

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen



>> ERGONOMISCH VON FUSS BIS KOPF

Mehr auf S. 14



Geprüft & empfohlen

- Paradigmenwechsel: starres Sitzen muss nicht sein
- Rückenfreundliche Maschinenkonzepte
- New Work: Bewegungsraum statt Arbeitsplatz



Fachbeiträge

- Autonome Atmungs- und Haltungsregulation
- Bewusstsein schaffen: Frauengesundheit
- Sensomotorik-Training für einen starken Rücken

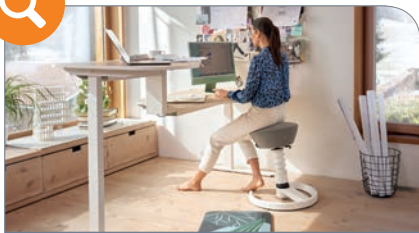


Verhältnisprävention

- Interaktiver Ergonomie-Berater für Fahrradfahrer
- Mehr Power für den Rumpf: Trampolinspringen
- Ergonomisches Jubiläum: 20 Jahre AGR-Gütesiegel



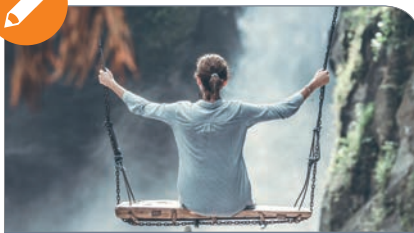
Inhalt



Geprüft & empfohlen

4

Innovatives Sitzkonzept	4
Rückenfreundliche Maschinenkonzepte	7
New Work im Büro	10
Sofaprogramm erhält AGR-Gütesiegel	12
Ergonomisch von Fuß bis Kopf	14



Interdisziplinäre Fachbeiträge

17

Autonome Atmungs- und Haltungsregulation	17
Frauengesundheit – wenn normal nicht normal ist	20
Sensomotorik-Training für einen starken Rücken	22



Neues aus der Verhältnisprävention

25

Fahrradfahren:	
Kräftigung und Dehnung der Muskulatur	25
Rumpf ist Trumpf	26
20 Jahre AGR-Gütesiegel	28



Berichte aus den Verbänden

30

Rückenschmerzen müssen ganzheitlich betrachtet werden	30
Aktion Orthofit: Fuß-Erlebnis an Schule für sehbehinderte Kinder	32
Osteopath werden!?	34
Morbus Bechterew frühzeitig erkennen	36
Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit	38



Medien & Veranstaltungen

52

Fatigue Management	52
AGR vor Ort: Fachmessen therapie und TheraPro	54
therapie Messen – Lasst uns treffen!	55



BDR

56

Editorial	56
Bericht aus der Geschäftsstelle	57
Bericht des BdR-Stützpunktes Dresden	58
Bericht des BdR-Stützpunktes Stapelburg	60
BdR-Kurskonzepte „Rückenschule“	62
Kontakt	62



AGR intern

40

Experte für Ergonomie und Rückengesundheit	40
Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention	42
Aus AGR-Magazin wird Rückenwelt	46

Ausgezeichnetes AGR-Gütesiegel	47
Tag der Rückengesundheit	48
Bewegung ist die beste Medizin	50
Impressum	63

Liebe Leserinnen und Leser,

die letzte Ausgabe der AGR aktuell im Winter 2022 scheint gerade erst fertig geworden zu sein und schon steht die nächste Ausgabe in den Startlöchern. Eine kurze Zeit liegt zwischen dem Redaktionsende der letzten und dem Redaktionsbeginn dieser Ausgabe. Eine kurze Zeit, in der so wahnsinnig viel passiert ist.

Die Aktion Gesunder Rücken hat sich im letzten Jahr nach über 25 Jahren Vereinsarbeit noch einmal selbst reflektiert und viele bestehende Prozesse hinterfragt. Wer sind wir, was wollen wir erreichen und wie schaffen wir das? In mehrtägigen Workshops wurden viele Entschlüsse gefasst und einige bereits erfolgreich umgesetzt. Eine sehr intensive Zeit liegt hinter dem AGR-Team: Das AGR-Magazin wurde umbenannt in „Rückenwelt“ und wartet in neuem Design sowie mit vielen Informationen auf seine Leser, unsere Internetseite erstrahlt in neuem Glanz, die Pressearbeit erhielt frischen Wind, der AGR-Fernlehrgang punktet mit neuem Titel und Logo und auch unser Social-Media-Auftritt wurde komplett erneuert. Hinter all diesen Erneuerungen steckt wahnsinnig viel Arbeit und auch in Zukunft wird es noch einige Veränderungen hinter und vor den Kulissen geben – auf die wir uns als Team sehr freuen.

Wir haben bereits jede Menge Feedback zu unseren Umstrukturierungen erhalten und freuen uns über jede weitere positive Rückmeldung oder Optimierungsvorschläge!

Erste Eindrücke über Neuheiten bei der Aktion Gesunder Rücken stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe vor. Ebenso wie neu zertifizierte Produkte für einen rückenfreundlichen Alltag, spannende Fachbeiträge, Neuigkeiten aus dem Bereich der Verhältnisprävention und interessante Berichte von unseren Partnerverbänden. Da die AGR aktuell seit einiger Zeit auch gleichzeitig die Mitgliederzeitschrift des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen e. V. ist, finden Sie Informationen vom Bundesverband sowie Mitteilungen zweier BdR-Stützpunkte und weitere wissenswerte Informationen ab Seite 56.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen, bleiben Sie Rücken-gesund!

Ihre



Lara Meyer



AGR aktuell online lesen:
www.agr-ev.de/agr-aktuell



>> Innovatives Sitzkonzept – ein Paradigmenwechsel für die Gesundheit

Starres Sitzen muss nicht sein!

Nach Informationen der Bergardi GmbH

Die meisten Arbeitnehmer und Arbeitgeber wissen mittlerweile, dass sich langes Sitzen in vielen Fällen negativ auf die physische und psychische Fitness auswirkt. Aber was kann unternommen werden, um dem Bewegungsmangel und den damit einhergehenden gesundheitlichen Auswirkungen gegenzusteuern? Mit dieser Frage hat sich die Bergardi GmbH beschäftigt und darauf aufbauend zwei neue Sitzkonzepte entwickelt. Die Lösung: eine dynamische und patentierte Pendelmechanik, ergonomische Sitzflächen und eine an den Lendenwirbelbereich angepasste Lordosenstütze. Angenehme Unterkörperbewegungen und eine aufrechte Körperhaltung verhelfen so zu mehr Fitness im Alltag!

Rücken- und Bandscheibenprobleme stellen heutzutage eine der häufigsten Beschwerden dar mit weitreichenden gesellschaftlichen Auswirkungen aufgrund der hohen Krankheitskosten. Ein neuartiges und gesundheitsförderndes Sitzkonzept kann diesen Problemen präventiv entgegenwirken. Nach langjähriger Entwicklungszeit produziert die Bergardi GmbH Sattel- und Ergonomiestühle mit einer auf zwei Achsen geführten Mechanik. Das österreichische Start-up hat mit der komplexen Erfindung der aktiv-dynamischen Stühle bewiesen: Starres Sitzen muss nicht sein!

Starr arbeiten war einmal

Der Arbeitsalltag ist von langen Sitzeinheiten und einer hohen psychischen Belastung geprägt. Eine ergonomische Haltung und genügend Bewegung bleiben dabei häufig auf der Strecke. Deshalb wünschen sich Arbeitgeber und Arbeitnehmer zunehmend aktiv-dynamische Stühle für ihren Arbeitsplatz. Beide profitieren gleichermaßen: Die Arbeitnehmer



können konzentrierter und motivierter arbeiten, während die Arbeitgeber Kosten durch weniger Fehltage einsparen – eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.

Die Geschichte von Bergardi

Alles begann in der Werkstatt des ehemaligen Sitzmechanik-Entwicklers Walter Schindlegger.

Dieser arbeitete bereits als Entwickler bei einem Hersteller für Automobilsitze mit Ärzten und Ergonomen zusammen, um gesundheitsfördernde Sitze zu konstruieren. Hintergrund war die steigende Prävalenz von Rückenbeschwerden durch Bewegungsmangel am Arbeitsplatz und die damit einhergehende Zunahme von Fehltagen. Deshalb regten die



Ärzte an, die Entwicklung neuer Sitzkonzepte voranzutreiben. Die neuen Sitze sollten eine ergonomische Haltung gewährleisten, einfach in den Alltag integrierbar und auf die individuellen Bedürfnisse einstellbar sein. Auch der befreundete Arzt von Schindlegger, Dr. Felix Berger, postulierte bereits damals: „Wir brauchen mehr aktive Bewegungskonzepte im Alltag“.

Als Schindleggers Bruder einen Bandscheibenvorfall erlitt, motivierte dies den Tüftler Schindlegger, eine neuartige, gesundheitsgerechte Sitzmechanik zu entwickeln. Er begann, alle bisherigen Sitzkonzepte zu hinterfragen. Er zerlegte bestehende aktiv-dynamische Stühle in ihre Einzelteile und überlegte, wie die Sitzmechanik gestaltet werden müsste, um dem Sitzenden genügend Aktivität im Lendenwirbelbereich zu ermöglichen als auch eine stabile Haltung für den Oberkörper zu gewährleisten. Das Projekt drohte jedoch bereits nach zwei Jahren zu scheitern, da ihm nicht genügend Mittel zur Verfügung standen, um den Anforderungen an einen solchen Stuhl gerecht zu werden. Erst vier Jahre und rund

35 Prototypen später erreichte er sein Ziel: einen Stuhl zu konstruieren, auf dem die sitzende Person ihren Rücken während der Arbeit trainieren kann, beiläufig und ungestört.

Die einzigartigen Rückentrainer

Schindlegger entwickelte mit Durchhaltevermögen und einem Auge fürs Detail erstmals eine Pendelmechanik, die umfassende Beckenbewegungen mit stabilem Sitzen vereint. Die spezielle Mechanik vermeidet den sogenannten Sitzballeffekt, bei dem es bei längerem Sitzen zu Ermüdungserscheinungen und einer instabilen Haltung kommt. Die Wirbelsäule wird auf dem Bergardi-Stuhl gleichmäßig belastet und jede Aktivität zur Mitte hin ausgeglichen. So ermöglicht das Sitzkonzept, dass die Bewegungen den ganzen Tag über unbehindert, beispielsweise während der Büroarbeit, durchgeführt werden können – das stärkt den Rücken. Zusätzlich zu der patentierten Pendelmechanik sind die Stühle mit ergonomischen Sitzflächen und einer Lordosenstütze ausgestattet. Durchdachte formfeste, aber dennoch elastisch verformbare Materialien (Elastomere) im Bereich der Lordose

schmiegen sich jedem Rücken an und gewährleisten so ein stabiles Sitzen. Die Pendelmechanik sorgt für eine dauerhafte Be- und Entlastung der Bandscheiben im Bereich der Lendenwirbelsäule. Die durchgeführte Bewegung fördert die Diffusion von Wasser und Nährstoffen in die Bandscheiben und stärkt gleichzeitig die Tiefenmuskulatur. Die verbesserte Durchblutung der Lendenwirbelsäule schützt vor kardiovaskulären Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes mellitus Typ 2 und sorgt laut Studien zudem dafür, dass auch das Gehirn besser mit lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt wird. Dies wirkt sich positiv auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie die Motivation der sitzenden Person aus. Um die genauen physischen und psychischen Effekte der Bergardi-Stühle auf die Nutzer zu untersuchen, führt die FH Gesundheitsberufe OÖ derzeit eine klinische Studie mit dem Ergonomiestuhl „Aurelius“ durch. „Die Studie ist international registriert und hat ein Ethikvotum durchlaufen, das macht sie zu einer der bedeutendsten im Sitzmöbelsegment der letzten Jahre“, so Chief Marketing Officer Thomas Riegler.



Erfahrungen mit dem Sitzkonzept

Von Anfang an haben die Prototypen der Bergardi-Stühle positive Rückmeldungen erhalten. Insbesondere die Tatsache, dass Personen mit Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule von dem neuartigen Sitzkonzept profitieren, ist ein vielversprechendes Zeichen für die Wirksamkeit. So konnte beispielsweise ein Versicherungsmakler, der aufgrund seines sitzenden Lebensstils an schwerwiegenden Bandscheibenbeschwerden litt, mit der dynamischen Arbeitsweise auf dem Bergardi-Stuhl bereits nach kurzer Zeit seine Lendenwirbelsäule mobilisieren und so den Schmerz lindern. Seine Physiotherapeutin bestätigte ihm die positive Wirkung bei der Untersuchung: Die Lendenwirbelsäule schien bereits um einiges beweglicher zu sein als die Wochen zuvor. „Es ist erfreulich zu hören, dass die Konstruktion von Bergardi sich als alltagstauglicher Rückentrainer eignet und positive Effekte für Menschen mit Rückenschmerzen liefert“, so

der Geschäftsführer Markus Franz-Riegler. Eine durchgeführte Beta-Test-Umfrage von Juni 2021 bis März 2022 zeigte außerdem, dass rund ein Drittel der Probanden ihre Motivation und Leistungsfähigkeit steigern konnte.

Die erfolgreiche Gütesiegelprüfung der Aktion Gesunder Rücken e. V. im Herbst 2022 war ein weiterer wesentlicher Meilenstein, um die spezielle Wirkung der aktiv-dynamischen Stühle zu unterstreichen und sie für den Arbeitsplatz im Büro- und Gesundheitswesen einzusetzen.



Kontaktinformationen

Bergardi GmbH
4020 Linz
Österreich
info@bergardi.at
www.bergardi.com

Geprüft & empfohlen



Sattel- und Ergonomiestühle von Bergardi

Das junge Start-up-Unternehmen Bergardi aus Österreich hat mit der Entwicklung zweier neuer Sitzkonzepte das aktiv-dynamische Sitzen auf ein neues Level gehoben. Die dynamische Pendelmechanik in Verbindung mit ergonomischen Sitzflächen und Lordosenstützen in ihrem Sattel- sowie Ergonomiestuhl ermöglichen angenehme Unterkörperbewegungen und eine aufrechte Körperhaltung. Die positiven Effekte wirken dabei nicht nur auf die physische Gesundheit, auch Konzentrations- und Leistungsfähigkeit werden gesteigert.

Wir gratulieren zur bestandenen Gütesiegelprüfung und zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!



Walter Schindlegger



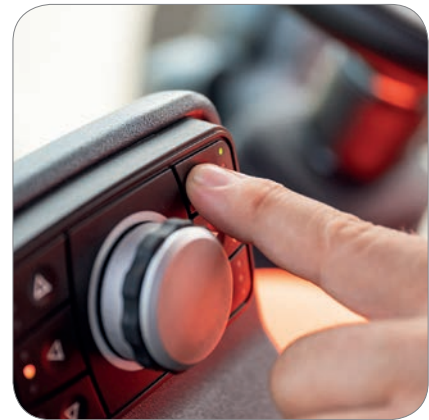
>> Rückenfreundliche Maschinenkonzepte von Hako

Neue Hako-Produkte mit AGR-Gütesiegel ausgezeichnet

Nach Informationen der Hako GmbH

Der neue Citymaster 2250

Neues Fahrerhauskonzept für mehr Flexibilität



Bei der Entwicklung neuer Maschinen für die Kommunaltechnik rücken die Themen Arbeitsplatz und Sicherheit immer mehr in den Mittelpunkt. Denn sie wirken sich entscheidend auf die Arbeitsergebnisse aus. Der neue Citymaster 2250 von Hako bietet zahlreiche Neuerungen in der 6-t-Klasse – ob in ausschließlicher Nutzung als Kompaktkehrmaschine oder als vielseitiger Geräteträger für den Ganzjahreseinsatz.

Mehr Arbeitskomfort im Einsatz

Für mehr Flexibilität im Einsatz hat Hako für den neuen Citymaster 2250 ein neues Fahrerhaus mit variablem Raumkonzept entwickelt. Verschiedene Sitzkonfigurationen mit oder ohne Ablagemöglichkeit verschaffen dem Bediener ein deutliches Extra an Platz. Ein durchdachtes Klimatisierungskonzept ermöglicht angenehmes Arbeiten auch an heißen Tagen. Das neue, helle Fahrerhausdach verringert zusätzlich die Wärmeentwicklung im Fahrerhaus. Die neu gestaltete, ergonomische

Bedieneinheit mit 6-fach-Tastatur und Dreh-Drücksteller in der Funktionsarmlehne sowie das 5"-Farbdisplay erhöhen den Bedienkomfort. Als weiterer Bedienvorteil kann die Funktionsarmlehne wahlweise für die Nutzung an der linken oder rechten Fahrersitzseite konfiguriert werden. Zudem gewährt die neu gestaltete Mittelkonsole mit reduzierter Schalttafel eine freie Sicht auf die Anbaugeräte und den Arbeitsbereich. Um dem Fahrer tägliche Servicearbeiten an der Maschine zu erleichtern, verbessern große, klappbare Aggregateverkleidungen den Zugang zu allen relevanten Komponenten.

Die optimale Sitzhaltung im Citymaster 2250 entlastet den Körper und ermöglicht jederzeit beste Sicht auf Bedienung und Arbeitsumfeld – ohne Überdehnen des Kopfes. Auf Komfort eingestellt: der Fahrersitz mit verstellbaren Armlehnen, in der Neigung verstellbarer Rückenlehne, längs- und höhenverstellbarem Sitz und in ausreichender Dimensionierung.

Aber auch die Anordnung und Erreichbarkeit der Bedienelemente, die Beleuchtungssituation, die Klimatisierung und Assistenzsysteme sind entscheidend für den Arbeitskomfort.

Mehr Sicherheit für Bediener und Umfeld

Damit sich der Fahrer während der Arbeit jederzeit sicher fühlen kann, ist die neue Fahrerkabine ECE-R29-getestet. Das bedeutet: Sie erhöht die Sicherheit im Fall der Fälle auch bei einem Frontalaufprall. Eine besonders gute Sicht auf das direkte Arbeitsumfeld bieten die großzügige Verglasung und das intelligente Außenspiegelkonzept. Das Kamerasystem für den 360°-Blick und der Abbiegeassistent (Optionen) sorgen für mehr Sicherheit im Einsatz. Sicheres Anhalten auch bei unterschiedlichen Straßenbeschaffenheiten und eine stabile Fahrzeuglage beim Bremsen ermöglicht das Antiblockiersystem. Das Hydrostat-ABS sorgt zudem für volle Traktionskontrolle bei hydraulischem Fahrtrieb.



Der neue Multicar M29

Bewährte Technik neu gedacht



Komfort und Ergonomie sind die Basis für sicheres Arbeiten mit Kommunalfahrzeugen. Diesem Anspruch wird Hako mit dem neuen Multicar M29 gerecht. Um die langen Einsatzzeiten so angenehm wie möglich zu gestalten, steht Hako im kontinuierlichen Austausch mit den Anwendern. Das Feedback ist in die Neuauflage des multifunktionalen Schmalspurgeräteträgers Multicar M29 mit eingeflossen. Entstanden ist dabei ein ergonomischer, mobiler Arbeitsplatz mit erweitertem Platzangebot für den Fahrer, mehr Flexibilität in der Innenraumgestaltung sowie neuen, durchdachten Features für mehr Sicherheit.

Mehr Raum für Leistung

Die neue, großzügig gestaltete und großflächig verglaste Fahrerkabine des Multicar M29

bietet dem Fahrer deutlich mehr Bewegungsfreiheit und optimale Sicht auf die Arbeitsgeräte. Der Beifahrerbereich kann variabel genutzt werden – entweder mit einem zusätzlichen Sitz, mit einer Ablagebox oder als Freifläche. Durch die optimierte, intuitive Anordnung der Bedienelemente ist der bewährte Geräteträger in der 6-t-Klasse noch nutzerfreundlicher.

Der Arbeitsplatz im Multicar M29 ist besonders ergonomisch gestaltet und schont den Rücken des Fahrers: Schon bei Schichtbeginn unterstützen Türaufsteller, Haltegriffe und der rutschsichere Bodenbelag beim bequemen Einstieg. Das gefederte Fahrwerk, die auf vibrationsdämpfenden Lagern montierte Sicherheitskabine und der optimal auf die Fahrwerksausführung abgestimmte Fahrer-

sitz reduziert Stöße und Schwingungen während der Fahrt. Lenkrad und Fahrersitz lassen sich individuell einstellen.

Dank serienmäßiger Voll-LED-Beleuchtung, neuem Außenspiegelkonzept sowie optionalem Dach- und Heckfenster hat der Fahrer seinen Arbeitsbereich immer im Blick. Und um das Blickfeld zu erweitern, lässt sich der Multicar M29 auch mit einer Rückfahrkamera und einem Abbiegeassistenten ausstatten – für erhöhte Sicherheit.

Die optionale Allradlenkung und neue Hydraulik-Optionen bieten mehr Möglichkeiten beim Einsatz und machen den Multicar M29 zur multifunktionalen Lösung für den Ganzjahres-einsatz.

Die neue Hako-Scheuersaugmaschine

Spürbar komfortabel: Nassreinigung mit dem neuen Scrubmaster B5 ORB 430

Muskel-Skelett-Erkrankungen bis hin zu temporärer Arbeitsunfähigkeit sind bei Reinigungspersonal weitverbreitete Ursachen für Arbeitsausfälle. Da der Fachkräftemangel für Reinigungsdienstleister ohnehin eine zunehmende Herausforderung darstellt, ist dies auch für den Arbeitgeber schmerzhaft. Der neue Scrubmaster B5 zeigt, wie ergonomisch

optimierte Produkte Belastungsbeschwerden am Arbeitsplatz vorbeugen und sie sogar entscheidend verbessern können.

So gründlich wie leicht

Mit neuartigem Hako-Delta-Cleaning-System, dem deltaförmigen, doppelorbital arbeitenden Arbeitswerkzeug, der einfachen Bedien-

und Manövrierbarkeit sowie der kompakten Bauweise ist der Scrubmaster B5 ideal für die maschinelle, wandnahe Flächenreinigung bis in die letzte Ecke. Das flache Arbeitswerkzeug macht das Unterfahren von Regalen und anderen Überbauten von bis zu 120 mm möglich. Solche Flächen waren für die maschinelle Reinigung bislang nicht zugänglich und mussten



vordergründig per Hand mit Wischmopp und Lappen gereinigt werden.

Die verbesserte Reinigungsqualität und die maximale Entlastung des Bedieners gehen bei der neuen Walk-behind-Scheuersaugmaschine Hand in Hand: Die zweiachsige Bewegungsmöglichkeit des Bedienholms sorgt für maximale Flexibilität in alle Richtungen. Optimal für den Bediener: Der schwenkbare Bedienholm lässt sich individuell einstellen, die integrierte Entlastungsfeder ermöglicht das Arbeiten ohne großen Krafteinsatz und das intuitive, übersichtliche Bedienfeld in Arbeitsposition erhöht die Ergonomie. Das Hako-Delta-Cleaning-System hält die Maschine neutral, ohne Vortrieb. Erst der Bediener bestimmt das Arbeitstempo. So ist präzises Manövrieren möglich, um sensible Bereiche vorsichtig zu reinigen.

So sauber wie sicher

Mit nur 25 Kilogramm Gewicht inklusive Frischwasser und Lithium-Ionen-Akku, klappbarem Bedienholm und Transportrollen lässt sich der Scrubmaster B5 leicht von einem Einsatzort zum nächsten transportieren – etwa über eine Treppe oder mit dem Auto. Frisch- und Schmutzwassertank lassen sich problemlos abnehmen und einfach am Waschbecken befüllen, entleeren und reinigen dank großer Tanköffnungen. Dabei steht die Maschine jederzeit sicher dank verriegelbarem Bedienholm und Parkständer.

Zudem entspricht der Scrubmaster B5 den geltenden EU-Richtlinien und Normen, so zum Beispiel der DIN EN 1005-3:2002-05, die die menschliche körperliche Leistung und die empfohlenen Kraftgrenzen bei der Maschinenbetätigung regelt.

Geprüft & empfohlen



Komfort und Ergonomie von Hako

Auch für Reinigungspersonal in den verschiedensten Bereichen sind Rückenschmerzen keine Seltenheit. Wir freuen uns daher, dass die Firma Hako erneut eine umfassende Anzahl ihrer Produkte einer AGR-Gütesiegel-Prüfung unterzogen hat. Dabei waren einige bereits zertifizierte Produkte, die optimiert und erneut dem Prüfungsgremium vorgestellt wurden. Mit Erfolg: Wir gratulieren zur rückenfreundlichen Auszeichnung!

Für ihre rückengerechten Gesamtmaschinenkonzepte wurden alle drei Hako-Produkte mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausgezeichnet.



Kontaktinformationen

Hako GmbH
23843 Bad Oldesloe
Tel.: 04531 806-369
presse@hako.com
www.hako.com



>> New Work im Büro: Bewegungsraum statt Arbeitsplatz

Die Active Office Idee verbindet Gesundheit und Design

Nach Informationen der Aeris GmbH

Bei der Frage „Brauchen wir Bewegung im Büro?“ gibt es kein Erkenntnisproblem. Dass Bewegungsmangel dem ganzen System Mensch – nicht nur dem Rücken – vielfältig schadet, ist durch zahlreiche Studien und millionenfache, leidvolle Erfahrungen belegt.

