

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen



» RÜCKENFREUNDLICHE BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Mehr auf S. 54

Rück'n' Roll

BRING
BEWEGUNG
IN DEIN
LEBEN!



TAG DER RÜCKENGE SUNDHEIT

15. März 2026



Geprüft & empfohlen

- Babys rückenfreundlich tragen: so einfach wie Anziehen
- Ergonomisch sitzen in Traktoren und Baumaschinen
- Durchdachtes Sitzkonzept mit innovativer Aufstehhilfe



Fachbeiträge

- Neurozentriertes Training: Effektive Übungen fürs Autofahren
- Arbeitsergonomie im Rettungsdienst
- Babys tragen oder transportieren?



Verhältnisprävention

- Mikroschwingungen: Sitzen in Bewegung
- Lumbale Stabilisation mit dem Ball

www.agr-ev.de



Inhalt



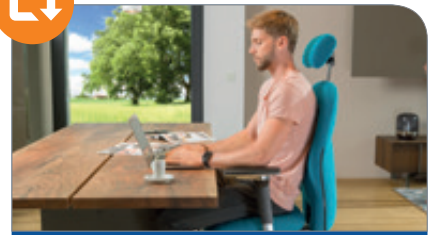
Geprüft & empfohlen 4

Rückenschonend durch die Grundschulzeit	4
Ergonomische Babytrage ausgezeichnet	6
Sitzen in Traktoren und Baumaschinen neu gedacht	8
Sicherheit und Komfort auf Reisen und im Alltag	10
Ergonomisch durchdachtes Sitzkonzept	12
Gütesiegel-News	14



Interdisziplinäre Fachbeiträge 16

Neurozentriertes Training - Energie und Stabilität beim Autofahren	16
Yoga und Rückengesundheit	19
Medizinische Trainingstherapie stärkt den Rücken	22
Wer rettet die Retter?	24
Multimodale Schmerztherapie für Beschwerden am Bewegungssystem	26
Auf die ersten Jahre kommt es an	28
Babys tragen oder transportieren?	30



Neues aus der Verhältnisprävention 34

Sitzen in Bewegung	34
Lumbale Stabilisation mit dem Redondo® Ball	36



Berichte aus den Verbänden 39

Dynamisches Sitzen - dem Sitzen das Gehen beibringen	39
Ultraschallgestützte Diagnostik der Wirbelsäulenkrümmung bei Skoliose	42
Rücken-Refresher beim VTF, das Plus für Rückenschullehrer	45



Medien & Veranstaltungen 59

Neurozentriertes Training bei Rückenschmerzen	59
therapro 2026 Stuttgart	60
AGR Online Seminare	61



BdR 62

Editorial	62
Bericht aus der Geschäftsstelle	63
Wissenswertes	65
Erfahrungsbericht über das Kennenlernen des digitalen Ergonomie-Coaches ISA ^{PRO}	66
BdR-Stützpunkt Dresden: Die Kraft des Atems	68
Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit 2026	69



AGR intern 46

Werden Sie Experte für Ergonomie und Rückengesundheit	46
Unterstützen Sie uns mit Ihrer Fördermitgliedschaft!	49
GANTER AKTIV Schuhe im Praxistest	50
Gemeinsam stark für den Rücken: langjährige AGR-Partnerschaften gewürdigt	52

Machen Sie mit: Tag der Rückengesundheit 2026	54
Rückenwissen to go	56
Rückengesund beraten - im AGR-zertifizierten Fachhandel	58
Impressum	71

Liebe Leserinnen und Leser,

seitdem ich bei der AGR arbeite und mit meiner Hündin Karla mittags unsere kleine Runde drehe, weiß ich, wie viel Kraft und Klarheit in diesen 30 Minuten liegen können. Ob Sonne, Regen oder Wind – Karla erinnert mich zuverlässig daran, den Kopf vom Bildschirm zu heben und den Körper in Bewegung zu bringen.

Bewegung wird auch Bestandteil unseres Mottos zum Tag der Rücken-gesundheit 2026 sein: Rück'n'Roll – Bring Bewegung in dein Leben!

Daher war es mir ein besonderes Anliegen, das Thema „Bewegte Pause mit Hund“ einmal aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten. Denn während Karla als Hund einfach nur das Hier und Jetzt genießt, merke ich jedes Mal, wie gut mir diese kleinen Spaziergänge auch ergonomisch tun: die Schultern lockern sich, der Atem wird tiefer, die Gedanken ordnen sich. Und ganz nebenbei trainiere ich meinen Rücken und sammle neue Ideen für die nächsten Projekte der AGR – ohne geplante Rückenübungen, Entspannungseinheiten oder den Anspruch an ein sportliches Workout. Das passiert ganz ohne Mühe – einfach so.

So wie jede Ausgabe der AGR aktuell von abwechslungsreichen Beiträgen, engagierten Partnern und kreativen Ideen getragen wird, ist auch die „Bewegte Pause“ eine Teamleistung – in diesem Fall zwischen Mensch und Tier, Körper und Geist, Arbeit und Erholung. Ich hoffe, dass Sie in dieser Ausgabe einige Impulse finden, die Sie inspirieren, Ihre eigene Pause aktiver und bewusster zu gestalten – vielleicht ja auch in tierischer Begleitung?

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen.

Bleiben Sie gesund und in Bewegung!

Ihre

Nina Grünewald

Nina Grünewald



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



» Rückenschonend durch die Grundschulzeit

Ergonomie bei Step by Step

Nach Informationen der Hama GmbH & Co KG

Ein starker Rücken ist die Basis für langfristige Gesundheit – und genau hier setzt Step by Step seit über 20 Jahren an. Der Schulranzen-Hersteller hat Ergonomie fest in seiner Markenphilosophie verankert und entwickelt gemeinsam mit medizinischen und therapeutischen Experten und Expertinnen Modelle, die den Kinderücken optimal entlasten. Die mehrfach von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichneten Ranzen wachsen mit, sitzen perfekt und fördern eine gesunde Körperhaltung.

Warum der richtige Sitz so wichtig ist

Schon ab der ersten Klasse tragen Kinder täglich mehrere Kilo und das oft über einen längeren Zeitraum hinweg. Damit diese Belastung nicht zu Haltungsschäden führt, müssen Gewicht und Form des Ranzens optimal auf den Körper abgestimmt sein. Step by Step achtet deshalb auf:

- ▶ atmungsaktive Rückenpolsterung für Komfort und Belüftung
- ▶ Brust- und Hüftgurte zur Stabilisierung und Entlastung der Schultern
- ▶ rückennahes Bücherfach für schwere Gegenstände
- ▶ passgenaue Form, die nicht breiter als die Schultern ist, über dem Po abschließt und vollflächig am Rücken anliegt

Für jede Körperstatur das passende Modell

Step by Step bietet Schulranzen-Modelle, die auf unterschiedliche Bedürfnisse zugeschnitten sind: Der SPACE ist ein geräumiger Allrounder, der GIANT eignet sich mit längerem Rücken für



größere Kinder und der CLOUD ist als Leichtgewicht ideal für kleine bis durchschnittlich große Kinder. Das Modell CIRCLE ist kreislauffähig und zu 97 Prozent recycelbar. Neu ist der FIT – besonders schmal geschnitten für sehr kleine, zierliche Kinder, mit den ergonomischen Vorteilen der anderen Modelle und vier Jahren Garantie.

Mitwachsen leicht gemacht: EASY GROW SYSTEM

Die Schulranzen von Step by Step verfügen über das EASY GROW SYSTEM – ein stufenlos verstellbares Tragesystem, das sich per Drehgriff exakt an die Rückenlänge des Kindes anpassen lässt. So wächst der Ranzen von der 1. bis zur 4. Klasse mit und gewährleistet durchgehend eine ergonomische Passform.

Neu: Spielerisch leichte Ergonomie mit dem EASY BELT

Der ergonomische Hüftgurt EASY BELT lässt sich an alle Ranzen anbringen und gewährleistet eine optimale Gewichtsverteilung für eine deutliche Entlastung des Rückens. Am praktischen Drehrad lässt sich der Hüftgurt kinderleicht einstellen. Die LED-Funktion mit zwei Leuchtmodi sorgt zusätzlich für bessere Sichtbarkeit im Straßenverkehr.

Nachhaltig und langlebig

Alle Step by Step Ranzen werden aus recycelten Materialien gefertigt und unter fairen



Geprüft & empfohlen



Mehr Ergonomie im Schulalltag mit Step by Step

Seit über 20 Jahren entwickelt Step by Step Schulranzen mit konsequentem Fokus auf Ergonomie. Mit dem neuen Hüftgurt EASY BELT, der sich an alle Ranzen anbringen lässt, wird die Gewichtsverteilung beim Tragen spürbar verbessert und der Rücken optimal entlastet. Der Hüftgurt lässt sich kinderleicht per Drehrad einstellen und sorgt so für einen stabilen, ergonomischen Sitz – ergänzt durch eine integrierte LED-Leuchte für mehr Sichtbarkeit im Straßenverkehr. Neben dem neuen Schulranzen FIT für besonders kleine und zierliche Kinder sind auch die Modelle SPACE, GIANT, CLOUD und CIRCLE mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Gemeinsam mit dem EASY GROW SYSTEM, das die Ranzen von der 1. bis zur 4. Klasse mitwachsen lässt, bietet Step by Step durchdachte Lösungen für einen gesunden Start in die Schulzeit.

Wir gratulieren zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung!

Bedingungen produziert. Vier Jahre Garantie sorgen für einen sicheren, nachhaltigen und ergonomischen Start in die Grundschulzeit.

Kontaktinformationen

Hama GmbH & Co KG
Ann-Christin Becker
86653 Monheim/Bayern
ann-christin.becker@hama.com
www.stepbystep-schulranzen.com





» Voksi Huddle – ergonomische Babytrage mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet

Fördert die kindliche Entwicklung bei hohem Tragekomfort

Nach Informationen der HTS BeSafe AS

Die ersten Lebensmonate sind entscheidend für die körperliche und emotionale Entwicklung eines Kindes. Insbesondere das Tragen wirkt sich positiv auf die Regulation physiologischer Funktionen, die Bindung zu den Bezugspersonen und die Entwicklung des Bewegungsapparates aus. Gleichzeitig sind rückenfreundliche Lösungen für die tragenden Personen von großer Bedeutung. Mit Huddle hat die norwegische Marke Voksi eine Babytrage entwickelt, die auf Basis medizinischer Expertise entstand und von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. als rückenfreundlich zertifiziert wurde.



Entwicklungsunterstützende Ergonomie von Geburt an

Beim Tragen von Neugeborenen ist eine Haltung besonders wichtig, die der natürlichen Form ihrer Wirbelsäule in dieser frühen Lebensphase entspricht und gleichzeitig eine gesunde Entwicklung der Hüften unterstützt. Überdies muss das Tragesystem ein komfortables Tragen durch die Eltern ermöglichen und Belastungen weitestgehend minimieren. Huddle wurde entwickelt, um Kind und Eltern gleichermaßen gerecht zu werden: mit einem sicheren, gesunden Sitzbereich mit verstellbarer Breite, flexibler Nackenstütze und einem Tragesystem, das das Gewicht gleichmäßig auf den Körper der Tragenden verteilt.

Gesunde Tragepositionen – flexibel anpassbar

In den ersten Lebensmonaten wird die nach innen gerichtete Trageweise empfohlen – das Baby sitzt dabei in der ergonomischen M-Position (Anhock-Spreiz-Haltung) mit Blick zum Tragenden. Ab etwa dem sechsten Monat können Eltern ihr Baby durch einfaches Öffnen der vorderen Schieber auch mit Blickrichtung nach vorne tragen. Diese Umstellung erfolgt

ohne zusätzliche Einsätze oder kompliziertes „Umschlaufen“ und reduziert so das Risiko von Anwendungsfehlern.

Intuitive sichere Handhabung mit Frontzugang

Eine häufige Herausforderung bei Babytragen ist die komplizierte Handhabung, die Fehlanwendungen begünstigt. Huddle zeichnet sich durch eine Frontzugangslösung aus: Die Trage wird wie eine Jacke angelegt, alle Anpassungen erfolgen frontal, ohne Griffbewegungen hinter den Rücken. Dank des vorderen Reißverschlusses lässt sich auch ein schlafendes Kind behutsam herausnehmen, ohne dass es dabei gestört wird – ein Aspekt, der für die Alltagstauglichkeit relevant ist, insbesondere wenn ein schlafendes Baby ins Bett oder in den Kinderwagen gelegt werden soll.

Materialwahl und Hautverträglichkeit

Für Säuglinge besonders wichtig ist die Materialqualität. Huddle besteht aus weicher Baumwolle und atmungsaktivem 3D-Mesh, die die Wärmeregulierung unterstützen. Sowohl bei warmen als auch kühleren Bedingungen wird

so ein angenehmes Trageklima gewährleistet. Sämtliche Materialien sind nach OEKO-TEX® Standard 100, Klasse 1, zertifiziert und damit für empfindliche Babyhaut unbedenklich.

Interdisziplinäre Entwicklung und unabhängige Begutachtung

Huddle wurde in Norwegen entwickelt in enger Zusammenarbeit mit Trageberatern, Physiotherapeuten und Medizinern. Die AGR-Zertifizierung beinhaltet eine mehrstündige praktische Evaluation durch ein interdisziplinäres Fachgremium aus Ärzten und Therapeuten in Deutschland. Das Gremium befand, dass die Trage sowohl die physiologische Wirbelsäulentwicklung des Kindes als auch die Rückengesundheit der Eltern unterstützt.

Fazit

Huddle erfüllt höchste ergonomische Standards und berücksichtigt die klinisch relevanten Aspekte von kindlicher Haltung, Hüftentwicklung und Elternrückengesundheit. Die AGR-Zertifizierung unterstreicht die Evidenz und gibt medizinischem Fachpersonal Sicherheit in der Beratung von Familien in den sensiblen ersten Lebensjahren.



Geprüft & empfohlen

Babys rückenfreundlich tragen – so einfach wie Anziehen mit Huddle von Voksi

Mit der Huddle präsentiert die norwegische Marke Voksi eine Babytrage, die Tragekomfort und Alltagstauglichkeit neu definiert. Die ergonomische Trage wurde in Zusammenarbeit mit medizinischen Experten, Physiotherapeuten und Trageberatern entwickelt und von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. als rückenfreundlich zertifiziert.

Das Besondere: Dank des innovativen Frontzugangs lässt sich die Huddle wie eine Jacke anziehen – alle Einstellungen erfolgen bequem von vorn, ohne komplizierte Handgriffe hinter dem Rücken. Über den vorderen Reißverschluss kann das Baby ganz einfach und behutsam herausgenommen werden, selbst wenn es schläft. So wird ergonomisches Tragen nicht nur gesund, sondern auch besonders komfortabel und sicher.

Weiche, atmungsaktive Materialien und eine flexible Passform sorgen zusätzlich für ein angenehmes Tragegefühl – für Eltern und Kind gleichermaßen.

Herzlichen Glückwunsch zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung!



Kontaktinformationen

HTS BeSafe AS
Kamilla Hvatum Baalsrud
Global Marketing Manager/
New Categories & Rental
Kjørbokollen 30
1337 Sandvika | Norwegen
<https://www.voksi.com/de/huddle>



» Ergonomisches Sitzen neu gedacht – die ISRI Ti Sitzfamilie von ISRINGHAUSEN

Rückengesundheit im Fokus moderner Fahrzeugsitze

Nach Informationen der ISRINGHAUSEN GmbH & Co. KG

Viele Berufsgruppen verbringen den Großteil ihres Arbeitstages im Sitzen – Fahrer von Traktoren und Baumaschinen gehören insbesondere dazu. Die Belastung für den Rücken ist dabei enorm: Vibrationen, einseitige Haltungen und langes statisches Sitzen zählen zu den häufigsten Ursachen berufsbedingter Rückenbeschwerden. Umso wichtiger ist ein Sitzsystem, das nicht nur Komfort, sondern auch wirksame ergonomische Unterstützung bietet.



Mit der neuen **ISRI Ti Sitzfamilie** setzt der Sitzspezialist ISRINGHAUSEN neue Maßstäbe im Bereich der ergonomischen Fahrzeugausstattung. Die Serie wurde konsequent nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Sitzergonomie entwickelt – mit dem klaren Ziel, die Rückengesundheit von Fahrern mobiler Arbeitsmaschinen nachhaltig zu fördern.

Von der Funktion zur Gesundheitsförderung

Während früher Robustheit und einfache Bedienbarkeit im Mittelpunkt standen, rückt heute der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen in den Fokus.

„Die Gesundheit des Fahrers ist das höchste Gut – und der Sitz sein wichtigstes Arbeitswerkzeug“, betont Jörg Bredemeier, Lead Engineer der ISRI Ti Plattform.



Jörg Bredemeier

Die neue Sitzgeneration wurde so konzipiert, dass sie sich optimal an die Körpermaße und Sitzgewohnheiten jedes Nutzers anpassen lässt. **Mehrstufige Einstellmöglichkeiten, Lordosenstütze, Seitenwangenverstellung und Sitzheizung** gehören bereits in der Basisversion zur Ausstattung.

In der elektrisch konfigurierbaren Variante kommen zusätzliche Komfort- und Gesundheitsfunktionen hinzu – darunter **Sitzklimatisierung, Massagefunktion** sowie eine **Memoryfunktion**, die individuelle Einstellungen speichert und auf Knopfdruck wiederherstellt. Das ist insbesondere bei häufigem Fahrerwechsel ein erheblicher Vorteil für die ergonomische Konstanz.

Warum gerade bei Traktoren und Baumaschinen ein rückengerechter Sitz entscheidend ist:

▶ Reduktion von Vibrationen und Stößen: Hochwertige Dämpfungs- und Federungssysteme minimieren die auf den Körper übertragene mechanische Belastung – ein entscheidender Faktor, um Mikroschäden an Bandscheiben und Gelenken zu vermeiden.

- ▶ Optimale Stützung bei Bewegungsfreiheit: Die Rückenlehne unterstützt die Wirbelsäule, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken, und ermöglicht gleichzeitig gute Sicht – essenziell für wechselnde Einsatzsituationen.
- ▶ Feine Einstellmöglichkeiten: Sitzhöhe, -tiefe, Lehnenneigung, Seitenwangen und Lordosenstütze individuell justierbar – für eine passgenaue Sitzhaltung, die langfristig entlastet.
- ▶ Memoryfunktion im Mehrfahrerbetrieb: In Maschinen, die von mehreren Fahrern bedient werden, ermöglicht eine umfassende Speicherfunktion mit Profilen für Höhe, Tiefe, Lordose und Seitenwangen ein schnelles und ergonomisch genormtes Umschalten – ideal gegen Fehlstellungen.
- ▶ Erfüllung von Normen & Richtlinien: AGR- und EU-Anforderungen verlangen Sicherheits- und ergonomische Standards, die bei geprüften Sitzen nachgewiesen sind.
- ▶ Zusatzfunktionen mit gesundheitsfördernder Wirkung: Sitzheizung verhindert Auskühlung



und Verspannungen, Klimatisierung reguliert das Mikroklima, adaptive Bezüge, Massagefunktionen oder Querfederungen steigern Komfort und indirekt auch die Rückengesundheit.



Ergonomische Intelligenz auf Knopfdruck

„Die Möglichkeit, per Knopfdruck zur individuell optimalen Sitzeinstellung zurückzukehren, bietet den Fahrern eine wertvolle Unterstützung im Arbeitsalltag“, erläutert Lisa Vollmann, Ergonomin bei ISRI.



Lisa Vollmann

„Besonders im Mehrfahrerbetrieb ist die Memorisierung der Sitze eine sehr wichtige Funktion, die vom medizinischem Expertengremium der AGR sodann auch als Grundsatzanforderung definiert wurde“, erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR. So werden Fehlhaltungen vermieden, Anpassungszeiten reduziert und die Rückenmuskulatur gleichmäßig entlastet – ein zentraler Faktor zur Prävention chronischer Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems.

Für jeden Rücken, in jeder Situation

Ob im Straßenbau, in der Landtechnik oder im kommunalen Einsatz: Die ISRI Ti Sitzfamilie bietet stabile Unterstützung auch unter anspruchsvollen Bedingungen und auf unwegsamem Gelände. Damit wird ein wichtiger Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Geprüft & empfohlen



Rückenfreundlich unterwegs in Traktor und Baumaschine

Mit der neuen **ISRI Ti Sitzfamilie** präsentiert ISRINGHAUSEN eine innovative Generation von Fahrersitzen für Traktoren und Baumaschinen, die Ergonomie und Komfort konsequent vereint.

Das Besondere: Dank individueller Einstellmöglichkeiten, einer aktiven **Lordosenstütze** und einer **Memoryfunktion** für Mehrfahrerbetrieb lassen sich die Sitze optimal an die Bedürfnisse jedes Nutzers anpassen. Hochwertige **Federungs- und Dämpfungssysteme** minimieren Vibrationen und Stoßbelastungen – ein entscheidender Beitrag zur Entlastung der Wirbelsäule bei langen Einsätzen.

Zusätzliche Komfortfunktionen wie **Sitzheizung, Klimatisierung** und **Massagefunktion** fördern das Wohlbefinden selbst unter anspruchsvollen Arbeitsbedingungen. So wird gesundes Sitzen in Traktoren und Baumaschinen nicht nur möglich, sondern selbstverständlich.

Die AGR gratuliert ISRINGHAUSEN herzlich zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung!

und zur Reduktion arbeitsbedingter Rückenprobleme geleistet – ein Thema, das Ärzte, Therapeuten und Unternehmen gleichermaßen betrifft.

Fazit

Mit der **ISRI Ti Sitzfamilie** zeichnet die AGR mit dem Gütesiegel ein innovatives Sitzsystem aus, das ergonomische Forschung und praktische Anwendung beispielhaft vereint. Es bietet eine neue Qualität des Sitzens – anpassbar, komfortabel und vor allem: rückschonend.



Kontaktinformationen

ISRINGHAUSEN GmbH & Co. KG
32657 Lemgo
Tel.: 05261 210-0
info@isri.com | www.isri.com



» Sicherheit und Komfort auf Reisen und im Alltag

Drei neue, rückenfreundliche Produkte von Maxi-Cosi

Detlef Detjen | Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Viele frischgebackene Eltern kennen das Gefühl: Niemals war Sicherheit so wichtig wie in diesem Moment, ab dem man plötzlich die Verantwortung für ein neues Leben trägt. Die Kinder sollen gesund, sicher und fröhlich aufwachsen. Deshalb sind Autokindersitze und Kinderwagen so wichtige Anschaffungen. Darüber hinaus brauchen junge Familien alltagstaugliche Produkte, die die täglichen Abläufe erleichtern und auch die Gesundheit und den Komfort von Eltern sowie ihrer Kinder im Blick haben.

Maxi-Cosi stellt drei Produkte vor, die diesen Anforderungen mehr als gerecht werden. Alle drei Produkte haben die AGR-Prüfung bestanden und konnten von uns ausgezeichnet werden: ein leichter, einfach zusammenklappbarer Kinderwagen und ein ultraleichter Auto-Kindersitz mit herausnehmbarem, weichem Trageinsatz. Die kompatible Basisstation FamilyFix Slide Pro mit SLIDETECH®2 macht das Ein- und Aussteigen des Kindes so einfach wie nie zuvor.

Fame Cabin: Kinderwagen und Buggy mit besonderen Features

Der neue, superleichte Kinderwagen Fame Cabin von Maxi-Cosi vereint Ergonomie, Flexibilität und Komfort. Er kann auf drei unterschiedliche Arten verwendet werden:

- ▶ Mit der optional erhältlichen Babywanne bietet er höchsten Komfort und eine perfekte Liegefläche in den ersten Lebensmonaten.

- ▶ In Kombination mit der Auto-Babyschale Coral Slide Pro (die ebenfalls zu den neuen AGR-geprüften Produkten gehört) ist der Fame Cabin von der Geburt bis etwa zum zweiten Geburtstag nutzbar. Besonders wichtig für den Rücken des Kindes: Die Babyschale ermöglicht auch eine komplett flache Liegeposition.
- ▶ Außerdem leistet der Fame Cabin als klassischer Buggy noch weitere Jahre wertvolle Dienste.

Der Fame Cabin ist also über viele Jahre hinweg der perfekte Begleiter, vor allem für Eltern, die gerne flexibel sind und auf Reisen gehen. Der Kinderwagen ist nämlich so leicht und kompakt, dass er sogar in das Handgepäckfach im Flugzeug passt.

Uns haben vor allem zwei Themenkomplexe überzeugt, die beim Fame Cabin sehr gut umgesetzt wurden: Zum einen unterstützt der

Kinderwagen eine ergonomische Sitz- und Ruheposition des Kindes. Es hat jederzeit sicheren Halt und doch ausreichend Bewegungsfreiheit im Wagen.

Und zum anderen ist die Handhabung für die Eltern sehr intuitiv und rückenfreundlich. Durch das niedrige Gewicht und den praktischen Aufbau sind Reinsetzen, Sichern, Herausnehmen und Transport bei diesem Kinderwagen einfach und komfortabel. Der Wagen lässt sich sogar mit einer Hand falten, was im Alltag sehr praktisch sein kann. Für noch mehr Sicherheit hat der Kinderwagen ein LED-System, das für Beleuchtung auf dunklen Wegen und mehr Sichtbarkeit sorgt.

Coral Slide Pro: ultraleichter Baby-Autositz mit herausnehmbarem, weichem Trageinsatz

Neben dem Kinderwagen gehört der Autokindersitz zu den wichtigsten Anschaffungen für junge Familien. Schließlich soll das Kind



im Straßenverkehr absolut sicher sein und außerdem bequem und rückengerecht sitzen. Die Babyschale Coral Slide Pro von Maxi-Cosi erfüllt diese Ansprüche in innovativer und sehr alltagstauglicher Form:

Coral Slide Pro besteht aus einer festen Sicherheitsschale und einer superleichten, herausnehmbaren Babytrage. Die feste Schale entspricht neuesten Sicherheitsstandards und sorgt für optimalen Schutz im Falle eines Unfalls. Die weiche (und waschbare) Babytrage sorgt für perfekten Sitz- und Liegekomfort von der Geburt bis etwa zum zweiten Geburtstag.

Coral Slide Pro ermöglicht verschiedene Positionen für das Baby, inklusive einer ergonomischen, vollständig flachen Liegeposition. Dies ist für die gesunde Rückenentwicklung des Kindes entscheidend.

Die Babyschale Coral Slide Pro ist für einen komfortablen und aktiven Lebensstil optimal. Gleich drei Funktionen lassen sich mit der ultraleichten Trage von nur 2,5 kg abdecken:

1. Im Auto sorgt die Babyschale für maximale Sicherheit und höchsten Komfort. In Kombination mit der FamilyFix Slide Pro-Basis mit SLIDETECH®2, die den Autositz weiter aus dem Fahrzeug herausgleiten lässt als zuvor, gehören Rückenschmerzen, angestoßene Köpfe und unbequemes Hineinbeugen der Vergangenheit an.
2. In Kombination mit dem Kinderwagen Fame Cabin wird sie zu einem alltagstauglichen Reisebegleiter in allen Lebenssituationen. Mit einem Gewicht von nur 8,5 kg bilden der Kinderwagen Fame Cabin und der Autositz Coral Slide Pro gemeinsam das ZERO-G Travel System – das leichteste Reisesystem, das einen Cabin-Buggy mit einem neigbaren Babyautositz kombiniert.

3. Durch das leichte Gewicht ist sie auch perfekt zum Tragen geeignet – mit einem ultraleichten, herausnehmbaren Softrageeinsatz (der nur 2,5 kg wiegt) lässt sich die Babyschale ganz einfach tragen –, sogar freihändig mit dem optionalen Tragegurt mit gepolsterten Schulterriemen. So bleiben Eltern mobil und haben ihr Baby stets ganz nah bei sich.

FamilyFix Slide Pro: praktische und sichere Befestigung für Autokindersitze

FamilyFix Slide Pro hilft dabei, den Sitz zum Ein- und Aussteigen in die optimale Position zu drehen und zu schieben (um 27 cm herausgleitbar).

Die FamilyFix Slide Pro ist die passende Basisstation, muss jedoch separat erworben werden. Die Basisstation ist nicht im Autositz integriert.

Laut einer Panel-Inzucht-Umfrage von 2022 empfinden über 90 Prozent der Eltern die Bewegung Hineinsetzen und Herausnehmen des Kindes aus dem Auto als besonders belastend. Die Autositz-Befestigung FamilyFix Slide Pro schafft hier Abhilfe.

Das Befestigungssystem verfügt über einen einfachen einhändig bedienbaren Dreh- und Schiebemechanismus, der die Handhabung deutlich vereinfacht. Es fixiert den Kindersitz absolut sicher und fest im Auto und sorgt gleichzeitig für eine komfortable und ergonomische Handhabung. Der Sitz gleitet ganz leicht in die optimale Position, um das Kind hineinzusetzen oder herauszuheben. Die Handhabung ist einfach und gelingt ganz ohne umständliches Vorbeugen, Verdrehen oder mögliche Kollisionen mit dem Autodach. Davon profitieren sowohl Eltern als auch Kinder.

Geprüft & empfohlen



Sicherheit und Komfort sind auf Reisen keine Widersprüche

Maxi-Cosi stellt mit seinen beiden neuen Produkten ein Konzept vor, das Familien den Alltag und das Reisen so einfach wie möglich macht. Der Baby-Autositz, der ultraleichte Kinderwagen und die ISOFIX Autositzbasis berücksichtigen die Bedürfnisse sowohl von Kindern als auch von Eltern. Sie bieten maximale Sicherheit und ergonomische Liegepositionen für das Kind. Darüber hinaus ist die Handhabung dieser Alltagshelfer so gut durchdacht, dass Eltern sie ganz einfach und intuitiv bedienen können. Das dient der gesunden Entwicklung der Kinder sowie der Rückengesundheit der Erwachsenen.

Alle beiden Produkte überzeugen durch Ergonomie, Flexibilität, Komfort und Alltags-tauglichkeit. Wir gratulieren Maxi-Cosi zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung und zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!



Kontaktinformationen

Maxi-Cosi
Dorel Juvenile Europe
5704 RD, Helmond
Niederlande
doreljuvenile.com



» CUMULY COMFORT

Das Relaxsofa mit patentierter Aufstehhilfe

Nach Informationen der himolla Polstermöbel GmbH



Mit dem Modell CUMULY COMFORT 4050/4051 hat der Polstermöbelhersteller himolla ein Relaxsofa entwickelt, das Funktionalität, Ergonomie und Gestaltungsqualität vereint. Das patentierte System erlaubt eine individuelle Anpassung an unterschiedliche Körpergrößen und Sitzbedürfnisse – ein wichtiger Faktor für rüchenschonendes und bewegtes Sitzen.

