhalten durch die **Fit for Job Karten - Büro**.

Anstatt digitalem Übungsmaterial, wie heutzutage oft üblich, bevorzugt Eva Herzog, Physiotherapeutin und ErgoPhys-Consult, bei Ihrer Beratungstätigkeit an Bildschirm- bzw. Büroarbeitsplätzen die Visualisierung von Ausgleichsübungen im Hosentaschenformat. Auf Wunsch zahlreicher Menschen, die in Büros an Bildschirmen arbeiten, wurden die 26 Übungskarten

Das Karten-Set, ISBN 978-3-00-025659-2, erschienen im Selbstverlag, kann bezogen werden bei: Herzog Arbeitsplatzberatung & Physiotherapie In der Au 15 66440 Blieskastel Tel. 06842/21 43 info@physio-herzog.de www.physio-herzog.de

ten plus Darstellung aller wichtigen Items der Referenzhaltung im Sitzen, entwickelt. Als klarer Vorteil gegenüber digitalem Übungsmaterial ist die zusätzliche Entlastung der Augen - weg vom Monitor - zu sehen. Sehr positiv wurde von den Nutzern die Möglichkeit bewertet, die Übungen individuell auswählen zu können, sowohl nach Art der Beanspruchung als auch nach gewünschten Reaktionen auf bestimmte Körperbereiche. Den arbeitsbedingten Beschwerden des Muskel- und Skelettsystems kann somit in den Bildschirmarbeitspausen oder als Minutenübung zwischendurch entgegengewirkt werden.



Die attraktiven, bunten Kärtchen werden mittlerweile schon an vielen Bildschirmarbeitsplätzen genutzt, können jedoch genauso an herkömmlichen Sitzarbeitsplätzen in Produktionsbereichen wertvolle Hilfen zur Förderung der Gesundheit leisten.

Das Karten-Set eignet sich hervorragend als Handwerkszeug für alle Multiplikatoren, deren Ziel die Sicherung der Nachhaltigkeit von verhaltensbezogenen Maßnahmen am Arbeitsplatz ist. Die besten Ergebnisse werden natürlich erreicht, wenn zusätzlich jeder Mitarbeiter oder zumindest jedes Büro seine eigene Kartensammlung erhält.

Preis: 5,95 Euro plus 3,00 Euro Verpackung/Versand plus MwSt.

AGR-Fördermitglieder erhalten einen Nachlaß: 20-50 Stück = 15 % Rabatt, über 50 Stück = 20 % Rabatt. Bitte der Bestellung einen Mitgliedsnachweis beifügen.

Einige Kartensets werden unter AGR-Fördermitgliedern verlost.

Bei Interesse bitte bis 15.04.2009 unter Tel. 04284/926 99 90 melden.



campus



Oft wird man von Kursteilnehmer/-innen nach schriftlichen Anleitungen gefragt, um die in Kursen erlernten Bewegungs- und Entspannungsformen auch zu Hause oder am Arbeitsplatz üben zu können.

Das Buch von Martina Mittag „Blitzschnell frisch und ausgeglichen“ kann als solche Übungsanleitung empfohlen werden. Insbesondere Berufstätige finden darin Anregungen für kleine Übungsprogramme, die, wenn man den Titel nicht allzu wörtlich nimmt, bei regelmäßiger Anwendung helfen lernen, sich trotz Hektik im Berufsalltag besser entspannen und wieder frische Energien auftanken zu können.

Die Autorin, staatlich geprüfte Lehrerin für Tanz und Tänzerische Gymnastik und Yogalehrerin, bietet eine Vielzahl von Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen an, die zum größten Teil auf Yoga und zum kleineren Teil auf der Pilates-Methode basieren. Die Übungen sind nach bestimmten Lernzielen zu kleinen Programmen zusammengestellt. Einleitende Beschreibungen von Fallbeispielen aus dem Berufsalltag informieren über die Zusammenhänge zwischen Arbeitsbelastung und Stressentstehung und -auswirkung, sodass der Leser die Anwendung und Wirkungsweise der nachfolgenden Übungsvorschläge besser verstehen und umsetzen kann.