Alle fordern mehr Bewegung

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. widmet sich dem Thema seit über 25 Jahren und hat viel zur Bewusstseinsbildung auf diesem Gebiet beigetragen. Auch die VBG, die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft, als größter Träger der gesetzlichen Unfallversicherung in Deutschland, fordert nachhaltig zu mehr Bewegung im Büro auf. Genauso wie die Krankenkassen, die die Auswirkungen von zu langem Sitzen und mangelnder Bewegung unmittelbar spüren und mit ihren jährlichen Reports eindrucksvoll belegen.

Die große Frage ist das WIE

Dass wir wirklich dringend mehr Bewegung brauchen, ist allgemeiner Konsens und es gibt wohl niemanden, der das Gegenteil behauptet. Die spannende Frage ist: Wie schaffen wir es, den inneren Schweinehund zu überwinden und in Schwung zu kommen? Schließlich gehört ein aktiver Lebensstil zum gesellschaftlich anerkannten Ideal – und zum Leitbild der neuen, hybriden Arbeitskultur New Work.

Innovative Technik verführt zu mehr Bewegung

Das innovative Top-100-Unternehmen Aeris gilt als Spezialist für Fragen zu mehr Bewegung im Büro. Die Firma ist bekannt dafür, alte Denkmuster aufzubrechen, Arbeit neu zu denken und kreative Ideen mit innovativer Technik alltagstauglich zu machen – und so zu mehr Bewegung einzuladen und zu „verführen“. Angesichts steigender Mobilität, wachsender



Digitalisierung und einem Trend zu globalem Leben, hat Aeris gefragt: Wie soll New Work funktionieren, wenn alles sonst „beim Alten“ bleibt? Passt still sitzen zu flexibel denken? Ist „am Schreibtisch gefangen sein“ eine sinnvolle Haltung für „das Bewegungstier“ Mensch?

Active Office: Bewegungsraum statt Arbeitsplatz

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. stellt häufig ähnliche Fragen und berichtet regelmäßig über die größten Meilensteine und Ideen in der Entwicklung zum bewegten Büro. Viele Aeris-Produkte sind bereits aufgrund ihrer bewegungsfördernden und rückschonenden Eigenschaften vom AGR-Prüfungsgremium zertifiziert worden. Auch die Active Office Idee von Aeris. Sie will weg von einem Arbeitsplatz, an dem man sich morgens hinsetzt und Glück haben muss, wenn man abends überhaupt noch aufstehen kann. Das Ziel ist stattdessen, den Platz, an dem man

arbeitet, als Bewegungsraum zu begreifen – und zu gestalten.

Das Ziel: Häufig zwischen Sitzen und Stehen wechseln

Dazu gehört nicht nur ein Aktiv-Stuhl, der mehr Bewegung möglich macht als traditionelle Bürostühle. Man sollte zudem ständig wechseln (können) zwischen Sitzen und Stehen. Beispielsweise plädiert auch die Techniker Krankenkasse (TK) dafür und zitiert auf ihrer Homepage die Expertenempfehlung: Bereits wenn Sie nur dreimal pro Stunde vom Sitzen zum Stehen wechseln, regen Sie Ihren Kreislauf an, entlasten Muskelgruppen und beugen Verspannungen vor.

Dazu kommt: Studien haben längst erwiesen, dass es einen engen Zusammenhang zwischen freiem Bewegen und freiem Denken gibt. Belegt ist auch, dass sich Investitionen in eine ergonomische Arbeitsplatzausstattung durch einen hohen Return on Invest (ROI)



Zwei Arbeitsebenen für schnelle Haltungswechsel ohne Stopps im Workflow für Office und Home-Office: der neue Aeris Active Office Desk



rechnen. Aktiv-Stühle und höhenverstellbare Schreibtische sind deshalb heute schon State-of-the-Art in vielen modernen Büros.

Im AERIS Active Office Desk wird eine simple Idee raffiniert umgesetzt

Eine Neuentwicklung von AERIS zum Thema Active Office eröffnet als „Game-Changer“ eine neue Dimension von Work-Feeling: der AERIS Active Office Desk. Die Grundidee: Zwei miteinander verbundene, sanft geformte Arbeitsplatten laden zu einem schnellen und intuitiven Positionswechsel während des Arbeitens ein, ohne dass dabei die elektrische Höhenverstellung betätigt werden muss.

Schreiben im Sitzen, telefonieren im Stehen – hier gelingt ein nahtloser Haltungswechsel ohne Unterbrechung. „Um den inneren Schweinehund des Menschen zu überwinden, müssen wir es so einfach wie möglich machen, den Positionswechsel durchzuführen, ohne dabei den Workflow zu stören“, sagt

Jenny Glöckl, CEO bei AERIS. „Damals haben wir mit dem 3D-flexiblen AERIS Swopper das erste Mal die Arbeitswelt revolutioniert“, ergänzt die junge Firmenchefin, „und mit dem AERIS Active Office Desk nun auch die Welt der höhenverstellbaren Tische.“

Viele Extras – durchdachtes Zubehör

Bewegung ist lebenswichtig und zählt deshalb jetzt schon und erst recht im Büro der Zukunft mit zu den entscheidenden Faktoren. Der AERIS Active Office Desk hat das Potenzial, in dieser neuen Arbeitswelt mit verzahntem Arbeiten zwischen Home-Office und Desk-Sharing im Büro ein zentrales Element nach dem Motto „Einer für alle“ zu werden.

Der neue Doppelschreibtisch verfügt über zahlreiche durchdachte Funktionen und Details: kompaktes Grundmaß von 200 x 80 cm, zwei Arbeitsplatten mit viel Ablagefläche, wählbar in der Rechts/links-Anordnung, zusätzliche Höhenverstellbarkeit zwischen

Geprüft & empfohlen



Schluss mit Dauersitzen durch den AERIS Active Office Desk

Der neu gestaltete Doppelschreibtisch von AERIS lädt intuitiv zu mehr Bewegung und Haltungswechseln im Büro ein. Das Konzept bietet sowohl eine Arbeitsplatte für sitzende als auch eine für stehende Tätigkeiten. Durch die Aufteilung der Arbeitsvorgänge auf die fest verbundenen Flächen, beispielsweise um im Sitzen E-Mails zu schreiben und im Stehen Dokumente zu lesen, gelingt ein einfacher und automatischer Haltungswechsel, eine Höhenverstellung des Schreibtisches ist nicht nötig.

Wir gratulieren zu diesem bewegungsfördernden Arbeitsplatz und zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!

64 und 129 cm, Kabelwannen unter jeder Tischfläche, optisch diskret integriertes Kabelmanagement und Elektro-Set.

Elegantes Design und Komfort für Office und Home-Office

Das elegante, organische Design und die Wahlmöglichkeit zwischen drei farblich abgestuften Modell-Optionen komplettieren den Komfort und das High-End-Feeling. Der AERIS Active Office Desk ist ideal mit weiteren AERIS Produkten kombinierbar. Ein besonderer Tipp für den Stehplatz: die AERIS Muvmat, die entspannende Bodenmatte mit dem Waldboden-Feeling.



Kontaktinformationen

AERIS GmbH
85540 Haar b. München
Tel.: 089 900506-0
info@aeris.de | www.aeris.de



>> Himolla Sofaprogramm erhält AGR-Gütesiegel

Ansprechendes Design und rückengerechte Ergonomie:
CUMUREX 6270 mit passendem Sessel

Nach Informationen der himolla Polstermöbel GmbH

Komfort und Rückengesundheit müssen sich nicht widersprechen: Das Sofasystem von himolla mit seiner Relaxfunktion und der unsichtbaren Aufstehhilfe ist nicht nur ein optisches Highlight, sondern legt auch Wert auf rückenfreundliches Sitzen. Produktion und Materialien sind besonders nachhaltig und wurden mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



Die Polstergarnitur CUMUREX 6270 verkörpert ein zierliches und bodenfreies Sofaprogramm mit passendem Sessel. Doch hinter der Kulisse verbirgt sich innovative Technik. Der eigens entwickelte hochkomplexe Hightec-Relaxbeschlag beinhaltet gleichzeitig im selben Sitz die komfortable Relaxfunktion und eine Aufstehhilfe. Die Kombination von einer Aufstehhilfe und einem Relaxsitz in einem Beschlag ist einzigartig und eine himolla eigene und patentierte Entwicklung.

Vielfältig anpassbar

CUMUREX 6270 ist Teil eines planbaren Sofasystems mit vielfältigem Typenplan. Neben Einzelsofa und Winkelecken sind auch Kombinationen mit Recamieren und passenden Sesseln möglich. Durch drei Sitzhöhen und drei Sitzhärten kann das Sofa ergonomisch speziell konfiguriert werden. Die soft gepolsterte im Lendenbereich stützt sanft die Wirbelsäule und vermittelt optische Gemütlichkeit. Selbst die flexible Kopfstütze lässt

sich geschickt im Rücken verstecken, sodass man dem Sofa keinerlei Funktion ansieht. Auch Kabel bleiben durch die Akkufunktion unsichtbar.

Himolla Sofas erfüllen gleich mehrere Wünsche auf einmal, so darf auch der optische Einrichtungsgedanke nicht zu kurz kommen. Unsere Möbel sollen schließlich auf allen Ebenen Spaß machen, Freude verbreiten und ihr Interieur aufwerten. Durch die unsichtbar



love AGR



Geprüft & empfohlen



Komfort und Ergonomie von himolla

Dass sich Design und Ergonomie sehr wohl unter einen Hut bringen lassen, beweist die Firma himolla mit der Polstergarnitur CUMUREX. Die Sofalandschaft überzeugt nicht nur als optisches Highlight im Wohnzimmer, sondern auch mit einer Kombination aus Relaxfunktion und unsichtbarer Aufstehhilfe. Diese Innovation hat auch das AGR-Prüfungsgremium überzeugt: herzlichen Glückwunsch zur Zertifizierung mit dem Gütesiegel!

verbauten Funktionen kann die Aufstehhilfe sowohl prophylaktisch gekauft werden als auch in Folge von altersunabhängigen Einschränkungen.

Darüber hinaus wurde das Sofaprogramm mit dem **German Innovation Award** ausgezeichnet. Produktion und verwendete Materialien sind besonders nachhaltig. Himolla ist das einzige Polstermöbelunternehmen, dessen gesamte Kollektion mit dem Blauen Engel ausgezeichnet wurde.

Ausgezeichnet:

- ▶ eigene technische Beschlagsentwicklung
- ▶ patentiert beim Deutschen Patent- und Markenamt
- ▶ ausgezeichnet mit dem **German Innovation Award SPECIAL**
- ▶ mit dem **AGR-Gütesiegel als besonders rückenfreundliches Produkt** zertifiziert

Nachhaltigkeit

Auch die Pflege der eigenen Produkt-Ethik mit Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein steht bei himolla im Fokus. Eine EMAS-Validierung seit 2008, der Blaue Engel und vieles mehr sind die Früchte des jahrelangen Engagements im Sinne unserer Umwelt. Der Blaue Engel ist das Umweltzeichen der Bundesregierung zum Schutz von Mensch und Umwelt.

Ein Wohnzimmer ist ohne Polstermöbel unvorstellbar. Manche Polstermöbel können wegen ihrer großen Oberfläche und ihrer langen Lebensdauer eine wesentliche Quelle für Schadstoffe in Innenräumen sein. Schadstoffe, die die Gesundheit und Umwelt belasten können, stammen in aller Regel aus Klebern, Polstermaterialien, Bezugstextilien oder dem Leder.

Seit 2011 ist die gesamte himolla-Polstermöbelkollektion mit dem **Blauen Engel** für emissionsarme Polstermöbel zertifiziert, sodass alle Produkte mit dem Umweltzeichen „Der Blaue Engel“ (DE-UZ 117) gekennzeichnet werden dürfen.

„Ein Beleg dafür, dass wir unsere Produkte in all ihren Bestandteilen bis hin zu Schäumen und Ledern mit Materialien fertigen, die umweltgerecht und mit großer Nachhaltigkeit erzeugt werden. In den Zertifizierungen werden sämtliche Themen wie zum Beispiel Einsatz von Recyclingmaterialien und Wiederverwertbarkeit nach dem Lebenszyklus berücksichtigt“, berichtet Tamara Härty, Chefdesignerin und head of product and marketing bei himolla.



Kontaktinformationen

himolla Polstermöbel GmbH
84416 Taufkirchen/Vils
Tel.: 08084 25457
petra.kobus@himolla.com
www.himolla.com



>> Ergonomisch von Fuß bis Kopf

Dauerhaftes Tourenvergnügen ohne Beschwerden – die neue PT-Pedalerie von Ergon

Nach Informationen der Ergon International GmbH

Eine falsche Fuß- oder Beinstellung kann beim Radfahren nicht selten sogar Rückenprobleme verursachen. Ergon hat die Beinbewegung beim Pedalieren genau analysiert und mit dem neuen ergonomischen PT ein Pedal entwickelt, das die bekannten Probleme löst und nachweislich besonders rückenfreundlich ist.

Bessere Druckverteilung, besserer Halt, bessere Kraftübertragung – das PT-Pedal ist vollgepackt mit ergonomischen Highlights für anspruchsvolle Tourenfahrer. Die optimierte Biomechanik verhindert Beschwerden beim Pedalieren, reduziert die Ermüdung und sorgt so für spürbar mehr Langstrecken-Komfort auch mit Alltagsschuhen. Die Komfortwirkung erstreckt sich über die gesamte Beinachse bis in den Rücken. Damit ist das PT das einzige Pedal, das mit dem begehrten Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausgezeichnet wurde. Dank ergonomischer Form, Innenstopp und griffiger Oberfläche bleiben die Füße während der Fahrt intuitiv in idealer Position auf den Ergon-Pedalen – die dazu am Rad noch richtig gut aussehen.

Die Problemzone Fuß/Pedal

Das Zusammenspiel von Füßen und Pedalen wird von vielen Tourenfahrern wenig bis gar nicht beachtet. Die Fußstellung ist ergonomisch meist suboptimal, daraus können verschiedene Probleme resultieren:

- ▶ Beim Pedalieren ist die Beinachse (Fußgelenk/Knie/Hüfte) oft nicht gerade ausgerichtet, die Knie bewegen sich zu weit nach außen. Die Folge: Kniebeschwerden, vor allem auf längeren Touren. Über eine schlecht justierte Beinachse und daraus resultierende Ausweichhaltungen können langfristig auch Beschwerden im Becken und im unteren Rücken auftreten.



PT – das ergonomische Pedal für anspruchsvolle Tourenfahrer. Mehr Komfort, bessere Kraftübertragung, weniger Beschwerden – besonders gut für den Rücken.

- ▶ Die Beinkraft wird über den Fuß nicht optimal auf das Pedal übertragen. Dadurch kommt es schneller zur Ermüdung. Der Druck wird schlecht verteilt, weil das Pedal zu klein und die Oberfläche zu glatt ist. Die Folge sind Beschwerden an den Fußsohlen.



Die Ergon-Lösung

Ergon hat die Nachteile herkömmlicher Pedale und die daraus resultierenden Beschwerden wissenschaftlich umfassend analysiert. Unter Berücksichtigung der Gesamtergonomie beim Radfahren ist ein völlig neues ergonomisches Pedal für Touring- und Fitnessfahrer entwickelt worden, das die bekannten Probleme löst und den Fahrspaß enorm erhöht.

„Wir haben das PT-Pedal bewusst der natürlichen Fuß- und Sohlenform nachempfunden und den S-Shape für die ideale Fußposition entwickelt“, verrät Janina Haas, Teamleiterin der Ergonomie-Abteilung bei Ergon. Diese nach vorn leicht ansteigende und nach hinten leicht abfallende Ausformung (S-Shape) mache es einfacher, die optimale Fußposition auf dem Pedal zu finden.



Mehr Power aufs Pedal

„Außerdem“, so Haas weiter, „unterstützt die ergonomische Form mit dem Innenstopp die intuitiv richtige, mittige Ausrichtung des Fußes auf dem Pedal. Der ausgeprägte Innenstopp positioniert den Fuß nah an der Kurbel, sodass die Beinkraft optimal zum Vortrieb genutzt wird.“

Dabei haben die Ergon-Entwickler die Grundform des Pedals aus gutem Grund aus der Mittelachse herausgezogen. Biomechanische Analysen zeigen, dass so auch bei mittig aufgestellten Füßen die Beinkraft bestmöglich aufs Pedal übertragen wird.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der sichere Halt für die Füße, auch bei Nässe. Ein hochwertiges Pedal muss also rutschfest sein. Die besonders griffige Oberfläche des Ergon PT mit Griptape auf beiden Seiten verhindert unerwünschte Bewegungen während der Fahrt und hält den Fuß – ohne Fixierung – in der richtigen Position.

Leicht, langlebig und sicher

Aber auch in puncto Material, Verarbeitung und Qualität setzt das PT von Ergon neue Maßstäbe. Der Pedalkörper des Ergon PT wird aus glasfaserverstärktem Kunststoff gefertigt.



Durch einen hohen Anteil von Glasfasern ist das Pedal leicht, robust und hat eine lange Lebensdauer.

Selbstverständlich kommt auch die Sicherheit nicht zu kurz. Die integrierten gelben Cateye®-Reflektoren entsprechen der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) und sind bei Dunkelheit sehr gut sichtbar. Ein weiterer Sicherheitsfaktor sind die abgerundeten Kanten des Ergon-Pedals. Neben den besonders griffigen und rutschfesten Griptape-Oberflächen auf beiden Seiten ist dies ein weiteres Feature, um das Verletzungsrisiko so gering wie möglich zu halten.

Erhältlich in zwei Größen und extrem robust

Das Ergon-Pedal gibt es in zwei verschiedenen Größen (Small und Large), um die vollflächige Druckverteilung mit Alltagsschuhen

zu gewährleisten. So werden unangenehme Druckpunkte auch bei großen Füßen verhindert. Apropos große Füße – die Standfläche des Ergon-Pedals ist flach, wirkt sehr elegant und ist dennoch extrem robust. Das PT ist freigegeben und getestet bis zu einer Belastung mit 140 Kilogramm (Fahrer inklusive Kleidung und Gepäck).

Das ist typisch für die Marke Ergon, denn generell stellen Ergon-Produkte die Funktion und die Ergonomie in den Vordergrund – sehen dabei aber immer auch gut aus. Für das PT-Pedal wurde ein ästhetisches, integratives und schlankes Design gewählt, welches sich der Optik des Fahrrads gut unterordnet. „Als wir das neue Pedal zur Gütesiegelprüfung vorgestellt bekamen, waren wir überrascht, wie viele Details hier die gesamte Ergonomie bis in den Rücken verbessern“, verrät Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR.



Hier noch einmal die wichtigsten Merkmale des PT-Pedals:

- ▶ intuitiv verbesserte Fußausrichtung durch die ergonomische Formgebung mit Innenstopp
- ▶ optimale Druckverteilung mit Alltagsschuhen durch große Standfläche in zwei angepassten Größen
- ▶ mehr Langstrecken-Komfort durch optimierte Krafteinleitung und bio-mechanisch verbessertes Pedalieren
- ▶ maximale Stand- und Fahrsicherheit durch rutschfeste Griptape-Oberfläche und abgerundete Kanten
- ▶ erhöhte Sichtbarkeit durch großflächige Cateye®-Reflektoren (StVZO-konform)
- ▶ besonders robuster und leichter Pedalkörper aus Glasfaser-verstärktem Kunststoff
- ▶ ästhetisches, integratives und schlankes Design, welches sich gut der Optik des Fahrrads unterordnet
- ▶ in zwei Größen erhältlich – Small bis Schuhgröße 42 und Large ab Schuhgröße 43
- ▶ Einsatzbereich: Touring, Fitness, E-Bike, SUV, Commuting



Geprüft & empfohlen



Schmerzfrei radeln mit den PT-Pedalen von Ergon

Sattel, Lenker und Pedale bilden das ergonomische Dreieck und helfen bei der rückengesunden Einstellung des Fahrrades. Radfahrer unterschätzen dabei sehr häufig, wie wichtig das Pedal ist. Die neuen ergonomischen Helfer von Ergon ermöglichen eine verbesserte Fußausrichtung, sodass Rückenprobleme und Schmerzen vermieden werden können.

Wir gratulieren zu einer erfolgreichen Gütesiegelprüfung und zur Zertifizierung der rückenfreundlichen Produkte.

Auszeichnung auch für Tourengriffe

Weitere erst kürzlich von der AGR zertifizierte Ergon-Produkte sind die GP2- und GP4-Tourengriffe. Damit sind jetzt alle Barend-Griffe von Ergon mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet worden.



Kontaktinformationen

Ergon International GmbH
56070 Koblenz
Tel.: 0261 8999980
info@ergonbike.com
www.ergonbike.com



>> Autonome Atmungs- und Haltungsregulation 3.0 nach Norbert Fuhr

Kohärenz zwischen äußerer und innerer Haltung bzw. Spannung herstellen

Hans-Georg Pape | zertifizierter AHNFTherapeut und Norbert Fuhr | AHNFAkademie

Die autonome Atmungs- und Haltungsregulation 3.0 nach Norbert Fuhr (AHNF) ist eine ganzheitliche Methode zur Verbesserung der autonomen Atmung und der aufrechten Körperhaltung. Besonders Störungen der Propriozeption und Motorik können mit dieser Methode positiv beeinflusst werden. Die beruhigende Wirkung der AHNF auf das vegetative Nervensystem, auf Atmung und Lymphfluss sowie die Verbesserung des Faszien- und Muskeltonus lindert Beschwerden und fördert die Körperwahrnehmung.



Ganzheitliche Diagnostik und Therapie

Die AHNF ist ein völlig neues, in sich geschlossenes Diagnose- und Therapiesystem, welches gerätefrei und sicher durchführbar ist. Die Methode ist relativ schnell und einfach erlernbar und erfordert keinerlei spezielle therapeutische Vorkenntnisse. Sie verfolgt einen ganzheitlichen, in sich logisch strukturierten Ansatz, der auf mehreren Ebenen des Körpers regulierend wirkt und multidimensionale gesundheitliche Probleme lösen kann.

Die Ausbildung richtet sich an medizinische Therapeuten wie Physiotherapeuten, Osteopathen, Heilpraktiker und Ärzte. Die Teilnehmenden lernen in dieser kurrikulären Fortbildung, die Beschwerden der Patienten sicher einzuschätzen und auf dieser Grundlage eine geeignete Behandlung einzuleiten. So kann ein schneller Heilerfolg erzielt werden, auch bei chronisch kranken Patienten.

Autonome Atmung verbessern

Die AHNF betrachtet vorwiegend strukturelle Störungen sowie die autonome Atmung, die

teilweise willkürlich beeinflussbar ist. Neben Problemen, die durch auf- und absteigende Belastungen bedingt sind, sucht die AHNF nach einer Kohärenz zwischen äußerer und innerer Haltung. Dazu gehören Kennmuskelprüfungen und das Testen der teils unbewussten paradoxen Verschaltungen.

Die Wiederherstellung der aufrechten Körperhaltung bzw. der Statik erfolgt über Maßnahmen, die die aufsteigenden myofaszialen Bahnen ansprechen, vorwiegend über das Regulationsorgan Fuß. Durch die Behandlung des Fußes können propriozeptive Störungen in einem weiter kranial liegenden Bereich des Körpers beseitigt werden. Verspannungen der Nackenmuskulatur, muskelinduzierte Symmetriestörungen der Kopf- und Kiefergelenke sowie Hyperaktivitäten der Halsganglien des Sympathikus können die innere Rhythmik stören. Um diese wiederherzustellen, sollten auch die Schnittstellen zu tiefen emotionalen Blockaden und mögliche starke vaskuläre Verspannungen des Zwerchfells, der Skalenuslücke und des Jugulums untersucht und behandelt werden. Die Behandlung des

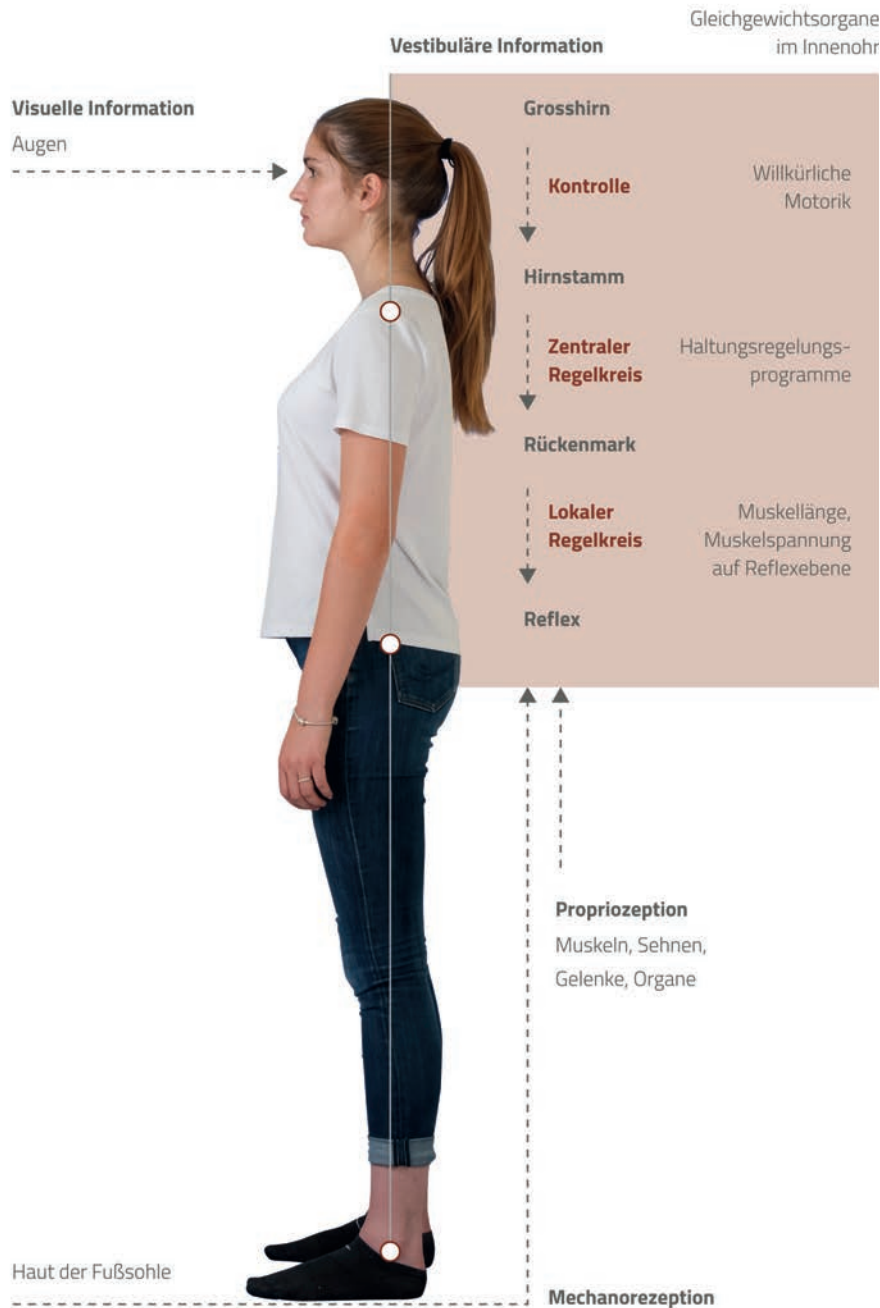
Jugulums und des Skalenuslücke sind wichtige Aspekte der AHNF, da hierdurch die autonome Atmung wiederhergestellt werden kann. Das Zwerchfell arbeitet anschließend wieder selbstständig und kongruent. Diese unbewusste Funktion spiegelt die perfekte Balance des vegetativen Nervensystems wider. Die freie und rhythmische Zirkulation des Liquors ist im Duraschlauch spürbar und eine Entspannung der gesamten Körperfaszien tritt nachweisbar ein.