Ergonomisch durchdachtes Sitzkonzept

Zentrale ergonomische Grundlage ist die „Abwicklung“ – die optimale Kombination aus Sitzhöhe und Sitztiefe. Diese lässt sich beim CUMULY COMFORT elektrisch einstellen, sodass Personen jeder Körpergröße eine physiologisch günstige Sitzposition finden können. Auch Kopfteil, Beinauflage und Sitzneigung sind elektrisch verstellbar.



Für zusätzlichen Komfort sorgen weiche, modellangepasste Nierenkissen sowie eine hochwertige Softschaumpolsterung. Dadurch wird die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Doppel-S-Form unterstützt und eine gleichmäßige Druckverteilung gefördert.

Aufstehen leicht gemacht

Ein besonderes Merkmal ist die integrierte, unsichtbare Aufstehhilfe, die erstmals in einem Relaxsofa verfügbar ist. Sie ermöglicht ein sicheres Aufstehen direkt aus der Relaxposition – ohne Umsetzen oder Belastung der Wirbelsäule. Die Aufstehhilfe wurde von himolla patentiert und ist eine komplett eigene Entwicklung, welche in Kombination mit einem Relaxsofa so nur bei himolla erhältlich ist.

Darüber hinaus erlaubt ein zusätzlicher Motor die sogenannte Heart-Balance-Position, bei der die Beine leicht über Herzhöhe liegen.

Diese Entlastungshaltung unterstützt die venöse Rückführung und kann den Kreislauf entlasten – ein ergonomisch wie medizinisch sinnvoller Aspekt insbesondere bei längeren Sitzphasen.

Kabellos flexibel

Alle elektrischen Funktionen werden kabellos über einen Akku betrieben, der sich außen anschließen lässt und mehrere Wochen Laufzeit bietet. So kann das Sofa frei im Raum platziert werden – ohne störende Kabel.

Ergänzende Modellvielfalt

Das CUMULY COMFORT ergänzt die AGR-zertifizierte EASYSWING-Serie, die in mehreren Größen, Sitzhärten und Ausführungen erhältlich ist. Die Kombination aus individuell anpassbarer Sitzergonomie, optionaler Aufstehhilfe und Herz-Waage-Funktion ermöglicht ergonomisch optimiertes Sitzen und Liegen für nahezu jede Körperstatur.



Love AGR



Geprüft & empfohlen



Relaxsofa mit funktioneller Ergonomie von himolla

CUMULY COMFORT von himolla verbindet ergonomische Sitzanpassung, innovative Aufstehhilfe und nachhaltige Fertigung zu einem ganzheitlichen Konzept für gesundes Sitzen und komfortables Aufstehen. Gemeinsam mit der EASYSWING-Serie bietet himolla Lösungen, die funktionelle Ergonomie und wohnliches Design überzeugend vereinen.

Wir gratulieren zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung!

Nachhaltig produziert

himolla fertigt seit 75 Jahren in Bayern und legt besonderen Wert auf Nachhaltigkeit. Alle Polstermöbel sind mit dem Umweltzeichen „Blauer Engel“ ausgezeichnet und werden unter Verwendung emissionsarmer, umweltgerechter Materialien produziert. Zertifiziertes Holz, recyclingfähige Komponenten und eine EMAS-validierte Produktion unterstreichen den hohen ökologischen Anspruch des Unternehmens.

Kontaktinformationen

himolla Polstermöbel GmbH
84416 Taufkirchen/Vils
Tel.: 08084 25-0
info@himolla.com
www.himolla.com





» Gütesiegel-News

Eine Übersicht weiterer neu zertifizierter Produkte

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Ducky Dons – Silvana Nackenstützkissen

Der renommierte niederländische Bettwarenhersteller Ducky Dons überzeugte das AGR-Gremium mit seiner Marke Silvana durch hochwertige Nackenstützkissen, die Funktionalität und Komfort vereinen. Ausgezeichnet für ihre ergonomischen Eigenschaften bieten sie dank spezieller Keilform und integrierter Nackenstütze eine perfekte Passform. Je nach Bedürfnis stehen Varianten mit unterschiedlichen Festigkeiten und anpassbaren Füllmengen zur Auswahl. Alle Modelle sind waschbar oder reinigungsfähig und unterstützen eine gesunde, entspannte Schlafhaltung – für erholsame Nächte und ein optimales Liegegefühl.



Cybox – ergonomische Geborgenheit für die Kleinsten

Wenn Babys nicht getragen werden oder auf dem Boden spielen, bietet eine ergonomische Babywippe einen sicheren Ort zum Entspannen und Beobachten der Welt. Die neue Platinum Bouncer von Cybox wurde – wie bereits die Lemo Bouncer zuvor – für ihre durchdachte Konstruktion und ihre rückenfreundliche Handhabung mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Sie unterstützt die natürliche, physiologische Haltung des Kindes von Geburt an und sorgt für Komfort und Sicherheit. Dank einfacher Handhabung gelingt das Reinsetzen, Sichern und Herausnehmen mühelos – auch für Eltern rückschonend.



Ergonomische Studentenrucksäcke von Eoto – Komfort im Studienalltag

Der Alltag von Studierenden verlangt nach einem Rucksack, der mitdenkt: robust, funktional und ergonomisch. Moderne Studentenrucksäcke sind so konzipiert, dass sie sich dem täglichen Pendeln zwischen Vorlesung, Bibliothek und Freizeit optimal anpassen. Eine ausgewogene Lastverteilung sorgt dafür, dass der Rucksack physiologisch korrekt am Rücken anliegt und die Wirbelsäule entlastet wird – auch bei längeren Wegen auf dem Campus. Durchdachte Verstauesysteme mit gepolstertem Laptopfach, praktischen Organizern und wetterfesten Materialien bieten Platz und Schutz für alles, was im Studienalltag wichtig ist. Die vier Studentenrucksäcke Tall41, Rolly32, Easy27 und Tidy22 der Marke eoto aus dem Hause Hama haben das Gütesiegel erhalten.



Anta: Flying Fish – ergonomische Schulranzen

Mit dem Flying Fish 4.0 Pro wurde ein weiteres Modell der Schulranzenreihe von Anta zertifiziert. Bereits der Flying Fish 4.0 überzeugte durch ergonomisches Design und hohen Tragekomfort. Die Modelle erfüllen sämtliche sicherheitsrelevanten und ergonomischen Anforderungen und bieten Kindern, dank individueller Anpassbarkeit eine rückenfreundliche Unterstützung im Schulalltag. Bemerkenswert: In Asien, wo die Ranzen aktuell erhältlich sind, gewinnt ergonomische Qualität zunehmend an Bedeutung. Die Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel gilt dort als besonders wertvolles Zeichen für geprüfte Funktionalität und gesunde Entwicklung.



DMEGC – rückenfreundliche Solarmodule für Installateure

Mit einem klaren Fokus auf die Gesundheit der Installateure setzt der niederländische Solarmodulhersteller DMEGC neue Maßstäbe. Da Solarmodule in den letzten Jahren immer größer und schwerer geworden sind, steigt die körperliche Belastung beim Transport und der Montage deutlich an. Erstmals wurden nun Solarmodule mit dem AGR-Gütesiegel für ihre besondere Rückenschonung ausgezeichnet. Dank kompakter Abmessungen und um rund 40 Prozent geringerem Gewicht bei gleichbleibender Effizienz sind sie deutlich leichter zu tragen, einfacher zu installieren und besonders für komplexe Dachkonstruktionen geeignet.



Ein Gewinn für Ergonomie und Effizienz auf dem Dach.



Axilio – ergonomische Unterstützung bei schwerer Last

Schwere Lasten zu tragen, gehört in vielen Berufen zum Alltag – und belastet häufig Rücken, Schultern und Gelenke. Das Axilio Tragesystem wurde von der DMG Packaging GmbH & Co. KG entwickelt, um genau hier Entlastung zu schaffen. Durch ein innovatives Gurtsystem verteilt es das Gewicht gleichmäßig über den Körper und reduziert so die Beanspruchung des Bewegungssystems deutlich. Ob beim Heben, Tragen oder Absetzen – Axilio ermöglicht ergonomisches Arbeiten, das die Gesundheit langfristig schützt. Für dieses durchdachte Konzept wurde das Tragesystem nun mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Herzlichen Glückwunsch zu dieser besonderen Anerkennung!



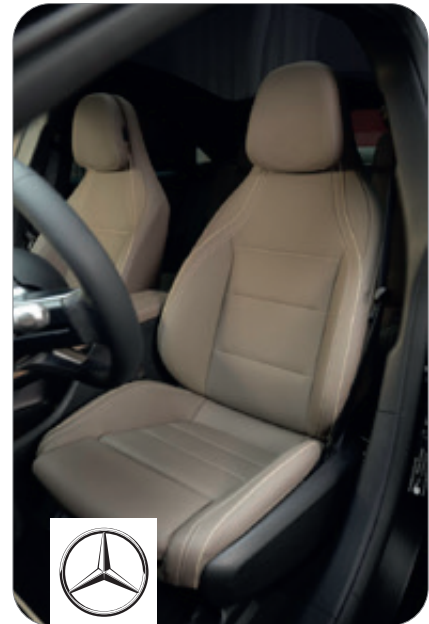
Volkswagen – seit 20 Jahren ergonomischer Sitzkomfort auf höchstem Niveau

Mit neuen, AGR-zertifizierten Sitzen setzt Volkswagen erneut Maßstäbe in Sachen Komfort und Rückengesundheit. Bei Volkswagen profitieren die Modelle ID.4 (in einer Produktaufwertung) und T-Roc von Sitzen, die eine optimale Unterstützung der Wirbelsäule bieten und individuell einstellbar sind – für entspanntes Fahren, auch auf langen Strecken.



Mercedes-Benz – ergonomischer Sitzkomfort in allen Fahrzeugklassen

Auch bei Mercedes-Benz begann vor 20 Jahren die Zusammenarbeit mit der AGR. Nach und nach wurden alle Fahrzeuge mit ergonomischen Sitzen ausgestattet, die das AGR-Gütesiegel tragen. So überzeugen auch die neu zertifizierten Sitze in den Modellen CLA Coupé, CLA Shooting Brake, GLA, GLB, C-Klasse und GLC. Hochwertige Materialien, durchdachte Ergonomie und exzellente Anpassbarkeit vereinen sich hier zu einem Fahrerlebnis, das Komfort und Gesundheit perfekt verbindet.



Weitere Informationen zu AGR-zertifizierten Produkten: www.agr-ev.de/produkte



» Neurozentriertes Training – Energie und Stabilität beim Autofahren

Gelenke entlasten, Stress reduzieren

Sabine Neumann



Die Hände am Lenkrad, der Blick nach vorn, die Fahrt zieht sich. Wer regelmäßig mit dem Auto lange Strecken fährt, kennt das: Der Nacken spannt, die Hüfte schmerzt, die Konzentration sinkt. Autofahren ist nicht nur geistig fordernd, sondern auch eine erhebliche körperliche Belastung. Daraus resultieren oftmals Einschränkungen im Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken und Nervensystem. Dagegen lässt sich ohne großen Aufwand etwas tun. Beim Aufladen des E-Autos an der Ladesäule, im Stau und sogar an der roten Ampel. Neurozentriertes Training heißt das Zauberwort.

Anatomische Belastungen am Steuer

Das Sitzen am Steuer in nahezu unveränderter Haltung belastet vor allem die Hüfte. Der Hüftbeuger (Musculus iliopsoas) verkürzt. Dadurch wird die Lendenwirbelsäule stärker gekrümmt und eine Fehlstellung des Beckens begünstigt. Diese Veränderungen gelten als eine der Ursachen für Rückenschmerzen und Spannungen im Bereich des Iliosakralgelenks, die häufig bis ins Gesäß ausstrahlen.

Besonders in Fahrzeugen mit Automatikgetriebe, bei denen vorwiegend das rechte Bein aktiv ist, verstärkt sich die Asymmetrie: Das Becken kippt einseitig, Muskeln und Gelenke werden ungleichmäßig beansprucht.

Hinzu kommt die konstante mentale Beanspruchung. Studien belegen, dass Autofahren die Aktivität des zentralen Nervensystems dauerhaft erhöht. Bremsen, Beschleunigen und das wachsame Beobachten der Umgebung erfordern kontinuierliche Anpassung. Erste Untersuchungen deuten zudem darauf hin, dass sich Atemmuster unter Fahrbelastung verändern. Die dadurch mögliche Beeinflussung der Sauerstoffversorgung kann zu einer Verringerung der Reaktionsfähigkeit beitragen.

Neurozentriertes Training – Ansatz über das Nervensystem

Doch all dem sind wir nicht hilflos ausgeliefert. Wir können selbst nach langen Fahrten sicher, entspannt und schmerzfrei am Ziel ankommen. Zumal zu den bekannten Gegenmaßnahmen wie der ergonomisch passenden Einstellung von Sitz und Lenkrad oder ausreichend Pausen jetzt die Erkenntnisse des neurozentrierten Trainings hinzukommen. Sie scheinen wie gemacht für den Autofahrer-Alltag zu sein: unauffällig und ohne große Aktion durchzuführen, geringer Zeitbedarf und ungemein effizient.

Was ist das Geheimnis hinter der aus der funktionellen Neurologie entwickelten Methode? Bewegung, Schmerz und Stress werden im Gehirn verarbeitet. Entscheidend ist, wie sensorische Informationen – visuell, vestibulär,

propriozeptiv, taktil oder über die Atmung – integriert werden. Genau hier setzt Neurozentriertes Training an: Es nutzt gezielte Impulse über die Sinnes- und Körpersysteme, um die Effizienz neuronaler Signalübertragung zu verbessern.

Das Ziel ist nicht allein Muskelkraft oder Beweglichkeit, sondern eine Optimierung der zentralen Steuerung. Dadurch können Bewegungen ökonomischer, Gelenke entlastet und Stressreaktionen reguliert werden. Erste Studien aus dem Leistungssport weisen darauf hin, dass sich mit neurozentrierten Methoden Reaktionsgeschwindigkeit, Bewegungspräzision und Konzentration verbessern lassen.

Neurophysiologisch stützt sich die Methode auf drei zentrale Prinzipien:

- ▶ **Sensorische Integration:** Im Hirnstamm und im Kleinhirn werden Signale aus Augen, Gleichgewichtsorganen und propriozeptiven Rezeptoren zusammengeführt. Eine verbesserte Integration steigert die Bewegungspräzision und die Stabilität des Körpers.
- ▶ **Neuroplastizität:** Wiederholte sensorische Reize verändern synaptische Verschaltungen. Dadurch können neuronale Netzwerke effizienter arbeiten, was sich in kürzeren Reaktionszeiten und besserer Koordination äußert.
- ▶ **Top-down-Regulation:** Die Aktivierung frontaler und limbischer Netzwerke durch gezielte Übungen beeinflusst die Steuerung vegetativer Prozesse. Das erklärt, warum neurozentriertes Training neben motorischen auch emotional stärkende und stressregulierende Effekte entfalten kann.



Sechs kurze Impulse für das Nervensystem

Bereits einige Minuten, manchmal auch wenige Augenblicke genügen, um zentrale Systeme anzusprechen. Die Übungen sind einfach, unauffällig und ohne Hilfsmittel möglich:

- 1. Atmung und Zungenposition (autonomes Nervensystem)** Zunge locker an den Gaumen legen, dabei ruhig durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Dies kann helfen, die Haltung zu stabilisieren und das autonome Nervensystem zu regulieren.

1.



2.



- 2. Augenliegestützen (visuelles System)** Daumen ausstrecken und fixieren, langsam zur Nase führen, mehrfach wiederholen. Diese Übung trainiert die visuelle Fokussierung und kann Spannung im Nacken reduzieren.

- 3. Kleine Kopfbewegungen (vestibuläres System)** Den Kopf in sehr kleinen Bewegungen nicken oder drehen, während ein Punkt fixiert wird. Dies fördert die Balance und verbessert die Körperwahrnehmung.

3.





4. Psoas-Release in Schrittstellung (Propriozeption) In Schrittstellung leichten Zug auf das hintere Bein aufbauen, ohne es zu bewegen, einige Sekunden halten, dann lösen. Dies reduziert reflektorisch Spannung im Hüftbeuger.



5. Arme abstreifen (taktile Reize)
Von den Schultern über Arme bis zu den Händen streichen, wiederholen. Sanfte Berührungsreize können Stress mindern und die Eigenwahrnehmung stärken.

6. Pendeln oder Wippen (Integration)
Arme locker um den Körper schwingen oder sanft mit den Fersen wippen. Solche rhythmischen Bewegungen unterstützen die Regulation des vegetativen Nervensystems.



Wirkung im Alltag

Die physiologischen Grundlagen dieser Übungen sind gut dokumentiert: Sensorische Reize beeinflussen zentrale Steuerkreise, wodurch Bewegungssteuerung und vegetative Regulation moduliert werden können. Auch wenn für einzelne Übungen im Fahrkontext noch keine spezifischen Studien vorliegen, gilt das Prinzip als plausibel: Wer sein Nervensystem gezielt aktiviert, kann Bewegungen ökonomischer gestalten, muskuläre Belastungen reduzieren und die eigene Stressresistenz erhöhen.

Beim Autofahren bedeutet das:

- ▶ längere Konzentrationsfähigkeit trotz monotoner Belastung
- ▶ geringere muskuläre Verspannungen

- ▶ stabilere Atmung und bessere Erholung in Pausen
- ▶ mehr Balance zwischen Belastung und Entspannung

Fazit

Autofahren bleibt eine Herausforderung für Körper und Nervensystem. Neurozentriertes Training bietet eine präzise, alltagstaugliche und wissenschaftlich begründete Methode, diese Belastungen auszugleichen. Es wirkt nicht vorrangig an Muskeln oder Gelenken, sondern an der zentralen Steuerung im Gehirn. Schon wenige Minuten genügen, um Haltung, Energie und Fokus zurückzugewinnen – und damit die Fahrt gesünder, sicherer und entspannter zu gestalten.



Sabine Neumann

Kontaktinformationen

Motiv Gesundheit
Sabine Neumann
33602 Bielefeld
Tel: 0170 1850812
s.neumann@motivgesundheits.de
www.motivgesundheits.de



» Yoga und Rückengesundheit

Ein ganzheitliches Konzept für einen starken und flexiblen Rücken

Monika Alicja Pohl | Physioyoga Akademie, Health- und Businesscoach

Inzwischen hat es sich weit herumgesprochen, dass Yoga wesentlich mehr für die Gesundheit unseres Rückens tun kann, als lediglich die Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen. Denn Yoga ist nicht einfach nur ein Gymnastikprogramm. Er ist eine ganzheitliche Praxis, die auf mehreren Ebenen wirkt: körperlich, mental und emotional. Gerade diese Verbindung macht Yoga so wertvoll für Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden oder ihre Wirbelsäule langfristig gesund erhalten möchten. Die sanfte, aber zugleich tiefgreifende Wirkweise entsteht durch das Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit.



Mit Blick nach innen

Eine zentrale Rolle spielt dabei der Atem (Prana). Er fungiert als Taktgeber der Übungen, fördert die innere Ruhe, indem er den Parasympathikus anspricht, und verleiht den Bewegungen einen natürlichen Rhythmus. Während in vielen Sportarten die äußere Form oder Leistung im Vordergrund steht, richtet Yoga den Blick nach innen. Die äußere Haltung wird stets mit der inneren Haltung in Einklang gebracht – ein Prozess, der das Prinzip des Embodiments in den Vordergrund stellt. Auf diese Weise erfahren wir unmittelbar, wie eng Körper, Geist und Seele miteinander verbunden sind.

Der sogenannte RückenYoga baut auf den Grundlagen des klassischen Hatha Yoga auf und kombiniert diese mit physiotherapeutischen Erkenntnissen. Diese Verbindung sorgt dafür, dass die Asanas (Körperhaltungen) nicht unreflektiert übernommen, sondern bewusst ausgewählt und angepasst werden. Gerade bei Beschwerden im Rückenbereich ist es entscheidend, die Wirkung einer Haltung zu prüfen: Entlastet sie? Mobilisiert sie gezielt? Stärkt sie unterstützende Muskulatur? Erst durch diese differenzierte Betrachtung entfaltet Yoga sein volles Potenzial.

Yoga passt sich den Bedürfnissen der Menschen an

Ebenso wichtig ist die individuelle Anpassung, denn jeder Mensch bringt unterschiedliche Voraussetzungen, Beweglichkeit und Bedürfnisse mit. Deshalb sollte eine lehrende Person stets mehrere Varianten einer Übung kennen, von sanften Einstiegsformen bis hin zu fortgeschrittenen Variationen. Nur so können alle Teilnehmenden dort abgeholt werden, wo sie stehen, und zugleich Überlastungen oder gar Verletzungen vermieden werden. Yoga sollte niemals als starre Schablone verstanden werden, der sich der Übende anpassen muss. Vielmehr geht es darum, die Übungen so zu gestalten, dass sie sich den Menschen anpassen.

Leider begegnen mir immer wieder Teilnehmende, die von anderen Kursen berichten, in denen ihnen exakt das Gegenteil vermittelt wurde. Dort werden standardisierte Sequenzen abgespult, unabhängig von den individuellen Voraussetzungen und nicht selten klagen die Teilnehmenden danach über neue oder verstärkte Rückenschmerzen. Kein Wunder, denn wenn der Körper gezwungen wird, in eine Form zu passen, die ihm nicht entspricht, geht der ursprüngliche Sinn von Yoga verloren.

Die eigentliche Stärke einer guten Yogalehrerin oder eines guten Yogalehrers liegt deshalb nicht darin, selbst die spektakulärsten Haltungen vorzuführen, sondern darin, die Vielfalt der Übungen zu kennen und deren Anpassungsfähigkeit auszuschöpfen. Wer auf diese Weise lehrt, schenkt den Übenden die Erfahrung, dass Yoga nicht nur den Rücken entlasten und kräftigen kann, sondern auch mehr Leichtigkeit, Bewegungsfreude und innere Gelassenheit in den Alltag bringt. Genau dieser ganzheitliche Ansatz macht RückenYoga zu einer so wertvollen Praxis und zwar nicht nur für die Rückengesundheit, sondern für das gesamte Wohlbefinden.

„Nicht der Übende sollte sich an den Yoga anpassen, sondern wir Kursleitende und Lehrende den Yoga an die Bedürfnisse und Konstitution des Übenden.“



Auch der Leistungsgedanke sollte im Rücken-Yoga keine Rolle spielen. „Höher, weiter, schneller“ ist hier nicht das Gebot der Stunde, sondern vielmehr das Gegenteil. Die Yogapraxis für den Rücken lebt von Entschleunigung, Achtsamkeit und innerem Spüren. Denn unser Rücken leidet nicht nur unter körperlicher Fehl- oder Überlastung, sondern ganz wesentlich auch unter dem Druck, der aus unserem hektischen Alltag entsteht. Stress ist einer der größten Faktoren für Rückenschmerzen: Er äußert sich häufig in Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, einem verkrampften Kiefer oder Schmerzen im unteren Rücken durch dauerhaftes Sitzen und fehlende Ausgleichsbewegung. Deshalb ist es so wichtig, den Übenden Momente der Ruhe, des bewussten Atmens und der sanften Bewegung zu vermitteln, die als Gegenpol zum „Funktionieren-Müssen“ im Alltag ihre heilsame Wirkung auf die gesamte körperliche und mentale Konstitution entfalten.

Ganzheitlich und nachhaltig den gesamten Körper betrachten

Um weitere lebensstilbedingte Beschwerden zu vermeiden, die in Wechselwirkung mit unserem Rücken stehen, macht es Sinn, bestimmte Körperbereiche gezielt in den Fokus der Teilnehmenden zu holen. Neben der Wirbelsäule und der Rumpfmuskulatur lohnt es sich, auch solche Körperbereiche zu beleuchten, die erst auf den zweiten Blick mit der Gesundheit des Rückens zu tun haben und dennoch großen Einfluss nehmen. Dazu zählen unsere Füße, Hände, der Kiefer und sogar die Augen.

Die Füße tragen uns Tag für Tag durchs Leben. Oft stecken sie in engen Schuhen oder werden schlichtweg übergangen, obwohl sie unser Fundament bilden. Ihre Stabilität, Beweglichkeit und Kraft wirken sich direkt auf die Haltung und somit auch auf die Rückengesundheit aus. Werden sie im RückenYoga gezielt wahrgenommen, gekräftigt oder entspannt, entsteht ein völlig neues Körpergefühl. Gleiches gilt für die Hände: Sie leisten täglich unermüdliche Arbeit, vom Tippen auf der Tastatur bis hin zu feinmotorischen Tätigkeiten. Im Yoga dürfen sie einmal bewusst geöffnet, gedehnt und gelockert werden, wodurch nicht nur die Hände selbst, sondern auch Schultern und Nacken Erleichterung erfahren.



5 Tipps für die Füße

1. Drei-Punkt-Belastung in Standhaltungen beachten
2. Füße bewusst in den Asanas mit einbeziehen
3. Zur Kräftigung auch mal den Zehenstand in den Asanas einbauen
4. Eigenmassage zur Entlastung und Dehnung der Strukturen
5. Fußfaszie mit kleiner Faszienrolle oder Faszienball ausrollen

Der Kiefer wiederum ist einer der Hauptspeicher für Alltagsstress. Viele Menschen pressen oder knirschen unbewusst, vor allem nachts, was zu Kopfschmerzen, Nackenverspannungen und sogar Haltungsschäden führen kann. Im Yoga bekommt er die Einladung, loszulassen. Gezielte Übungen und kleine achtsame Korrekturen zur Kieferentspannung können nicht nur im Kurs, sondern auch zu Hause oder im Büro durchgeführt werden – ein wertvoller Beitrag zur Selbstregulation. Selbst unsere Augen spielen eine Rolle: Stundenlanges Starren auf Bildschirme lässt die Augenmuskulatur ermüden, was indirekt zu Verspannungen in Stirn, Schläfen und Nacken führt. Einfache Augenentspannungsübungen im RückenYoga schaffen Entlastung und fördern zugleich Konzentration und innere Ruhe.

„Nicht Schnelligkeit oder Leistung zählen im RückenYoga, sondern Entschleunigung, Achtsamkeit und die Resonanz mit dem eigenen Körper.“

5 Tipps für den Kiefer

1. Kaumuskulatur kreisförmig ausmassieren
2. Grimassen schneiden und Gesichtszüge entspannen
3. Zahnreihen leicht voneinander lösen, Zunge in Ruhelage
4. Mundinnenraum mit der Zungenspitze austreichen
5. Schnauben wie ein Pferd

Ein wesentlicher Aspekt dieser Praxis ist die Nachhaltigkeit. Es genügt nicht, dass die Teilnehmenden im Kurs Entlastung und ein gutes



Gefühl erleben. Vielmehr sollen sie dazu befähigt werden, dieses im Alltag selbstständig zu generieren. Deshalb ist es sinnvoll, leicht reproduzierbare Übungen und Haltungen anzubieten, die möglichst ohne Hilfsmittel und mit geringem Aufwand zu Hause wiederholt werden können. So können die Teilnehmenden jederzeit aktiv werden, wenn sich Beschwerden zeigen, oder präventiv etwas für ihr Wohlbefinden tun.

Damit wird RückenYoga mehr als nur ein wöchentlicher Kurs. Er wird zu einer Form der Selbsthilfe, die die Eigenverantwortung stärkt und den Blick für die Signale des Körpers schärft. Teilnehmende erfahren, dass sie nicht hilflos auf Schmerzen reagieren müssen, sondern Werkzeuge in der Hand haben, die sie jederzeit einsetzen können. Dieses Gefühl von Selbstwirksamkeit und damit die Gewissheit, selbst etwas tun zu können, ist vielleicht der größte Gewinn, den RückenYoga zu bieten hat. Und genau das versuche ich den angehenden Kursleiterinnen und Kursleitern in meinen Weiterbildungen zu vermitteln.

„Sich als selbstwirksam zu erleben, um den eigenen Beschwerden nicht ausgeliefert zu sein oder seinem Rücken jederzeit etwas Gutes tun zu können, ist der größte Gewinn im RückenYoga.“

Meditation entspannt und fördert die Achtsamkeit

Nicht zuletzt sind auch Meditationen (Dhyana) ein fester Bestandteil des RückenYoga-Repertoires. Sie helfen, den Geist zu fokussieren und fördern eine kontemplative innere Haltung, die Ruhe, Gelassenheit und ein tieferes Körperbewusstsein entstehen lässt. Gerade im Zusammenspiel mit den Asanas entfalten sie ihre besondere Wirkung, weil sie die Verbindung zwischen Bewegung und mentaler Präsenz stärken. Dabei ist es wertvoll, nicht ausschließ-



lich Meditationen im Sitzen anzubieten, sondern auch Formen in Bewegung zu integrieren. Beispiele hierfür sind die Gehmeditation oder die Schüttelmeditation, die durch rhythmische Abläufe und einfache Bewegungsmuster den Zugang zur Achtsamkeit erleichtern.

Vor allem Menschen, die im Alltag viel sitzen oder denen es schwerfällt, längere Zeit in einer regungslosen Haltung zu verharren, können sich erfahrungsgemäß besser auf diese dynamischen Formen einlassen und profitieren dementsprechend stark von ihrer entspannenden Wirkung. Durch die Kombination aus körperlicher Aktivität und mentaler Zentrierung wird der meditative Charakter erfahrbar, ohne dass Anspannung oder Überforderung entstehen.

Am Ende liegt es in der Verantwortung der Lehrenden, eine für den Einzelnen wie auch für die Gruppe passende und zugleich stimmige Auswahl an Übungen zu gestalten. Ein vielseitiges Übungsportfolio, verbunden mit einer achtsamen, klaren Haltung, bildet dabei die Grundlage für eine gelungene Vermittlung. Hier zeigt sich auch der Wert einer qualifizierten Weiterbildung: Sie befähigt Lehrende, Yoga nicht nur didaktisch korrekt, sondern in seiner

ganzen Tiefe und Vielfalt weiterzugeben und damit für die Teilnehmenden und zugleich die Lehrenden selbst einen nachhaltigen Mehrwert zu schaffen.

Herzliches Namasté



Monika Alicja Pohl

Zur Autorin:

Monika Alicja Pohl ist Inhaberin der Physioyoga Akademie und bildet Kursleiter:innen und Coaches im therapeutischen Yoga aus, unter anderem zum RückenYoga Trainer:in. Als Health- und Businesscoach ist sie in der Betrieblichen Gesundheitsförderung und als Referentin in der Weiterbildung tätig.