Das Kapitel „Die Quelle der Kraft“ greift erfreulicherweise auch die notwendige Einbeziehung des Beckenbodens in Haltungs- und Bewegungsschulungen auf. Hierbei beruft sich die Autorin auf das Beckenbodentraining nach der Pilates-Methode. Allerdings wird - wie so oft in der Pilates-Literatur - das wichtige Hintergrundwissen über die funktionelle Anatomie und Trainierbarkeit der Beckenbodenmuskeln sehr oberflächlich und verwirrend dargestellt. Insofern ist die Aussage, dass nur Pilates und fernöstliche Bewegungsformen den Beckenboden schon immer und selbstverständlich in das Körpertraining integrieren und andere westliche Methoden ihn eher vernachlässigt haben, anmaßend und schlichtweg falsch.

Abgesehen von dieser kleinen Schwachstelle ist das Buch ein gelungener Ratgeber für die Gesundheit in Beruf und Alltag. Alle Übungsprogramme sind übersichtlich gegliedert, ausführlich beschrieben und durch reichlich Bildmaterial veranschaulicht. Die differenzierten Zielsetzungen der einzelnen Übungen, wie Förderung der Konzentration, der Atmung, der Durchblutung oder der Muskeldehnung und -kräftigung, sind sehr klar und deutlich ausgearbeitet. Der Leser kann sich somit nach seinen ganz persönlichen Bedürfnissen ein effektives und in den Arbeitspausen mit wenig Aufwand durchführbares Übungsprogramm zusammenstellen. Dennoch sollte auf die langfristige und regelmäßige Teilnahme an Gymnastik- und Entspannungskursen unter fachlicher Leitung nicht verzichtet werden.

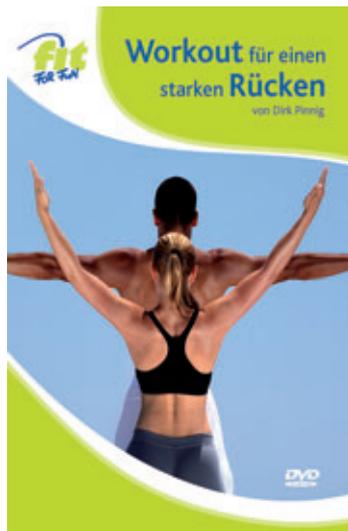
Martina Mittag: Blitzschnell frisch und ausgeglichen - Ihr persönliches 5-Minuten-Programm fürs Büro, 197 Seiten, 94 schwarz-weiß-Fotos, Format 14 x 21,5 cm, Campus-Verlag, Frankfurt am Main 2008, Preis 16,90 Euro (D) / 31,00 sFr, ISBN 978-3-593-38255-5.

Blitzschnell frisch und ausgeglichen

eine Buchvorstellung von
Cornelia M. Kopelsky
1. Vorsitzende des
DGymB, Birkenfeld

DVD - Workout für einen starken Rücken

aus einer
Pressemitteilung



Der vom Sportwissenschaftler und -therapeuten Dirk Pinnig auf seiner neuen DVD vorgestellte Ansatz folgt dem Leitmotto „Bewegung ist immer gut - wenn sie sanft und fortlaufend ist“. Damit setzt der Gesundheitscoach, der auch als Berater in der betrieblichen Gesundheitsförderung und der Trainerausbildung tätig ist, neueste sportmedizinische Erkenntnisse in einen Workout um, der den Rücken stärkt und somit gesünder werden lässt.

Mit diesem effektiven Trainingsprogramm gelingt es, dass die meisten Rückenbeschwerden bereits nach zwei Wochen Training verschwinden. Im Anschluss dienen die Übungen der Vorbeugung, denn starke Muskeln sind das Beste für den Rücken und für eine gesunde Haltung. Das neuartige Workout zielt auf den Rücken, die Schultern und den Bauch. Haltungsschwächen, stress- und haltungsbedingten Problemen und Muskelabbau - Hauptrisikofaktoren für Rückenleiden - wird so effektiv entgegengesteuert.

Die DVD „Workout für einen starken Rücken“ wurde zusammengestellt von Dirk Pinnig und wird von erfahrenen Sportwissenschaftlern und Sporttherapeuten präsentiert. Es ist für Frauen wie Männer gleichermaßen geeignet. Durch verschiedene Schwierigkeitsgrade und Übungsfolgen bietet die DVD ein umfassendes Trainings-Programm zur Kräftigung der Rückenmuskulatur sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. Die Übungen sind so konzipiert, dass außer einer Matte und einem Handtuch keine zusätzlichen Geräte benötigt werden.