Behandlung der Skalenuslücke und des Jugulums zur Wiederherstellung der autonomen Atmung



Haltungsregulation auf Ebene des vegetativen Nervensystems



Diagnosealgorithmus

Zur Diagnosestellung eignet sich folgender Algorithmus:

- ▶ Erhebung der Anamnese
- ▶ Ausschluss von schwerwiegenden Augenproblemen (Konvergenztest) sowie von starken Gleichgewichtsstörungen (Unterberger-Tretversuch, Romberg-Versuch)
- ▶ Untersuchung möglicher Störfaktoren der Haltungsregulation (Asymmetrie des Beckens oder des Kiefers, Beinlängendifferenz, ungenügende Beckenrotation, Fußfehlstellung oder -fehlbelastung, Zahnstatus und -ersatz, Rezeptoren der Augen (Gleitsichtbrille/Kontaktlinsen), das Tragen von Schmuck oder von Uhren (Smartwatches mit Bluetoothfunktion), Handynutzung)
- ▶ Haltungsanalyse I:
 - » frontale Betrachtung (von Fuß bis Kopf)
 - » Testung der vertikalen, diagonalen und seitlichen Muskel-/Faszienketten
 - » Testen der paradoxen Verschaltung (Kiefermuskulatur angespannt/entspannt)
- ▶ Haltungsanalyse II:
 - » seitliche Betrachtung der Körperhaltung (an der Messwand)
 - » Beurteilung der habituellen Haltung
 - » Untersuchung der aktiven Haltung (mit geöffneten und geschlossenen Augen)
 - » Beurteilung geringer oder starker Schwankungen der Körperhaltung

Die Indikationen für eine AHNF-Behandlung sind breit gefächert. Sie kommt bei Störungen von Statik und Biss, bei stressinduziertem Leiden wie akuten oder chronischen Schmerzen, aber auch bei Zuständen nach Unfällen und neurologischen Leiden wie Morbus Parkinson oder multipler Sklerose zur Anwendung und

kann die Beschwerden wirkungsvoll lindern. Selbst die Behandlung von chronisch schwer kranken Patienten und Kindern ist möglich.

Kontraindikationen sind begrenzt auf eine schwere Osteoporose oder akute Entzündungen.



- ▶ Vagustest (Heben/Senken des Gaumensegels) in entspannter Sitzposition
- ▶ Liegendanalyse:
 - » Beurteilung der Beinlänge
 - » Funktionsprüfung der Halswirbelsäule in drei Ebenen
 - » Testen des Musculus rectus femoris (weich/fest)



Therapiealgorithmus

Zur Behandlung kommen systematisch rückkoppelnde Techniken aus der manuellen Therapie und der Osteopathie infrage.

Störungen der Propriozeption

Bei einer zu beobachtenden paradoxen Muskelverschaltung im Stehen liegt eine Störung der Propriozeption vor, deren Ursache meist im Bereich des Fußes zu suchen ist. Dies ist vor allem bei starken Schwankungen der Körperhaltung in der Seitenansicht der Fall. Als geeignete Therapieoption hat sich hier bewährt, den Fuß zu mobilisieren inklusive des Wadenbeinköpfchens und des Kniegelenks.

Motorische Störungen

Motorische Störungen sind am häufigsten bedingt durch Unfälle im Bereich des Kopfes (oder der Wirbelsäule) oder durch Beschwerden im Bereich des Mundes und Kiefers. Betrachtet man den Patienten in Seitenansicht können starke Schwankungen in der Körperhaltung bestehen. Der Test des Musculus rectus femoris zeigt eine angespannte und druckdolente Faszie.

Bei Verdacht auf motorische Störungen sind therapeutische Maßnahmen auf vier Ebenen durchzuführen, ggf. auch wechselseitig:

- ▶ Behandlung des Gesichtsschädels mit seinen Suturen
- ▶ Behandlung der Halswirbelsäule bis zu den oberen Rippen inklusive des oberen

Thoraxeingangs, der die Schnittstelle zu tiefen emotionalen Blockaden darstellt

- ▶ Behandlung des Mundraums (Rachen, Zähne, Tonsillen) sowie der Kaumuskulatur, des Mundbodens und des Zungenbeins
- ▶ Herz-/Bauch-Chakra-Pressur, Behandlung des Zwerchfells und Mobilisation des Musculus iliopsoas

Die Ergebnisse der AHN-Regulation können auf verschiedenen Ebenen nachvollziehbar dokumentiert werden.

- ▶ Wiederherstellung des Gleichgewichts des vegetativen Nervensystems (VNS), indem die Aktivität des Sympathikus herunterreguliert und die Aktivität des Parasympathikus erhöht wird, repetitiv messbar mittels VNS-Analyse (Herzratenvariabilitätsmessung)
- ▶ Eintritt der autonomen Atmung durch Wiedererreichen der Atmungsbalance (Zwerchfellatmung), zu beobachten durch sichtbares Loslassen, auch in Form von Husten, Zittern und Weinen
- ▶ Regulation des glymphatischen und lymphatischen Systems, tastbar als Pulsation an der Plantarfaszie bei weichem Duraschlauch
- ▶ Normalisierung des Fasziens- und Muskeltonus, die durch Muskeltestung,

insbesondere des Musculus rectus femoris, und im Rückgang der paradoxen Verschaltung im Stehen messbar sind

Der Haltungsausgleich zur Verbesserung der Statik kann durch eigenentwickelte propriozeptive quarzstaub-beschichtete Einlagen unterstützt werden.

Im Mund- und Kopfbereich können die Behandlungsergebnisse außerdem mit einer neuraltherapeutischen Ozon-Behandlung, aber auch schmerzfrei durch eine Low-Laser-Level-Therapie, insbesondere im Mundbereich, verbessert werden.

Die AHN-Akademie bietet regelmäßig Seminare an, um die autonome Atmungs- und Haltungsregulation zu lernen. Anmeldungen unter: www.norbert-fuhr.de/seminar



Kontaktinformationen

Akademie für Autonome
Atmungs- und Haltungsregulation
Norbert Fuhr | 55743 Idar Oberstein
Tel.: 0170 3126266
info@norbert-fuhr.de
www.norbert-fuhr.de

Dr. med. Hans-Georg Pape
zertifizierter AHN-Therapeut
59227 Ahlen | Tel.: 0170 9318549
info@orthodoc-ahlen.de
www.orthodoc-ahlen.de



>> Frauengesundheit – wenn normal nicht normal ist

Bewusstsein schaffen für ein Umdenken

Mareike Lange | Sport- und Erziehungswissenschaftlerin

Besonders Frauen kümmern sich um andere, unterstützen innerhalb der Familie oder bei der Arbeit. Sie gelten als Multitalente, wenn es um die Organisation, Planung und das tägliche Managen des Alltags als auch des eigenen Berufslebens geht. Karriereknick, Gehaltseinbußen und zu wenig Beachtung bei ihrer eigenen Gesundheit sind nicht erst durch die Coronapandemie andauernde Nachteile für Frauen. Eine gesundheitsfördernde Begleitung kann helfen, Bewusstsein für die eigene Gesundheit zu schaffen.



Frauenspezifische Beschwerden sind leider immer noch Tabuthemen. Mögliche gesundheitliche Herausforderungen wie menstruationsbedingte Beschwerden, chronische Erkrankungen wie Endometriose oder onkologische Erkrankungen wie Brustkrebs, Vaginalinfektionen oder starke Beschwerden durch eine Schwangerschaft oder deren Folgen verunsichern Frauen auch heute noch.

Die eigene Gesundheit in den Vordergrund rücken

Schwerwiegende Probleme wurden und werden auch heute noch als „normal“ oder einfach als „Teil des Frauseins“ abgetan. Doch zu keiner Zeit war eine solche Veränderung im Umdenken wahrzunehmen, wie in der heutigen. „Die Frauen von heute“ setzen sich vermehrt mit ihrer eigenen Gesundheit auseinander. Beckenbodenbeschwerden, Inkontinenz oder massive Rückenschmerzen sowie eine große tägliche mentale Belastung werden nicht mehr einfach akzeptiert,

sondern als „echte“ Probleme betrachtet! Breitgefächerte Tipps, Ideen und Anregungen, wie sie häufig in den Medien nachzulesen sind, (über)fördern die Frauen jedoch nicht selten. Umso entscheidender ist ein Netzwerk aus Vertrauenspersonen, die optimal begleiten und beraten können. An dieser Stelle greift unser ganzheitliches Konzept für Frauen.

Frauen sind mit ihren Problemen nicht allein

Als Sport- und Erziehungswissenschaftlerin arbeite ich bei MedicoFirst in Ibbenbüren. Eine für mich selbstverständliche und professionelle Herangehensweise im Umgang mit unseren Kunden und Patienten ist der enge fachliche sowie auch menschliche Austausch im Team aus Physiotherapeuten, Osteopathen und Sportwissenschaftlern. Nur durch diesen mehrperspektivischen Ansatz und eine präventive und rehabilitative Herangehensweise konnten wir unser Konzept entwickeln.

Zwei wesentliche Aspekte liegen uns dabei besonders am Herzen:

1. Beschwerden und Krankheiten sollten niemals dazuführen, dass sich Frauen schämen und an Selbstvertrauen verlieren. Belastende Beschwerden sind nicht Teil des Frauseins, sondern Probleme, die behandelt werden können und auch sollten. „Normal“ hört da auf, wo alltägliche Ereignisse negativ beeinflusst werden und die Lebensqualität leidet. Dies gilt für alle Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht.
2. Wir streben eine ganzheitliche und nachhaltige Betreuung an, bei der der enge Austausch mit den Frauen im Mittelpunkt steht. Die Frauen sollen sehen: „Sie sind mit ihren Problemen nicht allein“. Durch eine offene Kultur des Austausches wird den Frauen bewusst, wie wichtig ihre eigene Gesundheit ist.



Ganzheitliches, individuelles Trainingskonzept

Unser Konzept verfolgt eine ganzheitliche Herangehensweise der Gesundheitsförderung nach dem „Dreieck der Gesundheit“, welches die Aspekte Bewegung, Ernährung und Stärkung des mentalen Wohlbefindens umfasst. Das individuelle, zielorientierte Trainings- und Therapiekonzept ermöglicht eine nachhaltige Betreuung von Anfang an:

- ▶ Osteopathie und Physiotherapie während der Schwangerschaft
- ▶ begleitendes pränatales Training zur optimalen Vorbereitung auf die Geburt
- ▶ Ernährungscoaching inklusive Anamnese
- ▶ postnatales Training in Einzel- und Gruppenangeboten
- ▶ Personaltraining
- ▶ Galileo-Training
- ▶ Entspannungskurse und vieles mehr

Eine gesundheitsfördernde Begleitung der Frauen in den verschiedenen Lebensabschnitten erfordert einen engen Austausch in einem Netzwerk aus Gynäkologen, Hebammen, Therapeuten sowie Trainings- und Entspannungsexperten, um allen Aspekten von Frauengesundheit gerecht zu werden.

Unterstützung für Betroffene und Therapeuten

Sie benötigen Unterstützung und fühlen sich als Betroffene angesprochen oder möchten in Ihrer Einrichtung ein ähnliches Konzept mit zertifizierten Kursangeboten nach § 20 installieren?

Wir unterstützen gerne in den verschiedenen Lebens- und Arbeitsphasen bzw. -bereichen, getreu nach unserer Mission:

Deine Gesundheit

Dein Wohlbefinden

Dein MedicoFirst



Kontaktinformationen

Mareike Lange
Sport- und Erziehungswissenschaftlerin
Konzeptentwicklerin &
Dozentin MedicoFirst Gesundheitszentrum
Ibbenbüren
Mutter von zwei Jungs



Mareike Lange

Anzeige

Um es auf den Punkt zu bringen: Unser S1 Flaggschiff der COMPETITION Serie CP 4480 ESD hat es nicht nur in sich. Zum Beispiel das weltweit einzigartige VARIO REBOUND System. Es ist einfach ein richtig cooler Sicherheitsschuh. Mehr hier:

STEITZSECURA.COM



>> Sensomotorik-Training für einen starken Rücken

Flexibilität, Stabilität und Beweglichkeit fördern

Gabi Fastner | Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin

Ein gesunder Rücken ist die Grundlage für ein aktives und schmerzfreies Leben. Die Wirbelsäule ist das zentrale Element des Rückens und trägt nicht nur das Gewicht des Körpers. Sie ermöglicht auch Bewegungen des Rumpfs in alle Richtungen (Beugung, Streckung und Rotation) und schützt das Rückenmark, die sogenannte Verlängerung unseres Gehirns.

In meinem Beruf als Gymnastiklehrerin habe ich mich auf das Schwerpunktthema Rücken spezialisiert und ich beobachte immer wieder, dass viele Menschen erst dann die Motivation finden, sich regelmäßig zu bewegen, wenn sie bereits unter Rückenschmerzen leiden. Doch ein ausgewogenes Rückentraining kann nicht nur zur Linderung von Schmerzen beitragen, sondern auch zur Prävention und Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Sensomotorik kann trainiert werden

Ein ausgewogenes Rückentraining umfasst Übungen, die Faszien, Muskeln und Gelenke bewegen, aktivieren, stärken und entspannen. Das Thema Sensomotorik spielt hierbei eine wichtige Rolle, da uns sensomotorische Fähigkeiten dabei helfen, unseren Körper im Raum zu orientieren und uns vor Verletzungen und Abnutzungserscheinungen zu schützen. Die sensorischen Systeme sind für die Wahrnehmung von Reizen aus der Umwelt und aus unserem eigenen Körper verantwortlich:

- ▶ Die **Exterozeptoren**, wie beispielsweise die Augen, Ohren oder die Haut, nehmen dabei Informationen aus der Umwelt auf und leiten diese an unser Gehirn weiter.
- ▶ Die **Propriozeptoren** hingegen befinden sich in Muskeln, Gelenken und Sehnen

und ermöglichen es uns, Informationen über unsere Körperhaltung und -position zu empfangen.

- ▶ Die **motorischen Systeme** umfassen die Muskeln und das Nervensystem, welche uns dabei helfen, auf die wahrgenommenen Reize zu reagieren und Bewegungen auszuführen.

Ein Training der Sensomotorik hat zum Ziel, die Wahrnehmung und Verarbeitung von sensorischen Reizen zu verbessern und das Zusammenspiel von sensorischen und motorischen Systemen zu fördern. Hierbei können verschiedene Übungen eingesetzt werden, um sowohl die sensorischen als auch motorischen Fähigkeiten zu trainieren.

Gleichgewichtsübungen für mehr Stabilität

Beispielsweise kann durch gezieltes Balance-Training die propriozeptive Wahrnehmung verbessert werden, indem das Gleichgewicht auf instabilem Untergrund trainiert wird. Dabei werden die Propriozeptoren in Muskeln und Gelenken und der Gleichgewichtssinn im Innenohr stimuliert und das Nervensystem trainiert, um schnell und präzise auf Veränderungen in der Körperhaltung zu reagieren.

Übung: Ellenbogenstütz auf dem Redondo Ball Plus

Nehmen Sie einen Ellenbogenstütz auf dem Redondo Ball Plus ein. Die Ellenbogen befinden sich unter den Schultern. Der Rücken ist gerade. Diese Position halten oder mit den Unterarmen kleine schnelle „Rüttelbewegungen“ nach rechts und links ausführen.

Ellenbogenstütz auf dem Redondo Ball Plus





Kniestand auf dem Redondo Ball Plus



Jonglieren auf einem Bein fördert die propriozeptive Wahrnehmung.

Übung: Kniestand auf dem Redondo Ball Plus

Nehmen Sie einen hüftbreiten Kniestand auf dem Redondo Ball Plus ein. Mit den Knien den Ball sanft zusammendrücken. Richten Sie den Oberkörper auf und versuchen Sie, die Fußspitzen vom Boden zu lösen. Nun balancieren sie Ihren Körper auf dem Ball.

Visuelle Reize verstärken die propriozeptive Wahrnehmung

Durch das Einbeziehen von visuellen Reizen, wie das Werfen und Fangen von Gegenständen oder Jonglieren von Bällen, kann die propriozeptive Wahrnehmung noch weiter gesteigert werden.

Übung: Werfen und Fangen im Einbeinstand

Stellen sie sich auf ein Bein. Werfen und fangen sie mit einer Hand ein Brasil. Als Steigerung führen sie mit der anderen Hand zusätzlich kleine schnelle Schüttelbewegungen nach außen und innen aus.



Werfen und Fangen als zusätzlicher visueller Reiz

Übung: Jonglieren im Einbeinstand

Versuchen Sie doch einfach mal, drei Bälle zu jonglieren und als Steigerung auf einem Bein zu stehen!

Tastsinn und Gelenkstellung variieren

Des Weiteren können auch Tastsinn und Stellungsmelder an Gelenken wie beispielsweise im Sprunggelenk, in das Training miteinbezogen werden. Hierbei werden die Nervenenden der Propriozeptoren durch gezielte Übungen wie dem Üben von Landungen oder Sprüngen auf unterschiedlichen Untergründen gereizt und trainiert.



Übung: Sprünge auf verschiedenen Untergründen

Steigen Sie im Wechsel mit jeweils einem Fuß auf den Jumper Pro und drücken sie sich nach oben ab.

Koordination, Stabilität und Beweglichkeit verbessern

Durch das Irritieren der Sinne werden die sensorischen Reize gezielt verändert, um die Fähigkeit des Körpers zur Anpassung an unerwartete Situationen zu verbessern. Dies kann dazu beitragen, das Verletzungsrisiko zu minimieren und die Beweglichkeit und Stabilität des Körpers zu steigern.

Zusammenfassend ist ein gezieltes Training der Sensomotorik von großer Bedeutung, um die Fähigkeit des Körpers zur Wahrnehmung und Verarbeitung sensorischer Informationen zu verbessern und somit die Beweglichkeit, Koordination und Stabilität zu fördern.



Stärkung der Körpermitte

Dabei ist es wichtig, das Training individuell auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse des Einzelnen abzustimmen und gezieltes Irritieren der Sinne in das Training miteinzubeziehen, um eine maximale Effektivität zu erreichen. Fordern Sie ihre Teilnehmer, aber überfordern Sie sie nicht!

Core-Training für eine starke Körpermitte

Die autochthone Rückenmuskulatur, die für die Reflexstabilität der Wirbelsäule verantwortlich ist, spielt dabei eine besonders wichtige Rolle. Diese Muskulatur schützt das Rückenmark, die Verlängerung unseres Gehirns, das wir unwillkürlich am meisten schützen möchten. Ist die für die Stabilität der Wirbelsäule verantwortliche Muskulatur nicht ausreichend gekräftigt oder reagiert sie zu spät, schützen wir unser Gehirn, indem wir uns nur noch kleine Bewegungen zutrauen, wenig Gewicht tragen und unseren Körper schonen. Das führt häufig zu Schonhaltungen, die wir aufgrund von Rückenschmerzen einnehmen. Um dies zu vermeiden, sollten wir die autochthone Rückenmuskulatur trainieren und somit unsere Core-Stabilität verbessern.

Ein Training der Core-Stabilität kann durch minimale Drehbewegungen der Wirbelsäule oder Balanceübungen auf labilem/instabilem Untergrund erreicht werden.

Übung: Stärkung der Rumpfmuskulatur

Stellen Sie Ihre Füße eng aneinander und strecken Sie die Arme mit den Brasil in Verlängerung des Oberkörpers aus. Nun führen Sie kleine Hackbewegungen mit den Brasil aus. Dabei die Handgelenke fixiert halten.



Sprünge auf dem Jumper Pro

Fazit

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Problem, das jedoch durch gezieltes Training und rückengerechtes Verhalten vermieden oder gelindert werden kann.

Ein ausgewogenes Rückentraining umfasst Übungen zur Verbesserung der Sensomotorik, Stärkung der autochthonen Rückenmuskulatur, Erhöhung der Beweglichkeit und Flexibilität der Wirbelsäule sowie Training der umgebenden Muskulatur.

Kontaktinformationen

TOGU GmbH
83209 Prien-Bachham
Tel.: 08051 9038-0
info@togu.de
www.togu.de



>> Fahrradfahren: Kräftigung und Dehnung der Muskulatur

Neue Übungsvideos auf der Ratgeberseite RichtigRadfahren.de

Nach Informationen der Wilhelm Humpert GmbH & Co. KG



Fahrräder und mittlerweile auch E-Bikes sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Alltags, egal ob als Verkehrsmittel, Sportgerät oder Freizeitgestaltung. Radfahren macht Spaß, es hält uns mobil und fit. Mehr als zwei Drittel aller Radfahrer leiden allerdings unter Beschwerden beim Fahrradfahren.

Das muss nicht sein: Die Basis für Radfahren ohne Schmerzen ist immer die richtige Einstellung des Bikes. Das optimale Zusammenspiel von Fahrer und den drei Kontaktpunkten Lenksystem, Sattel und Sattelstütze sowie Pedale wird allerdings leider häufig unterschätzt.

RichtigRadfahren.de ist ein interaktiver Beschwerde- und Ergonomie-Berater. Auf der Internetseite gibt es nicht nur Tipps für die Bike- und E-Bike-Einstellung, es werden

auch Übungen zur Kräftigung der fahrrad-relevanten Muskulatur angeboten. In kurzen Erklärvideos wird gezeigt, wie Fahrradfahrer ihren Körper fit und gesund halten und sich so zusätzlich zu der richtigen Einstellung vor Beschwerden und Schmerzen schützen können. Der Fokus liegt dabei auf Übungen, die vor dem Radfahren, bei kurzen Radpausen, nach dem Radfahren, zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur oder zur Muskel-erholung nach dem Radfahren gemacht werden können.

Alle Übungen auf der Internetseite RichtigRadfahren.de lassen sich einfach und zeitsparend durchführen. Am besten werden die Übungen regelmäßig wiederholt, um in Zukunft noch mehr Freude am gesunden Radfahren zu haben.



Hier finden Sie die kurzen Videos mit Übungen.

Im November 2021 wurde die Ratgeberseite mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausgezeichnet.



Kontaktinformationen

Wilhelm Humpert GmbH & Co. KG
58739 Wickede/Ruhr
Tel.: 02377 9183-0
kontakt@ergotec.com
www.richtigradfahren.de



>> Rumpf ist Trumpf

Darum ist Rumpf- und Bauchmuskeltraining so wichtig für den Körper

Nach Informationen der bellicon Europe GmbH

8 × Olympia, 11 × Weltmeisterschaft und ein Weltrekord von 9,58 Sekunden in der 4-mal-100-Meter-Staffel, im 100- und im 200-Meter-Lauf – natürlich ist die Rede von Usain Bolt. Der Rekordläufer leidet bekanntermaßen unter Skoliose und hat es trotzdem mehrfach zum schnellsten Sprinter aller Zeiten gebracht. „Solange ich meinen Rumpf und Rücken stark halte, stört mich die Skoliose nicht wirklich“, so Bolt. Er trainiert mehrmals die Woche gezielt seine Rumpfmuskulatur und ist somit das beste Beispiel, wie wichtig es ist, nicht nur auf straffe Bauchmuskeln zu achten – sondern auch auf den starken Rücken.



