

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen



» ENTLASTUNG DER WIRBELSÄULE IM SCHLAF

Mehr auf S. 6



Geprüft & empfohlen

- Rückenschonend:
Ergonomische Tragehilfen
- Auf Augenhöhe:
Sitzlösungen für die Kita
- Verhältnisprävention im Auto:
sicher & mitwachsend



Fachbeiträge

- Warum Sport Alltags-
bewegung nicht ersetzt
- Arthrose-Physiotherapie:
Prävention & Rehabilitation
- Die Rolle der Psychotherapie
bei Rückenschmerzen



Verhältnisprävention

- Streetstepper:
mehr als draußen steppen
- Sturzprophylaxe
mit instabilen Unterlagen
- Mehr Bewegung =
mehr Hirnaktivität

www.agr-ev.de



Inhalt



Geprüft & empfohlen 4

- Bürodrehstuhl Sequel cosy 4
- Ergonomisches Kopfkissen für gesunden Schlaf ____ 6
- Rückenfreundliches Reinigen 8
- Rückenfreundlich transportieren 10
- Ergonomische Fahrzeugsitze 12
- Ergonomische Sitzlösungen im Kita-Alltag 14
- Schulrucksack BYTE 16
- Evidenzorientierte Ergonomie im Schulranzen ____ 18
- Entlastung durch zentral positioniertes Touchpad _ 20
- Kindersitz mit patentierter Sitzhöhenverstellung _ 22
- Dynamisches Sitzen 24
- Gütesiegel-News 26



Interdisziplinäre Fachbeiträge 28

- Warum Sport Bewegung nicht ersetzt 28
- Arthrose-Physiotherapie für den Rücken 30
- Mehr als ein orthopädisches Problem 32



Neues aus der Verhältnisprävention 34

- Der Streetstepper: ausgefeilte Technik made in Germany 34
- Rückentraining und Sturzprophylaxe mit instabilen Unterlagen 36
- Büro-Bewegung mit Konzept 38
- Stabilität zurückgewinnen 40



Berichte aus den Verbänden 42

- bvo-Akademie 42
- Therapie endet. Betreuung beginnt neu. 43
- Von O-Beinen und gesunder Haltung 44



Medien & Veranstaltungen 56

- Beweglich und schmerzfrei mit Osteopathie 56
- therapie HAMBURG 2026: Wir sind dabei! 58
- therapro Stuttgart 2026 59
- AGR Online Seminare 60
- Forever strong 61



BdR 62

- Editorial 62
- Übergabe des Staffelstabs 63
- Bericht aus der Geschäftsstelle 63
- Der Mensch hinter der Gesundheitsförderung ____ 64
- Rückenschule allein reicht nicht 67
- Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit 68
- Kontakt 70



AGR intern 46

- Werden Sie Experte für Ergonomie und Rückengesundheit ____ 46
- 20 Jahre Expertise für Rückengesundheit _ 48
- Orthocaddy 50
- Werden Sie Fördermitglied - Engagement, das wirkt! 51
- Tag der Rückengesundheit 2026 52
- Erfahrung, Netzwerk und neue Impulse für das AGR-Team 53
- Über 25 Jahre Bewegung im Büroalltag ____ 53
- Rückengesundheit beginnt mit guter Beratung 54
- Ergonomie-Expertise gezielt nutzen 55
- Impressum 71

Liebe Leserinnen und Leser,

dies ist nun schon die dritte Ausgabe der AGR aktuell, die ich redaktionell betreuen darf. Verrückt, wie die Zeit verfliegt! Wie auch schon in den beiden vorherigen Auflagen überlege ich, welche Verbindung ich ganz persönlich zu den Inhalten der AGR aktuell habe und irgendwie kam mir spontan der Begriff „Sportmuffel“ in den Sinn.

Fragt man den Duden nach der Definition „Sportmuffel“, so erhält man die Antwort „Leider ergab Ihre Suchanfrage keine Treffer. Meinten Sie ‚Sportwaffe, Sexmuffel oder Sportel?‘“ – Nein, das meinte ich alles drei nicht.

Da kommt ChatGPT mit seiner Antwort der Wahrheit schon näher:

Ein Sportmuffel ist jemand, der Sport nicht mag und ihn möglichst meidet.

Der Ausdruck setzt sich aus „Sport“ und „Muffel“ zusammen. „Muffel“ bezeichnet allgemein eine Person, die etwas nicht gerne hat oder sich ungern damit beschäftigt. Ein „Sportmuffel“ ist also schlicht jemand, der wenig Interesse an körperlicher Betätigung zeigt oder Sport eher aus dem Weg geht.

Okay.

Ich befasse mich bei der AGR nahezu täglich mit dem Thema Bewegung. Somit ist mein Interesse in jedem Fall da. Ich bin umgeben von Experten, Studien, Texten, Bildern, die für mich schlüssig vermitteln, warum es sich wirklich lohnt, sich zu bewegen.

Und ich gebe – unterschrieben mit meinem Namen – in Pressemitteilungen, Newslettern, Social Media, Blog-Beiträgen und auch hier in der AGR aktuell kluge – und wirklich gute – Ratschläge weiter, wie man sein Leben Rücken-gesünder und bewegter gestalten kann.

Aber woher kommt der echte, intrinsische Spaß an der Bewegung? Nicht wissenschaftlich, sondern ganz praktisch. Ich bin noch auf der Suche. Wahrscheinlich gehen bei mir Sportmuffel und innerer Schweinehund Hand in Hand.

Auch wenn das hier eigentlich nicht der Platz für ein persönliches Bewegungskoching ist, freue ich mich auf Ihre Ideen – die ich dann in der nächsten Ausgabe gerne mit Ihnen teilen werde.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

Ihre

Nina Grünewald

Nina Grünewald



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





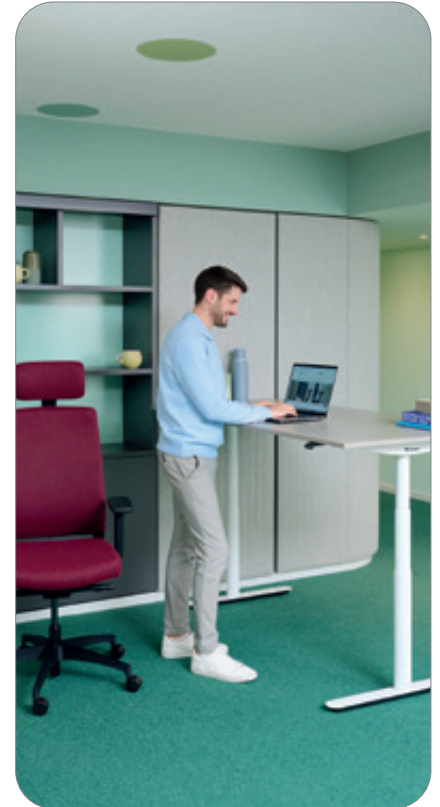
» Bürodrehstuhl Sequel cosy

Ergonomie, Bewegungsimpulse und Nutzerakzeptanz im Büroalltag

Nach Informationen der Dauphin HumanDesign Group GmbH & Co. KG



cosy-Variante



Langes Sitzen bleibt ein zentraler Risikofaktor für Beschwerden des Bewegungsapparates, insbesondere im Bereich der Lendenwirbelsäule. Für Prävention und Therapie rückt daher zunehmend die Gestaltung ergonomischer Arbeitsplätze in den Fokus. Neben biomechanischen Funktionen spielt dabei auch die tatsächliche Nutzung ergonomischer Hilfsmittel eine wichtige Rolle. Ein neuer Bürodrehstuhl mit textilem Rücken aus der Sequel-Serie der Marke Dauphin zeigt, wie sich funktionale Ergonomie mit hoher gestalterischer Akzeptanz verbinden lässt.

Dynamisches Sitzen als Präventionsansatz

Aus arbeitsmedizinischer Sicht gilt Bewegungsvielfalt während des Sitzens als entscheidender Faktor zur Reduktion statischer Belastungen. Der Bürodrehstuhl Sequel cosy unterstützt dieses Prinzip durch eine Synchronmechanik, bei der Sitzfläche und Rückenlehne koordiniert aufeinander reagieren. Die sogenannte Syncro-Evolution-Technik ermöglicht dabei einen harmonischen Bewegungsablauf

und fördert regelmäßige Haltungswechsel – ein Aspekt, der auch in bewegungstherapeutischen Konzepten eine zentrale Rolle spielt.

Alternativ steht eine automatische Anpassung des Rückenlehnegedrucks zur Verfügung. Diese Mechanik passt sich selbstständig an das Körpergewicht an und kann insbesondere in Arbeitsumgebungen mit wechselnden Nutzern – etwa im Desk-Sharing – die ergonomische Grundversorgung sicherstellen.

Individuelle Anpassbarkeit als ergonomischer Schlüssel

Für therapeutische und präventive Empfehlungen gilt: Sitzmöbel müssen sich an den Menschen anpassen – nicht umgekehrt. Entsprechend bietet der Stuhl verschiedene Einstelloptionen, darunter Sitztiefen- und Sitzneigeverstellung, eine höhenverstellbare Lumbalstütze sowie multifunktionale Armlehnen. Dadurch lässt sich die Sitzposition an unterschiedliche Körpermaße und Arbeitsweisen anpassen.

Mit einer Belastbarkeit von bis zu 150 Kilogramm adressiert das Modell zudem ein breites Nutzerspektrum. Für Fachkräfte aus Ergonomie, Physiotherapie oder Arbeitsmedizin ist dies ein relevanter Aspekt, da Arbeitsplätze zunehmend inklusiv gestaltet werden müssen.



cosy-Variante



Sequel mesh



Sequel Vollpolster

Gestaltung und Nutzung: ein oft unterschätzter Faktor

Ergonomische Qualität entfaltet ihre Wirkung nur dann, wenn Produkte im Alltag tatsächlich genutzt werden. Studien aus der Arbeitspsychologie zeigen, dass Gestaltung und subjektive Akzeptanz eine wichtige Rolle spielen können. Die textile Rückenlehne des Sequel cosy setzt hier bewusst auf eine ruhige, wohnliche Optik, die sich sowohl in klassische Büroumgebungen als auch in Homeoffice-Settings integrieren lässt.

Diese gestalterische Zurückhaltung kann dazu beitragen, dass ergonomische Sitzlösungen nicht als „medizinisches Hilfsmittel“, sondern als selbstverständlicher Bestandteil der Arbeitsumgebung wahrgenommen werden – ein Faktor, der die konsequente Nutzung unterstützen kann.

Zertifizierte Ergonomie

Der Bürodrehstuhl erfüllt die Anforderungen der Norm DIN EN 1335:2020 Typ A und wurde mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Für Fachkräfte aus Medizin und Therapie kann das Gütesiegel eine zusätzliche Orientierung bei der Bewertung ergonomischer Arbeitsplatzlösungen bieten.

Langlebigkeit und Nachhaltigkeit

Neben ergonomischen Kriterien gewinnen auch ökologische Aspekte bei der Arbeitsplatzgestaltung an Bedeutung. Eine gewichtsoptimierte Konstruktion mit integrierter Wabenstruktur reduziert den Materialeinsatz bei gleichzeitig hoher Stabilität. Das Umweltzeichen „Blauer Engel“ bestätigt die ressourcenschonende Produktgestaltung, während eine Garantie von zehn Jahren auf eine langfristige Nutzung ausgelegt ist.



Mit den Varianten **cosy**, **mesh** und **Polster** bietet die Sequel-Reihe unterschiedliche gestalterische und funktionale Ausprägungen – von der textilen Rückenlösung über den luftdurchlässigen Netzurücken bis zur robusten Polster-Ausführung.

Geprüft & empfohlen



Dynamisch sitzen im Büroalltag

Langes Sitzen gehört zu den häufigsten Belastungsfaktoren für den Rücken im Büro. Der Bürodrehstuhl Sequel cosy wurde entwickelt, um Bewegung beim Sitzen zu fördern und eine ergonomische Anpassung an unterschiedliche Nutzer zu ermöglichen.

Die integrierte Synchronmechanik unterstützt dynamisches Sitzen, indem sich Sitzfläche und Rückenlehne harmonisch mitbewegen und regelmäßige Haltungswechsel fördern. Ergänzend ermöglichen Funktionen wie Sitztiefen- und Sitzneigeverstellung, höhenverstellbare Lumbalstütze und anpassbare Armlehnen eine individuelle Abstimmung auf Körpergröße und Arbeitsweise.

Dafür wurde der Bürodrehstuhl Sequel cosy von Dauphin mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Wir gratulieren herzlich zur erfolgreich bestandenen Gütesiegelprüfung!

Die Sequel-Reihe bietet verschiedene Rückenvarianten sowie eine große Auswahl an Stoff- und Lederkollektionen. Dazu zählt auch eine nachhaltige Textilkollektion aus SEAQUAL® YARN, die Anteile recycelten Meeresplastiks enthält.



Kontaktinformationen

Dauphin HumanDesign Group
GmbH & Co. KG
Anja Stockerl
Unternehmenskommunikation
91238 Offenhausen
Tel.: 09158 17-950
Anja.Stockerl@dauphin.de
www.dauphin.de



» Ergonomische Unterstützung der Halswirbelsäule im Schlaf

Die neu AGR-zertifizierten Silvana Support Kissen

Nach Informationen von Ducky Dons Nederland B.V.

Schlaf nimmt etwa ein Drittel unseres Lebens ein und spielt eine zentrale Rolle in der Regeneration des Bewegungsapparates. Insbesondere für die Halswirbelsäule (HWS) stellt die nächtliche Lagerung einen entscheidenden Faktor dar. Fehlhaltungen oder unzureichende Unterstützung können bestehende Beschwerden verstärken. Vor diesem Hintergrund gewinnen ergonomisch konzipierte Kopfkissen zunehmend an Bedeutung – nicht als Lifestyle-Produkt, sondern als funktionelles Element im Rahmen eines ganzheitlichen Therapie- und Präventionsansatzes.

Biomechanische Anforderungen an ein orthopädisch sinnvolles Kopfkissen

Aus funktionell-anatomischer Sicht sollte ein Kopfkissen dazu beitragen, die natürliche Lordose der Halswirbelsäule zu erhalten, ohne dabei eine Überstreckung oder Flexion zu provozieren. In Rückenlage bedeutet dies, dass der Hinterkopf leicht einsinken kann, während die zervikale Lordose gezielt unterstützt wird. In Seitenlage ist entscheidend, dass der Abstand zwischen Schulter und Kopf so ausgeglichen wird, dass die Wirbelsäule eine möglichst gerade Linie bildet.

Viele herkömmliche Kissen sind entweder zu voluminös oder zu weich, sodass der Kopf unkontrolliert absinkt oder in eine Fehlposition gedrückt wird. Daraus können erhöhte muskuläre Aktivität, myofasziale Verspannungen sowie morgendliche Nacken- und Kopfschmerzen resultieren.

Konstruktives Prinzip: Kombination aus Nackenstütze und differenzierter Füllung

Die Silvana Support Kissen basieren auf einem zweigeteilten Funktionsprinzip:



1. Integrierte Nackenstütze

Eine vorgeformte Stützzone im unteren Kissenbereich unterstützt gezielt die Halswirbelsäule. Sie soll helfen, die physiologische Krümmung in Rückenlage zu stabilisieren und in Seitenlage ein Abknicken im Bereich C5-C7 zu vermeiden.

2. Dreikammer-System im Kopfbereich

Der obere Kissenbereich ist in drei Zonen mit differenzierter Füllung unterteilt. Dadurch kann der Kopf – abhängig von Schlafposition und individueller Morphologie – unterschiedlich tief einsinken. In Rückenlage liegt der Kopf etwas tiefer als in Seitenlage, während die Nackenstütze die Höhe konstant hält. Ziel ist es, die zervikale Wirbelsäule in beiden Positionen auf vergleichbarer Höhe zu stabilisieren.

Dieses Konstruktionsprinzip verbindet Elemente traditioneller Nackenrollen mit den Komforteigenschaften klassischer Kissenfüllungen. Aus therapeutischer Sicht ist insbesondere die Kombination aus Stützfunktion und adaptiver Druckverteilung relevant.

Differenzierung nach Körperbau und Matratzenhärte

Ein weiterer ergonomischer Aspekt ist die Abstimmung auf individuelle Parameter wie Körpergewicht, Schulterbreite und Einsinkverhalten der Matratze. Die Silvana Support Serie umfasst daher sechs Festigkeitsvarianten – von extra weich bis extra fest – und ermöglicht dadurch eine bedarfsgerechte Auswahl. Ein entscheidender Punkt, da ein zu hohes oder zu niedriges Kissen selbst bei guter Konstruktion kontraproduktiv wirken kann.

Für die therapeutische Praxis bedeutet dies: Die Empfehlung eines Kopfkissens sollte – ähnlich wie bei orthopädischen Hilfsmitteln – differenziert erfolgen und individuelle Faktoren berücksichtigen.

Materialien und Langzeiteinsatz

Neben der Ergonomie spielt im klinischen Alltag auch die Materialqualität eine Rolle. Silvana verwendet in der Support-Linie unter anderem Talalay-Latex als stützendes Element. Dieses Material ist bekannt für seine Formstabilität und gleichmäßige Druckverteilung.



Ergänzt wird dies durch atmungsaktive Textilien, die ein angenehmes Mikroklima fördern sollen – ein Aspekt, der bei nächtlichem Schwitzen oder klimabedingtem Schlafstress eine Rolle spielen kann.

Ein weiteres praktisches Detail: Alle Varianten – mit Ausnahme der Ausführung „Extra fest“ – sind nachfüllbar, was die Lebensdauer verlängern kann – ein Aspekt, der auch im Sinne nachhaltiger Gesundheitsprodukte zunehmend diskutiert wird.

AGR-Zertifizierung als Qualitätsindikator

Das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ wird auf Basis unabhängiger Prüfverfahren und unter Einbindung medizinischer und therapeutischer Fachgremien vergeben. Bewertet werden unter anderem ergonomische Eigenschaften, funktionelle Unterstützung sowie die Eignung zur Förderung der Rückengesundheit.

Für Experten bietet die Zertifizierung eine zusätzliche Orientierungshilfe, da sie eine objektivierte Bewertung der ergonomischen Qualität darstellt. Insbesondere im Kontext



der Patientenberatung kann dies zur Verschärfung der Produktauswahl beitragen.

Historische Entwicklung: Ergonomie seit den 1980er Jahren

Das Silvana Support Kissen wurde 1983 auf Grundlage wissenschaftlicher Untersuchungen entwickelt und in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten konzipiert. Während sich der Fokus bei Kopfkissen bis dahin nahezu ausschließlich auf subjektiven Komfort richtete, rückte mit Silvana Support erstmals die funktionelle Unterstützung der Halswirbelsäule in den Mittelpunkt. Grundlage der Entwicklung war eine fundierte Auseinandersetzung mit den biomechanischen Anforderungen an eine ergonomische Schlafposition.

Die kontinuierliche Weiterentwicklung der Produktlinie zeigt, dass das ursprüngliche Konzept – eine gezielte Stütze zur Reduktion biomechanischer Belastungen und zur Förderung einer entspannten, funktionsgerechten Lagerung – bis heute nicht an Relevanz verloren hat.

Fazit: Relevanz für Prävention und konservative Therapie

Aus Sicht der muskuloskeletalen Medizin und Bewegungswissenschaft kann ein ergonomisches Kopfkissen ein sinnvoller Bestandteil in Präventions- und Therapiekonzepten sein – insbesondere bei chronischen Nackenbeschwerden, funktionellen Dysbalancen oder rezidivierenden Kopfschmerzen mit zervikogener Komponente.

Das Silvana Support Kissen kombiniert ein anatomisch orientiertes Stützkonstrukt mit Variantenvielfalt und hygienischen Materialeigenschaften. Damit erfüllt es viele Anforderungen, die für eine physiologischere Lagerung

Geprüft & empfohlen



Entlastung für Nacken und Wirbelsäule im Schlaf

Schlaf ist aktive Regeneration – besonders für die empfindliche Halswirbelsäule. Die neu zertifizierten Silvana Support Kissen wurden entwickelt, um die natürliche Krümmung der Halswirbelsäule in Rücken- und Seitenlage gezielt zu unterstützen und eine ergonomische Kopf- und Nackenposition während des Schlafs zu fördern.

Das Konzept verbindet eine integrierte Nackenstütze mit einem Dreikammer-System im Kopfbereich. So bleibt die zervikale Lordose stabilisiert, während der Kopf je nach Schlafposition unterschiedlich einsinken kann. Sechs Festigkeitsvarianten ermöglichen eine individuelle Abstimmung auf Körperbau und Matratze.

Für ihre ergonomische Konzeption wurden die Silvana Support Kissen mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet.

Herzlichen Glückwunsch zur erfolgreichen Zertifizierung!

der Halswirbelsäule entscheidend sind. Für Fachpersonen kann es daher ein empfehlenswertes Hilfsmittel darstellen – vorausgesetzt, die Auswahl erfolgt individuell angepasst an Körperbau und Schlafgewohnheiten.



Kontaktinformationen

Ducky Dons Nederland B.V.
3851 SL Ermelo
Niederlande
info@silvanabettwaren.de
www.silvanabettwaren.de



» Rückenfreundliches Reinigen: Ergonomie, die im Arbeitsalltag spürbar entlastet

Hako Scrubmaster B35/B50: effizient und entspannt reinigen

Nach Informationen der Hako GmbH

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten arbeitsbedingten Beschwerden und betreffen besonders Berufsgruppen, die täglich körperlich arbeiten. Die Arbeitsrealität in der professionellen Gebäudereinigung zeigt diese Belastungen deutlich: Unterschiedliche Körpergrößen in Teams, hohe Flächenleistungen, enge Räume und wiederkehrende Abläufe führen schnell zu ungünstigen Körperhaltungen und Überlastungen von Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur. Damit steigt nicht nur das Risiko chronischer Beschwerden, sondern auch die Wahrscheinlichkeit krankheitsbedingter Ausfälle.



Die individuell anpassbare Griffhöhe ermöglicht eine natürliche Körperhaltung und entlastet Wirbelsäule und Schultern.

Moderne ergonomische Reinigungstechnik – wie die handgeführten Scheuersaugmaschinen Scrubmaster B35 und B50 – setzt genau hier an. Beide Modelle unterstützen natürliche Bewegungsabläufe, reduzieren den Kraftaufwand und vermeiden ungünstige Körperhaltungen. Als AGR-zertifizierte Geräte leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Rückenbeschwerden im professionellen Reinigungsalltag.

Ergonomische Anpassung an verschiedene Körpergrößen

Eine zentrale Anforderung rückenschonender Arbeitsmittel besteht darin, sich flexibel an verschiedene Körpergrößen anpassen zu lassen. Die Scrubmaster B35 und B50 verfügen über einen geneigten Bedienholm sowie ergonomisch platzierte Fahrtriebshebel, die in variablen Griffhöhen nutzbar sind. Damit ermöglichen sie sowohl sehr kleinen als auch sehr großen Personen eine natürliche und aufrechte Haltung. Dadurch werden Vorbeugen, Überstrecken und das Hochziehen der Schultern effektiv vermieden.

Die passende Griffhöhe ist ein entscheidender Vorteil bei langen Einsätzen, sie entlastet

besonders den unteren Rücken. Die Anordnung der Bedienelemente sorgt dafür, dass alle Funktionen erreichbar sind, ohne dass unnatürliche Haltungen eingenommen werden müssen.

Reduzierte Lenkkräfte und erhöhte Sicherheit durch intelligente Geschwindigkeitsanpassung

Körperliche Belastungen entstehen häufig durch notwendige Ausweich- und Rotationsbewegungen, etwa in engen Räumen oder bei Richtungswechseln. Hier unterstützen die Scrubmaster-Modelle durch ihren Vorwärts- und Rückwärtsfahrantrieb sowie eine frei wählbare Arbeitsgeschwindigkeit, die sich harmonisch dem individuellen Gehtempo anpasst. Anwender müssen weder beschleunigen noch mit Krafteinsatz abbremsen und können in ihrem natürlichen Rhythmus arbeiten.

Die ergonomische Form des Bedienholms ermöglicht einen sicheren und kraftarmen Bewegungsfluss. Richtungswechsel und Kurvenfahrten werden erleichtert, da die Maschine die Geschwindigkeit automatisch reduziert. Dies verringert die nötigen Lenkkräfte deutlich –

ein wichtiger Faktor, um Schulter- und Oberkörperbelastungen zu vermeiden. Gleichzeitig erhöht sich die Sicherheit, zum Beispiel in engen oder stark frequentierten Bereichen.

Die Modelle ohne Fahrantrieb profitieren vom Vortrieb des Arbeitswerkzeugs, das eine Bewegung nach vorne unterstützt und so den benötigten Kraftaufwand verringert.

Die stabile Dreirad-Konstruktion der Scrubmaster gewährleistet jederzeit einen sicheren Stand und verhindert abrupte Kompensationsbewegungen. Beide Modelle erfüllen die Anforderungen der DIN EN 60335-2-72 sowie der DIN EN 1005-3.

Intuitive Bedienlogik für ermüdungsarmes Arbeiten

Eine klare, intuitive Bedienoberfläche reduziert nicht nur Fehlbedienungen, sondern auch kognitive Belastung und unnötige Zusatzbewegungen. Das Farbdisplay der Scrubmaster B35 und B50 arbeitet mit gut verständlichen Symbolen; alle Funktionen sind eindeutig gekennzeichnet. Das erleichtert die Orientierung und trägt entscheidend zu einem entspannten Arbeitsablauf bei.



Das übersichtliche Bedienfeld mit eindeutig erkennbaren Folientastern ermöglicht eine einfache und sichere Bedienung.



Großzügige Öffnungen und leicht zugängliche Filter unterstützen rückschonendes Arbeiten bei Wartung und Pflege.



Durch Vorwärts- und Rückwärtsantrieb sowie flexible Geschwindigkeitsanpassung bleibt die Körperhaltung stabil.

Geräuschreduziert – für Anwender und Umgebung

Der Eco-Modus senkt zusätzlich die Geräuschentwicklung, was insbesondere in sensiblen Umgebungen wie Kliniken oder Pflegeeinrichtungen zur Reduktion der Gesamtbelastung beiträgt. Lärm gehört zu den unterschätzten Stressfaktoren, die indirekt auch zu muskulären Fehlhaltungen führen können.

Werkzeuglose Handhabung bei Bedien- und Wartungsschritten

Ergonomie endet nicht beim Führen der Maschine, denn auch Vorbereitung und Wartung gehören zu den häufigen Auslösern belastender Bewegungen wie Bücken oder Drehen. Bei beiden Modellen können alle wichtigen Tätigkeiten werkzeuglos ausgeführt werden.

Bürste und Saugfuß lassen sich per Fußbedienung auf- und absenken. Für eine gute und ergonomische Zugänglichkeit für die tägliche Wartung und Kontrolle ist der Saugfuß zudem aufstellbar. Das Quick-Connect-System ermöglicht das Lösen des Saugfußes mit nur einer Hand. Große Tanköffnungen erleichtern die Reinigung. Frischwasser wird automatisch eingefüllt; die Filter (inklusive HEPA) sind

ergonomisch erreichbar. Gelbe Markierungen erleichtern die Orientierung und reduzieren typische Fehlbelastungen.

Ergonomische Tankbefüllung und Dosierung

Großzügige Öffnungen, leicht erreichbare Filter und eine einfache Entleerung des Schmutzwassertanks unterstützen rückschonendes Arbeiten. Die integrierten Dosiersysteme – On-Board oder über Dosierkappe – ermöglichen eine sichere, kraftarme Handhabung der Reinigungschemie.

Gesamtsystem für nachhaltige Rückengesundheit

Die Scrubmaster B35 und B50 zeigen, wie moderne Reinigungstechnik ergonomische Kriterien konsequent in die Praxis überführt. Mit anpassbaren Bedienhöhen, intuitiver Steuerung, reduzierten Lenkkräften, kraftsparender Wartung und hoher Sicherheit leisten sie einen wesentlichen Beitrag zur Prävention arbeitsbedingter Rückenbeschwerden. Die AGR-Zertifizierung bestätigt, dass beide Modelle die Anforderungen an rückengerechte Produkte vollständig erfüllen und damit langfristig zu gesünderen Arbeitsplätzen beitragen.

Geprüft & empfohlen



Ergonomie für die professionelle Reinigung

In der professionellen Gebäudereinigung sind körperliche Belastungen Alltag. Die handgeführten Scheuersaugmaschinen Scrubmaster B35 und B50 wurden entwickelt, um Reinigungskräfte ergonomisch zu unterstützen und ungünstige Körperhaltungen zu vermeiden.

Ein rückenfreundlich geformter, geneigter Bedienholm ermöglicht eine natürliche Arbeitshaltung für unterschiedliche Körpergrößen. Der Fahrtrieb, reduzierte Lenkkräfte und eine automatisch angepasste Arbeitsgeschwindigkeit unterstützen einen gleichmäßigen Bewegungsablauf und verringern den Kraftaufwand im Arbeitsalltag. Intuitive Bedienelemente sowie wartungsfreundliche, werkzeuglose Handgriffe erleichtern zudem die tägliche Nutzung. Der Eco-Modus senkt die Geräuschentwicklung in sensiblen Umgebungen, wie Kliniken oder Pflegeeinrichtungen.

Die Modelle Scrubmaster B35 und B50 überzeugten auf ganzer Linie mit ihrer rückenfreundlichen Ergonomie, sodass sie nun das AGR-Gütesiegel tragen dürfen.

Herzlichen Glückwunsch zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung!



Kontaktinformationen

Hako GmbH
23843 Bad Oldesloe
Tel.: 04531 806-0
info@hako.com
www.hako.com



» Rückenfreundlich transportieren

Das AXILIO-Tragesystem im Überblick

Nach Informationen der DMG Packaging GmbH & Co. KG

Beim Umzug, in der Logistik, im Handwerk und im Service zählt nicht nur das Gewicht einer Last: Große oder glatte Gegenstände sind sperrig und lassen sich häufig nicht körpernah führen. Dadurch vergrößert sich der Hebelarm und mit ihm die Belastung für Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur. AXILIO ist eine personengebundene Tragehilfe und setzt genau hier an: Sie verringert den Abstand zur Last, verlagert den Kraftangriffspunkt und ermöglicht eine günstigere Lastverteilung.

Das AXILIO-Tragesystem ist eine als Möbeltragewebe konzipierte Lösung für den Transport von Möbeln und Plattenelementen.



Ergonomischer Hintergrund: Wann Tragehilfen sinnvoll sind

Wichtig ist die Abgrenzung zu klassischen Rückenstützgurten: Diese dienen vor allem dazu, Haltung zu stabilisieren oder Bewegungen einzuschränken. Eine Reduktion der mechanischen Belastung beim Lastentransport ist nach Einschätzung der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) damit nicht belegt. Personengebundene Tragehilfen zielen hingegen darauf ab, die Lastführung selbst zu verändern und so die biomechanischen Voraussetzungen zu beeinflussen. Tragehilfen können insbesondere dann einen Beitrag leisten, wenn sie den Hebelarm verkleinern, die Greifbedingungen bei sperrigen oder glatten Gütern verbessern und eine möglichst symmetrische Kraftübertragung im Team unterstützen. Gleichzeitig dürfen keine zusätzlichen Risiken entstehen, etwa durch lose Gurtenden oder potenzielle Stolperstellen.