Die neue DVD bietet vielseitige Workouts für einzelne Rückenbereiche sowie Mobilisations- und Dehnungsübungen, die vor der traumhaft schönen Kulisse der italienischen Amalfi-Küste gezeigt werden. Mehrere Kurzprogramme, wie beispielsweise das einzigartige „Office-Workout“ unterstützen das Training im Alltag oder bieten die Möglichkeit, gezielt verspannter oder schwacher Rückenmuskulatur entgegenzuwirken. Dank unterschiedlicher Intensitäts-Levels, variabler Ausgangspositionen sowie frei wählbarer Übungen lässt sich das Training an die individuellen körperlichen Voraussetzungen und die jeweils angestrebten Trainingsziele anpassen.

Das Ergebnis dieses gesundheitsorientierten Workouts von Dirk Pinnig ist nicht nur ein Rücken, der stark und schmerzfrei ist. Es geht genauso um einen Rücken, der trainiert und dadurch äußerst sexy ist!

„Workout für einen starken Rücken“ von Dirk Pinnig für 15,99 Euro unter dem EAN-Code 4250148701598 überall im Handel oder online unter www.unit-dvd.de erhältlich.

Einige DVDs werden unter AGR-Fördermitgliedern verlost.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bis 15.04.2009 unter Tel. 04284/926 99 90. Pressemitteilung



Fachtagung Sturzprophylaxe on Tour 2009

Die demografische Entwicklung wird unsere Gesellschaft nachhaltig verändern, der Anteil der Älteren wird in den nächsten Jahren deutlich ansteigen. Jahr für Jahr ereignen sich in Deutschland 4 bis 5 Millionen Stürze. Ein Drittel aller Menschen über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr. Viele dieser Stürze haben schlimme Folgen: Mehr als 120.000 ältere Menschen pro Jahr brechen sich den Oberschenkelknochen oder die Hüfte. Danach sind die Menschen in ihrer Beweglichkeit erheblich eingeschränkt, viele werden pflegebedürftig. Damit steht unsere Gesellschaft vor großen sozial- und gesundheitspolitischen Herausforderungen. Bei zunehmender Hochaltrigkeit der Bevölkerung ist ein weiterer Anstieg der Kosten, die für die Pflege älterer Menschen von der Gesellschaft getragen werden müssen, zu erwarten - es sei denn, man wirkt dem aktiv entgegen. Sturzprophylaxe funktioniert - wissenschaftlich nachgewiesen - am Besten, wenn die älteren Menschen ein gezieltes Bewegungsprogramm absolvieren.



Mit der Fachtagung „Sturzprophylaxe on Tour“ startet der Deutsche Turner-Bund gemeinsam mit seinen Landesturnverbänden eine Fortbildungsreihe, die die Umsetzung von Sturzprophylaxe-Training im Verein und in der Altenpflege bundesweit fördern und unterstützen soll und das Thema in das Bewusstsein von Übungsleitern, Trainern und Führungskräften sowie der Öffentlichkeit rücken soll.

Erstmals sind auch Leiter und Mitarbeiter von Altenpflegeeinrichtungen in die Veranstaltung integriert. In spezifischen Workshops, die von Experten konzipiert und unterrichtet werden, gibt es Tipps, Hilfen und Anregungen zur Gestaltung eines Sturzprophylaxe-Trainings in der Altenpflege.

Interessante Workshops zum Thema „Sturzprophylaxe“ finden Sie auch in der Turnfest-Akademie, die im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfestes vom 30.05.-05.06.09 in Frankfurt stattfindet. Weitere Informationen hierzu ab Seite 52 und unter www.turnfest.de

Die demografische Entwicklung wird unsere Gesellschaft nachhaltig verändern, der Anteil der Älteren wird in den nächsten Jahren deutlich ansteigen. Jahr für Jahr ereignen sich in

**Fachtagung
„Sturzprophylaxe
on Tour“ vermittelt
neue Erkenntnisse für
Übungsleiter, Trainer
und Altenpfleger**

Die Tourtermine im Überblick

21.03.09 in Aachen
27.06.09 in Offenburg
22.08.09 in Mönchengladbach
29.08.09 in Erfurt
26.09.09 in Wernigerode
04.10.09 in Paderborn
10.10.09 in Borna
17.10.09 in Cottbus
24.10.09 in Wetzlar
07.11.09 in Magdeburg
28.11.09 in Rostock