Keine Chance für Schmerzen

Rückenschmerzen verlaufen in der Regel episodisch. Präventive Maßnahmen sollten das Ziel haben, egal in welchem Stadium des Schmerzes man sich befindet, eine Chronifizierung der Schmerzen zu verhindern. Dazu gehört auch, den Körper nicht zu sehr zu schonen – außer der Arzt hat dies ausdrücklich empfohlen. Der Grund dafür: Bewegungslosigkeit kann bestehende Schmerzen noch verstärken. Um Rückenschmerzen vorzubeugen, empfehlen viele Ärzte und Therapeuten daher regelmäßige körperliche Bewegung. Auch ein gezieltes Training, das die Rumpfmuskulatur und den Beckenboden stärkt, kann schmerzhafte Fehlhaltungen schon im Vorfeld verhindern. Dabei reichen wenige Minuten, einfach in den Alltag integriert, bereits aus.

Auch psychische Faktoren sollten bei der Prävention bedacht werden. Studien belegen, dass die innere Einstellung sowie soziale Faktoren Rückenschmerzen ebenfalls begünstigen können. Im Rahmen der psychologischen Schmerzbewältigung versuchen Therapeuten, die Psyche so zu beeinflussen, dass die Beschwerden nachlassen oder diesen vorgebeugt wird. Auch andere Methoden wie Autogenes Training, Yoga oder Progressive

Muskelentspannung können präventiv und aktiv zur Rumpfstärkung eingesetzt werden.

Mehr Power für den Rumpf

Ein starker Rumpf beginnt und endet nicht mit dem antrainierten Sixpack bzw. den stärksten Bauchmuskeln. Unser Rumpf ist in fast jede unserer Bewegungen involviert und unterstützt so gut wie jegliche Aktivität des alltäglichen Lebens – vom Sitzen über das Abtrocknen bis hin zum Einkaufswagenschieben.

Welche Muskeln gehören überhaupt zur Rumpfmuskulatur?

- ▶ gerader Bauchmuskel
- ▶ innere und äußere schräge Bauchmuskeln
- ▶ Rückenstrecker
- ▶ Beckenbodenmuskulatur

Die Rumpfmuskulatur gilt als die zentrale Verbindungsstelle zwischen der oberen und der unteren Körperhälfte. Sie stabilisiert und sorgt dafür, dass Wirbelsäule und Becken aufgerichtet und abgesenkt werden können. Zusätzlich ist die Rumpfmuskulatur enorm wichtig für den Energietransfer von den größeren zu den kleineren Körperbereichen. Daher spielt sie auch beim Sport eine große Rolle.

Ob Kinofilm, Werbeplakat oder Fitness-Magazin – überall lachen einem durchtrainierte Körpermitten entgegen. Für viele ist ein trainierter Bauch, also ein gut ausgeprägter vorderer Bauchmuskel (Musculus rectus abdominis), das absolute Must-have-Trainingsziel.

Beim Rumpftraining sieht es da anders aus. Eine trainierte Rückseite wird selten gezeigt und gilt als weniger erstrebenswert. Doch sie sollte nicht vernachlässigt werden.

Wichtig zu beachten ist, dass niemals das eine ohne das andere trainiert werden sollte. Trainiert man also beispielsweise ausschließlich die Bauchmuskulatur, entstehen Dysbalancen, die nicht nur Schmerzen, sondern auch Fehlhaltungen begünstigen, die zu größeren Komplikationen und Einschränkungen führen können. Ein ausgewogenes Training der Vorder- und Rückseite ist daher unabdingbar. Das Training begünstigt und stärkt zudem den Beckenboden, welcher ebenfalls ein zentraler Muskel für eine gute Rumpfkraft ist. Außerdem sitzen wir im Alltag enorm viel. Ein Großteil der Bevölkerung leidet unter starken Rückenschmerzen – die oftmals durch eine zu schwache Rumpfmuskulatur oder Dysbalancen begünstigt werden.



Trampolinspringen für einen starken Rumpf

Für ein umfassendes Rumpfttraining ist das bellicon Minitrampolin ein idealer Begleiter! Durch die elastische Sprungmatte wird bis in die Tiefenmuskulatur trainiert und Gelenke werden geschont. Um das Minitrampolin vollends auf die individuellen Bedürfnisse anpassen zu können, kann der Nutzer unterschiedlichste Übungen und Schwierigkeitsgrade auswählen: von Ausdauer- über Kraft- zu Entspannungsübungen. Egal, für welche Übung man sich entscheidet, dem Rücken tut die Bewegung auf dem Minitrampolin auf jeden Fall gut.

Training der Bauch- und Rumpfmuskulatur – die Vorteile im Überblick

Stabilerer unterer Rücken:

- ▶ Während die Rumpfmuskulatur trainiert wird, wird auch der untere Rücken stärker und gesünder.
- ▶ Durch regelmäßiges Training ist der Rücken weniger anfällig für Schmerzen und Fehlhaltungen beim Sitzen werden vermieden.

- ▶ Beim schweren Heben ist ein starker Rücken enorm wichtig. Ist die Muskulatur stark genug, schützt sie die Wirbelsäule und reduziert die Verletzungsgefahr.

Schnellere Läufe:

- ▶ Ein starker Oberkörper lässt uns beim Laufen leichter in aufrechter Position verweilen und verbessert insgesamt das Zusammenspiel von Becken, Hüfte und unterem Rücken.
- ▶ Weil Arme und Beine mit der Körpermitte verbunden sind, gilt auch hier die Regel: Je stärker der Rumpf, desto stärker auch die Gliedmaßen.

Verbesserte Ganzkörperkraft:

- ▶ Die Rumpfmuskulatur ist ein starkes zentrales Glied, das die Muskelketten des Oberkörpers mit denen des Unterkörpers verbindet.
- ▶ Für funktionelle Ganzkörperfitness ist die Rumpfkraft von grundlegender Bedeutung, denn sie vereinfacht alltägliche Bewegungen.
- ▶ Mit einem stabilen Rücken lastet weniger Spannung auf den Muskeln und Sehnen, dies verbessert insgesamt die Beweglichkeit, Dehnbarkeit und beugt Fehlhaltungen vor.

Verletzungen vorbeugen:

- ▶ Ein schwacher Rumpf kann zu Problemen im ganzen Körper führen. Knie-, Nacken- und Rückenschmerzen sind nur die bekanntesten aller Begleiterscheinungen.
- ▶ Ein starker Rumpf ist nicht nur beim Krafttraining, sondern auch im Alltag wichtig,

um genügend Balance und Beweglichkeit für uneingeschränkte Bewegungen zu haben.

Verbessertes Gleichgewicht:

- ▶ Ein starker Rumpf bedeutet auch ein stabiler Körper. Ein gutes Maß an Rumpfkraft unterstützt die Bewegung in alle Richtungen, selbst auf schwierigstem Gelände; die bewegliche Sprungmatte des Trampolins bereitet hervorragend darauf vor.
- ▶ Letztendlich verringert dies das Risiko zu stürzen. Man fühlt sich sicherer und kann sich bei einem Stolpern besser abfangen und schlimmere Stürze verhindern.
- ▶ Je stärker der Rücken- und Bauchbereich, desto besser das Körpergleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit. Rumpfttraining stimuliert das Kleinhirn, welches für Gleichgewicht, Koordination und räumliche Wahrnehmung zuständig ist.

Verbesserte Haltung:

- ▶ Eine solide Rumpfkraft verbessert die Körperhaltung und führt zu weniger Verschleiß an der Wirbelsäule, was spätere Verletzungen und Schmerzen verhindert.
- ▶ Sie hilft zudem, effizienter zu trainieren und tiefer zu atmen.



Kontaktinformationen

bellicon Europe GmbH
51063 Köln
Tel.: 0221 8882580
info@bellicon.de
www.bellicon.com



>> 20 Jahre AGR-Gütesiegel

Opel feiert ergonomisches Jubiläum

Nach Informationen der Opel Automobile GmbH



Entspanntes und gesundes Sitzen hat bei Opel Tradition: Der Autohersteller Opel feiert in diesem Jahr sein 20-jähriges AGR-Gütesiegel-Jubiläum. Alles begann 2003 mit dem Signum als erstes Opel-Modell mit zertifizierten Ergonomie-Sitzen. Mittlerweile bietet der Hersteller eine breite Auswahl an AGR-zertifizierten ergonomischen Aktiv-Sitzen in vielen Modellen an, darunter der Opel Astra, Crossland und Grandland.

Der individuell passende Sitz: Steigerung von Komfort, Gesundheit und Sicherheit

Die Sitze bilden die Verbindung zwischen Mensch und Fahrzeug. Sie sind entscheidend für eine bequeme, entspannte Fahrt. Deshalb legt Opel großen Wert darauf, dass sie beides bieten: höchsten Komfort und Unterstützung für die Wirbelsäule – wichtig gerade auch auf längeren Strecken. „Fahrer und Passagiere kommen mit keinem Bauteil im Auto so intensiv in Kontakt wie mit dem Sitz. Unser Ziel als Autohersteller ist es deshalb, dass unsere Kunden selbst bei langen Autoreisen nicht über den Sitz nachdenken müssen, weil dieser Komfort bietet und die Kunden auch langfris-

tig vor Rückenschmerzen bewahrt“, sagt Stefan Koob, der vom Standort Rüsselsheim die Entwicklung der Sitzstrukturen konzernweit verantwortet.

Ergonomie im Fahrzeug ist jedoch mehr als nur ein Wohlfühlfaktor: Ergonomie bedeutet auch Sicherheit. Ein entspanntes, rückenfreundliches Sitzen beugt der Müdigkeit während der Fahrt vor. Und im Falle eines Crashes hat der Insasse vor allem dann eine Chance auf einen positiven Ausgang, wenn es dem Sitz gelingt, ihn in Position zu halten. Nur so können Gurte und Airbags ihre Wirkung voll entfalten. Die besonders rückenfreundlichen Sitze sorgen dafür, dass Pilot und Co-Pilot

beim dynamischen Fahren stets festen Halt haben, während ihre Wirbelsäule von der komfortablen und ergonomischen Gestaltung der Sitze profitiert.

Opel Signum 2003: der erste Opel mit AGR-zertifizierten Ergonomie-Sitzen

„Bei Opel nehmen wir uns die Demokratisierung des Sitzkomforts seit jeher zu Herzen. Das bedeutet, jeder hat das Recht auf gutes Sitzen im Auto – zu bezahlbaren Preisen“, erläutert Koob. So beginnt der Siegeszug des ergonomisch wertvollen Sitzens bereits 2003: mit dem ersten AGR-Gütesiegel für den Opel Signum. Als erster Automobilhersteller bietet



die Marke mit dem Blitz schon vor 20 Jahren körpergerechtes Sitzen in der Mittelklasse an. Sukzessive wird gesundes Sitzen zu erschwinglichen Preisen über weite Teile der Modellpalette ausgerollt. Gerade Langstrecken- und Dienstwagenfahrer sind dafür dankbar, denn aufgrund zahlreicher Einstellfunktionen sind die ergonomischen Sitze mit AGR-Zertifikat für jeden Autofahrer optimal justierbar, so dass dieser auch nach stundenlanger Fahrt ausgeruht und beschwerdefrei aussteigt.

Frei nach Wahl: breites Angebot an unterschiedlichen AGR-geprüften Sitzen

Opel baut über die folgenden Jahre hinweg das Angebot an besonders rückenfreundlichen Sitzen weiter aus, sodass der Hersteller heute eine ganze Bandbreite unterschiedlicher Sitze mit AGR-Zertifikat für die Kunden bereithält, die wahlweise eher auf Komfort

oder festen Halt bei sportlicher Fahrweise ausgelegt sind. Allen gemein: Die ergonomischen Aktiv-Sitze bieten für Fahrer und Beifahrer mindestens zehn Einstellmöglichkeiten, sodass diese unabhängig von Statur und Fahrweise eine jederzeit komfortable und schonende Sitzposition einnehmen können. Dafür sorgen die verschiedenen – beim Fahrersitz meist elektrisch einstellbaren – Justierungen von Länge, Höhe, Lehnen- und Sitzkissenneigung, die ausziehbare Oberschenkelauflage und die elektropneumatische Lendenwirbelstütze. Sitzheizung und – je nach Modellvariante verfügbar – Ventilation und Massage steigern das Wohlbefinden weiter.



Wir freuen uns, dass die Prüfkriterien des AGR-Gütesiegels bereits seit vielen Jahren Bestandteil der Sitzentwicklung bei Opel sind – Weiter so!

Kontaktinformationen

Opel Automobile GmbH
65423 Rüsselsheim am Main
Tel.: 06142 770
kontakt-opel@opel.com
www.opel.de



>> „Rückenschmerzen müssen ganzheitlich betrachtet werden“

350.000 Patientinnen und Patienten nach dem ANOA-Konzept behandelt

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

AGR im INTERVIEW

mit Dr. Jan Holger Holtschmit, Chefarzt der Abteilung für Konservative Orthopädie am Marienhaus Klinikum St. Wendel-Ottweiler, Präsident der ANOA

Dr. Jan Holger Holtschmit, Präsident der ANOA

Rückenschmerzen sind mittlerweile Volkskrankheit Nummer eins in Deutschland. Gut jeder vierte Bundesbürger ist betroffen und sucht mindestens einmal pro Jahr wegen dieses Leidens am Bewegungssystem einen Arzt auf. Doch werden Schmerzen am Rücken immer richtig behandelt? Und was sollten betroffene Patienten tun, wenn sie ihre chronischen Schmerzen nicht mehr in den Griff bekommen? Wo finden sie nachhaltige Hilfe? Orthopäde Dr. Jan Holger Holtschmit, seit 20 Jahren Chefarzt der Abteilung für Konservative Orthopädie (Marienhaus Klinikum St. Wendel-Ottweiler) und ergänzend hierzu Präsident der Arbeitsgemeinschaft nicht operativer orthopädischer manualmedizinischer Akutkliniken (ANOA), gibt Auskunft.



AGR: Herr Dr. Holtschmit, Sie haben während Ihrer langjährigen Karriere zusammen mit Ihrem Klinikteam rund 40.000 Patientinnen und Patienten mit Rückenbeschwerden gesehen und behandelt. Was haben Sie dabei erlebt?

Dr. Holtschmit: Nun, grundsätzlich kann ich sagen, dass leider das Wissen zum Thema Rückenschmerzen auch in den 2020er Jahren noch ausgesprochen eingeschränkt ist. Sowohl beim betroffenen Patienten als auch bei vielen Ärzten. In anderen Worten: Pauschal zu sagen, „Sie haben chronische Rückenschmerzen, da hilft nur eine OP“, ist definitiv die falsche Herangehensweise. Rückenschmerzen müssen ganzheitlich betrachtet werden, schließlich haben diese in der Regel vielfältige, das heißt multifaktorielle Gründe.

Dennoch wird heute mehr denn je operiert ...

Das ist korrekt. Die Zahl der Operationen sowie der Eingriffe an der Wirbelsäule steigt

kontinuierlich. Um ein paar Fakten zu nennen: Zwischen 2006 und 2020 hat sich die Zahl der Eingriffe an der Wirbelsäule in deutschen Krankenhäusern von rund 380.000 auf gut 800.000 mehr als verdoppelt. Zugleich wurden 2020 gut 70 Prozent mehr Operationen an der Wirbelsäule durchgeführt als 14 Jahre zuvor. Das ist alles in allem keine gute Entwicklung. Denn viele Rückenoperationen sind überflüssig. Nicht wenigen Patienten geht es hinterher nicht besser, sondern schlechter.

Und warum wird dann überhaupt so oft der operative Weg gewählt?

Weil man in unserem Gesundheitssystem mit Operationen viel Geld verdienen kann ...

Das heißt, Patientinnen und Patienten lassen sich auch gerne darauf ein, wenn ihnen vom Arzt beziehungsweise in der behandelnden Klinik eine Operation vorgeschlagen wird?

Leider ist das oftmals so. Was aus Patientensicht durchaus nachzuvollziehen ist: Wer über einen langen Zeitraum unerträgliche Schmerzen hat, ist irgendwann bereit, alles zu versuchen, um endlich schmerzfrei zu sein. Die OP wirkt dabei oftmals wie ein Rettungsanker. Ein großer Irrtum. Denn, wie gesagt, werden bei einer Operation ja die multifaktoriellen Gründe der Beschwerden überhaupt nicht angegangen. Oftmals ist der Patient wenige Wochen oder Monaten nach der Behandlung dann wieder am Ausgangspunkt – und leidet unter starken Schmerzen.

Was genau sind denn die von Ihnen erwähnten „multifaktoriellen Gründe“ für Rückenbeschwerden?

Der allgemeine Bewegungsmangel zum Beispiel, das ständige Sitzen am Arbeitsplatz, psychische Belastungen wie Stress oder Sorgen und zuletzt natürlich auch der Umgang mit den eigenen Beschwerden. Sprich: Welche Einstellung der Patient zu den eigenen



Schmerzen hat und über welches Wissen zur Beeinflussung und Bewältigung seines Leidens er verfügt, bestimmt letztendlich ebenfalls die positive oder negative Entwicklung der Gesamtsituation. Die Herausforderung für den behandelnden Arzt ist es, das Zusammenspiel an Faktoren bei jedem einzelnen Patienten entsprechend individuell zu diagnostizieren und darauf dann seine Behandlung aufzubauen.

Das klingt nach einem komplexen Unterfangen.

Das ist es auch. Die ANOA hat hierzu ein Konzept entwickelt, das in den letzten 20 Jahren sukzessive optimiert sowie an wissenschaftliche Erkenntnisse und Patientenbedürfnisse angepasst wurde. 350.000 Patienten wurden seit 2002 nach dem ANOA-Konzept behandelt. Oftmals mit nachhaltigen Ergebnissen. In wissenschaftlichen Studien konnte zudem gezeigt werden, dass die stationäre interdisziplinäre multimodale nichtoperative Komplexbehandlung des Bewegungssystems nach dem ANOA-Konzept wirksam ist.

Und was genau ist das Besondere an diesem Konzept?

Zunächst arbeiten alle unsere Mitgliedskliniken nach einem ganzheitlichen Behandlungsmodell. Das bedeutet: Wir suchen, betrachten und behandeln in unseren Kliniken nicht nur

die körperlichen Ursachen von Schmerzerkrankungen am Bewegungssystem. Auch die zuvor genannten multifaktoriellen Aspekte, die dazu beigetragen haben, dass ein einfaches Rückenproblem sich zu komplexen Beschwerden am Bewegungsapparat mit einer hohen Krankheitsintensität entwickelt, werden hierbei berücksichtigt. Zudem erhält der Patient bei uns eine Behandlung, die durch ein interdisziplinäres Behandlungsteam erfolgt.

Eine Form der Zusammenarbeit, die – wie ich gelesen habe – deutschlandweit einmalig sein soll.

Ja, genau in dieser Form arbeiten in der Tat zur Behandlung von Beschwerden am Bewegungssystem ausschließlich die ANOA-Kliniken. Ergänzend zu dieser Besonderheit muss zur stationären multimodalen Komplexbehandlung, also zum ANOA-Konzept, aber unbedingt noch gesagt werden, dass sich dieses auch durch seine besondere Intensität auszeichnet. Zum besseren Verständnis: Da wir nach unserem multimodalen Konzept und mit drei OPS-Strukturen [Anm. d. Red.: OPS = Operationen- und Prozedurenschlüssel] arbeiten, steht uns mehr Zeit für die Behandlung der Patientinnen und Patienten zur Verfügung. Werden in normalen Kliniken für die Behandlung von Rückenschmerzen üblicherweise drei bis fünf Tage kalkuliert, stehen in ANOA-Kliniken durchschnittlich zwei Wochen als stationäre

Therapiemöglichkeit zur Verfügung. Auf diese Weise – also mit unserem interdisziplinären Team, dem ganzheitlichen Behandlungsansatz, der längeren Behandlungsdauer sowie der dadurch möglichen intensiven und hohen Therapiedichte – können wir Schmerzpatienten wirklich helfen, ihre Beschwerden am Bewegungssystem zu bewältigen.

Das klingt überzeugend. Aber woher weiß ich als Patientin oder Patient, in welcher Klinik in meiner Nähe nach dem ANOA-Konzept gearbeitet wird?

Das ist ganz einfach: 32 Kliniken, die bundesweit zu finden sind, gehören dem ANOA-Verband an. Welche genau das sind und wo diese liegen, ist auf unserer Webseite www.anoa-kliniken.de genau beschrieben. Dort finden sich auch weiterführende Informationen zum ANOA-Konzept sowie die Telefonnummer unserer Geschäftsstelle, die gerne für Patientenfragen zur Verfügung steht.

Wir danken Ihnen für das Gespräch.



Kontaktinformationen

ANOA-Konzept und die ANOA-Kliniken
Lisa Gauch, Geschäftsstelle ANOA
Tel.: 06744 712-156 | info@anoa-kliniken.de
www.anoa-kliniken.de

Anzeige

Gesunde Arbeitsplätze schaffen

Bleiben Sie den ganzen Tag über fit und konzentrieren Sie sich mit R-Go Tools AGR zertifizierten ergonomischen Mäusen, Tastaturen und mehr!

www.r-go-tools.de






>> Aktion Orthofit: Fuß-Erlebnis an Schule für sehbehinderte Kinder

Ein voller Erfolg

Janosch Kuno | Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) e. V.

BVOU im INTERVIEW

mit Mirko Kuhn, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Mirko Kuhn
demonstriert eine
Balance-Übung.

Mitglieder des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) e. V. gehen gezielt auf Schulen, Kindergärten und Sportvereine zu, um dort eine Schulstunde mit den Kindern zu gestalten. Ziel der Aktion Orthofit ist es, das Bewusstsein in der Bevölkerung und insbesondere der Kinder und Eltern für eine gesunde Entwicklung des Bewegungsapparats zu schärfen. Dabei spielt die Motivation zu mehr Bewegung und zur kontinuierlichen Vorsorge eine besondere Rolle. Mirko Kuhn, Orthopäde aus Gelsenkirchen, veranstaltete im November den Aktionstag „Zeigt her Eure Füße“ an einer Schule für sehbehinderte Kinder. Im Interview erzählt er, warum die Schulstunde sowohl für die Schülerinnen und Schüler als auch für den jahrelangen Orthofit-Unterstützer eine ganz neue Erfahrung war.



BVOU: Seit wann sind Sie Unterstützer der Aktion Orthofit?

Mirko Kuhn: Ich bin ein „Kind der ersten Stunde“ und habe fast jedes Jahr Schulklassen in der Nähe des Wohn- oder Praxisorts besucht. Es ist immer wieder eine Freude zu sehen, wie schnell und intensiv sich die Kinder auf den Aktionstag einlassen.

Wie sind Sie auf die Schule* aufmerksam geworden?

In der Tat ist die Schule an die BVOU-Geschäftsstelle herangetreten, was die mittlerweile große öffentliche Wahrnehmung der Aktion unterstreicht. Als ich davon hörte, war ich begeistert. Es war klar, dass der Aktionstag an einer Förderschule mit dem Schwerpunkt Sehen ein ganz besonderer wird.

Stellen Sie doch einmal kurz die Aktion an der Schule vor. Was machte sie besonders?

In der Förderschule mit dem Schwerpunkt Sehen haben wir gleich mehrere Klassen an einem Tag besucht. Die Zusammensetzung der Klassen war heterogener als sonst üblich. Denn im Klassenverbund waren mehrere Schuljahrgänge gemeinsam und auch die Art und das Ausmaß der Einschränkungen und Behinderungen waren durchaus sehr unterschiedlich – dafür war die Anzahl der Schüler kleiner als sonst üblich. Ich hatte den Eindruck, dass es so zu einem größeren gemeinschaftlichen Erlebnis rund um die Füße gekommen ist.

Wie haben Sie den Aktionstag vorbereitet?

Da wir bereits seit vielen Jahren dabei sind, steht ein pädagogisches Grundgerüst. Da dieses Mal keine Turnhalle zur Verfügung stand, haben wir, auch mit Hilfe einiger Partner, im Klassenraum einen Fußparcours errichtet, der allen viel Freude bereitet hat. Noch mehr als sonst kam es diesmal auf das aktive

Erleben und weniger auf die Theorie zum Thema Füße an.

Welchen Unterschied zu anderen Schulen haben Sie bei der Durchführung der Aktion an der Focus-Schule bemerkt?

Die Bewegungsabläufe der sehbehinderten Kinder sind weniger spontan und selbstverständlich, da sie im Vergleich größere Hilfestellungen benötigen. Die Kinder waren absolut unbefangen – fast alle wollten die Aktion barfuß erleben. So wurde das „Fuß-Erlebnis“ zum Beispiel beim Fußparcours erst so richtig intensiv, einige Kinder wollten den immer und immer wieder bewältigen.

Wie haben die Kinder aus Ihrer Sicht den Aktionstag wahrgenommen?

Wie immer war die Aktion mehr als eine nur willkommene Abwechslung vom Schulalltag. Die Kinder haben sich auch diesmal vor allem



dafür bedankt, dass sie viel rund um das Thema Füße dazulernen und diese so wichtigen Füße bei der Aktion einmal anders einsetzen und erleben durften.

Können Sie abschätzen, was an den vermittelten Informationen und Inhalten in Erinnerung geblieben ist?