Aufbau und Merkmale des AXILIO-Systems

Das AXILIO-Tragesystem wird wie ein Rucksack angelegt und ist als Einheitsgröße konzipiert. Die Weste ist vollständig gepolstert,

um Druckspitzen – etwa im Schulter- und Halsbereich – zu reduzieren. Integrierte, verdeckte Klemmschnallen sollen verhindern, dass empfindliche Oberflächen des Transportguts beschädigt werden, während eine Lasche beziehungsweise Öse das Aufhängen am Einsatzort erleichtert.

Der Tragegurt ist stufenlos verstellbar und wird über Klemmschnallen justiert; überstehende Enden lassen sich fixieren. Ein Gurtzwischenstück kann ausgetauscht werden, wobei die Standardlänge 3,8 Meter beträgt und weitere Längen als Zubehör vorgesehen sind. Die vom Hersteller angegebene Bruchkraft liegt bei 500 Kilogramm, wobei darauf hingewiesen wird, dass die tatsächlichen Belastungsgrenzen vom jeweiligen Winkel der Lastaufnahme abhängen.

Für den Einsatz sind grundsätzlich zwei Tragesysteme erforderlich, da der Transport typischerweise durch zwei Personen erfolgt. Ergänzend ist ein Tragenetz erhältlich, das unter anderem für lange Plattenelemente vorgesehen ist und sich mit dem System kombinieren lässt.

Implementierung in der Praxis: Schulung als Schlüsselfaktor

Ob eine Tragehilfe tatsächlich zur Entlastung beiträgt, hängt maßgeblich von Anwendung und Organisation ab. In der Unterweisung sollte daher darauf geachtet werden, dass das System stabil und passend angelegt wird, ohne Atmung oder Gangbild unnötig zu beeinträchtigen. Ebenso entscheidend ist eine körpernahe Lastführung mit möglichst ruckfreien Start-, Stopp- und Absetzbewegungen. Drehbewegungen aus dem Oberkörper sollten vermieden werden; stattdessen empfiehlt es sich, Richtungswechsel über Schritte auszuführen und mit klaren Team-Kommandos wie „Heben – Gehen – Stopp – Absetzen“ zu arbeiten, um die Koordination zu verbessern.

Auch sicherheitsrelevante Aspekte sind zu berücksichtigen: Gurtenden müssen fixiert, Transportwege freigehalten und definierte Absetzpunkte festgelegt werden. Bei wiederholten Einsätzen sollten zudem Pausen eingeplant werden. Darüber hinaus bestimmen Lastgewicht, Transportdistanz, Häufigkeit der Einsätze sowie der individuelle Fitness- und Beschwerdestatus die sinnvolle Einsatzdauer.



Laut Hersteller sollen keine „übermäßig schweren“ Gegenstände getragen werden. Vorgesehen ist der Einsatz durch unterwiesene, geeignete Mitarbeitende.

Fazit

Das AXILIO-Tragesystem ist eine AGR-zertifizierte, personengebundene Tragehilfe für den Möbeltransport. Sein potenzieller ergonomischer Nutzen liegt in der Möglichkeit einer körpernäheren Lastführung, einer veränderten Kraftverteilung und einer verbesserten Team-Symmetrie beim Tragen.

Ob daraus tatsächlich eine spürbare Entlastung entsteht, hängt auch von der Einbettung in ein

Gesamtkonzept ab: Dazu zählen strukturierte Unterweisung, abgestimmte Teamabläufe, geeignete Transportwege sowie eine realistische Einschätzung individueller Belastungsgrenzen. In Kooperation mit einem Schulungsanbieter mit ausgebildeten Fachkräften für Arbeitssicherheit wird die Anwendung des AXILIO-Systems praxisnah und bis ins Detail erklärt.



Kontaktinformationen

DMG Packaging GmbH & Co. KG – AXILIO
65439 Flörsheim
Tel.: 06145 5442-300
info@dmg-packaging.com
www.dmg-packaging.com

Geprüft & empfohlen



Ergonomisch tragen mit dem AXILIO-Tragesystem

Wenn sperrige Möbel oder großformatige Platten transportiert werden, entscheidet nicht nur das Gewicht über die Belastung, sondern vor allem der Abstand zur Last. Genau hier setzt das AXILIO-Tragesystem an. Die als Möbeltrageweste konzipierte, personengebundene Tragehilfe unterstützt eine körpernahe Lastführung und eine günstigere Kraftverteilung im Team.

Das System wird wie ein Rucksack angelegt und ist vollständig gepolstert, um Druckspitzen im Schulter- und Halsbereich zu reduzieren. Stufenlos verstellbare Gurte ermöglichen eine individuelle Anpassung, während verdeckte Klemmschnallen und fixierbare Gurtenden für Sicherheit und Materialschutz sorgen. Für den Transport sind zwei Systeme im Einsatz – ideal abgestimmt auf das Arbeiten im Team.

Für seine ergonomische Konzeption wurde das AXILIO-Tragesystem mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet.

Wir gratulieren zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung!





» Ergonomische Fahrzeugsitze als Beitrag zur Rückengesundheit

AGR-Zertifizierung für die Vordersitze des Škoda Superb

Nach Informationen von Škoda Auto a.s.

Langes Sitzen im Auto gehört für viele Menschen zum Alltag – sei es im Berufsverkehr, auf Dienstreisen oder im privaten Umfeld. Aus medizinischer und therapeutischer Sicht gewinnt daher die ergonomische Qualität von Fahrzeugsitzen zunehmend an Bedeutung. Eine ungünstige Sitzposition, fehlende Bewegungsimpulse oder unzureichende Unterstützung der Wirbelsäule können langfristig zur Entstehung oder Verstärkung muskuloskelettaler Beschwerden beitragen. Vor diesem Hintergrund spielen ergonomisch gestaltete Fahrzeugsitze eine wichtige Rolle in der Prävention und Linderung von Rückenschmerzen.



Ein aktuelles Beispiel für die Integration ergonomischer Erkenntnisse in die Fahrzeugentwicklung sind die Vordersitze des neuen Škoda Superb: Bereits bei der Entwicklung der Sitze wurden das Know-how und die Empfehlungen des AGR-Expertengremiums berücksichtigt. Auch die Vergabe des AGR-Gütesiegels basierte auf einer umfassenden Prüfung und Bewertung durch ein unabhängiges Expertengremium aus Medizin, Physiotherapie, Ergonomie und Bewegungswissenschaft.

Ergonomische Kriterien aus klinischer und therapeutischer Perspektive

Im Rahmen der AGR-Prüfung werden Fahrzeugsitze anhand umfangreicher ergonomischer Kriterien bewertet. Im Mittelpunkt stehen dabei insbesondere Aspekte, die aus orthopädischer und physiotherapeutischer Sicht für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule relevant sind. Dazu zählen unter anderem:

- ▶ Unterstützung der natürlichen physiologischen Krümmungen der Wirbelsäule
- ▶ gleichmäßige Druckverteilung im Sitzbereich
- ▶ ausreichende Anpassbarkeit an unterschiedliche Körpergrößen und -proportionen
- ▶ Möglichkeiten zur Förderung dynamischen Sitzens
- ▶ intuitive und präzise Einstellmechanismen

Diese Faktoren sind insbesondere bei Personen relevant, die regelmäßig lange Zeit im Auto verbringen. Aus therapeutischer Sicht können ergonomisch optimierte Sitzsysteme dazu beitragen, statische Belastungen zu reduzieren, muskuläre Dysbalancen zu vermeiden und bestehende Beschwerden im Lenden- oder Beckenbereich zu entlasten.

Zusammenarbeit zwischen Medizin, Therapie und Industrie

Die Entwicklung moderner Sitzsysteme erfolgt zunehmend im interdisziplinären Austausch zwischen Fahrzeugentwicklern und Fachleuten aus Medizin und Therapie. Die AGR fungiert dabei als Plattform, über die wissenschaftliche Erkenntnisse aus Orthopädie, Physiotherapie und Kinesiologie in industrielle Entwicklungsprozesse einfließen können.

Auch bei der Entwicklung der Sitze des neuen Škoda Superb wurden entsprechende Erkenntnisse berücksichtigt. Im Fokus standen dabei unter anderem die Optimierung der Druckverteilung im Sitzpolster, die Gestaltung der Rückenlehne zur Unterstützung einer natürlichen Sitzhaltung sowie eine möglichst intuitive Bedienbarkeit der individuellen Einstellfunktionen. Zusätzlich wurden Funktionen integriert, die Bewegungsimpulse während des Sitzens fördern können – zum Beispiel über Massageprogramme in der Rückenlehne.



Die Ergebnisse der ergonomischen Bewertung fließen gleichzeitig in die internen Entwicklungsstandards des Herstellers ein und tragen dazu bei, das ergonomische Niveau zukünftiger Sitzgenerationen weiter zu verbessern.

Individuelle Anpassbarkeit als zentraler ergonomischer Faktor

Aus ergonomischer Sicht ist die individuelle Einstellbarkeit eines Sitzes entscheidend. Der Fahrersitz im Škoda Superb verfügt über eine umfangreiche elektrische Verstellung, die unter anderem folgende Anpassungen ermöglicht:

- ▶ Längsverstellung des Sitzes
- ▶ Höhenverstellung
- ▶ Neigungsverstellung der Sitzfläche
- ▶ Anpassung der Rückenlehnenposition
- ▶ Verlängerung der Sitzfläche
- ▶ 4-Wege-Lordosenstütze

Diese Einstellmöglichkeiten erlauben eine differenzierte Anpassung an unterschiedliche Körperproportionen – von kleineren Personen bis hin zu groß gewachsenen Fahrern. Besonders relevant ist dabei die korrekte Positionierung des Beckens sowie eine günstige Druckverteilung unter den Oberschenkeln, da beide Faktoren einen wesentlichen Einfluss auf die Haltung der Lendenwirbelsäule haben.

Eine individuell angepasste Sitzposition kann das Risiko statischer Fehlhaltungen reduzieren



und somit Beschwerden im unteren Rücken vorbeugen.

Unterstützung aktiver Rumpfstabilität

Neben der statischen Unterstützung spielt aus therapeutischer Sicht auch die Aktivität der Rumpfmuskulatur eine wichtige Rolle. Moderne Sitzsysteme versuchen daher zunehmend, eine Balance zwischen Stabilität und Beweglichkeit zu ermöglichen.

Die Kontur der Rückenlehne sowie differenzierte Polsterzonen können dazu beitragen, die natürliche Aktivität der Rückenmuskulatur zu erhalten. Eine moderate Seitenführung unterstützt dabei die Stabilisierung des Oberkörpers, ohne die Bewegungsfreiheit vollständig einzuschränken. Solche Konzepte können insbesondere für Personen mit funktionellen Rückenbeschwerden oder muskulären Dysbalancen relevant sein.

Orientierungshilfe für medizinische und therapeutische Fachkräfte

Für Ärzte, Physiotherapeuten sowie Bewegungsfachkräfte stellt das AGR-Gütesiegel eine praktische Orientierung bei der Empfehlung ergonomischer Produkte dar. Gerade bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen oder beruflich bedingten langen Fahrzeiten kann die Wahl eines ergonomisch geeigneten Fahrzeugsitzes eine unterstützende Rolle in der Prävention und Therapie spielen.

Geprüft & empfohlen



Ergonomisch unterwegs im Škoda Superb

Langes Sitzen im Auto kann den Rücken stark belasten. Die Vordersitze des Škoda Superb wurden daher gezielt ergonomisch entwickelt, um eine gesunde Sitzhaltung zu unterstützen und Beschwerden vorzubeugen.

Umfangreiche elektrische Einstellmöglichkeiten, eine ausgewogene Druckverteilung sowie die Unterstützung der natürlichen Wirbelsäulenkrümmung ermöglichen eine individuelle Anpassung an unterschiedliche Körpergrößen. Ergänzend fördern Funktionen wie Massageprogramme und durchdachte Polsterzonen die Bewegung und entlasten die Rückenmuskulatur auch auf längeren Fahrten.

Wir gratulieren Škoda zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung für die ergonomischen Vordersitze im Škoda Superb!

Die Zertifizierung der Vordersitze im Škoda Superb verdeutlicht, dass ergonomische Prinzipien zunehmend in die Entwicklung moderner Fahrzeuge integriert werden. Die Zusammenarbeit zwischen medizinischer Expertise und industrieller Produktentwicklung kann somit einen wichtigen Beitrag dazu leisten, rücken- gesündere Mobilitätslösungen zu fördern und die Belastung des Bewegungsapparates im Alltag zu reduzieren.



Kontaktinformationen

Škoda Auto a.s.
Ing. Jiří Brynda
Tel.: +420 730 865 212
jiri.brynda@skoda-auto.cz
www.skoda-auto.com



» Ergonomische Sitzlösungen im Kita-Alltag

BIOSWING-Kindergartenhocker „Foxy“ verbindet Bewegung, Gesundheit und Wirtschaftlichkeit

Nach Informationen der Haider Bioswing GmbH



Der Arbeitsalltag in Kindertageseinrichtungen ist durch besondere körperliche Anforderungen gekennzeichnet. Pädagogische Fachkräfte arbeiten überwiegend in niedrigen Sitzpositionen, häufig auf Augenhöhe mit den Kindern. Sitzen, Knien, Aufstehen und Gehen wechseln sich im Minutentakt ab. Klassische Sitzmöbel oder starre Hocker sind für diese Dynamik meist nicht ausgelegt und begünstigen statische Belastungen – insbesondere im Bereich der Lendenwirbelsäule sowie des Schulter-Nacken-Systems.

Aus ergonomischer Sicht besteht daher ein klarer Bedarf an Sitzlösungen, die Bewegung zulassen, Haltungswechsel fördern und sich flexibel an wechselnde Arbeitssituationen anpassen.

Neuroergonomisches Konzept: Dynamik statt Stillstand

Der Kindergartenhocker „Foxy“ wurde speziell für Arbeitsumgebungen mit niedrigen Sitzhöhen und hohem Bewegungsanteil entwickelt. Sein bewegungsaktives Sitzsystem ermöglicht Mikrobewegungen in alle Richtungen und unterstützt damit das Prinzip des dynamischen Sitzens.

Ziel ist es, statische Muskelarbeit zu reduzieren und natürliche Bewegungsabläufe auch im Sitzen zu fördern. Die kontinuierliche Aktivierung der rumpfstabilisierenden Muskulatur sowie wechselnde Belastungen der Bandscheiben tragen dazu bei, einseitige Beanspruchungen zu vermeiden. Der Hocker funktioniert ohne aktive Einstellung (außer in der Höhe) oder Schulung und passt sich intuitiv den Bewegungen der Nutzenden an.

Ergonomische Grundprinzipien

- ▶ Förderung von Mikrobewegungen
- ▶ Reduktion statischer Haltearbeit
- ▶ Unterstützung natürlicher Haltungswechsel
- ▶ Entlastung der Wirbelsäule bei niedrigen Sitzhöhen

Praxiseinsatz in einer Kindertageseinrichtung

In einer kommunalen Kindertageseinrichtung wurde der Kindergartenhocker „Foxy“ über mehrere Wochen in unterschiedlichen Gruppenräumen eingesetzt. Die Hocker standen

den pädagogischen Fachkräften für typische Tätigkeiten wie Morgenkreis, Bastelangebote, Vorlesen sowie die Begleitung der Kinder im Spiel zur Verfügung.

Bereits nach kurzer Zeit berichteten Mitarbeitende von einer veränderten Wahrnehmung ihres Sitzverhaltens. Besonders positiv wurde hervorgehoben, dass Arbeiten auf Augenhöhe mit den Kindern möglich ist, ohne dauerhaft in ungünstigen Beugehaltungen zu verbleiben. Das bewegliche Sitzsystem wurde als unauffällig und unterstützend beschrieben, da keine bewusste Anpassung erforderlich ist.

Mehrere Fachkräfte gaben an, sich am Ende des Arbeitstages weniger verspannt zu fühlen, insbesondere im unteren Rücken- und Nackenbereich. Auch die Akzeptanz im Team war hoch, da der Hocker flexibel einsetzbar ist



und nicht als klassisches „Arbeitsstuhl“-Möbel wahrgenommen wird.

Rückmeldungen aus der Praxis

- ▶ arbeiten auf Augenhöhe ohne Zwangshaltungen
- ▶ weniger subjektive Verspannungen
- ▶ hohe Akzeptanz im Team
- ▶ flexible Nutzung in unterschiedlichen Situationen

Ergonomische Bewertung aus arbeitsmedizinischer Sicht

Aus ergonomischer Sicht zeigt der Praxiseinsatz, dass bewegungsaktive Sitzlösungen einen relevanten Beitrag zur Verhältnisprävention leisten können. Gerade in pädagogischen Arbeitsfeldern mit hohem Bewegungsanteil und niedrigen Sitzpositionen unterstützt dynamisches Sitzen die Reduktion einseitiger Belastungen.

Der Kindergartenhocker „Foxy“ ergänzt bestehende ergonomische Maßnahmen sinnvoll, da er direkt im Arbeitsprozess wirkt und keine zusätzlichen organisatorischen oder zeitlichen Ressourcen bindet. Ergonomie wird dadurch alltagstauglich und für Mitarbeitende unmittelbar erfahrbar.

Betriebswirtschaftliche Perspektive: Prävention rechnet sich

Neben dem gesundheitlichen Nutzen besitzt der Einsatz ergonomischer Arbeitsmittel auch eine klare betriebswirtschaftliche Dimension. Muskel-Skelett-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeitstage im sozialen Bereich. Maßnahmen, die direkt am Arbeitsplatz ansetzen und dauerhaft wirken, können langfristig zur Reduktion von Fehlzeiten beitragen.

Darüber hinaus gewinnen Faktoren wie Arbeitgeberattraktivität, Mitarbeiterbindung und nachhaltige Personalentwicklung angesichts des Fachkräftemangels zunehmend an Bedeutung. Investitionen in ergonomische Ausstattung sind daher nicht nur als Kostenfaktor, sondern als strategische Maßnahme zur Sicherung von Arbeitsfähigkeit und Betreuungsqualität zu bewerten.

Wirtschaftliche Effekte ergonomischer Maßnahmen

- ▶ potenzielle Reduktion von Ausfallzeiten
- ▶ Stärkung der Mitarbeiterbindung
- ▶ Beitrag zur Arbeitgeberattraktivität
- ▶ nachhaltige Sicherung pädagogischer Qualität

Fazit

Der Praxisbericht zeigt, dass ergonomische Sitzlösungen auch in bewegungsintensiven Arbeitsfeldern wie Kindertageseinrichtungen wirksam und akzeptiert sind. Der Kindergartenhocker „Foxy“ verbindet Bewegungsförderung, Alltagstauglichkeit und geringe Einstiegshürden und unterstützt damit eine gesundheitsgerechte Arbeitsplatzgestaltung.

Gesunde Mitarbeitende sind eine zentrale Voraussetzung für stabile Betreuung und pädagogische Qualität – ergonomische Arbeitsmittel können hierzu einen wichtigen Beitrag leisten.



Kontaktinformationen

Haider Bioswing GmbH
95704 Pullenreuth
Tel.: 09234 9922100
info@bioswing.de
www.bioswing.de

Geprüft & empfohlen



Rückenfreundliche Unterstützung für den Kita-Alltag

Der Arbeitsalltag in Kindertageseinrichtungen ist von häufigen Positionswechseln und Arbeiten auf niedriger Sitzhöhe geprägt. Der Kindergartenhocker „Foxy“ von Bioswing wurde entwickelt, um pädagogische Fachkräfte dabei ergonomisch zu unterstützen und statische Belastungen zu reduzieren.

Sein bewegungsaktives Sitzsystem ermöglicht Mikrobewegungen in alle Richtungen und fördert damit dynamisches Sitzen auch auf niedriger Arbeitshöhe. Dadurch werden natürliche Haltungswechsel unterstützt und ungünstige Beugehaltungen beim Arbeiten auf Augenhöhe mit den Kindern vermieden.

Wir gratulieren zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung und zur Auszeichnung des besonders rückenfreundlichen Produktes!





» Schulrucksack BYTE von coocazoo

Ergonomie trifft auf digitale Schule

Nach Informationen der Hama GmbH & Co. KG



Die Schule hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Tablets ersetzen immer öfter klassische Schulbücher, digitale Lernplattformen gehören zum festen Bestandteil des Unterrichts und Hausaufgaben werden häufig digital erledigt. Mit der zunehmenden Digitalisierung steigen auch die Anforderungen an die Ausstattung von Schüler:innen, insbesondere an den Schulrucksack, der all diese Materialien sicher und komfortabel transportieren muss.

Mit dem neuen Schulrucksack BYTE reagiert coocazoo gezielt auf die Anforderungen des modernen Schulalltags. Das Modell verbindet durchdachte Organisation für digitale Geräte mit dem bewährten ergonomischen Tragesystem der Marke. So entsteht ein Schulrucksack, der moderne Funktionalität mit hoher Alltagstauglichkeit kombiniert und gleichzeitig den Rücken von Kindern und Jugendlichen nachhaltig entlastet.

Gesund durch den Schulalltag

Gerade während der Wachstumsphase ist eine ergonomisch optimierte Lastenverteilung auf dem Rücken besonders wichtig. Viele Kinder und Jugendliche tragen täglich mehrere Kilogramm an Schulmaterialien mit sich. Hinzu kommen Tablet, Ladegerät, Kopfhörer und vieles mehr. Ein falsch sitzender Rucksack kann dabei schnell zu Verspannungen oder Fehlhaltungen führen.

Der BYTE wurde deshalb so entwickelt, dass das Gewicht möglichst körpernah und gleichmäßig verteilt wird. Dadurch bleibt der Schwerpunkt dicht am Rücken, was die Belastung

deutlich reduziert und gleichzeitig für mehr Stabilität beim Tragen sorgt.

Herzstück des ergonomischen Konzepts ist das einzigartige EASY GROW SYSTEM. Dieses ermöglicht eine stufenlose Anpassung der Rückenlänge an die individuelle Körpergröße. Der Rucksack wächst so über mehrere Jahre mit und kann jederzeit präzise an die jeweilige Rückenform angepasst werden. Eine optimale Positionierung der Schulterträger sorgt dafür, dass die Last nah am Rücken anliegt.

Ergonomisch geformte, weich gepolsterte Schultergurte verhindern Druckstellen im Schulterbereich und erhöhen den Tragekomfort auch bei längeren Schulwegen. Der höhenverstellbare Brustgurt stabilisiert zusätzlich und verhindert ein Verrutschen der Träger während der Bewegung.

Ergänzt wird das System durch einen abnehmbaren und individuell einstellbaren Beckengurt. Dieser überträgt einen Teil des Gewichts auf den stabilen Beckenbereich und entlastet so gezielt die Wirbelsäule. Besonders bei

schwerer Beladung sorgt dieser Mechanismus für eine spürbar bessere Gewichtsverteilung.

Das atmungsaktive Rückenpolster unterstützt zusätzlich eine gesunde Haltung und sorgt auch an langen Schultagen für angenehmen Tragekomfort. Die ergonomische Rückenform orientiert sich an natürlichen Bewegungsabläufen und unterstützt eine aufrechte Körperhaltung, ein wichtiger Faktor für die langfristige Rückengesundheit.

Sicherer Schutz für digitale Geräte

Moderne Schule bedeutet: Technik ist ein täglicher Begleiter. Tablets, Laptops und elektronische Lernmittel gehören inzwischen zum Standard in vielen Klassenzimmern. Das Modell BYTE wurde deshalb speziell für Schüler:innen entwickelt, die regelmäßig mit digitalen Geräten arbeiten.

Im neu konzipierten Organizer-Fach werden Tablet oder Laptop besonders geschützt untergebracht. Die Geräte werden dabei schwebend gelagert, sodass sie nicht direkt auf dem Boden des Rucksacks aufliegen. Eine umlaufende



Mit den praktischen Organizer-Elementen und dem separaten Multifunktionsfach findet alles seinen Platz.

Polsterung federt Stöße zuverlässig ab und schützt die sensible Technik auch unterwegs.

Das separate Multifunktionsfach bietet darüber hinaus Platz für Kopfhörer, Ladekabel, Powerbanks oder weiteres Zubehör. Durch die durchdachte Innenstruktur bleibt alles übersichtlich organisiert und jederzeit griffbereit. So lassen sich digitale Arbeitsmittel schnell verstauen und ebenso schnell wieder hervorholen.

Mit einem Volumen von rund 28 Litern und drei Hauptfächern bietet der Schulrucksack ausreichend Stauraum für Bücher, Hefte, Ordner und digitale Geräte. Die extra große Öffnung des Hauptfachs sorgt für einen schnellen Überblick und erleichtert das Ein- und Auspacken erheblich.

Leicht, stabil und langlebig

Trotz seiner umfangreichen Ausstattung bleibt der BYTE angenehm leicht. Mit einem Eigengewicht von etwa 1.270 Gramm trägt der Rucksack selbst nur wenig zur Gesamtlast bei. Gleichzeitig sorgen robuste Materialien und hochwertige Verarbeitung für eine hohe Belastbarkeit im täglichen Einsatz.

Der Schulalltag stellt hohe Anforderungen an Material und Verarbeitung: Rucksäcke werden täglich gepackt, getragen, abgestellt oder im Schulbus verstaut. Der BYTE ist genau für diese Beanspruchung konzipiert und überzeugt durch langlebige Stoffe, hochwertige Reißverschlüsse und strapazierfähige Nähte.

Die hohe Produktqualität und eine vierjährige Garantie sind wichtige Aspekte für Eltern, die Wert auf langlebige Produkte legen.

Anpassungsfähig in jeder Situation

Neben der ergonomischen Grundkonstruktion überzeugt BYTE durch zahlreiche praktische Details, die den Alltag erleichtern. Abnehmbare Multifunktions- und Kompressionsstraps ermöglichen es, das Volumen flexibel anzupassen und den Inhalt nah am Körper zu fixieren. Dadurch bleibt der Rucksack auch bei wechselnder Beladung stabil und angenehm zu tragen.

Eine offene sowie eine geschlossene Seitentasche bieten Platz für Trinkflaschen oder kleinere Gegenstände wie Regenschirm, Schlüssel oder Snacks. Hier lassen sich wichtige Dinge schnell und übersichtlich verstauen.

Reflektierende Elemente erhöhen zusätzlich die Sichtbarkeit im Straßenverkehr. Gerade in der dunkleren Jahreszeit oder auf dem Schulweg am frühen Morgen tragen diese reflektierenden Flächen zu mehr Sicherheit bei.

Design trifft Funktion

Neben Ergonomie und Funktionalität spielt auch das Design eine wichtige Rolle. Schließlich begleitet ein Schulrucksack seine Tragenen oft über mehrere Jahre hinweg. Der BYTE lässt daher auch in puncto Optik keine Wünsche offen.

Zur Auswahl stehen fünf moderne Designs: Laser Lights, Electric Ice, Pink Illusion, Bloomy Daisy und Black Coal. Die trendigen Farbwelten sprechen insbesondere Tweens und ältere Grundschulkindern an, ohne auf kindliche Motive zu setzen. Dadurch bleibt der Rucksack auch über mehrere Schuljahre hinweg aktuell und passt zu unterschiedlichen Stilrichtungen.

Geprüft & empfohlen



Durchdacht für den digitalen Schulalltag

Mit dem Modell BYTE bringt coocazoo einen Schulrucksack auf den Markt, der optimal auf die Anforderungen einer digitalisierten Lernwelt abgestimmt ist. Das mitwachsende Tragesystem, die körpernahe Lastenverteilung und die durchdachte Innenorganisation sorgen dafür, dass Bücher, Hefte und digitale Geräte sicher und komfortabel transportiert werden können.

Gleichzeitig unterstützt der Rucksack durch sein ergonomisches Konzept eine gesunde Haltung im Schulalltag. Robust, funktional und modern gestaltet begleitet der BYTE Schüler:innen zuverlässig durch viele Schuljahre und zeigt, wie ein Schulrucksack den Anforderungen moderner Bildung gerecht werden kann.

Hierfür wurde der Schulrucksack BYTE mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet – herzlichen Glückwunsch!

Das klare, moderne Design verbindet sportliche Elemente mit einer zeitlosen Optik. So entsteht ein Schulrucksack, der sowohl funktional als auch optisch den Ansprüchen moderner Schüler:innen gerecht wird.



Kontaktinformationen

coocazoo
by Hama GmbH & Co. KG
86653 Monheim
Tel.: 09091 5020
info@coocazoo.com
www.coocazoo.com



» Evidenzorientierte Ergonomie im Schulranzen der nächsten Generation

Schulranzen Innovabag – Leichtbauprinzip bei optimaler Lastverteilung

Nach Informationen der Bags Innovation Hub GmbH



Die Prävention muskuloskelettaler Beschwerden beginnt im Kindesalter. Insbesondere die schulische Belastung durch inadäquate Tragesysteme stellt seit Jahren einen relevanten Risikofaktor für funktionelle Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule, der Schultergürtelmuskulatur und angrenzender Strukturen dar. Vor diesem Hintergrund wurde mit der Innovabag ein patentiertes Schulranzenkonzept entwickelt, das biomechanische, anatomische und entwicklungsphysiologische Aspekte konsequent integriert.

- ▶ die Schultergürtelmuskulatur (vor allem M. deltoideus und M. latissimus dorsi) Bewegungsfreiheit behält
- ▶ eine Entlastung des Nervus accessorius erzielt wird

Leichtbau trifft Funktionalität

Mit einem Eigengewicht von ca. 900 g bei gleichzeitig großzügigem Volumen von rund 24,5 Litern erfüllt die Innovabag die zentrale Forderung nach Gewichtsreduktion bei zugleich langfristiger Nutzbarkeit über die gesamte Grundschulzeit. Die Konstruktion folgt einem konsequenten Leichtbauprinzip, ohne funktionale Einschränkungen in Kauf zu nehmen.

Hüftgurtsystem, das sich an den Proportionen des Kindes orientiert und eine gleichmäßige Lastverteilung unterstützt.

Adaptives Rückensystem mit trapezförmiger Geometrie

Das Rückensystem basiert auf einer trapezförmigen Struktur mit dualer Polsterung. Diese adressiert gezielt:

- ▶ die obere Trapezmuskulatur (M. trapezius pars descendens)
- ▶ die lumbale Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule

Durch diese differenzierte Dämpfung wird eine gleichmäßige Druckverteilung erreicht, während gleichzeitig sensible Strukturen entlastet werden. Besonders hervorzuheben ist, dass:

- ▶ die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Ausrichtung unterstützt wird

Diese Kombination ermöglicht nicht nur eine Reduktion punktueller Druckbelastungen, sondern fördert auch die physiologische Bewegungsdynamik im Alltag.

Dynamische Lastverteilung durch Doublebag-System

Ein weiteres Alleinstellungsmerkmal stellt das sogenannte Doublebag-System dar. Hierbei wird der Stauraum zwischen Rücken- und Brustbereich aufgeteilt. Die vordere Tasche ist magnetisch fixiert und ermöglicht:

- ▶ eine ausgewogenere Lastverteilung entlang der Körperachse
- ▶ eine Reduktion der Hebelwirkung auf die Lendenwirbelsäule
- ▶ eine Verbesserung der funktionalen Erreichbarkeit von Inhalten

Zusätzlich bietet das System einen praktischen Nebeneffekt im Sinne der Diebstahlprävention,

Proportionsbasierte Ergonomie statt rein größenbasierter Anpassung

Ein zentrales Novum liegt in der Abkehr von klassischen, primär größenorientierten Anpassungssystemen hin zu einer proportionsbasierten Individualisierung. Kinder unterscheiden sich nicht nur in ihrer Körpergröße, sondern insbesondere in der Relation von Oberkörperlänge, Beinlänge sowie Körperstatur.