Weitere Informationen:
www.dtb-online.de
bzw. Hotline
069/67 801 204 oder
Kongress@
dtb-online.de

**Internationale
DEHAG ACADEMY
Aqua-Conventions
2009**

Aquatrainning nach
Zielgruppen, Themen,
Indikationen und
Geräten

aus einer DEHAG
Pressemitteilung



Auch in 2009 werden die erfolgreichen DEHAG ACADEMY Aqua Conventions bundesweit fortgesetzt. Sie werden wieder für Inspiration, Motivation und Networking sorgen. Dies gilt für bereits ausgebildete Trainer, aber auch für Neu-Einsteiger.

Die Schwerpunkte lauten auch diesmal wieder:

Fitness - Prävention - Gesundheit - unter dem Leitmotiv der DEHAG ACADEMY: LEARN TO MOVE!

Eine große Zahl Aqua-Instructoren haben bereits Aus- und Fortbildungen nach dem DEHAG ACADEMY Lizenzierungssystem besucht und ihre Karriere rund um das Training im Wasser begonnen. Die Teilnehmer kamen nicht nur aus Deutschland, sondern auch aus Österreich, der Schweiz, Luxemburg, Spanien, Griechenland, Ägypten und Japan.

Diese internationalen Conventions sind beliebt, weil sie eine große Themenvielfalt im flachen und im tiefen Wasser bieten, ein Wiedersehen von und ein Kennenlernen mit Kollegen und Presentern ermöglichen und den fachlichen Austausch fördern. Es gibt zahlreiche neue Anregungen und die Präsentation neuer Trends und neuer Geräte und

- 28./29. März 2009 in Schwerte/Dortmund mit Aqua Cycling Ausbildung und Baby-Spezial
- 3. Mai 2009 in Bonn
- 7. Juni 2009 in Halberstadt/Magdeburg
- 20./21. Juni 2009 in München mit Aqua-Cycling Ausbildung

Hilfsmittel. Damit ist ein hervorragender Ein- und Überblick für Einsteiger und für Fortgeschrittene möglich. Viele ausgebildete Trainer nutzen diese Veranstaltungen zur Verlängerung ihrer Lizenzen.

Besonders erfreut zeigte sich Michael DeToia, Ausbildungsleiter der DEHAG ACADEMY und Chef-Organisator der Veranstaltung über die Mitwirkung von Top-Presentern mit langjähriger Erfahrung - darunter drei erste Plätze bei der aktuellen Presenterwahl des Jahres der Zeitschrift Shape-up, ebenso wie Newcomer.

Die Themenvielfalt erstreckt sich u. a. von Anfängerschwimmen mit Kleinkindern und Erwachsenen, klassischem Bauch-Beine-Po-Training (= Liquid Toning), Asia Workout und Muai-Tai Aqua Boxing, Aqua Pilates und Aqua Yoga bis hin zum medizinischen Aqua Training und Aqua-Cycling. Neue Themen sind u. a. Gymstick-

Aqua, Aqua-Ball, Aqua-Arms, Aqua-Dance und Tapfree Aqua-Step. Zusätzlich besteht die Möglichkeit die Aqua Cycling Instructor Ausbildung zu absolvieren.

Es gibt Workouts W (= nur Praxis), Lectures L (= nur Theorie) und Workshops WS (Theorie + Praxis), Angebote für Einsteiger E und Fortgeschrittene F und für Alle E+F. Anerkennung zur Lizenzverlängerung (LVE): Die Teilnahme an den Veranstaltungen wird zur Verlängerung aller DEHAG ACADEMY Lizenzen anerkannt.

Diese Veranstaltungen werden weiterhin anerkannt zur Auffrischung aller Lizenzen des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie DVGS e.V., des Bundesverbandes der Aqua-Pädagogen BVAP und es gibt internationale CEC's von WaterArt. Um möglichst viel des großen Angebotes kennenzulernen ist die preiswerte Gruppenanmeldung empfehlenswert. Das komplette Programm und die Anmeldung gibt es unter www.dehag.de. Bei zweitägigen Veranstaltungen ist die Buchung für beide Tage oder einer Tageskarte möglich. Schnellentschlossene erhalten attraktive Frühbuchertarife!

AGR-Fördermitglieder buchen generell zum Frühbuchertarif (Mitgliedsbestätigung bitte der Anmeldung beifügen).