Kontaktinformationen

Monika Alicja Pohl
PHYSIOYOGA Akademie
53859 Niederkassel
www.physioyoga.com
www.monikapohl.de



» Medizinische Trainingstherapie stärkt den Rücken

Kiesling-MTT-Konzept gegen Rückenschmerz

Gabriele Kiesling | Physiotherapeutin, Osteopathin und Buchautorin

Medizinische Trainingstherapie (MTT) kann Rückenschmerzen oft erheblich lindern und in vielen Fällen fast vollständig beseitigen, besonders wenn die Schmerzen durch eine schwache, zu wenig trainierte Rückenmuskulatur verursacht werden. Studien (beispielsweise von Baum DSHS Köln 2018) zeigen, dass durch gezieltes, medizinisches Muskelkräftigungstraining über 50 Prozent der Betroffenen eine deutliche Schmerzlinderung oder Schmerzfreiheit erreichen.



Was ist MTT?

Die Medizinische Trainingstherapie (MTT) hat ihren Ursprung in den über hundertjährigen Entwicklungen bewegungstherapeutischer Ansätze, die unter anderem auf die „medico-mechanische Therapie“ des schwedischen Arztes Gustav Zander im 19. Jahrhundert zurückgehen. Zander gilt als Erfinder der ersten gerätegestützten Trainingstherapieformen und des modernen Fitnessstudiokonzepts. Seine Apparate ermöglichten gezielte, dosierte Muskelübungen, die später zur Grundlage der heutigen MTT wurden.

Die heutige medizinische Trainingstherapie ist eine überwiegend aktive, gerätegestützte Therapieform, die individuell unter medizinischer Aufsicht abgestimmt wird. Ihr Ziel ist der Wiederaufbau und die Kräftigung geschwächter oder geschädigter Muskel- und Organstrukturen sowie die Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Dabei stehen der medizinische Aspekt und die Rehabilitation im Vordergrund, nicht das freizeitorientierte Fitnessstraining.

Kennzeichen der medizinischen Trainingstherapie sind:

- ▶ ein individuell auf den Patienten abgestimmtes Trainingsprogramm, das unter ärztlicher Kontrolle und häufig in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten oder geschultem Personal durchgeführt wird
- ▶ der Einsatz spezieller, oft einstellbarer Trainingsgeräte, die ein gezieltes und dosiertes Training ermöglichen
- ▶ die Kombination aus Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining
- ▶ regelmäßige Überprüfung und Anpassung des Trainingsplans basierend auf dem Fortschritt und der Leistungsfähigkeit des Patienten
- ▶ ein biopsychosozialer Ansatz, der körperliche Rehabilitationsziele mit funktioneller und psychischer Unterstützung verbindet

- ▶ zusätzlich hat Rolf Gustavson besondere Verdienste um die moderne Entwicklung eines Zweiges der medizinischen Trainingstherapie erworben, die heute breit angewendet wird. Heute ist MTT ein gerätegestütztes, medizinisch betreutes Training für Menschen mit Rückenschmerzen und zur Prävention von Rückenbeschwerden.



Seilzugübung in der diagonalen Oberkörperaufrichtung bei fixiertem Unterkörper



Fachkundig betreutes Training

MTT zielt darauf ab, die tiefen stabilisierenden Rückenmuskeln (wie den M. erector spinae und M. multifidus) gezielt zu stärken, die für die Haltung und Stabilität der Wirbelsäule verantwortlich sind. Dadurch wird die Wirbelsäule entlastet und Schmerzen können reduziert werden. Zudem verbessert MTT das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem und die Psyche, was zur allgemeinen Genesung beiträgt. Auch bei Bandscheibenvorfällen ohne Operationsbedarf kann MTT helfen, Beschwerden bis zur Symptombefreiung zu therapieren. Wichtig ist, dass das Training unter medizinischer, physiotherapeutischer Kontrolle individuell dosiert und langfristig durchgeführt wird, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen.

Die Erfolgsaussichten bei chronischen Rückenschmerzen sind deutlich besser, wenn eine Therapie personalisiert auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird. Viele Studien zeigen, dass personalisierte Bewegungstherapien gegenüber Standardbehandlungen eine höhere Erfolgsquote hinsichtlich Schmerzlinderung haben. Wichtig ist ein multimodales Therapiekonzept, das medizinische, physiotherapeutische und psychologische Maßnahmen kombiniert. Solche Programme erhöhen die langfristige Wirksamkeit bei chronischen Rückenschmerzen deutlich, da sie nicht nur körperliche Aktivierung durch Übungen und Stabilisationstraining enthalten, sondern auch psychologische Unterstützung bieten, etwa beim Abbau von Angst vor Bewegung und zur Stressbewältigung.

Eine mehrmonatige und individuell begleitete Behandlung mit einem biopsychosozialen Ansatz (Training, Entspannung, kognitive Strategien) mindert den Schmerz nachhaltig und

verbessert die Lebensqualität, vor allem bei Menschen ohne starke psychologische Belastungen und bei jüngeren Personen.

Diese Erkenntnisse gelten insbesondere bei chronischen, nichtspezifischen Rückenschmerzen, die oft durch MTT gezielt verbessert werden können.

Das Kiesling-MTT-Konzept

Ich empfehle gegen Rückenschmerzen ein umfassendes 30-Tage-Programm mit über 90 bis 100 Übungen, die Mobilisation, Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur fördern. Wichtig ist:

- ▶ Erste Hilfe bei akuten Problemen aus der physiotherapeutischen Hausapotheke
- ▶ Entlastungshaltungen zur Schmerzreduzierung
- ▶ Taping, Rollen und Cupping zur Faszienbehandlung
- ▶ korrekte Ausführung von Alltagsbewegungen, um Fehlhaltungen zu vermeiden
- ▶ Übungen, die einfach in den Alltag integriert werden können, um langfristige Rückengesundheit zu sichern



Training auf flexibler Unterlage mit unilateralem Stabstab



Gabriele Kiesling

Zur Autorin:

Gabriele Kiesling ist Physiotherapeutin, Autorin und Expertin für Faszien- und Trainingstherapie. In ihrer Arbeit zeigt sie, wie gezielte medizinische Trainingstherapie Rückenschmerzen wirksam vorbeugt und die körperliche Leistungsfähigkeit stärkt. Ihr Ziel: Menschen befähigen, durch aktive Bewegung ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.



Gabriele Kiesling
Rücken - Schmerzfrei in 30 Tagen
Über 100 Übungen gegen akute und chronische Beschwerden

208 Seiten, Riva Verlag, München
ISBN: 978-3742319722
Preis: 20,- €



Kontaktinformationen

Gabriele Kiesling
10119 Berlin
info@diqp.de | www.diqp.de
www.gabriele-kiesling.at

Anzeige



Feel it - love it

Jeder Schritt ein Benefit!



ME & Friends AG

info@Meandfriends.ag • www.duflex.de





» Wer rettet die Retter?

Arbeitsergonomie im Rettungsdienst fördert die Gesundheit und verhindert vorzeitigen Berufsausstieg

Michael Gissinger | Spine Base GmbH, AGR-Experte für Ergonomie und Rückengesundheit



In Industrie und Handwerk ist das Thema Arbeitsergonomie seit vielen Jahren fest etabliert. Im Rettungsdienst liegt der Fokus traditionell auf der optimalen Patientenversorgung, doch auch die Gesundheit der Einsatzkräfte muss stärker in den Blick rücken. Die ebenso körperlich wie mental anspruchsvolle Arbeit erfordert Heben, Tragen und Arbeiten in ungünstigen Haltungen – oft über gängige Belastungsgrenzen hinaus. Rückenschmerzen sind laut BARMER-Gesundheitsreport 2023 eine der häufigsten Ursachen für Ausfälle. Über 70 Prozent der Beschäftigten berichten von regelmäßigen Rückenproblemen, verursacht durch Lastenhandhabung, körperliche Arbeit und Schichtdienst. Die durchschnittliche Verweildauer im Beruf beträgt nur rund zehn Jahre und das sollte in einem für die Gesellschaft unverzichtbaren Berufszweig ein deutliches Alarmsignal sein.

Rechtliche Grundlagen und Belastungsgrenzen

Die Lasthandhabungsverordnung (LasthandhabV) setzt EU-Richtlinien um, nennt aber (mit wenigen Ausnahmen) keine allgemeinen Maximalgewichte. Orientierung bietet höchstens die „Hettinger-Tabelle“ mit Empfehlungen je nach Alter, Geschlecht und Häufigkeit. Für Polizei, Bundeswehr, Feuerwehr und Rettungsdienste sind Teile der Vorschriften ausgenommen, da die Einsatzrealität oft keine Einhaltung zulässt. Ständig variierendes Patientengewicht und nicht planbare Einsatzorte sprechen gegen einheitliche Standards.

Da wo verbindliche Grenzwerte fehlen, ist eine Gefährdungsbeurteilung Pflicht. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) stellt dazu sechs Leitmerkmalmethoden (LMM) bereit: Heben/Tragen, Ziehen/

Schieben, manuelle Arbeitsprozesse, Ganzkörperkräfte, Körperfortbewegung und Zwangshaltungen. Arbeitgeber müssen Risiken dokumentieren und entsprechende Maßnahmen zum Schutz ihrer Mitarbeitenden ergreifen. Im Rettungsdienst treten tatsächlich nahezu all diese Belastungsarten auf:

- ▶ Transport von (schwergewichtigen) Patienten
- ▶ Arbeiten in beengten oder unwegsamen Lagen
- ▶ Treppen- und Hindernisüberwindung
- ▶ lange Tragewege
- ▶ Zwangshaltung, zum Beispiel bei einer Herz-Lungen-Wiederbelebung

- ▶ repetitive Bewegungen
- ▶ Vibrationen und Erschütterungen auf dem Betreuerstuhl im Patientenraum während der Fahrten im Rettungswagen (RTW)

Die Leitmerkmalmethode (LMM), ob handschriftlich oder mit interaktiven Formblättern erstellt, ist jedoch mit bestimmten Einschränkungen verbunden. So ermöglicht sie keine hinreichend differenzierte Abbildung entlang der gesamten Skalenlänge; insbesondere erweist sich eine Gewichtsstufung von 1 kg bei hohen Lasten (zum Beispiel Patienten) als inadäquat. Darüber hinaus ist eine separate Bewertung sämtlicher Teiltätigkeiten erforderlich. Letztlich stellen die Ergebnisse immer eine subjektive Einschätzung dar, auch wenn die ausführende Person über entsprechende Fachkompetenz verfügt.



Messen statt Schätzen

Das von Spine Base eingesetzte Motion-Capture-System „Industrial Athlete“ bietet hingegen eine objektive Belastungsmessung zu den durchgeführten Tätigkeiten. Es erfasst in Echtzeit mit 17 Sensoren Bewegungen, Kräfteinwirkungen auf das Muskel-Skelett-System, die Wegstrecke und die Körperhaltung. Die Daten werden per Ampelsystem, basierend auf Grenzwerten der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV Information 208-033) und des National Institut of Occupational Safety and Health (NIOSH) bewertet und ausführlich dokumentiert. Dies stellt einen unschätzbaren Vorteil bei der Belastungsmessung von Arbeitsplätzen und -prozessen dar, da hiermit eine reliable und valide Datengrundlage auf Basis biomechanischer Gesetzmäßigkeiten geschaffen wird.

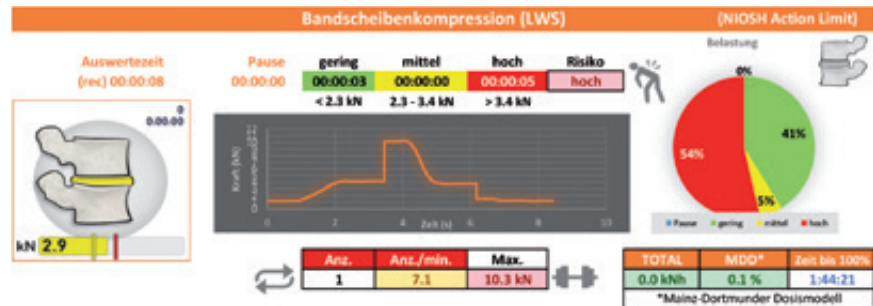
Auch wenn das Messsystem sehr zuverlässige Ergebnisse liefert, sollten die Nachteile nicht unerwähnt bleiben. Denn ebenso wie bei der LMM müssen die Anwendenden das komplexe System bedienen können und über das notwendige Fachwissen verfügen. Wie bei allen technischen Lösungen besteht zudem immer die Gefahr einer Gerätefehlfunktion, die sich jedoch durch eine zuverlässige Vorbereitung weitgehend vermeiden lässt. Auch das Thema „Datenschutz“ wird häufig bei sensorbasierten Ergonomiebewertungen (wie zum Beispiel Smartwatches oder Fitnesstrackern) aufgeführt. Der „Industrial Athlete“ kann hingegen vollkommen anonymisiert eingesetzt werden und sorgt damit für eine hohe Mitarbeiterakzeptanz.

Weitere Einsatzmöglichkeiten

Mit Vorher-Nachher-Messungen lassen sich die (positiven) Auswirkungen von entlastenden technischen Hilfsmitteln, der Umgestaltung von Arbeitsplätzen oder der Mitarbeiterschulung dokumentieren.

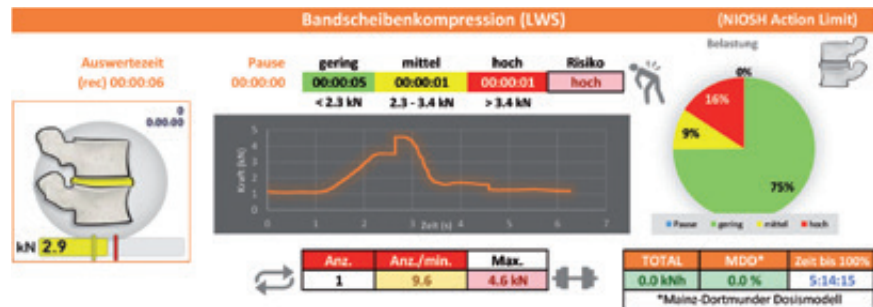
Um zu verdeutlichen, wie hilfreich der Einsatz des Motion-Capture-Systems ist, wurde die Bandscheibenbelastung beim Umlagern eines Patienten (80 kg) von einer Trage zu einem Stretcher simuliert. Dies ist eine alltägliche Situation im Rettungsdienst bei der Patientenübergabe in der Notaufnahme. Dabei wurde die Belastung für einen Mitarbeitenden einmal ohne und einmal mit einem technischen Hilfsmittel gemessen und anschließend ausgewertet.

Patienten umlagern ohne technische Hilfsmittel



Diese Abbildung zeigt die Belastung für die Bandscheibe während der Bewegungsausführung. Insgesamt dauerte die Bewegung nur acht Sekunden, von denen aber mehr als die Hälfte mit einer sehr hohen Belastung für die Lendenwirbelsäule (LWS) erfasst wurden. Der sogenannte Impact, also die maximale Belastungsspitze während der Bewegungsausführung, lag bei mehr als 10,3 kN, was etwas mehr als 1000 kg entspricht.

Patienten umlagern mit Rollboard



Hier dargestellt ist die gleiche Arbeitssituation, jedoch mit dem Unterschied, dass ein technisches Hilfsmittel zum Einsatz gekommen ist. Ein sogenanntes Rollboard verringert dabei den Reibungswiderstand des Patienten und lässt ihn sozusagen von der Trage zum Stretcher gleiten. Bei der Vergleichsmessung wird der Unterschied für die Belastung der Bandscheiben in der LWS deutlich, die sich auf 4,6 kN verringert hat.

Fazit

Arbeitsergonomie im Rettungsdienst ist entscheidend, um Gesundheitsprobleme und einen frühzeitigen Berufsausstieg zu vermeiden. Moderne Messtechnik liefert dabei belastbare Daten für eine gezielte Prävention und hilft, Arbeitsplätze so zu gestalten, dass sowohl die Patientensicherheit als auch die langfristige Einsatzfähigkeit der Retter gewährleistet bleiben. Für den Arbeitgeber bietet sich die Möglichkeit, mit geringem Aufwand die notwendigen Daten für eine Gefährdungsbeurteilung unterschiedlicher Tätigkeiten im Rettungsdienst objektiv zu erheben und sogar im Bereich der Mitarbeiterschulung zu nutzen.

Zum Autor:

Michael Gissinger, Geschäftsführer Spine Base GmbH, Praxisleiter und Berufspädagoge mit dem Fokus auf die Bereiche Arbeitsergonomie und betriebliche Gesundheitsvorsorge. Ehemaliger Leiter Rettungsdienst. AGR-Experte für Ergonomie und Rückengesundheit.



Michael Gissinger



Kontaktinformationen

Michael Gissinger
 Spine Base GmbH
 Alte Tuchfabrik
 53879 Euskirchen
 m.gissinger@spinebase.de
 www.spinebase.de



» Multimodale Schmerztherapie für Beschwerden am Bewegungssystem

Warum wir sie in Deutschland dringend brauchen – am Beispiel der ANOA-Kliniken

Arbeitsgemeinschaft nicht operativer orthopädischer manualmedizinischer Akutkliniken (ANOA)

In Deutschland sind Schmerzen am Bewegungssystem ein zentrales gesellschaftliches und medizinisches Problem. Aktuelle Schätzungen zufolge leiden rund 23 Millionen Menschen bundesweit regelmäßig unter Schmerzen, etwa vier Millionen davon sind besonders schwer betroffen. Vor allem Rückenschmerzen und weitere chronische Beschwerden am Bewegungssystem gehören heute zu den volkswirtschaftlich relevantesten Erkrankungen – mit gravierenden Folgen für Arbeitsfähigkeit, Frühberentung und das Gesundheitssystem insgesamt. Etwa drei Millionen Menschen leiden unter chronischen Beschwerden am Bewegungssystem, die vielfach komplex und schwer therapierbar sind.



Gerade diese Gruppe von Patientinnen und Patienten ist auf hochspezialisierte Versorgungsstrukturen angewiesen, wie sie die Kliniken der ANOA (Arbeitsgemeinschaft nicht operativer orthopädischer manualmedizinischer Akutkliniken) mit ihrem multimodalen Konzept bieten. Patientinnen und Patienten erhalten dort eine ganzheitliche, individuelle Versorgung auf hohem Qualitätsniveau. Sowohl stationär als auch teilstationär. Die nachhaltige Wirksamkeit des ANOA-Konzeptes ist wissenschaftlich belegt.

Schon heute vielerorts lange Wartezeiten für Schmerzpatienten

Die Versorgung von Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen am Bewegungssystem ist allerdings in hohem Maße gefährdet. So wird die spezialisierte, interdisziplinäre multimodale Schmerztherapie (IMST) – auf der auch das ANOA-Konzept basiert – derzeit bundesweit nur in knapp 370 Kliniken angeboten.

Der Bedarf jedoch ist bundesweit nachweislich deutlich höher. Dies hat zur Folge, dass in vie-

len Regionen Deutschlands bereits jetzt lange Wartezeiten bestehen, und für schwer chronifizierte Schmerzpatienten ist die IMST oft die letzte Anlaufstelle.

Besonderheiten und Vorteile des ANOA-Konzeptes

Die ANOA ist ein Zusammenschluss von mittlerweile 38 nicht operativ arbeitenden Akutkliniken. Mit ihrem dort tagtäglich praktizierten Konzept, das vor nunmehr 23 Jahren entwickelt und seitdem kontinuierlich an wissenschaftliche Aktualitäten angepasst wurde, bieten die Häuser ihren Patientinnen und Patienten eine Behandlungsform an, die weit über die Standardversorgung hinausgeht. So wenden die ANOA-Kliniken bei der Behandlung multifaktorieller Erkrankungen des Bewegungssystems mit hoher Krankheitsintensität eine komplexe, multimodale Behandlungsstrategie an, bei der Diagnostik, Verlaufsdagnostik und Therapie eng ineinandergreifen. Vier differenzierte Behandlungspfade werden gezielt auf die individuellen Krankheitsbedürfnisse der Patientinnen und Patienten abgestimmt:

- ▶ multimodale nicht-operative Komplexbehandlung des Bewegungssystems (OPS 8-977)
- ▶ interdisziplinäre multimodale Schmerztherapie (OPS 8-918)
- ▶ multimodale rheumatologische Komplexbehandlung (OPS 8-983)
- ▶ teilstationäre interdisziplinäre multimodale Schmerztherapie (OPS 8-91c)

Das ANOA-Konzept

Kennzeichnend für das ANOA-Konzept sind eine hohe Therapiedichte, ein multiprofessionelles Team und im stationären Setting eine Mindestbehandlungsdauer von zwölf Tagen – deutlich mehr als in der Regelversorgung, wo oft nur drei bis fünf Tage Therapiedauer für Rückenschmerzpatienten vorgesehen sind. ANOA-Patientinnen und -Patienten profitieren auf diese Weise von einer ganzheitlichen Behandlungsstrategie, die neben körperlichen auch psychosoziale und emotionale Einfluss-



faktoren berücksichtigt. Die psychologische und psychotherapeutische Betreuung spielt dabei eine zentrale Rolle.

Besonderes Qualitätsmerkmal: ANOA-Cert

Ein besonderes Qualitätsmerkmal ist das Zertifizierungssystem ANOA-Cert, das über die gängigen Anforderungen hinausgeht und einen einheitlichen, hohen Standard garantiert. Mehrere ANOA-Kliniken haben die Chance genutzt und sich zusätzlich durch ANOA-Cert zertifizieren lassen. Das Qualitätssiegel dient unter anderem dazu, nach außen überzeugend darzustellen, dass das ANOA-Konzept in Gänze beherrscht wird und Patienten und Patientinnen somit die bestmögliche Behandlung erhalten.

Krankenhausreform gefährdet Versorgung chronisch Schmerzkranker

Die geplante Krankenhausreform (KHAG) gefährdet insbesondere die stationäre Versorgung chronisch schmerzkranker Patientinnen und Patienten. Der Reformentwurf sieht unter anderem vor, einen Großteil der spezialisierten Schmerztherapie-Strukturen der allgemeinen Chirurgie zuzuordnen – eine Entscheidung, die von den großen deutschen Fachgesellschaften und Patientenvereinigungen als fachfremd und kontraproduktiv zurückgewiesen wird. Auf die drohenden Versorgungsrisiken haben die Deutsche Schmerzgesellschaft e. V., die ANOA sowie weitere Partnerinnen und Partner aus dem Bereich der Schmerzmedizin im vergangenen September auf einer Pressekonferenz hingewiesen.

ANOA-Präsident Dr. Jan Holger Holtschmit bringt die Problematik auf den Punkt: „Orthopädische Schmerzkliniken fallen durchs Raster. Bleibt das Gesetz unverändert, verlieren wir Einrichtungen. Genau diese Versorgungsstruktur ist für viele schwer chronifizierte Schmerzpatienten jedoch die einzige Chance auf Besserung.“ Ohne eine eigenständige Leistungsgruppe „Spezielle Schmerzmedizin“ drohe ein flächendeckender Rückbau, mit einem mittelfristigen Wegfall von mehr als 40 Prozent der Leistungsmöglichkeiten. Der Bedarf aber steigt weiter, wie die wachsenden Wartelisten zeigen.

ANOA und ihre Partner fordern Leistungsgruppe „Spezielle Schmerzmedizin“

Im engen Schulterschluss fordern alle Partnerinnen und Partner – die Deutsche Schmerzgesellschaft e. V., der Berufsverband der Ärzte und Psychologischen Psychotherapeuten in der Schmerz- und Palliativmedizin in Deutschland e. V. (BVSD), der Berufsverband für Physikalische und Rehabilitative Medizin (BVPRM), die Interdisziplinäre Gesellschaft für Orthopädische Schmerzmedizin (IGOST) sowie die Patientenvereinigung USVD SchmerzLOS e. V. (Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland) sowie die ANOA – die Einführung einer eigenen, gesicherten Leistungsgruppe „Spezielle Schmerzmedizin“ im Rahmen der Krankenhausreform. Nur so kann eine wohnortnahe, interdisziplinär qualitätsgesicherte Behandlung chronisch Erkrankter langfristig gesichert werden. Die Politik ist gefordert, bestehende Strukturen nicht nur zu erhalten, sondern zugleich auch dem realen Versorgungsbedarf Rechnung zu tragen.

Dr. Jan Holger Holtschmit: „Die multimodale Schmerztherapie nach dem ANOA-Konzept ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Versorgungslandschaft für chronisch schmerzkranken Menschen am Bewegungssystem in Deutschland. Sie bietet einen differenzierten, ganzheitlichen und nachhaltigen Ansatz, ist jedoch durch die Krankenhausreform akut gefährdet. Es braucht jetzt konsequentes politisches Handeln, um einerseits eine Verschlechterung der Versorgung zu verhindern und andererseits den wissenschaftlich belegten Goldstandard der multimodalen Komplexbehandlung auch weiterhin zu sichern.“

Weitere Informationen zum ANOA-Konzept sowie zu den Kliniken der ANOA sind unter www.anoa-kliniken.de abrufbar.



Kontaktinformationen

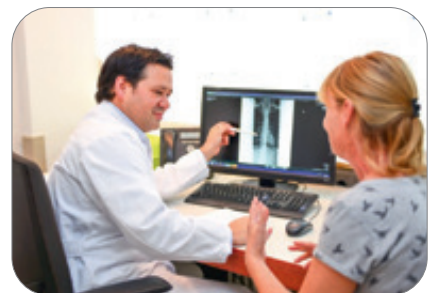
Arbeitsgemeinschaft nicht operativer
orthopädischer manualmedizinischer
Akutkliniken (ANOA)
Lisa Gauch | Geschäftsstelle ANOA
Tel. 06744 712-156
info@anoa-kliniken.de
www.anoa-kliniken.de



Dr. Jan Holger Holtschmit, Präsident der ANOA und Chefarzt am Marienhaus Klinikum St. Wendel-Ottweiler, bei der Untersuchung und Behandlung eines Patienten nach ANOA



Dr. Emilia Marincus (Assistenzärztin), Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer, bei der Patientenbehandlung



Dennis Sankat, Chefarzt Konservative Orthopädie und stellvertretender Ärztlicher Direktor des Krankenhauses Tauberbischofsheim, im Gespräch mit einer Patientin





» Auf die ersten Jahre kommt es an

Kindliche Entwicklung der Haltung und Gestalt

Dieter Breithecker | Freelance Consultant, Health Care Concepts and Communication

Die Entwicklung des Kinderrückens in den ersten ca. zehn bis elf Lebensjahren ist ein wichtiger und dynamischer Prozess, der eng mit der allgemeinen körperlichen und sensoneuromotorischen Entwicklung des Kindes verbunden ist. Diese Reife- und Entwicklungszeit wird als eine besonders sensible und kritische Phase – als ein wichtiges „Zeitfenster“ angesehen –, da sich hier die physiologische Basis für die spätere Gesundheit im Allgemeinen als auch Rückengesundheit konstituiert.



Gerade Kinder im Vorschul- und Grundschulalter weisen entwicklungsbedingt noch eine sehr eingeschränkte Belastungsverträglichkeit des aktiven und passiven Halte- und Bewegungssystems (beispielsweise sehr „weiche“, knorpelhaltige Knochenstruktur bei relativ schwach ausgeprägter Muskulatur) bei gleichzeitig komplexen Entwicklungsprozessen auf. Hier ist eine Übersicht der wichtigsten Phasen:

Entwicklung der Wirbelsäule beim Kind



Die ersten ca. vier Lebensjahre

Die typische Doppel-S-Form der erwachsenen Wirbelsäule entwickelt sich aus der anfänglich geraden Wirbelsäule des Neugeborenen. Mit dem Anheben des Köpfchens aus der Bauchlage heraus wird die Halswirbelsäule überstreckt – so bildet sich die erste Krümmung (Halslordose). Bei den ersten Sitzversuchen entsteht durch den noch schwachen Halteapparat zunächst ein runder Rücken (großbogige Kyphose). Dieser flacht im Krabbelalter, wenn die Muskulatur langsam kräftiger wird, wieder ab. Durch die lange Sitzphase ist die Hüftbeugemuskulatur verkürzt und es besteht eine straffe Verbindung des Beckenringes mit dem Kreuzbein. Daher entsteht beim ersten Aufrichten in den Stand die Hohlkreuzhaltung im Lendenbereich. Sobald das Kind beginnt, selbstständig zu stehen und zu laufen (um 12–18 Monate), verstärken sich die Krümmungen der Wirbelsäule.

Die Brustkyphose (Krümmung der Brustwirbelsäule nach hinten) und die Lendenlordose (die natürliche, nach vorn gerichtete Krümmung der Lendenwirbelsäule) stabilisieren sich und ermöglichen – in Verbindung mit der Entwicklung des Bewegungs- und Gleichgewichtssinns – eine aufrechte Haltung und Fortbewegung. Die Rumpfmuskulatur wird durch das Laufen und die zunehmende Bewegung gestärkt, was die Stabilität des Rückens unterstützt. Das Kind lernt, seine Balance zu halten, was entscheidend für eine gesunde Haltung ist.

Vorschulalter bis Anfang Grundschulalter

Kinder weisen aber mit Beginn des Vorschulalters ein noch mehr oder weniger starkes Hohlkreuz bei vorgewölbter Bauchwand auf (stark ausgeprägte Hüftbeuger bei noch schwacher Bauchmuskulatur).



Für Kinder im frühen Vorschulalter ist ein starkes Hohlkreuz typisch.



Das ist noch auf die unvollständige Aufrichtung des kindlichen Beckens zurückzuführen. Mit dem „ersten Gestaltwandel“, die Veränderung vom Kindergartenkind zum schulreifen Kind, kommt es zu einem weiteren entscheidenden Wandel in der körperlichen Gestalt des Kindes. Dieser beginnt etwa mit fünf Jahren und dauert etwa bis um das siebte Lebensjahr. Er äußert sich unter anderem in einem betonten Streckungswachstum mit Verlängerung der Arme und Beine, in einer deutlicheren Gliederung des Rumpfs in Brust und Bauch (Taillenbildung) sowie in verbesserter Kraft-Last- und Kraft-Hebel-Verhältnisse. Mit dem Alter und der wachsenden Muskelkraft wird die Haltung des Kindes immer stabiler. Die Krümmungen der Wirbelsäule sind jetzt deutlicher ausgeprägt und ähneln annähernd der Form eines Erwachsenen. Da Kinder in diesem Alter oft längere Zeit in sitzenden Tätigkeiten verbringen, ist es wichtig, dass sie eine physiologische Sitzhaltung einnehmen. Der Rücken bzw. die physiologischen Schwingungen der Wirbelsäule sollte vor allem während einer passiven Sitzhaltung gut unterstützt werden (ergonomisch angepasste Sitzposition). Die Körperkoordination ist nun gut entwickelt, aber die Muskulatur, insbesondere die des

Rückens, muss weiter gestärkt werden. Regelmäßige Bewegung und Sport sind in dieser Phase besonders wichtig, um die Rumpf- und Rückenmuskulatur zu kräftigen.