Um dieser Variabilität gerecht zu werden, verfügt die Innovabag über ein intuitiv anpassbares



Geprüft & empfohlen



Ergonomisch tragen im Schulalltag

Schwere Schulranzen können den kindlichen Bewegungsapparat frühzeitig belasten. Die Innovabag wurde entwickelt, um Gewicht, Passform und Lastverteilung optimal auf die Bedürfnisse von Kindern abzustimmen.

Ein leichtes Design, ein proportionsbasiertes Tragesystem und ein adaptives Rückensystem unterstützen eine gleichmäßige Druckverteilung und eine körpernahe Lastführung. Das innovative Doublebag-System sorgt zusätzlich für eine bessere Balance entlang der Körperachse und reduziert die Belastung der Wirbelsäule.

Die AGR gratuliert Bags Innovation Hub zur erfolgreichen Gütesiegel-Auszeichnung der Innovabag!

da persönliche Gegenstände so gut im Auge behalten werden können.

Geführtes Gurtsystem („Jacket-Kragen“)

Das geführte Schultergurtsystem – beschrieben als „Jacket-Kragen“ – stabilisiert den Sitz des Ranzens auch bei dynamischen Bewegungen und höheren Lasten. Ein Abrutschen wird verhindert, wodurch:

- ▶ Scherkräfte reduziert werden
- ▶ die Last konstant nah am Körperschwerpunkt gehalten wird
- ▶ kompensatorische Fehlhaltungen minimiert werden

Interdisziplinäre Entwicklung mit medizinischer Expertise

Die Entwicklung der Innovabag erfolgte unter enger Einbindung medizinischer Fachdisziplinen. Initiator ist Gianluca Siciliano, der bereits mit

dem Konzept der Frontbag (ausgezeichnet unter anderem mit dem Innovationspreis Ergonomie 2023 sowie dem Gründerpreis „Pioniergeist“ Rheinland-Pfalz 2022) neue Maßstäbe im Bereich gesundheitsorientierter Tragesysteme gesetzt hat.

Die Zusammenarbeit mit einer Kinderosteopathin und Heilpraktikerin sowie mit regionalen medizinischen Fachkräften gewährleistet eine praxisnahe und evidenzorientierte Produktentwicklung. Ziel ist es, den besonderen Anforderungen des kindlichen Bewegungsapparates gerecht zu werden und präventive Ansätze in den Alltag zu integrieren.

Fazit

Die Innovabag stellt einen innovativen Ansatz in der Entwicklung ergonomischer Schulranzen dar. Durch die Kombination aus Leichtbau, proportionsbasierter Anpassung, adaptivem Rückensystem und dynamischer Lastverteilung geht sie gezielt auf zentrale Herausforderungen im Kontext der kindlichen Rückengesundheit ein.

Für Fachkreise aus Medizin, Therapie und Sportwissenschaft bietet das Konzept einen interessanten Ansatzpunkt, um präventive Maßnahmen frühzeitig in den Alltag von Kindern zu integrieren und langfristig muskuloskelettalen Beschwerden vorzubeugen.



Kontaktinformationen

Innovabag c/o Bags Innovation Hub GmbH
Kreativwirtschaftszentrum
68159 Mannheim
Tel.: 06239 9471057
info@bagsinnovationhub.de
www.innovabag.de
www.bagsinnovationhub.de



» Zentral positioniertes Touchpad für ergonomisches Arbeiten am Computer

Contour Touch und Balance Keyboard erhalten das AGR-Gütesiegel

Nach Informationen von Contour Design Nordic A/S

Nacken- und Schulterschmerzen gehören zu den häufigsten muskuloskelettalen Beschwerden bei Büroangestellten. Durch das wiederholte seitliche Greifen zur herkömmlichen Maus kommt es zu erhöhter Schulterabduktion und -rotation, was auf Dauer muskuläre Überlastungen begünstigt. Der zentral positionierte Touchpad Contour Touch minimiert diese ungünstigen Bewegungs- und Haltungsmuster deutlich und trägt zu einer spürbaren Entlastung der Schulterpartie bei. In Kombination mit dem Balance Keyboard unterstützt es ein schlankes, schulterfreundliches Arbeitsplatzkonzept, das mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurde. Zudem erhielt die Contour Touch den iF Design Award 2026 in der Kategorie Produkt Design.



Wenn die Maus zum Problem wird

Muskuloskelettale Beschwerden zählen nach wie vor zu den häufigsten Ursachen für arbeitsbedingte Beschwerden und krankheitsbedingte Ausfälle in Europa. Laut der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) berichtet nahezu jede zweite erwerbstätige Person in der EU über entsprechende Symptome. Dabei zählen Nacken- und Schulterregion zu den am häufigsten betroffenen Bereichen.

In der Arbeitsmedizin und Physiotherapie werden schulterbezogene Beschwerden im Zusammenhang mit Computerarbeit häufig auf langanhaltende statische Haltungen und repetitive Bewegungsmuster zurückgeführt.

Eine seitlich neben der Tastatur platzierte Standardmaus zwingt Nutzer zu wiederholten Greifbewegungen nach außen. Im Ergebnis kommt es zu einer dauerhaft erhöhten Schulterabduktion und Außenrotation – Haltungen, die mit einer gesteigerten muskulären Belastung, insbesondere des oberen Trapezmuskels und angrenzender Strukturen, wie zum Beispiel dem Deltoideus (Deltamuskel), verbunden sind.

Für Ärzte, Therapeuten und Fachkräfte im betrieblichen Gesundheitsmanagement stellt die Position der Maus daher einen entscheidenden ergonomischen Faktor dar. Wenn Patienten berichten, dass Schulterschmerzen, vor allem während der Nutzung einer Standardmaus auftreten – weniger jedoch beim Tippen –, kann der Wechsel zu einem zentral positionierten Eingabegerät eine spezifische muskuläre Belastung reduzieren. Angesichts der hohen Prävalenz von Schulterproblemen bei intensiver Computerarbeit können bereits kleine Reduk-

tionen der täglichen Schulterbelastung langfristig einen relevanten Unterschied machen.

Messbare biomechanische Unterschiede

Eine kontrollierte Laborstudie mit 21 Teilnehmenden verglich die Nutzung einer Standardmaus mit der zentral positionierten Contour Touch. Dabei wurden die Schulterbewegungen während standardisierter Zeigebewegungen präzise aufgezeichnet und die Ergebnisse ausgewertet.



Top-Down-Ansicht auf die Markerplatzierung während der Bewegungsanalyse (links: Haltung mit Contour Touch, rechts: Haltung mit Standard-Maus)



Die Ergebnisse zeigten:

- ▶ **64,6 Prozent geringere Schulterabduktion im Vergleich zur Standard-Maus ($p < 0,001$)**
- ▶ **44,93 Grad weniger Schulterrotation ($p < 0,001$)**

Die zentrale Positionierung ermöglicht es, den Ellenbogen näher am Körper zu halten und seitliche Greifbewegungen zu minimieren.

Das Touchpad Contour Touch ist für den regulären Büroinsatz konzipiert und bietet eine zuverlässige, präzise Steuerung bei allen gängigen Computeranwendungen.

Im Vergleich zu konventionellen Tastaturen bietet Contour Touch einen deutlich höheren Bedienkomfort und reduziert die muskuläre Ermüdung während der Nutzung spürbar.

Praktische Anwendung im klinischen Kontext

Zentral positionierte Eingabegeräte eignen sich insbesondere für folgende Einsatzbereiche:

- ▶ **Analyse und Optimierung** von Arbeitsplätzen
- ▶ **präventive Beratung** für Personen mit hoher täglicher Bildschirmzeit
- ▶ **Unterstützung in Wiedereingliederungsprozessen**, insbesondere nach schulterbezogenen Beschwerden
- ▶ **frühe Intervention** bei ersten Anzeichen von Nacken- oder Schulterüberlastungen

Im Rahmen eines ganzheitlichen ergonomischen Konzepts kann die Optimierung der Mausposition dazu beitragen, die tägliche Schulterbelastung spürbar zu reduzieren. Programmierbare Shortcut-Tasten können zudem unnötige Hand- und Cursorbewegungen bei wiederkehrenden Aufgaben verringern. Regelmäßige Haltungswechsel und Bewegungsvariation bleiben entscheidend für eine wirksame Prävention.

Das Systemkonzept: Touch + Balance

Ergonomie entsteht selten durch eine einzelne Komponente. Das Balance Full-Size Keyboard

wurde mit reduzierter Fronttiefe und flachem Profil konstruiert, sodass das Touchpad direkt vor der Tastatur positioniert werden kann.



Diese Konfiguration

- ▶ vermeidet seitliche Wechsel zwischen Tastatur und Maus,
- ▶ reduziert den vorderen Greifraum,
- ▶ unterstützt eine konstante, zentrierte Körperhaltung.

Tippen und Navigation erfolgen im gleichen zentralen Arbeitsbereich. Hierdurch wird eine neutrale Schulterposition über den gesamten Arbeitstag hinweg gefördert.



Das Bedienkonzept ist darauf ausgelegt, unterschiedliche körperliche Voraussetzungen zu berücksichtigen. Ein zentral positioniertes Touchpad kann sowohl mit der linken als auch mit der rechten Hand genutzt werden, wodurch eine variablere Nutzung im Arbeitsalltag möglich ist. Durch die zentrale Positionierung der Eingabefläche werden seitliche Greifbewegungen reduziert; Funktionen lassen sich innerhalb eines kleineren Bewegungsradius

Geprüft & empfohlen



Innovatives, zentral positioniertes Touchpad von Contour

Mit dem „Contour Touch“ stellt Contour Design ein zentral positioniertes Touchpad vor, das seitliche Greifbewegungen bei der Computerarbeit reduziert. Durch die Platzierung direkt vor der Tastatur können Schulterabduktion und -rotation im Vergleich zur Standard-Maus verringert werden.

In Kombination mit dem Balance Keyboard entsteht ein schlankes Arbeitsplatzkonzept, das eine neutrale Schulterhaltung beim Tippen und Navigieren unterstützt.

Wir gratulieren Contour Design zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung!

ausführen. Dies kann insbesondere für Nutzer mit bestehenden Beschwerden im Schulter- oder Nackenbereich relevant sein.

Insgesamt verfolgt Contour Design den Ansatz, ergonomische Aspekte der Arbeitsplatzgestaltung mit langlebigen Produkten und ressourcenschonender Materialwahl zu verbinden.

Literatur
Bei dem Verfasser erhältlich

Kontaktinformationen

Contour Design Nordic A/S
1602 Copenhagen V
Dänemark
Ansprechpartnerin Claudia Hösen
Tel.: +49 176 70354629
claudia@contourdesign.com
www.contourdesign.de



» Verhältnisprävention im Fahrzeug: Axxid Up

AGR-zertifizierter Kindersitz mit patentierter Sitzhöhenverstellung

Nach Informationen der Axxid GmbH

Kinder verbringen einen relevanten Anteil ihres Alltags im Auto – auf dem Weg zur Schule, zu Freizeitaktivitäten oder auf längeren Familienfahrten. Dieser Kontext wird in der pädiatrischen und orthopädischen Beratung bislang vergleichsweise wenig berücksichtigt, obwohl die Sitzposition im Fahrzeug biomechanisch bedeutsame Belastungen erzeugen kann. Eine nicht altersgerecht angepasste Beckenstellung, fehlende lumbale Unterstützung sowie baumelnde Beine ohne Fußabstützung begünstigen insbesondere bei Kindern im Alter von etwa 4 bis 12 Jahren muskuläre Dysbalancen und eine kyphotische Rumpfhaltung – vor allem bei längerer Sitzdauer.



Mit dem AGR-zertifizierten Kindersitz Axxid Up wird dieser bislang wenig beachtete Aspekt der Verhältnisprävention gezielt adressiert. Die Konstruktion folgt einem konsequent verhältnisorientierten Ansatz: Eine rückengerechte Sitzposition wird nicht der individuellen Umsetzung durch Kind oder Eltern überlassen, sondern ist durch das Produktdesign strukturell angelegt.

Patentierter Sitzhöhenverstellung – ergonomisches Schlüsselmerkmal

Ein zentrales Merkmal des Axxid Up ist die patentierte, stufenlos höhenverstellbare Sitzfläche – eine in dieser Produktkategorie bislang einzigartige Lösung. Diese Funktion erfüllt nicht nur Komfortaspekte, sondern hat unmittelbare ergonomische und sicherheitsrelevante Bedeutung:

- ▶ Eine korrekt eingestellte Sitzhöhe stellt sicher, dass der Dreipunktgurt des Fahrzeugs anatomisch korrekt über Schulter, Thorax und Becken geführt wird. Gleichzeitig ermöglicht

die Höhenverstellung, das Kind so zu positionieren, dass es optimal von den für Erwachsene ausgelegten Sicherheitssystemen des Fahrzeugs profitieren kann. Auch wird die Beckenkipfung positiv beeinflusst, was als Voraussetzung für eine physiologische Lordosierung der Lendenwirbelsäule gilt.

- ▶ Vor dem Hintergrund ausgeprägter Wachstumsdynamiken im Kindesalter ist insbesondere die kontinuierliche Nachjustierbarkeit hervorzuheben. Die Anpassung kann ohne Ausbau des Sitzes und ohne Werkzeuge erfolgen und ermöglicht damit eine dauerhaft ergonomisch adäquate Sitzposition über den gesamten Nutzungszeitraum hinweg (Körpergröße 100–150 cm, geprüft bis 50 kg Körpergewicht).

ErgoSupport – lumbale Unterstützung als Qualitätskriterium

Mit dem integrierten System „ErgoSupport“ verfügt der Axxid Up über eine anatomisch konturierte Lendenstütze, die eine physiolo-

gische Lordosierung unterstützt und statische Haltebelastungen reduziert. Konzeptionell lehnt sich dieses Element an Erkenntnisse aus der skandinavischen Schulmöbelentwicklung an und fördert eine aufrechte Becken-Rumpf-Ausrichtung.

Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang die Rolle der Aktion Gesunder Rücken (AGR): Eine lumbale Unterstützung wurde als Mindestkriterium für die Vergabe des AGR-Gütesiegels in der Produktkategorie Kindersitze definiert. Damit wirkt die Zertifizierung nicht nur als Qualitätsnachweis, sondern auch als Impulsgeber für ergonomische Produktentwicklung. Der Axxid Up gehört zu den ersten Modellen, die dieses Kriterium für Kinder ab etwa 4 Jahren konsequent umsetzen.

Fußabstützung – oft unterschätzt, funktionell relevant

Im Lieferumfang enthalten ist eine höhenverstellbare Fußstütze, die sowohl aus sicherheitsrelevanter als auch aus ergonomischer Sicht



eine wichtige Ergänzung darstellt. Die Fußstütze sorgt für eine stabile Sitzhaltung des Kindes, hält den Fahrzeuggurt optimal in Position und reduziert den sogenannten Submarining-Effekt, bei dem das Kind im Falle eines Aufpralls unter dem Beckengurt nach vorn rutscht. Zudem ermöglicht die stabile Abstützung der Füße eine kontinuierliche propriozeptive Rückmeldung über die unteren Extremitäten, unterstützt eine stabile Beckenposition und fördert so eine physiologisch günstige Wirbelsäulenhaltung.

Die Fußstütze trägt somit dazu bei, das funktionelle Zusammenspiel von Füßen, Becken und Rumpf auch im Fahrzeugsitz vollständig herzustellen.

Sicherheit und Anpassungsfähigkeit im Wachstumsverlauf

Der Axxkid Up ist für Kinder im Alter von etwa 4 bis 12 Jahren konzipiert und deckt damit eine lange Entwicklungsphase ab. Neben der Sitzhöhenverstellung unterstützen eine individuell einstellbare Kopfstütze sowie anpassbare Seitenstrukturen das „Mitwachsen“ des Systems.

Im Bereich der Sicherheit wurde der Sitz umfassend geprüft. Die Konstruktion umfasst unter anderem eine stabile Basisstruktur („ProTecBase“) zur Reduktion von Aufprallkräften sowie eine optimierte Gurtführung durch die anpassbare Sitzhöhe. Der Sitz wurde bis zu einem Körpergewicht von 50 kg getestet.

Die Möglichkeit der Installation mittels ISOFIX oder Dreipunktgurt erhöht zusätzlich die Flexibilität im praktischen Einsatz.

Alltagstauglichkeit als ergänzender Faktor

Für die praktische Nutzung im Familienalltag bietet der Sitz eine Reihe funktionaler Eigenschaften: eine einfache Installation innerhalb kurzer Zeit, ein klappbares Design für Transport und Lagerung sowie die Möglichkeit, mehrere Sitze nebeneinander auf der Rückbank zu installieren. Diese Aspekte sind insbesondere im Hinblick auf die tatsächliche Nutzungskonstanz relevant.

Neue Produktkategorie des Herstellers

Der Axxkid Up ergänzt das bestehende Portfolio des schwedischen Herstellers, der bislang fast ausschließlich lang nutzbare rückwärtsgerichtete Kindersitze – entsprechend dem skandinavischen Sicherheitsstandard – angeboten hat. Hintergrund ist die verbreitete Praxis, dass viele Familien, insbesondere in Europa außerhalb Skandinaviens, ihre Kinder zu früh vorwärtsgerichtet transportieren. In diesem Bewusstsein wurde mit dem Axxkid Up eine vorwärtsgerichtete Lösung entwickelt, die auch unter diesen Bedingungen ein möglichst hohes Maß an Sicherheit und ergonomischer Unterstützung gewährleistet.

Relevanz für die fachliche Beratung

Für Ärzte, Physiotherapeuten, Osteopathen sowie Fachkräfte im Bereich Bewegungs- und Haltungsprävention bietet der Axxkid Up einen konkreten Ansatzpunkt im Sinne der Verhältnisprävention.

Das Produkt schafft eine rückengerechte Sitzumgebung, die weitgehend unabhängig von der Compliance des Kindes wirkt. Die Kom-

Geprüft & empfohlen



Sicher und ergonomisch mitwachsend

Der vorwärtsgerichtete Kindersitz Axxkid Up verbindet Sicherheit, Ergonomie und Alltagstauglichkeit in einem integrativen Konzept. Entwickelt für Kinder von etwa 4 bis 12 Jahren (100–150 cm), passt sich der Sitz durch eine patentierte, höhenverstellbare Sitzfläche kontinuierlich an das Wachstum an und gewährleistet eine optimale Gurtführung.

Die integrierte ErgoSupport-Lendenstütze unterstützt eine physiologische Sitzhaltung und reduziert muskuläre Ermüdung. Optional ergänzt eine verstellbare Fußstütze die ergonomische Sitzposition.

Die einfache Installation (ISOFIX oder Fahrzeuggurt), das klappbare Design sowie die flexible Nutzung im Alltag unterstreichen den praxisnahen Ansatz.

Herzlichen Glückwunsch zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung!

Die Kombination aus höhenverstellbarer Sitzfläche, lumbaler Unterstützung und Fußabstützung ermöglicht eine differenzierte Anpassung an individuelle Voraussetzungen und Wachstumsverläufe.

Die AGR-Zertifizierung erfolgte auf Grundlage etablierter Prüfkriterien zu Ergonomie, Sicherheit, Bequemlichkeit und Alltagstauglichkeit. Ergänzend wurde der Sitz international mit Design- und Innovationspreisen ausgezeichnet.

Kontaktinformationen

Axxkid GmbH
Dr. Ines Schubert
Country Manager
70192 Stuttgart
ines.schubert@axkid.com
www.axkid.com/de



» **Dynamisches Sitzen mit therapeutischem Mehrwert**

Bürostuhl MUVBACK: aktive Bewegung für einen gesunden Rücken

Nach Informationen der wupperchair GmbH

Langes Sitzen gehört heute zum Arbeitsalltag vieler Menschen – sowohl im Büro als auch im therapeutischen und medizinischen Umfeld. Gleichzeitig ist der menschliche Bewegungsapparat nicht für statische Haltungen ausgelegt. Bewegungsmangel, muskuläre Dysbalancen und eine einseitige Belastung der Bandscheiben sind häufige Folgen.

Der Bürostuhl MUVBACK vereint moderne Ergonomie, hochwertige Verarbeitung und ein durchdachtes bewegungsförderndes Sitzkonzept zu einer Lösung, die den Anforderungen einer gesundheitsorientierten Arbeitsumgebung gerecht wird. Basierend auf dem ursprünglichen Patent von Professor Matthias Brüning wurde das System konsequent weiterentwickelt und auf aktuelle arbeitsmedizinische Erkenntnisse abgestimmt.

Dreidimensionale Beweglichkeit für aktive Sitzdynamik

Zentrales Element ist die zweigeteilte Rückenlehne, die über elastomere Schwingenelemente dreidimensional beweglich gelagert ist. Diese Konstruktion ermöglicht eine kontinuierliche Anpassung an die Bewegungen des Nutzers und unterstützt eine dorsokinetische Führung der Wirbelsäule in unterschiedlichsten Arbeitshaltungen. Der permanente Kontakt zwischen Körper und Rückenlehne bleibt dabei unabhängig von Rotations-, Lateralflexions- oder Vertikalbewegungen erhalten.

Förderung der physiologischen Wirbelsäulenaufrichtung

Ein besonderer therapeutischer Effekt ergibt sich aus der funktionellen Kopplung der Rückenlehnenanteile: Durch das Anlehnen an die oberen Rückenflügel wird eine automatische ventrale Kippung des Beckens ausgelöst. Dies



fördert die physiologische Aufrichtung der Wirbelsäule in ihre natürliche S-Form – ohne punktuelle Druckbelastung auf die Dornfortsätze. Die dynamische Sitzbewegung wird dadurch aktiv unterstützt, wodurch eine gleichmäßige Be- und Entlastung der Bandscheiben sowie eine verbesserte muskuläre Aktivierung begünstigt werden.

Individuelle Anpassbarkeit für therapeutische Anforderungen

Der MUVBACK ist durch seine bewegungsfördernde Konstruktion und umfangreiche Individualisierbarkeit auch für therapeutische Anforderungen ausgelegt. Neben der einstellbaren Federkraft und Rückenlehnenhöhe bietet er einen tiefenverstellbaren Schiebesitz sowie optional ein adaptives Luftpolstersitzkissen,

das zusätzliche Mikrobewegungen ermöglicht. Eine nachträglich montierbare, individuell einstellbare Nackenstütze ergänzt das ergonomische Gesamtkonzept.

Auch die technischen Eigenschaften unterstreichen die Alltagstauglichkeit im professionellen Einsatz: Der Stuhl ist für ein Körpergewicht bis 120 kg ausgelegt, verfügt über eine in mehreren Positionen arretierbare Synchronmechanik sowie individuell anpassbare Sitz- und Rückenparameter.

Damit erfüllt der MUVBACK zentrale Anforderungen an ein rückengerechtes, bewegungsförderndes Sitzen und unterstützt ein gesundheitsförderliches Sitzverhalten im beruflichen und therapeutischen Alltag.



Kontaktinformationen

wupperchair GmbH
42329 Wuppertal
Tel.: 0202 87027524
post@wupperchair.de
www.wupperchair.de

Geprüft & empfohlen



Durchdachtes Sitzkonzept für einen gesunden Rücken

Der MUVBACK verbindet ergonomische Innovation, Bewegungsförderung und hohen Sitzkomfort zu einem ganzheitlichen Konzept für gesundes Sitzen. Die zweigeteilte, dreidimensional bewegliche Rückenlehne passt sich kontinuierlich den Bewegungen des Nutzers an und unterstützt aktiv eine dynamische Sitzhaltung.

Durch das gezielte Anlehnen an die oberen Rückenflügel wird das Becken automatisch nach vorne gekippt, wodurch sich die Wirbelsäule in ihre natürliche S-Form aufrichtet. Dies fördert die gleichmäßige Be- und Entlastung der Bandscheiben und trägt zur Aktivierung der Rückenmuskulatur bei – ohne unangenehme Druckbelastung.

Individuelle Einstellmöglichkeiten wie Federkraft, Rückenlehnenhöhe, Sitztiefe sowie optionale Ausstattungen wie Luftpolstersitz und Nackenstütze ermöglichen eine passgenaue Anpassung an unterschiedliche Nutzerbedürfnisse.

Für sein bewegungsförderndes und rückenfreundliches Gesamtkonzept wurde der MUVBACK mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet, hierzu gratulieren wir ganz herzlich!

Anzeige



Rückengesundheit in Unternehmen

mit dem **TensionTerminator®**

Verspannungen lösen. Produktivität steigern.



Gezielt Verspannungen im Nacken und Rücken lösen



Wohlbefinden steigern – Leistungsfähigkeit erhalten



Einfach im Arbeitsalltag integrierbar – für alle Mitarbeitenden



Jetzt im Betrieb testen



www.ergophysion.com



Jetzt Anfrage senden



» Gütesiegel-News

Eine Übersicht weiterer neu zertifizierter Produkte

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



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



Ergobaby – Upsie Hüftsitztrage für unterwegs

Das Kind möchte mal laufen, mal getragen werden – genau dafür wurde die Upsie Hüftsitztrage von Ergobaby entwickelt. Das AGR-zertifizierte Modell eignet sich für Kinder von 6 bis 48 Monaten und unterstützt dank breitem Schalensitz die ergonomisch wichtige Anhock-Spreiz-Haltung. Gepolsterte Schultergurte sorgen für eine gleichmäßige Gewichtsverteilung und entlasten Rücken und Schultern der Eltern. Die atmungsaktive Baumwolle und die einfache Handhabung machen die Trage zu einem praktischen Begleiter im Familienalltag.



Cybex – Sirona Ti i-Size für entspanntes Reisen

Mit dem Sirona Ti i-Size bietet Cybex einen AGR-zertifizierten Kleinkindsitz, der Sicherheit und Ergonomie verbindet. Die praktische Drehfunktion erleichtert das Anschnallen und schont den Rücken der Eltern. Automatisch mitwachsende Gurte, eine verstellbare Kopfstütze und ein integriertes Belüftungssystem sorgen für Komfort auf jeder Fahrt. Geeignet ist der Sitz für Kinder von 40 bis 105 cm Körpergröße.



CYBEX – ergonomische Babytragen Amya und Laya

Die Babytragen Amya und Laya von CYBEX wurden mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet und begleiten Kinder von Geburt an bis etwa drei Jahre. Das elastische Material passt sich flexibel an den Körper des Kindes an und unterstützt die gesunde Anhock-Spreiz-Haltung. Gepolsterte Hüftgurte entlasten Rücken und Schultern der Eltern. Während die Amya auf klassische Schnallen setzt, punktet die Laya zusätzlich mit magnetischen Verschlüssen und einer integrierten Kängurutasche.

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!®

DAS BETT MIT RÜCKGRAT: PASST SICH DEM KÖRPER AN – NICHT UMGEKEHRT!



- ✓ Passt sich dem Rücken an – nicht umgekehrt
- ✓ Entspanntes Liegen in Seitenlage
- ✓ Optimale Erholung von Wirbelsäule und Bandscheiben
- ✓ Empfindliche Körperpartien punktgenau entlasten
- ✓ Hygienische Durchlüftung für perfektes Schlafklima
- ✓ Lange Nutzungsdauer mit 10-Jahres-Garantie



lalloflex®



» Warum Sport Bewegung nicht ersetzt

Funktionelle Alltagsbewegung als Grundlage unserer Gesundheit

Marc Sanjay Khokale | Physiotherapeut (Bachelor of Health)/NL, Staatlich anerkannter Osteopath, Health Consulting, Personaltraining

Die Fähigkeit zu „kinderleichter“ Bewegung ist im neuromuskulären System angelegt. Bewegungstherapie und Prävention verfolgen letztlich das Ziel, diese natürliche Bewegungsqualität zugänglich zu machen. Maßnahmen, die jeder selbst für eine lebenslange gute Beweglichkeit einsetzen kann, sind nebenwirkungsfrei, kostenlos und auch jederzeit verfügbar. Unser Umfeld sollte uns dafür im besten Fall maximale Bewegungsfreiheit ermöglichen.

Automatisch ablaufende Bewegungsprozesse bewusst wahrzunehmen kann helfen, unsere Beweglichkeit langfristig zu erhalten. Schon ein variantenreicher Einsatz natürlicher Alltagsbewegung trägt dazu bei, grundlegende körperliche Kondition zu erhalten. Volle Bewegungsamplituden nutzen zu können, bildet dabei unter anderem die Voraussetzung für einen gezielten und nachhaltigen ökonomischen Kräfteinsatz.

Der Körper als Anpassungssystem

Der Organismus passt sich kontinuierlich an seine Umweltbedingungen an. Ziel dieser Anpassung ist Komfort im Sinne minimalen Energieverbrauchs bei maximaler Funktionalität. Fehlen Bewegungsalternativen – etwa durch langes Sitzen oder statisches Stehen – entsteht Überlastung von auf Dauer unterforderten, geschwächten Strukturen. Die Form und die Strukturen des Körpers passen sich an die Funktion an: Nicht benutzte Muskulatur wird abgebaut. Daraus können funktionelle Einschränkungen entstehen, die sich als Schmerz, Schwäche oder reduzierte Beweglichkeit äußern. Funktionelle Fähigkeiten erhalten sich vor allem durch ihre direkte Ausführung, hier darf lebenslang ein Anspruch an eine gute Kondition gestellt werden. Isolierte Kraftübungen beispielsweise befähigen nicht gleich zum Wiederausführen von komplexen Alltagsbewegungen, falls diese mal degeneriert oder eingeschränkt sind.

Homöostase im modernen Alltag

Der menschliche Körper arbeitet permanent daran, Homöostase aufrechtzuerhalten. Auch



die Bewegungsorganisation folgt dem Prinzip größtmöglicher Effizienz. Wiederholt einseitige Bewegungen verändern muskuläre Synergien. Gegenbewegungen werden zunehmend schwächer, steifer und unkoordinierter. Die Muskeln verlieren an Masse und Kraft. Die Kondition geht verloren. Beschwerden des Haltungs- und Bewegungsapparates stellen häufig Anpassungsreaktionen an veränderte Lebensbedingungen dar. Moderne Arbeitswelten mit überwiegend sitzender Tätigkeit reduzieren die Bewegungsvariabilität erheblich. Technologische Entwicklungen verstärken diese Tendenz zusätzlich.

Physiologische Anpassungen erfolgen dabei kontinuierlich und größtenteils unbewusst. Treten Beschwerden auf, empfiehlt sich da-



Sitzen hat viele Varianten.

her eine multifaktorielle Betrachtung im Sinne des biopsychosozialen Modells nach George L. Engel.

Belastung, Beanspruchung und individuelle Belastbarkeit

In der Physiotherapie und der betrieblichen Gesundheitsförderung bietet das Belastungs-Beanspruchungs-Modell eine hilfreiche Analysegrundlage. Beschwerden entstehen entweder durch eine reduzierte individuelle Belastbarkeit oder durch eine zu hohe Belastung. Sowohl Über- als auch Unterforderung können zu Funktionseinschränkungen führen, die therapeutisch behandelt oder präventiv angegangen werden können. Sofern die Ursache analysiert wurde, kann diese behoben werden – andernfalls bleibt die rein symptomatische Behandlung.