Weitere Informationen:
DEHAG ACADEMY
Hermann-Seger-
Str. 18-20
50226 Frechen
Tel. 02234/27 693
Fax 02234/23 766
www.dehag.de

„*Bewegung in besten Händen*“: Unter diesem Motto veranstalten das Deutsche Walking Institut e.V. (DWI) und die AOK Bayern in Kooperation mit dem Sportökonomie-Kongress der Universität Bayreuth am Samstag, dem **9. Mai 2009 den Bayerischen DWI und AOK (Nordic) Walking-Kongress an der Universität Bayreuth.**

Als Referenten werden international anerkannte Kapazitäten erwartet, die theoretisch und praktisch den neuesten Forschungsstand und alles Wissenswerte zu den Themen Walking, Nordic Walking, Laufen, Medizin und Gesundheitssport vermitteln, u. a.

- ☛ Prof. Dr. W. Brehm, Universität Bayreuth (Mod.):
Nordic Walking - ein boomender Fitness-Trend
- ☛ Prof. Dr. K. Bös, Universität Karlsruhe (TH) und DWI e.V.:
Mythos Gesundheit - schnelle Schritte zu mehr Fitness, Wohlbefinden und Gesundheit
- ☛ Dr. P. Mommert-Jauch, DWI e.V. und Universität Karlsruhe:
Nordic Walking - aber richtig. Eine Bestandsanalyse und Konsequenzen für die Technik
- ☛ W.-U. Boeckh-Behrens, Universität Bayreuth:
MaxxF - das optimale Krafttraining ohne Gerät.

„**Bewegung in besten Händen: (Nordic) Walking und Laufen**“ - wissenschaftlich und praxisnah vermittelt

in Bayreuth am
09.05.2009

eine Ankündigung von
Dr. Petra Mommert-Jauch,
Deutsches Walking Institut e.V.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, vertiefende praktische Übungen oder Erkenntnisse in über 30 Workshop-Themen mit den Referenten zu praktizieren bzw. zu diskutieren.

Kongressgebühr



Für DWI-Fördermitglieder und AOK-Mitglieder entfällt die Kongressgebühr! **AGR-Fördermitglieder erhalten 20 % Ermäßigung.**

Die DWI-Fördermitgliedschaft beträgt 36 Euro im Jahr. Melden Sie sich dafür beim DWI

„Buy one - get two“. Sie bezahlen nur einmal, und können an zwei Kongressen teilnehmen. Die Kongressgebühr beträgt 60 Euro für die Vorträge, Workshops und „Walk-Together“ des DWI-Kongresses und die Veranstaltungen des Sportökonomie-Kongresses (am Samstag).

Das DWI-Special:

Zusätzlich kann man am Samstag (09.05.09) auch den Sportökonomie-Kongress der Universität Bayreuth besuchen (www.bayreuther-sportoeonomiekongress.de), der mit folgenden Themenfeldern interessante Vorträge bietet:

- ☛ Der Fitness-Markt im Wandel
- ☛ Fitness-Trends im Leistungssport
- ☛ Nordic Walking - ein boomender Fitness-Trend
- ☛ Integration von Fitness-Trends
- ☛ Fitness-Trends in Vermarktung und Industrie

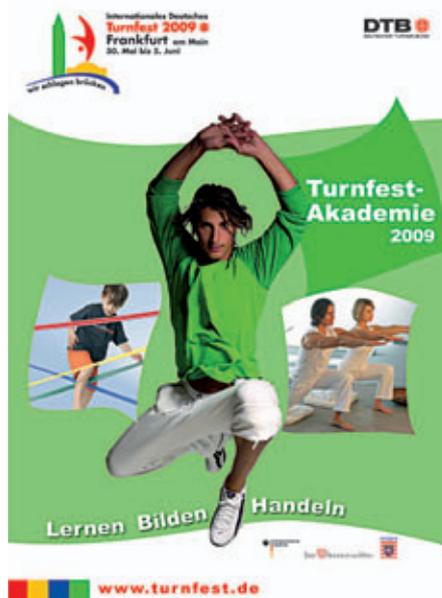
Weitere Informationen:
DWI - Deutsches Walking Institut e.V.
Alte Wolterdingerstr. 68
78166 Donaueschingen
Tel. 0771/6 02 69 48
Fax 0771/1 58 83 35
info@walking.de
www.walking.de

Weitere Informationen sind auf der Homepage des DWI e.V. zu finden (www.walking.de), auf der auch die Anmeldung vorgenommen werden kann. Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich somit die Workshop-Plätze Ihrer Wahl.