Das ist natürlich immer schwer einzuschätzen. Ich glaube aber wie immer, am Gesicht der Kinder am Ende der Stunde erkannt zu haben, dass wir nachhaltige Eindrücke vermitteln konnten. Aber unsere Ziele gehen ja weit über die pure Vermittlung von Kenntnissen hinaus. „Ist es uns gelungen, etwas

Interesse und Neugier für den eigenen Körper zu wecken?“ oder „Konnten wir die Hemmschwelle oder Angst vor dem nächsten Arztbesuch senken“ oder „War unsere Stunde eine gute Werbung, das Wunderwerk Füße aktiv zu nutzen?“. Wenn mein Team und noch wichtiger die Lehrer und Erzieher möglichst viele dieser Fragen hinterher mit „Ja“ beantworten, war es ein gelungener Vormittag.

Vielen Dank für das Gespräch und besonders für Ihr jahrelanges Engagement, Herr Kuhn!

Das Interview führte Janosch Kuno, Kommunikation und Pressearbeit, BVOU

** Die Schule möchte nicht namentlich erwähnt werden.*



Fotowettbewerb Aktion Orthofit „Haltung zeigen“ | Gewinner stehen fest

Unter 300 Einreichungen deutschlandweit, haben zwei Schulen aus dem Norden den großen Aktion Orthofit „Haltung zeigen“ Fotowettbewerb gewonnen. Bis Anfang Januar 2023 konnten Schulen aus dem ganzen Land Bilder bei der BVOU-Geschäftsstelle einreichen, die die Kinder bei der Durchführung der Präventionsübungen wie „King Kong“ oder „unsichtbare Leiter“ zeigen. Der Preis: ein persönlicher Schulbesuch von Kampagnen-Botschafter und KIKA-Entertainer Christian Bahrmann – mit jeder Menge Spaß und Bewegung im Gepäck. Professionelle Unterstützung und orthopädische Aufklärung vor Ort gab es direkt aus dem BVOU-Vorstand durch Dr. Anna-Katharina Doepfer. Schulen können auch weiterhin Material für einen eigenen Aktionstag kostenfrei anfordern. Weitere Informationen: www.aktion-orthofit.de.



 **Kontaktinformationen**

Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V.
 Janosch Kuno
 Kommunikation und Pressearbeit
 10623 Berlin | Tel.: 030 79744455
presse@bvou.net



>> Osteopath werden!?

Transparenz und Sicherheit als Mitglied im Osteopathie-Verband

Jacqueline Damböck | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit BVO und Claus Habel | Osteopath, Heilpraktiker, Dipl.-Physiotherapeut (FH)



Rund zehn Millionen Patientenkontakte haben die etwa 10.000 in Deutschland tätigen osteopathischen Therapeuten im Jahr. Die Patientenzufriedenheit ist wohl bei keiner anderen medizinischen Berufsgruppe höher: Fast alle würden laut einer Patientenumfrage aus 2018 die Osteopathie-Behandlung weiterempfehlen [1]. Seit über 150 Jahren ist die medizinische Methode etabliert – in vielen Ländern sogar gesetzlich anerkannt. Leider noch nicht in Deutschland. Doch die Osteopathie ist ein wichtiger Pfeiler im Gesundheitssystem.

Die Methode der Osteopathie [2] entwickelte der US-amerikanische Arzt Andrew Taylor Still in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Seitdem hat sie sich auf dem gesamten Globus ausgebreitet. Sie ist eine interdisziplinär vernetzte und immer stärker nachgefragte Medizinform. Aktuell bewältigen hierzulande rund 10.000 osteopathische Therapeuten etwa zehn Millionen Patientenkontakte jährlich.

Verwunderlich ist es daher schon, dass es bisher noch keine berufsgesetzliche Regelung für die Ausübung der Osteopathie in Deutschland gibt. Um einen gewissen Sicherheitsstandard für Therapeuten und Patienten sicherzustellen, übernehmen die Berufsverbände – wie beispielsweise der Bundesverband Osteopathie e. V. (BVO) – die Qualitätssicherung. Hierzu wurde vor etwa 15 Jahren ein einheitliches Konzept für die berufsbegleitende Ausbildung in Osteopathie entwickelt.

Welche Inhalte und welchen Umfang sollte eine qualitativ hochwertige Ausbildung haben?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat im Jahr 2010 in dem Richtlinienpapier „Benchmarks for Training in Osteopathy“ Maßstäbe für eine osteopathische Ausbildung veröffentlicht. Es wird darin unterschieden:

- ▶ ein Ausbildungsprogramm, das grundständig, also ohne vorherige medizinische Ausbildung, die Osteopathie vermittelt. Im Umfang entspricht dies einem vierjährigen Vollzeitstudium.
- ▶ ein Ausbildungsweg für medizinische Grundberufe mit mindestens 1.000 Zeitstunden (à 60 Minuten) in Osteopathie, als Orientierung für nationale Regelungen.

Dieser Ausbildungsweg mit medizinischem Grundberuf ist derzeit in Deutschland Standard, jedoch gibt es – wie erwähnt – keine gesetzliche Regelung der Ausbildung, und auch kein Berufsgesetz. Nach dem Erlernen eines medizinischen Grundberufs folgt in der Regel eine mehrjährige weitere Ausbildung in Osteopathie.

Inhalte der Osteopathie-Ausbildung

Der erforderliche Umfang von 1.350 UE wird nachvollziehbar, betrachtet man die umfangreichen Inhalte.

Der Großteil der Ausbildung widmet sich dem Verständnis für die Grundprinzipien und der Philosophie in der Osteopathie sowie der Praxis in den osteopathischen Feldern (wie unter anderem Anamnese, Diagnostik und Therapie).

Die bestehenden medizinischen Kenntnisse werden zusätzlich vertieft im Sinne

Aktueller Konsens in Deutschland

Mehrere Schulen und Berufsverbände fanden sich schon 2004 in der Bundesarbeitsgemeinschaft Osteopathie (BAO) e. V. zusammen und skizzierten ein Anforderungsprofil für eine berufsbegleitende Osteopathie-Ausbildung. Der BVO war federführend beteiligt, ein Curriculum für die berufsbegleitende Osteopathie-Ausbildung und eine entsprechende Prüfungsordnung zu formulieren.

Es entwickelte sich ein Konsens zu Inhalt und Umfang – 1.350 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten – und den Voraussetzungen für die berufsbegleitende Ausbildung, wie ein gegebener Gesundheitsberuf. Der Großteil der Osteopathie-Schulen in Deutschland orientiert sich an der Vorgabe von 1.350 UE für eine berufsbegleitende Ausbildung in Osteopathie und unterrichtet sogar darüber hinaus. Vereinzelt gibt es Studiengänge, die grundständig die osteopathische Medizin vermitteln. Die Erlaubnis zur eigenständigen Ausübung der Osteopathie ist mit Abschluss jedoch nicht automatisch gegeben. Es bedarf zudem in einigen Bundesländern die Berechtigung und Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde.

der osteopathischen Denkweise und erweitert mit modernen Kenntnissen (wie unter anderem Anatomie, Biomechanik, Innere Medizin).

Das Fachwissen und die praktischen Fähigkeiten werden regelmäßig überprüft. In den Endprüfungen werden die Kompetenzen zur osteopathischen Arbeit in Theorie und Praxis sowie am Patienten festgestellt.



Auf was sollten Sie also achten?

Wenn Sie eine Ausbildung zum Osteopathen in Betracht ziehen und Sie schon einen Gesundheitsberuf haben, finden Sie auf unserer Webseite [3] die wichtigsten Informationen.

Die Ausbildung sollte demnach beinhalten:

- ▶ 1.350 UE osteopathische Ausbildung
- ▶ Endprüfung im parietalen, kranialen, viszeralen Bereich
- ▶ Differenzialdiagnostik-Prüfung
- ▶ klinische Prüfung am Probanden

Im Idealfall setzen Sie sich mit einer vom BVO anerkannten Schule [4] in Verbindung und klären dort die Modalitäten. Diese Schulen erfüllen unsere geforderten Ausbildungsstandards und einer späteren ordentlichen Mitgliedschaft steht dann nichts mehr im Wege. Sie haben auch die Möglichkeit, „Osteopathie“ in Deutschland mit einem Studium abzuschließen [5].

Weiteres zu den Aufnahmekriterien des BVOs finden Sie unter: bv-osteopathie.de/aufnahmekriterien

Warum in einen Osteopathie-Verband eintreten?

Der BVO ist der starke, rechtliche Partner an Ihrer Seite und steht für Transparenz und Sicherheit. Wer Mitglied bei uns ist, erfüllt die Ausbildungsstandards. Mit einer Mitgliedschaft zeigen Sie Ihren Patienten, dass diese bei Ihnen gut aufgehoben sind.

Gleichzeitig werden Sie als BVO-Mitglied auf unserer Therapeutenliste geführt. Diese ist der meistfrequentierte Teil unserer Homepage, denn hier finden Patienten ihren Osteopathen.



Zudem übermitteln wir mit Ihrer Zustimmung Ihre Daten regelmäßig an die Krankenkassen, die Osteopathie (teilweise) erstatten [6]. So sparen Sie viel Zeit.

Natürlich sind wir auch für Sie da! Mit dem BVO erhalten Sie viele zusätzliche Leistungen [7], wie:

- ▶ Rechtsberatung rund um die osteopathische Praxis
- ▶ Sonderkonditionen bei Partnern des BVOs
- ▶ immer topaktuelle Informationen – zum Beispiel über unsere eigene BVO-App
- ▶ die BVO-Schüler-Aktion: kostenfreie Mitgliedschaft bis zum 3. Ausbildungsjahr!

Literatur

>> [1] <https://bv-osteopathie.de/wp-content/uploads/2018/12/BVO-Patienten-Umfrage-2018.pdf> >> [2] <https://bv-osteopathie.de/fuer-patienten/was-ist-osteopathie/> >> [3] <https://bv-osteopathie.de/osteopath-werden/> >> [4] <https://bv-osteopathie.de/fuer-therapeuten/anerkannte-schulen/> >> [5] <https://bv-osteopathie.de/ueber-uns/berufsbild-osteopath/> >> [6] <https://bv-osteopathie.de/2022/08/15/erstattung-von-osteopathie-behandlungen/> >> [7] <https://bv-osteopathie.de/fuer-therapeuten/leistungen-fuer-mitglieder/>



Kontaktinformationen

Bundesverband Osteopathie e. V. – BVO
 Jacqueline Damböck
 Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
 Tel.: 09232 8812624
presse@bv-osteopathie.de
www.bv-osteopathie.de



>> DVMB – Morbus Bechterew frühzeitig erkennen

Ein starkes Netzwerk für Morbus-Bechterew-Betroffene und deren Angehörige

Nach Informationen der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew e. V. Bundesverband (DVMB)



Knapp zwei Drittel der Deutschen ist innerhalb eines Jahres von Rückenschmerzen betroffen. In einer Studie zur Krankheitslast in Deutschland des RKI gaben 15,5 Prozent der Befragten an, unter chronischen Rückenschmerzen zu leiden (BURDEN 2020). Die Gründe für Rückenschmerz sind vielfältig. Eine Ursache kann Morbus Bechterew sein, eine entzündlich-rheumatische Erkrankung, insbesondere der Wirbelsäule. Die Differenzialdiagnostik ist schwierig, was häufig eine rasche Diagnose verzögert und damit auch eine zeitnahe, spezifische Therapie.

Morbus Bechterew, auch ankylosierende Spondylitis oder kurz AS genannt, ist die häufigste Unterform der Spondyloarthritis. Unter diesem Begriff werden verschiedene entzündlich-rheumatische Erkrankungen zusammengefasst, bei denen es zu chronischen Entzündungen, vor allem im Bereich der Wirbelsäule, kommt. Typisch bei Morbus Bechterew sind Rückenschmerzen in der Lendenwirbelsäule. Im Verlauf können sich Verknöcherungen ausbilden, weshalb die Erkrankung fachsprachlich Spondylitis ankylosans heißt, was so viel

bedeutet wie „versteifende Wirbelsäulenerkrankung“.

Morbus Bechterew ist nicht heilbar, allerdings können die entzündlichen Prozesse durch geeignete Behandlung reduziert oder sogar inaktiviert werden – unter der Voraussetzung, dass die Krankheit möglichst schnell erkannt wird. Doch dies ist nicht so einfach, da sich die Schmerzen nur schwer von allgemeinen Rückenschmerzen unterscheiden lassen. Für Betroffene ist bei einem Verdacht auf eine rheumatologische Erkrankung eine Rheumatologin die richtige Fachärztin.

Frauen „ticken“ anders als Männer

Vom Auftreten der ersten krankheitstypischen Symptome bis zur Diagnosestellung vergehen durchschnittlich fünf bis sieben Jahre, bei Frauen sogar noch mindestens zwei Jahre mehr – zu viel Zeit, um den Krankheitsverlauf noch wesentlich abmildern zu können. Die Gründe dafür sind vielfältig: Häufig wird einfach nicht an die Möglichkeit eines Morbus Bechterew gedacht. Patienten wie auch Therapeuten interpretieren Rückenschmerzen häufig nicht

rheumatologisch. Darüber hinaus verläuft die Krankheit bei Frauen anders als bei Männern. Die ersten bzw. die Hauptsymptome äußern sich bei Frauen meist im Bereich der peripheren Gelenke, was zur Erstdiagnose einer rheumatoiden Arthritis (klassisches Gelenkrheuma) verleitet. Auch die Sehnenansätze sind bei Frauen zu Beginn der Erkrankung häufiger betroffen als bei Männern, zudem mit einem anderen Verteilungsmuster im Körper. Diese Beobachtung führt ebenfalls schnell zu einer Fehldiagnose, nämlich zur Erstdiagnose eines Fibromyalgie-Syndroms (nichtentzündliches „Weichteilrheuma“). Zudem schildern, empfinden und bewerten betroffene Frauen ihre Beschwerden anders als Männer, was die Differenzialdiagnostik ebenfalls beeinflussen kann.

Je früher die Diagnosestellung, desto geringer das Risiko einer Chronifizierung

Je mehr Zeit bis zur richtigen Diagnose und damit zur spezifischen Therapie vergeht, umso höher ist das Risiko, dass sich ein chronischer Schmerz entwickelt, der sich „verselb-



ständig“. Deshalb ist es besonders wichtig, dass die richtige Diagnose möglichst schnell gestellt wird. Viele Betroffene sind permanent verunsichert, solange sie keine zufriedenstellende Diagnose erhalten. Sie setzen sich immer wieder mit verschiedenen therapeutischen Ansätzen auseinander, um doch noch Hilfe zu bekommen, was in einem therapeutischen Nihilismus enden kann. Denn nach zum Teil jahrzehntelangem „Simulandasein“ bedeutet die Diagnosestellung Morbus Bechterew für viele Betroffenen eine enorme Erleichterung. Auch deshalb ist eine schnelle Diagnose wichtig.

Erste Anzeichen und typische Symptome für Morbus Bechterew sind:

- ▶ tiefsitzender Rückenschmerz von mehr als drei Monaten Dauer
- ▶ Schmerzen strahlen in Gesäß und beide Oberschenkel aus
- ▶ Besserung bei Bewegung, Verschlimmerung bei Ruhe (bei den viel häufigeren

nichtentzündlichen Rückenleiden ist es umgekehrt)

- ▶ Morgensteifigkeit des Rückens (30 Minuten oder länger)
- ▶ Steifigkeit und Schmerzen, vor allem in den frühen Morgenstunden
- ▶ Müdigkeit und Abgeschlagenheit

Weitere Kriterien, die auf einen Morbus Bechterew hinweisen können, sind:

- ▶ unsymmetrische Entzündung einzelner Gelenke (z. B. Hüftgelenk, Kniegelenk)
- ▶ Fersenschmerzen oder eine andere Sehnenansatzentzündung (Enthesitis)
- ▶ Regenbogenhautentzündung (Iritis) im Auge
- ▶ Schmerzen über dem Brustbein, Einschränkung der Brustkorbdehnung ohne erkennbare Ursache

- ▶ eindeutige Besserung durch ein nichtsteroidales (kortisonfreies) entzündungshemmendes Medikament innerhalb von 48 Stunden und Wiederkehr der Schmerzen nach Absetzen des Medikaments

Ein praktischer **Online-Diagnostest** gibt Hinweise, ob ein Verdacht auf Morbus Bechterew besteht: www.bechterew-check.de

Selbsthilfe für Betroffene

Die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V. (DVMB) ist eine 42-jährige Organisation der Selbsthilfe für Morbus-Bechterew-Erkrankte, in der sich die Betroffenen gegenseitig unterstützen. In Deutschland gibt es 450.000 Morbus Bechterew-Erkrankte.

Die DVMB setzt sich auch dafür ein, dass die Forschung zur Krankheit vorangetrieben wird und die Politik Rahmenbedingungen schafft, damit Menschen mit einer chronischen Erkrankung gleichberechtigt wie Gesunde ein Anrecht auf ein erfülltes Leben erhalten. In der Gemeinschaft ist die Interessenvertretung stärker, als wenn jeder einzeln für sich kämpft. Daher freuen wir uns über jedes Mitglied.

Wer mehr über die Arbeit der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew e. V. erfahren möchte, dem empfehlen wir den Erklärfilm auf: www.youtube.com/user/MorbusBechterewTV/feed



Kontaktinformationen

Deutsche Vereinigung
Morbus Bechterew e. V.
Bundesverband (DVMB)
Evelin Schulz (Geschäftsführerin)
97421 Schweinfurt
Tel.: 09721 755080
dymb@bechterew.de
www.bechterew.de



>> Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit

Empfehlungen der Bundesvereinigung
Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG)

Nach Informationen der BVPG e. V.

bvpg

Bundesvereinigung
Prävention und
Gesundheitsförderung e.V.

Für eine gesunde Bevölkerung muss die Beeinflussung gesundheitsförderlicher Faktoren über das Gesundheitswesen hinaus eine zentrale Aufgabe der Bundesregierung werden. Dafür braucht es eine arbeitsfähige Public-Health-Struktur, die den Ansatz der Weltgesundheitsorganisation, Gesundheit in allen Politikbereichen (Health in All Policies – HiAP) zu verankern, mit Leben füllt.



Die Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG) als Dachverband von derzeit 138 vorwiegend zivilgesellschaftlichen Organisationen, die sich für das Anliegen der Prävention in Deutschland engagieren, begrüßt deshalb die im Koalitionsvertrag mit der Errichtung eines Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit (BIÖG) intendierte Stärkung von Public Health. Für die von der Bundesregierung dafür erwartete Definition von Zielen und Aufgaben möchte die BVPG folgende Anregungen geben:

Evidenzbasiert steuern und kommunizieren

Das BIÖG sollte eine steuernde und koordinierende Einheit für datengestützte und evidenzbasierte Public-Health-Maßnahmen in Deutschland sein, die alle relevanten Themen zur Bevölkerungsgesundheit umfasst. Hierfür muss das Institut das Mandat haben, die Zusammenarbeit der jeweiligen Verantwortungsträger zu organisieren, um die Umsetzung der Public-Health-Maßnahmen bis hinein in die Kommunen zu initiieren. Neben einer Vernetzung mit dem Öffentlichen Gesundheitsdienst (ÖGD) ist die Beteiligung von Wissenschaft und zivilgesellschaftlichen Akteurinnen und Akteuren geboten.

Ferner sollte das BIÖG die Public-Health-Forschung stärken. Eine Forschungsförderung sollte dabei so ausgestaltet werden, dass auch die Einrichtungen des ÖGD auf den verschie-

denen Ebenen antragsberechtigt sind und die über den ÖGD hinausgehenden Akteursgruppen (Wissenschaft und Zivilgesellschaft) von Beginn an mitgedacht werden. Wichtigste Aufgabe ist darüber hinaus insbesondere die stringente Umsetzung von evidenzbasierten Ergebnissen der Forschung – sowohl der eigenen als auch der von Dritten – in die Praxis bzw. Lebenswelten.

Schließlich sollte sich das BIÖG in der Bevölkerung durch laienverständliche Kommunikation und Informationskampagnen als zentraler und vertrauenswürdiger Absender für Gesundheitsinformationen etablieren.

Bestehende Strukturen prüfen, Bewährtes erhalten und Paralleentwicklungen vermeiden

Die BVPG spricht sich dafür aus, zunächst zu prüfen, wie die oben genannten Funktionen und Aufgaben in Abgrenzung bzw. Ergänzung bereits vorhandener Institutionen und Organisationen erbracht werden können. Denn es sollten keine parallelen Strukturen aufgebaut bzw. fortgeführt werden oder Rollen in Public Health definiert werden, die bereits „besetzt“ sind und sich etabliert haben. Nach dieser Überprüfung der bereits vorhandenen Institutionen und Organisationen sollten die als bewährt befundenen erhalten bleiben – notwendige Änderungen bzw. Ergänzungen können unabhängig davon erfolgen. Im Rahmen dieser aus Sicht der BVPG notwendigen

Bestandsaufnahme zur Rollen- und Funktionsklärung ist es zudem wichtig, sowohl die verschiedenen Ebenen des Öffentlichen Gesundheitsdienstes als auch die unterschiedlichen Stakeholder mit einzubeziehen, um Redundanzen von vornherein zu vermeiden.

Föderale Strukturen berücksichtigen und die Vernetzung mit Ländern und Kommunen sicherstellen

Nicht nur weil Gesundheit Ländersache ist, sondern auch, weil ohne sie die kommunale Ebene, die nach wie vor entscheidend ist für die Förderung von (öffentlicher) Gesundheit, nicht oder nur unzureichend adressiert werden kann, ist die Beteiligung der Länder bei der Konstruktion des BIÖG sicherzustellen. Das neue Institut sollte deshalb aus Sicht der BVPG keine nachgeordnete Bundesbehörde sein, sondern eine gemeinschaftlich finanzierte Bund-Länder-Einrichtung werden. Sinnvoll wäre es, eine gemeinsame Strategie von Bund und Ländern zur Verankerung von HiAP im BIÖG zu entwickeln.



Kontaktinformationen

Bundesvereinigung Prävention und
Gesundheitsförderung e. V.
53123 Bonn | Tel.: 0228 9872-17
ulrike.meyer-funke@bvpraevention.de
www.bvpraevention.de

EINZIGARTIG ERGONOMISCHE SCHULRANZEN!

 **Step by Step**

KINDERBUNTE LEICHTIGKEIT



Wir wachsen im Handumdrehen

Familien, die bei der Ranzen-Wahl wert auf Ergonomie, hochwertige Materialien und Langlebigkeit legen, kommen an den Schulranzen von Step by Step nicht vorbei. Die atmungsaktive, perfekt an den Kinderrücken angepasste Polsterung, sowie die verstellbaren Schulter-, Brust- und Hüftgurte sorgen für einen optimalen Sitz. Dank des EASY GROW SYSTEMS wächst der Schulranzen von einer Körpergröße von 100 bis 150 cm mit. Die Step by Step Schulranzen sind die optimale Wahl für die erste bis vierte Klasse.



←
**MEHR
ERFAHREN**



>> Experte für Ergonomie und Rückengesundheit

Absolventen des AGR-Fernlehrgangs erhalten einen neuen Titel

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



„Wandlung ist notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling“ – Vincent van Gogh

Auch hinter den Kulissen der Aktion Gesunder Rücken gab es in den letzten Wochen und Monaten einige Neuerungen. Eine zentrale Veränderung betrifft die Absolventen des AGR-Fernlehrgangs „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“: Sie dürfen ab sofort die Bezeichnung „Experte oder Expertin für Ergonomie und Rückengesundheit“ tragen.

Sprache und Begrifflichkeiten verändern sich im Laufe der Zeit, im Kern sagen sie jedoch häufig immer noch dasselbe aus. Manchmal können wir allerdings mit anderen Worten viel eindeutiger und weniger missverständlich Dinge beschreiben oder erklären.

Seit einigen Wochen läuft bei der Aktion Gesunder Rücken e. V. ein Prozess, bei dem wir unsere Kommunikation auf den Prüfstand stellen. Hieraus ergeben sich spannende Ergebnisse, die in den nächsten Wochen und Monaten immer sichtbarer werden.

Auf dem Prüfstand stand auch die Bezeichnung „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“. Eine Bezeichnung, die vor vielen Jahren entstanden ist und die zu der damaligen Zeit auch absolut richtig war. Als wir seinerzeit diesen Titel geschaffen haben, waren wir überzeugt, dass es die beste Bezeichnung für die Absolventen des AGR-Fernlehrgangs

„Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ ist.

Immer häufiger haben wir jedoch erfahren, dass es viele Menschen gibt, die sich darunter wenig vorstellen können. Zudem setzen die Absolventen des AGR-Fernlehrgangs ihr neu gewonnenes Wissen sehr vielschichtiger ein. Sie sind somit viel mehr als „nur“ Referenten.

Schauen wir uns das vermittelte Wissen des Lehrgangs und die vielfältigen Aufgaben an, die damit heutzutage einhergehen, so sind Sie nicht nur „Vortragende der Verhältnisprävention“. Sie haben sich über Wochen intensiv mit dem Thema Verhältnisprävention beschäftigt und setzen sich von Berufswegen viel mit Bewegung auseinander. Ihnen liegt die Gesundheit der Menschen am Herzen.

So konnte es in unseren Augen nur eine Bezeichnung geben, die die Absolventen des

Lehrgangs „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ am besten beschreibt:

- ▶ **Expertin für Ergonomie und Rückengesundheit**
- ▶ **Experte für Ergonomie und Rückengesundheit**

Natürlich gab es zum neuen Titel auch ein frisches und modernes Logo.