Adaptation von Gewebe – Nutzung erhält Funktion

Anpassungsprozesse folgen grundlegenden biologischen Prinzipien. Über Superkompensation reagieren Muskeln auf Belastungsreize mit strukturellem Aufbau. Auch Knochen, Sehnen und Bänder passen sich mechanischen Anforderungen an. Die Funktionsfähigkeit biologischer Strukturen wird maßgeblich durch ihre Nutzung aufrechterhalten.



Fehlende oder monotone Reize hingegen führen zu einer Degeneration. Eindrückliche Beispiele hierfür sind eine längere Immobilisation oder der Aufenthalt in Schwerelosigkeit bei Astronauten. Der Körper spart Energie, indem er nicht benötigte Funktionen reduziert.

Persistierende Schutzspannungen aufgrund von überlasteten Strukturen können oft selbst nach abgeschlossener Heilung noch Beschwerden verursachen, obwohl keine direkte Ursache mehr besteht.

Funktion nach Diagnose – klinische Perspektiven

Therapeutisch steht häufig die Wiederherstellung grundlegender Bewegungsfunktionen im Vordergrund wie zum Beispiel:

- ▶ schmerzfreies Gehen
- ▶ ökonomisches Aufstehen und Bücken
- ▶ freies Armheben
- ▶ uneingeschränkte Kopfbeweglichkeit

Diese Fähigkeiten bestimmen die Lebensqualität im Alltag und sind nicht an sportliche Leistungsfähigkeit gebunden. Zwischen bildgebenden Befunden und den Beschwerden der Patienten besteht häufig kein direkter Zusammenhang. Bandscheibenvorfälle können

symptomfrei sein, während funktionelle Einschränkungen ohne strukturellen Befund auftreten. Chronifizierte Beschwerden beruhen daher nicht selten auf fortbestehenden Schutzspannungen oder eingeschränkter Bewegungsvariabilität.

Warum Sport Bewegung nicht ersetzt

Sport erfüllt wichtige gesundheitliche Funktionen, folgt jedoch meist leistungs- oder wettkampforientierten Zielsetzungen. Alltagsbewegung hingegen sichert die grundlegende funktionelle Beweglichkeit des Organismus.

Sport kann Bewegung zwar sinnvoll ergänzen, ersetzt jedoch nicht die Vielfalt natürlicher Bewegungsanforderungen des täglichen Lebens. Eine salutogenetische Perspektive im Sinne von Aaron Antonovsky betrachtet Gesundheit daher als Ergebnis kontinuierlicher Anpassungsfähigkeit.

Eine hohe Lebensqualität zeigt sich weniger in sportlicher Leistung als in der Fähigkeit, alltägliche Bewegungsaufgaben sicher und ökonomisch ausführen zu können.

Bewegungskompetenz als gesellschaftliche Prävention

Aktuelle Daten zeigen weltweit eine abnehmende körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen. Digitale Lebenswelten reduzieren sensorische und motorische Erfahrungen zunehmend.

Natürliche Bewegungsformen wie Klettern, Rollen oder freies Spielen fördern motorische und kognitive Entwicklung gleichermaßen. Bewegungsfördernde Schulkonzepte stellen daher eine zentrale präventive Maßnahme dar.

Praktische Konsequenzen für den Alltag

Einseitige Bewegungsmuster führen zu Anpassungen, die langfristig als Kraftverlust oder eingeschränkte Beweglichkeit wahrgenommen werden. Prävention bedeutet daher vor allem, die Bewegungsvariabilität und die natürliche Beweglichkeit im Alltag zu erhalten.

Bereits einfache Strategien können wirksam sein:

- ▶ regelmäßiger Positionswechsel
- ▶ Unterbrechung langer Sitzphasen
- ▶ Variation alltäglicher Bewegungen
- ▶ Ergänzung einseitiger Belastungen

Fazit

Bewegungsfähigkeit und präventive Maßnahmen zur Verhinderung von Immobilität erhalten auf lange Sicht die Beweglichkeit aufrecht. Die Patienten profitieren von einer verbesserten Lebensqualität, da eine gute Kondition bei Alltagsbewegungen Bewegungskomfort bringt.

Sport ist ein wertvoller Bestandteil gesundheitlicher Förderung, ersetzt jedoch nicht die funktionelle Bedeutung alltäglicher Bewegung. Gesundheit entsteht dort, wo Bewegung variabel, ökonomisch und kontextbezogen stattfindet.

Leichtigkeit in der Bewegung ist dabei ein Idealzustand und Ausdruck einer gut organisierten neuromuskulären Anpassungsfähigkeit und darf lebenslanger individueller Ausdruck sein.



Marc Khokale

Zum Autor:

Marc Khokale ist Physiotherapeut (Bachelor of Health/NL), staatlich anerkannter Osteopath und Personal Trainer mit Praxen in Mainz und Ingelheim. In seiner Arbeit verbindet er therapeutisches Fachwissen mit funktionellem Training und ganzheitlicher Gesundheitsförderung. Sein Schwerpunkt liegt auf nachhaltiger Beweglichkeit, Prävention und der Förderung körperlicher Leistungsfähigkeit im Alltag.



Kontaktinformationen

Marc Khokale
Gesundheitsförderung & Prävention
Binger Straße 89
55218 Ingelheim
www.khokale.de



» Arthrose-Physiotherapie für den Rücken

Das Kiesling-Konzept

Gabriele Kiesling | Physiotherapie-Expertin, Buchautorin und AGR-Fördermitglied



Arthrose ist eine der häufigsten Ursachen für Schmerzen und Bewegungsmangel im Alltag (RKI GEDA-Studien). Viele hören den Satz „Damit müssen Sie eben leben“ – und ziehen sich aus Angst vor Schmerz immer weiter zurück. Ich meine aber, genau das Gegenteil ist hilfreich: Der Rücken lebt von und mit Bewegung. Hier zeige ich auf, wie gezielte Arthrose-Physiotherapie für zu Hause helfen kann, die von der Krankheit betroffenen Wirbelgelenke möglichst beweglich zu halten, Schmerzen zu lindern und den Alltag sicherer zu bewältigen.

Im Mittelpunkt stehen unkomplizierte, klar angeleitete Übungen, die mit wenig Aufwand, zum Beispiel in der Wohnung, durchgeführt werden können. Wenige Hilfsmittel wie Stuhl, Wand, Handtuch oder eine gute Salbe und vor allem der eigene Körper genügen, um loslegen zu können. Sie brauchen kein Fitnessstudio und keine speziellen Geräte, sondern Wissen, um einen Neustart zu besserer Bewegung und ein regelmäßiges Übungsritual beginnen zu können. Arthrose ist kein „reines Verschleißproblem“, das Sie passiv hinnehmen sollten. Zwar können Knorpelschäden nicht vollständig rückgängig gemacht werden, doch können myofasziale Strukturen, Gelenkführung, Koordination und Schmerzverarbeitung positiv versorgt werden. Gezielt dosierte Bewegung steigert den Gelenkstoffwechsel, stabilisiert und entlastet, stärkt Ihr Vertrauen in den eigenen Körper und kann Medikamente, Spritzen oder Operationen sinnvoll unterstützen oder ersetzen. Menschen mit Arthrose im Rücken und anderen häufig betroffenen Gelenken brauchen Arthrose-Physiotherapie – egal, ob schon eine OP durchgeführt wurde oder nicht. Sie eignet sich für Einsteiger, die sich bisher wenig bewegt haben.

Das Kiesling Konzept

Wesentlich für den Erfolg der Arthrose-Physiotherapie ist die Reihenfolge der einzelnen Maßnahmen. Aus meiner langjährigen Berufserfahrung gilt:

- 1. Bewegungsroutinen im Alltag:** Mein Konzept „Physiotherapie für zu Hause“ zeigt zahlreiche Übungen auf, die einfach in den Alltag integrierbar sind. Durch Wissen und Handeln lernt beispielsweise der von Arthrose Betroffene sehr gut mit einer gezielten Mobilisation, wie dem Hip Drop, eine Wartesituation im Alltag zu gestalten. Diese Übungen schaffen Bereitschaft in die eigene Verantwortung und Selbstvertrauen.
- 2. Nicht mit starken Schmerzen üben:** Bei starken Schmerzen sind Entlastungslagerungen und Maßnahmen aus der Physiotherapie-Hausapotheke, wie Wärme, Kälte, Einreibung oder Wickel, ratsam. Erst bei einem Wert von 2 bis 3 auf der VAS-Schmerzskala sollten wieder Übungen erfolgen.
- 3. Traktion vor Kompression:** Intermittierende Traktionen entlasten Gelenkflächen wirksam. Das Auseinanderziehen schafft nicht nur Raum im Gelenk, sondern auch eine Schmerzlinderung und bessere Gelenkbeweglichkeit.
- 4. Mobilisation nur bis zur Schmerzgrenze:** Die Schmerzgrenze für Mobilisationsübungen liegt bei max. 4 auf der VAS-Skala.
- 5. Dehnen vor Kräftigen:** Tonisch verkürzte myofasziale Strukturen sollten zunächst auf ihre Solllänge gedehnt sein, bevor der phasische Antagonist gekräftigt wird. Zum Beispiel den M. erector spinae dehnen, bevor die Mm. abdominales gekräftigt werden. Darüber hinaus würden Nozireaktionen ausgelöst, die dann einer Bewegungsbesserung im Weg stünden.
- 6. Faszien lösen:** Hilfreich sind allgemeine, ausladende Faszien-Bewegungen im schmerzfreien gelösten Zustand des Rückens. Beispiel: diagonale Armführung im Stand vom Knie in die Luft mit Blickkontakt auf die Hand.

„Die Landkarte der Arthrose“ nach Kellgren-Lawrence

Nach Kellgren-Lawrence kann eine Arthrose in folgende Stadien eingeteilt werden:

- ▶ **Stadium 1:** beginnende/beschwerdearme Phase, erste Knorpelveränderungen, meist noch gute Gelenkfunktion
- ▶ **Stadium 2:** leichte Arthrose, Knorpel weicher, Risse, erste belastungsabhängige Beschwerden möglich
- ▶ **Stadium 3:** moderate Arthrose, deutliche Knorpelverdünnung, Gelenkspaltverschmälerung, erste knöcherne Veränderungen
- ▶ **Stadium 4:** schwere Arthrose, Knorpel teilweise/weitgehend weg, Knochenreibung, starke Schmerzen, Alltagseinschränkungen

Wirksame Physiotherapie greift am besten im Arthrose-Stadium 2 bis 3

Grad 2

Bei einer Arthrose zweiten Grades treten die Beschwerden früh auf – jetzt heißt es, die Weichen richtig zu stellen. Typische Leitsymptome sind Belastungs- und Anlaufschmerz. Die Therapieziele sind Aufklärung, Angstabbau, Aktivitätssteigerung, Aufbau von Selbstwirksamkeit.

Konkrete physiotherapeutische Inhalte wie Rückentraktion und alltagsnahe Übungen für die authochtone Muskulatur sind zielführend.



Aufstütz-Übung zur Traktion der Wirbelsäule (Grad 2)



Richtig aufstehen (Grad 3)



Drehdehnlagerung zum Erhalt der Mobilität einüben (Grad 1)



Das „Hackerbeilchen“ zur Kräftigung der autochtonen Rückenmuskulatur, dem „Muskelkorsett“ (Grad 2)



Körper aufrichten im Gang und Stand (Grad 3)



Rücken wärmen zur Faszienlösung (Grad 4)

Grad 3

Bei einer Arthrose dritten Grades sind die typischen Leitsymptome häufiger Schmerz und Funktionsverlust des Gelenkes. Die Bildgebung ist meist klar pathologisch. Die Therapie hat primär das Beschwerdemanagement der chronischen Schmerzen zum Ziel.

Es stehen Schmerzreduktion, Funktionsverbesserung und die Vermeidung von Inaktivität im Vordergrund physiotherapeutischer Übungen. Lagerungen zur Schmerzentlastung und funktionelles Rückentraining helfen dem Betroffenen ebenso wie Maßnahmen aus der physikalischen Therapie, auch Wärme und Einreibungen stehen im Fokus der therapeutischen Überlegungen.

Prävention und Rehabilitation bei Grad 1 und 4

Grad 1

Präventionsmaßnahmen schützen den Rücken im Frühstadium einer Arthrose. Deshalb ist es wichtig, die Erkrankung sehr früh zu erkennen und ihr vorzubeugen. Kraft- und Koordinations-training sowie eine Belastungssteuerung sind zielführende Maßnahmen.

Grad 4

Bei einer Arthrose im Stadium 4 ist die Erkrankung bereits sehr schwer ausgeprägt. Eine Operation kann in Erwägung gezogen werden. Die Betroffenen klagen über Dauerschmerzen. Der radiologische Befund zeigt deutliche Veränderungen. Alltägliche wichtige Bewegungen wie Bücken, Heben oder Tragen sind nur eingeschränkt möglich.

Gabriele Kiesling



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,- €



Gabriele Kiesling
Physiotherapie für zu Hause
Häufige Beschwerden selbst behandeln – mit über 90 Übungen aus der Faszien-Physiotherapie

176 Seiten, Riva Verlag, München
ISBN: 978-3742306159
Preis: 19,99 €

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.



Kontaktinformationen

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



» Mehr als ein orthopädisches Problem

Dipl.-Psych. Wolfgang Ritz über die Rolle der Psychotherapie in der multimodalen Behandlung von Rückenbeschwerden

Nach Informationen der Arbeitsgemeinschaft nicht operativer orthopädischer manualmedizinischer Akutkliniken (ANOA) e. V.



AGR im INTERVIEW

mit Dipl.-Psych. Wolfgang Ritz

In den 38 bundesweit tätigen Kliniken der Arbeitsgemeinschaft nicht operativer orthopädischer manualmedizinischer Akutkliniken (ANOA) gehört Psychotherapie heute selbstverständlich zur multimodalen Behandlung chronischer Schmerzen am Bewegungssystem. Auf der Grundlage von rund 30 Jahren Erfahrung in der Behandlung von Patienten mit chronischen Rücken- und Gelenkbeschwerden weiß Dipl.-Psych. Wolfgang Ritz, welche Rolle die Psychotherapie dabei spielt. AGR aktuell spricht mit dem Leitenden Psychologischen Psychotherapeuten der Sana Kliniken Sommerfeld und Präsidiumsmitglied der ANOA darüber, wie sich diese Rolle verändert hat, welche typischen Überforderungsmuster sich hinter chronischen Rückenschmerzen verbergen können und vor welchen strukturellen Herausforderungen die multimodale Schmerztherapie aktuell steht.

AGR aktuell: Herr Ritz, Sie arbeiten seit vielen Jahren in der multimodalen Schmerztherapie. Was macht chronische Beschwerden am Bewegungssystem zu einem so besonderen Versorgungsproblem?

Wolfgang Ritz: Wir sehen viele Menschen, deren Rücken- oder Bewegungsschmerzen längst nicht mehr nur ein orthopädisches Thema sind. Es handelt sich häufig um komplexe, über Jahre gewachsene Schmerzstörungen, bei denen körperliche, psychische und soziale Faktoren eng ineinandergreifen. Dazu muss man wissen: Patientinnen und Patienten kommen meist mit einer langen Vorgeschichte in die Kliniken – mit zahlreichen Behandlungsversuchen, hohen Erwartungen und oft auch Enttäuschung oder Resignation.

AGR aktuell: Die ANOA-Kliniken setzen hier auf ein multimodales Konzept. Was unterscheidet diesen Ansatz von herkömmlichen Behandlungen bei Rückenbeschwerden?

Ritz: Der entscheidende Unterschied ist: Wir behandeln nicht nur ein Symptom, sondern

einen Menschen mit seiner gesamten Lebenssituation. Multimodale Schmerztherapie nach ANOA heißt, dass Medizin, Pflege, Physiotherapie, Ergotherapie und Psychotherapie in einem strukturierten Konzept eng zusammenarbeiten – auf Basis einer gemeinsamen Diagnostik und klarer klinischer Pfade. Wichtig ist auch die Therapiedichte und -dauer: Vor allem im stationären Setting haben wir deutlich mehr Zeit als in der Regelversorgung, um gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten Schmerzen zu behandeln und neue Wege im Umgang mit dem Schmerz zu erarbeiten.

AGR aktuell: Wie muss man sich die von Ihnen beschriebene interdisziplinäre Zusammenarbeit in einer ANOA-Komplextherapie konkret im Klinikalltag vorstellen?

Ritz: Wir arbeiten mit strukturierten interdisziplinären Teambesprechungen, in denen alle Berufsgruppen vertreten sind. Dort legen wir auf Basis der interdisziplinären Diagnostik den Behandlungspfad und die Ziele fest, anschließend prüfen wir den Verlauf und justieren nach – insbesondere bei komplexeren Verläufen. Wir

Psychotherapeutinnen und -therapeuten bringen psychische Einflussfaktoren und biografische Muster ein, Ärztinnen, Ärzte und Therapeutinnen und Therapeuten ihre somatischen Befunde und funktionellen Beobachtungen. So entsteht ein gemeinsames Bild, aus dem sich ein schlüssiger, befundorientierter Behandlungsplan ergibt.

AGR aktuell: Welche Rolle spielt die Psychotherapie in diesem Setting konkret?

Ritz: Psychotherapie ist heute kein Add-on mehr, sondern vielmehr integraler Bestandteil des über rund zwei Jahrzehnte hinweg weiterentwickelten ANOA-Konzepts. Konkret gesagt: Wir Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen sind von Beginn an in die Diagnostik eingebunden, erfassen psychische Einflussfaktoren, biografische Prägungen und Somatisierungstendenzen und bringen diese Perspektive in die interdisziplinäre Behandlungsplanung ein. In der Therapie wiederum helfen wir dann, die innere Logik des Schmerzes zu verstehen – also was ihn aufrechterhält und welche Rollen Stress, Überforderung oder



ungelöste Konflikte spielen. Zudem unterstützen wir das Team, indem wir – mit Einverständnis der Betroffenen – Hintergründe erläutern und im Umgang mit sehr belasteten oder „anspruchsvollen“ Patienten begleiten.

AGR aktuell: Sie sagten zuvor, dass hinter chronischen Schmerzen häufig bestimmte Muster stehen. Was begegnet Ihnen dabei besonders häufig?

Ritz: Häufiger als schwere Traumata sehen wir lebenslange Überforderungsmuster. Menschen, die sich fast ausschließlich über Leistung definieren, die vor allem „funktionieren“ wollen und das Thema Selbstfürsorge wenig im Blick haben. Viele stehen dauerhaft unter innerem Druck und achten wenig auf Grenzen und Warnsignale des Körpers – das führt dann wiederum zu Verspannungen, Fehlbelastungen, Erschöpfung und schließlich zu chronischen Schmerzen. Schmerzen haben dann auch eine Signalfunktion: Sie weisen darauf hin, innezuhalten und nach neuen Wegen zu suchen, mit Anforderungen und Belastungen umzugehen, auch mit eigenen Ansprüchen, um mehr auf sich selbst zu achten.

AGR aktuell: Wie offen sind Patientinnen und Patienten heute für psychotherapeutische Angebote im Rahmen einer multimodalen Schmerzbehandlung?

Ritz: Wenn man Patientinnen und Patienten wertschätzend begegnet und ihnen ein Angebot zum gemeinsamen Verstehen ihrer gesundheitlichen Problematik macht, führt das zu Offenheit und Mitarbeit, die wir in der ganzheitlichen Behandlung auch benötigen.

Es ist die empathische Grundhaltung, die im ANOA-Konzept verankert ist und durch alle an der Behandlung beteiligten Berufsgruppen täglich neu gelebt werden muss. Patientinnen und Patienten spüren das sofort und können sich idealerweise in den psychotherapeutischen Behandlungen sehr schnell öffnen. Zudem ist Psychotherapie in der Gesellschaft mittlerweile sichtbarer als noch vor drei Jahrzehnten bei meinem Start in Sommerfeld. Trotz dieser Entwicklung stoßen wir immer wieder auch auf Ängste – etwa, „abgestempelt“ zu werden oder nicht ernst genommen zu werden, wenn „die Psyche ins Spiel kommt“. Entscheidend ist, dass im gesamten Team eine wirklich akzeptierende Haltung gelebt wird: Psychische Belastungen dürfen keinesfalls abgewertet, sondern müssen als verständliche Reaktion auf langanhaltende Schmerzen und Lebensbelastungen gesehen werden.

AGR aktuell: Die strukturellen Rahmenbedingungen sind derzeit stark im Wandel, Stichwort Krankenhausreform. Welche Auswirkungen spüren Sie für die multimodale Schmerztherapie?

Ritz: Wir befinden uns in einer sensiblen Phase. Es besteht die Gefahr, dass hochspezialisierte Schmerzstrukturen fachfremden Leistungsgruppen zugeordnet und damit mittelfristig geschwächt werden. Für chronisch schmerzkranken Menschen, für die ein multimodales Konzept wie das der ANOA eine Chance auf mehr Gesundheit, Lebensqualität und Aktivitätsmöglichkeit ist, wäre das fatal. Gleichzeitig macht die aktuelle Diskussion deutlich, wie unverzichtbar interdisziplinäre, qualitätsgesicherte Versorgungsangebote für diese Pati-

entengruppe sind. Wenn es gelingt, das auch gesundheitspolitisch abzubilden – etwa perspektivisch über eine eigene Leistungsgruppe „Spezielle Schmerzmedizin“ –, wäre in meinen Augen viel gewonnen.

AGR aktuell: Trotz aller Herausforderungen – was macht die Arbeit in der Schmerzpsychotherapie für Sie persönlich so attraktiv?

Ritz: Ganz eindeutig die Verbindung aus ganzheitlichem Denken und hoher Spezialisierung! Wir betrachten psychische und somatische Störungen im Zusammenspiel und können genau dieses Zusammenspiel im Rahmen eines komplexen Behandlungsansatzes positiv beeinflussen. Tagtäglich einen Beitrag dazu zu leisten, dass Menschen, die sich lange als „ausgeübt“ erlebt haben, wieder handlungsfähiger werden, neue Zugänge zu sich selbst finden und ihren Alltag anders gestalten – das ist fachlich anspruchsvoll, aber persönlich auch sehr erfüllend.

AGR aktuell: Wir danken Ihnen für das Gespräch!



Kontaktinformationen

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



» Der Streetstepper: ausgefeilte Technik made in Germany

Einblicke in die Ergonomie des Streetsteppers

Nach Informationen der Streetstepper GmbH

Im Jahr 2007 hat die Streetstepper GmbH das erste Streetstepper-Modell der Öffentlichkeit präsentiert. Seither wurde der Streetstepper in Kooperation mit Orthopäden, Physiotherapeuten, Sportmedizinern und Kunden stetig weiterentwickelt. Die aktuellen Modelle MTS27 und RS20 stellen bereits die vierte Modellgeneration dar.

Vieles hat sich in dieser Zeit geändert: Hatten die ersten Modelle noch drei Gänge, verfügen die aktuellen Modelle über eine moderne Kettenschaltung mit zehn bis 22 Gängen. Damit haben sich auch die Fahrleistungen deutlich verbessert, und das Einsatzspektrum wurde erweitert: Die aktuellen Streetstepper-Modelle ersetzen das Fahrrad zu 100 Prozent – vom Citybike bis zum Mountainbike. Auch beim Vertrieb blieb kein Stein auf dem anderen: Seit zehn Jahren bilden die freiberuflichen Streetstepper-Instruktoren das Rückgrat des Streetstepper-Vertriebs. Internationale Märkte wie Frankreich werden über Importeure bedient.

Vieles ist aber auch unverändert geblieben: Seit jeher verfügen die Streetstepper über ein innovatives Getriebe mit voneinander unabhängigen Stepphebeln – das technische Herzstück des Streetsteppers, das ihn von allen anderen Produkten in der Kategorie der „Fahrräder ohne Sattel“ abhebt. Unverändert geblieben ist auch das Kundensegment, das vom Streetstepper begeistert ist: Für sportlich ambitionierte Kunden, die aufgrund von Rückenbeschwerden oder Gelenkproblemen nicht mehr Radfahren wollen oder können, stellt der Streetstepper oft die einzige Alternative zum Fahrrad dar.

Steppen nach Bandscheibenvorfall oder bei Rückenbeschwerden?

Der Tiroler Maschinenbauer Martin Buchberger ist nicht nur der Entwickler des Streetsteppers. Er hat auch den Großteil der Streetstepper-Instruktoren ausgebildet und kennt hunderte



Streetstepper-Modell MTS27

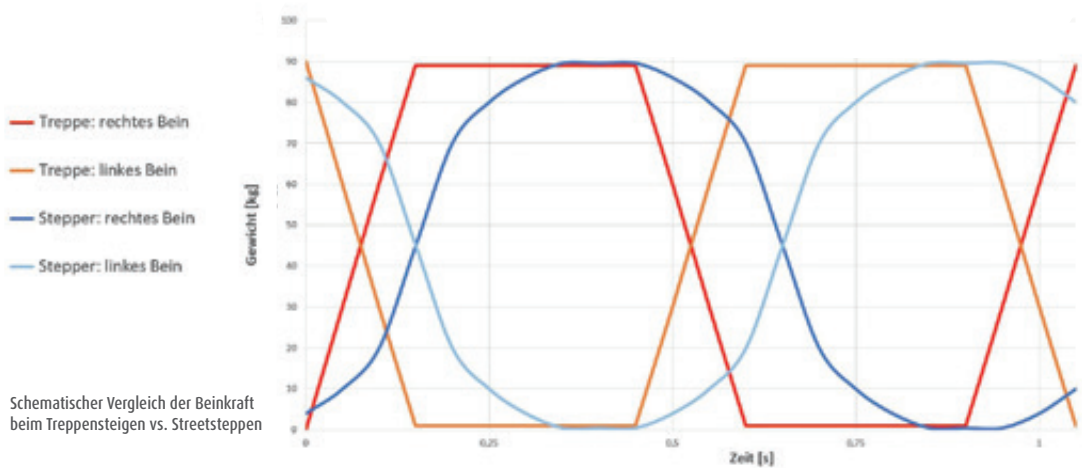
Kunden persönlich. Dieser direkte Bezug zu den Kunden war ihm immer wichtig, zumal er selber aufgrund von Rückenproblemen auf dem Mountainbike überhaupt erst auf die Idee gekommen ist, ein „Steh-Fahrrad“ mit Stepp-Antrieb zu entwickeln. Martin Buchberger kennt nicht nur die Technik des Streetsteppers wie kein anderer. Er weiß auch, warum der Streetstepper gerade von Kunden mit Rücken- oder Gelenkbeschwerden geschätzt wird: „Wenn sich Kunden zum Streetstepper-Probefahren melden, weil sie eine Alternative zum Fahrrad suchen, läuft das oft ähnlich ab“, erzählt Buchberger. „Die meisten Kunden melden sich, weil sie zum Beispiel einen Bandscheibenvorfall hatten, und mit der gebeugten Haltung auf dem Fahrrad oder mit dem Sattel nicht mehr zurechtkommen. Bereits nach den ersten paar Minuten auf dem Streetstepper merken sie, dass die Beschwerden, die sie vom Fahrrad kennen, auf dem Streetstepper nicht auftreten.“

Den unmittelbaren, positiven Effekt des Steppens in aufrechter Haltung hatte Martin Buchberger selbst erlebt, als er wegen anhaltender

Rückenprobleme vor 20 Jahren das Mountainbiken aufgeben musste, und das erste Mal im Fitnessstudio auf einem Stepper stand. Die Geh- oder Steigbewegung in aufrechter Körperhaltung entspricht dem, wofür die Evolution den Körperbau des „Homo erectus“ – des aufgerichteten Menschen – optimiert hat. Das Erlebnis, auf dem Stepper trotz Rückenproblemen beschwerdefrei auch intensive Trainingseinheiten absolvieren zu können, war letztlich der Auslöser für die Entwicklung des Streetsteppers. Denn der Stepper als Indoor-Trainingsgerät – das gibt Buchberger unumwunden zu – ist schlicht und einfach langweilig. Als Outdoor-Trainingsgerät macht der Streetstepper allerdings mächtig Spaß – in der Ebene, bergauf und bergab!

Steppen bei Gelenkproblemen?

Ist der Streetstepper für fast alle Arten von Rückenbeschwerden eine gute Alternative, sieht Buchberger das bei Gelenkproblemen differenzierter: „Wenn Kunden sagen, sie haben beim Sport Probleme mit Hüft-, Knie- oder Sprunggelenken, stellen wir dem Kunden meist nur eine Frage: Können Sie beschwerdefrei bergauf



Detailaufnahme vom Streetstepper-Getriebe



Schema des Vario-Getriebes

Treppen steigen? Wenn der Kunde das bejaht, wird er wahrscheinlich auch auf dem Streetstepper keine Probleme haben.“

Bei der Erklärung, warum der Streetstepper ergonomisch dem Treppensteigen sogar überlegen ist, kommt der Techniker und Ergonomie-Tüftler zutage: „Beim Treppensteigen muss das voraussteigende Bein das gesamte Körpergewicht nach oben heben. Das ist speziell bei Knie- oder Hüftproblemen nicht immer ideal. Der Streetstepper verfügt jedoch neben den unabhängigen Stepphebeln über eine nichtlineare Getriebekennlinie über den Stepphebelhub – eine Art Vario-Getriebe – sodass das stappende Bein erst allmählich mit dem ganzen Körpergewicht belastet wird. Der Trainingseffekt ist dabei gleich hoch wie beim Bergaufgehen oder Treppensteigen, aber die Belastung auf Knie und Hüfte ist deutlich geringer.“

Buchberger untermauert das sogleich mit einer Skizze des Vario-Getriebes, wie es in jedem Streetstepper Anwendung findet, und einem schematischen Vergleich der Beinkraft beim

Treppensteigen und Streetsteppen. Er erklärt weiter: „Die ungekoppelten Stepphebel mit der nichtlinearen Kraftübertragung sind auch der Grund dafür, dass sich die Kunden nach kurzer Eingewöhnungszeit auf dem Streetstepper wohlfühlen. Die Technik ist nur der Weg. Das Ziel ist aber eine perfekte Ergonomie! Nur so bleibt der Spaß an einem Sportgerät oder Fahrzeug dauerhaft erhalten.“

„Streetsteppen“ ist mehr als nur draußen steppen

Es gibt aber einen weiteren Unterschied, der den Streetstepper gegenüber dem Treppensteigen, dem Stepper im Fitnessstudio oder auch gegenüber dem Fahrrad auszeichnet: Treppensteigen kann man „freihändig“. Dasselbe trifft auf den Stepper oder Crosstrainer im Fitnessstudio und auch auf das Fahrrad zu. Auf dem Streetstepper hingegen muss jeder Tritt über den Lenker ausgeglichen werden. Die Einbindung der Arme, des Schultergürtels und des Oberkörpers in den Bewegungsablauf ist ein erheblicher Mehrwert hinsichtlich Trainingseffekt auf dem Streetstepper: Die gesamte Stütz-muskulatur im Oberkörper wird

aktiviert. Das macht den Streetstepper zu einem Ganzkörper-Trainingsgerät mit hervorragender therapeutischer oder vorbeugender Wirkung für alle Arten von Rückenproblemen. Dabei sorgt die Getriebetechnik für einen harmonischen und intuitiven Bewegungsablauf ohne Stoßbelastung für die Gelenke.

„Der Streetstepper ist kein Massenprodukt“, sagt Buchberger abschließend. „Aber wer aufgrund von Rücken- oder Gelenkschmerzen nicht mehr Fahrrad fahren oder joggen kann oder will, findet mit dem Streetstepper oft eine nachhaltige Lösung.“ Dass der Streetstepper abseits dieses spezifischen Klientels auch von Leistungssportlern zur Ergänzung ihres Trainingsprogramms eingesetzt wird, zeigt, dass der Streetstepper von seiner Grundkonzeption her ein hochwertiges Trainingsgerät für höchste Ansprüche ist.