Internationales Deutsches Turnfest 2009 in Frankfurt

Wir schlagen Brücken

ein Beitrag von
Thorsten Weiß
Frankfurt



Vom 30. Mai bis zum 5. Juni 2009 steht Frankfurt ganz im Zeichen des Internationalen Deutschen Turnfestes. Dann findet in der Mainmetropole zum fünften Mal die weltweit größte Wettkampf- und Breitensportveranstaltung statt. Unter dem Motto „Wir schlagen Brücken“ erwarten der Deutsche Turner-Bund (DTB) und das Organisationskomitee des Turnfestes rund 80.000 Teilnehmer aus dem In- und Ausland sowie weit über 100.000 Zuschauer.

Übungsleiter, Trainer, Lehrkräfte, Organisationsmitarbeiter und Führungskräfte aus dem Sport haben 2009 die

Willkommen zur Turnfest-Akademie 2009

Möglichkeit, an Europas größtem Sportkongress, der Turnfest-Akademie des Internationalen Deutschen Turnfestes 2009 in Frankfurt am Main, teilzunehmen. Unter dem Motto „Lernen - Bilden - Handeln“ wurde ein Programm zusammengestellt, welches mit acht Akademie-Bereichen, über 600 Workshops und Seminaren und mehr als 200 nationalen und internationalen Referenten, Dozenten und Presentern seinesgleichen sucht.

Für TOP-Qualität, fachliches Know-How sorgt das Referenten-Team, das aus 18 Ländern nach Deutschland kommt. Über 200 nationale und internationale Experten aus den unterschiedlichsten Bereichen des Sports drücken der Turnfest-Akademie ihren Stempel auf. Mit ihrer Kompetenz, Begeisterungsfähigkeit, Innovation und ihren landestypischen Besonderheiten vermitteln sie spannende Updates und verknüpfen Basiswissen mit interessanten Neuigkeiten.

Ein besonderer Höhepunkt ist das Akademie-Forum. Es ist das wissenschaftlich-orientierte Herzstück der Turnfest-Akademie. Die Beiträge befassen sich mit den Herausforderungen der nächsten Jahre und beeinflussen nachhaltig die Bildungsarbeit des Deutschen Turner-Bundes. Die Philosophie „Von der Wissenschaft für die Praxis - von der Praxis für die Wissenschaft“ wird hier groß geschrieben, denn Wissenschaftler und Forscher vernetzen sich mit Experten aus der Praxis. Auch Populärwissenschaftler und Politiker kommen zu Wort und arbeiten so aktuelle Erkenntnisse, Erfahrungen und Zukunftsvisionen auf, um zur Sensibilisierung und Motivation für strategisch wichtige Themen beizutragen. Diese Veranstaltungsreihe ist ein „Muss“ für alle, die ihr praktisches Können durch theoretische Wissensbausteine vertiefen wollen.

Akademie-Forum

Spannend ist, dass jeden Tag ein bestimmtes Thema behandelt und in dem moderierten Talk „Auf den Punkt gebracht“ zu einem abschließenden Fazit gebracht wird. Alle „Auf den Punkt gebracht“-Veranstaltungen sind für Turnfest- und Akademie-Teilnehmer kostenfrei.

Nach der offiziellen Eröffnungsveranstaltung der Turnfest-Akademie, zu der wir alle Teilnehmer recht herzlich einladen möchten, geben Prof. Dr. Christian Wopp und Prof. Dr. Wildor Hollmann einen Einblick in den aktuellen Forschungsstand der Lern- und Hirnforschung. Verpassen Sie diese Chance nicht!

Sonntag:
Zukunftsvision Lernen

Wissenschaftlich fundierte Ergebnisse zu Sensomotorik, Fitnesstraining, Fettverbrennung und Kalorienverbrauch sowie Rückenproblemen, gepaart mit populärwissenschaftlichen Beiträgen zur Heilkraft des Sportes, Training, das Menschen glücklich macht und Outdooraktivitäten - lassen Sie sich von Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Sport inspirieren, wie Sie Ihr Leben gesünder gestalten können.