Wir freuen uns, dass die Weiterentwicklung so gut ankommt, schon nach kurzer Zeit hat uns eine Vielzahl positiver Rückmeldungen erreicht. Einen kleinen Ausschnitt finden Sie auf der folgenden Seite.

Wir wünschen allen Experten und Expertinnen weiterhin viel Freude in der Beratung rund um einen rückenfreundlichen Alltag!



>> Stimmen unserer Expertinnen und Experten zum neuen Titel

Ich gratuliere zum neuen Logo und freue mich, den neuen Titel tragen zu dürfen.
(Lara A.)

Das ist ja eine überraschende und zugleich erfreulich wertschätzende Entwicklung! Ich bedanke mich dafür und bin gespannt auf die möglichen Auswirkungen!
(Anke P.)

Das sind fantastische Nachrichten! Ich freue mich sehr über diese Entscheidung!
(Renate B.)

Das sind ja tolle Neuigkeiten! Das neue Logo und der neue Titel gefallen mir sehr gut! Ich bin begeistert! Weiter so, liebe AGR! Danke für die neuen Logos. Habe ich direkt gespeichert und werde sie verwenden.
(Anja R.)

Das neue Logo finde ich prima – schwungvoll & frisch!
(Susanne W.)

Danke, das mit dem neuen Namen war eine sehr, sehr gute Idee – viel einfacher!
(Markus L.)

Ich finde diesen Schritt der Namensänderung großartig. Ich gratuliere Ihnen zu dieser Entscheidung. Den Begriff Experte finde ich auch besser als Referent.
(Arvid S.)

Das wird uns doch auch viel eher gerecht! Danke für die Optimierung und eure Kreativität.
(Torsten E.)

Ich profitiere ebenfalls sehr von dieser Ausbildung und der (neue) Titel rundet das ab!
(Renate B.)

Sieht klasse aus. Freue mich, das neue Logo jetzt in meinen Beratungen, Vorträgen und Trainings einsetzen zu können.
(Anne-Marie G.)

Ein modernes neues Logo und endlich eine griffige und selbsterklärende Bezeichnung für die Absolventen des Fernlehrgangs. Gefällt mir.
(Volker N.)

Eine sehr gelungene Veränderung.
(Katrin K. S.)

Sie möchten Experte oder Expertin für Ergonomie und Rückengesundheit werden? Alle Informationen zum AGR-Fernlehrgang finden Sie auf der folgenden Seite!





>> „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“

Staatlich zugelassener Fernlehrgang der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Fehlende Ergonomie im privaten Umfeld sowie am Arbeitsplatz kann massive negative Erscheinungen hervorrufen. Rückenschmerzen, Gelenkprobleme oder gar Stoffwechselstörungen können auftreten. Für uns persönlich bedeutet dies ein Verlust von Lebensqualität, für ein Unternehmen oft ein Anstieg der Arbeitsausfallzeit.



Die betriebliche Gesundheitsförderung sowie die Verbesserung des Umfeldes im Unternehmen und im privaten Bereich stellen die wesentlichen Faktoren für gesunde und motivierte Menschen dar. Hier können Sie mit einer professionellen Beratung und schon geringem Aufwand sehr erfolgreich und wirksam ansetzen.

Denn wir alle können durch unser Verhalten großen Einfluss auf die Entstehung von Rückenschmerzen nehmen. Und jeder einzelne kann sein Umfeld rückenfreundlich einrichten

und so noch mehr für die Gesundheit tun. Wie das geht, wissen unsere AGR-geschulten Experten mit dem Abschluss „Experte für Ergonomie und Rückengesundheit“!

Alle „Experten für Ergonomie und Rückengesundheit“ haben einen medizinischen Background und haben unseren umfangreichen und staatlich zugelassenen Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ mit den Schwerpunkten rückerichtiges Umfeld und Ergonomie am Arbeitsplatz absolviert. Das Zertifikat muss alle drei Jahre erneuert

werden, unsere Experten sind also immer up to date und besonders qualifiziert!

Warum sollten Sie Experte für Ergonomie und Rückengesundheit werden?

Mit dem Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ haben Sie die Möglichkeit, sich ganz bequem von Zuhause aus weiterzubilden. Mit bestandener Abschlussprüfung erhalten Sie ein Zertifikat mit dem Titel: Experte oder Expertin für Ergonomie und Rückengesundheit. Sie werden zur



idealen Anlaufstelle für Menschen, die von Rückenschmerzen geplagt sind oder präventiv handeln wollen. Das gilt sowohl für das private als auch für das berufliche Umfeld. Sie gelten als kompetenter Ansprechpartner bei der Gestaltung des persönlichen Arbeits- und Freizeitumfeldes, auch im Rahmen einer betrieblichen Schulung zu Ergonomie am Arbeitsplatz.

- ▶ Erweitern Sie Ihre Kompetenz.
- ▶ Erschließen Sie neue Aufgabenfelder für sich.
- ▶ Nutzen Sie Ihr neu erlangtes Wissen, um individuelle Beratungen und Schulungen in Betrieben und für Patienten und Interessierte anzubieten.

Weitere Vorteile:

- ▶ anerkannt als ärztliche Fortbildung (47 Punkte)
- ▶ Verlängerung der Rückenschullehrerlizenz
- ▶ anerkannt vom Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit (VDSI) mit 4 Punkten Arbeitsschutz und 4 Punkten Gesundheitsschutz
- ▶ Der Fernlehrgang ist unter der Nummer 7192910 durch die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) zugelassen

Experten-Vermittlung

Immer wieder wenden sich verschiedene Firmen an uns, die auf der Suche nach einem Ergonomie-Experten für Veranstaltungen, Schulungen oder Arbeitsplatzberatungen sind. Wir unterstützen Sie gerne und vermitteln Sie als AGR-geschulten Experten an das passende Unternehmen. Alle Experten werden auf unserer Internetseite vorgestellt und

haben die Möglichkeit, ihre eigene Seite mit Fotos und passenden Texten für Firmen attraktiv zu gestalten.

Hier geht es zur Experten-Suche:
www.agr-ev.de/experten

Inhalte des AGR-Fernlehrgangs

- ▶ allgemeine Grundlagen über Rückenschmerzen unter Berücksichtigung der Verhältnisprävention und der psychischen Gesundheit
- ▶ Inhalte der modernen Rückenschule
- ▶ Verhältnisprävention: Wie können ergonomische Produkte die Rückengesundheit in allen Lebenslagen rund um die Uhr fördern?
- ▶ die Bedeutung und Anwendung ergonomischer Produkte in verschiedenen Bereichen
- ▶ von der Planung bis zur Durchführung von Beratungen im privaten und im Arbeitsumfeld

Voraussetzungen für die Teilnahme

Der Lehrgang richtet sich an Bewegungsfachkräfte wie zum Beispiel:

- ▶ Physiotherapeuten bzw. Krankengymnasten
- ▶ Sportwissenschaftler (Lehramt/Magister), Gymnastiklehrer
- ▶ Ergotherapeuten
- ▶ Ärzte, Mediziner, Betriebsärzte
- ▶ Ergonomie-Fachkräfte, „bestellte“ Fachkräfte für Arbeitssicherheit, § 18 SGB VII Aufsichtspersonen

- ▶ Masseur
- ▶ Dipl. Psychologen

Kosten

Der Standardbeitrag für den AGR-Fernlehrgang beträgt 560 Euro, die Summe wird in zwei Raten gezahlt. Für Mitglieder von Partnerverbänden (siehe www.agr-ev.de/allianz), Mitarbeiter der ANOA e. V. sowie Studenten/Absolventen des IST-Studieninstituts oder der IST-Hochschule gibt es eine Ermäßigung, sie zahlen 460 Euro.

Als AGR-Fördermitglied erhalten Sie übrigens 165 Euro Nachlass auf unseren Fernlehrgang und zahlen somit sogar nur 395 Euro. Alle Informationen und das Vorteilsprogramm der AGR-Fördermitgliedschaft finden Sie hier: www.agr-ev.de/mitgliedschaft

Die bereits 8. Auflage des Lehrgangs ist ab sofort verfügbar und enthält viele neue Themen wie zum Beispiel:

- ▶ Fahrradeinstellhilfe
- ▶ Treppensteighilfe
- ▶ Reha-Autositz
- ▶ Lupenbrille
- ▶ Faszientrainer

Starten Sie jetzt, melden Sie sich zum Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ an und werden auch Sie Experte für Ergonomie und Rückengesundheit: ganz schnell und unbürokratisch über das neue Online-Formular auf www.agr-ev.de/anmeldung-fernlehrgang.



>> Unsere Teilnehmer sind begeistert



Bianca Staudacher

„Es waren viele tolle Informationen und Anregungen in diesem Lehrgang enthalten, die ich in meinen Rückenkursen an die Teilnehmer weitergeben kann. Super!“

Bianca Staudacher | Kursleiterin Rückenschule, Rehasport Trainerin – Orthopädie



Dr. Peter Krapf

„Ich persönlich habe durch die Qualifizierung mein Wissen erheblich erweitert, das ich jetzt in meinen Vorträgen gerne weitergebe.“

Dr. Peter Krapf | Orthopäde



Mike Wrench

„Der zertifizierte Fernlehrgang ist ein ideales Instrument, um sich mit aktuellen Fachinformationen auseinanderzusetzen und im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung auch einmal wieder Themen aufzufrischen, die vielleicht in der täglichen Arbeit ansonsten weniger berücksichtigt werden. Es ist schon ein gutes Gefühl, ein kleiner Bestandteil in diesem hervorragenden Netzwerk an Experten für Rückengesundheit zu sein.“

Mike Wrench | Sportwissenschaftler



Stefanie Kobsch

„Es war ein sehr toller Lehrgang! Es gibt nichts zu optimieren!“

Stefanie Kobsch | Physiotherapeutin



Marco Nauroz

„Mein Nutzen ist die noch qualitativere Beratung meiner Kunden an den Arbeitsplätzen der Unternehmen, denn an den Arbeitsplätzen sind nicht nur die rückengerechten Verhältnisse wichtig, sondern eben das rückengerechte Verhalten – aber auch das richtige Nutzen der bereits vorhandenen und angebotenen Möglichkeiten. Die Ausbildung und die Kooperation lassen mich als Experten und Berater für meine Kunden auftreten. Kunden haben mich auch bereits zu Themen aus dem Lehrgang angefragt und sind dankbar und begeistert für die verstehbaren, handhabbaren und sinnhaften Tipps zum rückengerechteren Verhalten und den Verhältnissen. Umsätze wurden dadurch ebenfalls generiert.“

Marco Nauroz | Fachkraft für BGM



Petra Gefa Naegler

„Als Physio bin ich mittlerweile auf sitzende Berufe spezialisiert – Inhalt Lehrgang passte super.“

Petra Gefa Naegler | Physiotherapeutin



Hardy Kliese

„Sehr gute Unterlagen, viele interessante Informationen und aktuell. Der Kurs hat mir viel gegeben. Er ist aktuell und wissenschaftlich fundiert. Besonders gut fand ich die detaillierte Beschreibung der verschiedenen Arbeitsbereiche und Arbeitsmittel. Danke!“

Hardy Kliese | Physiotherapeut/Osteopath



>> Neue Experten für Ergonomie und Rückengesundheit

Besonders freuen wir uns, Ihnen nachfolgend unsere neuen Experten für Ergonomie und Rückengesundheit vorstellen zu können. Dabei gilt unser besonderer Dank den Experten, die uns schon seit Jahren die Treue halten und regelmäßig unser Schulungsprogramm zur persönlichen Fortbildung nutzen.

Als neue Experten begrüßen wir:

📍 **07381 Pößneck • Julia Müller**
juliamueller180599@gmail.com

📍 **45479 Mülheim-Ruhr • Ute Naurath**
u.naurath@gmx.de

📍 **46147 Oberhausen • Rainer Brandt**
brandt@rbconsulting.ruhr

📍 **50933 Köln • Sebastian Wagener**
seb.wgn@web.de

📍 **52511 Geilenkirchen • Lena Beys**
bgf@bewegt-physiotherapie.de

📍 **58313 Herdecke • Ulrike Odendahl**
schueren-ulrike@web.de

📍 **65187 Wiesbaden • Sabine Becker**
sbwiesbaden@gmail.com

📍 **80634 München • Susanne Kienle**

📍 **93326 Abensberg • Pascal Maisch**
pascal.maisch@impuls-bgf.de

📍 **97244 Bütthard • Ulrike Oberst**
oberst.ulrike@web.de

Ihr Zertifikat zum 1. Mal erfolgreich verlängert haben:

📍 **39576 Stendal • Elsa Arely Roggenthin**
elsa-regalado@web.de

📍 **46499 Hamminkeln • Silke Engels**
bewegende-ergotherapie@live.de

📍 **50827 Köln • Irina Pohl**
irina97@rocketmail.com

📍 **61350 Bad Homburg • Jutta Feige**
Jutta.Feige@t-online.de

📍 **73111 Lauterstein**
Dr. med. Kerstin Wagenfeld
skhaehn@freenet.de

📍 **75233 Tiefenbronn • Bianca Frommer**
bianca.frommer@bfitandmove.de

📍 **79098 Freiburg i. Br. • Anke Zimmermann**
anke.zimmermann@luis7.de

📍 **84028 Landshut • Rolf Berendt**
kontakt@lanovita.de

📍 **85716 Unterschleißheim • Anja Thompson**
thompson@fasium.de

📍 **94051 Hauzenberg • Josef Ullmann**
info@klinik-prof-schedel.de

Ihr Zertifikat zum 2. Mal erfolgreich verlängert haben:

📍 **01809 Dohna • Kerstin Meska**
physiomeska-dohna@t-online.de

📍 **32457 Porta Westfalica**
Inken Sönnichsen-Hinrichs
inken@team-hinrichs.de

📍 **33619 Bielefeld • Annette Köhne**
alm.koehne@t-online.de

📍 **45141 Essen • Reinhard Weber**
weber@physiotherapie-weber.de

📍 **7299 Burbach • Nils Richter**
info@rehasport-training.de

📍 **58507 Lüdenscheid**
Farida Abderrahim-Schmidt
Farida.Abderrahim@Reha-MK.de

📍 **63579 Freigericht • Ute Weber**
ute@auszeittraining.de

📍 **74076 Heilbronn • Nathalie Stähle**
nathalie.staehle@web.de

Ihr Zertifikat zum 3. Mal erfolgreich verlängert haben:

📍 **21397 Barendorf • Jürgen Rappard**
info@bbr-rappard.de

📍 **41539 Dormagen • Pascal Paul**
p.paul@tsv-bayer-dormagen.de

📍 **41541 Dormagen • Wolfgang Stockhausen**
info@leistungsfrische.de

📍 **46414 Rhede • Maike Starting**
maike.starting@gmail.com

📍 **67098 Bad Dürkheim • Leif Langenbein**
leif.langenbein@outlook.de

Ihr Zertifikat zum 4. Mal erfolgreich verlängert haben:

📍 **04916 Herzberg • Wolfgang Endtmann**
HPEndtmann@yahoo.de

📍 **58553 Halver • Heike Siepermann**
pffff@heike-siepermann.de

Ihr Zertifikat zum 5. Mal erfolgreich verlängert haben:

📍 **41748 Viersen • Rüdiger König**
rudikoenig@gmx.de

📍 **71088 Holzgerlingen • Sabine Roth**
info@ae-roth.de



>> Aus AGR-Magazin wird Rückenwelt

Rückengesund im Alltag mit dem Magazin der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Das AGR-Magazin ist seit vielen Jahren ein bekannter Ratgeber der Aktion Gesunder Rücken für Interessierte und Patienten mit praktischen Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag. Über 7.000 Praxen, Kliniken und Rückenschulen nutzen diesen kostenfreien Service der AGR.



Wie die Rückengesundheit im alltäglichen Leben nachhaltig gestärkt werden kann, lesen Sie ab sofort in der neuen Rückenwelt!

Denn: Aus dem „AGR-Magazin“ wird nun die „Rückenwelt“. In der neuen Rückenwelt nehmen wir den Leser mit auf eine Reise durch die Themenwelten Zuhause, Freizeit, Unterwegs, im Beruf, Familie und Gesundheit: Ein rückenfreundlicher Samstag bei Familie Mustermann, Freizeitaktivitäten für einen gesunden Rücken, Tipps für unterwegs, ergonomische Empfehlungen für den Arbeitsplatz und aktives Spielen mit Kindern sind nur einige Themenbeispiele. Ganz besonders viel Wert haben wir auf die Beteiligung von verschiedenen Experten aus dem Gesundheitsbereich gelegt, mit denen wir für ein Interview ins Gespräch gekommen sind. Natürlich dürfen auch Informationen zu uns nicht fehlen, daher werden auch die Vorteile des AGR-Gütesiegels, der Allianz der Rückengesundheit und der zertifizierten Beratungsqualität im Fachgeschäft thematisiert.

Im Zuge der Neugestaltung sind wir zudem dem Wunsch nach einer wertigeren Darstellung unseres Ratgebers nachgekommen. Die Rückenwelt wurde daher nicht nur optisch aufgewertet, sondern kommt auch mit einer qualitativ hochwertigeren Haptik daher. Dies kommt wiederum einer besseren Lesefreundlichkeit zugute, wodurch sie in der ärztlichen Praxis auch problemlos von mehreren Patienten gelesen werden kann – ohne an Qualität zu verlieren.

Angetrieben durch die immer bedeutender werdende digitale Welt, verfolgt die neue Broschüre das Ziel, den Leser aus dem Wartezimmer direkt auf unsere Internetplattform einzuladen. Im Web gelangt er zu weiterführenden Informationen und kann in der digitalen Rückenwelt stöbern: Dort findet der Leser Tipps für den Erhalt der Rückengesundheit, zu zertifizierten Produkten und Adressen von Fachgeschäften, in denen eine qualitativ hochwertige Beratung von Rückenprodukten im Vordergrund steht. Die digitale Rücken-

welt wird in den kommenden Wochen weiter wachsen. So wird der Leser dort viele weitere Zusatzinformationen, Themenergänzungen und auch Expertenmeinungen finden.

Blättern Sie jetzt online in der neuen Rückenwelt: www.agr-ev.de/rueckenwelt

Viele weiterführende Informationen und Ergänzungen zu der Printausgabe finden Sie in der digitalen Rückenwelt: www.rueckenwelt.de

Bestellen Sie jetzt die neue Rückenwelt kostenfrei:

www.agr-ev.de/rueckenwelt-anfordern



>> Ausgezeichnetes AGR-Gütesiegel

AGR-Gütesiegel als EU-Gewährleistungsmarke zertifiziert

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Auf dem Markt gibt es eine Vielzahl an Gütesiegeln, unter denen sich leider auch viele unseriöse Anbieter befinden. Für den Verbraucher ist es dabei oft sehr schwer zu identifizieren, auf welche Zertifikate er vertrauen kann: Was sagt das Siegel aus, was sind die Anforderungen und wer überprüft das Produkt oder die Dienstleistung überhaupt? Nur wenige der Gütesiegel geben auf diese Fragen eine verlässliche Antwort. Kann man ihnen also vertrauen? Die Aktion Gesunder Rücken e. V. erhielt Anfang Januar 2022 den „Ritterschlag“ in Sachen Seriosität, indem das AGR-Gütesiegel vom „Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum“ (EUIPO) als EU-Gewährleistungsmarke ausgezeichnet wurde.



hochwertige internationale Auszeichnung als EU-Gewährleistungsmarke erhalten hat.

Ein weiteres Trust-Element, welches die Unabhängigkeit, Glaubwürdigkeit und den Qualitätsanspruch des AGR-Gütesiegels bestätigt und zeigt, dass Verbraucher und Partner auf das AGR-Gütesiegel vertrauen können!



Unser Gütesiegel: vertrauenswürdig und seriös

Die Glaubwürdigkeit von Gütesiegeln muss zu Recht kritisch hinterfragt werden, da es inzwischen viele und zum Teil auch dubiose Auszeichnungen gibt. Wir als Aktion Gesunder Rücken legen allerdings seit Einführung unseres AGR-Gütesiegels für besonders rückenfreundliche Produkte vor über 25 Jahren viel Wert auf Transparenz und stellen uns wiederholt externen Überprüfungen.

So wurden das AGR-Gütesiegel und der Prüfprozess vom „Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum“ (EUIPO) genau unter die Lupe genommen und als absolut seriös und vertrauenswürdig ausgezeichnet. Es ist somit eines der wenigen Gütesiegel, die diese

Auf die international ausgezeichnete Qualität des einzigartigen AGR-Prüfprozesses können Sie vertrauen

Das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ wurde als Entscheidungshilfe für Verbraucher entwickelt. Damit zeichnet unser Verein ausschließlich Produkte aus, die als „rückengerecht“ eingestuft werden. Für diese Beurteilung kommt eine unabhängige Prüfkommision – bestehend aus Ärzten und Therapeuten verschiedener Fachgebiete – zusammen und unterzieht unterschiedlichste Produkte strengen Prüfkriterien. Kommt die Kommission im Rahmen ihrer multidisziplinären Untersuchung zu dem Ergebnis, dass die Produkte nachweislich die Rückengesundheit fördern, werden diese mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Damit dient es Verbrauchern beim

Kauf von ergonomischen Alltagshilfen, wie beispielsweise Büromöbeln, Autositzen oder auch Schulranzen, als optimale Orientierungshilfe. Die Unabhängigkeit der Prüfkommision gewährleistet, dass nur Produkte ausgezeichnet werden, die einen positiven Beitrag zur Rückengesundheit der Nutzer leisten. Diese Vorgehensweise überzeugte neben dem „Europäischen Amt für geistiges Eigentum“ auch das Portal „Label-online“ des Bundesverbandes „Die Verbraucherinitiative e. V.“, die das Gütesiegel mit „besonders empfehlenswert“ bewertete.

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



>> Tag der Rückengesundheit am 15. März 2023

Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Seit über 20 Jahren initiieren wir gemeinsam mit dem Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. am 15. März den Tag der Rückengesundheit (TdR) und rufen so zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden auf. Jeder Aktionstag steht unter einem bestimmten Motto, der diesjährige TdR trug das Motto „Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand“. Unser Ziel dahinter: die Bevölkerung zu informieren und zu motivieren, ihre eigene Gesundheit mit Herz, Hand und Verstand zu fördern.

Zu diesem Anlass fanden auch in diesem Jahr wieder bundesweit regionale Veranstaltungen, Vorträge, Ausstellungen und andere Aktionen für ein rückengesundes Leben statt. Im Veranstaltungskalender auf der TdR-Internetseite (www.agr-ev.de/tdr) hatten Betroffene und Interessierte eine breitgefächerte Auswahl: Online konnten Sie zwischen 27 verschiedenen Veranstaltungen wählen, vor Ort waren es 71 – bis nach Palma de Mallorca.

Neben dem Veranstaltungskalender mit vielen Angeboten zum Thema Rückengesundheit gab es zum diesjährigen Aktionstag noch eine Vielzahl anderer Möglichkeiten zum Mitmachen und Informieren von Seiten der Aktion Gesunder Rücken:

- ein Booklet mit Hintergründen zum Motto sowie vielen Tipps und Übungen
- Videos mit Rücken-Tipps, Übungen und Hinweisen für die Autositz-Einstellung
- Reels mit Themen rund um den Tag der Rückengesundheit auf den Social-Media-Kanälen
- Online-Seminare, Aktionen und Videos der TdR-Förderer
- ein Gewinnspiel mit verschiedenen AGR-zertifizierten Produkten

Wir freuen uns sehr über die rege Teilnahme am Tag der Rückengesundheit, sowohl online, über verschiedene Social-Media-Plattformen, als auch vor Ort und von Seiten der Presse. Eine Vielzahl an Magazinen, Tageszeitungen und TV-Sendungen haben den TdR in ihr Programm aufgenommen.


Auch der TSV Bayer 04 Leverkusen e. V. hat sich am Aktionstag beteiligt und ein ganz besonderes Programm organisiert. Bei all den Kursen, Workouts und Aktionen wurden sie unter anderem von einem WDR-Team begleitet. In einer Zusammenfassung berichtet der Verein über seine Erfahrungen und wie sie Mitglieder und Nichtmitglieder an das Thema Rückengesundheit herangeführt haben. Auch Kursleiter und Teilnehmer sind zu Wort gekommen, vielen Dank für euer Engagement! Mehr erfahren Sie auf der folgenden Seite.

Die Videos und der Download des Booklets stehen weiterhin unter www.agr-ev.de/tdr zur Verfügung.

6 Unser Motto

Empfehlungen zum diesjährigen Motto

Welche Botschaften, Handlungs- oder Einstellungsempfehlungen stecken hinter dem Motto zum Tag der Rückengesundheit 2023?



Unser Motto

→ Die drei Wörter „Herz, Hand und Verstand“ sind uns in dieser oder ähnlicher Reihenfolge vielleicht schon einmal zu Ohren gekommen: Sie stammen ursprünglich von dem Pädagogen Johann Heinrich Pestalozzi. Ende des 18. Jahrhunderts fasste er in der Formel „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ zusammen, was er als Voraussetzung für ein erfolgreiches Lernen sah.

Übergeordnetes Ziel des Ansatzes ist die Ansprache möglichst vieler unterschiedlicher Sinne, um eine Verbindung von Denken, Fühlen und Handeln zu schaffen. Alle drei Elemente bilden eine Einheit.