Bis Ende Grundschulalter

Während eines ausgewogenen Längen- und Breitenwachstums mit Beginn des Schulalters bis zur Pubertät stabilisieren sich die harmonischen Schwingungen (Doppel-S-Schwingung) der Wirbelsäule. Das noch weiche und elastische Knorpelgewebe wird zunehmend zu festerem Knochengewebe; dieses ist aber wie auch die Muskulatur (hormonell bedingt) erst mit Abschluss des Wachstumsalters vollständig entwickelt.

Die Konsequenz:

Kinder brauchen eine vielseitige körperliche Bewegung, um ihre Kraft, Koordination und Motorik zu entwickeln. Sie sollten ermutigt werden, sich durch freies und selbst organisiertes Spiel bewegt eine anregende Umwelt zu erkunden, anstatt ständig zu sitzen. Spielerische Kreativität, Problemlösung und Experimentieren tragen ebenfalls dazu bei, eine solide Grundlage für das Lernen zu schaffen. Die Wertschätzung der sich über die spielerische

Bewegung erworbenen Erfahrungen von Kindern hilft ihnen, sich körperlich zu entwickeln, zu lernen, sich mit der Welt um sie herum zu verbinden und sich auch akademisch weiterzuentwickeln.



Dr. Dieter Breithecker

Zum Autor:

Dr. Dieter Breithecker ist freiberuflich tätiger Sport- und Bewegungswissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Verhältnis-/Verhaltensprävention, Gesundheitserhaltung, Ergonomie und Raum. Er ist fachlicher Berater der Aktion Gesunder Rücken e. V., Vorstandsmitglied des Forums „Gesunder Rücken - besser leben e. V.“ sowie Autor bzw. Mitautor zahlreicher Veröffentlichungen und Videoproduktionen.



Kontaktinformationen

Dr. Dieter Breithecker | Freelance Consultant
Health Care Concepts and Communication
65620 Waldbrunn
Tel.: 0172 638 6260
dr@breithecker.net

Anzeige



Love AGR

himolla



GERMAN
INNO
VATION
AWARD
SPECIAL





» Babys tragen oder transportieren?

Gut oder schlecht?

Bettina Attenberger | trageschule-nrw

Ein vielfach diskutiertes Thema ist die Frage, was besser für das Baby und seine Entwicklung ist: tragen oder schieben? Die Meinungen hierzu sind unterschiedlich. Im 19. Jahrhundert wurde überwiegend der Kinderwagen als Transportmittel genutzt, doch seit den 1970er Jahren sind Tragetücher wieder häufiger zu beobachten. Sie bieten viele Vorteile – nicht nur für das Baby, sondern auch für die Eltern, die freier agieren und trotzdem viel Nähe zum Kind aufbauen können.



Auf unseren Straßen, in Parks und Wäldern sehen wir Eltern, die ihre Babys oder Kleinkinder tragen, sei es in Tragetüchern oder Tragehilfen, eng an den Körper gekuschelt – und sogleich tauchen Fragen auf:

- ▶ Ist das nicht zu schwer?
- ▶ Bekommt das Baby überhaupt Luft?
- ▶ Muss ein Baby nicht liegen?
- ▶ Lässt es sich jemals wieder ablegen?
- ▶ Verwöhnt man es nicht zu sehr?
- ▶ Wie soll denn das Baby einen geraden Rücken bekommen, wenn es da so herumhängt?

In all diesen Fragen schwingt zuerst einmal Besorgnis mit, ob das Gesehene überhaupt Sinn ergibt, und ob es nicht den Eltern oder den Kindern schadet. Hatte man selbst denn nicht auch seine Kinder ohne diese Art der Begleitung „großgezogen“?

Und aus denen sei ja schließlich auch etwas geworden...

Was braucht ein Baby?

Zunächst widmen wir uns den Grundlagen:

Zu welcher Gattung gehört das menschliche Kind, was benötigt es, welche Bedürfnisse hat es und was bringt es selbst mit, um in dieser Welt einen passenden Start für sich zu bekommen?

1970 prägte Dr. Bernhard Hassenstein den Begriff des Traglings als Jungentypus, zuvor sprach man häufig vom Menschen nur als physiologische Frühgeburt oder auch als sekundärem Nesthocker.

Dr. Bernhard Hassenstein (unter anderem Verhaltensbiologe) ließ genau observieren und studieren, welche Fähigkeiten unsere Menschenkinder mitbringen, um, wie auch andere Primaten, eng bei ihren Betreuungspersonen zu verbleiben, die den einzigen Schutz darstellen in einer äußerst gefährlichen Welt. Schließlich möchte ein Baby überleben und nicht vom nächsten Säbelzahntiger zum Frühstück verspeist werden. Die genetische Programmierung des Menschen hat sich seit 2,5 Millionen Jahren (Altsteinzeit) nicht geändert. Das Kind weiß also nicht, dass wir mittlerweile hinter Mauern und Wänden leben.

Besonders auffällig war bei den Studien, dass das Baby beim Hochheben, zum Beispiel aus dem Bett, oder sogar schon bei Ansprache, eine sogenannte Spreiz-Anhock-Stellung einnimmt. Das Baby nimmt diese Stellung ein, damit es gut und bequem auf die Hüfte des Erwachsenen gesetzt werden kann, dort klammert es sich durch Druck der Unterschenkel zusätzlich an. All das geschieht, um seinen Transport zu erleichtern, schließlich wird es in einigen Kulturen über eine Dauer von ca. drei Jahren und etliche 1000 Kilometer mitgenommen.

Bei der Spreiz-Anhock-Haltung handelt es sich um eine sogenannte Reaktion, nicht um einen Reflex des Kindes. Ein Reflex unseres aktiven Traglings lässt sich hingegen beim Greifen beobachten, das Baby hält sich fest (Palmarreflex), zum Beispiel an unseren Fingern, an unserer Kleidung. Bei den Menschenaffen, die uns genetisch extrem ähnlich sind, wäre es das Fell, an dem sich die Jungen festhalten.

Auch einige andere Kompetenzen bringt das Baby mit auf die Welt, um die Eltern für sich zu gewinnen, hier wäre unter anderem das Kindchenschema zu nennen, der angenehme Duft des Babys, die zarte Babyhaut, das Lächeln,



welches sogar ca. sechs Wochen lang von blinden Kindern ausgesandt wird, das sogenannte Engellächeln.

Dies alles investieren die Babys, um zu sagen: Hier bin ich, kümmer dich bitte um mich, du bist mein Garant für das Überleben.

Was kennzeichnet den Tragling? Was benötigt er?

Ein Menschenkind benötigt zur guten, stressfreien Entwicklung Körperkontakt. In diesem Artikel werde ich allerdings nicht auf die Einzelheiten – wie Vorteile von Hautkontakt, Bonding, Hormonstoffwechsel, zum Beispiel Bildung des Bindungshormons Oxytocin – eingehen, aber es sei gesagt, dass Kinder ohne Körperkontakt und Fürsorge keine guten Entwicklungschancen haben. Das zeigen zahlreiche Experimente in der Geschichte der Menschheit (Kaiser Friedrich II. beispielsweise veranlasste, dass Neugeborene von ihren Müttern getrennt und von Ammen versorgt wurden. Er befahl den Ammen, den Kindern lediglich Milch zu geben und sie zu versorgen, nicht aber mit ihnen zu interagieren, sie also nicht anzusprechen, zu streicheln oder zu trösten).

Sehen wir uns aber zuerst die Anatomie der Babys an, hier besonders den Rücken, die Entwicklung der Hüftgelenke und auch die lagerungsbedingte Plagiocephalie: Die bei der Geburt meist noch gerundete Wirbelsäule entwickelt sich ca. in den ersten 1,5 Jahren zu einer sogenannten Doppel-S-Form, und zwar mithilfe von Muskelzug, zuerst durch das Heben des Kopfes die Halslordose, dann die Brustkyphose, die Lendenlordose und schließlich die Sakralkyphose. Die Lendenlordose ist in Ansätzen schon in der Embryonalzeit erkennbar, wird aber später durch den Muskelzug beim aufrechten Gang verstärkt.

Besonders hervorzuheben ist hier die sehr wichtige Unterstützung der Hüftreifung durch das Tragen der Säuglinge. Das korrekte Tragen in Tragetüchern oder anatomisch gut angepassten Tragehilfen leistet einen wichtigen Beitrag, damit aus der anfangs knorpeligen

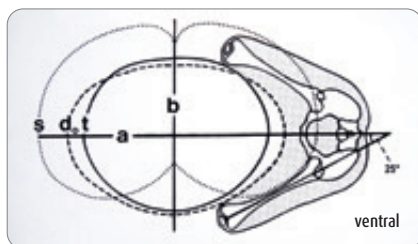
Struktur der Gelenkpfanne eine gute, verknöcherte Struktur entstehen kann, eine Voraussetzung für gesundes Laufen. Die Verknöcherung wird durch festen Druck, der beim Tragen entsteht, unterstützt. Die kräftige Gesäßmuskulatur drückt zentral über dem Hüftkopf in die Pfanne und es entsteht im knorpeligen Anteil des Gelenkes ein hydrostatischer Druck, der die Verknöcherung von Hüftkopfkern und Hüftgelenkspfanne fördert (Dr. Ewald Fettweis).



Eine Frau aus Mauretanien trägt ihr Baby auf dem Rücken.

Zudem wird der Knorpel beim Tragen, zum Beispiel in einem Tragetuch, durch die ständige Bewegung des Tragenden sehr gut durchblutet, ein Vorteil, wenn man etwa zum Vergleich die Hüftbeugeschiene nimmt.

Schon Dr. Johannes Büschelberger, Dr. Ewald Fettweis und Dr. Shigeo Nagura waren aufgrund ihrer Erfahrungen bezüglich Hüftgelenkentwicklung überzeugt davon, dass das Tragen von Babys in der korrekten Position therapieunterstützend sei. Besonders beim seitlichen Tragen auf der Hüfte, bzw. auf dem Beckenkamm der tragenden Person, kann das Kind unterstützend mitwirken.



Hüftquerschnitt (nach Büschelberger 1976)

Für **Eltern**, die nicht ständig nachmessen möchten, gilt (im Tragetuch oder in der Tragehilfe): Popo des Kindes immer tiefer als die Kniescheibe, moderate Spreizung der Oberschenkel. Eine Streckung im Hüftgelenk ist dringend zu vermeiden, das gelingt am besten durch den sogenannten Steg, das heißt, der Stoff reicht von Kniekehle zu Kniekehle.

Für **Fachleute** gilt:

- ▶ Optimale Flexion der Hüfte
110 bis 120 Grad
- ▶ Abduktion 40 bis max. 55 Grad
- ▶ Adduktion und Extension des Hüftgelenkes sind absolut zu vermeiden

Je stärker die Spreizung, desto höher sollte die Anhockung sein. Das gewährleisten am ehesten gut gebundene Tragetücher und die Bindeweise auf der Hüfte der Eltern. Der Großteil der tragenden Kulturen trägt im sogenannten Hüftsitz, dort sind Hüftdysplasien und Luxationen so gut wie unbekannt.



Embryo im Uterus (aus: Fettweis 2004)



In der Embryonalphase sind die Beine über 90 Grad gebeugt, im Laufe der Schwangerschaft wird diese Flexion immer stärker. Durch das Tragen des Babys, besonders wenn es auf der Hüfte der Eltern getragen wird, wird die unerwünschte Streckung der Hüftgelenke aufgehoben.

Plagiocephalie

Bei der Plagiocephalie handelt es sich um eine meist asymmetrische Abflachung des Kopfes bei Säuglingen, die durch eine einseitige Lagerung des kindlichen Kopfes entstehen kann. Sie ist keine angeborene Fehlbildung, sondern kann sich aufgrund der Positionierung des Babys in den ersten Lebensmonaten entwickeln.

Das Tragen des Säuglings kann eine lagerungsbedingte Plagiocephalie vermeiden und die Muskulatur, die den schweren Kopf hält, stärken.

Wird der Säugling im Tragetuch müde, legt er den Kopf eventuell einfach an den Oberkörper der tragenden Person und ruht sich aus, wechselt aber hierbei öfter die Seite. Zudem entsteht beim aufrechten Tragen sehr viel weniger Druck auf die Schädelform als beim Liegen.

Tragende Eltern profitieren ebenfalls

Bisher ging es in diesem Artikel um die positive Entwicklung des Kindes, aber lassen Sie uns auch an die tragenden Eltern denken.

Eine Tragehilfe passt nicht jedem gleich, jeder Körper ist anders gebaut, hat eine andere Vorgeschichte, andere Maße, möglicherweise haben die Tragenden auch Beschwerden. Deshalb sollte die Tragehilfe oder das Tragetuch gut an die individuelle Situation der Familien bzw. der Tragenden angepasst werden. Um Rückenproblemen der Eltern vorzubeugen, sollten diese nur Babys vorne vor dem Bauch tragen, die nicht mehr als acht Kilogramm wiegen.

Die „liebe Last“ sollte so eng wie möglich an den Oberkörper angepasst und oberhalb des



Bauchnabels getragen werden. Gerne kann auch die Tragepositionen gewechselt und es können Hüft- und Rückentragen genutzt werden.

Bei korrektem Tragen wird die Muskulatur der Eltern gestärkt, sie gehen sehr viel aufrechter, als dies ohne das Baby der Fall wäre, haben die Hände frei und können zufriedener ihren Alltag bewältigen.

Auch das ansonsten häufig erforderliche Hochheben des weinenden Kindes aus dem Bett, dem Laufstall etc. entfällt, ein weiterer Vorteil, denn das Heben belastet den Rücken der Eltern stärker als das korrekte Tragen am Körper.

Das Schleppen des Kinderwagens an Treppen oder in den öffentlichen Verkehrsmitteln, der Babyschale oder anderer „Behältnisse“ erübrigt sich ebenfalls.

Ausgebildete Trageberatende, die bei der Auswahl und Einstellung von Tuch und Tragehilfe mit Rat und Tat zur Seite stehen, gibt es mittlerweile in vielen Orten.



Bettina Attenberger

Zur Autorin:

Bettina Attenberger ist Ergotherapeutin und Gründerin der Trageschule NRW. Seit über 30 Jahren begleitet sie Eltern und Fachkräfte rund um das Thema „Babytragen“. Mit ihrer Arbeit verbindet sie fundiertes Wissen über frühkindliche Entwicklung mit praktischer Trageerfahrung und setzt sich für gesundes, bindungsorientiertes Tragen im Alltag ein.

Literatur bei der Verfasserin.



Kontaktinformationen

trageschule-nrw
Bettina Attenberger
40880 Ratingen
Tel.: 02102 9434720
webmaster@trageschule-nrw.de
www.trageschule-nrw.de

Neurochirurgie der Knappschaft Kliniken Bottrop setzt auf moderne OP-Verfahren

Erstklassige Patientenversorgung in hochspezialisiertem Neurozentrum

Sascha Zink | Chefarzt der Klinik für Neurochirurgie



Sascha Zink

Chefarzt Sascha Zink leitet seit Anfang 2025 den neu gegründeten Fachbereich Neurochirurgie an den Knappschaft Kliniken Bottrop. Zusammen mit seinen langjährig erfahrenen und spezialisierten Fachärzten bietet er das gesamte Portfolio neurochirurgischer Eingriffe an. Dazu gehören neben der Wirbelsäulenchirurgie unter anderem auch die operative Versorgung von Aneurysmata und die Therapie von Hirntumoren. Durch die Integration modernster Technologien und Verfahren setzt er in Bottrop Maßstäbe in der regionalen Gesundheitsversorgung und bietet Patienten Zugang zu erstklassiger medizinischer Betreuung direkt vor Ort.

In der neurochirurgischen Praxis der Klinik ist die Anwendung der Schlüssellochchirurgie maßgebend. Bei diesem minimal-invasiven Verfahren werden Operationen durch kleinste Zugänge durchgeführt, was zu einer schnelleren Genesung und geringeren postoperativen Schmerzen führt. In Kombination mit der sogenannten Neuronavigation, die ebenfalls als modernes Verfahren in der Bottroper

Neurochirurgie eingesetzt wird, können selbst tief liegende Hirnstrukturen millimetergenau erreicht werden. Dies reduziert das Risiko von Komplikationen erheblich, denn über den Abgleich von Echtzeit-Bildgebung während der OP mit den anatomischen Patientendaten können chirurgische Instrumente während des Eingriffs besonders präzise geführt werden.

Ein weiteres Highlight der neuen Klinik stellt die intraoperative elektrophysiologische Überwachung dar. Hierbei werden die Nervenfunktionen während eines Eingriffs kontinuierlich überwacht. So kann der Operateur sofort auf Veränderungen reagieren und damit das Risiko von neurologischen Schäden auf ein Minimum reduzieren. Insbesondere in der Neuroonkologie kommen auch fluoreszenzgestützte Verfahren während der mikrochirurgischen Operationen zum Einsatz.

Chefarzt Sascha Zink startet mit viel Engagement in den Ausbau des neu etablierten Fachbereichs Neurochirurgie und möchte zukünftig seine Operationsmethoden zugunsten

der Behandlungsqualität weiter digitalisieren: „Wir streben einen Ausbau des vorhandenen hochmodernen Operationsbereiches an, um ein neuartiges Bildbetrachtungssystem zur Visualisierung von Patientendaten einzuführen.“

Die Etablierung der neuen Klinik für Neurochirurgie in den Knappschaft Kliniken Bottrop stärkt den neurologischen Schwerpunkt des Hauses und bildet gemeinsam mit der Klinik für Neurologie, der interventionellen Neuroradiologie und dem Reha-Zentrum Prosper ein hochspezialisiertes Neurozentrum. In diesem neurovaskulären Expertiseteam werden zum Beispiel auch interventionelle, nicht operative Verfahren, beispielsweise bei komplexen Aneurysmata angewandt.

Kontaktinformationen

Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH
Klinik für Neurochirurgie
46242 Bottrop
sascha.zink@knappschaft-kliniken.de
www.knappschaft-kliniken.de/bottrop



» Sitzen in Bewegung

Wie Mikroschwingungen Rücken und Gehirn stärken

Nach Informationen der HAIDER BIOSWING GmbH



Rückenschmerzen gehören seit Jahren zu den häufigsten Ursachen für Krankschreibungen. Laut BKK-Dachverband entfielen 2023 rund 19,5 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage auf Erkrankungen von Wirbelsäule und Skelett. Besonders Büroangestellte sind betroffen: Langes, starres Sitzen führt zu Verspannungen, schwächt die stabilisierende Rückenmuskulatur und erhöht das Risiko chronischer Beschwerden.

Die Muskulatur ist von Natur aus auf Bewegung programmiert. Unsere rund 650 Muskeln brauchen den ständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, um leistungsfähig zu bleiben. Je stärker jedoch ein Bürostuhl den Körper abstützt, desto weniger müssen die Muskeln selbst arbeiten – ein Mechanismus, der langfristig zu Instabilität und Überlastung führt.

BIOSWING: Pendeln statt Kippen

Ein innovativer Ansatz, um den Bewegungsmangel beim Sitzen auszugleichen, ist die BIOSWING-Technologie. Unter der Sitzfläche befindet sich ein adaptives 3D-Pendelsystem, das jede noch so kleine Gewichtsverlagerung aufnimmt und in harmonische Mikroschwingungen zurückgibt.





Diese rhythmischen Bewegungen entstehen automatisch – ausgelöst durch Atmung, Herzschlag oder minimale Haltungsänderungen – und aktivieren kontinuierlich die tiefen Haltemuskeln. Im Gegensatz zu kipp- oder ballbasierten Sitzsystemen sind die Bewegungen beim Pendeln feiner dosiert, gleichmäßiger und physiologischer. So bleibt die Wirbelsäule dynamisch stabilisiert, ohne dass es zu einseitigen Belastungen oder Ermüdungserscheinungen kommt.

Die Rolle des Gehirns

Das Gehirn steuert sämtliche Haltungs- und Bewegungsprogramme. Über Propriozeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken erhält es kontinuierlich Informationen über Stellung und Spannung des Körpers. Bei konzentrierter Bildschirmarbeit sinkt diese Menge an Bewegungsinformationen jedoch rapide. Die Folge: Das Nervensystem kann die feine Koordination der stabilisierenden Muskulatur nicht mehr zuverlässig gewährleisten.

Hinzu kommt, dass das Gehirn auch „ungünstige“ Bewegungsprogramme automatisiert abspeichert, wenn sie lange genug trainiert werden. Dadurch erklären sich viele Beschwerden von Vielsitzern: unphysiologische Bewegungsmuster werden zu Gewohnheiten – mit schmerzhaften Folgen.

Trainingseffekt im Sitzen

Die reflektierten Mikrobewegungen wirken wie sanfte Trainingsreize:

- ▶ **Kräftigung:** Die wirbelsäulennahen, oft vernachlässigten Muskeln übernehmen wieder ihre Stabilisationsfunktion.
- ▶ **Entlastung:** Durch wechselnde Anspannung und Entspannung verbessert sich der Stoffwechsel im Muskelgewebe.
- ▶ **Sensorische Stimulation:** Mechano-rezeptoren wie Muskelspindeln oder Pacini-Körperchen liefern wertvolle Bewegungsdaten an das Gehirn.

- ▶ **Neuronale Aktivierung:** Motorische und sensomotorische Netzwerke werden angeregt, was Haltungskontrolle, Konzentration und Leistungsfähigkeit fördert.

Damit wird Sitzen zu einem aktiven Prozess. Der Körper erhält kontinuierliche Bewegungsimpulse, das Nervensystem bleibt gefordert, und die Wirbelsäule wird auf natürliche Weise stabilisiert.

Mehr als nur Ergonomie: Neuro-Ergonomie

Klassische ergonomische Bürostühle setzen vor allem auf Abstützung – und damit auf Entlastung. Kurzfristig mag das bequem sein, langfristig schwächt es jedoch die Muskulatur. BIOSWING geht einen anderen Weg: Die Bewegung steht im Mittelpunkt. Statt den Körper „ruhigzustellen“, integriert das System die physiologischen Prinzipien von Aktivierung, Rückkopplung und sensomotorischem Training direkt in den Sitzalltag.



So entsteht ein Regelkreis: Mikrobewegungen erzeugen sensorische Signale, das Gehirn verarbeitet diese und steuert wiederum die Muskulatur dynamisch an. Aus passivem Sitzen wird aktives Training – ohne zusätzlichen Zeitaufwand und quasi nebenbei.



Fazit: Bewegung in den Alltag holen

Für Physiotherapeuten und Ärzte ist klar: Rückengesundheit hängt nicht allein von Sport in der Freizeit ab, sondern auch von der Gestaltung der vielen Stunden im Sitzen. Systeme wie BIOSWING zeigen, wie sich ergonomisches Sitzen und sensomotorisches Training miteinander verbinden lassen.

Das Ergebnis: weniger Verspannungen, eine stabilere Wirbelsäule, bessere Konzentration – und ein Arbeitsalltag, der den Körper nicht schwächt, sondern stärkt.



Kontaktinformationen

HAIDER BIOSWING GmbH
95704 Pullenreuth
Tel.: 09234 9922-0
www.bioswing.de



» Lumbale Stabilisation mit dem Redondo® Ball

Alleskönner im Fitness-, Gesundheitssport und in der Rehabilitation

Gunda Slomka | Biologin, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin

Seit einigen Jahrzehnten ist der Redondo® Ball ein beliebtes Hilfsmittel für Bauch, Rücken- oder Beckenbodentraining. Er wird im Pilates-Training eingesetzt, um das Core-System anzusteuern, oder ist eine variable Unterlagerungshilfe im Entspannungstraining.



Redondo® Ball Faszien in Bewegung
in petrol (18 - 26 cm Ø)

Mich begleitet dieser charmante kleine Ball bereits einige Trainingsjahrzehnte. Heute möchte ich Ihnen nicht nur ein neues Trainingsmodell zur Stabilisation vorstellen, sondern auch den Redondo® Ball „Faszien in Bewegung“ in petrol by Dr. Gunda Slomka. Dieser im Durchschnitt 26 cm große Ball ist in meine Akademie eingezogen und unterstützt das Trainingssystem sowie das Ausbildungskonzept: Faszien in Bewegung (<https://gunda-slomka.de/gseducation-akademie/>).

Die Faszienforschung schenkt uns immer wieder neue Studienergebnisse und andere Ergebnisse, die zum Nachdenken und zum Überarbeiten einiger bestehender Trainingssysteme einladen. So auch das Trainingssystem zur lumbalen Stabilität.

Die drei Trainingssäulen für lumbale Stabilität

Stabi-Update 2025:

- ▶ Trainingssäule 1: Stabilisation über die (namensverwandten) Stabilisatoren
- ▶ Trainingssäule 2: Stabilisation über große runde Muskeln
- ▶ Trainingssäule 3: Stabilisation über tensegrale myofasziale Verbindungen

Trainingssäule 1: Stabilisation über die Stabilisatoren

Vielen von uns ist die Klassifizierung der Skelettmuskeln in die sogenannten Mobilisatoren und Stabilisatoren bekannt. Paul Hogdes (Australien) lehrte uns Ende der 90er Jahre dieses Modell zur Stabilisation und erweiterte damit bestehende Trainingssysteme. Plötzlich wurde nicht mehr ausschließlich mit großem Gewicht trainiert, um Muskeln zu stärken, da die Stabilisatoren (lokaler oder auch globaler Art) anderen Trainingsgesetzen folgen. Sie sind reflektorisch aktiv, reagieren auf instabile oder labile Herausforderungen mit verbesserter neuronaler Ansteuerung, arbeiten vornehmlich exzentrisch, übernehmen Rotationskontrolle, hypertrophieren nicht im üblichen Sinne, sondern reagieren mit Volumenzunahme durch Flüssigkeitsverschiebungen.

Beispiel-Übung 1:

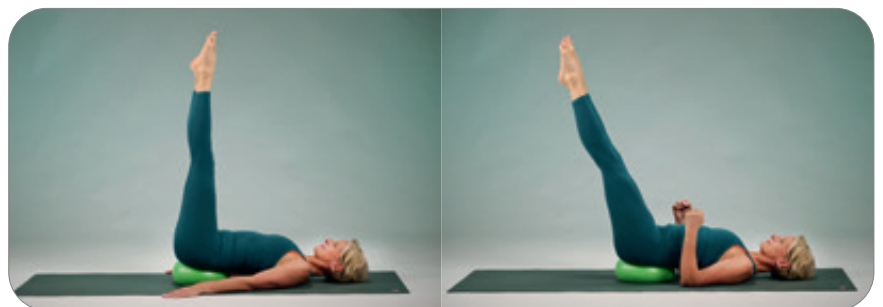
Squat (Rumpfkniebeuge) mit einem Fuß auf dem Redondo® Ball

Beispiel-Übung 2:

Bankposition; ein Knie auf dem Redondo® Ball, das zweite Knie schwebend; die Wirbelsäule achsengerecht in neutraler Position stabilisieren

Beispiel-Übung 3:

Rückenlage; Becken erhöht auf dem Redondo® Ball; die Beine wechselseitig oder beidseitig senken und das Becken dabei stabil halten



Stabilisierungsprozess des Beckens auf labilem Grund/Redondo® Ball



Dem Training der sogenannten Stabilisatoren hat man die letzten Jahrzehnte große Bedeutung für die segmentale Stabilisation zugesprochen. Aktuelle Studien zeigen, dass wir dieses Trainingsmodell erneut erweitern sollten, denn die segmentale Stabilisierung über diese kleinen gelenknahen Muskeln liegt bei lediglich 25 Prozent (Bojairami u. Driscoll 2022).

Es lohnt sich, das Training mit anderen, großen Muskeln und weiteren Trainingssystemen zu ergänzen, um einen effektiven Stabilisationschutz für die Lendenwirbelsäule zu erwirken.

Trainingsäule 2: Stabilisation über große runde Muskeln

Schauen wir uns die Mobilisatoren des Rückens an, zum Beispiel den langen Rückenstrecker (M. erector spinae). Es ist ein kraftvoller Mobilisator, er schafft es, eine große Last zu tragen oder zu bewegen. Im Querschnitt zeigt dieser Muskel ein rundes Bild. Andere Muskeln des Rückens, beispielsweise der breite Rückenmuskel (M. latissimus dorsi), erscheinen im Vergleich eher flach. Mobilisatoren verändern bei Kontraktion der Aktin- und Myosin-Einheiten ihren Querschnitt. Das Muskelvolumen nimmt zu. Diese Querschnittszunahme hat eine Kompressionswirkung auf die Wirbelsäulenstrukturen – vorstellbar wie ein Luftpolster, das angelegt wird, um verletzte Gelenke, zum Beispiel nach einem Skiunfall, auf dem Weg vom Berg in die Klinik zu sichern. Die Stabilisierung über die Volumenzunahme der paravertebralen runden Muskeln (M. erector spinae, M. ilopsoas) ist laut der oben genannten Studie größer als die Stabilisierungsfunktion der Stabilisatoren. Sie liegt bei 53 Prozent.

Beispiel-Übung 1:

Aufrechter Stand; den Redondo® Ball zwischen den Oberschenkeln und dem Rumpf fixieren; Oberkörpervorneige in die Horizontale; dann den Oberkörper in die Rumpfvorbeuge senken und erneut zur Horizontalen (Table-Top-Position) heben

Beispiel-Übung 2:

Aufrechter Stand auf einem Bein; das Knie des zweiten Beines bis auf Hüfthöhe anheben; den Redondo® Ball auf das gehobene Knie legen und mit der diagonalen Hand fixieren; Gegendruck aufbauen – Hand drückt von oben, das Knie hält von unten dagegen. Wichtig: die

natürlich Wirbelsäulenposition sollte erhalten bleiben/aufrechter Stand

Runde, kraftvolle Muskeln bilden gemeinsam mit den kleinen Stabilisatoren ein effektives, über Kompression arbeitendes Stabilisierungssystem.

Achtung

Bei akutem Rückenschmerz, der mit einer Erhöhung von entzündlichen Zytokinen einhergeht, kommt es zu gelenknahen, lokalen Flüssigkeitsansammlungen in der Grundsubstanz. In diesem Fall wäre eine muskuläre Kompression von außen kontraproduktiv und wahrscheinlich schmerzauslösend.