Kontaktinformationen

Streetstepper GmbH | 73614 Schorndorf
 Tel.: 07181 9784242
www.streetstepper.com



» Rückentraining und Sturzprophylaxe mit instabilen Unterlagen

Rückenschmerzen und Stürze als Präventionsfelder

Nach Informationen der TOGU GmbH



Rückenschmerzen und Stürze stellen zentrale Herausforderungen in der Verhältnisprävention dar. Die Arbeitsgemeinschaft der Rentenversicherungsträger identifiziert sie als Hauptursachen für Berufsunfähigkeit und Pflegebedarf. Etwa 15 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter chronischen Rückenschmerzen, während Stürze bei Personen über 65 Jahren jährlich zu über 150.000 Krankenhausaufenthalten führen. Die Übungsprogramme zielen auf evidenzbasierte Maßnahmen ab, die tiefe Muskulatur stärken und Gleichgewicht verbessern, um langfristig Ausfälle zu reduzieren.

Funktionsweise instabiler Unterlagen im Rückentraining

Instabile Unterlagen aktivieren durch permanente Feinjustierungen der Muskulatur die tiefen

Stabilisatoren des Rumpfes, wie die Multifidii und den Transversus abdominis. Dies fördert eine stabile Wirbelsäulenposition und entlastet die Bandscheiben. Sportmedizinische Studien wie die Meta-Analyse von Saeterbakken et al. (2022) zeigen, dass ein achtwöchiges Training die Rumpfkraft um bis zu 40 Prozent steigern und die Haltung signifikant verbessern kann. Die Belastung bleibt gering, da Stöße absorbiert werden – geeignet für sitzende Bürotätigkeiten oder eingeschränkte Mobilität.

Praktische Übungen für das Rückentraining

Einfache Übungen wie balancierendes Stehen oder Kniebeugen auf der instabilen Unterlage fordern Rücken- und Rumpfmuskulatur. Einseitiges Stehen stärkt die seitliche Stabilisatoren, während sich durch das Sitzen auf einer wackeligen Unterlage das Training nebenbei in

den Alltag integrieren lässt. Solche Elemente passen zu Richtlinien für Rückenschulungen und eignen sich für Firmenprogramme oder Therapien. Gruppenübungen sind platzsparend möglich und fördern die Motivation durch spielerische Elemente.

Sturzprophylaxe durch propriozeptives Training

Stürze betreffen ab dem 60. Lebensjahr rund 30 Prozent jährlich und führen oft zu Frakturen oder Mobilitätseinschränkungen. Instabile Unterlagen schulen propriozeptive Sensoren in Füßen, Knöcheln und Hüften sowie Reaktionsgeschwindigkeit. Meta-Analysen der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie belegen eine Risikoreduktion um 25–35 Prozent bei regelmäßigem Balance-Training. In Kursen wie „Fit im Alter“ werden sie zur Vermeidung hausaltersüblicher Stolperfallen eingesetzt.



Integration in Fitness- und Bewegungsprogramme und evidenzbasierte Erfolge

Präventionskurse nutzen die evidenzbasierten Methoden. Instabile Unterlagen erfüllen diese Kriterien und sorgen für schnell spürbare Effekte bei den Teilnehmenden: Pilotstudien zeigen signifikante Reduktionen von Rückenschmerzsymptomen nach zwölf Wochen und geringere Fälle in der Sturzprävention. Betriebliche Gesundheitsförderung profitiert durch reduzierte Fehltag und gesteigerte Konzentration. Die angepasste Methodik und die eingesetzten Hilfsmittel sind kosteneffizient und vielseitig für den Einsatz zu Hause, sowie auch für Seniorenheime oder Vereine anpassbar.

Empfehlungen für den praktischen Einsatz

- ▶ Dauer: 5-10 Minuten täglich auf zum Beispiel einem Aero-Step bewegen, aufbauend bis 20 Minuten

- ▶ Übungen: Armkreisen für Schultern, Gewichtswchsel für Hüften, Einbeinstand für Rumpfmuskulatur
- ▶ Anpassung: von statischen zu dynamischen Formen; bei Bedarf mit Stützen ergänzen
- ▶ Fortschrittskontrolle: durch Trainingsprotokolle oder Apps dokumentieren

Ausblick: nachhaltige Verhältnisprävention

Instabile Unterlagen machen die jeweiligen Ziele operationalisierbar: stärkere Rumpfmuskulatur, besseres Gleichgewicht und reduzierte Risiken. Sie ergänzen multimodale Programme und fördern die Selbstwirksamkeit.



Kontaktinformationen

TOGU GmbH | Angelika Wannerdorfer
Betreuung Referenten und Ausbildungen
83209 Prien am Chiemsee | www.togu.de

Anzeige

Setz dich mit deinem Körper zusammen – nicht auseinander.

Der Aeris Swopper bewegt dich beim Sitzen so, wie dein Körper es braucht – für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Jetzt entdecken auf aeris.de





» Büro-Bewegung mit Konzept

Bewegung ist gut, aber die „richtige“ Bewegung ist noch besser und wirkt wie ein Job-Optimierer

Nach Informationen der Aeris GmbH

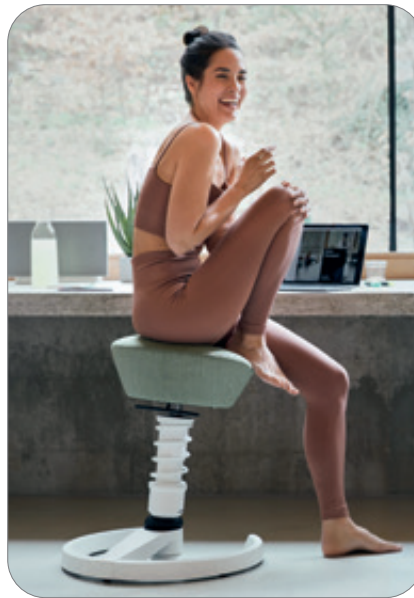
Die Bürowelt ist in Bewegung. Wie immer die aktuellen Trends auch heißen: New Work, Future Work, Hybrides Arbeiten, Home-Office, Remote-Work, Office 4.0 etc. – dahinter steht am Ende immer auch der Wunsch nach einer gesünderen – menschengerechteren – Arbeitswelt. Angestellte und Arbeitgeber treffen sich in dem Ziel, mehr Gesundheit am Arbeitsplatz, weniger Krankheits- und Ausfalltage im Betrieb und eine höhere Leistungsfähigkeit und Motivation in Beruf und Freizeit miteinander zu verbinden.

Dass dem Faktor Bewegung dabei eine tragende Rolle zukommt, ist längst erkannt. Auch, dass es nicht klappt, im Büro verpasste Bewegung am Abend oder in der Freizeit nachzuholen. Für den Körper ist das nicht dasselbe. Er braucht ständige Bewegungsreize. Und am besten nicht irgendwelche, sondern die, die seinem natürlichen Bewegungsbedürfnis entsprechen. Also dem Laufen, Gehen und Stehen auf Wald- und Savannenböden – nicht auf Asphalt oder glatten, harten Böden, nicht in geführten Bahnen, sondern frei, spontan und intuitiv.

Freie Beweglichkeit – mehr Kreativität

Eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität Würzburg (JMU) von 2022 widmet sich explizit dem Thema Qualität von Bewegung und ihrer Bedeutung für die Kreativität. Die Studie unter Leitung von Neurowissenschaftlerin Dr. Barbara Händel belegt, dass spontane, ungesteuerte Beweglichkeit die Kreativität erhöht. Damit öffnet sie den Horizont für neue Leitlinien für die Büroausstattung und -einrichtung.

„Unsere Forschung zeigt, dass es nicht die Bewegung an sich ist, die uns hilft, flexibler zu denken“, erklärt Dr. Händel. Verantwortlich dafür sei stattdessen die Freiheit, selbstbestimmte



Bewegungen auszuführen. „Demnach können auch kleine Bewegungen im Sitzen [...] positive Effekte auf das kreative Denken haben“, heißt es in der Pressemitteilung der JMU dazu. „Das Wichtigste ist, dass die Freiheit da ist, sich ohne externe Vorgaben zu bewegen.“

EEG-Messungen zeigen: mehr Bewegung – mehr Hirnaktivität

Das deckt sich mit Ergebnissen mehrerer Studien, die der auf bewegungsfördernde Büromöbel spezialisierte Hersteller Aeris in Kooperation mit Wissenschaftlern und anerkannten Hochschulen durchgeführt hat. Zum Beispiel untersuchten Dr. Diana Henz und Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn vom Institut für Sportwissenschaft der Johann-Gutenberg-Universität in Mainz im Forschungsprojekt „Gesundes und effizientes Arbeiten im Active Office von Aeris“ die Wirkung des Arbeitens in einem bewegungsfördernden Umfeld auf die kognitive Leistungsfähigkeit und die korrespondierende Gehirnaktivität, die Aufschluss über Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit gibt.

Das Active Office von Aeris besteht aus mehreren Büro-Elementen, die aus einem Arbeits-



platz einen Bewegungsraum machen und Hal- tungswechsel in besonderer Weise anregen und fördern. Zur Ausstattung gehören zum Beispiel ein höhenverstellbarer Schreibtisch mit unterschiedlich hohen Arbeitsflächen zum abwechselnden Sitzen und Stehen, eine Bodenmatte mit senso-aktivem Innenleben zum Stehen „wie auf Waldboden“ sowie ein 3D-Aktivstuhl, der über die freie Hüftbeweglichkeit in alle Richtungen dem natürlichen Verhalten des Menschen besonders nahekommt.

Arbeiten im Aeris Active Office aktiviert beide Gehirnhälften

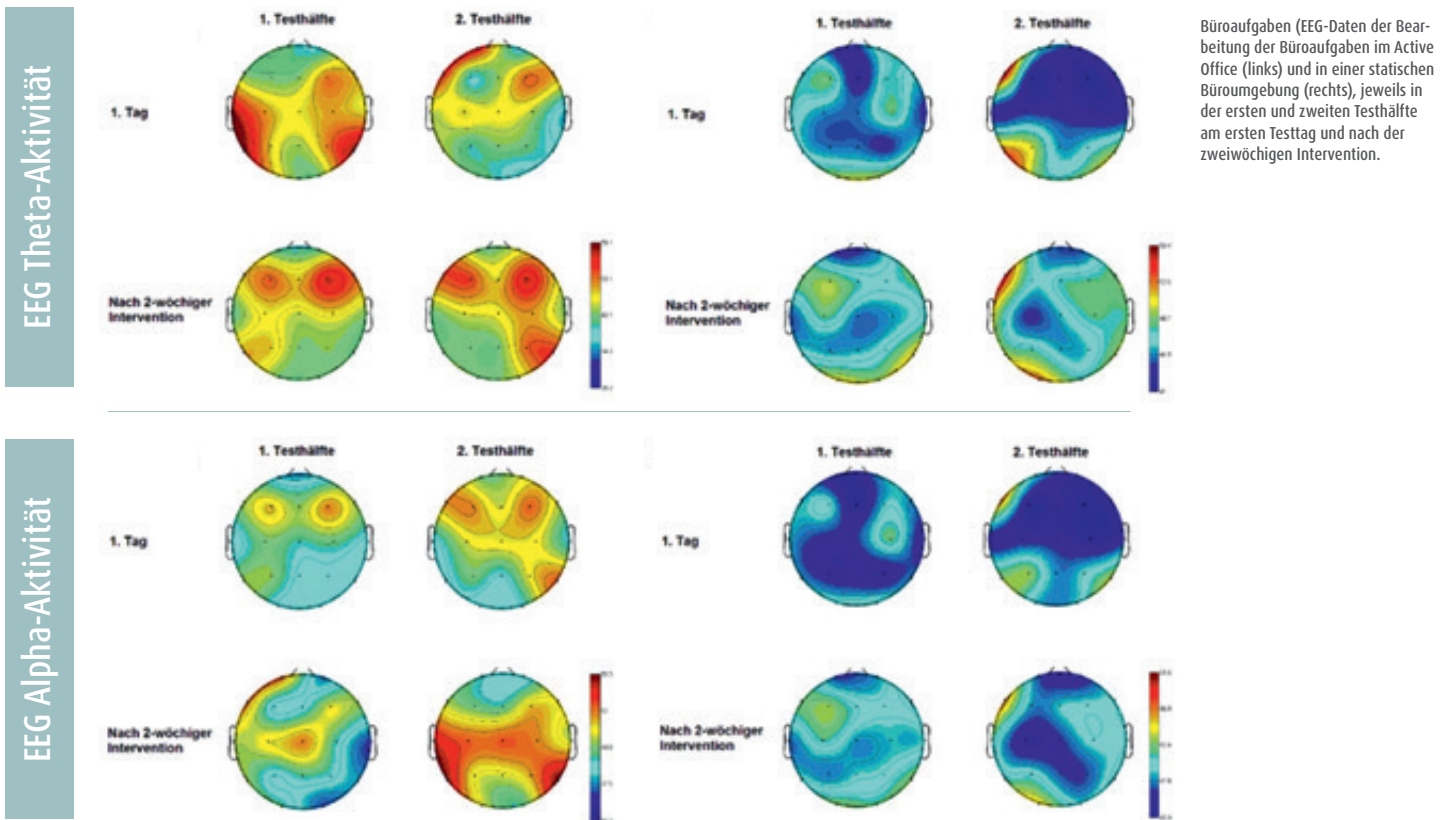
Gemessen wurde mittels Elektroenzephalogramms (EEG) die Wirkung von bürotypischen Tätigkeiten auf die elektrische Gehirnaktivität in verschiedenen Arbeitsumgebungen. Beim EEG gibt die Zusammensetzung der verschiedenen EEG-Frequenzbänder (insbesondere der Theta-, Alpha-, Beta- und Gamma-Bereich) Aufschluss über die unterschiedlichen psychophysiologischen Wachheits- und Aktivierungszustände während des Arbeitens. Sie gelten als ein objektiver Indikator für psychophysiologische Wachheitszustände, die Leistungsbereitschaft des kognitiven Systems, Stress und Motivation.

Die Auswertungen ergaben auf mehreren Ebenen eindeutig positive Ergebnisse:

- ▶ verbesserte kurz- und langfristige Konzentrationsfähigkeit im Active Office
- ▶ größere Wachheit
- ▶ Beide Gehirnhälften wurden aktiviert.

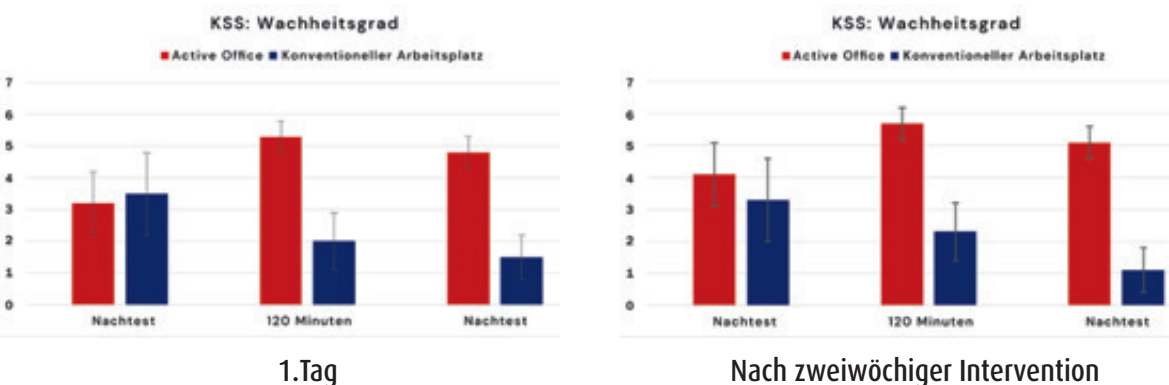
Speziell die Aktivierung beider Gehirnhälften bei der Arbeit im Active Office im Gegensatz zum Erledigen der gleichen Arbeiten (alltäglichen Büroaufgaben, wie zum Beispiel E-Mails bearbeiten, Listen prüfen, Texte lesen) in einer statischen Büro-Umgebung spricht für einen konzentrierteren Zustand. Das bedeutet in der Konsequenz, dass kreative Problemlösungen mit größerer Wahrscheinlichkeit möglich sind und Problemstellungen multimodal, das heißt

Durch das Active Office von Aeris werden beide Gehirnhälften aktiviert:



Büroaufgaben (EEG-Daten der Bearbeitung der Büroaufgaben im Active Office (links) und in einer statischen Büroumgebung (rechts), jeweils in der ersten und zweiten Testhälfte am ersten Testtag und nach der zweiwöchigen Intervention.

Verbesserte subjektive Befindlichkeit:



Wachheit gemessen über die Karolinska Sleepiness Scale (KSS) am ersten Tag der Intervention und nach der zweiwöchigen Trainingsintervention. Gemessen wurde nach 120 Minuten Aufenthalt im Active Office bzw. am statischen Arbeitsplatz mit Vor- und Nachttest. Die Daten belegen eine größere Wachheit über alle drei Testzeitpunkte im Active Office, während die Wachheit am statischen Arbeitsplatz über die Zeit deutlich geringer wird (rot = Active Office, blau = statischer Arbeitsplatz).

mit verschiedenen sensorischen Modalitäten (visuell, motorisch, haptisch) bearbeitet werden.

Auch eine verbesserte subjektive Befindlichkeit im Active Office konnte dokumentiert werden. Was sich zunächst banal anhört, bekommt Gewicht, wenn man weiß, dass sie entscheidend am Wachheitsgrad beteiligt ist und damit auch als Anzeiger für Konzentration und Leistungsfähigkeit steht. Ein Ergebnis, das besonders Arbeitgeber interessieren dürfte. Weitere positive Resultate waren entspannteres Arbeiten, weniger Stress und eine bessere Haltung, die die Probanden im Aeris Active Office ein- und wahrnahmen.

Mehr Bewegung im Büro empfohlen für Gesundheit und Prävention

In der Zusammenfassung der Studie heißt es: „Die Ergebnisse der physiologischen Messungen (EEG, EKG, EMG), der Leistungs- und Verhaltensdaten sowie der subjektiven Befindlichkeit belegen Vorteile des Arbeitens im Active Office gegenüber einer statischen Büroumgebung. Die positiven Effekte sind bereits während einer einmaligen Anwendung beobachtbar und werden nach einer zweiwöchigen Intervention verstärkt. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie bestätigen Ergebnisse aus vorhergehenden Studien zur positiven Wirkung von bewegungsfördernden Arbeitsumgebungen und legen die Empfehlung nahe, bewe-

gungsfördernde Büroumgebungen im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention einzusetzen.“

Der deutsche Hersteller Aeris besitzt seit 30 Jahren mit seiner speziellen 3D-Technologie, die das Herzstück des Active-Office-Konzepts darstellt, profunde Erfahrungen genau in den gefragten Funktionen.

Kontaktinformationen

Aeris GmbH
85540 Haar bei München
Tel.: +49 89 900506-0
info@aeris.de | www.aeris.de



» Stabilität zurückgewinnen

Wie sensomotorisches Training und Krafttraining Menschen mit Ataxie und Sarkopenie helfen

Martina Ecker | Geschäftsführerin Standpunkt Gesundheit GmbH,
AGR-Expertin für Ergonomie und Rückengesundheit und AGR-Fördermitglied

Wenn Gehen unsicher wird, Bewegungen „danebengehen“ und selbst alltägliche Handlungen wie Aufstehen oder Greifen zur Herausforderung werden, verlieren viele Betroffene mehr als nur Muskelkraft. Sie verlieren Vertrauen in den eigenen Körper. Besonders Menschen mit Ataxie, einer Störung der Bewegungskoordination, und Sarkopenie, dem alters- oder krankheitsbedingten Muskelabbau, sind davon betroffen. Doch moderne Therapieansätze zeigen: Mit der richtigen Kombination aus Sensomotorikschulung und Krafttraining lässt sich ein Stück Sicherheit und Selbstständigkeit zurückgewinnen.



Ataxie äußert sich häufig durch einen unsicheren Gang, Zittern bei Zielbewegungen oder Probleme mit dem Gleichgewicht. Sarkopenie wiederum führt dazu, dass Muskeln schwächer werden, Reaktionszeiten sich verlängern und alltägliche Belastungen schneller ermüden. Treffen beide Faktoren zusammen, steigt das Sturzrisiko deutlich – mit oft gravierenden Folgen für Gesundheit und Lebensqualität. Lange Zeit wurden diese Probleme getrennt betrachtet: Hier Koordinationstraining, dort Muskelaufbau. Heute weiß man, dass genau diese Trennung ein Fehler ist.

Bewegung ist mehr als Muskelarbeit

Bewegung entsteht im Zusammenspiel von Muskeln, Nervensystem und Sinneswahrnehmung. Genau hier setzt die Sensomotorikschulung an. Sie trainiert die Fähigkeit des Körpers, Reize aus Gelenken, Muskeln, Gleichgewichtsorganen und der Haut wahrzunehmen, zu verarbeiten und in gezielte Bewegungen umzusetzen. Für Menschen mit Ataxie bedeutet das: Bewegungen werden wieder „lesbarer“. Schritte werden bewusster gesetzt, Greifbe-

wegungen kontrollierter, der Körper insgesamt besser steuerbar.

Krafttraining wiederum bildet die notwendige Basis. Ohne ausreichende Muskelkraft lassen sich selbst gut geplante Bewegungen nicht sicher ausführen. Gerade bei Sarkopenie ist der gezielte Kraftaufbau entscheidend, um Mobilität zu erhalten, Aufstehen zu erleichtern und Ermüdung zu reduzieren. Studien zeigen, dass auch hochbetagte Menschen noch Kraft aufbauen können – vorausgesetzt, das Training ist angepasst und regelmäßig.

Warum die Kombination so wirksam ist

Die größte Wirkung entfaltet sich, wenn beide Trainingsformen miteinander kombiniert werden. Sensomotorische Übungen verbessern die Ansteuerung der Muskulatur, Krafttraining sorgt dafür, dass diese Muskulatur auch belastbar ist. Ein einfaches Beispiel aus der Praxis: Das wiederholte Aufstehen vom Stuhl. Wird diese Bewegung nur kräftig trainiert, fehlt oft die Kontrolle – besonders bei Ataxie. Wird sie hingegen sensomotorisch begleitet, etwa durch

bewusste Gewichtsverlagerung, unterschiedliche Fußstellungen oder visuelle Rückmeldungen, wird die Bewegung sicherer und stabiler.

Auch im Gangtraining zeigt sich der Effekt. Variierte Schrittfolgen, wechselnde Untergründe oder das Reagieren auf Signale fördern Wahrnehmung und Koordination, während gleichzeitig die Bein- und Rumpfmuskulatur gekräftigt wird. Das Ergebnis ist nicht nur ein besseres Gangbild, sondern vor allem mehr Sicherheit im Alltag.

Mehr als körperliche Effekte

Neben den körperlichen Verbesserungen hat das kombinierte Training auch psychologische Auswirkungen. Viele Betroffene entwickeln im Laufe der Zeit eine ausgeprägte Angst vor Bewegung. Jede Unsicherheit wird als potenzielle Gefahr erlebt. Erfolgreiche Trainingsergebnisse – ein sicherer Stand, ein stabiler Schritt, ein kontrollierter Griff – stärken das Vertrauen in den eigenen Körper. Dieses Gefühl von Selbstwirksamkeit ist ein entscheidender Faktor, um aktiv zu bleiben und den Abbauprozess zu verlangsamen.



Therapeuten berichten zudem von positiven Effekten auf Aufmerksamkeit und Konzentration. Sensomotorische Aufgaben fordern das Gehirn, Bewegungen bewusst zu steuern und anzupassen. Gerade bei neurologischen Erkrankungen unterstützt dies die neuronale Anpassungsfähigkeit und kann langfristig zu stabileren Bewegungsmustern führen.

Ein Ansatz mit Zukunft

Angesichts einer alternden Gesellschaft gewinnt die Kombination aus Sensomotorikschulung und Krafttraining zunehmend an Bedeutung. Sie ist vergleichsweise kostengünstig, vielseitig einsetzbar und lässt sich sowohl in der Therapie als auch in Gruppenangeboten oder im häuslichen Training umsetzen. Entscheidend ist dabei eine fachkundige Anleitung, die Sicherheit gewährleistet und Übungen individuell anpasst.

Die Botschaft ist klar: Unsicherheit in der Bewegung ist kein unausweichliches Schicksal. Auch bei komplexen Herausforderungen wie Ataxie und Sarkopenie können gezielte Trainingsansätze helfen, Stabilität zurückzugewinnen – körperlich wie mental. Oder, wie es ein Therapeut treffend formuliert: Kraft gibt Sicherheit, Sensomotorik gibt Kontrolle. Gemeinsam schaffen sie die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben.

Training auf instabilem Untergrund: der TOGU Jumper als therapeutisches Werkzeug

Ein zunehmend genutztes Hilfsmittel in der sensomotorischen und kraftorientierten Therapie ist der sogenannte TOGU Jumper – ein luftgefülltes, elastisches Trainingsgerät, das einen bewusst instabilen Untergrund schafft. Was auf den ersten Blick unscheinbar wirkt, entfaltet gerade bei Menschen mit Ataxie und Sarkopenie eine bemerkenswerte Wirkung.

Der instabile Stand zwingt das Nervensystem dazu, permanent Informationen aus Muskeln, Gelenken und dem Gleichgewichtssystem zu verarbeiten. Gleichzeitig müssen die Muskeln kontinuierlich fein dosiert Kraft aufbringen, um die Balance zu halten. Genau dieses Zusammenspiel macht den Jumper besonders wertvoll für die kombinierte Behandlung beider Krankheitsbilder.

In der Praxis beginnt das Training meist mit einfachen Standübungen. Schon das ruhige Stehen

auf dem Jumper aktiviert die tiefe Bein- und Rumpfmuskulatur und verbessert die Körperwahrnehmung. Therapeuten lassen die Trainierenden dabei bewusst ihr Gewicht verlagern – nach vorne und hinten, von einer Seite zur anderen. Für Menschen mit Ataxie ist dies eine effektive Möglichkeit, die Kontrolle über den Körperschwerpunkt zu schulen, ohne komplexe Bewegungsabläufe ausführen zu müssen.

Ein weiterer bewährter Ansatz ist das Aufstehen vom Stuhl und das Wiederhinsetzen, wobei der Jumper unter den Füßen liegt. Diese Übung verbindet funktionelles Krafttraining mit sensomotorischer Herausforderung. Während die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur gezielt gekräftigt wird, lernt das Nervensystem, die Bewegung trotz instabiler Rückmeldung sicher zu steuern. Gerade für Betroffene mit Sarkopenie ist diese Übung alltagsnah und hochwirksam.

Auch das Gang- und Schrittraining lässt sich mit dem Jumper erweitern. Einzelne Schritte auf den Jumper, bewusstes Antippen mit dem Fuß oder kurze Schrittfolgen fördern die Koordination und Reaktionsfähigkeit. Bei Ataxie kann dies helfen, die Schrittgauigkeit zu verbessern und überschießende Bewegungen zu reduzieren – stets unter therapeutischer Sicherung.

Nicht zuletzt eignet sich der TOGU Jumper für das Training der oberen Extremitäten. Im sicheren Stand werden Gegenstände gereicht, Bälle geworfen oder leichte Widerstände überwunden. Die instabile Basis fordert dabei automatisch eine erhöhte Rumpfspannung und verbessert die Ganzkörperkoordination. Das Ergebnis ist ein Training, das Kraft, Gleichgewicht und Wahrnehmung gleichzeitig anspricht – ohne monotone Wiederholungen.

Therapeutische Erfahrung zeigt, dass viele Patienten den Jumper als motivierend empfinden. Die Übungen sind abwechslungsreich, Fortschritte werden schnell spürbar, und das Training bleibt spielerisch, ohne an Wirksamkeit zu verlieren. Entscheidend bleibt jedoch eine fachkundige Anleitung: Intensität, Dauer und Schwierigkeitsgrad müssen individuell angepasst werden, um Überforderung und Unsicherheit zu vermeiden.

Der Einsatz des TOGU Jumpers verdeutlicht exemplarisch, wie moderne Therapie aussehen



Instabile Untergründe schulen die Balance und stärken vor allem die Rumpf- und Beinmuskulatur – für mehr Sicherheit im Alltag.



kann: funktionell, vernetzt und nah am Alltag. Er steht damit sinnbildlich für einen Ansatz, der nicht nur Muskeln stärkt, sondern dem Körper hilft, Bewegung wieder sicher zu organisieren – ein zentraler Schritt auf dem Weg zu mehr Stabilität und Selbstständigkeit.



Kontaktinformationen

Standpunkt Gesundheit GmbH
Martina Ecker | 59065 Hamm
Tel.: 02381 4266400
m.ecker@standpunkt-gesundheit.de
www.standpunkt-gesundheit.de



» bvo-Akademie

Neue Plattform für Weiterbildung, Vernetzung und Qualität in der Osteopathie

Bundesverband Osteopathie e. V. – bvo



Mit der Eröffnung der bvo-Akademie setzt der Bundesverband Osteopathie e. V. – bvo ein deutliches Zeichen für Qualität, Vernetzung und praxisnahe Fortbildung in der Osteopathie. Seit Januar 2026 bietet die Akademie Osteopathen aus Deutschland und dem Ausland eine moderne Plattform, um Wissen zu vertiefen, sich auszutauschen und ihre fachliche Kompetenz kontinuierlich zu erweitern.

Bad Alexandersbad bleibt ein zentraler Bezugspunkt für die osteopathische Fachwelt: Mit der Eröffnung der bvo-Akademie zum 1. Januar 2026 bündelt der Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo seine Kompetenzen in Ausbildung, Fortbildung, Qualitätsstandards und professioneller Vernetzung. Die Akademie bietet Osteopathen aus dem In- und Ausland eine moderne Plattform, um Wissen zu vertiefen, praxisnahe Techniken zu erlernen und sich mit Kollegen auszutauschen.

Seit mehr als zehn Jahren ist der bvo in Bad Alexandersbad mit seiner Geschäftsstelle vertreten und hat sich als zentrale Anlaufstelle für osteopathische Fachkräfte etabliert. Die Präsenz vor Ort wird von zahlreichen Mitgliedern genutzt, während der bvo bundesweit als starker Berufsverband für Osteopathen fungiert. Die enge Vernetzung ermöglicht sowohl Therapeuten als auch Patienten Orientierung

und Sicherheit: Nur Mitglieder, die die Anforderungen an eine qualifizierte Osteopathie-Ausbildung erfüllen, werden in der bvo-Therapeutensuche geführt.

Vom Fortbildungsforum zur bvo-Akademie

Die bvo-Akademie erweitert nun ihr Angebot konsequent: Ein praxisnahes Seminarprogramm deckt Themen von Kinder- und Sportosteopathie bis zu aktuellen wissenschaftlichen Konzepten ab. Renommierte Dozenten vermitteln dabei nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch praktische Fähigkeiten, die direkt in der täglichen Arbeit eingesetzt werden können.

„Mit der bvo-Akademie starten wir ein neues Kapitel für alle, die Osteopathie mit Herz, Kopf und Hand leben – und das an einem Ort inmitten wundervoller Natur, der Kraft und Inspiration schenkt“, so Christine Berek, 1. Vorsitzende des bvo und Geschäftsführerin.