Für das Motto zum Tag der Rückengesundheit wurde das Wort „Kopf“ durch „Verstand“ ersetzt. Die zentrale Frage lautet: Wie können wir unseren individuellen Weg hin zu einem rückenfreundlichen Lebensstil finden? Und welche Rolle spielen dabei die Bereiche „Herz, Hand und Verstand“?

Das Motto soll verdeutlichen, dass es bei der Rückengesundheit nicht nur um den begrenzten Bereich des Rückens geht, sondern der Mensch und sein Verhalten als Ganzes entscheidend ist:

Herz
= Gefühle und Emotionen: Respekt sowie Achtung anderen und sich selbst gegenüber stärken

Hand
= körperliche Aktivität: motorische Fertigkeiten schulen

Verstand
= Kopf und Vernunft: wissenschaftliche Fakten verinnerlichen

12 Rückenübungen

»Der Rücken ist so wichtig wie ein Freund. Denn ohne gesunden Rücken funktioniert der ganze Körper nicht. Die Rückenmuskulatur bildet die Basis für den gesamten Rumpf. Mit ihr steht und fällt Atmung, Stabilität, Beweglichkeit und körperliche Gesundheit.«
Brandon Thomas, US-amerikanischer Basketballprofi



Übung 2: Schulterübung
Umfasse mit der einen Hand das Handgelenk der anderen Hand und ziehe das Arm über den Kopf zur Gegenseite. Halte die Spannung ca. 10 Sekunden und wiederhole die Übung mit dem anderen Arm.

Rückenübungen 13



Übung 3: Dehnt die Oberarme
Strecke einen Arm senkrecht nach oben und bringe den Ellbogen so weit wie möglich hinter den Kopf. Anschließend mit der anderen Hand den Ellbogen in Richtung der gegenüberliegenden Schulter ziehen. Mit dem anderen Arm wiederholen.



Übung 4: Kopfpfeilen
Strecke deine Halswirbelsäule und drehe den Kopf zur rechten Seite. Bewege nun das Kinn im Uhrzeigersinn über die Brust zur linken Seite. Wiederhole die Bewegung ca. 10-mal.

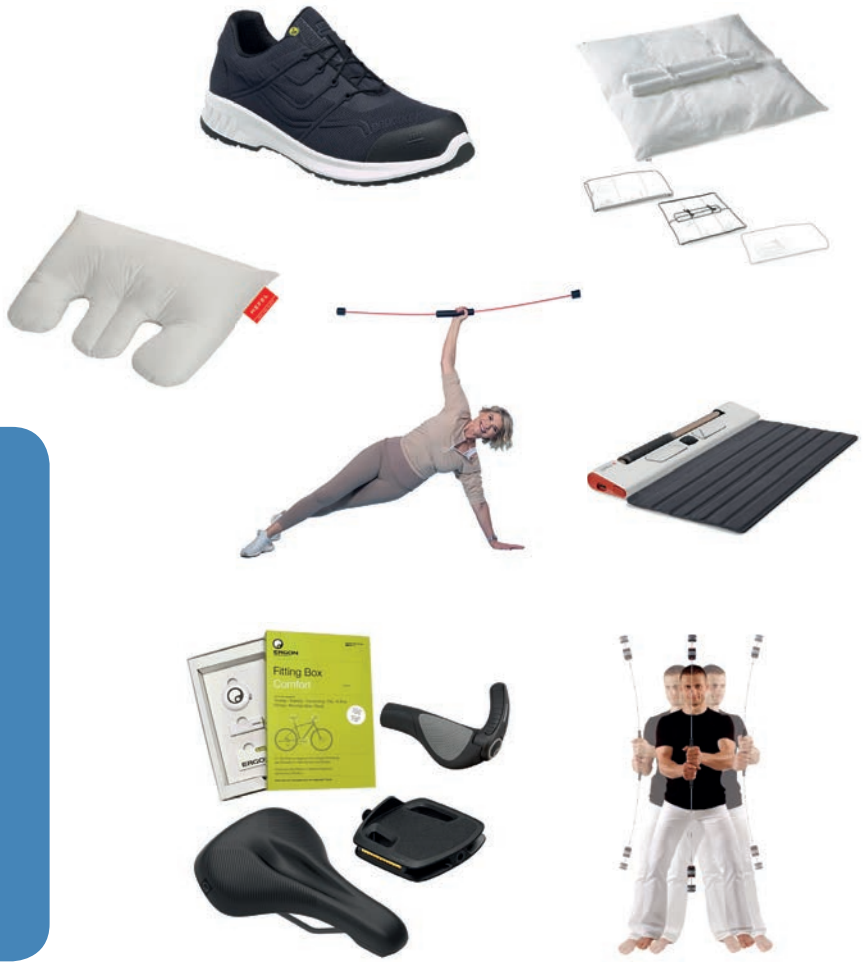
Noch mehr Tipps findest du auf unserer Internetseite www.agr-ev.de/taetkeumbungen

>> Gewinnspiel zum Tag der Rückengesundheit 2023

Wir bedanken uns bei allen TdR-Förderern, die mit AGR-zertifizierten Produkten das Gewinnspiel zum Tag der Rückengesundheit unterstützt haben.

Verlost wurden folgende AGR-zertifizierte Produkte für einen rückenfreundlichen Alltag:

- ein „My Neck Kissen“ von Hefel
- drei Flexi-Bar Sets von Flexi-Sports
- ein paar Sicherheitsschuhe von Steitz Secura
- drei „Traumfalter“ Kissen von Lattoflex
- drei RollerMouse mobile von Contour Design
- ein Schwingstab „Improve 150“ von Haider
- ein Fahrrad-Ergonomie-Set von Ergon





>> Bewegung ist die beste Medizin

Bericht des TSV Bayer 04 Leverkusen e. V. über den Tag der Rückengesundheit 2023

Uwe Pulsfort | TSV Bayer 04 Leverkusen e. V.



Jeder kennt sie, (fast) jeder Erwachsene hatte sie schon mal: Rückenbeschwerden sind die Volkskrankheit Nummer 1 in Deutschland. Bekannt ist das hinlänglich. Allerdings aktiv dagegen etwas zu unternehmen, das ist nicht jedermanns Sache. Wie sonst wären die weit verbreiteten Rückenschmerzen zu erklären? Damit sich etwas ändert, gibt es seit vielen Jahren den „Tag der Rückengesundheit“, eine Initiative der Aktion Gesunder Rücken e. V. und des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Am „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März hat sich auch der TSV Bayer 04 Leverkusen mit seinem vereinseigenen gesundheitsorientierten Fitnessstudio GoFit beteiligt.

Das Team um GoFit-Leiter Martin Wagner hat zum Anlass des Tages der Rückengesundheit diverse zusätzliche Angebote in den Kursplan integriert, um Mitglieder, aber auch Nichtmitglieder, erneut an das Thema heranzuführen. Im Mittelpunkt standen Kurse, die durch unterschiedliche Ansätze eine Verbesserung des Bewegungssystems zum Ziel haben. Angefangen bei der klassischen Wirbelsäulengymnastik, Rücken- und Gelenktraining über Pilates bis hin zu Hatha Yoga: Die Besucher konnten aus einer breiten Palette an Kursen auswählen. Die Vielfalt der Angebote ist auch für Studioleiter Martin Wagner ein wichtiger Aspekt: „Zwar verbindet die Teilnehmer, dass sie alle etwas für den Rücken oder zum Teil auch gegen Rückenschmerzen tun wollen. Allerdings hat natürlich jeder seine ganz individuelle Situation und persönlichen Vorlieben, was

die Übungen und Kurse angeht“, erklärt der GoFit-Leiter.

Bewegung ist die beste Medizin

Einer der Trainerinnen, die – nicht nur am Tag der Rückengesundheit – Kurse im GoFit anleitet, ist Daggi Meiss. Die TSV-Mitarbeiterin hat sich über Jahrzehnte eine Expertise als Bewegungs- und Haltungsexpertin aufgebaut. Sie weiß, dass auch, beziehungsweise insbesondere, bei Rückenbeschwerden Bewegung die beste Medizin ist: „Was sich nicht bewegt, verklebt. Je mehr wir uns bewegen, desto mehr durchbluten wir unseren Körper und unterstützen die Faszien, die unsere Muskeln umgeben“, erklärt die Diplom-Sportlehrerin und Yoga-Lehrerin. Am „Tag der Rückengesundheit“ hat sie ihr übliches Programm unter anderem durch Anschauungsmaterial berei-

chert. Anhand eines Modells der Wirbelsäule konnten die Teilnehmer bildlich nachvollziehen, worauf die Übungen genau abzielen. Aufklärung und konkrete Angebote standen auch auf der Trainingsfläche bei Martin Wagner im Mittelpunkt. Wer wollte, konnte an der Station „EasyTorque“ die Kraft seiner Rücken- und Bauchmuskulatur ermitteln. „Hier ist ein ausgeglichenes Verhältnis wichtig“, erläutert Martin Wagner: „Wer etwas gegen Rückenschmerzen tun oder vorbeugen möchte, der muss in der Regel auch seine Bauchmuskeln kräftigen.“ So oder so, auch für Martin Wagner ist körperliche Aktivität grundsätzlich der entscheidende Faktor: „90 Prozent der Rückenschmerzen sind eher unspezifisch, wir wissen also gar nicht genau, wo sie herkommen. Wir wissen aber, dass in nahezu 100 Prozent der Fälle Bewegung hilft.“



Tag der Rückengesundheit gibt frische Impulse

Die Erkenntnis, dass Bewegung der Schlüssel für einen gesunden Rücken ist, ist auch bei Sandra angekommen. Sie macht regelmäßig beim Outdoor-Training auf der Fläche mit, die sich mit diversen Trainingsmöglichkeiten unmittelbar an die Rückseite des GoFit-Gebäudes anschließt. Unumwunden gibt Sandra allerdings zu, dass sich der innere Schweinehund immer wieder mal meldet: „Es gehört schon manchmal etwas Überwindung dazu, sich aufzuraffen. Aber wenn man dann hier ist, weiß man, dass man etwas getan hat, auch für den Rücken.“ Keinerlei Überzeugungsarbeit ist bei Carmen erforderlich, wie die Hobbysportlerin in einer Pause des Zirkeltrainings erklärt: „Wenn man es gerne macht, kommt man freiwillig und regelmäßig, weil es einfach guttut.“

Bei Harald, der gerade auf der Rudermaschine sein ganzheitliches Cardio- und Krafttraining absolviert, geht es längst nicht mehr nur um Vorbeugung. Nach einem Bandscheibenvor-

fall kam er um eine Operation nicht herum und nutzt seitdem die vielfältigen Möglichkeiten des GoFit. „Erst habe ich sehr viel Physiotherapie gemacht, inzwischen trainiere ich regelmäßig und sehr gezielt hier im Studio. Ich versuche, jeden Tag irgendetwas zu machen.“ Damit folgt er, bewusst oder unbewusst, der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO, die zu mindestens 20 Minuten Bewegung pro Tag anregt. Für viele, die am Tag der Rückengesundheit im GoFit waren, ist das schon zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Andere haben am Aktionstag vielleicht den entscheidenden Impuls bekommen.



Kontaktinformationen

TSV Bayer 04 Leverkusen e. V.
GoFit
51373 Leverkusen
Tel.: 0214 8680085
gofit@tsvbayer04.de
www.tsvbayer04.de/sportangebote/gofit/

Keine Möglichkeit die Rückenwelt auszulegen?



DIN A5 Tischaufsteller

Jetzt Aufsteller mit QR-Code zur Online-Ausgabe bestellen!

info@agr-ev.de

Kostenfrei für Ihre Praxis!



>> Fatigue Management

Ein Ratgeber für Menschen mit Dauermüdigkeit und -erschöpfung

Cornelia M. Kopelsky | Service für bewegende Publikationen



Heiko Lorenzen:
*Fatigue Management –
Umgang mit chronischer Müdigkeit
und Erschöpfung*

71 Seiten, 16 Schwarzweißfotos,
Grafiken und Tabellen
Schulz-Kirchner-Verlag, Idstein 2022
ISBN 978-3-8248-1298-1
Preis: 11,50 €

AGR-Medientipp



Das Fatigue-Syndrom ist ein international anerkanntes Störungsbild, das von einer krankhaften Dauermüdigkeit und -erschöpfung geprägt ist, bei oder nach verschiedenen Erkrankungen auftritt und häufig vorkommt. Als Langzeitfolge einer COVID-19-Erkrankung ist Fatigue in das gesellschaftliche Bewusstsein gerückt. Von Betroffenen wird Fatigue als eine allumfassende körperliche, geistige und seelische Erschöpfung mit einer massiven und schwer zu ertragenden Einschränkung ihrer Lebensführung und -qualität erlebt. Seit gut 20 Jahren werden Beschwerdebilder und Schweregrade wissenschaftlich fundiert beschrieben. Die Pathogenese aber gibt noch immer Rätsel auf, eine sichere Diagnosestellung ist nach wie vor problematisch, und eine spezifische Medikation wird noch erprobt. So sind von Fatigue betroffene Menschen darauf angewiesen, sich auf ihr unsichtbares Leiden, bei dem ein Missverhältnis zwischen körperlicher Belastung und dem anschließenden Erschöpfungsgefühl besteht, einzustellen und einen eigenverantwortlichen Umgang damit zu lernen. Dafür brauchen sie medizinische Aufklärung, fachtherapeutische Beratung und Hilfestellungen ebenso dringend wie Verständnis ihres sozialen Umfeldes. Der Ratgeber von Heiko Lorenzen wendet sich deshalb gleichermaßen an Betroffene, Angehörige und Fachleute des Gesundheitswesens.

Der Autor ist Ergotherapeut mit langjähriger Berufserfahrung in Praxis und Lehre. 2010 erschien bereits die erste Auflage seines Buchs. Mit der nun überarbeiteten zweiten Auflage thematisiert er erneut die Fatigue als ein sehr ernstzunehmendes Problem vieler chronisch Erkrankter und weist auf die zunehmende Verbreitung hin, wie sie zurzeit als häufiges Symptom im Zusammenhang mit Long COVID und Post-COVID-19 bekannt geworden ist. Mit großer Sorgfalt hat er wissenschaftlich basierte Daten zum Fatigue-Syndrom zusammengetragen und mit viel Einfühlungsvermögen schwierige und komplexe Zusammenhänge für Patienten verständlich aufbereitet. Er stellt Strategien und Hilfe zur Selbsthilfe vor, mit den persönlichen Auswirkungen der Symptome im Alltag zurechtzukommen. Das von ihm entwickelte, sieben Lektionen umfassende Lernprogramm stützt sich auf ein ergotherapeutisches Gruppenkonzept zum Fatigue (Selbst-)Management aus Kanada.

Voraussetzung für ein Selbstmanagement und eine therapeutische Begleitung ist das Verstehen der Krankheit. Dazu beschreibt Heiko Lorenzen die wichtigsten Aspekte bezüglich Symptome, Pathophysiologie, Epidemiologie und Diagnostik. Ausführlich geht er auf die für die Behandlungsstrategien bedeutsamen Unterscheidungsmerkmale der drei

Kategorien von Fatigue ein. So tritt Fatigue als Begleitsymptom chronischer Erkrankungen wie Krebs, Morbus Parkinson, rheumatoide Arthritis oder Multiple Sklerose (MS) auf. Fatigue, die als Folge anderer Krankheiten wie Hypothyreose, Schlafapnoe oder Anämie vorkommt, bessert sich oft durch die Behandlung der Erkrankung selbst. Das Chronische Fatigue Syndrom (CFS) beziehungsweise die Myalgische Enzephalomyelitis (ME) ist eine eigenständige Erkrankung und geht mit sehr ausgeprägten Symptomen einher. Die Ursache ist noch ungeklärt, vermutet wird eine Infektion als Auslöser einer andauernd schweren Erschöpfung. Typisch für CFS/ME ist die am Folgetag einer Anstrengung auftretende Verschlimmerung, die sogenannte postexertionelle Malaise (PEM).

Weitere Ursachenerklärungen setzen an degenerativen Veränderungen innerhalb des zentralen Nervensystems (Morbus Parkinson, MS), der Dysregulation des endokrinen Systems (Fehlregulierungen von Botenstoffen wie Serotonin und Dopamin, Prostatakrebs), Dysregulationen des Immunsystems (Autoimmunerkrankungen) sowie an entzündlichen Prozessen und erhöhtem Energiebedarf an. Um eine Vorstellung von der Verbreitung von Fatigue zu bekommen, erläutert der Autor häufigkeitsbezogene Faktoren anhand einer



kleinen Auswahl an Krankheiten wie zum Beispiel „Die Krankheit nach der Krankheit – das Post-COVID-Syndrom“.

Die Behandlung von Fatigue kombiniert verschiedene therapeutische Ansätze, um sie maßgeschneidert den individuellen Bedürfnissen der Betroffenen anpassen zu können. Das trifft auch auf das Fatigue Management zu, bei dem es darum geht, mit der eigenen Energie effektiv zu haushalten, weswegen diese Strategie auch „Energiemanagement“ genannt wird und als Selbstmanagement mit Hilfe der aufeinander aufbauenden Lektionen erlernt werden kann. Das prozesshafte Herausfinden des körperlichen Energieniveaus mit seinen Schwankungen im Tagesverlauf ist der erste Schritt, um dann gezielt Aktivitäts-

und Ruhephasen aufeinander abzustimmen. Es ist wichtig, über persönliches Befinden sprechen zu lernen. Nur so können Betroffene ihre Beschwerden mit Angehörigen, Ärzten und Therapeuten kommunizieren und gezielt nachfragen, wie sie sich zum Beispiel mit ergonomischen Gestaltungen Erleichterung im Haushalt oder am Arbeitsplatz schaffen können. Die Lebensführung selbst planen und gestalten, für Aktivphasen, Ruhe- und Schlafzeiten einen angemessenen Rhythmus finden, Prioritäten setzen und an Lebensqualität gewinnen sind weitere Lernschritte und zugleich Ziel des Selbstmanagements.

Weiterführende Informationen zu Hilfs- und Pflegemittel, Fach- und Ratgeberliteratur, Adressen von Selbsthilfegruppen und Inter-

netquellen schließen den didaktisch sehr gut konzipierten Ratgeber ab. Für die therapeutische Arbeit mit Fatigue-Betroffenen und deren Angehörigen bietet er praxisrelevantes Fachwissen.



Kontaktinformationen

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

Anzeige

Mit dem Dosigraph von Lattoflex Fehlkäufe vermeiden:

Liegeanalyse gibt Sicherheit beim Bettenkauf!

Die Liegeanalyse auf dem Dosigraph hilft Kunden zu sehen und zu fühlen, wie sensibel Bandscheiben und Wirbelsäule im Liegen reagieren. Ziel ist es mittels Simulation herauszufinden, was gut tut und was nicht. Es wird genau spürbar,

- wie sich Lattoflex von einer starren Liegefläche unterscheidet,
- was ein durchgelegenes Bett mit der Wirbelsäule macht,
- welche entspannende Wirkung die freischwebende Schulterzone hat,
- wie entscheidend es für den Liegekomfort ist, worauf die Matratze liegt,
- welchen Vorteil die individuelle Einstellbarkeit eines Bettes für den Liegekomfort bedeutet.

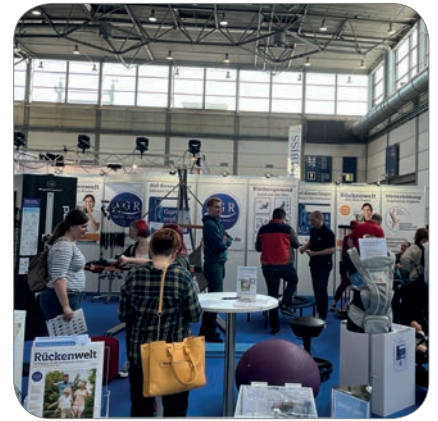


lattoflex[®]
DAS BETT MIT RÜCKGRAT



>> AGR vor Ort

Fachmessen therapie und TheraPro ein voller Erfolg



In der ersten Jahreshälfte 2023 war das AGR-Team bereits auf zwei der führenden Fachmessen im Therapiebereich persönlich vor Ort. Im ersten Februar-Wochenende startete die neue Messe-Saison mit ordentlich Bewegung auf der TheraPro in Stuttgart. Der zweite Stopp führte uns im Mai auf die therapie LEIPZIG, wo wir mit einer Sonderschau auf das wichtige Thema „Gesunder Kinderrücken“ aufmerksam gemacht haben.

Auf in die Messe-Saison: Den Anfang machte die TheraPro Stuttgart

Vom 03. bis zum 05. Februar hatten wir die Möglichkeit, viele Therapeuten und andere Interessierte persönlich in Stuttgart zu treffen. Auf der TheraPro standen erstmals nach einer dreijährigen Pause wieder Therapie, Rehabilitation und Prävention im Fokus. Knapp 11.000 Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden sowie andere Bewegungsfachkräfte hatten die Chance, verschiedenste Produkte auszuprobieren, sich mit anderen Besuchern auszutauschen und unterschiedliche Vorträge zu besuchen. Über 140 Ausstellende zeigten ihre neuesten Trends und Produkte.

Wir hatten drei tolle Messetage, die auch für unser Team sehr intensiv und abwechslungsreich waren. Besonders gefreut haben wir uns über den großen Zustrom an unserem Stand. Nach der coronabedingten Pause merkte man allen Beteiligten die Freude und die Lust auf den persönlichen Kontakt sowie die Fortbildungsangebote an. Die Gespräche, Diskussionen und das Klären von Fragen verdeutlichten wieder einmal, dass der persönliche Austausch und das Netzwerk vor Ort durch nichts zu ersetzen sind. Die AGR-zertifizierten Sportprodukte wurden von den Besuchern unseres Standes mit Begeisterung ausprobiert: Das Springen auf dem Mini-Trampolin oder kurze

Übungseinheiten mit dem Schwingstab lockerten die Muskulatur während des Messebesuchs und sorgten für ordentlich Spaß bei allen Beteiligten!

Kindern den Rücken stärken: AGR-Sonderschau auf der therapie LEIPZIG

Anfang Mai, genauer gesagt vom 04. bis zum 06. Mai, ging es dann für das Team zur therapie LEIPZIG, der größten Fachmesse mit Kongress für Therapie, Medizinische Rehabilitation und Prävention in Deutschland. Die 16.300 Fachbesucher erwartete ein attraktives Ausstellungsangebot: 352 Aussteller aus 14 Ländern inspirierten für alle Bereiche des therapeutischen



Behandlungsalltags. In Workshops wurden praxisnahe Herstellerinformationen weitergegeben und Trendthemen sowie Innovationen der Branche diskutiert. Zudem bot das Kongressprogramm zahlreiche Fortbildungsangebote für Physio- und Egotherapeuten, Logopäden, Sporttherapeuten, Ärzte und viele mehr.

Und mittendrin die Aktion Gesunder Rücken. Denn die Fachmesse erwartete uns mit einem ganz besonderen Messeprogramm: Auf über 80 m² widmeten wir uns im Rahmen einer Sonderschau dem Thema „Aktion Gesunder Kinderrücken“. Wir freuen uns, dass sich über 20 Partnerunternehmen daran beteiligt

haben, auf die Sonderschau aufmerksam zu machen. Durch die Bereitstellung von AGR-zertifizierten Produkten zum Ausprobieren vor Ort wurde das Thema für die Besucher greifbar gestaltet. Zu sehen waren rückenfreundliche Produktlösungen von der Babytrage über Schulranzen, Schreibtisch und Stuhl bis hin zum Auto-Kindersitz sowie Konzepte, die zu einem deutlich aktiveren Bewegungsverhalten animieren. Erstmals wurde auch ein neu AGR-zertifizierter Autositz für den Rehabilitationbereich ausgestellt.

Da Workshops und Seminare auf der Messe die volle Konzentration fordern, kombinierten

wir unsere Produktvorstellungen mit Mitmachangeboten auf der Aktionsfläche direkt neben unserem Stand. Hier konnten die Besucher täglich mit verschiedenen Kraft- und Ausdauertrainings ihre gesamte Rückenmuskulatur kräftigen. In der „bewegten Pause“ warteten verschiedene Übungen mit AGR-zertifizierten Sportgeräten wie Flexi-Bar, Togu Jumper und dem bellicon Minitrampolin auf die Besucher. Trotz des guten Wetters war die Aktionsfläche voller motivierter und neugieriger Besucher!

Wir sind rundum zufrieden und freuen uns schon auf die Messe-Saison 2024!

>> therapie Messen – Lasst uns treffen!

Fachmessen schaffen Raum für den Austausch über eine interdisziplinäre und moderne therapeutische Patientenversorgung



Sie sind Deutschlands führende Fachmessen mit Kongress für Therapie, medizinische Rehabilitation und Prävention: Die therapie-Events führen regelmäßig die gesamte medizinische und therapeutische Community zusammen, indem die Präsentation innovativer Produkte und Dienstleistungen mit hochqualifizierter Fortbildung sowie berufspolitischen Debatten

verbunden werden. Nutzen Sie Ihre Möglichkeit, Branchenkontakte zu treffen und besuchen Sie die therapie Messe in Düsseldorf.

Die Fachmesse richtet sich an Physio-, Ergo- und Sporttherapeuten, Logopäden, Trainer, Ärzte sowie Krankengymnasten, Masseur und medizinische Bademeister.

Termin
vormerken

>> Therapie Messe

therapie DÜSSELDORF –
Der Treffpunkt für
Therapeuten im Westen!



Die nächste Veranstaltung ist
geplant vom 15. bis 16. September
2023, parallel zur REHACARE.