Zum tieferen Verständnis dieses Systems – ein **Tipp**: Webinar – Low Back Pain. Schmerz verstehen und aktiv begegnen (<https://gunda-slomka.de/gseducation-akademie/fortbildungen>)

Trainingsäule 3: Stabilisation über tensegrale myofasziale Verbindungen

Der dritten Trainingsäule für Stabilität müssen wir besondere Aufmerksamkeit schenken, denn sie schafft eine über 70%ige segmentale lumbale Stabilisierung (Quelle ebd.). Es geht um Zugsysteme über myofasziale Einheiten, spannungsvolle Verbindungsstrecken in der Muskel-Faszien-Einheit. Es sind tensegrale Systeme, begründet auf dem Kunstwort: **Tensegrity**. Dieses Kofferwort besteht aus den

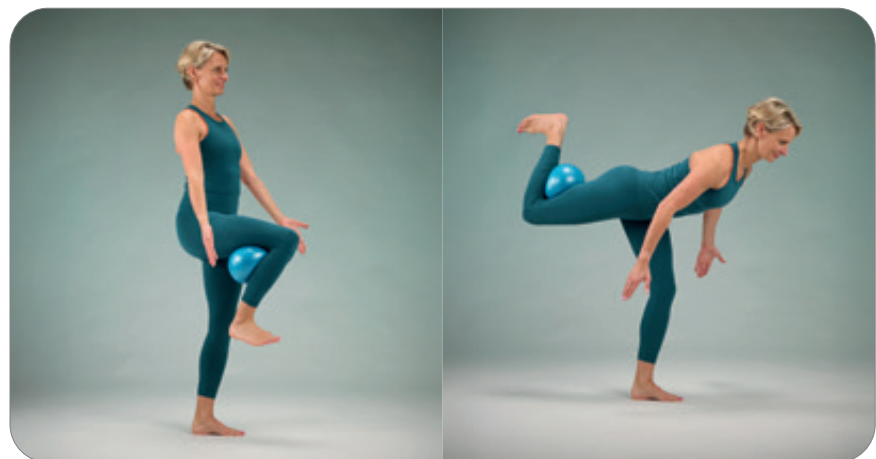
zwei Wörtern: Tension = Spannung und Integrity = Einheit.

Über diese myofaszialen Verbindungsstrecken entsteht ein körperweites Spannungsnetzwerk. Kraft, besser gesagt Spannung, und dabei ist es nahezu egal, ob es Dehn- oder Kraftspannung ist, wird aufgebaut und im optimalen Fall störungsfrei entlang dieser tensegralen Verbindungsstrecken weitergeleitet.

Der M. latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel/flacher Muskel) ist beispielsweise Akteur in der wohl wichtigsten myofaszialen Verbindungsstrecke für den unteren Rücken. Er spannt bei Kontraktion – gemeinsam mit dem großen Gesäßmuskel (M. gluteus maximus), der in derselben Einheit liegt – die thorakolumbale Faszie. Während runde Muskeln über Kompression stabilisieren, agieren die flachen Muskeln über Zug im tensegralen Verbund und schaffen dadurch Raum und Weite. Druck, wie ihn die runden Muskeln ausüben, reduziert den Raum. Das Verständnis darüber kann gerade im Kontext Schmerz sehr wertvoll sein, denn wir wissen, dass Nerven- bzw. Nervenwurzelkompressionen für Rückenschmerzen verantwortlich sein kann.

Beispiel-Übung 1:

Aufrechter Stand auf einem Bein; den Redondo® Ball zwischen Oberschenkel und Unterschenkel in der Kniekehle des freien Beins fixieren; das freie Bein nach hinten anheben und den Oberkörper nach vorn neigen, sodass die paravertebrale Rückenmuskelspannung erhalten bleibt (tensegrale Einheit – M. erector spinae / TLF / M. gluteus maximus; isciocrurale Muskelgruppe; Wade)



Tensegrale funktionelle myofasziale Einheit zur lumbalen Stabilisation



Beispiel-Übung 2:

Rückenlage; das Becken auf dem Redondo® Ball positioniert; der Schultergürtel liegt am Boden, das Becken auf dem Redondo® Ball und die Beine senkrecht stellen; die Beine (oder nur ein Bein) senken und die ventrale myofasziale Spannungseinheit trainieren. Variante: die Ellenbogen in den Boden drücken und den Oberkörper ebenso in die Schwebe positionieren (Plank Reverse)



Plank Reverse als tensesgrales myofasziales Training für die ventrale Einheit

Zur Autorin:

Als Biologin, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin ist Gunda Slomka als Dozentin der Sportwissenschaften, internationale Referentin und Ausbilderin aktiv. Sie ist Expertin für das myofasziale System. Applied Science ist ihre Mission - die Ergebnisse der Wissenschaft in die Praxis zu überführen. In der Trainerakademie GS education schult Gunda die biologischen, physiologischen Grundlagen des Körpers und integriert dieses Wissen in ihre Trainingskonzepte. Gunda entwickelt präventive Trainingskonzepte mit therapeutischem Anspruch, schreibt Fachbücher, produziert CDs, Trainings-DVDs und Kurse im On-Demand-System. In Hannover führt sie ihre sporttherapeutisch orientierte Personaltrainingspraxis.

Literatur bei der Verfasserin.



Dr. Gunda Slomka



Lese-Tipp und weitere Infos

Zum tieferen Verständnis des Trainingssystems

Das große Fasziensbuch - in Theorie und Praxis

<https://www.eversports.de/org/product/509da188-3c40-4d96-b674-ba1f2ec39fe7?venueId=ac82f055-fcb3-4ac1-8dc1-d58f235b5ada>

Weitere Informationskanäle zum Thema:

Recorded Classes, Webinare, Seminare mit Dr. Gunda Slomka:
<https://gunda-slomka.de>

Brandaktuell:

The best of Redondo® mit Dr. Gunda Slomka bei Fitnessschool.TV:
<https://fitnessschool.tv/trainer/Gunda-Slomka>



Kontaktinformationen

PRO Sport GmbH
Dr. Gunda Slomka
30655 Hannover
gundaslomka@gmx.de
<https://gunda-slomka.de>

Anzeige

Die Möbelinnovation 2025



Automatische aufrechte Haltung



Aktiviert Rücken und Bandscheiben



Klinisch geprüfte Technologie



Bergardi





» Dynamisches Sitzen – dem Sitzen das Gehen beibringen

Reduziert Rückenschmerzen und verbessert die Hirnleistung

Michael Schurr | VDSI, Fachbereichsleiter Büroarbeit

Der moderne Mensch ist paradox: Wir stehen auf, um uns zu setzen. Sitz-Steh-Dynamik-Konzepte galten einst als vielversprechend, haben aber den gewünschten Effekt – mehr Bewegung durch Aufstehen, um sich zu bewegen – nicht erzielt. Unsere sitzende Lebensweise steht im Widerspruch zum fundamentalen Prinzip der Bewegung. Der DKV-Report 2025 zeigt alarmierende Zahlen: Die durchschnittliche Sitzzeit hat einen neuen Rekordwert von 613 Minuten täglich erreicht, über zehn Stunden im Sitzen. Gegenüber 2015 sitzen wir zwei Stunden länger pro Tag. Wenn es schwer ist, den Sitzanteil zu reduzieren, dann gilt es, dem Sitzen das Gehen beizubringen. Diese Entwicklung macht einen Paradigmenwechsel notwendig.

„Stützen“ statt sitzen!
Auf dem halben Weg zwischen
Sitzen und Stehen für einen
schnelleren Wechsel.



Wir müssen dem Sitzen das Gehen beibringen

Ein Verbot des Sitzens ist unrealistisch, aber ein Umdenken bei der Stuhl-Sitzergonomie lohnt sich. Es ist keine Lösung, wenn wir das Sitzen noch bequemer machen. Der menschliche Körper ist nicht zum Stillsitzen geboren, sondern gehorcht dem Lebensprinzip Bewegung. Wir können nicht stillsitzen – der Körper hat den Drang zur Bewegung auch während des Sitzens. Wenn der Stuhl nicht auf die Bewegungen reagiert, leisten wir statische Haltearbeit. Es gilt, das „dynamische System“ unseres Körpers anzusprechen, um Stillsitzen zu vermeiden, ohne dabei notwendige Arbeitsprozesse zu behindern. Dabei wird die oft unterschätzte Achse von Gehirn, Nervensystem und Bewegung angesprochen, wie die Neurophysiologie betont, beispielsweise bei Haider Bioswing.

Die dynamischen Sitzkonzepte greifen bewusst auf die Steuerung über das Gleichgewichtssystem zurück. Dieser Positionswechsel macht das Sitzen zu einer aktiven Tätigkeit, die die Muskulatur stärkt, die Durchblutung verbessert und die Bandscheiben entlastet.

Stillsitzen war das, was uns in der Schule schwerfiel und wir „kippelten“ – der eine mehr, der andere weniger. Es gibt weltweit keine Studie, die belegt, dass Lernen im Sitzen am besten funktioniert.

Dynamisches Sitzen ist mehr als nur wackeln

Dynamisches Sitzen ist das Sitzen auf einem Stuhl mit einem Sitzkonzept, das die natürliche Bewegung des Menschen im Sitzen durch ein dynamisches Sitzträgersystem ermöglicht. Ein statisches Sitzen ist nicht möglich. Dynamisches Sitzen ist aber mehr als nur wackeln: Es kommt darauf an, „wie“ der Stuhl sich bewegt und die Begründung dazu.

Was sind die verschiedenen Möglichkeiten, die Sitzfläche zu bewegen?

Die Bewegung im Sitzträger wird mit folgenden Prinzipien erreicht:

- ▶ Kipp-Prinzip – ähnlich dem „Kippeln“ in der Schule, wobei der Fokus auf

dem Finden der jeweils besten oder balanciertesten Sitzhaltung liegt

- ▶ das Ball-Prinzip mit seinen Varianten
- ▶ Der Swopper von Aeris nutzt zusätzlich ein positives dynamisches Federelement, das ein Auf- und Abwippen, auch „Swoppen“ genannt, ermöglicht.
- ▶ andere dynamische Wirkmechanismen arbeiten mit Luftkammern, Federn
- ▶ kinematische Lösungen wie die MovWing-Kinematik, die bewusst so konzipiert ist, dass die natürliche Bewegung im Becken wie im Gehen möglich ist
- ▶ das Pendel-Prinzip – Haider Bioswing

Wir machen Arbeit sicher und gesund.

VDSI

Verband für Sicherheit,
Gesundheit und Umweltschutz
bei der Arbeit



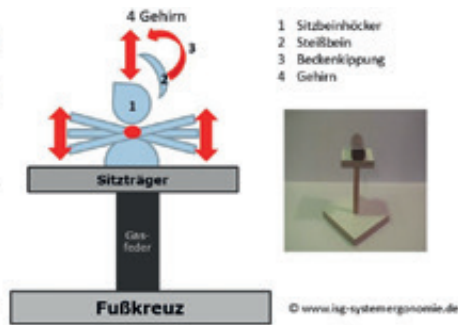
Dynamische Sitzkonzepte im Vergleich:

Motor für Bewegung:
Menschlicher Bewegungsdrang

Steuerung:
Aufrichtimpuls des Gehirns

Prinzip:
Kippachse

Voraussetzung:
Sitzen in Balance funktioniert, wenn wir auf unseren Sitzbeinhöckern (Zweibein-Sitzen) direkt über der Kippachse sitzen und nicht das Becken nach hinten abkippen (Dreibein-Sitzen) bzw. vor der Achse und im Hohlkreuz sitzen.

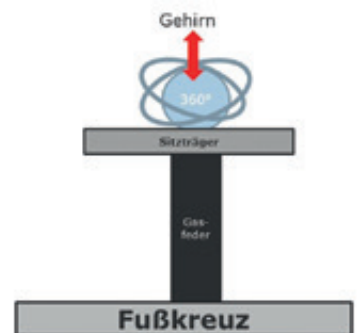


Motor für Bewegung:
Menschlicher Bewegungsdrang

Steuerung:
Aufrichtimpuls des Gehirns

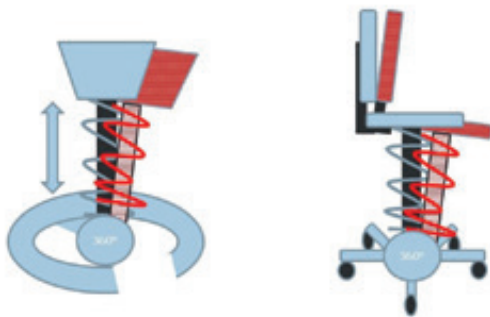
Prinzip:
Ball 360 Grad Bewegungsgrad

Voraussetzung:
Das Sitzen in Balance funktioniert, wenn wir direkt über der Drehachse sitzen mit aufrichtetem Becken, ohne es abzukippen (Dreibein-Sitzen).



Kipp-Prinzip (schematische Zeichnung)

Ball-Prinzip (schematische Zeichnung)

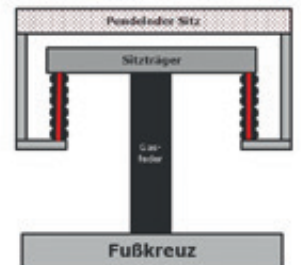


Motor für Bewegung:
Atmung, Herzschlag und der menschliche Bewegungsdrang

Steuerung:
Gleichgewichtsimpuls des Gehirns

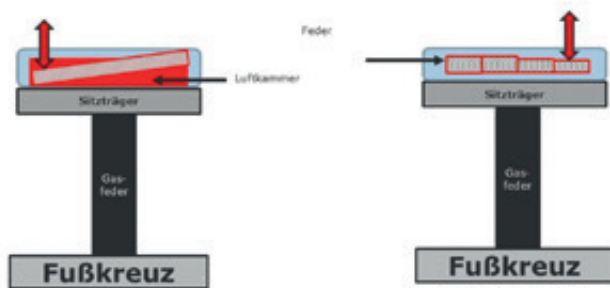
Prinzip:
Pendelprinzip - Körperschwingung

Voraussetzung:
keine - nicht bewusstseinspflichtig. Wirkt sobald man Platz nimmt. Der eigene Rhythmus (bioswing) bewegt und liefert Treibstoff für Körper und Geist.



Swopper-Prinzip (schematische Zeichnung)

Pendel-Prinzip (schematische Zeichnung)

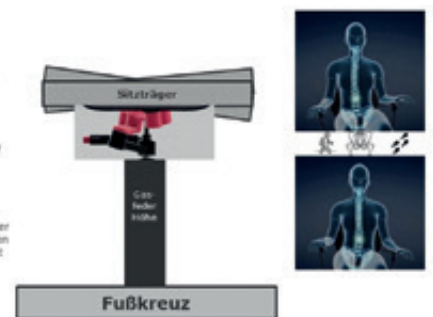


Motor für Bewegung:
Menschlicher Bewegungsdrang

Steuerung:
Aufrichtimpuls des Gehirns

Prinzip:
Kinematik im Sitzträger, der auf die Bewegungen der Person reagiert

Voraussetzung:
Das Sitzen in Balance funktioniert, wenn wir direkt über der Drehachse sitzen, das Becken aufrichtet und nicht abgeleippt ist (Dreibein-Sitzen).



Luft- und Federsysteme (schematische Zeichnung)

Kinematisches Prinzip (schematische Zeichnung)

RÜCKENWELT

Das Magazin mit praktischen Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag!

Kostenfrei für Ihre Patienten!



www.agr-ev.de/rueckenwelt

Jetzt kostenfrei anfordern!

QR-Code scannen oder anrufen
04761 926358-0



Was sind die Vorteile dynamischer Sitzgelegenheiten?

- ▶ **Vermeidung statischer Belastungen:** Der Wechsel von Anspannung und Entspannung schützt die Bandscheiben und minimiert Rückenschmerzen.
- ▶ **Aktivierung der Stützmuskulatur:** Mikrobewegungen stärken die tiefen Muskelgruppen der Wirbelsäule. Bis zu 150 verschiedene segmentale Muskeln werden durch moderne Schwingsysteme aktiviert.
- ▶ **Bessere kognitive und emotionale Regulation:** Bewegungsimpulse stimulieren das zentrale Nervensystem und die Hirnleistung. Studien zeigen, dass bereits wenige Sekunden gezielter Mikrobewegung oder Haltungsverwechsel neuronale Schaltkreise reaktivieren und das Risiko von dauerhaften Schäden und Schmerzen senken.

Sitzen ist Einstellungssache

Das Fundament ist die Entscheidung zur Übernahme von Eigenverantwortung, gestützt durch das Sich-selbst-Wert-Sein, was sich in der mentalen Einstellung ausdrückt:

1. Die mentale Einstellung: das aktive Zusammenspiel von drei Ebenen

- » 1. „Ich bewege mich“: die aktive Entscheidung, durch regelmäßiges Aufstehen und Bewegen
- » 2. „Ich bewege jemanden“: als Vorbild mit der Fähigkeit, andere zu bewegen
- » 3. „Es bewegt mich“: emotional und durch dynamische Sitz- und Bewegungskonzepte

2. Die Hardware-Anpassung: Der Bürostuhl und der Benutze .

Entscheidend ist die individuelle Anpassung der Sitz-Steh-Gelegenheit an den Nutzenden.

3. Die strategische Entscheidung: Offenheit für dynamische Konzepte.

Hier stellt sich nicht die Frage nach dem Ob, sondern vielmehr, welches Konzept nachhaltig in der Praxis bewegt.

Es gilt parallel, bereits von klein an im Elternhaus, Kindergarten und in der Schule sich zu bewegen, sonst bleiben wir auf den Problemen sitzen.

Aufrecht durch den Arbeitsalltag

Webinar für einen starken Rücken und optimale Büroynamik

Bereit für einen starken Rücken und ein Leben ohne Schmerzen?

Das VDSI-Webinar zur Büroynamik zeigt Ihnen von A bis Z, wie Sie sich selbst und andere bewegen, um aufrecht durchs Leben zu gehen.

Melden Sie sich jetzt an und investieren Sie in Ihre Gesundheit!



Termin:
Dienstag, 24.02.2026
ab 18:00 Uhr

Weitere Informationen
siehe QR-Code



Kontaktinformationen

VDSI – Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit e. V.
Geschäftsstelle
Marienstraße 30
10117 Berlin

Fachbereich Büroarbeit
Michael Schurr
Tel.: 0177 269 3851
fb-bueroarbeit@vdsi.de

» Ultraschallgestützte Diagnostik der Wirbelsäulenkrümmung bei Skoliose

Messmethoden und neueste Entwicklungen

Christian Hülstrunk | Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

Omar Zabar | Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Die idiopathische Skoliose ist eine strukturelle dreidimensionale Wirbelsäulen- deformität, die mit einer Seitabweichung in der frontalen Ebene, mit einer Rotation in der transversalen Ebene und mit Veränderungen im sagittalen Profil einhergeht. Die Seitabweichung in der frontalen Ebene wird anhand des Cobb-Winkels gemessen und definiert den Schweregrad der Skoliose (Cobb 1948). Diese Messmethode wurde von dem amerikanischen Orthopäden John Robert Cobb entwickelt und hat sich zur objektiven Klassifikation weltweit etabliert.



Seitliche Abweichungen mit einem Cobb-Winkel > 10 Grad werden als Skoliose bezeichnet. Der vorliegende Krümmungswinkel definiert die verschiedenen Therapieoptionen und besitzt eine große Bedeutung in der Behandlung der Skoliose. Bei der Messung werden zunächst die oberen und unteren Neutralwirbelkörper der vorliegenden Kurve bestimmt. Sie weisen die stärkste Neigung der Grund- und Deckplatten der Wirbelkörper in der Frontalebene auf. Dann wird eine Tangente an den betreffenden Grund- und Deckplatten der Wirbelkörper angelegt, auf diese die Senkrechte gesetzt und anschließend der Winkel zwischen den beiden Senkrechten bestimmt.

Skolioserisiko im Jugendalter am höchsten

Die Skoliose zeigt jedoch nicht nur Veränderungen in der frontalen Ebene, weshalb zumindest bei der Erstdiagnose auch eine seitliche Aufnahme der Wirbelsäule empfohlen wird (Negrini et al. 2018, DGOU 2018). Während der Wachstumsphase im Adoleszentenalter besteht die größte Gefahr einer Zunahme

der Skoliose. Die Entscheidung, ob eine Röntgenuntersuchung erforderlich ist, hängt von mehreren Faktoren ab: dem Schweregrad der Krümmung, dem verbleibenden Wachstumspotenzial sowie den sichtbaren klinischen Veränderungen. Meist wird ein Kontrollintervall von 6 bis 12 Monaten empfohlen (Negrini et al. 2018, DGOU 2018). Röntgenaufnahmen sind in der Wachstumsphase so wichtig, weil sie im Gegensatz zu rein klinischen oder optischen Verfahren eine exakte Darstellung der Wirbelkörper und Krümmungswinkel (Cobb-Winkel) ermöglichen. Nur so lässt sich sicher beurteilen, ob die Skoliose stabil bleibt oder eine Zunahme der Krümmung vorliegt, die eine Anpassung der Therapie – beispielsweise durch Physiotherapie, Korsettbehandlung oder sogar operative Maßnahmen – erforderlich macht.

Röntgenaufnahme – Strahlendosis so gering wie möglich halten

Die Sorge vor einem erhöhten Risiko für eine Krebserkrankung in der Zukunft ist nicht unbegründet. Verschiedene Studien zeigten, dass Skoliosepatientinnen aufgrund der kumulativen

Strahlendosis ein höheres Risiko im Vergleich zur Normalbevölkerung aufweisen (Luan et al. 2020, Ronckers et al. 2010, Simony et al. 2016). Jedoch ist anzumerken, dass sich diese Daten häufig auf radiologische Untersuchungen beziehen, die über 30 Jahre zurückliegen. Zur Reduktion der kumulativen Strahlendosis tragen eine sorgfältige Indikationsstellung, klar definierte Untersuchungsintervalle sowie ein bewusster Umgang mit Strahlenexposition wesentlich bei. Zusätzlich fanden auch Weiterentwicklungen in der Röntgendiagnostik statt, die qualitativ hochwertige Aufnahmen mit einer geringeren Strahlendosis ermöglichen. Des Weiteren führen spezielle Protokolle mit einer verringerten Strahlendosis zu einer deutlichen Dosisreduktion (Cundy 2023).

Seit 2008 steht mit dem EOS-System ein Verfahren zur Verfügung, das mit deutlich reduzierter Strahlenbelastung arbeitet und gleichzeitig Aufnahmen der gesamten Wirbelsäule ermöglicht (Dubouset et al. 2005). Ein besonderer Vorteil dieser Technik ist, dass damit stets eine dreidimensionale Darstellung der



Wirbelsäule erstellt werden kann. Das Verfahren ist bislang nur in wenigen Zentren verfügbar, und die entstehenden Kosten werden derzeit nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Forscher in der ganzen Welt versuchen schon seit vielen Jahren, alternative strahlungsfreie Messmethoden zu entwickeln, die eine valide und zuverlässige Beurteilung der Wirbelsäulenkrümmung ermöglichen. Trotz dieser Bemühungen ist die radiologische Untersuchung weiterhin der Goldstandard in der Diagnose der Skoliose.

MRT – zum Ausschluss möglicher Ursachen einer Skoliose

Die Magnetresonanztomografie ermöglicht anhand von Magnetfeldern eine sehr detaillierte Darstellung der Weichteile wie Rückenmark, Nerven, Bandscheiben und Bänder. Dadurch können andere Ursachen für eine Wirbelsäulenverkrümmung, beispielsweise Tumoren, Zysten oder Fehlbildungen, zuverlässig erkannt oder ausgeschlossen werden. Die Untersuchung erfolgt in aller Regel im Liegen. Die Krümmung der Skoliose ist in dieser Position im Vergleich zum Stehen geringer. Dies reduziert die Aussagekraft für die Beurteilung des tatsächlichen Schweregrads der Skoliose. Hinzu kommen längere Untersuchungszeiten, höhere Kosten und eine eingeschränkte Verfügbarkeit – insbesondere sogenannte Upright-MRT-Geräte, die eine Untersuchung im Stehen ermöglichen, gibt es bislang nur an wenigen spezialisierten Zentren. Aus diesen Gründen eignet sich die MRT nicht als Standardmethode für die regelmäßige Verlaufskontrolle der Krümmungswinkel. Ihr größter Nutzen liegt vor allem darin, zusätzliche Veränderungen im Bereich des Rückenmarks oder der Weichteile zu erkennen und die Ursachen einer Skoliose genauer abzuklären.

Rasterstereografie – optische Darstellung der Wirbelsäule

Viele Zentren verfügen heute über eine Rasterstereografie. Hierbei wird ein Lichtstrahlenmuster auf den Rücken projiziert und die entstehenden Linien optisch erfasst (Schulte et al. 2008). Die Rasterstereografie beruht auf dem Prinzip der Triangulation. Diese Methode ermöglicht eine dreidimensionale Darstellung

der Wirbelsäule. Klinische Zeichen der Skoliose wie ein Rippen- oder Lendenbuckel, aber auch Asymmetrien lassen sich objektiv abbilden. Im Rahmen von Verlaufskontrollen erhalten Patientinnen ein objektives Feedback darüber, wie sich die Behandlung nicht nur auf den Krümmungswinkel, sondern auch auf die sichtbaren Auffälligkeiten auswirkt. Dies kann die Motivation zur konsequenten Durchführung der Therapie positiv beeinflussen. Die Rasterstereografie ist beliebig wiederholbar und lässt sich gut in die konservative Therapie integrieren. Eine direkte anatomische Darstellung der gekippten Wirbelkörper ist nicht möglich. Dies beeinträchtigt die valide Messung des Krümmungswinkels im Vergleich zur Röntgenuntersuchung. Studien zeigen, dass die Rasterstereografie das Röntgen nicht vollständig ersetzt, jedoch die Zahl radiologischer Untersuchungen deutlich reduzieren kann (Girdler et al. 2020, Mohokum et al. 2015). Auch in der Forschung wird dieses Verfahren weiterentwickelt, um die Genauigkeit und klinische Aussagekraft weiter zu verbessern.

Ultraschall und Scolioscan® – aktuelle Entwicklungen

Bereits 1989 beschrieben Suzuki und Kollegen eine Möglichkeit, den Krümmungswinkel der Wirbelsäule mithilfe von Ultraschall strahlungsfrei zu bestimmen (Suzuki et al. 1989). In den letzten Jahren wurden verschiedene Geräte entwickelt, zum Beispiel Scolioscan® (Zheng et al. 2016), Esaote Technos MPX ultrasound unit® (Cheung et al. 2015, Li et al. 2015) und das SonixTablet ultrasound system® (Zheng et al. 2015). Im Folgenden soll die Funktionsweise am Beispiel des Scolioscan® erklärt werden.

Beim Scolioscan® steht die Patientin auf einer rutschfesten Matte direkt vor dem Gerät. Damit sie während der Untersuchung ruhig steht, gibt es kleine verstellbare Stäbe, die am Gerät befestigt sind und die Position stabilisieren. Dies verhindert abrupte Lagewechsel der Patientin während der Untersuchung, die die Qualität der Messung beeinträchtigen könnten. Diese Stützen können genau an die Körpergröße und -form angepasst und gespeichert werden, sodass bei späteren Untersuchungen die gleichen Bedingungen vorliegen. Dadurch wird sichergestellt, dass die Messungen zuverlässig und gut vergleichbar sind.



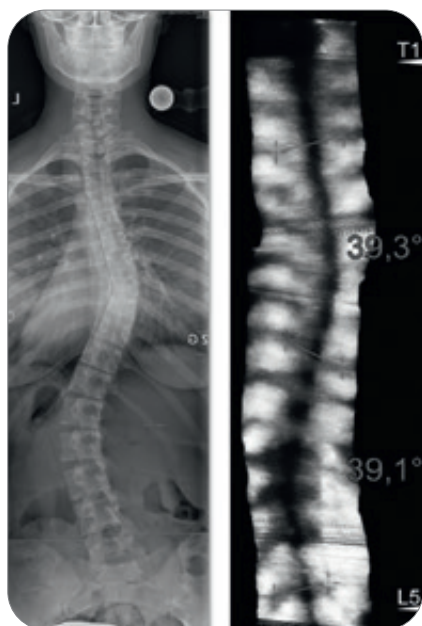
Die eigentliche Untersuchung erfolgt mit einer Ultraschallsonde, die die Ärztin oder der Arzt von Hand über den Rücken entlang der Skoliose führt. Diese Sonde arbeitet mit Schallwellen im Bereich von 4 bis 10 Megahertz und erreicht eine Tiefe von bis zu 10 cm. Zusätzlich ist in der Sonde ein kleiner Sensor eingebaut, der ihre genaue Position und Ausrichtung im Raum misst. Der dazugehörige Sender ist seitlich am Gerät angebracht. Am Scolioscan® selbst befinden sich zwei Bildschirme: Der vordere Monitor dient der Untersucherin, um Patientendaten einzugeben und die Untersuchung zu steuern. Der hintere Bildschirm zeigt währenddessen Informationen für die Patientin an. Damit Kopf und Nacken ruhig gehalten werden, soll die Patientin während der Untersuchung auf eine kleine Markierung auf dem Display schauen.





In der Vergangenheit dienten vor allem die Dornfortsätze der Wirbelkörper als Orientierungspunkte zur Messung der Krümmungswinkel. In den letzten Jahren wurde die Technik weiter verfeinert, sodass die Querfortsätze, die anatomisch näher an den Grund- und Deckplatten der Wirbelkörper liegen, für die Messung verwendet werden. Die Kombination aus normalem Ultraschallbild und dem Positionssensor erlaubt eine dreidimensionale Darstellung der Wirbelsäule.

Die Auswertung der Bilder erfolgt durch ein spezielles Verfahren, das „volume projection imaging“ genannt wird. Dabei entsteht eine Abbildung des Wirbelsäulenprofils in der Frontalebene. Das Gerät zeichnet für jeden Wirbelkörper eine Linie ein. Die Untersucherin kann anschließend die Wirbel mit der stärksten Neigung auswählen, und das Gerät berechnet automatisch den entsprechenden Krümmungswinkel.



Eine detaillierte Auswertung in den seitlichen und in den Querebenen ist bisher nur mit der mitgelieferten Software manuell möglich. Derzeit erfolgt aufgrund des Arbeitsaufwands keine regelmäßige dreidimensionale Messung der Skoliose. Die gesamte Untersuchung mit der Vorbereitung und Positionierung dauert etwa 15 Minuten und kann beliebig oft wiederholt werden, ohne dass dabei eine Strahlenbelastung entsteht.