Die Akademie versteht sich als lebendiges Fortbildungsforum: Neben Seminaren und Workshops bietet sie Vernetzungsmöglichkeiten, Erfahrungsaustausch und Raum für die Diskussion aktueller Themen der osteopathischen Praxis. Damit fördert die bvo-Akademie nicht nur die individuelle fachliche Entwicklung, sondern trägt auch zur Stärkung des Berufsbildes Osteopathie insgesamt bei.

Mehrwert für Fachkräfte und Patienten

Für Therapeuten eröffnet die Akademie ein professionelles Umfeld, das kontinuierliches Lernen, Qualitätssicherung und kollegialen Austausch verbindet. Die praxisnahen Angebote orientieren sich dabei konsequent an den Anforderungen der täglichen Arbeit: vom Wissenstransfer über evidenzbasierte Ansätze bis zu spezifischen Techniken, die in der Behandlung von Kindern, Sportlern oder besonderen Patientengruppen zum Einsatz kommen.



Patienten profitieren von der starken Präsenz und Kompetenz vor Ort: Die enge Verbindung von Fortbildungsangeboten, beruflicher Vernetzung und Qualitätsstandards macht Bad Alexandersbad zu einem erlebbaren Osteopathie-Heilbad, das sowohl für Fachkräfte als auch für Interessierte einen klaren Mehrwert bietet. Die bvo-Akademie unterstützt so die nachhaltige Sicherung hoher fachlicher Standards und ermöglicht Patienten, qualifizierte Osteopathie-Therapeuten zu finden.

Bad Alexandersbad als Zentrum der Osteopathie

Obwohl der Fokus der Akademie auf fachlicher Weiterentwicklung liegt, bleibt Bad Alexandersbad ein bedeutender Standort: Die Präsenz des bvo, weiterer Osteopathie-Praxen, das Therapiezentrum im Alexbad und das osteopathische Kinderzentrum Filumi zeigen, dass sich hier ein Netzwerk aus Erfahrung, Praxis und Wissen etabliert hat. Die bvo-Akademie baut auf diesen Strukturen auf und stärkt den Standort als Kompetenzzentrum für Osteopathie – innovativ, vernetzt und qualitätsorientiert.

Kontakt und weitere Informationen zur bvo-Akademie

Interessierte Fachkräfte finden alle Informationen zu Seminaren, Angeboten und Dozenten auf der Website der bvo-Akademie: www.bvo-akademie.de.

Informationen für Patienten

Patienten können über die bvo-Therapeutensuche qualifizierte Osteopathen in ihrer Nähe finden: <https://bit.ly/Osteo-Finden>



Kontaktinformationen

Jacqueline Damböck
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 09232 8812624
presse@bv-osteopathie.de
www.bv-osteopathie.de



» Therapie endet. Betreuung beginnt neu.

Langfristige Rückengesundheit durch Prävention

André Laufer | VDB-Bundesvorsitzender, Master für Präventions- und Gesundheitsmanagement, Sport- und Bewegungstherapeut



Rückenbeschwerden zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen in Deutschland. Sie sind Leitsymptom einer bewegungsarmen Gesellschaft und zugleich ein zentraler Aufgabenbereich der Physiotherapie. Mit der letzten Behandlungseinheit endet jedoch lediglich die Verordnung. Die Verantwortung für nachhaltige Versorgung endet dort nicht.

„Hey, das bekommen wir hin.“ Dieser Satz steht für ein berufliches Selbstverständnis, das lösungsorientiert, evidenzbasiert und langfristig denkt. Moderne Bewegungstherapie zielt nicht allein auf die Reduktion akuter Beschwerden, sondern auf den Erhalt und die Stabilisierung von Therapieerfolgen. Genau hier setzt strukturierte Nachsorge in Verbindung mit gezielter Prävention an.

Ein **Praxisbeispiel** verdeutlicht dies: Frau S., 45 Jahre, chronisch rezidivierende Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule, erhält zwölf Einheiten aktiver Therapie. Die Schmerzen sind anschließend deutlich reduziert, die Funktion spürbar verbessert. Formal ist die Behandlung abgeschlossen. Ohne Anschluss-

behandlung droht jedoch das bekannte Muster aus Rückfall, neuer Verordnung und erneuter Therapie.

Stattdessen erfolgt der Übergang in einen zertifizierten Präventionskurs nach § 20 SGB V mit dem Schwerpunkt Rumpfstabilität und alltagsnaher Bewegungsintegration. Ergänzt wird das Angebot durch digitale Trainingsimpulse sowie klare Zielvereinbarungen. Drei Monate später zeigt sich eine stabile Beschwerdefreiheit, eine deutlich gesteigerte Eigenkompetenz und keine erneute Krankschreibung.

Prävention wirkt langfristig

Präventionskurse nach § 20 SGB V sind wissenschaftlich anerkannt und werden nach Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80 oder 100 Prozent bezuschusst. Der Präventionsbericht 2025 zeigt, dass die Krankenkassen allein im Jahr 2024 rund 1,9 Millionen Menschen bei Gesundheitskursen unterstützt haben. Dies entspricht einem Anstieg von 17 Prozent. Mehr als 90 Prozent dieser Angebote entfielen auf die Bereiche Bewegung und Stressmanagement. Gleichzeitig erreicht



Prävention weiterhin nur einen begrenzten Teil der Bevölkerung.

Hier liegt sowohl eine Chance als auch eine klare Verantwortung für unsere Berufsgruppe. Präventionsangebote stärken muskuläre und funktionelle Strukturen, fördern Selbstmanagement und reduzieren das Risiko von Rezidiven. Sie sind kein Zusatzangebot, sondern die konsequente Fortführung therapeutischer Prozesse. Ob in Präsenz oder in digitaler Form, beide Ansätze erweitern Reichweite und Versorgungsqualität sinnvoll.

Aus Sicht des VDB ist eindeutig: Eine nachhaltige Gesundheitsversorgung erfordert die enge Verzahnung von Therapie und Prävention. Wer Patienten frühzeitig über Nachsorgeoptionen informiert, schafft Kontinuität, erhöht die Adhärenz und stärkt die Gesundheitskompetenz.

Therapie wirkt kurzfristig. Prävention wirkt langfristig.

„Hey, das bekommen wir hin“ bedeutet daher, Menschen über die letzte Behandlung hinaus zu begleiten. Strukturiert, wirtschaftlich tragfähig und mit einer klaren Perspektive auf dauerhafte Rückengesundheit.



André Laufer
Bundesvorsitzender
VDB-Physiotherapie-
verband e.V.



Kontaktinformationen

VDB-Physiotherapieverband e. V.
Bundesverband
10318 Berlin
Tel.: 030 36700000
bv@vdb-physio.de
<https://vdb-physio.de>



» Von O-Beinen und gesunder Haltung

Kurzweilige Unterrichtsstunde mit dem Orthopäden Dr. Arne-Björn Jäger

Bundesverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. – BVOU

Ein Oberarzt im Unterricht – dieses seltene Lernerlebnis wurde jetzt den beiden dritten Klassen der Martin-Grundschule im Trierer Norden durch die Aktion Orthofit geboten. Der Orthopäde Dr. med. Arne-Björn Jäger aus dem Brüderkrankenhaus erklärte den Kindern die Bedeutung von Bändern und Bandscheiben, veranschaulichte die Funktion unserer Füße und erzählte Wissenswertes zum Wachstum der Wirbelsäule.

Finn weiß viel und hält damit nicht hinterm Berg. Warum sollte er auch? Doch als sich die besondere Schulstunde schon ihrem Ende zuneigt, überrascht der Junge mit einer Frage, auf die selbst der erfahrene Experte an der Tafel spontan keine Antwort hat: „Warum sind wir nicht Affen geblieben?“, will Finn wissen, „Warum haben wir uns überhaupt weiterentwickelt?“. Es ist nicht die einzige Frage von solch grundsätzlicher Natur, mit der Dr. med. Arne-Björn Jäger an diesem Vormittag konfrontiert wird.

Was macht eigentlich ein Orthopäde?

Der Oberarzt der Orthopädie aus dem nur wenige Fußminuten entfernten Brüderkrankenhaus hat bereits einige Erfahrung mit Schulbesuchen. Dr. Jäger klärte schon in Gymnasien über die möglichen Langzeitfolgen allzu intensiver Handynutzung für die Körperhaltung auf; unter dem Motto „Zeigt her eure Füße!“ war er des Öfteren in Grundschulen zu Gast und klärte rund um die Fußgesundheit auf. In der Martin-Grundschule, mit der das Brüderkrankenhaus eine Kooperation unterhält, stand nun gleich das ganze menschliche Skelett auf dem Programm, der gesamte Bewegungsapparat. Und wieder einmal verstand es der Arzt, seine jungen Zuhörer in Bann zu ziehen.

„Wisst ihr denn schon, was ein Orthopäde so macht?“, fragt der Mediziner zu Beginn die Klasse 3a. Martha zögert nicht, blitzschnell



Drittklässler der Martin-Grundschule lernen von Orthopäde Dr. Arne-Björn Jäger aus dem Brüderkrankenhaus Trier

schnell ihr Finger nach oben: „Ich war schon mal bei einem, der hat nach meinem Rücken geguckt.“ Als ein Mädchen wissen möchte, was sie denn gegen die von ihrem Wackelzahn verursachten Schmerzen ausrichten könne, stellt Dr. Jäger schmunzelnd klar, dass er kein Zahnarzt sei – um dann doch ein paar beruhigende Worte für die Schülerin parat zu haben.

Besser Bescheid weiß der Orthopäde über O-Beine und Plattfüße. Hedi, deren Finger während der gesamten Schulstunde gefühlt häufiger oben als unten ist und die für ihre Mitarbeit eine Eins mit Sternchen verdient hätte, befragt Dr. Jäger zum Thema Glasknochen; darum sei es vor kurzem auch bei „Checker Tobi“ gegangen, erklärt sie ihr Interesse an der Erkrankung. Ob denn Tierknochen schneller brechen können als die von Menschen, fragt sie noch. Als es schließlich um Fischgräten geht und Dr. Jäger von Hedi wissen möchte, ob sie denn schon tauchen könne und wenn ja, wie lange, antwortet das Mädchen stolz: „Ja, schon ganz lange.“ Kommentar ihres Mitschülers Finn: „Fische tauchen ihr ganzes Leben lang.“

Schuhe aus, Socken aus und aufstehen

Neben Zuhören und Fragenstellen ist auch aktive Beteiligung gefragt. Dr. Jäger erläutert

mithilfe einer Kreidezeichnung an der Tafel, warum großer und kleiner Zeh sowie Fersenbein so wichtig für unseren stabilen Stand sind. Gleich darauf heißt es für die Kinder: Schuhe aus, mindestens eine Socke aus, aufstehen und mit einem Bein auf den genannten Punkten stehen. „Und jetzt schließt mal eure Augen“, fordert der Arzt die Klasse auf. Einige stehen weiter stabil, andere beginnen zu wackeln – eine schöne Überleitung zum Nebenthema Gleichgewichtssinn.

Als gegen Ende der Stunde der Orthopäde die Kinder noch dazu einlädt, ihm Fragen zu stellen, bricht sich deren Wissbegierde vollends Bahn. „Warum können wir nicht ohne zu sterben leben?“, fragt ein Junge in der ersten Reihe. Dr. Jäger hält kurz inne: „Da stellst Du aber eine ziemlich große Frage“, erwidert er und sucht kurz nach einer passenden Antwort. Der Mediziner spricht nun von der Vergänglichkeit und Begrenztheit allen Lebens. Eine Mitschülerin will wissen, warum man seine Finger knicken könne, das bei den Beinen aber nicht so gut funktioniere.

Dr. Jägers Konzept scheint hingegen zu funktionieren, Lehrerin Ulrike Kertels kann stolz auf ihre Schützlinge sein. Die haben sich nicht nur toll engagiert, sondern auch gleich noch die Unterrichtsstunde überzogen. Während die



aktion orthofit



Kinder in die Pause dürfen, schiebt Dr. Jäger schon das schuleigene Skelett-Modell in den benachbarten Klassenraum, wo die 3b schon auf ihn wartet.

Aktion Orthofit „Haltung zeigen“

Seit 2021 unterstützt der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) e. V. mit der Kampagne „Haltung zeigen“ Grundschulen in ganz Deutschland dabei, Kindern wichtige Grundlagen für eine gesunde Körperhaltung zu vermitteln – praxisnah, altersgerecht und mit viel Spaß an Bewegung. Ziel ist es, das Bewusstsein von Lehrkräften, Kindern und Eltern für eine gesunde Entwicklung der Wirbelsäule zu schärfen, um spätere Haltungsschäden zu vermeiden.

Viele Kinder bewegen sich heute zu wenig, verbringen viel Zeit vor Bildschirmen und sind im Alltag häufig langen Sitzphasen ausgesetzt. Genau hier setzt „Haltung zeigen“ an: In einer leicht umsetzbaren Unterrichtsstunde oder kurzen Übungen zwischendurch lernen Kinder, wie sie selbst aktiv etwas für ihren Rücken tun können.

Kinder werden mit leicht verständlichen Rückenübungen motiviert, sich zu bewegen und auf eine korrekte Körperhaltung zu achten.

Kostenlose Materialien für Schulklassen

Gerne übersendet der BVOU kostenfrei die Teilnahmematerialien an interessierte Schulen.

In jedem Klassensatz enthalten: Für Lehrkräfte ein Set Übungskarten; für Eltern und Schüler 30 Informationsbroschüren mit wichtigen Hinweisen für Schule und Zuhause. Die Materialien sind so aufbereitet, dass sofort gestartet und die Inhalte nachhaltig im Schulalltag verankert werden können.

Dafür stehen über QR-Codes auf den Karten Übungsvideos mit TV-Moderator Christian Bahrmann sowie klar strukturierte Übungsanleitungen für Lehrer zur Verfügung. Jede Karte enthält QR-Codes auf Übungsvideos, in denen der Moderator leicht verständlich erklärt, wie Übungen wie „King Kong in der Schulbank“ durchgeführt werden.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie die Aktion Orthofit weiterempfehlen:

- ▶ Einfach die Seite <https://www.aktion-orthofit.de/schulen> besuchen.
- ▶ Das Formular ausfüllen und die gewünschte Anzahl



an Klassensätzen für die jeweilige Schule angeben.

Die Materialien werden anschließend zeitnah und kostenlos verschickt.

Zeigen wir gemeinsam Haltung – für starke Kinder und einen gesunden Rücken von Anfang an!

Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns gern unter service@bvou.net.



Kontaktinformationen

Bundesverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. – BVOU
Janosch Kuno, BVOU-Pressearbeit
10623 Berlin
Tel.: 030 79744455
presse@bvou.net | www.bvou.net



» Werden Sie Experte für Ergonomie und Rückengesundheit

Flexibel online: Fachwissen für gesunde Arbeits- und Lebenswelten

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Rückenschmerzen gehören zu den wesentlichen Gesundheitsthemen unserer Zeit. Ein ergonomisches Umfeld – sowohl im Unternehmen als auch im privaten Bereich – ist ein entscheidender Faktor für Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig wächst die Nachfrage nach qualifizierten Präventionsmaßnahmen und professioneller betrieblicher Gesundheitsförderung stetig.

Genau hier setzt der staatlich zugelassene AGR-Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ an. Die Weiterbildung vermittelt praxisnahes Fachwissen rund um Ergonomie, Prävention und Rückengesundheit – flexibel, berufsbegleitend und vollständig online.

Nach erfolgreichem Abschluss beraten und schulen Sie Menschen und Unternehmen bei der rückengerechten Gestaltung von Arbeits- und Lebenswelten. Sie werden zum kompetenten Ansprechpartner für Prävention, Ergonomie und gesundheitsfördernde Maßnahmen – sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ▶ staatlich zugelassener Fernlehrgang (ZFU)
- ▶ Zertifikat „Experte für Ergonomie und Rückengesundheit“
- ▶ flexibel online lernen – bequem von zuhause
- ▶ berufsbegleitend und individuell planbar
- ▶ anerkannt als ärztliche Fortbildung

NEU!
FLEXIBEL
ONLINE



- ▶ anerkannt zur Verlängerung der Rückenschullehrerlizenz
- ▶ anerkannt vom Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit (VDSI)
- ▶ Zugang zu einem exklusiven Expertennetzwerk
- ▶ mehr Sichtbarkeit durch Expertenvermittlung und Öffentlichkeitsarbeit

Der Fernlehrgang richtet sich an qualifizierte Fachkräfte aus Gesundheits-, Therapie-, Bewegungs- und Ergonomieberufen, darunter Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Ärzte, Sportwissenschaftler, Psychologen sowie Fachkräfte für Arbeitssicherheit.

Die Weiterbildung kann jederzeit gestartet werden und lässt sich optimal an das persönliche Lernzeitfenster anpassen. Die Teilnahme erfolgt online, sodass Lernen ortsunabhängig und flexibel möglich ist.

Weitere Informationen zum Fernlehrgang und zur Online-Teilnahme finden Sie unter: 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!



Christina Scheil



Als neue Experten begrüßen wir:

- 📍 **04155 Leipzig**
Dr. Philipp-Moritz Schneider
schneider321@gmx.de
- 📍 **26121 Oldenburg** • *Jan Theilken*
jan.theilken@jade-hs.de
- 📍 **38176 Wendeburg** • *Katharina Hohgardt*
hohgardt@chiropraktoren.info
- 📍 **40668 Meerbusch** • *Line Monkeu*
monkeu.hse@gmail.com
- 📍 **48351 Everswinkel** • *Helga Brüning*
brueining@faszienmuenster.de
- 📍 **52511 Geilenkirchen** • *Lydia Giernalczyk*
ly.giernalczyk@gmail.com
- 📍 **55442 Warmsroth** • *Emilio Miguel Schick*
info@bgf-prevenza.de
- 📍 **69121 Heidelberg** • *Beate Biazeck*
bbiazeck@gmx.de
- 📍 **72584 Hülben** • *Theresa Steffen*
steffen.theresa@web.de
- 📍 **73527 Schwäbisch Gmünd** • *Henrik Karcher*
henrik.karcher@senatorman.de
- 📍 **85276 Pfaffenhofen** •
Mohammad Edries Bosharat
info@physio-bosharat.de
- 📍 **89150 Laichingen** • *Elke Stof*
info@auszeit-laichingen.de
- 📍 **93489 Schorndorf** • *Katharina Hör*
kathi.wanninger@gmail.com

Ihr Zertifikat zum 1. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **21465 Reinbek** • *Astrid Stukenbrock*
astrid.stukenbrock@jcloud.com
- 📍 **46147 Oberhausen** • *Rainer Brandt*
brandt@rbconsulting.ruhr
- 📍 **48147 Münster** • *Katja Kalmer*
Katja.Kalmer@zahnaerzte-wl.de
- 📍 **49479 Ibbenbüren** • *Andre Egelkamp*
schutz@andre-egelkamp.de
- 📍 **49479 Ibbenbüren** • *Mareike Lange*
m.lange@medicofirst.de

Ihr Zertifikat zum 2. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **24960 Munkbrarup** • *Katrin Post*
info@pro-gesundheit-bgf.de
- 📍 **32130 Hiddenhausen** • *Martin Dietrich*
info@physio-m-e-d.net
- 📍 **63067 Offenbach** • *Daniel Schwieder*
info@das-koerperkonzept.de
- 📍 **69120 Heidelberg** • *Francesca Profit*
fitimklinikum@med.uni-heidelberg.de
- 📍 **73111 Lauterstein**
Dr. med. Kerstin Wagenfeld
skhaehn@freenet.de
- 📍 **75233 Tiefenbronn** • *Bianca Staudacher*
bianca.staudacher@techtransf.org
- 📍 **99869 Nesselal OT Goldbach**
Susanne Wolter
susanne.wolter@web.de

Ihr Zertifikat zum 3. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **14532 Stahnsdorf** • *Astrid König*
info@aktivundbewegt.jetzt
- 📍 **41334 Nettetal** • *Annemarie Renaux*
a.renaux@nettevital.de
- 📍 **41334 Nettetal** • *Patrick Dormels*
p.dormels@nettevital.de

Ihr Zertifikat zum 4. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **21397 Barendorf** • *Jürgen Rappard*
info@bbr-rappard.de
- 📍 **41539 Dormagen** • *Pascal Paul*
p.paul@tsv-bayer-dormagen.de
- 📍 **63329 Egelsbach** • *Caroline Haas*
caroline.haas@salutrain.de
- 📍 **66687 Morscholz** • *Kirsty Meyer-Schlick*
willkommen@ergomotio.de

Ihr Zertifikat zum 5. Mal erfolgreich verlängert hat:

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

Ihr Zertifikat zum 6. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **01589 Riesa** • *Dr. med. Thomas Karsch*
info@orthopaedie-dr-karsch.de
- 📍 **71088 Holzgerlingen** • *Sabine Roth*
info@ae-roth.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.



» 20 Jahre Expertise für Rückengesundheit

Experten-Auszeichnung der AGR: wichtiger Beitrag zur Prävention von Rückenschmerzen

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Die AGR-Fortbildung „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ mit der Auszeichnung zum „Experten für Ergonomie und Rückengesundheit“ steht seit 20 Jahren für fundiertes Wissen und praxisnahe Kompetenz in der Prävention von Rückenschmerzen. Was als Weiterbildung zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ begann, hat sich zu einer etablierten Qualifikation für Fachkräfte

aus Therapie, Medizin, Sport, Ergonomie-Beratung und betrieblicher Gesundheitsförderung entwickelt.

Mit der Weiterentwicklung zur heutigen Experten-Auszeichnung hat die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. die Inhalte kontinuierlich an aktuelle Herausforderungen angepasst. In den vergangenen zwei Jahrzehnten entstand ein

starkes Netzwerk qualifizierter Fachkräfte, die ihr Wissen erfolgreich in die Praxis tragen und damit einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen leisten.

Rückenschmerzen gehören weiterhin zu den häufigsten Gesundheitsproblemen in Deutschland und verursachen erhebliche volkswirtschaftliche Kosten. Umso wichtiger bleibt es, Prävention zu stärken und Fachkräfte gezielt auszubilden. Das 20-jährige Jubiläum ist daher nicht nur ein Meilenstein, sondern zugleich Ansporn, die Qualifizierung weiter auszubauen und neue Impulse für die Rückengesundheit zu setzen.

Wir haben Expertinnen und Experten – die unter den ersten Teilnehmern vor 20 Jahren waren – nach ihren persönlichen Erfahrungen nach der Weiterbildung gefragt:

Ruth
Jäger

Ruth Jäger, Sporttherapeutin und Leiterin einer Therapieabteilung in einem Reha-Zentrum: „Die AGR-Qualifizierung hat meinen beruflichen Alltag nachhaltig geprägt. Besonders die praxisnahen Inhalte und wissenschaftlichen Grundlagen konnte ich direkt in die Rehabilitation integrieren. Rückengesundheit bedeutet für mich heute weit mehr als Bewegung allein – dazu gehören auch ergonomisches Verhalten im Alltag, geeignete Hilfsmittel, Ernährung, Entspannung und soziale Kontakte. Prävention hat für mich persönlich und beruflich einen hohen Stellenwert.“

Anne-Marie
Glowienka

Anne-Marie Glowienka, Inhaberin der Firma hochForm: „Mich hat an dem Lehrgang angesprochen, dass es nicht nur darum ging, Menschen zu sagen: ‚Beweg dich mehr‘, sondern wirklich hinzuschauen, was Menschen brauchen, um langfristig gesund arbeiten zu können. Für mich war das ein Wendepunkt: weg von der reinen Symptombehandlung hin zur Arbeit an den Ursachen. Die Verbindung aus Verhaltens- und Verhältnisprävention ist für mich bis heute ein entscheidender Schlüssel.“

Lutz
Gudehus

Lutz Gudehus, Gudehus.Unternehmensberatung für gesunde Arbeit: „Die AGR-Weiterbildung war die ideale Ergänzung zu meinen Ausbildungen als Physiotherapeut und ErgoPhyConsultant. Die fundierten Inhalte konnte ich direkt im Praxisalltag und in der Beratung von Unternehmen einsetzen. Besonders die regelmäßige Rezertifizierung und die Weiterbildungsangebote helfen mir, fachlich immer auf dem neuesten Stand zu bleiben.“

Anzeige

GERMAN  INNOVATIONCORE 3D®
Natural Movement
& Shock Absorption

Der Sattel mit dämpfendem Kern. Gegen Sitzschmerz.

SC Core Prime

Der Komfort-Tourensattel überzeugt durch die patentierte 3D-Bewegungsunterstützung und die geprüft rückschonende Wirkung des ergonomischen Kerns aus Infinergy®. Erhältlich für Frauen oder Männer gegen Taubheitsgefühle und Sitzdruck. Ergon CORE 3D® – Die Anti-Sitzschmerz-Formel.

ergonbike.com



Spürbar besser.



» Orthocaddy

Digitale Patienteninformation im orthopädischen Wartezimmer

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Orthocaddy informiert auch zur AGR.

In vielen orthopädischen und unfallchirurgischen Praxen verbringen Patienten durchschnittlich 20 bis 40 Minuten im Wartezimmer. Diese Zeit bietet eine oft unterschätzte Möglichkeit: fundierte Gesundheitsinformationen zu vermitteln und gleichzeitig Abläufe in der Praxis transparenter zu machen.

Digitale Informationssysteme wie **orthocaddy** setzen genau hier an. Die speziell für orthopädische Praxen und MVZ entwickelte Lösung verwandelt den Wartebereich in einen strukturierten Informationskanal – werbefrei und auf medizinische Inhalte ausgerichtet.

Patienten informieren, Praxisteams entlasten

Über das System können verschiedene Inhalte automatisiert auf Bildschirmen im Wartezimmer ausgespielt werden. Dazu gehören etwa medizinische Erklärvideos zu Therapieverfahren wie Stoßwellentherapie, Akupunktur oder Hyaluroninjektionen. Ergänzend lassen sich praxisindividuelle Informationen einbinden – beispielsweise zu Öffnungszeiten, Online-Terminbuchung, organisatorischen Abläufen oder zum Praxisteam. Auf Wunsch können auch tagesaktuelle n-tv News und eine Instagram-Schnittstelle integriert werden.

Für Praxen kann das mehrere Effekte haben:

- ▶ Patienten erhalten verständliche Informationen zu häufig nachgefragten Themen.
- ▶ Wiederkehrende organisatorische Fragen werden bereits im Vorfeld beantwortet.
- ▶ Das Praxisteam wird im Alltag entlastet, weil weniger Erklärungsbedarf bei Standardthemen entsteht.

Medizinische Inhalte automatisch aktualisiert

Ein weiterer Aspekt ist die kontinuierliche Aktualisierung der Inhalte. So werden unter anderem regelmäßig Beiträge aus dem Rücken-Blog der **Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.** eingebunden. Dadurch erhalten Patienten im Wartezimmer aktuelle, fachlich geprüfte Informationen rund um Rückengesundheit und Bewegung.

Für Praxen bedeutet das: Die Inhalte bleiben aktuell, ohne dass zusätzlicher Aufwand für Recherche oder redaktionelle Pflege entsteht. Anpassungen – etwa bei organisatorischen Hinweisen – lassen sich jederzeit ohne technisches Vorwissen vornehmen.

Wartezimmer als Kommunikationsraum

Viele Praxen berichten, dass gut aufbereitete Informationen im Wartezimmer die Patientenzufriedenheit erhöhen können. Wenn Abläufe transparenter sind und Behandlungsmöglichkeiten verständlich erklärt werden, fühlen sich Patienten häufig besser vorbereitet auf das Gespräch in der Sprechstunde.

Gleichzeitig kann eine strukturierte Wartezimmerkommunikation auch dabei helfen, ergänzende Leistungen verständlich zu erläutern – ein Aspekt, der insbesondere bei Selbstzahlerleistungen eine Rolle spielt.

Das System wird als vorkonfiguriertes Plug-and-Play-Gerät geliefert, arbeitet datenschutzkonform mit Serverstandort in Deutschland und lässt sich laut Anbieter innerhalb kurzer Zeit in Betrieb nehmen.

Exklusiv für „AGR aktuell“-Leser

orthocaddy kann völlig unverbindlich getestet werden – inklusive der automatisierten AGR-News und Ihrer individuellen Praxis-Informationen direkt auf dem Bildschirm.

So funktioniert's:

Jeder Tester erhält von orthocaddy einen MiniPC (RaspberryPi). Der MiniPC wird mit dem TV-Gerät und dem Internet verbunden. Ergänzend dazu bekommt jede Praxis eine detaillierte Einführung in das Handling des Redaktionssystems.

Einige Voraussetzung: Internet und ein TV-Gerät sollten vorhanden sein.

Bei Interesse wenden Sie sich gerne direkt an:

orthocaddy TV
Konrad-Adenauer-Ufer 71 | 50668 Köln
Tel.: 0221 1207187-23
info@orthocaddy.de | www.orthocaddy.de



» Werden Sie Fördermitglied – Engagement, das wirkt!

Schon ab 6 Euro monatlich Rückengesundheit gemeinsam stärken und Vorteile sichern

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. setzt sich dafür ein, die Bedeutung präventiver und therapeutischer Maßnahmen bei Rückenschmerzen nachhaltig im Gesundheitswesen und in der Öffentlichkeit zu verankern.

Als Fördermitglied leisten Sie einen wichtigen Beitrag: Sie helfen, Forschungs- und Aufklärungsprojekte zu sichern, neue Informationskampagnen zu ermöglichen und die unabhängige Prüfung rückenfreundlicher Produkte weiterzuführen. Gleichzeitig stärken Sie Ihre eigene fachliche Kompetenz und erweitern Ihr berufliches Netzwerk.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- ▶ Preisvorteile bei Fortbildungen und Produkten
- ▶ Zugang zu aktuellen Fachinformationen rund um Rückengesundheit
- ▶ Unterstützung unabhängiger Prüf- und Aufklärungsarbeit
- ▶ Imagegewinn durch sichtbares Engagement
- ▶ Teil eines starken interdisziplinären Netzwerks

Netzwerk und Wissen

Werden Sie Teil eines interdisziplinären Netzwerks aus Ärzten, Therapeuten sowie Bewegungsfachkräften, die sich intensiv mit Ursachen, Prävention und Therapie von Rückenschmerzen beschäftigen.

Sie profitieren von:

- ▶ fachlichem Austausch mit Expertinnen und Experten
- ▶ aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen
- ▶ praxisnahen Impulsen für Diagnostik, Therapie und Prävention

Fortbildung & exklusive Vorteile

Die AGR unterstützt Sie aktiv in Ihrer Weiterbildung und täglichen Praxis:

- ▶ zertifizierter AGR-Fernlehrgang zum Experten für Ergonomie und Rückengesundheit mit Preisvorteil (165 € Ersparnis)
- ▶ 50 Prozent Rabatt auf alle AGR Online Seminare
- ▶ eigene Internet-Darstellung
- ▶ Vergünstigungen auf zahlreiche AGR-geprüfte Produkte



Sie lassen sich aktuelle Erkenntnisse direkt in die Praxis umsetzen.

Setzen Sie ein Zeichen für Qualität in Prävention und Therapie

Mit Ihrer Fördermitgliedschaft zeigen Sie, dass Ihnen die Rückengesundheit am Herzen liegt und dass Sie auf fundierte, unabhängige Qualität setzen.