Weitere Informationen:
www.therapiemesse-duesseldorf.de

Partner der therapie LEIPZIG
therapie DÜSSELDORF
Fachmesse mit Kongress für Therapie
und medizinische Rehabilitation
15 | 16 Sept 2023



Gemeinsam. Gut. Bewegen.

Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

EDITORIAL

Liebe Mitglieder des BdR, liebe Interessierte,

nun haben wir endlich Gewissheit: Die Corona-Pandemie ist beendet. Diese erfreuliche Nachricht lässt die Nachfrage nach individuellen Präventionskursen und betrieblichen Gesundheitsförderungsmaßnahmen wieder in die Höhe schnellen. Auf den folgenden Seiten finden Sie interessante qualifizierte Fort- und Weiterbildungsangebote zu diesen Themen. Im Bericht aus der Geschäftsstelle des BdR beschreibt Gudrun Ruggeri den Erwerb von ZPP-zertifizierten BdR-Konzepten. Christiane Greiner-Maneke stellt als Leiterin des BdR-Stützpunktes Stapelfeld ein hochaktuelles Kurskonzept vor. Es lautet „Ganzheitliches Beweglichkeitstraining für eine gute Atmung in der Rückenschule 2.0“. Der BdR-Stützpunkt Dresden, das Bildungswerk des Landessportbundes Sachsen e. V., stellt sich mit weiteren interessanten Fortbildungsangeboten vor.

Bevor Sie sich mit den nächsten Seiten beschäftigen, möchten wir Sie noch darüber informieren, dass sich der Vorstand und die BdR-Stützpunkte für eine Namensänderung entschieden haben: Zukünftig soll der Begriff „Rückenschullehrer*in“ durch „Fachkraft Rückengesundheit“ ersetzt werden, um dem multimodalen Ansatz unserer Dienstleistungen Rechnung zu tragen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Seiten.

Der Vorstand des BdR e. V.

Besuchen
Sie uns auf
bdr-ev.de

BERICHT AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

Das BdR-Kurskonzept

Nach wie vor erfreuen sich unsere BdR-Rückenschulkonzepte großer Beliebtheit, sowohl bei unseren „Fachkräften Rückengesundheit“ als auch bei deren Kursteilnehmenden. Positive Rückmeldungen erreichen uns von beiden Seiten.

Die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) stellt jedoch nach wie vor für viele Kursanbieter:innen ein zeitintensives Thema dar. Nutzen Sie daher das BdR-Kurskonzept für einen unkomplizierten Ablauf:

Um einen Präventionskurs geben zu können, der für die Kursteilnehmenden nach § 20 SGBVO bezuschusst wird, müssen Anbieter:innen ihren Kurs bei der ZPP zertifizieren lassen.

Zunächst muss ein Anbieter-sowie ein Kursleiteraccount bei der ZPP erstellt werden, häufig erfolgt dies für die gleiche Person. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, mit dem BdR-Kurskonzept schnell und einfach einen bereits zertifizierten Kurs hinzuzufügen. Alle benötigten Unterlagen wurden vom Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. bereits bei der ZPP hinterlegt und von dieser Stelle geprüft. Als Anbieter:in erhalten Sie vom BdR die entsprechenden Stundenbilder und



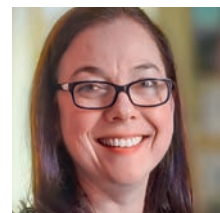
Teilnehmerunterlagen. Voraussetzung für die Nutzung des BdR-Kurskonzeptes zur Zertifizierung bei der ZPP ist lediglich eine aktuelle BdR-Lizenz, dies gilt sowohl für Vereinsmitglieder des BdR als auch für Nichtmitglieder.

BdR-Mitglieder können das BdR-Kurskonzept inklusive einer Einweisung in die BdR-Kurskonzepte „Rückenschule“ kostenfrei für eine ZPP-Zertifizierung nutzen, für Nichtmitglieder ist dieser Service kostenpflichtig.

Zudem stehen allen BdR-Mitgliedern auf unserer Internetseite im internen Bereich viele interessante Fachbeiträge zur Verfügung. Sollten Sie Unterstützung beim Login benötigen, wenden Sie sich bitte schriftlich an die Geschäftsstelle. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne!

Gudrun Ruggeri, Leiterin der BdR-Geschäftsstelle



WISSENSWERTES



Tag der Rückengesundheit 2024

Für das nächste Jahr planen wir zum Tag der Rückengesundheit am 15. März wieder einen Expertenworkshop in Präsenz. Sie haben Anregungen oder Wünsche zu Themen? Dann freuen wir uns auf Ihre Nachricht per Mail an info@bdr-ev.de!



Rückengesund durch Sport und Bewegung: Bildungsangebote des Bildungswerkes des Landessportbundes Sachsen e. V.

Bildungswerk des Landessportbundes Sachsen e. V.

Bericht des BdR-Stützpunktes Dresden

Wir sind offizieller Stützpunkt und Fortbildungszentrum für den Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Somit bestimmt das Thema „Rückengesundheit“ mit seinem breiten Spektrum maßgeblich die Arbeit unseres Bildungswerkes.

Bildung, die bewegt

Als staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung vertritt das Bildungswerk des Landessportbundes Sachsen e. V. die Erwachsenenbildung und das lebensbegleitende Lernen im und durch Sport im Freistaat Sachsen. Die Erwachsenenbildung ist neben der schulischen Bildung eine wichtige Säule der Bildungsarbeit und des gesellschaftlichen Zusammenhaltes. Lebenslanges Lernen und Weiterqualifizierung sind wichtig für die berufliche und

persönliche Weiterentwicklung jedes Einzelnen – Weiterbildung ermöglicht Teilhabe und ist eine Voraussetzung für den persönlichen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Erfolg.

Unter dem Motto „Bildung, die bewegt“ liegt der Tätigkeitsschwerpunkt des Bildungswerkes vor allem in der allgemeinen und beruflichen Weiterbildung sowie in der Gesundheitsprävention. Das Aufgabengebiet erstreckt sich dabei über alle menschlichen Lebensphasen. Prävention und Gesundheits-

förderung beginnt bereits im Kindesalter und setzt sich während der Ausbildung sowie am Arbeitsplatz und beim Sport bis ins Alter fort.

Bildungsangebote für Pädagogen und Therapeuten

Die Angebote des Bildungswerkes in der beruflichen Weiterbildung richten sich dabei hauptsächlich an Akteure aus pädagogischen oder therapeutischen Berufsfeldern. Bewegungsfachkräfte, zum Beispiel Sport- und Physiotherapeuten, können im Bildungswerk zahlreiche Zusatzqualifikationen für den Gesundheitssport- und Präventionsbereich erwerben. Die Fortbildungen für pädagogische Berufe greifen vor allem die frühkindliche Bildung auf. Schwerpunkt sind hierbei Veranstaltungen für Erzieher:innen, zum Beispiel zur Gesundheits- und Bewegungsförderung in der Kindertagesstätte.

Individuelle Weiterbildung: Selbstfürsorge und Prävention

Einen besonderen Stellenwert nimmt der Bildungsbereich „Tu’s für Dich“ ein. Hier unterbreitet das Bildungswerk Kursangebote zur Prävention und zur Selbstfürsorge. Im Gegensatz zur beruflichen Weiterbildung orientieren sich diese Angebote an der individuellen Gesundheitsförderung. Achtsamkeit, Entspannung, Entschleunigung sowie gesunde Ernährung sind nur einige der Begriffe, die für ein neues Gesundheitsbewusstsein stehen. Das Bildungswerk hat diese Themen in interessante Formate gepackt.

Die Fort- und Weiterbildungsangebote des Bildungswerkes sind grundsätzlich offen für alle interessierten Personen, viele der angebotenen Fortbildungen werden als Refresherkurse für die BdR-Lizenz anerkannt.

BdR-Mitglieder erhalten Vergünstigungen: Sie zahlen zum Beispiel für den Kurs Stressmanagement-Trainer vom 23.06. bis 05.06.2023 nur 280 statt 315 Euro.

Fort- und Weiterbildungsangebote des Bildungswerkes des Landessportbundes Sachsen e. V.

Ausgewählte Angebote für therapeutische Berufe

- Ausbildung zum **NEU ab 2023** Präventionstrainer
- Mobility Training
- Nordic Walking Lizenz
- Drums Alive Instructor
- Pilates Trainer Lizenz

Ausgewählte Angebote für pädagogische Berufe

- „Aus nichts viel machen“ – Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien **NEU ab 2023**
- Naturwerkstätten zu den Themen Bäume, Boden und Wasser **NEU ab 2023**
- Bewegungsspielraum für gesunde Füße **NEU ab 2023**
- Rückenschule für Erzieher

Ausgewählte Angebote aus „Tu’s für Dich“

- Yoga Retreat – Körper & Geist in Einklang bringen **NEU ab 2023**
- 6 Schlüssel der Gesunderhaltung **NEU ab 2023**
- Auf ins Kloster – Zeit für mich und mehr Lebensqualität
- Fasten – eine Woche voller Genuss

Diese und weitere Angebote sowie detaillierte Kurzbeschreibungen und Termine finden Interessierte auf der Homepage des Bildungswerkes: www.sportbildung-sachsen.de.

Unter nachfolgenden Kontaktmöglichkeiten kann das kostenlose Bildungsprogramm des Bildungswerkes angefordert werden.

Bildungswerk
des Landessportbundes Sachsen e. V.
Marienallee 14 b | 01099 Dresden
Tel.: 0351 8009958

info@sportbildung-sachsen.de
www.sportbildung-sachsen.de



Fortbildung: Ganzheitliches Beweglichkeitstraining für eine gute Atmung in der Rückenschule 2.0

Christiane Greiner-Maneke | BdR-Rückenschullehrerin und BdR-Stützpunktleiterin

Christiane Greiner-Maneke

BdR-Rückenschullehrerin
und BdR-Stützpunktleiterin,
Bewegungspädagogin,
Achtsamkeitstrainerin in
Ausbildung



Bericht des BdR-Stützpunktes Stapelburg

Seit über drei Jahren beschäftigt uns das Coronavirus SARS-CoV-2 und Covid-19 mit seinen gesundheitlichen (Langzeit) Folgen. Auch in Rückenschulkursen, beim Pilates und im Rehasport sind betroffene Teilnehmende, die an Long- oder Post-Covid leiden.

Rückenschule und Verbesserung der Atmung bei Long Covid

Die Betroffenen klagen über Atemnot, mangelnde Beweglichkeit, Schmerzen im gesamten Oberkörperbereich, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche und große Müdigkeit. Die Anzahl der Betroffenen steigt. Aus den Erfahrungen der letzten neun Monate im Umgang mit den Betroffenen hat sich das ganzheitliche Beweglichkeitstraining für eine gute Atmung entwickelt. Dieses eignet sich für die Integration in die Rückenschule 2.0.

Modifizierte Rückenschule bei Long Covid

Die Betroffenen sind häufig sehr erschöpft, nicht leistungsfähig und schon tägliche Aktivitäten überfordern sie. Das macht sich extrem an der Körperhaltung bemerkbar: Der Schulter-Nacken-Bereich ist nach vorne gebeugt, der Kopf sitzt fest auf dem Rumpf, mangelnde Beweglichkeit im Brustkorb und ein festes Hüftgelenk sind nur einige der Anzeichen. Die Bewegungen des gesamten Körpers sind unelastisch, schwerfällig und

ungelenkig, hinzu kommt eine flache Atmung. Ein Training wie vor der Erkrankung ist häufig nicht möglich. Die Teilnehmenden sind oft nicht mehr in der Lage, eine ganze Übungsstunde durchzuhalten. Die Durchführung einer herkömmlichen Rückenschulstunde ist nicht möglich, denn die Übungen würden die Teilnehmenden überfordern. Deshalb haben wir diese Problematik zum Anlass genommen, um spezielle Kurse für Long- bzw. Post-Covid-Patient:innen zu entwickeln, in denen die Atmung im Fokus steht.

Warum atmen wir?

Atmen bedeutet Leben. Durch die Atmung werden unsere Zellen mit Sauerstoff versorgt, den sie zur Energiegewinnung für den Stoffwechsel nutzen. Energie benötigen wir beispielsweise auch für unsere Muskelarbeit. Je mehr Luft wir ein- und ausatmen können, desto mehr Sauerstoff können wir aufnehmen, desto leistungsfähiger ist unser Organismus. Eine gute Sauerstoffversorgung stärkt zudem das Immunsystem und verbessert unser Wohlbefinden. Wenn durch die Atmung nicht genügend Sauerstoff in die Lungen gelangt, wirkt sich dies negativ auf unsere Muskulatur aus: Übungen und Bewegungen können nicht optimal durchgeführt werden. Um die Beweglichkeit zu verbessern, werden in der Rückenschule Aktivierungssequenzen eingesetzt.

Aktivierungssequenzen sind:

- Abklopfen des Brustbeins, Schlüsselbeins, der oberen vorderen Rippen, des seitlichen Hals- und Nackenbereichs mit den Fingerkuppen mit anschließendem Ausstreichen vom Nacken über den Arm. **Ziel:** Dieser Bereich soll geöffnet und geweitet werden, um die Atmung sowie den Lymphabfluss zu verbessern. Denn fällt der Schulter-Nacken-Bereich nach vorne, können wir nicht gut ein- und ausatmen und der Lymphabfluss im Venenwinkel wird behindert.
- Ausstreichen der Zwischenrippenmuskeln und der faszialen Strukturen mit den Fingern oder Daumen vom Rücken her bauchwärts. **Ziel:** Förderung der Beweglichkeit der Rippen, des Brustkorbs und der Brustwirbelsäule. Diese Aktivierungssequenz vertieft und erleichtert die Ein- und Ausatmung.

- Abtasten des Zwerchfells vom Brustbein am Rippenrand bis zur Brustwirbelsäule. **Ziel:** Verbesserung der Elastizität des Zwerchfells, Förderung der längeren Ausatmung durch die exzentrische Kräftigung des Zwerchfells.
- Abstreichen der schrägen Bauchmuskeln. **Ziel:** Förderung der Beweglichkeit des Brustkorbs und der Brustwirbelsäule. Durch Einbezug der Bauchmuskeln wird die Ein- und Ausatmung vertieft.

Alle Aktivierungssequenzen werden nach einem festen Ritual gelehrt:

1. Wahrnehmung des fließenden Atems, des Brustkorbs und der Aufrichtung ohne Bewegung
2. Wahrnehmung der forcierten Ausatmung, der Stakkato-Atmung, Drehung der Brustwirbelsäule und des Kopfes, Anheben der Arme, Seitneigung des Rumpfs ...
3. Durchführung der Aktivierung auf einer Seite
4. Vergleichen beider Seiten, Abspeichern
5. Seitenwechsel, Aktivierung der anderen Seite, Aktivierung beider Seiten gemeinsam

Einfluss des Körpers auf die Atmung durch ein ganzheitliches Beweglichkeitstraining

In meinen Kursen haben sich fünf verschiedene Atemtechniken bewährt. Diese dienen auch zur Kontrolle, ob die Aktivierungssequenzen eine Veränderung gebracht haben.

1. **fließender Atem:** Dieser begleitet uns unbewusst, ohne dass wir uns darüber Gedanken machen müssen: beim Schlafen, Arbeiten, Sporttreiben, Essen etc. **Ziel:** ruhigere, längere Atmung, Senkung des Blutdruckes
2. **forcierte Ausatmung:** langsam durch den Mund mit dem FF-Ton (Lippenbremse) so lange wie möglich ausatmen. **Ziel:** exzentrische Kräftigung des Zwerchfells

3. **Stakkato-Atmung:** kurze stoßartige Ausatmung über einen längeren Zeitraum. **Ziel:** Schnellkrafttraining des Zwerchfells
4. **Bauch- und Flankenatmung.** **Ziel:** Vertiefung der Ausatmung durch die Aktivierung der schrägen Bauchmuskulatur und des tiefen queren Bauchmuskels
5. **meditative Atmung:** Bewusstmachen des fließenden Atems und Fokussierung darauf. **Ziel:** Entspannung und Achtsamkeit (Präsenz im eigenen Körper) erlernen

Da die Einatmung reflektorisch erfolgt, wird das Hauptaugenmerk auf die Ausatmung gelegt. Je länger die Ausatmung erfolgen kann, desto mehr Sauerstoff kann (reflektorisch) eingeatmet werden. In unseren Kursen verzichten wir auf die Vorgabe eines Zahlenrhythmus bei der Einatmung, Atempause und Ausatmung, da uns die Teilnehmenden rückgemeldet haben, dass dies bei ihnen zu einem Stressgefühl führt.

— Termin

Das ganzheitliche Beweglichkeitstraining für eine gute Atmung in der Rückenschule 2.0 vom 29.07. bis 30.07.2023
Kosten: 240 EUR (BdR-Mitglieder 210 EUR)
Kurs-Nummer W11-23

Fazit

Die Teilnehmenden unserer integrativen Rückenschulkurse mit Fokus auf die Atmung erlangen ein Bewusstsein dafür, dass regelmäßige, eigenverantwortliche Bewegungsaktivitäten im täglichen Leben das eigene Wohlbefinden verbessern sowie die Lebensqualität und körperliche Fitness steigern. Die Aktivierungssequenzen verbessern die Atmung, sorgen für eine stabilere Aufrichtung, effizientere Muskelarbeit, beweglichere Gelenke und elastischere Faszien. Der achtsame Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper führt zu mehr Wohlbefinden. Die Teilnehmenden lernen ihre Atmung zu verbessern, setzen das Erlernte konsequent auch Zuhause um und haben wieder Freude an der Bewegung. Die Teilnehmenden in den Long-/Post-Covid-Gruppen und Rückenschulen sind begeistert von dem neuen Konzept.

BDR-KURSKONZEPTE „RÜCKENSCHULE“



Die definierten Konzepte für Rückenschulkurse decken ein breites Anwendungsgebiet ab, da sie besonders bewährte Umfänge bieten. Die Kurskonzepte gibt es in den Formaten 10 × 60 Minuten oder 8 × 90 Minuten.

Kurskonzept 1 im Format 10 × 60 Minuten

Das Konzept im beliebten Grundformat von 10 Terminen zu je 60 Minuten setzt folgende Schwerpunkte für die Teilnehmenden:

- Kurseinheit:** Den Rücken kennen lernen – Aufbau und Funktion
- Kurseinheit:** Haltung bewusst machen – Dynamisches Sitzen
- Kurseinheit:** Nicht so schlimm wie oft befürchtet – Rückenschmerzen entdramatisieren
- Kurseinheit:** Auf festen Füßen ausbalancieren – Haltung wahrnehmen
- Kurseinheit:** Heben und Tragen mit Köpfchen – Bewegungsschulung
- Kurseinheit:** Dem Rücken Stabilität geben – Tiefenmuskeltraining
- Kurseinheit:** Rückenschmerzen aktiv bewältigen – Vorbeugen einer Chronifizierung
- Kurseinheit:** Wohlbefinden nachhaltig fördern – lebensbegleitender Sport (Life Time)
- Kurseinheit:** Gelassen und locker bleiben – Stress und Rücken
- Kurseinheit:** Fortschritte erkennen und weitermachen – Rückenparcours mit Ausblick

Kurskonzept 2 im Format 8 × 90 Minuten

Das Konzept im beliebten Grundformat von 8 Terminen zu je 90 Minuten setzt folgende Schwerpunkte für die Teilnehmenden:

- Kurseinheit:** Aufbau und Funktion des Rückens kennen lernen – Dynamisches Sitzen
- Kurseinheit:** Nicht so schlimm wie oft befürchtet – Rückenschmerzen entdramatisieren
- Kurseinheit:** Heben und Tragen mit Köpfchen – Bewegungsschulung
- Kurseinheit:** Dem Rücken Stabilität geben – Tiefenmuskeltraining
- Kurseinheit:** Rückenschmerzen aktiv bewältigen – Vorbeugen einer Chronifizierung
- Kurseinheit:** Wohlbefinden nachhaltig fördern – lebensbegleitender Sport (Life Time)
- Kurseinheit:** Gelassen und locker bleiben – Stress und Rücken
- Kurseinheit:** Fortschritte erkennen und weitermachen – Rückenparcours mit Ausblick

Von der ZPP zertifiziert

Diese vom BdR entwickelten Kurskonzepte sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert worden. Das bedeutet für die BdR-lizenzierten Fachkräfte Rückengesundheit eine besonders einfache Zertifizierung ihres Kursangebotes und für die Teilnehmenden eine unproblematische Erstattung der Kosten.

Die Fortbildung zur „Fachkraft Rückengesundheit“ enthält die Nachweise über die Einweisung in die Kurskonzepte „BdR-Rückenschule“. So können Sie mit Ihrer BdR-Lizenz ganz einfach und unkompliziert Kurse auf Basis dieser Konzepte bei der ZPP eintragen. Fachkräfte Rückengesundheit, die eine ältere Lizenz haben, können diesen Nachweis nachträglich erwerben.

Die Konzepte wurden besonders im Hinblick auf eine gleichbleibend hohe Qualität von den BdR-Stützpunkten gemeinsam erarbeitet. Sie zeichnen sich durch eine pragmatische und konkrete Kursanleitung mit detailliert ausgearbeiteten Stundenbildern sowie dazu passende Teilnehmerunterlagen aus.

KONTAKT

Sie haben Fragen zu einer Mitgliedschaft im BdR?

Sie benötigen Infos rund um Ihre Arbeit als Bewegungsfachkraft? Ihr Fortbildungsinstitut bzw. Ihre Fortbildungseinrichtung hat Interesse an einer Kooperation? Dann kontaktieren Sie uns.



Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
Gudrun Ruggeri
Bleekstraße 22, Haus L | 30559 Hannover
Telefon: 0511 3502730 | info@bdr-ev.de

Telefonisch sind wir erreichbar
von dienstags bis donnerstags von 9:00 bis 13:00 Uhr.

www.bdr-ev.de





AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



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

Stader Straße 6 • 27432 Bremervörde • Tel. 04761 926 358 - 0 • Fax 04761 926 358 - 810
E-Mail: info@agr-ev.de • Internet: www.agr-ev.de

Redaktion: Detlef Detjen (V. i. S. d. P.) • Jens Löhn • Lara Meyer
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.



Lektorat: edit-concept | Martina Kunze (www.edit-concept.de)

Grafische Gestaltung & Satz: mindD:sign – Kommunikation gestalten | Lisa Antonacci (www.mind-d-sign.de)

Auflage: 15.900 Exemplare • Anregungen, Kritik, Leserbriefe sowie Themenvorschläge sind jederzeit willkommen.

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

Quellennachweise: Titel: © Ergon; S. 4–6: © RaabMedia; S. 7–9: © Hako; S. 10/11: © Aeris; S. 12/13: © himolla; S. 14–16: © Ergon; S. 17, oben: © zigres – stock.adobe.com, unten: © Hans-Georg Pape; S. 18: © Hans-Georg Pape; S. 19: © karolina-grabowska – pexels; S. 20: © artem beliaikin – pexels; S. 21: © MedicoFirst/Harri Zarske; S. 22–24: © Togu; S. 25: © Wilhelm Humpert; S. 26/27: © bellicon; S. 28/29: © Opel; S. 30: © Rommel-Klinik; S. 32/33: © BVOU; S. 34: © ijeab – stock.adobe.com; S. 35: © BVO; S. 36/37: © Ralf Bauer; S. 38: © Africa Studio – stock.adobe.com; S. 40: © stockfour – shutterstock; S. 42: © Susanne Weber/ergoimpuls; S. 44, von oben links nach unten rechts: © Bianca Staudacher, © Peter Krapf, © Mike Wrensch, © Didszuhn.Photography/Stefanie Kobsch, © Petra Gefa Naegler, © Marco Nauroz, © Hardy Kliese; S. 50/51: © TSV Bayer 04 Leverkusen/GoFit; S. 52: © Schulz-Kirchner; © S. 55: © Leipziger Messe; S. 56: © PeopleImages.com – 1158535; S. 57, oben: © BdR, unten: BdR/Gudrun Ruggeri; S. 58: © Bildungswerk des Landes-sportbundes Sachsen; S. 60: © BdR/Christiane Greiner-Maneke; S. 62: © BdR

Wir bitten Sie um Rücksprache vor Veröffentlichung einzelner Artikel aus dieser Zeitschrift. Alle Nutzungsrechte für Bilder, Texte und Schriftzüge sind vorbehalten. Verbreitung und Wiedergabe – auch in Auszügen – ist möglich, bedarf allerdings der schriftlichen Genehmigung durch die AGR und gegebenenfalls der Autoren.

Bitte beachten Sie: Redaktionsschluss für die 2. Ausgabe 2023 (Nr. 70) der AGR aktuell ist der 1. September 2023.



Wir stärken Ihnen den Rücken!

Ergonomische Vakuumheber

Vakuumheber und Kransysteme von Schmalz unterstützen den Rücken und den Bewegungsapparat beim Heben leichter und schwerer Lasten. Sie reduzieren Belastungen und helfen, das Arbeitsumfeld ergonomisch zu gestalten. Das wirkt sich positiv auf die Produktivität aus! Erfahren Sie mehr unter:

WWW.SCHMALZ.COM/HANDHABUNG

Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. Eine Übersicht aller geprüften Schmalz Produkte sowie weitere Infos zum Gütesiegel bei: AGR e.V., Stader Str. 6, 27432 Bremervörde, Tel. 04761/92 63 580, www.agr-ev.de