Klinische Studien zur Bestimmung der Validität und Reliabilität zeigten vielversprechende Resultate (Lam et al. 2021, Wu et al. 2020). Die Autoren konnten diese Ergebnisse in ihrer Studie ebenfalls bestätigen (Zimmermann et al. 2025). Dennoch bestehen verschiedene Schwierigkeiten, die einen generellen Einsatz in der Diagnostik der Skoliose erschweren. Mit Ultraschall lassen sich bestimmte Bereiche, wie zum Beispiel eine hochthorakale Skoliose, häufig nicht ausreichend darstellen. Auch bei sehr starken Verkrümmungen oder einer ausgeprägten Verdrehung der Wirbelsäule können deutliche Abweichungen in den Messergebnissen auftreten. Bei kleinen Kindern besteht zudem das Problem, dass der Ultraschallkopf oft zu breit ist, um zwischen den Schulterblättern durchzukommen, was ungenaue Messungen zur Folge haben kann. Bisherige Studien wurden überwiegend bei Kindern und Jugendlichen mit idiopathischer Skoliose durchgeführt. Nach unseren Erfahrungen ist eine Messung der Skoliose bei Erwachsenen nur sehr eingeschränkt möglich.

Wie bei allen Ultraschalluntersuchungen hängt die Zuverlässigkeit der Ergebnisse stark von der Erfahrung der Untersuchenden ab. Die Durchführung der Messung ist zwar nicht besonders schwierig, aber damit die Ergebnisse wirklich aussagekräftig und genau sind, braucht es ausreichend Übung und Erfahrung. Derzeit verfügen in Europa nur wenige Zentren

über ein solches Gerät. Trotz vielversprechender Studienergebnisse aus verschiedenen Einrichtungen besteht insgesamt noch eine gewisse Zurückhaltung, das Gerät bereits flächendeckend im klinischen Alltag einzusetzen.

Die Kosten für das Gerät und die notwendige Erfahrung in der Messung werden voraussichtlich in naher Zukunft einem Einsatz nur in Versorgungszentren vorbehalten sein. Unsere Erfahrungen in den letzten Jahren lassen uns jedoch optimistisch in die Zukunft blicken, dass strahlungsfreie Messmethoden zu einer signifikanten Reduzierung der kumulativen Strahlendosis in der Therapie der Skoliose führen werden.

Hinweis: Da der überwiegende Anteil der Skoliosebetroffenen weiblich ist, haben wir uns entschieden, den Artikel im generischen Femininum zu schreiben.

Literatur bei den Verfassern.

Kontaktinformationen

Dr. Omar Zabar, Dr. Christian Hülstrunk
Asklepios Katharina-Schroth-Klinik
55566 Bad Sobernheim | Tel.: 06751 874-0
www.asklepios.com/badsobornheim

Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V.
51491 Overath | Tel.: 02206 9047956
verwaltung@bundesverband-skoliode.de



» Rücken-Refresher beim VTF, das Plus für Rückenschullehrer

2026 auch online

Verband für Turnen und Freizeit e. V.



Rückengesundheit bleibt eines der zentralen Themen im Gesundheitssport. Die Nachfrage nach qualifizierten Rückenschullehrern ist ungebrochen.

Wer Rückenschule unterrichtet, weiß: Die Erkenntnisse in Trainingslehre, Prävention und Bewegungsdidaktik entwickeln sich kontinuierlich weiter. Daher setzt der Verband für Turnen und Freizeit Hamburg e.V. (VTF) seinen Fokus im Bereich Rückenschule derzeit auf die Weiterbildung. Die Absolvierung eines Refresher-Angebots stellt sicher, dass Rückenschullehrer auf dem neuesten Stand bleiben – sei es in Bezug auf neue Übungen, methodische Ansätze oder wissenschaftliche Grundlagen.

Die Lizenz als Rückenschullehrer ist ein Qualitätssiegel und muss in regelmäßigen Abständen verlängert werden. Mit der Absolvierung eines Refresher-Kurses erhalten die Teilnehmenden beim VTF die benötigten Fortbildungspunkte. Darüber hinaus profitieren die Teilnehmenden der Kurse von einer modernen Rückenschule, die nicht nur die Gesundheit schützt, sondern auch motiviert und Spaß

macht. Für die Rückenschullehrer selbst bringt die regelmäßige Weiterbildung Sicherheit, neue Ideen und Anerkennung.

Flexibel, praxisnah, online

Ab 2026 sind die Angebote des VTF dafür noch flexibler: Neben Präsenzterminen gibt es die Rücken-Refresher auch als Online-Angebote. Viele Rückenschullehrer schätzen die Möglichkeit, ortsunabhängig und ohne Reiseaufwand an aktuellen Themen zu arbeiten. Der VTF vermittelt die hochwertigen Lerninhalte in einem flexiblen Format.

Wer also nach einer kompakten, anerkannten und praxisorientierten Möglichkeit sucht, seine Rückenschul-Lizenz zu verlängern, findet beim VTF ein passendes Angebot:

3./4. Oktober 2026: Rückenschule mit Qigong – online

Qigong schult auf besondere Weise das individuelle Gespür für die eigene Haltung im Raum. Gleichzeitig lernen die Teilnehmenden, Anspannung, Verspannung und Entspannung bewusst wahrzunehmen und erhalten einen Zugang zur Selbstregulation.

31. Oktober/1. November 2026: Rückenschule mit Feldenkrais – online

Die Feldenkrais-Methode eröffnet neue Möglichkeiten für die Rückenschule. Die Rückenschullehrer entdecken Wege, wie sich Bewegungen, die anstrengend oder schwierig sind, leichter und effizienter auszuführen lassen. Es geht um aufmerksames, wertfreies Ausprobieren, Schulung der Körperwahrnehmung und neue Erkenntnisse der Bewegungszusammenhänge.

23./24. Mai 2026: Rückenschule next level – Neurofasziales Update für deine Praxis – neues Präsenzangebot

Das Angebot rückt den Rücken in ein ganz neues Licht: Aus der Perspektive von Faszien, Nervensystem und Gehirn. Nicht allein die Muskulatur, sondern das Zusammenspiel dieser Systeme entscheidet darüber, wie sich der Rücken bewegt, stabilisiert und wie Rückenschmerzen entstehen. Mit diesem Blick lassen sich Spannungsmuster nachhaltig verändern, Bewegungen flüssiger gestalten und das Körperbewusstsein lässt sich gezielt trainieren, um den Rücken langfristig zu entlasten.

Mehr Infos, weitere Rückenschulfortbildungen und Anmeldungen finden Sie hier:



www.gym-akademie.de

Kontaktinformationen

Verband für Turnen und Freizeit e. V.
Frauke Hoffmeyer
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Tel.: 040 41908-233
lehre@vtf-hamburg.de
www.vtf-hamburg.de



» Werden Sie Experte für Ergonomie und Rückengesundheit

Gesundheitsförderung im privaten und beruflichen Umfeld



Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Rückenschmerzen gehören zu den wesentlichen Gesundheitsthemen unserer Zeit. Ein rückenfreundliches Umfeld im Unternehmen sowie im privaten Bereich stellen die wesentlichen Faktoren für gesunde und motivierte Menschen dar. Die Nachfrage im Hinblick auf Präventionsmaßnahmen und insbesondere nach betrieblicher Gesundheitsförderung ist riesig. An dieser Stelle setzt unser staatlich zugelassener Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ an.



Nach Abschluss der Weiterbildung beraten und schulen Sie in der rückernechten Gestaltung des privaten sowie beruflichen Umfelds. Als kompetenter Ansprechpartner werden Sie zur helfenden Anlaufstelle für Unternehmen und Menschen, die präventiv handeln wollen oder bereits von Rückenschmerzen geplagt sind. Sichern Sie sich neues Einkommen, werden Sie Teil eines exklusiven Ergonomie-Expertennetzwerks und zeigen Sie Ihre Kompetenz nach außen mit dem Titel: Experte für Ergonomie und Rückengesundheit!

- ▶ anerkannt als ärztliche Fortbildung
- ▶ Verlängerung der Rückenschullehrerlizenz
- ▶ anerkannt vom Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit (VDSI)

- ▶ zugelassen durch die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)

Der Fernlehrgang mit den Schwerpunkten rückernechtes Umfeld und Ergonomie am Arbeitsplatz bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Weiterbildung flexibel zu gestalten: alles ganz bequem von zuhause aus und wie es Ihr individuelles Lernzeitfenster gerade zulässt.

Weitere Informationen finden Sie im Internet: www.agr-ev.de/experte

Wir freuen uns, Ihnen 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.

Allen Teilnehmenden herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung und erfolgreichen Zertifikatsverlängerung!

Ihre

Christina Scheil





Als neue Experten begrüßen wir:

- 📍 **04158 Leipzig** • *Dr. Markus Wolf*
- 📍 **08248 Klingenthal** • *Marlen Hauck*
marlenmailt@gmx.de
- 📍 **14471 Potsdam** • *Thomas Ruske*
thomas@ruske.eu
- 📍 **33615 Bielefeld** • *Jonas Krinke*
jokrinke@gmail.com
- 📍 **37671 Höxter** • *Jens Nolting*
j.nolting@physio-hoexter.de
- 📍 **41539 Dormagen** • *Jonah Heinze*
j.heinze@tsv-bayer-dormagen.de
- 📍 **42859 Remscheid** • *Marc Coenen*
marc.coenen@vaillant-group.com
- 📍 **42859 Remscheid** • *Dana Kanaan*
dana.kanaan@vaillant-group.com
- 📍 **49078 Osnabrück** • *Alexander Feldkamp*
alex@physio-e4.de
- 📍 **53881 Euskirchen** • *Michael Gissingner*
m.gissingner@spinebase.de
- 📍 **59065 Hamm** • *Michelle Wegner*
m.wegner@standpunkt-gesundheit.de
- 📍 **66954 Pirmasens**
Waldemar Schneidmüller
w.schneidmueller@logemy.de
- 📍 **70771 Leinfelden-Echterdingen**
Stefanie Leberherz
leberherz@aerzte-am-werk.de
- 📍 **71384 Weinstadt** • *Kathrin Lenz*
lenz@aerzte-am-werk.de

📍 **73035 Göppingen** • *Daniela Bindel*
danibindel@yahoo.de

📍 **86150 Augsburg** • *Melanie Dopfer*
Melanie.Dopfer@lra-a.bayern.de

📍 **91614 Mönchsroth**
Stefanie Weidenbacher
Frank-stef@web.de

📍 **95444 Bayreuth** • *Hanna Schattkowsky*
h.schattkowsky@gmx.de

📍 **AT 3400 Klosterneuburg**
Dr. med. univ. Almut Buhl
almut.buhl@gmx.at

📍 **AT 9431 St. Stefan/Lav.**
Ing. DI (FH) Thomas Michael Vallant
office@isec.co.at

Ihr Zertifikat zum 1. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **41844 Wegberg** • *Sercan Ercetinkaya*
info@gesundebetriebe.de
- 📍 **45479 Mülheim-Ruhr** • *Ute Naurath*
u.naurath@gmx.de
- 📍 **56072 Koblenz** • *Dorothea Wilske*
dorowilske@hotmail.com
- 📍 **65205 Wiesbaden** • *Bianca Schiebel*
bianca_schiebel@gmx.de
- 📍 **68782 Brühl** • *Anja Riederer*
kontakt@ria-arbeitsschutz.com
- 📍 **02826 Görlitz** • *Hardy Kliese*
hardy-kliese@web.de
- 📍 **25469 Halstenbek** • *Birte Rohse-Schütt*
b.rohse-schuet@kquadrat.team

Ihr Zertifikat zum 2. Mal erfolgreich verlängert haben:

📍 **35625 Hüttenberg** • *Annika Loos*
annikaloos84@gmail.com

📍 **52062 Aachen** • *Christian Terstappen*
mail@physio-terstappen.de

📍 **58515 Lüdenscheid** • *Katrin Gleitze*
Katrin.Gleitze@reha-mk.de

📍 **63477 Maintal** • *Sandra Goebel*
goebel-sandra@gmx.de

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

📍 **86391 Stadtbergen**
Susanne Zimmermann
gesund@movere-augsburg.de

📍 **AT 2500 Baden** • *Martin Krinninger*
martin.krinninger@alumni.fh-campuswien.ac.at

Ihr Zertifikat zum 3. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **34388 Trendelburg** • *Majk Mamojka*
info@mm-gesund-aktiv.de
- 📍 **35625 Hüttenberg** • *Maren Kleiß*
m.kleiss@well-balanced.net
- 📍 **50859 Köln** • *Julia Masson*
julia.masson@stadt-koeln.de
- 📍 **51373 Leverkusen** • *Anne Jochin*
anne.jochin@tsvbayer04.de
- 📍 **53757 Sankt Augustin** • *Torsten Erbe*
info@torsten-erbe.de
- 📍 **54450 Freudenburg** • *Oliver Petry*
olli.petry68@gmail.com
- 📍 **55743 Idar-Oberstein** • *Melanie Knapp*
knapp.melanie@googlemail.com
- 📍 **74076 Heilbronn** • *Nathalie Stähle*
nathaliestaehle1508@gmail.com



📍 **97780 Gösenheim**
Hans-Michael Kaufmann
info@praxis-hmk.de

**Ihr Zertifikat zum 4. Mal
erfolgreich verlängert haben:**

📍 **08606 Oelsnitz** • *Claudia Strobel*
Claudia.Strobel@mediclin.de

📍 **28279 Bremen** • *Birgit Neisser*
info@neisser-epc.de

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

📍 **47445 Moers** • *Marco Nauroz*
service@nauroz-gm.de

📍 **50859 Köln** • *Axel Wertz*
a.wertz@tsv-bayer-dormagen.de

📍 **53229 Bonn** • *Susanne Schönborn*
physio-holzlar@gmx.de

📍 **53604 Bad Honnef** • *Thomas Rey*
gesundheitsberatung@freenet.de

📍 **58239 Schwerte** • *Bernd Lingen*
info@rehabivision-schwerte.de

📍 **59427 Unna** • *Stefan Deimann*
Stefan-Deimann@gmx.de

📍 **72793 Pfullingen** • *Heike Henning*
heike.henning@posteo.de

📍 **82467 Garmisch-Partenkirchen**
Dagmar Dechert
dagmar.dechert@online.de

**Ihr Zertifikat zum 5. Mal
erfolgreich verlängert haben:**

📍 **12205 Berlin**
Anke Christina von Popowski
AvP@personal-training-lichterfelde.de

📍 **33602 Bielefeld** • *Sabine Neumann*
s.neumann@motivgesundheits.de

📍 **44869 Bochum** • *Sven Adomat*
info@activleben.de

📍 **70372 Stuttgart** • *Martin Stengele*
stengele@sporttherapeut.info

**Ihr Zertifikat zum 6. Mal
erfolgreich verlängert haben:**

📍 **04651 Bad Lausick** • *Susanne Barczynski*
sanni-barczynski@gmx.de

📍 **53498 Bad Breisig** • *Rosi Kull*
rosikull@gmx.de

📍 **67663 Kaiserslautern** • *Elvira Böcher*
elvira.boecher@t-online.de

📍 **72172 Sulz** • *Corinna Schaumann-Wilke*
Schaumannwilke@online.de



Jetzt Experte für Ergonomie und Rückengesundheit werden!

Melden Sie sich für den Fernlehrgang an und werden auch Sie „Experte für Ergonomie und Rückengesundheit“.

Ganz schnell und unkompliziert über unser Online-Formular:
www.agr-ev.de/anmeldung-fernlehrgang.





» Unterstützen Sie uns mit Ihrer Fördermitgliedschaft!

Gemeinsam für Rückengesundheit

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Aktion
Gesunder
Rücken e. V.



FÖRDER MITGLIED

Als Verein verfolgt die AGR das Ziel, die Bedeutung rückengerechter Prävention und Therapie in der Öffentlichkeit und im Gesundheitswesen zu stärken. Fördermitglieder tragen wesentlich dazu bei, diese Arbeit auf stabile Füße zu stellen: Sie sichern Forschungs- und Aufklärungsprojekte, ermöglichen neue Informationskampagnen und fördern die unabhängige Prüfbarkeit für rückenfreundliche Alltagsprodukte. Mit Hilfe unserer Fördermitglieder unterstützen wir besondere Projekte.



Netzwerk und Wissen

Fördermitglieder werden Teil eines interdisziplinären Netzwerks aus Fachleuten, die sich täglich mit den Ursachen und Behandlungsansätzen von Rückenschmerzen beschäftigen. Der fachliche Austausch mit anderen Experten, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sowie praxisorientierte Fortbildungen unterstützen Sie direkt in Ihrem Berufsalltag.

AGR-Fernlehrgang über Online Seminare bis hin zu vielen zertifizierten Produkten rund um die Rückengesundheit. Schauen Sie gerne einmal in unser Vorteilsprogramm.

Mit Ihrem Engagement zeigen Sie, dass Ihnen die Rückengesundheit Ihrer Patienten am Herzen liegt.

Fortbildung und AGR-geprüfte Produkte mit Preisvorteil

Für ihre Fördermitglieder bietet die AGR attraktive Vergünstigungen: vom zertifizierten

Weitere Informationen und das Online-Berücksichtigungsfeld finden Sie unter:
www.agr-ev.de/foerdermitgliedschaft



Bei Fragen und Anregungen nehmen Sie gerne persönlich Kontakt zu uns auf:

Ihre Vorteile auf einen Blick | Gemeinsam Gutes tun!

- ▶ exklusiver Rabatt auf den AGR-Fernlehrgang (165,- € sparen)
- ▶ 50 % Preisnachlass auf alle AGR Online Seminare
- ▶ Preisnachlässe auf viele AGR-geprüfte Produkte
- ▶ Teil eines interdisziplinären Netzwerks aus Ärzten, Therapeuten und Wissenschaftlern
- ▶ Unterstützung der unabhängigen AGR-Prüf- und -Aufklärungsarbeit
- ▶ Imagegewinn durch öffentlich sichtbares Engagement für Rückengesundheit
- ▶ Zugang zu aktuellen Informationen rund um Prävention, Ergonomie und Therapie



Martina
Bargsten



Claudia
Bockelmann

Martina Bargsten und Claudia Bockelmann
Tel.: 04761 9263580 | info@agr-ev.de



» GANTER AKTIV im Praxistest

AGR-geschulte Experten testen und bewerten den rückenfreundlichen Schuh

Nach Informationen der GANTER Shoes GmbH, Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Wenn es um rückengerechtes Gehen und Stehen geht, spielt der Fuß eine entscheidende Rolle. Er bildet die Basis des Bewegungsapparates – Fehlstellungen, muskuläre Dysbalancen oder mangelnde Aktivität der Fußmuskulatur wirken sich unmittelbar auf Knie, Hüfte und Rücken aus. Mit dem GANTER AKTIV hat die Firma GANTER Shoes GmbH einen Schuh entwickelt, der gezielt zur Entlastung und Aktivierung beiträgt – und damit die natürliche Bewegung fördert.



Um die Funktionalität und Wirkung des GANTER AKTIV Schuhs aus Expertensicht zu überprüfen, wurde eine Gruppe von AGR-geschulten Fachleuten für Ergonomie und Rückengesundheit eingeladen, den Schuh zwei Wochen lang im Alltag zu testen. Ihre Rückmeldungen fließen sowohl in die wissenschaftliche Bewertung als

auch in die praktische Empfehlung für Endverbraucher ein.

Ergonomisches Konzept: Aktivierung statt Dämpfung

Der GANTER AKTIV ist mit einer 4-Punkt-Sohle und einer anatomisch geformten Fußbettung

ausgestattet. Diese Kombination unterstützt den natürlichen Bewegungsablauf, aktiviert die Fußmuskulatur und entlastet gleichzeitig die Gelenke. Durch gezielte sensomotorische Reize wird die Aufrichtung des Längsgewölbes gefördert, wodurch sich Haltung und Bewegungskoordination verbessern können.

» Die Tester bestätigen die theoretischen Ansätze

„Der GANTER AKTIV Schuh ist ansprechend gearbeitet, imponiert sportlich, modern. Der Abrollvorgang wird gut unterstützt. Ein Highlight ist die Fersendämpfung und somit auch die Stoßentlastung. Bei Sprüngen spürt man, wie soft die Fersen abgefedert werden – der Schuh gibt eine gute Stabilität und aktiviert die Muskulatur.“ (Dr. Stöhler, Orthopädin und Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin)



» Positive Effekte auf Haltung und Bewegungsablauf

Mehrere Tester berichteten von einer spürbaren Verbesserung ihrer Körperhaltung und einer Entlastung im gesamten Bewegungsapparat: „Meine Haltung hat sich seit dem Tragen der Schuhe allgemein verbessert. Das Bedürfnis, die Schuhe zu tragen, ist enorm hoch. Fußgesundheit hat sehr viel mit Rückengesundheit zu tun.“

(Marco Nauroz, Gesundheitsmanager [IHK], Referent für rückengerechte Verhältnisprävention, Ergonomicoach der AGR)



„Die Ganter Aktivschuhe überzeugen durch ihre herausragende Abrollfunktion, die das Gehen spürbar erleichtert und eine aufrechtere Haltung unterstützt. Dadurch entsteht eine deutliche Entlastung des Rückens – besonders bei längerem Tragen.“ (Nathalie Stähle, Diplom-Ergotherapeutin)



Neben der ergonomischen Wirkung überzeugte die Tester auch der hohe Tragekomfort und die Alltagstauglichkeit des Schuhs: „Schon beim Auspacken ist die Hochwertigkeit spürbar. Die Passform ist angenehm, mit gutem Kontakt an der Ferse und ausreichend Platz für die Zehen. Die Schuhe sind eine gute Möglichkeit, um Haltung zu verbessern – auch für Menschen mit wenig Körperwahrnehmung.“ (Philip Herbst, Sportlehrer und Sport- und Physiotherapeut)

» Komfort trifft Funktionalität

„Ich brauchte keine Eingewöhnung, der Schuh war von Anfang an bequem. Das Schuhklima ist ausgezeichnet, die Kombination aus Stabilität und Dämpfung hervorragend gelungen.“ (Dr. med. Thimm Furian, Facharzt für Arbeitsmedizin, Allgemein- und Sportmedizin, Chirotherapie, Experte für rückengerechte Verhältnisprävention [AGR])



Auch im praktischen Alltag bewährte sich der GANTER AKTIV, wie Maren Kleiß hervorhebt: „In langen Stehphasen war die sonst schnell eintretende Ermüdung deutlich geringer. Besonders positiv: Der Schuh lässt sich dank seitlichem Reißverschluss schnell an- und ausziehen – ideal für wechselnde Arbeitssituationen.“ (Maren Kleiß, B.A. Gesundheitsmanagement und Yogalehrerin)

» Empfehlung für Praxis und Therapie

Mehrere Fachleute betonen den therapeutischen Nutzen der Schuhe, insbesondere bei bestehenden Beschwerden oder zur Prävention: „Rückenprobleme fangen bei den Füßen an. Die Passform ist sehr angenehm, das Gangbild und die Haltung verbessern sich sichtbar. Auch bei Hallux-Valgus-Problemen war eine deutliche Entlastung spürbar.“ (Rosi Kull, Rücken-Trainings-Therapeutin und Expertin für rückengerechte Verhältnisprävention [AGR])

Fazit

Die Testreihe bestätigt: Der GANTER AKTIV ist ein hochwertiger, funktioneller Schuh, der Haltung und Bewegung auf natürliche Weise unterstützt. Durch die gezielte Aktivierung der Fußmuskulatur, die ausgewogene Dämpfung und das ergonomische Sohlenkonzept trägt er

spürbar zur Entlastung von Rücken und Gelenken bei.

Ob im beruflichen Alltag, in der Freizeit oder bei längeren Gehstrecken – der GANTER AKTIV verbindet gesunde Bewegung, Stabilität und Komfort in überzeugender Weise.



Kontaktinformationen

GANTER Shoes GmbH
4775 Taufkirchen/Pram
Österreich
office@ganter-shoes.com
www.ganter-shoes.com



» Gemeinsam stark für den Rücken: langjährige AGR-Partnerschaften gewürdigt

Die AGR bedankt sich bei ihren Partnern für ihr besonderes Engagement in Sachen rückenfreundliche Produkte

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.

Verlässliche Partnerschaften sind unbezahlbar – besonders, wenn es um die Gesundheit von Millionen Menschen geht. Seit über 30 Jahren arbeiten wir mit Unternehmen zusammen, die unsere Vision teilen: Rückengesundheit in allen Lebensbereichen zu fördern. Ihr Engagement, ihre Innovationskraft und ihre Treue zum AGR-Gütesiegel haben unzähligen Menschen zu einem gesünderen Alltag verholfen. Grund genug, diese besonderen Partner mit einem Award zu ehren!



VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken

Seit zwei Jahrzehnten lässt VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken seine ergonomischen Möbel von der AGR zertifizieren – und setzt damit auf höchste Standards für gesundes Sitzen und Arbeiten! Die rückenfreundlichen Möbel von VS fördern aktives, dynamisches Sitzen – ob im Klassenzimmer, im Büro oder bei Konferenzen – und zeigen, wie konsequent Ergonomie, Qualität und Nachhaltigkeit zusammenwirken können. Für ihr langjähriges Engagement rund um gesunde Haltung, Bewegung und rückenfreundliche Konzeption haben wir VS jetzt mit einem besonderen Preis ausgezeichnet. Herzlichen Glückwunsch und Dankeschön für 20 Jahre gelebte Ergonomie-Kompetenz!

Moizi Möbel GmbH

20 Jahre erfolgreiche Partnerschaft: Moizi Möbel aus Brakel vertraut seit zwei Jahrzehnten auf die AGR-Zertifizierung und verbindet dabei Design mit Ergonomie – von Kindermöbeln bis zum Esszimmerstuhl. Die AGR-zertifizierten Produkte von Moizi fördern gesundes, aktives Sitzen in allen Lebensphasen und beweisen, dass Rückenfreundlichkeit und ästhetisches Design Hand in Hand gehen. Für dieses langjährige Engagement und die konsequente Umsetzung ergonomischer Prinzipien haben wir Moizi jetzt mit einem besonderen Preis ausgezeichnet. Wir sagen: Herzlichen Glückwunsch und Dankeschön für 20 Jahre bewegte Sitzkultur mit Rückgrat!

Mercedes-Benz AG

Seit zwei Jahrzehnten trägt Mercedes-Benz mit AGR-zertifizierten Multikontoursitzen zur Rückengesundheit seiner Kunden bei und setzt dabei Maßstäbe in Sachen rückenfreundliches Fahren. Als erster Automobilhersteller bietet Mercedes-Benz AGR-zertifizierte Sitze durchgängig in allen Modellen an – von der Kompaktklasse bis zur Luxuslimousine. Diese konsequente Haltung macht Rückengesundheit für alle Mercedes-Fahrer erlebbar. Für dieses außergewöhnliche Engagement haben wir Mercedes-Benz jetzt mit einem besonderen Preis ausgezeichnet. Wir sagen: Herzlichen Glückwunsch und Dankeschön für 20 Jahre Premium-Ergonomie auf Rädern!



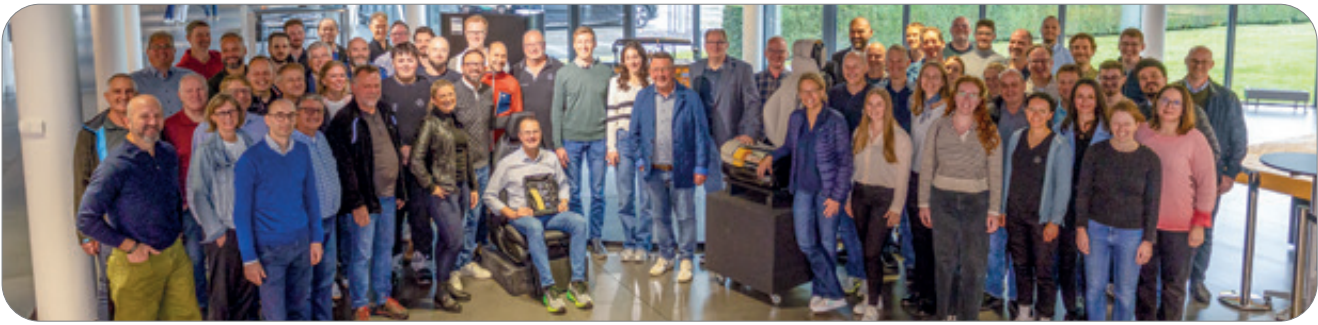
Detlef Detjen und Marketingleiter Dr. Axel Haberer bei der Award-Übergabe in Tauberbischofsheim.



Detlef Detjen überreicht in Brakel den Award an Geschäftsführer Rainer Hansmann.



Detlef Detjen überreicht den Award im Mercedes-Benz Kundencenter in Sindelfingen an den Leiter der Sitzentwicklung Serdar Gelberi.



Detlef Detjen bei der Award-Übergabe im Mercedes-Benz Kundencenter vor rund 100 Sitzentwicklern.

Opel Automobile GmbH

Seit 23 Jahren lässt die Stellantis Tochter Opel seine ergonomischen Autositze von der AGR zertifizieren und ist damit Vorreiter für bezahlbare Rückengesundheit im Automobilssektor. Von Anfang an verfolgte Opel die Vision, jedem Kunden einen AGR-Sitz zugänglich zu machen – auf Wunsch oder serienmäßig. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Mit Ausnahme der kleinsten Fahrzeuge ist ein AGR-Sitz heute in allen Opel-Modellen erhältlich. Diese konsequente „Demokratisierung des gesunden Sitzens“ macht Opel zum Pionier der Branche. Für dieses wegweisende Engagement haben wir Opel jetzt mit einem besonderen Preis ausgezeichnet. Wir sagen: Herzlichen Glückwunsch und Dankeschön für über 20 Jahre Rückengesundheit für alle!



Kerstin Meier-Detjen überreicht den Award im Adam Opel Haus an Opel Sitz-Manager Jonas Eisenbraun.



Danke an die Opel Automobile GmbH für über 20 Jahre AGR-zertifizierte, ergonomische Autositze.

Wellco International BV

Ein Vierteljahrhundert erfolgreiche Zusammenarbeit: Seit 25 Jahren tragen Fitform-Sessel von Wellco International das AGR-Gütesiegel – und das aus gutem Grund. Jeder Sessel wird nach Maß gefertigt und individuell auf die Bedürfnisse von Menschen abgestimmt, die einen Relax-, Aufsteh- oder Rehasessel benötigen. Diese Kombination aus handwerklicher Präzision und ergonomischem Know-how macht Fitform zu einem verlässlichen Partner für Komfort und Gesundheit. Für 25 Jahre Maßarbeit im wahrsten Sinne des Wortes haben wir Wellco International jetzt mit einem besonderen Preis ausgezeichnet. Kerstin Meier-Detjen und Detlef Detjen überreichten den Award in Eindhoven an Geschäftsführer Maarten van Hest. Wir sagen: Herzlichen Glückwunsch und Dankeschön für 25 Jahre passgenaue Rückengesundheit!