Montag:
Gesundheit trainieren - wissenschaftliche Erkenntnisse für die Praxis

Die jetzige Generation der Älteren hat neue Ansprüche. Die Beiträge versuchen, eine Antwort darauf zu geben, welche diese sind und wie sie erfüllt werden können. Es geht nicht nur um das Sporttreiben an sich, sondern auch um die Schaffung eines gesunden Umfeldes. Was muss ich tun,

Dienstag:
Bewegung als Strategie für gesundes Älterwerden

was muss sich generell ändern, damit es sich lohnt in Deutschland alt zu werden?

Mittwoch: Ein hochaktuelles Thema wird diskutiert - Was will die Politik und was kann der Verein leisten? Vertreter aus dem Gesundheitsministerium, dem Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und der wissenschaftliche Beirat Gesundheit des Deutschen Turner-Bundes gestalten diesen Tag und diskutieren die Vorgehensweise für die nächsten Jahre. **Alle Vorträge an diesem Tag sind für Turnfest- und Akademieteilnehmer kostenfrei.**

Donnerstag: Bewegung und Sport haben eine entscheidende Bedeutung für eine gesunde Entwicklung von Kindern. Leider stehen den Kindern nicht mehr genug Bewegungszeiten zur Verfügung, sodass daraus Bewegungsmangel und Zivilisationskrankheiten entstehen können. Wie auf diese Entwicklung reagiert werden kann, zeigen Experten und Institutionen, indem sie Lösungsmöglichkeiten bieten und Projekte vorstellen.

Wellness- und Gesundheitssport-Akademie Die Wellness- und Gesundheitssport-Akademie ist mit 233 Angeboten in Theorie und Praxis der größte Akademie-Bereich, darüber hinaus sind noch einige Workshops aus der Kinderturn-Akademie und der Akademie „Aktiv älter werden“ gesundheitssportorientiert, sodass insgesamt fast 300 Angebote zur Auswahl stehen. Hier wird der zunehmenden Bedeutung von Gesundheit und Wellness Rechnung getragen und ein besonderer Fokus auf Sensomotorik sowie **Rücken- und Haltungstraining** gelegt. Besonders interessant: Alle Workshops und Seminare aus diesem Bereich werden zur Verlängerung des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB anerkannt.

Die Turnfest-Akademie ist eine Plattform für Innovationen, sei es von Produkten oder Konzepten. Auch nächstes Jahr zeigen wir Ihnen Trends auf, die Sie schon bald in Ihrem Verein oder Fitness-Studio wiederfinden werden:

- ☛ Neu ist die Präsentation eines kompletten Pilates-Studios. Workshops und Kennenlernangebote werden hier durchgeführt.
- ☛ Das TFA Special Aqua-Fitness bietet Ihnen in 20 Workshops die Möglichkeit, die Besonderheiten und Variationsmöglichkeiten des Trainings im Wasser kennenzulernen.
- ☛ Ein Highlight ist der Aqua Cycling-Tag: Am Mittwoch, dem 3. Juni 2009 stehen die Räder von Sport-Thieme unter Wasser. Unter der kompetenten Anleitung von Referenten unseres Partners erhalten Sie in fünf Workshops eine Einführung ins Aqua Cycling.



- AROHA, INDIAN BALANCE und BodyART, präsentiert durch die Entwickler, bereichern die Body & Mind-Welt.
- Im TFA Special Walking/Nordic Walking zeigen Experten, dass Walking nicht nur ein Trend war, sondern im Gesundheitssport eine zentrale Stellung einnimmt. Zahlreiche Praxisangebote beweisen den Wert von Outdoor- und Naturaktivitäten.

Weitere Informationen:
Verein Deutsche
Turnfeste e.V.
Internationales
Deutsches Turnfest
Frankfurt 2009
Turnfest-Akademie
Mörfelder Landstr. 362
60528 Frankfurt a. M.
Tel. 069/6 78 01 4 51
Fax 069/6 78 01 99 4 51
thorsten.weiss@
turnfest.de
www.turnfest.de

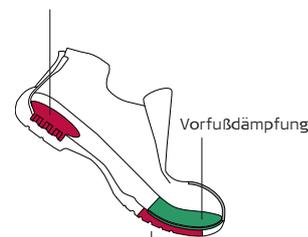


Neu: STEITZ VARIO FLEX®

Gewichtsberechnete Fersendämpfung



bis 57 kg bis 79 kg bis 91 kg über 91 kg



Flexionszone mit Drehpunkt



Ausgezeichnet mit dem
Gütesiegel der Aktion
Gesunder Rücken e.V.