Louis Steitz Secura GmbH & Co. KG

28 Jahre an der Seite der AGR: Louis Steitz Secura lässt seit fast drei Jahrzehnten seine innovativen Sicherheitsschuhe zertifizieren und steht dabei als Pionier und Marktführer im Bereich ergonomischer Sicherheitsschuhe. Das Unternehmen hat früh erkannt: Rückengesundheit beginnt bei den Füßen. Mit innovativen Sicherheitsschuhen, die Schutz und Ergonomie perfekt vereinen, setzt Louis Steitz Secura aus Kirchheimbolanden seit fast drei Jahrzehnten Maßstäbe in der Branche. Für diese wegweisende Pionierarbeit und die langjährige Treue haben wir Steitz Secura jetzt mit einem besonderen Preis ausgezeichnet. Die langjährige Zusammenarbeit steht beispielhaft dafür, wie gemeinsame Werte und kontinuierliche Innovation ergonomische Standards nachhaltig prägen können. Wir sagen: Herzlichen Glückwunsch und Dankeschön für 28 Jahre standfeste Ergonomie-Kompetenz!



Detlef Detjen überreicht den Award auf der A+A in Düsseldorf an Geschäftsführer Michael Huth.

Gemeinsam in die Zukunft

Diese sechs Unternehmen stehen stellvertretend für viele weitere Partner, die uns seit vielen Jahren auf unserem Weg begleiten. Sie alle eint die Überzeugung, dass Rückengesundheit kein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis ist – im Klassenzimmer, im Büro, im Auto, zu Hause und am Arbeitsplatz. Wir freuen uns auf viele weitere Jahre erfolgreicher Zusammenarbeit und danken allen Partnern für ihr Vertrauen und ihr Engagement. Gemeinsam für ein Rückengesundes Leben.



» Machen Sie mit: Tag der Rückengesundheit 2026

Rück'n'Roll – Bring Bewegung in dein Leben!

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

Am 15. März 2026 findet bereits zum 25. Mal der Tag der Rückengesundheit statt. In diesem Jubiläumjahr steht alles im Zeichen der Bewegungsförderung. Unter dem Motto „Rück'n'Roll – Bring Bewegung in dein Leben!“ möchten wir Menschen dazu motivieren, sich mehr zu bewegen und damit ihre Rückengesundheit nachhaltig zu stärken.

Bewegung ist ein zentraler Baustein für einen gesunden Rücken – sie sorgt für eine bessere Durchblutung, kräftigt die Muskulatur, hält die Wirbelsäule flexibel und beugt Verspannungen sowie Schmerzen vor. Experten geben an diesem Aktionstag wissenschaftlich fundierte Tipps, wie regelmäßige körperliche Aktivität einfach in den Alltag integriert werden kann.

Warum Bewegung so wichtig ist

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen unserer Zeit – und körperliche Inaktivität ist einer der zentralen Risikofaktoren. Der Wandel unserer Arbeits- und Lebenswelt hat dazu geführt, dass Bewegung im Alltag immer stärker verdrängt wird. Digitalisierung und sitzende Tätigkeiten dominieren – mit spürbaren Folgen: Einseitige Entlastung, Bewegungsmangel und daraus resultierende muskuläre Dysbalancen erhöhen das Risiko für Rückenbeschwerden erheblich.

Aktuelle Daten, etwa aus dem DKV-Gesundheitsreport 2025, zeigen: Die durchschnittliche Sitzzeit liegt inzwischen bei über zehn Stunden pro Tag – ein „alarmierender Rekord“. Damit wird deutlich, wie dringend ein Umdenken in Richtung „mehr Bewegung im Alltag“ notwendig ist.

Für die Rückengesundheit ist vor allem die richtige Dosierung körperlicher Aktivität entscheidend. Zwischen Inaktivität und Überlastung liegt die „goldene Mitte“: Regelmäßige, moderat intensive Bewegung stärkt Muskulatur,



Stoffwechsel und Belastungsfähigkeit der Wirbelsäule. Besonders effektiv ist eine Kombination aus:

- ▶ Basisaktivitäten wie Gehen, Haus- oder Gartenarbeit
- ▶ ausdauerorientierten Bewegungen wie Radfahren, Schwimmen oder Walking
- ▶ kräftigenden Übungen, die die Rumpfmuskulatur gezielt stabilisieren

Das Motto „Rück'n'Roll – Bring Bewegung in dein Leben!“ steht daher für mehr als nur Aktivität – es ist ein Aufruf, Bewegung als präventive Medizin zu begreifen. Ärztinnen, Ärzte und Therapeuten spielen hierbei eine zentrale Rolle: Sie können Patientinnen und Patienten motivieren, Bewegung wieder als selbstver-

ständlichen Bestandteil eines gesunden Lebensstils zu entdecken.

Rückenfreundliche Bewegungsförderung

Empfehlungen für Ärzte und Therapeuten zur Patientenberatung

- 1. Bewegung im Alltag fördern** Schon kleine Schritte aus der Inaktivität haben große Wirkung. Empfehlen Sie niedrigschwellige Alltagsbewegungen: Treppensteigen, kurze Gehpausen, Dehnungen im Sitzen oder Stehen. Besonders wirksam ist das „Bewegte Büro“ mit regelmäßigem Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen.
- 2. Ausdauertraining** Empfohlen werden 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche



(zum Beispiel zügiges Gehen, Radfahren, Tanzen) oder 75 Minuten intensive Aktivität (zum Beispiel Laufen, Schwimmen). Bewegungseinheiten sollten über die Woche verteilt werden.

3. **Krafttraining** Mindestens zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen: mit Geräten, dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Hilfsmitteln. Ziel ist die Stabilisierung der Rumpfmuskulatur und die Verbesserung der Belastungsfähigkeit.
4. **Rückenfreundliche Sportarten** Besonders empfehlenswert: Schwimmen, Yoga, Pilates, Nordic Walking, Tanzen, Klettern, Reiten. Freude an der Bewegung ist entscheidend für die langfristige Motivation.
5. **Spezifisches Rückentraining**
 - ▶ Dehnung: regelmäßiges Mobilisieren und Dehnen der großen Muskelgruppen zur Vermeidung muskulärer Dysbalancen
 - ▶ Tiefenmuskulatur: Aktivierung über instabile Unterlagen oder sensomotorische Übungen
 - ▶ Bewegungskontrolle: bewusste Haltungsschulung für Becken- und Schultergürtel zur Verbesserung der Körperstabilität

Fazit

Jede Form von Bewegung zählt. Ziel ist ein aktiver, alltagstauglicher Lebensstil zur Förderung der Rückengesundheit und Prävention chronischer Beschwerden.



Gestalten Sie den TdR 2026 aktiv mit!

Am Tag der Rückengesundheit finden bundesweit zahlreiche Veranstaltungen rund um die Rückengesundheit statt. Praxen, Vereine, Rückenschulen, Fitnessstudios und Betriebe sind herzlich eingeladen, ihre Türen zu öffnen und auf ihre gesundheitsfördernden Angebote hinzuweisen.

Nutzen Sie das öffentliche Interesse, um mit Ihrer Aktion auf das Thema aufmerksam zu machen! Ob **online oder vor Ort** – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt:

- ▶ Tage der offenen Tür
- ▶ Vorträge oder Workshops
- ▶ Schnupperkurse und Bewegungsangebote
- ▶ Gesundheitschecks
- ▶ Rabattaktionen und vieles mehr

Wir unterstützen Sie dabei mit unserem **kostenfreien Marketingpaket**, das verschiedene **Plakate, Vorlagen und Pressematerialien** enthält.

Jetzt Veranstaltung eintragen!

Nutzen Sie außerdem unseren **digitalen Veranstaltungskalender** unter www.agr-ev.de/tdr, um Ihre Veranstaltung einzutragen. So können Interessierte schnell und unkompliziert Events in ihrer Region finden. Gerne helfen wir Ihnen bei der Umsetzung.

Der Expertenworkshop zum TdR 2026

Für Fachleute bieten wir auch in diesem Jahr wieder einen spannenden **Expertenworkshop** an. Die **hybride Auftaktveranstaltung** findet am **14. März 2026** statt und liefert vertiefende, wissenschaftlich fundierte Informationen rund um das Motto „Bewegung hält den Rücken stark“.

Mehr dazu finden Sie im BdR-Bereich der AGR aktuell (ab Seite 62), auf der beiliegenden Postkarte oder unter: www.agr-ev.de/expertenworkshop.

Booklet zum TdR 2026

Unser **Booklet zum Tag der Rückengesundheit** mit vielen Tipps, Übungen und Hinter-

grundinformationen steht ab **Anfang 2026** kostenlos auf der Website www.agr-ev.de/tdr zum Blättern und kostenlosen Download bereit. Veranstalter können die Broschüre auch in gedruckter Form kostenfrei bei uns anfordern – ideal, um Patientinnen, Patienten und Interessierte auf ihrem Weg zu mehr Bewegung und Rückengesundheit zu unterstützen.



Nutzen Sie unser Material gerne, um Ihre Patienten und andere Interessierte auf ihrem ganz persönlichen Weg zur Rückengesundheit zu unterstützen.



Jetzt QR-Code scannen

Alle Informationen für Veranstalter, das kostenfreie Marketingpaket, das Booklet, den Veranstaltungskalender sowie Hintergründe zum Motto finden Sie online unter: www.agr-ev.de/tdr



» Gemeinsam für ein Rücken-gesundes Leben

Informationen für Ihre Patienten – unterstützt durch die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Liebe Leserinnen und Leser,

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden, mit denen Patientinnen und Patienten Ihre Praxen und Einrichtungen aufsuchen. Oft lassen sich Rückenbeschwerden durch gezielte Prävention, fundierte Informationen und eine bewusstere Lebensweise vermeiden oder nachhaltig lindern.

Um Sie bei der Aufklärung und Motivation Ihrer Patienten zu unterstützen, möchten wir Ihnen dieses „Rückenwissen to go“ an die Hand geben. Die Informationen sind speziell dafür konzipiert, Ihre Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg zu einem rückenfreundlicheren Alltag zu begleiten. Sie bündeln vielfältige digitale Angebote – vom Blog über Social Media bis hin zu Podcasts, Ratgebern, Videos und Übungen.

Alles mit einem Ziel: Rückengesundheit leicht zugänglich, verständlich und motivierend zu gestalten.

Wie Sie den Leitfaden „RÜCKENWISSEN TO GO“ einsetzen können:



- ▶ Geben Sie ihn direkt im Beratungsgespräch weiter
- ▶ Legen Sie ihn in Ihrem Wartezimmer aus
- ▶ oder empfehlen Sie gezielt einzelne Inhalte – etwa für Patientinnen und Patienten mit spezifischen Beschwerdebildern, in der Rehabilitation oder zur Unterstützung bei einer langfristigen Verhaltensänderung

Mit den kostenlosen Angeboten der AGR können Sie Ihre Patienten darin bestärken, aktiv Verantwortung für ihre Rückengesundheit zu übernehmen – und sie mit kleinen Impulsen zu nachhaltigen Veränderungen im Alltag motivieren.

Wir danken Ihnen für Ihr Engagement – und Ihre Unterstützung im gemeinsamen Einsatz für ein Rücken-gesundes Leben.

Ihr Team der **Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.**



Alle Angebote und Links zu den Kanälen finden Sie übersichtlich unter: www.agr-ev.de/digital

RÜCKENWISSEN TO GO

So bleiben Sie informiert!

Informationen für Ihre Rückengesundheit von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Ein gesunder Rücken ist die Basis für Wohlbefinden und Lebensqualität. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. setzt sich als unabhängiger Verein seit vielen Jahren genau dafür ein: die Förderung Ihrer Rückengesundheit – durch Information, Aufklärung und praktische Hilfestellung.

Ihre Rückengesundheit ist ein langfristiges Projekt – und die AGR begleitet Sie dabei mit einem umfangreichen Informationsangebot, das Sie ganz einfach im Alltag nutzen können:

Wöchentlich neu: der Rücken-Blog

Tipps von A bis Z – jede Woche neue Impulse für Ihren Rücken: Egal ob rückenfreundliches Schlafen, ergonomisches Arbeiten oder Bewegung im Alltag – im AGR-Blog finden Sie vielfältige Themen für ein rückenbewusstes Leben.

Digital verbunden mit unseren Social-Media-Kanälen

Bleiben Sie auf dem Laufenden – mit spannenden Beiträgen, Videos, Tipps und Inspiration. Folgen Sie uns auf Facebook, Instagram, LinkedIn, Pinterest, WhatsApp und YouTube: @dieagr



NEU: WhatsApp-Kanal

Rückengesundheit im Abo – direkt auf Ihr Smartphone: Erhalten Sie regelmäßig kurze Tipps von Ärzten und Therapeuten, praktische Ergonomie-Hacks für Alltag und Beruf sowie Motivation für ein schmerzfreies Leben.

Monatlich neu: der AGR-Newsletter „Zurück ins Rückenglück“

Aktuelles rund um deine Rückengesundheit, Veranstaltungstipps, Gewinnspiele mit AGR-zertifizierten Produkten und praktische Empfehlungen für Ihren Alltag – direkt in Ihr E-Mail-Postfach.

RÜCKENWELT – Das Magazin

Die RÜCKENWELT bietet auf über 30 Seiten spannende Hintergrundberichte, Interviews und Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag: Zuhause – In der Freizeit – Unterwegs – Im Beruf – In der Familie – Für Ihre Gesundheit. Zum Herunterladen oder Online-Blättern. Sie können auch gerne gleich hier in der Praxis nachfragen.

AGR-Podcast: Lieber hören als lesen

In unserem Podcast sprechen Experten über Themen wie ergonomisches Arbeiten, Rückenschmerzen verstehen, Bewegung im Alltag, gesunden Schlaf und mehr – ideal zum Hören für unterwegs.

Ratgeber: Wissenswertes kompakt erklärt

Die handlichen Broschüren stellen Tipps und Empfehlung zu Themen wie dem Schulter- und Nackenbereich, Rad- oder Autofahren

Rücken-
Übungen

Social
Media

Rücken-
Blog

News-
letter

Rückenwissen
to go

Podcast

Ratgeber/
Broschüren

Magazin
Rücken-
welt

ohne Rückenschmerzen, Rückentipps für die ganze Familie, industrielle Arbeitsplätze oder Anregungen für Ihren individuellen Weg zur Rückengesundheit in den Mittelpunkt. Die praktischen Ratgeber stehen zum kostenlosen Download bereit oder lassen sich bequem online durchblättern.

Mit unseren Rücken-Übungen können Sie auch als Anfänger sofort starten:

Um Rückenschmerzen vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu lindern, ist ein Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sinnvoll. Die einfachen Übungen lassen sich problemlos in den Alltag integrieren.

Alles auf einen Blick

Alle Angebote und die Links zu den Kanälen finden Sie übersichtlich unter: www.agr-ev.de/digital

Bleiben Sie aktiv, informiert und achten Sie auf Ihren Rücken – denn er trägt Sie durchs Leben. Die Aktion Gesunder Rücken unterstützt Sie dabei!



Folgen Sie uns auf unseren Kanälen: www.agr-ev.de/digital





» Rückengesund beraten – im AGR-zertifizierten Fachhandel

Eine wertvolle Unterstützung für Ihre Patienten

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Nicht alle Produkte zur Förderung der Rückengesundheit lassen sich sinnvoll online erwerben. Insbesondere bei ergonomisch relevanten Hilfsmitteln wie Matratzen, Bürostühlen oder Schulranzen ist eine individuelle Anpassung entscheidend. Eine qualifizierte Fachberatung im zertifizierten Handel bietet hier eine verlässliche Orientierung – im Sinne einer ganzheitlichen und nachhaltigen Patientenbetreuung.



Gerade im sensiblen Bereich der Rückengesundheit kann mangelndes Fachwissen in der Beratung zu suboptimalen Entscheidungen führen. Fehlkäufe können mit chronischen Beschwerden, Verspannungen oder langfristigen Haltungsschäden einhergehen. Umso wichtiger ist es, dass die Beratung nicht verkaufs-, sondern gesundheitsorientiert erfolgt – basierend auf fundiertem ergonomischem und medizinischem Hintergrundwissen.

Interdisziplinär denken – qualifiziert beraten

Viele Ihrer Patienten wissen nicht, worauf es bei einem rückenfreundlichen Produkt ankommt. Eine umfassende, qualitätsgesicherte Beratung ist daher unerlässlich. AGR-zertifizierte Fachgeschäfte bieten genau das: Sie verpflichten sich zu hohen Standards in der Produktauswahl und Beratung und haben durch die Teilnahme an einem spezifisch entwickelten Lehrgang der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ihre Expertise nachgewiesen.

„Die Schulung vermittelt tiefgreifendes Wissen zu ergonomischen Anforderungen im Alltag und sensibilisiert für individuelle gesundheitliche Bedürfnisse“, erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und neue Produktentwicklungen fließen kontinuierlich in die Ausbildung

ein – das gewährleistet eine Beratung auf dem neuesten Stand.

Mehrwert für Ihre Praxis – Sicherheit für Ihre Patienten

Die AGR-Zertifizierung ist ein anerkanntes Qualitätssiegel, das Ihnen als Arzt oder Therapeut eine wertvolle Orientierung bietet, wenn Sie Ihre Patienten bei der Wahl rückengerechter Produkte unterstützen möchten. Für besonders spezialisierte Bettenfachgeschäfte wurde zudem die Premium-Qualifikation „Spezialisten für rückengerechte Produktberatung“ etabliert – ein staatlich zugelassener Fernlehrgang mit hoher fachlicher Tiefe.

Das Rücken-Gütesiegel für den Handel



An diesem Türschild erkennen Sie AGR-zertifizierte Fachgeschäfte mit kompetenter Beratung.

über 400
AGR-zertifizierte Fachgeschäfte finden Sie in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Mittlerweile wurden auch die ersten internationalen Fachgeschäfte in verschiedenen Ländern zertifiziert – darunter Italien, Kroatien, Malaysia, Estland, Litauen, Dänemark, Frankreich, Bulgarien und Rumänien. Sie tragen durch ihre Zertifizierung auch zur internationalen Verbreitung rückengerechter Beratung und Produktqualität bei.



AGR-zertifizierte Fachgeschäfte in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.agr-ev.de/fachgeschaeft



» Neurozentriertes Training bei Rückenschmerzen

Mit gezielten Übungen Schmerz und Stress lindern

Cornelia M. Kopelsky | Service für bewegende Publikationen



Corinna Jungblut-Pohl
Neurozentriertes Training
bei Rückenschmerzen

216 Seiten, 113 Abbildungen
TRIAS, Stuttgart 2025
ISBN 978-3-432-11947-2
Preis: € 26,00



Vorteil für
Fördermitglieder
und Experten

Fachbuch-Verlosung für AGR-Fördermitglieder und Experten

Wir verlosen insgesamt zwei Fachbücher „Neurozentriertes Training bei Rückenschmerzen“ von Corinna Jungblut-Pohl. Die Bücher werden vom Georg Thieme Verlag zur Verfügung gestellt.

Lassen Sie sich **bis zum 15.01.2026** unter der Telefonnummer 04761 9263580 oder per E-Mail an info@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

Die vielen Anatomie- und Übungsbilder lassen beim ersten Durchblättern an einen weiteren Ratgeber für funktionelle Übungsprogramme gegen Rückenbeschwerden denken. Doch schon auf den ersten Seiten wird erkennbar, wie effektiv einfachste Rückenübungen sein können, wenn sie durch gezielte Aktivierung der für die Reizverarbeitung zuständigen Systeme unterstützt und optimiert werden können. Das gilt auch für Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung. Corinna Jungblut-Pohl verspricht, wenn wir die Zusammenhänge funktionaler Strukturen und die daraus entstehende Körperreaktionen besser verstehen, können wir dieses Wissen praktisch nutzen und unsere Bewegungen bewusster steuern und kontrollieren und somit Schmerzen und Stress lindern. Denn unser Nervensystem passt sich unseren Bewegungen an, es toleriert Zug und Druck und muss sich gegen das umgebende Gewebe verschieben lassen. Folglich bedarf auch das Nervensystem der Aufmerksamkeit während jeglichen Muskeltrainings.

Die Autorin ist Physiotherapeutin mit Spezialisierung auf Neurologie und Orthopädie und langjähriger Praxiserfahrung. Sie hat Zusatzqualifikationen in PNF- und Bobath-Therapie, in Kinesiologie, Reittherapie sowie in Neuroathletik und Neurofunktioneller Integration. „Wissen schützt vor Angst“, mit dieser Aussage begründet sie die ausführliche Beschreibung theoretischer Grundlagen: Wirkungsweise

des neurozentrierten Trainings, Anatomie der Wirbelsäule mit Bedeutung der Beckenposition, Funktionsweisen des Gehirns, Schmerzforschung und Vagusnervstimulierung bei chronischen Schmerzen.

Im praktischen Teil erklärt die Autorin weitere wichtige Grundlagen, um das Vorgehen der neurozentrierten Übungspraxis, die hier auf der Technik der Nervengleitmobilisation (nach David S. Butler, Manualtherapeut) basiert, zu verstehen. Parallel dazu leitet sie entsprechende Bewegungs- und Gleichgewichtstests sowie Übungen zur Wahrnehmung der Atemfunktionen, Förderung der Propriozeption und zum bipolaren Prinzip der Spiraldynamik® an. „[...] vom Kopf her verstehen und im Körper wahrnehmen können.“ ist die motivierende Botschaft, sich tastend, erspürend und wahrnehmend von der Theorie in die Übungspraxis zu bewegen. Das erklärte Ziel ist, mit allen Sinnen neurozentriert trainieren und korrigierte Haltungs- und Bewegungsmuster in den Alltag integrieren zu können.

Mit allen Sinnen üben, heißt, sich selbst positiv zu beeinflussen, sich selbst motorisch, emotional und mental ins Gleichgewicht zu bringen: So finden sich Kopfbewegungen mit Blickstabilisation, Gleichgewichtsübungen über das Hören oder gar mit Geruchs- oder Geschmackswahrnehmung und Zungenbewegungen im Programm. Andere Übungen fordern den

Spürsinn zur Körperwahrnehmung wie bei der spiralischen Verschraubung der Wirbelsäule oder beim Einsatz des Darmschließmuskels zur Stabilisierung der LWS. Bei allen Übungen, ob zur Entspannung, Faszienpflege, Nervengleitmobilisation der Ischias- und Femoralisnerven oder zur Vagusnervstimulation erklärt die Autorin en détail Übungsablauf und Zielwirkung mit Anregungen zum Vergleichen vor und nach der Übung und zur Selbstkorrektur. Wichtig sind ihr dabei auch bildhafte Anbahnungen der Übungen, wie „bedenklich, abwägend den Kopf hin und her wiegen“.

Seiner dichten Informationsfülle wegen verlangt dieses Buch viel Lesezeit ab. Umso leichter lassen sich dafür dank der präzisen Anleitungen die „alltagstauglichen“ Übungen praktizieren. Rückenschmerzgeplagte wie auch erfahrene Bewegungslehrende und -therapie-rende werden davon profitieren können.



Kontaktinformationen

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



» therapro 2026 Stuttgart

Therapie, Rehabilitation und Prävention

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



therapro



>> therapro Stuttgart 2026

Datum: 30. Januar bis 1. Februar 2026

Ort: Landesmesse Stuttgart
(Halle 6, Stand 6E35)



Weitere Informationen:
www.therapro-messe.de



Vom 30. Januar bis 01. Februar 2026 heißt es wieder: Messe, Fachkongresse und spannende Impulse rund um Bewegungs-, Therapie- und Rehabilitationsbranche! Das Team der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ist erneut vor Ort – und freut sich auf Ihren Besuch.

Wir sind dabei

Besuchen Sie uns an unserem Stand (**Halle 6, Stand 6E35**) und lernen Sie persönlich die Arbeit der AGR kennen: Wir informieren über aktuelle Themen zur Rückengesundheit, geben Tipps zur Prävention von Rückenschmerzen und zeigen Ihnen ausgewählte Produkte sowie unsere Weiterbildungsangebote. Schon jetzt freuen wir uns auf den Austausch mit Ihnen!

Warum die therapro?

Die therapro in Stuttgart zählt zu den wichtigsten Fach- und Fortbildungsveranstaltungen der Gesundheits- und Therapiebranche. Therapeuten aus Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie haben hier die Gelegenheit, neue Produkte zu testen, sich in Workshops weiterzubilden und sich mit Experten zu aktuellen Herausforderungen auszutauschen.

Auch das Rahmenprogramm überzeugt: Es bietet Kongresse, Seminare und Kurse, flankiert von einer Fachmesse mit zahlreichen Ausstellerinnen und Ausstellern sowie parallelen Veranstaltungen.

Unser Angebot für Sie:

- ▶ Unterstützung bei der Beratung Ihrer Patienten zum Thema Verhältnisprävention
- ▶ Vorstellung des AGR-Gütesiegels und seiner Bedeutung für Verbraucher und Fachleute
- ▶ Informationen zu aktuellen Weiterbildungsmöglichkeiten im Bereich Verhältnisprävention und Rückengesundheit – werden Sie Experte für Ergonomie und Rückengesundheit
- ▶ Gelegenheit, Ihre individuellen Fragen mit dem AGR-Team persönlich zu besprechen

Wir laden Sie herzlich ein: Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch und auf inspirierende Impulse für die tägliche Arbeit im Therapie-, Trainings- oder Gesundheitsumfeld!





» AGR Online Seminare

Wissen vertiefen – bequem von zu Hause oder vom Arbeitsplatz

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Aktuelles Wissen, praxisnahe Tipps und inspirierender Austausch: Die AGR Online Seminare bieten Ihnen auch in den kommenden Monaten wieder vielfältige Möglichkeiten, Ihr Know-how rund um die Rückengesundheit zu erweitern. Bequem von zu Hause oder dem Arbeitsplatz aus können Sie an den rund 90-minütigen Fortbildungen teilnehmen, die spannende Einblicke aus Theorie und Praxis bieten. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Arbeit mit neuen Impulsen zu bereichern und direkt mit den Referenten in den Austausch zu gehen.

1. Gesunde Mitarbeiter, starke Unternehmen: Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) als Erfolgsrezept Datum: 9. Februar 2026

In einer sich stetig wandelnden Arbeitswelt sind gesunde und motivierte Mitarbeitende entscheidend für den Erfolg eines Unternehmens. Dieses Online Seminar zeigt praxisnah, wie ein strukturiertes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) zur Mitarbeiterbindung, Leistungsfähigkeit und Attraktivität als Arbeitgeber beitragen kann. Von der Planung über die Umsetzung bis hin zu bewährten Praxisbeispielen erfahren Sie, wie BGM nachhaltig wirkt und Führungskräfte wie Mitarbeitende gleichermaßen profitieren.

Dozentin: Anne-Marie Glowienka, Expertin für Ergonomie und Rückengesundheit, Resilienz-Trainerin, BGM-Managerin und Physiotherapeutin, Inhaberin *hochForm*

2. Ziele erreichen – Gewohnheiten erfolgreich ändern | Datum: 8. April 2026

Warum scheitern gute Vorsätze so oft – und wie lassen sie sich dauerhaft umsetzen?

Dieses Seminar beleuchtet, was hinter unseren Verhaltensmustern steckt, und zeigt Strategien auf, mit denen Veränderungen gelingen. Anhand der bewährten SMART-Methode und praxisnaher Tipps aus der Motivationspsychologie lernen Sie, wie neue Gewohnheiten nachhaltig etabliert und an Ihre Patienten und Kunden weitergegeben werden können.

Dozent: Jürgen Rappard, Diplomsporthelehrer, Rückenschullehrer, Experte für Ergonomie und Rückengesundheit, Gesellschafter *Beratung & Bewegung Rappard*

3. Schlafgesundheit und Regenerationsmanagement: Grundlagen, Strategien und Anwendungen für die Praxis Datum: 27. Mai 2026

Erholsamer Schlaf ist die Basis für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Dieses Online Seminar vermittelt aktuelle Erkenntnisse und praxisnahe Ansätze zur Förderung der Schlafgesundheit – sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Kontext. Teilnehmende erfahren, wie sie Schlafprobleme erkennen, geeignete Maßnahmen empfehlen und Programme

zur Regeneration und Erholung gezielt in ihren Arbeitsbereich integrieren können.

Dozent: André D. Alesi, MBA, M.A. Health Science, Geschäftsführer *Institut für Schlaf und Regeneration*

4. Mit Faszien-Physiotherapie für zu Hause zu noch besserer Rückengesundheit Datum: 24. Juni 2026

Dieses Online Seminar vermittelt fundiertes Wissen zur Behandlung und Prävention von Rückenbeschwerden durch gezielte Faszien-Physiotherapie. Sie erhalten sowohl aktuelle Forschungsergebnisse aus dem Bereich der Faszienphysiotherapie als auch die praxisbewährte „Kiesling-Methode“ zur Übungsanleitung für zu Hause. Inhalte sind unter anderem: Maßnahmen zur Schmerzlinderung, Übungen bei Hyper- oder Hypomobilität, der gezielte Einsatz von Wärme, Dehn- und myofaszialem Krafttraining speziell für den Rücken.

Dozentin: Gabriele Kiesling, Physiotherapie-Expertin, Osteopathin, Buchautorin und YouTuberin

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich weiterzubilden und neue Impulse für Ihre Arbeit zu erhalten! Melden Sie sich noch heute an, um dabei zu sein und Ihre Kenntnisse zu erweitern: www.agr-ev.de/online-seminare

Gemeinsam. Gut. Bewegen.

» Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

EDITORIAL

Besuchen
Sie uns auf
bdr-ev.de

Liebe Mitglieder des BdR, liebe Interessierte,

in dem Bericht aus der BdR-Geschäftsstelle informiert Sie Gudrun Ruggeri über den Umzug der Geschäftsstelle nach Lübeck. Damit ist auch das Ausscheiden von Gudrun verbunden. An dieser Stelle bedankt sich der Vorstand ganz herzlich für ihre außerordentlich positive Arbeit für den BdR. Viele Jahre hat sie uns und die Mitglieder mit Herzblut unterstützt. Sie war das Aushängeschild und die gute Seele des Verbandes.

In den vergangenen Monaten wurde der Wechsel nach Lübeck gut vorbereitet. Ab dem 01.01.2026 wird Tabea Wedtke die Geschäftsstelle übernehmen. Auf Seite 65 stellt Tabea einige Stationen in ihrem Lebenslauf vor.

Am **15. März 2026** findet bereits zum **25. Mal der Tag der Rückengesundheit** statt. In diesem Jubiläumsjahr steht alles im Zeichen der **Bewegungsförderung**. Unter dem Motto „**Rück'n'Roll – Bring Bewegung in dein Leben!**“ möchten wir Menschen dazu motivieren, sich mehr zu bewegen und damit ihre Rückengesundheit nachhaltig zu stärken. Einen Tag vorher findet am **14. März der Expertenworkshop** in Leipzig statt.

Den digitalen Ergonomie-Coach ISA von der Firma Deep Care haben bisher sicherlich nur wenige Personen kennengelernt. In dieser Ausgabe erfahren Sie, was sich hinter dieser Neuheit verbirgt.

Zum Schluss stellen wir noch ein interessantes Fortbildungsangebot vor. Der BdR-Stützpunkt Dresden bietet ein Seminar mit der Bezeichnung „Die Kraft des Atems“ an.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Seiten.

Der Vorstand des BdR e. V.



**Vielen Dank,
liebe Gudrun!**

BERICHT AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

Die neue Bezeichnung: Fachkraft Rückengesundheit

Liebe BdR-Mitglieder, liebe Expertinnen und Experten,

seit zwei Jahren setzt sich der BdR für die neue Bezeichnung der bisherigen Rückenschullehrer/innen ein. Der Begriff „Rückenschule“ ist aus Sicht des Bundesverbandes nicht mehr zeitgemäß und soll daher durch „Rückengesundheit“ ersetzt werden. Konsequenterweise wandelt sich nun der/die Rückenschullehrer/in zur Fachkraft Rückengesundheit.

Der BdR sieht es als seine vorrangige Aufgabe, die neue Bezeichnung in die wichtigsten Institutionen der Prävention und Gesundheitsförderung zu tragen – von den Spitzenverbänden der Krankenkassen bis zum Endverbraucher.

Die Bezeichnung „**Fachkraft Rückengesundheit**“ steht für:

- staatlich anerkannter bewegungsbezogener Berufs- oder Studienabschluss
- gültige BdR-Rückenschullizenz, die alle drei Jahre durch eine 15 Lerneinheiten umfassende Fortbildung verlängert wird
- Einweisung in das durchzuführende Programm

Der BdR hat sich als einziger Verband von den ursprünglich neun Verbänden in der KdR (Konföderation der deutschen Rückenschulen) um die Aktualisierung des **KdR-Curriculums** verdient gemacht. Das aktualisierte Curriculum wurde in diesem Jahr veröffentlicht (www.bdr-ev.de/fileadmin/dateien-redakteure/02_Fort_und_Weiterbildung/20250319f_BdR-Curriculum.pdf). Alle derzeitigen Lizenzinhaber erhalten in den kommenden Monaten die Möglichkeit, ihre Lizenz durch einen Updatekurs zu verlängern. Als Fachkraft Rückengesundheit transferieren Sie die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Rückenschmerzprävention in die allgemeine Bevölkerung.



Als BdR-Mitglied wissen Sie, dass wir die Qualität der Fort- und Weiterbildung auf einem hohen Niveau halten. Wir sind davon überzeugt, dass sich Qualität in der Prävention und Gesundheitsförderung durchsetzt. Wir alle sollten immer wieder darauf hinweisen, dass im BdR fundiertes Wissen zum Nutzen der Endverbraucher angeboten wird.

Nach außen wird diese Qualität durch Ihre gültige Lizenz dokumentiert.

Tag der Rückengesundheit

Um Sie bei Ihrer Arbeit zu unterstützen, organisieren wir den Tag der Rückengesundheit mit seinem jährlich wechselnden Motto. Damit informieren wir die allgemeine Bevölkerung,

wie wertvoll die rückenspezifische Verhaltens- und Verhältnisprävention ist. Wir zeigen hier Präsenz, setzen das Motto um und füllen dieses mit Inhalten. Wir informieren gemeinsam mit der AGR die Bevölkerung zu dem Motto und veranstalten vorab einen Expertenworkshop. So erhalten Sie aktuelles Hintergrundwissen und interessante Praxisbeispiele für Ihre tägliche Arbeit.

ZPP-zertifizierte Konzepte

Als BdR-Mitglied profitieren Sie zudem von unseren BdR-Konzepten. Das BdR Konzept 10 x 60 Minuten wurde soeben mit neuen Inhalten von der ZPP zertifiziert. Joachim Fleichaus, Stützpunktleiter in Gunzenhausen, hat sich dahingehend für Sie engagiert:

Kurskonzept 1: Rückenschule (10 × 60 Minuten)

ZPP-Konzept KO-BE-MHXX94

Das Konzept im beliebten Kursformat von 10 Kurseinheiten mit jeweils 60 Minuten setzt folgende Schwerpunkte:

- **1. Kurseinheit:** Wunderwerk Rücken – Aufbau und Funktion
- **2. Kurseinheit:** Standfest im Leben – Standpunkte
- **3. Kurseinheit:** Die beste Sitzposition ist deine Nächste
- **4. Kurseinheit:** Haltung bewahren – keine Angst vor Rückenschmerzen
- **5. Kurseinheit:** Bücken und Heben – Belastungsfähigkeit steigern statt schonen
- **6. Kurseinheit:** Stabiler Rücken – stark im Leben – Tiefenmuskeltraining
- **7. Kurseinheit:** Rückenschmerzen aktiv bewältigen – Vorbeugen einer Chronifizierung
- **8. Kurseinheit:** Wohlbefinden nachhaltig fördern – lebensbegleitender Sport (Life time)
- **9. Kurseinheit:** Stress und Rücken – Die richtige Balance macht's
- **10. Kurseinheit:** Aktiv zur Rückengesundheit – Sie haben es in der Hand

Bei Interesse an den Kursen senden Sie uns bitte eine E-Mail. Für BdR-Mitglieder entstehen keine Kosten.

Weitere Infos unter:
www.bdr-ev.de/konzepte-zpp/konzepte/bdr-kurskonzepte/

und

www.bdr-ev.de/konzepte-zpp/konzepte/kurskonzepte-bdr-rueckenschule/



BdR-Servicepaket

Um mehr Nutzen aus der BdR-Mitgliedschaft zu ziehen, empfehlen wir, das BdR-Logo auch auf Ihrer Internetseite und bei Ihrem täglichen Schriftverkehr zu nutzen. Sie werten Ihre Angebote durch das BdR-Logo zusätzlich auf und geben eine klare Botschaft zu Ihrer Arbeit und der damit verbundenen Qualität.

Weiteres hierzu finden Sie auch im internen Bereich: <https://bdr-ev.de/service/presseinformationen/logo-download/><https://bdr-ev.de/login/>

Sollten Ihre Login-Daten abhandengekommen sein, wenden Sie sich bitte per E-Mail an die Geschäftsstelle. Wir senden Ihnen diese so schnell wie möglich wieder zu.

BdR-Geschäftsstelle zieht nach Lübeck

Die BdR-Geschäftsstelle zieht um. Sie wird ab dem 01.01.2026 nach Lübeck verlegt. Unser Vorstandsmitglied Peter Buntfuß-Duschek wird sich ab Januar vermehrt um die administrativen Belange kümmern.

Aufgrund der örtlichen Veränderung scheidet ich Ende dieses Jahres aus dem Büro aus. Nach 17 Jahren Engagement in der BdR-Geschäftsstelle kommen nun neue Aufgaben auf mich zu, denen ich mich widmen werde.

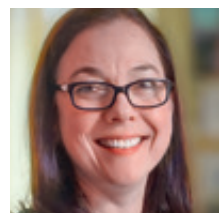
Die Rückenschule habe ich mit meiner beruflichen Tätigkeit kennen und schätzen gelernt. Von den Inhalten und Zielen war ich sofort angetan. Die Sinnhaftigkeit war gegeben, so dass ich mich meinen Aufgaben in der Geschäftsstelle immer engagiert gewidmet habe. Sicherlich konnte ich in der vergangenen Zeit auch der einen oder anderen Person helfen – und sei es mit dem Anliegen, einen Präventionskurs bei der ZPP zu zertifizieren. Auf jeden Fall war der Kontakt mit Ihnen für mich immer bereichernd und hat mir sehr viel Freude bereitet. Vielen Dank dafür!

Stellen Sie sich weiterhin der wichtigen Aufgabe der Prävention!

Bleiben Sie gesund und aktiv.

Herzliche Grüße aus Hannover

Gudrun Ruggeri, Leiterin der
BdR-Geschäftsstelle



Tabea Wedtke übernimmt die Leitung der BdR-Geschäftsstelle



Tabea Wedtke

Ab dem 01. Januar 2026 übernimmt Tabea Wedtke, 27 Jahre, die Leitung der Geschäftsstelle des BdR und verbindet dabei fundierte Fachkompetenz mit einer großen Begeisterung für Bewegung, Gesundheit und ergonomisches Arbeiten. Ihr akademischer Hintergrund umfasst einen Bachelorabschluss in Fitnessökonomie an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Ergänzt wird ihre Ausbildung durch einige Zusatzqualifikationen, unter anderem in den Bereichen Personal Training, Fitnesscoaching und Group Fitness.

Der Weg von Tabea Wedtke in die Gesundheitsbranche verlief nicht ohne Umwege – und genau das macht ihre Laufbahn besonders

interessant: Nach einem begonnenen Architekturstudium, das nicht ihren Vorstellungen entsprach, entschied sie sich bewusst für eine berufliche Perspektive, die ihre Leidenschaft für Bewegung, Körperbewusstsein und nachhaltige Gesundheitsförderung vereint.

Seit 2020 ist sie im Institut für ganzheitliche Gesundheitskonzepte tätig, wo ihr Schwerpunkt in der operativen Umsetzung von Projekten liegt. Tabea ist sehr erfreut über die Möglichkeit, mit ihrem Wissen, ihrer Erfahrung und ihrer Begeisterung dem BdR zur Seite zu stehen. Ihr ist es ein Anliegen, nun den Verband mit frischen Impulsen zu bereichern und die Geschäftsstelle zukunftsorientiert weiterzuentwickeln.

WISSENSWERTES



Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Beschwerden – sie ist Lebensfreude, Balance und Energie. Das Institut für ganzheitliche

Gesundheitskonzepte (Institut GG) in Lübeck lebt genau diesen Gedanken. Unter dem Motto „Wer gesund ist und sich wohl fühlt, ist leistungsfähiger im Alltag und Beruf“ unterstützt das Institut seit Jahren Menschen und Unternehmen dabei, Gesundheit näher zu bringen. Ob Rückenschule, Functional Training, Resilienz-Seminare oder Gesundheitsmanagement – alle Angebote folgen einem klaren Prinzip: Ganzheitlich denken, individuell begleiten. Fachleute mit unterschiedlichen Kernkompe-

tenzen arbeiten Hand in Hand, um nachhaltige Lösungen zu entwickeln, die Körper und Geist gleichermaßen stärken.

Diese Philosophie bringen sie nun auch mit an die neue BdR-Geschäftsstelle Lübeck. Gemeinsam werden künftig Synergien genutzt, um Rückengesundheit, Prävention und modernes Gesundheitsmanagement miteinander zu verbinden – praxisnah, interdisziplinär und mit echtem Ostsee-Rückenwind.

Chronische Rückenschmerzen und tägliches Gehen

Das Deutsche Ärzteblatt veröffentlichte im Juni die Mitteilung, dass eine norwegische Kohortenstudie darauf hinweist, dass das Risiko für chronische Rückenschmerzen geringer wird, je mehr man täglich geht. Es hat sich dabei nicht bestätigt, dass der Intensität eine übermäßige Rolle zu kommt. Fazit ist, die Dauer ist wichtiger als die Geschwindigkeit.

Charité Projekt will Diagnostik bei Rückenschmerz verbessern

Im Rahmen der „Berliner Rückenstudie“ hat das Team inzwischen rund 25.000 Menschen untersucht – „funktionell, mechanisch, morphologisch und psychosozial“. Es wurde wissenschaftlich festgestellt, „60 % aller weltweit eingesetzten klinischen Diagnostikverfahren könnten sofort wegfallen, ohne dass sich die Differenzierung zwischen Gesunden und

chronischen Rückenschmerzpatienten verschlechtern würde.“

„In Zukunft muss die Wirbelsäule als Organsystem ‚mit dynamischer Funktion‘ verstanden sowie psychosoziale Zusammenhänge miterfasst werden.“

Quelle:
www.aerzteblatt.de/news/charite-projekt-will-diagnostik-bei-ruckenschmerz-verbessern

Erfahrungsbericht über das Kennenlernen des digitalen Ergonomie-Coaches ISA^{PRO}

Ulrich Kuhnt | Vorsitzender des Direktoriums des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen e. V., Leiter der Rückenschule Hannover



Seit zwei Jahren betreue ich als Fachkraft Rückengesundheit die Firma WAGO in Minden. Diese Firma gestaltet die Betriebliche Gesundheitsförderung in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK). Bei meinem letzten Beratungstag im Oktober wurde ich darüber informiert, dass den Mitarbeitenden zusätzlich zu meiner individuellen Arbeitsplatzberatung ein digitaler Ergonomie-Coach angeboten wird. Nach Auskunft der Firma WAGO soll das von der TK empfohlene digitale System bei den Mitarbeitenden positiv ankommen.

Wie der Zufall es wollte, so bekam ich wenige Tage später einen Anruf von Torben Beringer. Herr Beringer ist freier Handelsvertreter für die Firma Deep Care, welche den digitalen Ergonomie-Coach Isa entwickelt hat. Herr Beringer

unterbreitete mir das Angebot, bei einem persönlichen Treffen Isa vorzustellen. Da ich in der Firma WAGO bereits etwas über das System gehört hatte, stimmte ich einem Treffen zu und war ziemlich gespannt, wie solch ein digitaler Ergonomie-Coach funktionieren kann. Als Fachkraft Rückengesundheit schätze ich die persönliche Beratung und den wertvollen menschlichen Kontakt. Somit ging ich ziemlich skeptisch und kritisch an die Vorstellung heran.

Der Termin mit Herrn Beringer dauerte zwei Stunden und in dieser Zeit konnte ich mich von den Chancen und Vorteilen des digitalen Systems ISA^{PRO} überzeugen.

Wie funktioniert der digitale Ergonomie-Coach?

Das System besteht aus einem kleinen Monitor mit Infrarotsensor und integrierter KI.

Dieses Gerät wird auf den Schreibtisch gestellt und benötigt nur eine Stromversorgung, keine Internetverbindung. Der Sensor registriert die Oberkörperhaltung und den Haltungswechsel. Auf dem Monitor wird dem Nutzer mit grafischen Symbolen kontinuierlich angezeigt, wie lange er aufrecht sitzt bzw. steht oder sich in einer Zwangshaltung befindet. Befindet sich der Nutzer in einer längeren, bewegungslosen Phase, so fordert das System ihn auf, sich zu bewegen. Der Sensor gibt dem Nutzer auch ein Feedback über das Trinkverhalten am Arbeitsplatz. Diese Funktionen werden als **ISA – ergo move** bezeichnet.

Hinter dem Begriff **ISA – risk assessment** verbirgt sich ein Modul zur Gefährdungsbeurteilung im Büro oder Homeoffice. Die Sensoren messen Lichtstärke, Lautstärke, Luftfeuchtigkeit und Luftqualität. Daraus werden Optimierungsmaßnahmen empfohlen.



Der **ISA-Trainer** beinhaltet Ausgleichsübungen für den Rücken, die Schultern oder den Nacken. Ebenso wird das Thema der Augenentspannung behandelt.

Mein Fazit

Ich bin von dem kleinen Gerät begeistert. Wir Fachkräfte Rückengesundheit bekommen ergänzend ein wertvolles Hilfsmittel für unsere Tätigkeit im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Gesundheitstage können nun noch interessanter gestaltet werden. Der digitale Ergonomie-Coach kann die Mitarbeitenden für das Thema rund um das „Bewegte Büro“ sensibilisieren. Es kann nach der Methode des Nudgings anstoßen und nachhaltige Verhaltensänderungen bewirken.

Die Firma Deep Care hat zum Wirksamkeitsnachweis mehrere Studien durchgeführt. Diese

belegen positive Verhaltensänderungen bei den Mitarbeitenden. Wichtig ist auch, darauf hinzuweisen, dass alle Daten sicher in dem Gerät bleiben und jederzeit gelöscht werden können.

Isa kann uns in der Betrieblichen Gesundheitsförderung auf keinen Fall ersetzen. Aber es kann unsere Präsenzarbeit ergänzen und ein wichtiger, zeitgemäßer digitaler Helfer sein.



Interessiert an ISA?

Wenn Sie Interesse an einem Testgerät haben oder wenn Sie ISA^{PRO} einem Ihrer Kunden weiterempfehlen möchten, können Sie sich unter **Angabe Ihrer BdR-Mitgliedsnummer bei Torben Beringer als Mitglied des BdR e. V. verifizieren**. Herr Beringer wird dann bei der BdR-Geschäftsstelle Ihre Mitgliedschaft bestätigen lassen.

Hierdurch sind für Sie und Ihre Kunden in vielen Fällen die **kostenlose Zusendung von Testgeräten** und attraktive **Sonderkonditionen** möglich.

Bei Interesse oder Fragen erreichen Sie Herrn Beringer unter:

BVX GmbH | Torben Beringer
Kopernikusstraße 14
30167 Hannover
Tel.: +49 15563 911453
t.beringer@bvx-gmbh.de

Ich freue mich über möglichst viele Rückmeldungen aus der Praxis.

Ulrich Kuhn, Mitglied des BdR-Direktoriums



Die Kraft des Atems

Neues Fortbildungsangebot des BdR-Stützpunktes Dresden

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

Unsere Atmung ist weit mehr als ein lebensnotwendiger Reflex – sie ist ein Schlüssel zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Physiologisch ist die Atmung sehr präsent, da sie permanent und in unserem Körperzentrum stattfindet. Doch selten denken wir darüber nach, wie wir atmen und so wird in der Regel auch relativ wenig Trainingszeit in die Atmung investiert. Oft atmen wir unbewusst flach und oberflächlich, was langfristig zu Sauerstoffmangel in den Zellen, erhöhter Stressbelastung und gesundheitlichen Problemen, wie zum Beispiel Rückenschmerzen, führen kann.



Bewusstes Atmen wirkt dem gezielt entgegen: Es stärkt das Immunsystem, fördert einen gesunden Stoffwechsel, reduziert Stress und verbessert den Schlaf. Gleichzeitig hilft es, mentale, emotionale und energetische Blockaden zu lösen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Nur wenige Minuten am Tag reichen bereits aus, um die Effektivität der Sauerstoffversorgung der Muskulatur, Organe und des Gehirns zu optimieren. Als allzeit gegenwärtiges Trainingsgerät, kann der Atem, richtig eingesetzt, Körper und Geist sogar zu Spitzenleistungen führen.

Betrachtet man Rückengesundheit aus einer ganzheitlichen Sicht, so wie es das neue BdR-Curriculum zur Fachkraft Rückengesundheit tut, kommt man am Thema Atmung nicht mehr vorbei.

Fortbildungsangebote 2026

Atemtraining

Die Fortbildung soll theoretisch und praktisch aufzeigen, wie anatomisch-physiologisch sinnvolle Atemmuster aussehen und wie man diese erlernen kann, um darüber andere Bewe-

gungsmuster, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung zu optimieren.

Termin: 18.04.2026 | 09:00-16:45 Uhr (8 LE)

Dieser Lehrgang ist durch den BdR zur Verlängerung einer KdR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

Mit bewusster Atemarbeit zu körperlich-geistiger Selbstregulation

Durch gezielte Atemtechniken – aus westlichen und östlichen Traditionen – lässt sich die natürliche, tiefe Atmung wiederentdecken und im Alltag verankern. Atmen wird so zum Lebenselixier: fließend, vitalisierend und erleichternd. In diesem Workshop erleben Sie durch Atem- und Erfahrungsräume ein verbessertes Körperbewusstsein und schaffen die Grundlage, um diese in einer alltäglicher Atemroutine zu verankern.

Termin: 12.09.2026 | 09:30-17:00 Uhr (8 LE)

Atemcoach – Infinity Breathwork by Indian Balance®

In der Trainerausbildung lernen Sie Techniken kennen und anzuleiten, die den Atemapparat kräftigen, das Nervensystem beruhigen, den Energiefluss und das Energieniveau harmoni-

sieren und verbessern, Stress und Spannungen abbauen, Blockaden lösen und das Immunsystem stärken.

Termin: 01.-04.10.2026 | ab 15:00 Uhr (30 LE)

Anmeldung & Kontakt

Bildungswerk des LSB Sachsen e. V.
Marienallee 14b | 01099 Dresden
Telefon: 0351 800 99 73
info@sportbildung-sachsen.de
www.sportbildung-sachsen.de



Das Bildungswerk des Landessportbundes Sachsen e. V.

Das Bildungswerk ist eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung und vertritt die Erwachsenenbildung und das lebensbegleitende Lernen im und durch Sport im Freistaat Sachsen. Unter dem Motto „Bildung, die bewegt“ liegt der Tätigkeitsschwerpunkt des Bildungswerkes vor allem in der allgemeinen und beruflichen Weiterbildung sowie der Gesundheitsprävention.

Die Fort- und Weiterbildungsangebote des Bildungswerkes sind daher grundsätzlich offen für alle interessierten Personen, unabhängig von einer Mitgliedschaft in einem Sportverein.

Rück'n'Roll – Bring Bewegung in dein Leben!

Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit 2026

Vor dem Tag der Rückengesundheit findet am 14. März 2026 der Expertenworkshop statt. Sie haben die Möglichkeit, an einer qualifizierten Fortbildung (anrechenbar mit 8 Lerneinheiten) teilzunehmen, die Ihnen Anregungen zu dem aktuellen Motto „Rück'n Roll – Bring Bewegung in dein Leben!“ anschaulich und abwechslungsreich vorstellt.

Gern begrüßen wir Sie in angenehmer Arbeitsatmosphäre persönlich zum Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit an der Sportfakultät der Universität in Leipzig. Das Programm zum Thema „Bewegung hält den Rücken stark“ bietet Ihnen zwei wissenschaftliche Vorträge und drei Workshops. Alternativ können Sie auch von zuhause online an unserem Programm teilnehmen.

Die Beiträge erhalten Sie zusätzlich auch als Teilnehmerunterlagen im Anschluss an den Expertenworkshop.

Zwei der zum Redaktionsschluss feststehenden Workshops beschäftigen sich mit dem wichtigen Betätigungsfeld der betrieblichen Rückenschule. Die Inhalte des ersten Workshops über motivierende Gesprächsführung lassen sich auch hervorragend auf andere Bereiche transferieren, wie zum Beispiel auf private Situationen.

Expertenworkshops rund um die Bewegungsförderung

Workshop 1: „Motivierende Gesprächsführung unter Berücksichtigung von Marketing- & Kommunikationstools“

- Motivation, Arten und Verhaltensmerkmale
- Wunsch oder Ziel? Wo ist der Unterschied?
- Zielfindung
- positives Setting

15. März 2026 - Tag der Rückengesundheit



Referent: Peter Buntfuß-Duschek, Institut für ganzheitliche Gesundheitskonzepte

Peter Buntfuß-Duschek

B. A. Fitnessökonomie
Institut für ganzheitliche Gesundheitskonzepte
Schwartauer Landstraße 81A
23554 Lübeck | info@institut-gg.de

Peter
Buntfuß-Duschek



**20 %
Frühbucherrabatt
bis 31.01.2026**

Workshop 2: „Physiotherapeutische Kompetenz in der Betrieblichen Gesundheitsförderung – von der Konzeption bewegungsfördernder Programme über die praktische Umsetzung im Unternehmen bis hin zur Integration in krankenkassengestützte Präventionsstrategien“

Referent: Christian Terstappen,
Physio Terstappen

Christian Terstappen

Physiotherapeut | Physio Terstappen
Lothringerstraße 37 | 52062 Aachen
christian.terstappen@bdr-ev.de

Preise

Die Tagungspauschale 2026 beträgt wie im Jahr 2025: 295,- Euro

Nutzen Sie unseren **Frühbucherrabatt** bis zum 31.01.2026 von nur 236,- Euro für die Präsenz- wie auch die Online-Veranstaltung.

Ermäßigte Preise gibt es für:

- **BdR-/AGR-Mitglieder:** 195,- Euro – mit Frühbucherrabatt nur 156,- Euro
- **Studierende/Schüler:** 80,- Euro – mit Frühbucherrabatt: 64,- Euro

Christian Terstappen



Freuen Sie sich außerdem auf den Vortrag: **Der „Zankapfel“ in Sport und Bewegung: Ein Überblick zu Fakten und Mythen zum Dehnen im Sport** von Referent Prof. Dr. Jan Wilke, Professor für Neuromotorik und Bewegung an der Universität Bayreuth.

Prof. Dr. Jan Wilke



Über weitere Workshops und Vorträge berichten wir in Kürze.



Veranstaltungsort des Expertenworkshops ist die Uni Leipzig.

Weitere Informationen und ein Anmeldeformular finden Sie unter www.agr-ev.de/expertenworkshop

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.
Geschäftsstelle | Tabea Wedtke
Schwartauer Landstraße 81a | 23554 Lübeck
Telefon: 0451 58543536 | info@bdr-ev.de

Telefonisch sind wir erreichbar
von montags bis donnerstags 9:00 bis 15:30 Uhr.

www.bdr-ev.de





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 · Nina Grünewald
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: 15.400 Exemplare · Anregungen, Kritik, Leserbriefe sowie Themenvorschläge sind jederzeit willkommen.

Hinweise: Im Text wird bei Personen nicht immer geschlechtsneutral formuliert. Die Texte beziehen sich jedoch auf alle Geschlechter. Eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) sind nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Quellennachweise: Titel: © AGR; S. 3: © AGR/Nina Grünewald; 4/5: © Hama; S. 6/7: © HTS BeSafe AS; S. 8/9: © Isringhausen; S. 10/11: © Maxi-Cosi; S. 12/13: © himolla; S. 14, in Textreihenfolge: © Ducky Dons, © Cybex, © Hama, © Anta; S. 15, in Textreihenfolge: © DMEGC, © DMG Packaging, © Volkswagen, © Mercedes-Benz; S. 16-18: © Mario-Roman Lambrecht, marioroman pictures; S. 19: © HockleyM4/peopleimages.com – stock.adobe.com; S. 20: © Krakenimages.com – stock.adobe.com; S. 21: © Syda Productions – stock.adobe.com, Porträtfoto: Monika Pohl/Fotostudio Lichtblick; S. 22, oben: © Syda Productions – stock.adobe.com, unten: © Gabriele Kiesling; S. 23, oben: © Gabriele Kiesling, Mitte: © Roswitha Kaster, unten: Riva; S. 24, oben: © Spine Base, großes Foto: © zinkevych – stock.adobe.com; S. 25, Grafiken: © Spine Base, Porträtfoto: Franka Charlotte Hils/Michael Gissingner; S. 26: © Mark Zimmermann – stock.adobe.com; S. 27, oben: © Marienhaus GmbH, Fotograf: Joachim Gies, Mitte: © Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer, unten: © Krankenhaus Tauberbischofsheim; S. 28, oben: © vgeniy Kalinovskiy – stock.adobe.com, Mitte und unten: © AGR/envato-labs-image-edit (KI-generiert); S. 29: © Dieter Breithecker; S. 30: © Kzenon – stock.adobe.com; S. 31, mittlere Spalte: © Dr. Evelin Kirkilionis, rechte Spalte: © Fettweis; S. 32, oben: © Photography – stock.adobe.com, unten: © Bettina Attenberger; S. 33: © Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH; S. 34/35: © Haider Bioswing; S. 36/37: © Dr. Gunda Slomka – www.gunda-slomka.de, Fotograf: Volker Minkus – Minkus Images – www.minkus-images.de; S. 38, oben und rechts: © Dr. Gunda Slomka – www.gunda-slomka.de, Fotograf: Volker Minkus – Minkus Images – www.minkus-images.de, links: © Meyer & Meyer; S. 39: Haider Bioswing; S. 40: www.LQ4.de Michael Schurr; S. 42: © dream@do – stock.adobe.com; S. 43: © Asklepios Katharina-Schroth-Klinik; S. 44, oben: © Bundesverband Skoliose, unten: © Asklepios Katharina-Schroth-Klinik; S. 45: © VTF/Charismanufaktur Markenberatung GmbH; S. 46: © AGR; S. 49: © AGR; S. 50, oben und Mitte: © GANTER Shoes GmbH, unten: © Marco Nauroz; S. 51: © Nathalie Stähle, © Philip Herbst, © Thimm Furian, © Maren Kleiß; S. 52, oben: AGR/envato-labs-image-edit (KI-generiert), unten (v.l.n.r.): © VS, © AGR, © Mercedes-Benz; S. 53, oben: © Mercedes-Benz, linke Spalte: © Opel/Andreas Liebschner, rechte Spalte: © Steitz Secura; S. 54/55: AGR; S. 56, oben: AGR/envato-labs-image-edit (KI-generiert), unten: © Kzenon – Fotolia; S. 58, oben: © Valerii Apetroaiei – stock.adobe.com, unten: © AGR/Mongkolchon – stock.adobe.com; S. 59: © TRIAS; S. 60: © Landesmesse GmbH + Co. KG; S. 61: © Daenin – stock.adobe.com; S. 62: © contrastwerkstatt – stock.adobe.com; S. 63: © BdR/GJD GROENEVELD-DESIGN; S. 64, oben: © Folkert Groeneveld; unten: © BdR; S. 65, oben: © Institut für ganzheitliche Gesundheitskonzepte; S. 66/67: © Deep Care, Porträtfoto: Ulrich Kuhnt; S. 68: © Robert Kneschke; S. 69: © Peter Buntfuß-Duschek; S. 70: © Christian Terstappen

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

Bitte beachten Sie: Redaktionsschluss für die 1. Ausgabe 2026 (Nr. 75) der AGR aktuell ist der 1. März 2026.



SCHRAUBEN IST JETZT RÜCKENSCHONEND.

Mit der innovativen TENZ® STAIRS Technologie wird das Schrauben deutlich einfacher. Weniger Kraft- und Energieaufwand sowie geringere Belastung für Handgelenk und Rücken halten Mitarbeiter länger fit und motivieren zu neuen Höchstleistungen.



SPART
ENERGIE



BIS -50%
KRAFTEINSATZ



LÄNGERE
LEBENSDAUER



SCHONT
DAS HOLZ

www.tenz.at