WIR VERWANDELN DEN BODEN UNTER IHREN FÜSSEN

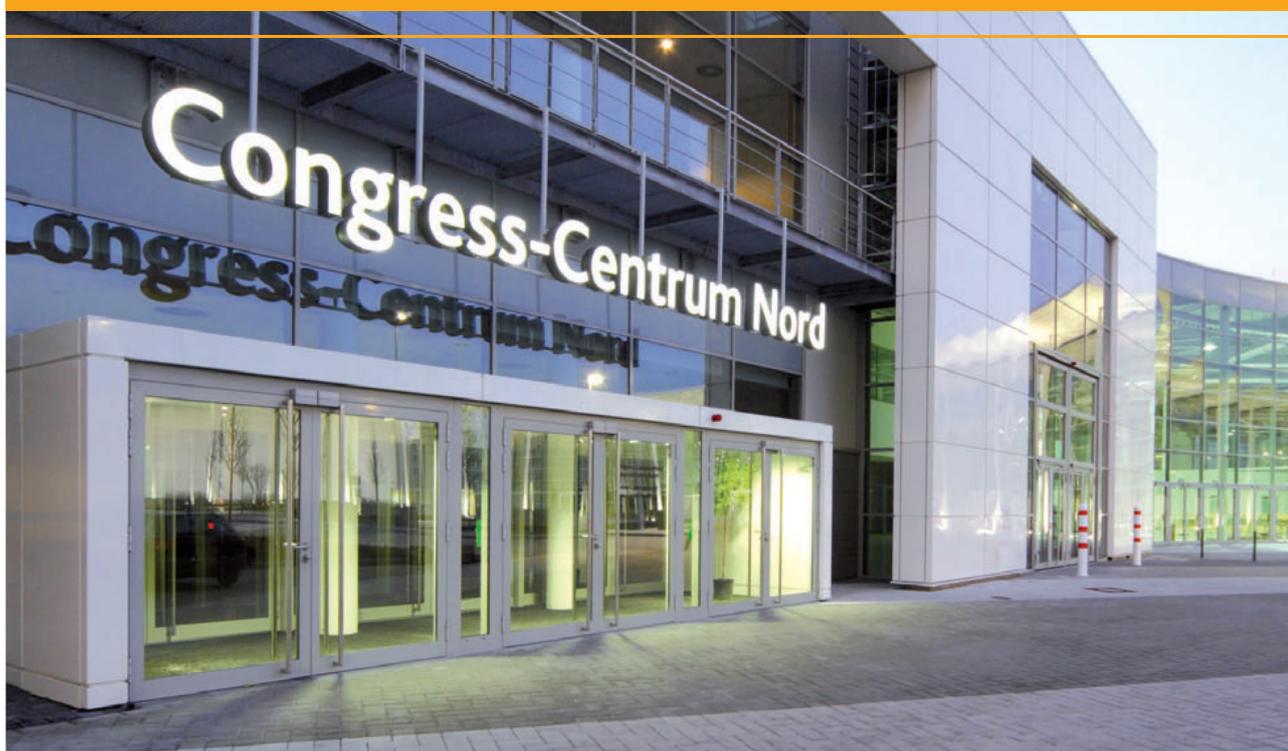
Mit STEITZ VARIO FLEX® laufen Sie so gut wie barfuß. Denn die spezielle **Flexionszone** unter den Zehengrundgelenken bewirkt, dass der Schuh der natürlichen Bewegung des Fußes folgt. Zusätzlich entlastet die **Multizonen-Dämpfung VARIO Vitality®** Fuß und Rücken. Sie sorgt in Verbindung mit der **individuellen Passform in vier Weiten** für spürbar mehr Komfort und ein weniger verletzungsanfälliges Arbeiten.

Damit Sie gut durch den Tag kommen.



STEITZ SECURA

DEUTSCHER VERBAND DER
ERGOTHERAPEUTEN E.V.



54. ERGOTHERAPIE-KONGRESS

Köln, 22.-24. Mai 2009

**DAS KONGRESSPROGRAMM IST DA!
MELDEN SIE SICH JETZT AN!**

www.kongress.dve.info