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.agr-ev.de/foerdermitgliedschaft

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



Martina Bargsten



Claudia Bockelmann

☎ Tel.: 04761 9263580
 ✉ info@agr-ev.de



» Tag der Rückengesundheit 2026

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

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Der Tag der Rückengesundheit am 15. März 2026 stand unter dem Motto „Rück 'n' Roll – Bring Bewegung in dein Leben“ und setzte damit ein Zeichen für rückenfreundliche Bewegungsförderung im Alltag. Das Motto wurde in zahlreichen Medien, Beiträgen und Aktionen auf vielfältige Weise aufgegriffen und sorgte bundesweit für Aufmerksamkeit.



Doch dieser Aktionstag ist weit mehr als ein einzelnes Datum im Kalender. Der Tag der Rückengesundheit ist eine gemeinsame Bewegung. Er lebt von Engagement, kreativen Ideen und vor allem von starken Partnern im Hintergrund.

Danke für Unterstützung und Vertrauen

Ohne unsere Förderer wäre vieles nicht möglich. Deshalb möchten wir vor allem eines sagen: Danke!



Danke für die Unterstützung und die gemeinsame Überzeugung, dass Rückengesundheit einen festen Platz im Alltag der Menschen verdient.

Mit dieser Unterstützung konnten wir auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Angebote realisieren, Menschen erreichen und sie motivieren, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun:

- ▶ **Ratgeber-Broschüre:**
Mit praktischen Tipps, alltagstauglichen Übungen und vielen Anregungen für einen rückenfreundlichen Alltag.
- ▶ **AGR-Podcast:**
Mit spannenden Gesprächen, wertvollen Impulsen und Expertenwissen rund um Rückengesundheit und Bewegung.
- ▶ **Hybrider Expertenworkshop:**
Fachlicher Austausch, neue Perspektiven und praxisnahe Impulse – sowohl vor Ort als auch digital.
- ▶ **Veranstaltungskalender:**
Zahlreiche Aktionen, Kurse und Workshops bundesweit machten Rückengesundheit für viele Menschen praktisch erlebbar.

- ▶ **Gewinnspiel:**
Mit attraktiven AGR-zertifizierten Preisen, die zusätzlich für Aufmerksamkeit und Motivation sorgten.

Gemeinsam Menschen in Bewegung bringen

Der Tag der Rückengesundheit zeigt jedes Jahr aufs Neue, was möglich ist, wenn starke Partner, engagierte Expertinnen und Experten sowie motivierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam an einem Strang ziehen.

Wir freuen uns schon jetzt auf den Tag der Rückengesundheit 2027!

Mehr Informationen:
www.agr-ev.de/tdr

Sie haben eine Mottoidee für den Tag der Rückengesundheit 2027? Dann schreiben Sie uns (info@agr-ev.de) oder rufen Sie an (04761 9263580) und gestalten Sie so den nächsten Rücken-Aktionstag aktiv mit.



» Erfahrung, Netzwerk und neue Impulse für das AGR-Team

Wir freuen uns über ein neues Mitglied im Direktorium

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.

Seit dem 1. März ist Dirk Hinck Teil unseres Teams und wir freuen uns sehr, ihn bei der AGR willkommen zu heißen. Mit seiner langjährigen Erfahrung und seinem starken Netzwerk bringt er wertvolle Impulse in seine zukünftigen Aufgabenbereiche ein.



Dirk Hinck

Dirk verfügt über 28 Jahre Vertriebserfahrung, davon 15 Jahre im Fachhandel für Büromöbel. Das Thema Ergonomie stand für ihn dabei schon immer im Mittelpunkt. Bei der AGR

ist er als neues Mitglied im AGR-Direktorium insbesondere für die Betreuung unserer Herstellerpartner, die Fachhandelsschulung und -entwicklung sowie internationale Projekte verantwortlich. Sein Ziel ist es, die Zukunft der AGR aktiv mitzugestalten und das Thema Rückengesundheit weiter zu stärken.

Besonders wichtig ist ihm dabei der persönliche Austausch mit Partnern, Fachhändlern und Impulsgebern – national wie international. Sein über viele Jahre gewachsenes Netzwerk möchte er gezielt einbringen und zugleich um neue spannende Kontakte erweitern. Denn starke Verbindungen schaffen oft die besten Ideen und Lösungen.

Auch privat spielt Bewegung für Dirk eine große Rolle. Er ist leidenschaftlich gerne mit dem

Fahrrad unterwegs, liebt Musik und verbringt seine freie Zeit am liebsten mit seiner Familie, den zwei Hunden und draußen in der Natur – ob mit dem Wohnwagen oder auf zwei Rädern. Darüber hinaus engagiert er sich ehrenamtlich, weil es ihm wichtig ist, auch außerhalb des Berufslebens Positives zu bewegen und Menschen zu unterstützen.

Sein Ziel: Erfahrung sinnvoll einsetzen, Menschen vernetzen und noch mehr Menschen für gesunde Bewegung begeistern.

Wir freuen uns über unseren neuen Kollegen und heißen Dirk herzlich willkommen im AGR-Team!

Das gesamte AGR-Team finden Sie unter: www.agr-ev.de/team

» Über 25 Jahre Bewegung im Büroalltag

AGR bedankt sich für langjährige Partnerschaft bei Aeris

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.

Seit über 30 Jahren setzt sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gemeinsam mit engagierten Unternehmen dafür ein, Rückengesundheit nachhaltig in den Alltag der Menschen zu bringen. Verlässliche Partnerschaften, innovative Ideen und konsequente Qualitätsstandards sind dabei von unschätzbarem Wert. Unternehmen, die ihre Produkte über viele Jahre hinweg erfolgreich nach den strengen Kriterien der AGR prüfen lassen, leisten einen wichtigen Beitrag zu mehr Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden im Alltag.

Ein besonderes Jubiläum feiert in diesem Jahr das Unternehmen Aeris: Seit 25 Jahren stehen

Aktiv- Hocker, Büro- und Steh-Sitzstühle wie swopper, movman und 3Dee als ergonomische Möbel für mehr Bewegung am Arbeitsplatz. Mit seinem „Active Office“-Konzept verfolgt Aeris das Ziel, starres Sitzen aufzubrechen und sehr viel Bewegung intuitiv in den Arbeitsalltag zu integrieren – für mehr Dynamik, Komfort und Rückengesundheit im Büro und Homeoffice.

Die von der AGR ausgezeichneten Produkte verbinden seit Jahrzehnten ergonomische Funktionalität mit modernem Design und zeigen eindrucksvoll, wie Bewegung und gesundes Arbeiten zusammengedacht werden können. Über ein Vierteljahrhundert hinweg

Detlef Detjen überreicht den AGR-Award in Haar an den Aeris Geschäftsführer Josef Glöckl.



hat Aeris damit gemeinsam mit der AGR einen wichtigen Beitrag zur Förderung eines aktiven und rückengerechten Lebensstils geleistet.

Für dieses langjährige Engagement wurde Aeris nun mit einem besonderen Award der AGR ausgezeichnet.

Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für 25 Jahre gelebte Bewegungskompetenz und Innovationskraft!



» Rückengesundheit beginnt mit guter Beratung...

...im AGR-zertifizierten Fachhandel

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Nicht jedes Produkt zur Förderung der Rückengesundheit eignet sich für den anonymen Online-Kauf. Gerade bei ergonomischen Hilfsmitteln wie Matratzen, Bürostühlen oder Schulranzen kommt es auf die individuelle Anpassung und eine qualifizierte Beratung an. AGR-zertifizierte Fachgeschäfte bieten hier eine wichtige Orientierung.



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

Besonders im Bereich der sensiblen Rückengesundheit können Fehlentscheidungen langfristige Folgen haben: Ungeeignete Produkte fördern Verspannungen, Fehlhaltungen oder chronische Beschwerden. Umso wichtiger ist eine Beratung, die sich nicht allein am Verkauf orientiert, sondern an den persönlichen ergonomischen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Menschen.

Kompetenz durch qualifizierte Ausbildung

Viele Verbraucher wissen nicht, worauf sie bei rückengerechten Produkten achten sollten.

AGR-zertifizierte Fachgeschäfte setzen deshalb auf hohe Qualitätsstandards – sowohl bei der Produktauswahl als auch in der Beratung. Grundlage dafür ist eine speziell entwickelte Online-Schulung der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., mit dem die teilnehmenden Fachhändler ihre ergonomische Fachkompetenz nachweisen.

„Die Schulung vermittelt praxisnahes Wissen rund um ergonomische Anforderungen im Alltag und sensibilisiert für individuelle gesundheitliche Bedürfnisse“, erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse sowie aktuelle Produktentwicklungen fließen kontinuierlich in die Weiterbildung ein und sichern eine Beratung auf dem neuesten Stand.

Orientierung für Fachkräfte und Patienten

Das AGR-Gütesiegel bietet Ärzten, Therapeuten und anderen Gesundheitsfachkräften eine verlässliche Empfehlungshilfe bei der Auswahl geeigneter Fachgeschäfte. Für besonders spezialisierte Bettenfachhändler wurde zusätzlich die Premium-Qualifikation „Spezialisten für

rückengerechte Produktberatung“ etabliert – ein staatlich zugelassener Online-Lehrgang.

Darüber hinaus wächst das Netzwerk zertifizierter Fachgeschäfte auch international weiter und trägt so zur Verbreitung hochwertiger ergonomischer Beratung und rückengerechter Produktqualität im In- und Ausland bei.

Das Rücken-Gütesiegel für den Handel



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

Neu: Alle Fachhändler-Adressen jetzt zusätzlich in der aktuellen Ausgabe der RÜCKENWELT.

» Ergonomie-Expertise gezielt nutzen

Von der Beratung zur erfolgreichen Praxis

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.



Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bildet nicht nur aus – sie vermittelt auch qualifizierte Experten für Ergonomie und Rückengesundheit zur Beratung an Unternehmen oder Privatpersonen. Denn: In einer Arbeitswelt, die zunehmend von sitzenden Tätigkeiten und einseitigen Belastungen geprägt ist, gewinnt professionelle ergonomische Beratung immer mehr an Bedeutung.

Fehlende Ergonomie kann gesundheitliche Beschwerden wie Rücken- und Gelenkprobleme verursachen und zugleich zu steigenden Fehlzeiten in Unternehmen führen. Umso wichtiger ist ein präventiver Ansatz, der sowohl das Arbeits- als auch das private Umfeld einbezieht.

Die AGR setzt hierbei auf ein Netzwerk speziell ausgebildeter Fachkräfte: Alle zertifizierten Experten verfügen über einen medizinischen Hintergrund und haben den staatlich zugelassenen Lehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ absolviert. Durch die regelmäßige Rezertifizierung bleiben sie stets auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand.

Ob Beratung, Workshops oder Arbeitsplatzanalysen – die AGR-Experten unterstützen praxisnah und effektiv. Schon mit geringem Aufwand lassen sich nachhaltige Verbesserungen erzielen. Unternehmen und Privatpersonen können unkompliziert passende

Experten anfragen und gezielt in Gesundheit und Leistungsfähigkeit investieren.

Christina Scheil freut sich auf Ihre Anfrage.



Christina Scheil

Wie wirkungsvoll eine solche Zusammenarbeit in der Praxis aussehen kann, zeigt das folgende Beispiel:

Rückengesundheit alltagstauglich, praxisnah und mit spürbarem Effekt

Ein Praxisbericht von Wolfgang Stockhausen



Die KWS Energy Knowledge eG entschied sich aus präventiven Gründen für die Durchführung eines Rücken-Ergonomie-Workshops und setzte dabei bewusst auf die Vermittlung über die AGR, um von Beginn an auf qualifizierte Expertise zu vertrauen.

Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsförderungsprogramms wurden vier halbtägige Workshops unter dem Titel „Energie & Power für Deinen Rücken“ durchgeführt. Bis zu zwölf Mitarbeitende aus unterschiedlichen Arbeitsbereichen nahmen pro Termin teil. Ziel war es, Rückengesundheit und Ergonomie so praxisnah, alltagstauglich und niedrigschwellig zu vermitteln, dass alle Teilnehmenden unmittelbar profitieren konnten – unabhängig von individueller Belastung oder Tätigkeit.

Bereits im Vorfeld wurde eine anonyme Bedarfsabfrage durchgeführt, um Inhalte und Vermittlungsform optimal auf die Bedürfnisse der Mitarbeitenden abzustimmen. So entstand ein zielgruppengerechtes Konzept mit einer ausgewogenen Mischung aus kompakten Wissensimpulsen, grundlegenden Ergonomie-Prinzipien und direkt umsetzbaren Übungen.

Besonders positiv hervorgehoben wurde der praxisorientierte Ansatz: Die Workshops kombinierten kurze theoretische Einheiten mit leicht integrierbaren Übungen, die ohne spezielle Ausrüstung oder zusätzlichen Zeitaufwand im Arbeitsalltag umgesetzt werden können. Viele Teilnehmende zeigten sich überrascht, wie effektiv bereits kleine, regelmäßig durchgeführte Bewegungen sein können.

Durch die gezielte Einbindung unternehmensspezifischer Beispiele wurde eine hohe Identifikation erreicht. Gleichzeitig bestand jederzeit Raum für individuelle Fragen, ohne den Ablauf zu unterbrechen.

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden fielen durchweg positiv aus. Besonders geschätzt

wurden die ausgewogene Verbindung von Theorie und Praxis, die flexible und kompetente Beantwortung individueller Anliegen sowie die unterhaltsame und zugleich fundierte Vermittlung der Inhalte. Nicht zuletzt wurde vielfach der Wunsch nach weiterführenden Angeboten geäußert.

Fazit

Das Praxisbeispiel zeigt eindrucksvoll, dass Rückengesundheit weder kompliziert noch zeitintensiv sein muss. Entscheidend ist ein Ansatz, der sich eng an der Lebens- und Arbeitsrealität der Menschen orientiert. Kleine Impulse, richtig vermittelt, können bereits spürbare und nachhaltige Effekte erzielen – einfach, wirksam und langfristig erfolgreich.



Wolfgang Stockhausen
Geschäftsführer leistungsfrische, Experte für Ergonomie und Rückengesundheit



» Beweglich und schmerzfrei mit Osteopathie

Lina Bayer stellt ihr Buch aus ganz persönlicher Sicht vor

Lina Bayer | Heilpraxis, Osteopathie, Personal Training



Lina Bayer
**Beweglich und schmerzfrei
mit Osteopathie**

256 Seiten,
113 Abbildungen
Riva, München 2025
ISBN 978-3-7423-2835-9
Preis: € 22,00



Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

mein Buch ist aus einer persönlichen Erfahrung heraus entstanden, die meinen Blick auf Medizin, Therapie und Rehabilitation nachhaltig verändert hat. Vor einigen Jahren wurde ich bei einem Unfall von einem Auto erfasst. Was folgte, war eine lange Phase aus Operationen, Rehabilitationsmaßnahmen und der intensiven Auseinandersetzung mit den körperlichen, psychischen und mentalen Folgen eines schweren Traumas – ein Prozess, der mich bis heute begleitet.

Als ehemalige Leistungssportlerin im Kunstturnen und langjährige Personal Trainerin war Bewegung für mich schon immer ein zentraler Bestandteil meines Lebens. Doch erst durch diese persönliche Krise wurde mir bewusst, wie komplex der Weg zurück zu Funktion, Belastbarkeit und Lebensqualität sein kann. Aus dieser Erfahrung heraus entschied ich mich, meine Kenntnisse zu erweitern und absolvierte neben meiner praktischen Arbeit mehrere Jahre Ausbildung in der Heilpraktik und Osteopathie.

Diese Kombination aus eigener Patientenerfahrung, sportwissenschaftlichem Hintergrund und therapeutischer Ausbildung prägt heute meine tägliche Arbeit. Sie hat mir gezeigt, wie entscheidend das Zusammenspiel verschiedener Fachrichtungen für eine erfolgreiche Behandlung sein kann. Die moderne Medizin ist dabei selbstverständlich eine unverzichtbare Grundlage. Gleichzeitig zeigt die Praxis immer wieder, dass eine interdisziplinäre Perspektive – ergänzt durch manuelle Therapieansätze, naturheilkundliche Strategien und gezielte Bewegung – zusätzliche Möglichkeiten eröffnen kann, Patienten ganzheitlich zu unterstützen.

Genau an diesem Punkt setzt mein Buch an. Es beleuchtet häufige Beschwerdebilder aus dem orthopädischen Bereich, aber auch funktionelle Zusammenhänge, die beispielsweise Verdauungsprobleme, Migräne oder die Aktivierung von Entgiftungsorganen betreffen können. Der Ansatz folgt dabei drei zentralen Bausteinen: osteopathische Betrachtungsweisen,

naturheilkundliche Unterstützung und funktionelle Bewegung.

Ziel ist es nicht, medizinische Behandlung zu ersetzen, sondern ergänzende Perspektiven aufzuzeigen, die den therapeutischen Alltag bereichern können. Viele Beschwerden entwickeln sich über lange Zeiträume hinweg und stehen häufig im Zusammenhang mit Bewegungsmangel, funktionellen Dysbalancen oder einem dauerhaft hohen Stressniveau. Prävention und Eigenaktivität spielen daher eine zentrale Rolle.

Das Buch richtet sich sowohl an interessierte Patienten als auch an Fachkolleginnen und -kollegen, die offen für einen interdisziplinären Austausch sind. Denn letztlich verfolgen wir alle ein gemeinsames Ziel: Menschen möglichst lange beweglich, schmerzarm und selbstständig zu halten. Gerade im Kontext einer alternden Gesellschaft gewinnt dieser Ansatz zunehmend an Bedeutung. Ein funktionierender Körper und ein stabiler Geist sind



Vorteil für
Fördermitglieder
und Experten

entscheidende Faktoren für Lebensqualität, Lebensfreude und Selbstständigkeit im Alter. Viele dieser Voraussetzungen entstehen nicht allein durch einzelne Therapieschritte, sondern durch kontinuierliche Entscheidungen im Alltag – etwa durch Bewegung, gezielte Aktivierung stabilisierender Strukturen oder die bewusste Gestaltung von Regenerationsphasen.

Ich hoffe, mit diesem Buch einen Beitrag zum Dialog zwischen Medizin, Therapie und Bewegung leisten zu können und freue mich über den fachlichen Austausch sowie über mögliche gemeinsame Projekte und Kooperationen.



Kontaktinformationen

Lina Bayer
Tel.: +49 157 73742923
bayer.osteopathie@googlemail.com
www.lina-bayer-personal-training.de
www.instagram.com/lb24fit/

Verlosung von zwei Büchern für AGR-Fördermitglieder und Experten

Wir verlosen insgesamt zwei Bücher „Beweglich und schmerzfrei mit Osteopathie“ von Lina Bayer.

Lassen Sie sich **bis zum 01.07.2026** unter der Telefonnummer 04761 9263580 oder per Mail an info@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen



Anzeige

70 years
TOGU[®]

GEWINNSPIEL

70 Jahre TOGU – 70 Gewinnchancen für Euch



Gewinne:

1x 1.000 € Wertgutschein
1x 500 € Wertgutschein
1x 300 € Wertgutschein
und viele weitere tolle Preise!



<https://www.togu.de/gewinnspiel>



Zeitraum:

Vom 01.02.2026 bis 30.11.2026
Schreib an gewinnspiel@togu.de, oder schick uns eine Nachricht auf www.instagram.com/togu_1956/ und erzähle uns von deinem schönsten Erlebnis mit einem Ball.



QUALITY
Made in Germany



» therapie HAMBURG 2026: Wir sind dabei!

Innovationen, Wissenstransfer und Networking im Norden

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Am 6. und 7. November 2026 öffnet die therapie HAMBURG wieder ihre Türen – und wir freuen uns dabei zu sein! Die führende Fachmesse mit Kongress für Therapie und medizinische Rehabilitation im Norden vereint Physio-, Ergo- und Sporttherapeuten, Masseur sowie medizinische Bademeister unter einem Dach und schafft eine einzigartige Plattform für fachlichen Austausch, Fortbildung und Inspiration. Mit einem interdisziplinären Fachkongress, praxisnahen Workshops und einem breiten Ausstellerfeld bietet die Veranstaltung auf der Hamburger Messe zwei intensive Tage voller Impulse, Begegnungen und Perspektiven für die Therapie von morgen. Kein Wunder, dass die letzte Messe mit über 5.800 Besucherinnen und Besuchern einen neuen Rekord aufgestellt hat!



Die Aktion Gesunder Rücken e. V. ist mit einem eigenen Stand vor Ort – und das lohnt sich: Ärzte und Therapeuten erfahren, welche Leistungen und Unterstützungsangebote die AGR speziell für Fachkreise bereithält. Außerdem wartet wieder ein spannendes Gewinnspiel auf alle Messebesucher – also unbedingt am AGR-Stand vorbeischaun und mitmachen!

AGR
vor Ort

>> therapie HAMBURG

Datum: 06. bis 07. November 2026

Ort: Hamburg Messe und Congress

Weitere Informationen:
www.therapiemesse-hamburg.de

Exklusives Angebot für alle, die uns nicht nur am Stand besuchen möchten, sondern auch am Kongress teilnehmen möchten: Ermäßigte Kongresstickets für 99,- € statt 139,- €. Interessenten schreiben einfach an: info@agr-ev.de und erhalten von uns einen Rabattcode.



Wir freuen uns auf interessante Gespräche, neue Kontakte und tolle Begegnungen in Hamburg. **Bis bald auf der therapie HAMBURG!**



» therapro Stuttgart 2026

Starkes Wachstum und große Resonanz am AGR-Stand

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Vom 30. Januar bis 1. Februar 2026 wurde Stuttgart erneut zum zentralen Treffpunkt der Gesundheitsbranche. Die Fachmesse-Kombi therapro und medizin überzeugte auch in diesem Jahr mit beeindruckendem Wachstum: Über 15.500 Fachbesucher informierten sich drei Tage lang über aktuelle Trends, Innovationen und neue Versorgungsmodelle. Auch die Zahl der ausstellenden Unternehmen stieg mit 364 deutlich gegenüber dem Vorjahr. Besonders das erweiterte, interdisziplinäre Programm – von Fachvorträgen über interaktive Flächen bis hin zu neuen Bühnenformaten – machte das Messeduo einmal mehr zur wichtigen Plattform für Austausch und Weiterbildung.

Für die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ist das letzte Januarwochenende inzwischen fest im Kalender verankert. Auch 2026 waren Detlef Detjen und Marian Schmidt vor Ort, um mit Fachpublikum aus Therapie, Medizin und Handel ins Gespräch zu kommen. Der AGR-Stand entwickelte sich erneut zu einem stark frequentierten Anlaufpunkt für alle, die sich über ergonomische Lösungen und rückengesunde Produkte informieren wollten.

Im Mittelpunkt standen die Bedeutung unabhängiger Prüfungskriterien, das AGR-Gütesiegel als verlässliche Orientierung im Markt sowie die Qualifizierungsangebote der AGR. Besonders großes Interesse zeigte das Fachpublikum an der Weiterbildung zum „Experten für Ergonomie und Rückengesundheit“, für die im



Rahmen eines Gewinnspiels eine kostenlose Teilnahme verlost wurde.

Ein weiteres Highlight am Stand war die Verlosung hochwertiger ergonomischer Sitzlösungen: Zu gewinnen gab es einen Topstar Sitness 4D Aktivstuhl sowie einen wupperchair Muvback Bürostuhl. Die Aktion sorgte für zusätzliche Aufmerksamkeit und viele anregende Gespräche rund um dynamisches Sitzen und moderne Arbeitsplatzgestaltung.

Die positive Resonanz und die hohe Besucherfrequenz bestätigen einmal mehr die Relevanz des Themas Rückengesundheit im interdisziplinären Kontext. Die therapro bleibt damit für die AGR eine wichtige Plattform, um Impulse zu setzen, Netzwerke zu pflegen und neue Kooperationen anzustoßen.

Eines steht bereits fest: Auch 2027 wird die AGR wieder in Stuttgart vertreten sein. Wir freuen uns schon jetzt auf den erneuten Austausch mit Fachpublikum und Partnern.

RÜCKENWELT

Das kostenfreie Magazin für einen rückenfreundlichen Alltag.



Jetzt gratis für Praxis & Patienten bestellen



www.agr-ev.de/rueckenwelt

oder telefonisch
04761 926358-0





» AGR Online Seminare

Expertenwissen für mehr Rückengesundheit – bequem online

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

In den kommenden Monaten bietet sich wieder die Gelegenheit, an einer Reihe praxisnaher Online Seminare zu aktuellen Themen rund um Rückengesundheit, Ergonomie und modernes Arbeiten teilzunehmen.

Nutzen Sie unsere Online Seminare, um sich bequem von zu Hause an Ihrem Computer weiterzubilden. In den Fortbildungen haben Sie neben spannenden Inhalten aus Theorie und Praxis auch die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und zur Live-Beratung durch die Referenten.

Hier ein Überblick über die kommenden Termine:



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

Im Juni zeigt Physiotherapie-Expertin Gabriele Kiesling, wie Faszien-Physiotherapie dabei helfen kann, Beschwerden zu lindern und die Rückengesundheit nachhaltig zu stärken. Teilnehmende erhalten praxisnahe Übungen und Tipps für den Alltag.



Gabriele Kiesling

23. September 2026: Schmerzen – Die anatomische Kette von Fuß, Hüfte bis zur Wirbelsäule

In diesem Online Seminar erläutert Lina Bayer die Zusammenhänge des Bewegungsapparates und zeigt auf, wie Beschwerden entlang der anatomischen Kette entstehen können. Neben fachlichen Impulsen werden praktische Ansätze zur Schmerzprävention vermittelt.



Lina Bayer

08. Oktober 2026: Resilienz als Schlüsselkompetenz: Strategien zur Stärkung der inneren Widerstandskraft im Arbeitsalltag

Unter dem Titel „Resilienz als Schlüsselkompetenz“ beleuchtet Referentin Anne-Marie Glowienka die Bedeutung psychischer Widerstandskraft im Berufsalltag. Thematisiert werden praxisorientierte Ansätze zur Stärkung von Resilienz, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.



Anne-Marie Glowienka

Die Online Seminare finden live als Webkonferenz per Zoom statt und dauern jeweils etwa 90 Minuten. Die Teilnahme wird für unsere Experten für Ergonomie und Rückengesundheit als Zertifikatsverlängerung anerkannt.

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



» Forever strong

Starke Muskeln für einen gesunden Körper – ein Leben lang

Cornelia M. Kopelsky | Service für bewegende Publikationen



Gabrielle Lyon
**Forever Strong – Starke Muskeln
für einen gesunden Körper –
ein Leben lang**

391 Seiten, Klappenbroschur
VAK-Verlag, Kirchzarten 2025
ISBN 978-3-86731-281-3
Preis: € 26,00



Die Daten der Gewinner
werden ausschließlich zum
Zweck des Versands des
Gewinns an den VAK Verlag
weitergegeben.

Vorteil für
Fördermitglieder
und Experten

Verlosung von zwei Büchern für AGR-Fördermitglieder und Experten

Wir verlosen insgesamt zwei Bücher
„Forever Strong – Starke Muskeln für
einen gesunden Körper – ein Leben lang“
von Gabrielle Lyon.

Lassen Sie sich **bis zum 01.07.2026** unter
der Telefonnummer 04761-9263580 oder
per Mail an info@agr-ev.de registrieren,
um an der Verlosung teilzunehmen.

Internationale Studien belegen hinreichend, dass die Skelettmuskulatur nicht nur ein Bewegungs-, sondern auch ein endokrines Organ ist mit großem Einfluss auf das Immunsystem, den Herz-Kreislauf, den Zucker- und Fettstoffwechsel. So gesehen sind die Muskeln ein Organsystem, das mit anderen Organen und dem Gehirn kommuniziert. Das Beste ist: Muskeln werden und bleiben stark, indem sie durch viel Bewegung gefordert werden. Sogar der natürliche altersbedingte Abbau der Muskelmasse lässt sich mit ausreichender Bewegung und abgestimmter Ernährung verlangsamen. In dieser lebenslangen Gesundheitsförderung durch aktive Muskeln liegt Gabrielle Lyons Ansatz für eine muskelzentrierte Medizin begründet.

Die Autorin ist auf Geriatrie und Ernährungsmedizin spezialisierte Allgemeinmedizinerin. In ihrer Praxis begegnet sie jungen und alten Menschen mit den verschiedensten Krankheitsbildern. Bei Untersuchungen stellt sie immer wieder fest, dass die meisten ihrer Patienten ein und dasselbe Bild der zu geringen Muskelmasse mit einhergehender muskulärer Dysbalance, schwacher Körperspannung und Kräfteabbau aufweisen. Die aus diesen Erkenntnissen entwickelten Muskelaufbaukonzepte stellt sie in ihrem Buch wissenschaftlich fundiert und leicht verständlich dar.

Teil I vermittelt physiologische Grundlagen, um die Potenziale der Skelettmuskulatur als stimulierendes und regulierendes Organ zu

verstehen. Ein Beispiel dafür ist die Wirkung der Myokine: Zur Unterstützung ihres eigenen Stoffwechsels schüttet die arbeitende Muskulatur Myokine aus, die gleichzeitig über die Blutbahn in das Gehirn und die Organe transportiert werden, wo sie als Botenstoffe entzündungshemmend und immunstärkend wirken. Außerdem werden Myokinen, die sich aus Zytokinen, Chemokinen und Peptiden zusammensetzen, auch endokrine Wirkungen nachgewiesen. Sie tragen unter anderem zur Blutzuckerregulierung und bei insulinresistenten Menschen zur Stoffwechselkorrektur bei, fördern die Durchblutung und „putzen“ schädliche Ablagerungen in den Blutgefäßen weg. So sorgen starke Muskeln für mehr Energie, Mobilität und Widerstandsfähigkeit und halten den körperlichen wie geistigen Kräfteschwund auf.

Die Muskulatur selbst bedarf natürlich auch der Gesundheitsfürsorge. Dafür muss sie regelmäßig trainiert werden. Um effektive Kraft- und Ausdauerleistungen zu fördern, braucht sie Energiezufuhr durch die richtigen Nährstoffe und angemessene Ruhezeiten zur Regeneration.

Teil II thematisiert die Nährstoffversorgung der Muskulatur. Für den Muskelaufbau sind hochwertige Proteine entscheidend. Für eine schnelle Energiezufuhr brauchen die Muskeln Kohlenhydrate. Damit nicht zu viele Kalorien zusammenkommen, empfehlen sich faserreiche Gemüse, zuckerarmes Obst und Vollkorn-

produkte. Proteine und Kohlenhydrate sollen in einem richtigen Verhältnis stehen, um den Stoffwechsel nicht zu irritieren. Die Autorin spricht vom Kohlenhydrat-Protein-Verhältnis und vom Kohlenhydrat-Faser-Verhältnis. Auch Omega-3-Fettsäuren sind bedeutend für die Muskelkraft. Da der Körper sie nicht selbst bilden kann, müssen sie gezielt mit der Nahrung zugeführt werden.

Teil III zeigt, wie proteinbetonte Mahlzeiten und Muskeltraining im Alltag praktiziert werden können. Die Schritt-für-Schritt-Anleitungen regen an, Mahlzeiten und Training nach persönlichen Bedarfen aufeinander abzustimmen. Die Autorin rät zudem, sich an Fitness-Coaches mit rechtlich geregelten Ausbildungsabschlüssen zu wenden! Zu den Mahlzeiten nach dem Lyon-Ansatz gibt es Ernährungspläne und Rezepte.



Kontaktinformationen

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



BdR
BUNDESVERBAND
deutscher Rückenschulen



Gemeinsam. Gut. Bewegen.

» Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

EDITORIAL

Besuchen
Sie uns auf
bdr-ev.de

Liebe Mitglieder des BdR, liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Interessierte,

anlässlich des 25. Tages der Rückengesundheit fand am 15. März 2026 der Expertenworkshop unter dem Motto „Rück'n'Roll – Bring Bewegung in dein Leben!“ statt. Im Mittelpunkt stand das Thema gesundheitsfördernde Bewegung – ein zentrales Element in Prävention und Therapie muskuloskelettaler Beschwerden.

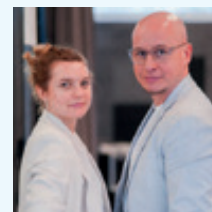
Renommierete Expertinnen und Experten vermittelten wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse und praxisnahe Impulse für den Berufsalltag. Neben aktuellen evidenzbasierten Ansätzen wurden konkrete Handlungsempfehlungen sowie aktivierende Formate vorgestellt, die den Transfer in Prävention, Therapie und Beratung unterstützen. Einen vertiefenden Einblick in Inhalte und Verlauf der Veranstaltung erhalten Sie auf den kommenden Seiten.

Auch organisatorisch hat sich beim BdR zum Jahresbeginn einiges bewegt: Im Dezember 2025 wurde die Geschäftsstelle von Hannover nach Lübeck verlegt. Mit dem Standortwechsel ist zugleich ein Wechsel in der Leitung verbunden. Damit stellt sich der BdR strukturell und personell neu auf, um den zukünftigen Anforderungen in einem sich wandelnden Gesundheitswesen weiterhin kompetent und handlungsstark zu begegnen.

Ein persönliches Begrüßungswort sowie weiterführende Informationen hierzu finden Sie auf den folgenden Seiten.

Der Vorstand des BdR freut sich darauf, die fachliche Weiterentwicklung und öffentliche Präsenz unseres Verbandes gemeinsam mit Ihnen weiter auszubauen. Ihr Engagement als zentrale Akteurinnen und Akteure in Prävention, Therapie und Gesundheitsförderung ist dabei von entscheidender Bedeutung. Für Ihre Anregungen, Impulse und den fachlichen Austausch danken wir Ihnen sehr.

Der Vorstand des BdR e. V.



Tabea Wedtke und
Peter Buntfuß-Duscheck

ÜBERGABE DES STAFFELSTABS

Standortwechsel mit Perspektive: die BdR-Geschäftsstelle in Lübeck

Auf der Mitgliederversammlung am 5. Dezember 2025 lagen Freude und Wehmut nah beieinander. Nach 18 Jahren engagierter Tätigkeit für den BdR wurde Gudrun Ruggeri in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet.

Mit außergewöhnlichem Einsatz, großer fachlicher Kompetenz, Durchsetzungskraft und zugleich bemerkenswertem Feingefühl hat sie die Arbeit des BdR über viele Jahre hinweg maßgeblich geprägt. Der gesamte Vorstand sprach ihr seinen herzlichen Dank für ihre unermüdliche Arbeit und ihr nachhaltiges Wirken aus. Besonders bewegend war der Abschied für Ulrich Kuhnt, der über viele Jahre hinweg in der Geschäftsstelle eng mit Gudrun Ruggeri zusammengearbeitet hat.

Gudrun Ruggeri selbst blickte dankbar auf ihre Zeit beim BdR zurück. Sie betonte das entgegengebrachte Vertrauen, die zahlreichen bereichernden Begegnungen und die vielen positiven Erfahrungen. Zugleich äußerte sie sich voller Zuversicht über ihre Nachfolgerin Tabea

Wedtke, die – so Ruggeri – die Geschicke des BdR vom neuen Standort in Lübeck aus kompetent und engagiert weiterführen werde.

Unmittelbar nach der Versammlung begann auch organisatorisch eine neue Etappe: Ein voll beladener Anhänger mit Aktenordnern und Computern machte sich auf den Weg von Hannover nach Lübeck. Seit dem 1. Januar 2026 ist die Geschäftsstelle des BdR nun in die Räumlichkeiten des Stützpunktes in Lübeck integriert.

Tabea Wedtke hat zum Jahresbeginn sämtliche Aufgaben von Gudrun Ruggeri übernommen. Unter der Leitung von Peter Buntfuß-Duschek, Mitglied des geschäftsführenden Vorstandes und Leiter des Stützpunktes in Lübeck, verantwortet sie nun die Geschäftsstellenarbeit.

Dabei steht die neue Leitung nicht für ein bloßes „Weiter so“. Bereits seit dem 1. Januar wurden zahlreiche Prozesse im Sinne der Digitalisierung modernisiert und neu strukturiert.



Dieser Weg soll künftig fortgeführt werden. Darüber hinaus arbeiten Tabea Wedtke und Peter Buntfuß-Duschek an einer strategischen Weiterentwicklung des BdR – mit dem Ziel, neue Aufgabenfelder zu erschließen und den Verband perspektivisch zu verjüngen.

Über die nächsten Schritte und die zukünftige Ausrichtung werden wir in den kommenden Ausgaben ausführlich berichten.

BERICHT AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

Ein klassisches norddeutsches „Moin Moin“ zur Begrüßung!

Liebe BdR-Mitglieder,
liebe Expertinnen und Experten,

mein Name ist Tabea Wedtke, und seit dem 1. Januar leite ich die Geschäftsstelle des BdR. Nach der Übergabe der Aufgaben von Gudrun Ruggeri bin ich nun Ansprechpartnerin für alle Anliegen und Anfragen und koordiniere die vielfältigen Belange unseres Verbandes. Gemeinsam mit meinem Chef Peter Buntfuß-Duschek setze ich mich für die kontinuierliche Weiterentwicklung und Erweiterung des BdR ein.

Nach einer ersten Phase der Einarbeitung haben wir bereits begonnen, bestehende Prozesse

zu reflektieren, zu überarbeiten und neu zu gestalten. Ein enger und vertrauensvoller Austausch mit den Stützpunkten, dem Vorstand, den Mitgliedern und Interessenten des BdR ist mir dabei ein besonderes Anliegen, denn sie bilden das Fundament unserer gemeinsamen Arbeit.

In diesem Zusammenhang gibt es leider auch eine bedeutsame Veränderung mitzuteilen: Der Stützpunkt Hannover hat zum 31.12.2025 seine Türen geschlossen. Über viele Jahrzehnte hinweg hat Ulrich Kuhnt dort Expertinnen und Experten aus- und weitergebildet. Sein Stützpunkt in Hannover war nicht nur organisatorischer Mittelpunkt, sondern in vielerlei

Hinsicht das Herz des BdR. Mit der Auflösung der Geschäftsstelle in Hannover endet nun auch diese Ära. Diese Entscheidung ist Ulrich Kuhnt sicherlich nicht leichtgefallen. Umso mehr freuen wir uns, dass er dem Vorstand weiterhin erhalten bleibt.

Tabea Wedtke
Leiterin der
BdR-Geschäftsstelle





Der Mensch hinter der Gesundheitsförderung

Warum individuelle Prävention unverzichtbar ist

Vanessa Ingerisch | BdR Stützpunktleiterin Duisburg, Vorstandsmitglied BdR

Eine Mitarbeiterin eines großen Unternehmens sitzt mir in einer ergonomischen Arbeitsplatzberatung gegenüber. Sie wirkt erschöpft, ihre Schultern hängen, der Blick ist müde, ihr Gesicht ist blass. „Ich habe schon so viel ausprobiert, Rückenurse gemacht. Physiotherapie, wenn ich sie verschrieben bekomme“, sagt sie. „Ich weiß eigentlich, was ich tun müsste. Aber im Alltag schaffe ich es nicht.“

Diese Situation begegnet mir in Unternehmen immer wieder. Mitarbeitende haben bereits an Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung teilgenommen. Sie kennen Übungen, sie haben Informationen erhalten, sie sind sensibilisiert für Haltung, Bewegung und Belastung. Und dennoch bleiben Rückenschmerzen, Verspannungen und Erschöpfung bestehen.

Für viele Therapeutinnen und Therapeuten ist dieses Spannungsfeld vertraut: Wissen ist vorhanden – nachhaltige Veränderung jedoch bleibt aus. Das wirft eine zentrale Frage auf: Warum erreichen viele gut konzipierte Programme nicht die langfristige Wirkung, die sich Unternehmen, Krankenkassen und Mitarbeitende wünschen?

Was betriebliche Gesundheitsförderung leisten kann

Die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) hat in den letzten Jahren deutlich an Bedeutung gewonnen. Angesichts von notwendigen Einsparungen, Fachkräftemangel, steigenden psychischen Belastungen, Digitalisierung und demografischem Wandel wird Gesundheit zunehmend als strategischer Faktor für Unternehmen erkannt. Was Anfang der 2000er Jahre noch als Besonderheit galt, gehört heute in vielen Unternehmen zum festen Bestandteil moderner Personal- und Unternehmenskultur.

BGF umfasst sowohl Verhältnisprävention – also gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen – als auch Verhaltensprävention, beispiels-

weise Bewegung, Stressbewältigung, Ernährungsberatung oder ergonomische Arbeitsplatzberatung. Ziel ist es, Gesundheit nicht nur im individuellen Verhalten, sondern auch im Arbeitsumfeld zu verankern.

Mitarbeitende erleben dabei, dass bereits kleine Veränderungen positive Effekte haben können: mehr Aufmerksamkeit für Pausen, angepasste Arbeitsplatzgestaltung oder eine offenere Kommunikation über Belastung.

Die Rolle der Krankenkassen – eine tragende Säule

Ein wesentlicher Motor dieser Entwicklung sind die gesetzlichen Krankenkassen. Sie schaffen Strukturen, finanzieren Programme und ermöglichen es Unternehmen, präventive Maßnahmen an die jeweiligen Strukturen und Möglichkeiten eines Unternehmens anzupassen. Durch ihre Unterstützung werden Gesundheitsangebote für viele Mitarbeitende zugänglich, die sonst möglicherweise keinen Zugang zu Präventionsangeboten suchen. Gleichzeitig sorgen Qualitätsstandards und Zertifizierungen dafür, dass Angebote fachlich fundiert sind.

Diese Arbeit ist ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsversorgung und zur Sensibilisierung für Prävention. Doch gerade in der Praxis zeigt sich auch, dass die Rahmenbedingungen, unter denen Krankenkassen arbeiten, bestimmte Grenzen mit sich bringen. Diese Grenzen stellen keine Schwäche oder Ineffizienz dieser Maßnahmen dar, sondern sind Ausdruck eines Systems, das möglichst viele Menschen erreichen möchte und je nach Unternehmensgröße auch muss.

Zwischen Standardisierung und individueller Realität

Um eine große Anzahl von Mitarbeitenden zu erreichen, müssen Programme strukturiert, planbar und standardisiert sein. Das ist sinnvoll und notwendig.

Gleichzeitig erleben interne Organisierende im Arbeitsalltag eine andere Realität:

- Mitarbeitende nehmen teil, verändern jedoch ihr Verhalten kaum



- Motivation ist kurzfristig vorhanden, aber nicht stabil
- Stress und Arbeitsdruck verhindern Umsetzung
- Führungskräfte nehmen selbst oft nicht teil und unterstützen die Umsetzung nicht
- Wissen bleibt Theorie

Ein Mitarbeiter sagte einmal zu mir: „Die Übungen haben sofort sehr gutgetan. Aber in zwei Wochen ist hier alles wieder wie vorher, weil das keiner hier weiterführen und unterstützen wird.“

Diese Rückmeldungen zeigen: Der Transfer in den Arbeitsalltag und die Unternehmenskultur ist häufig der schwierigste Schritt.

Die entscheidende Lücke: Alltag, Gewohnheiten und Handlungskompetenz

Gesundheitsbewusstes Verhalten entsteht nicht allein durch Information und gelegentliche Maßnahmen, selbst wenn sie in regelmäßigen Abständen stattfinden mögen. Es entsteht

durch individuell getroffene Entscheidungen, Gewohnheiten, emotionale Erfahrungen und die Fähigkeit, Belastungen im direkten Kontext wahrzunehmen und auch regulieren zu können – und zu dürfen.

Hier zeigt sich eine zentrale Herausforderung moderner Prävention: Der Körper reagiert nicht nur auf körperliche Belastung, sondern auch auf Stress, Verantwortung, Zeitdruck und emotionale Anspannung.

Gleichzeitig lässt sich der Mensch im Arbeitskontext nicht vom Menschen in seinem privaten Leben trennen. Belastungen und Ressourcen wirken über beide Lebensbereiche hinweg und prägen Gesundheit und Verhalten.

Viele Mitarbeitende stehen heute unter hoher Verantwortung – beruflich und privat. Dauerhaft erhöhte innere Anspannung führt zu Muskelverspannungen, eingeschränkter Regeneration und erhöhter Schmerzempfindlichkeit.

In dieser Situation reicht es nicht aus, Übungen zu kennen oder mit fachkundlichem Wissen versorgt zu sein. Entscheidend sind die Fähigkeit und der Antrieb, im Alltag kleine, realistische Veränderungen auch tatsächlich umzusetzen.



Dazu gehören zum Beispiel:

- kurze und bewusste Regenerationsmomente
- nichtdigitale Pausengestaltung
- angepasste Arbeitsorganisation
- Unterstützung durch Führung
- individuelle Lösungen durch individuelle Wahrnehmung des Einzelnen statt allgemeiner Empfehlungen

Zusammenarbeit statt Konkurrenz

Moderne betriebliche Gesundheitsförderung braucht kein Gegeneinander, sondern ein bewusstes Miteinander verschiedener Fachrichtungen und Expertisen.

Krankenkassen, Physiotherapeut:innen, interne Gesundheitsverantwortliche, Führungskräfte und externe Expert:innen verfolgen letztlich ein gemeinsames Ziel: die langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitenden.

Jede dieser Gruppen erfüllt eine wichtige und eigenständige Aufgabe.

Gesundheitstage, Workshops oder Programme, die durch Krankenkassen initiiert oder unterstützt werden, schaffen Aufmerksamkeit, senken Hemmschwellen und ermöglichen vielen Menschen einen ersten Zugang zu Prävention. Sie setzen Impulse, sensibilisieren und eröffnen neue Perspektiven. Diese Funktion ist unverzichtbar.

Gleichzeitig können solche Formate keine individuelle physiotherapeutische Behandlung, keine differenzierte Diagnostik und keine langfristige persönliche Begleitung ersetzen – und sollen es auch nicht. Ebenso wenig können standardisierte Programme die individuelle Beratung im konkreten Arbeitskontext vollständig abbilden.

Gerade hier entsteht eine wertvolle Ergänzung: Fachkräfte, die näher an den Mitarbeitenden arbeiten, können individuelle Belastungssituationen erkennen, Zusammenhänge zwischen Arbeit, Verhalten und Beschwerden sichtbar machen und Veränderungsprozesse begleiten. Voraussetzung dafür ist jedoch

die Bereitschaft, über die eigenen fachlichen Grenzen hinauszudenken und den Menschen in seinem gesamten Kontext zu betrachten.

Wenn diese verschiedenen Perspektiven zusammengeführt werden, entsteht ein deutlich höheres Potenzial für nachhaltige Veränderung. Standardisierte Angebote schaffen Orientierung und Struktur. Individuelle Begleitung ermöglicht Umsetzung, Stabilisierung und Transformation in den individuellen Alltag hinein.

Nachhaltige Prävention kann interdisziplinär gesteuert an neuer Tiefe gewinnen. Sie eröffnet neue Chancen – für Mitarbeitende, für Unternehmen und für alle Gesundheitsfachkräfte, die sich in diesem Feld engagieren. Gerade in einer zunehmend komplexen Arbeitswelt wird diese interdisziplinäre Zusammenarbeit nicht zur Option, sondern zur Voraussetzung nachhaltiger Prävention.

Fazit: Prävention braucht Struktur und Individualität

Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein wichtiger Bestandteil moderner Arbeitswelt. Sie schafft Aufmerksamkeit, Zugang und erste Impulse.

Doch nachhaltige Veränderung entsteht dort, wo der Mensch in seiner individuellen Situation gesehen wird – und sich selbst dort wahrnehmen und verstehen lernt.

Gesundheit lässt sich nicht vollständig standardisieren. Sie entsteht im Zusammenspiel von Körper, Psyche, Arbeitsumfeld und individuell empfundener Lebensrealität und -qualität.

Der Mensch hinter der Maßnahme entscheidet darüber, ob Prävention zur förderlichen Gewohnheit wird – oder eine einmalige Maßnahme bleibt.

Eine zukunfts- und bedürfnisorientierte Gesundheitsförderung verbindet Struktur mit Individualität, Wissen mit Umsetzung – und stellt den Menschen als entscheidenden Faktor jeder nachhaltigen Veränderung in den Mittelpunkt.

Rückenschule allein reicht nicht

Der Weg zur Anerkennung in der Prävention

Christian Kunert | Akademie für Prävention & Fitness

Schaut man sich die Prävalenz von Rückenbeschwerden an, so stellt man fest, dass diese seit Jahren auf einem sehr hohen Niveau stagniert. So gaben in der Consumer Insights Global Umfrage 2023 rund 63 Prozent der Erwachsenen in Deutschland an, in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen gelitten zu haben. Damit belegten Rückenschmerzen den ersten Platz, noch vor Atemwegserkrankungen oder psychischen Störungen.

Gleichzeitig verursachten Rückenschmerzen im gleichen Zeitraum knapp 15 Mrd. Euro an direkten Kosten im Gesundheitssystem. Zusammen mit den indirekten Kosten durch unter anderem Ausfallzeiten im Beruf, liegen die Kosten insgesamt bei 35 bis 40 Mrd. Euro.

Zudem wurden im Jahr 2025 auf je 100 Versicherungsjahre 142 Krankheitstage aufgrund von Rückenerkrankungen insgesamt gezählt, was dem Niveau des Jahres 2002 entspricht. Runtergebrochen auf die einzelne Arbeitsunfähigkeit fehlen Mitarbeitende im Rahmen einer Vollzeitstelle fast einen ganzen Monat pro Jahr (19,5 Tage).

Doch nicht nur für die Volkswirtschaft sind diese Zahlen erschreckend. Vielmehr stecken hinter all diesen Zahlen auch menschliche Schicksale aus Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Ängsten.

Da sich die Rückenschmerzen allerdings bei über 80 Prozent der Betroffenen als sogenannte unspezifische Beschwerden herausstellen, kann mit konservativen Methoden interveniert werden. Ein angeratenes und sinnvolles Mittel der Wahl ist gezieltes und strukturiertes Training in Form einer Rückenschule. Diese kann mit ihrem ganzheitlichen biopsychosozialen Ansatz auf unterschiedlichen Ebenen zur Re-

duzierung von Rückenbeschwerden und zur Stärkung der Gesundheitsressourcen der Teilnehmenden beitragen.

Im Kern handelt es sich dabei um ein abgeschlossenes Bewegungsprogramm, welches über 8 bis 12 Wochen und einer festen Gruppe mit einem speziell ausgebildeten Rückenschullehrer arbeitet und dabei sowohl die physischen als auch die psychosozialen Gesundheitsressourcen verbessert. Gezielte Übungen zur segmentalen Stabilisation, wie auch zur Verbesserung und Optimierung muskulärer Spannungs- sowie Längenverhältnisse, stehen dabei ebenso auf der Agenda, wie der Transfer von Handlungs- und Effektwissen.

Ziel ist es, so den Bewegungsmangel zu reduzieren, der rund 80 Prozent der Erwachsenen in Deutschland begleitet und dabei im Alltag unter anderem zu mehr als 10 Stunden des Sitzens führt. Darüber hinaus soll ein Mindset für Gesundheit entwickelt werden, welches zur dauerhaften Bindung an sportliche Aktivität und somit zur nachhaltigen Entwicklung der Gesundheit im Allgemeinen und zur Rückengesundheit im Speziellen führt.

Der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) hat hierzu mit seinen Stützpunkten ein flächendeckendes Ausbildungssystem zur Rückenschule entwickelt, welches genau hier ansetzt und Kursleiter:innen befähigt, entsprechende Rückenschulkurse in der Prävention zu leiten. Die Weiterentwicklung zur Fachkraft Rückengesundheit steht hier auch bereits in den Startlöchern.

Doch möchte man als Anbieter entsprechender Kursangebote mit den Krankenkassen in der Prävention nach § 20 SGB V zusammenarbeiten und seinen Teilnehmenden eine Erstattung von Kursgebühren ermöglichen, ist eine aktuell gültige Rückenschullehrer-Lizenz nur die eine Hälfte der notwendigen Qualifikationen.



Der Leitfaden Prävention schreibt im Handlungsfeld Bewegung, zu dem auch die Rückenschule zählt, weiterhin staatlich anerkannte und handlungsfeldbezogene Berufs- oder Studienabschlüsse vor, welche von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) geprüft werden und nachfolgend genannte Fachkompetenzen vermitteln:

- Trainings- und Bewegungswissenschaften
- Medizin
- Pädagogik/Psychologie
- Theorie und Praxis der Sportarten/ Bewegungsfelder
- Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention
- Pathologie/Pathophysiologie

Diese Kompetenzen können seit 2020 auch nebenberuflich über eine nichtformale berufliche Qualifizierung mit Abschluss an privaten Institutionen erworben werden. Diese

Ausbildung umfasst eine mindestens einjährige Dauer und beinhaltet 18 Präsenztage für die Vermittlung der praktischen Inhalte.

Die Ausbildung muss mit einer Prüfung abgeschlossen und der Ausbildungserfolg mit einem Zeugnis oder einer Urkunde nachgewiesen werden.

Der BdR-Stützpunkt Hamm (Akademie für Prävention & Fitness) bietet seit 2021 mit der „Bewegungsfachkraft Prävention“ eine solche Ausbildung an und ermöglicht seitdem allen Kursleitenden und Rückenschullehrern, sich nebenberuflich weiterzubilden und auf ein Niveau zu heben, mit dem sie sich bei der ZPP nach § 20 SGB V zertifizieren lassen können.



Die Ausbildung beinhaltet die geforderten 18 Präsenztage zur Vermittlung der fachpraktischen Kompetenzen. Diese werden in vier Blöcken in den Räumlichkeiten der Akademie absolviert. Zudem stehen Studienhefte und eine virtuelle Lernplattform zur Verfügung, worüber die weiteren Kompetenzen vermittelt werden. Halbjährliche Kursstarts zum 1. April

sowie 1. Oktober ermöglichen eine flexible und zeitnahe Gestaltung der Ausbildung, die in festen Gruppen und einer angenehmer Lernatmosphäre stattfindet.

So kann die Qualifikation zum Rückenschullehrer niederschwellig um die Anerkennung in der Prävention erweitert werden, was nicht

nur einen Mehrwert für die einzelnen Kursleitungen bedeutet, sondern vielmehr auch die Teilnehmenden einer dann stattfindenden Rückenschule den finanziellen Anreiz der Rückerstattung durch die Krankenkassen bietet.

Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit

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



Am 14. März 2026 fand in der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig der diesjährige Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit statt. Als fachlicher Auftakt zum bundesweiten Aktionstag unter dem diesjährigen Motto „Rück'n'Roll – Bring Bewegung in dein Leben!“ bot die hybride Veranstaltung erneut eine Plattform für den Austausch zwischen Wissenschaft, Therapie, Prävention und Praxis. In Theorie und Praxis wurden die Teilnehmenden gezielt an ihrem Wissensstand abgeholt und erhielten wertvolle Impulse für ihre tägliche Arbeit.

Der Expertenworkshop bildet traditionell den inhaltlichen Startpunkt für den Tag der Rückengesundheit und verfolgt das Ziel, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich und praxisnah zu vermitteln. Bereits in den vergangenen Jahren zeigte sich, wie wichtig dieser interdisziplinäre Dialog ist und wie groß das Interesse an evidenzbasierten Präventions- und Therapiekonzepten bleibt. So wurde auch 2026 deutlich: Rückengesundheit ist ein zentrales Zukunftsthema – sowohl im Gesundheitswesen als auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Fachliche Impulse aus Wissenschaft und Praxis

Im Mittelpunkt des diesjährigen Workshops standen Entwicklungen rund um Rückengesundheit, Bewegung und Prävention. Referentinnen und Referenten aus unterschiedlichen Fachrichtungen beleuchteten die Themen aus medizinischer, therapeutischer und bewegungswissenschaftlicher Perspektive.

Den Auftakt machte Prof. Dr. Jan Wilke, Professor für Neuromotorik und Bewegung an der Universität Bayreuth. In seinem Vortrag „Der ‚Zankapfel‘ in Sport und Bewegung: Ein Über-

blick zu Fakten und Mythen zum Dehnen im Sport“ stellte er die aktuelle wissenschaftliche Datenlage zum Thema Stretching vor. Dabei ging er unter anderem der Frage nach, welche Effekte von Dehnübungen tatsächlich nachgewiesen sind, welche Rolle sie in Prävention, Therapie und Training spielen und wie Beweglichkeitstraining sinnvoll in moderne Gesundheits- und Trainingskonzepte integriert werden kann. Ziel war es, Bewegungsexperten einen differenzierten und evidenzbasierten Blick auf das Dehnen zu vermitteln.

In einer im Nachgang durchgeführten Evaluation zur Veranstaltung, an der sich 42 Teilnehmende beteiligten, war dieser Eröffnungsvortrag der meistgelobte Beitrag des Tages. 67 % der Teilnehmenden vergaben die Bestnote 1. Besonders hervorgehoben wurden die lebendige und humorvolle Vortragsweise sowie der gelungene Spagat zwischen Wissenschaftlichkeit und Praxistauglichkeit.

„Toller Referent! Alles verständlich und lebendig dargestellt. Gerne mehr davon! Humorvoll, eloquent, gute Fakten! Sehr praxisnah und doch auch wissenschaftlich fundiert. Gute Präsentation und eine gute Art des Vortragens. Alle Fakten auf den Punkt. Ohne Schwurbelei. Das hilft im Physio-Berufsalltag.“

Im Anschluss referierte Dr. Vera Abeln, Wissenschaftlerin am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln. Ihr Vortrag „Dem inneren Schweinehund eine Stimme geben – neurophysiologische und psychologische Effekte von mehr Selbstbestimmung im Sport“ beleuchtete die Bedeutung von Motivation, Selbstbestimmung und körperlicher Aktivität für Gehirn, Psyche und Gesundheit. Im Fokus standen wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie Bewegung die kognitive Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und das Selbstbild beeinflusst und welche Strategien Fachkräfte nutzen können, um Menschen langfristig zu mehr Aktivität zu motivieren.

Auch dieser Vortrag wurde sehr gut aufgenommen. Besonders gelobt: die Fähig-

keit, wissenschaftliche Inhalte verständlich und zugänglich darzustellen.

„Fachkompetenz ohne Ende – gut und verständlich übergebracht. Spitze! Sehr sympathische, kompetente Referentin, die ihre wissenschaftlichen Erkenntnisse auch für nicht Studierende gut überbracht hat. Tolle Fach-Frau! Hat es geschafft, diese eher wissenschaftlichen Fakten verständlich zu vermitteln.“

Die beiden Vorträge verdeutlichten einmal mehr, dass wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich vermittelt und in konkrete Handlungsempfehlungen übersetzt werden müssen, um langfristig wirksam zu sein.

Workshops mit praxisnahen Lösungen

Nach den Fachvorträgen standen praxisorientierte Workshops im Mittelpunkt. Ziel war es, konkrete Methoden zu vermitteln, die Fachkräfte unmittelbar in ihren beruflichen Alltag integrieren können.

Das Workshopangebot umfasste folgende Themen:

- **„Motivierende Gesprächsführung unter Berücksichtigung von Marketing- und Kommunikationstools“** mit Peter Buntfuß-Duschek (B.A. Fitnessökonomie)
- **„Physiotherapeutische Kompetenz in der Betrieblichen Gesundheitsförderung“** mit Christian Terstappen (Physiotherapeut)
- **„Leistungsstark und verletzungsfrei: was unser Körper wirklich braucht!“** mit Lina Bayer (Personal Trainerin, Heilpraktikerin und Osteopathin)

Die Workshops boten den Teilnehmenden vielfältige Möglichkeiten, unterschiedliche Ansätze kennenzulernen. In kleinen Gruppen konnten individuelle Fragen diskutiert und praktische Erfahrungen ausgetauscht werden. Der persönliche Kontakt und das direkte Feedback der Referierenden stellten dabei einen besonderen Mehrwert dar.



Die drei Workshops wurden von den Teilnehmenden ebenfalls positiv bewertet: So überzeugte Lina Bayer das Publikum durch Authentizität und ihre persönliche Geschichte. Ihr Praxisteil kam sehr gut an, viele Teilnehmende wünschten sich noch mehr davon. Die Referentin erzielte besonders hohe emotionale Resonanz. Christians Terstappens Workshop zur physiotherapeutischen Kompetenz in der betrieblichen Gesundheitsförderung wurde von fachlich Versierten sehr geschätzt. Besonders hervorgehoben: strukturierter Aufbau, aktive Einbindung der Teilnehmenden und praktische Beispiele. Auch Peter Buntfuß-Duschek überzeugte, wenngleich ein Teil der Teilnehmenden Marketing und Kommunikation noch nicht als bedeutsamen Bestandteil des eigenen Berufsalltags versteht. Dabei zeigt die Praxis: Wer seine Leistung nicht sichtbar macht, wird auch nicht gefunden – ein Thema, das für Bewegungsfachkräfte zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Ergänzt wurde das Programm durch ein bewegtes Pausenformat mit Ajambow, dem Fitnesskonzept für einen starken Rücken und gute Laune, dass die Bedeutung von Bewegung und Motivation im Alltag auf kreative und unterhaltsame Weise verdeutlichte.

Interdisziplinärer Austausch im Fokus

Ein wesentlicher Bestandteil des Expertenworkshops ist der persönliche Dialog. Fachkräfte aus den Bereichen Medizin, Therapie, Bewegung, Prävention und betrieblicher Gesundheitsförderung nutzten die Gelegenheit, sich zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen.

Gerade dieser interdisziplinäre Ansatz trägt dazu bei, Prävention und Behandlung weiter-



zuentwickeln und neue Impulse für die Praxis zu gewinnen. Der Austausch zwischen Wissenschaft und Praxis bleibt ein entscheidender Faktor für nachhaltige Rückenprävention.

Veranstaltungsformat

Auch in diesem Jahr wurde der Workshop hybrid durchgeführt. Die Teilnehmenden konnten sowohl vor Ort in Leipzig als auch online teilnehmen. Dieses Format ermöglicht eine größere Reichweite und bietet gleichzeitig Raum für persönliche Begegnungen.

Im Rahmen des Expertenworkshops nahmen rund 100 Personen teil – ein Drittel in Präsenz und zwei Drittel online. Um beiden Formaten gleichermaßen gerecht zu werden, wurde besonderer Wert auf die organisatorische und technische Umsetzung gelegt. Hierfür wurden gezielt zwei Kameramänner eingesetzt: Während einer die technische Betreuung sowie die

Steuerung des Livestreams und des Live-Chats übernahm, sorgte der zweite für anschauliche Bildaufnahmen des Referenten und der Stimmung im Publikum. Ergänzend kam ein Mikrophon zum Einsatz, das es den Teilnehmenden vor Ort ermöglichte, Fragen zu stellen, die gleichzeitig auch für das Online-Publikum klar verständlich waren. Durch diese abgestimmten Maßnahmen konnte ein interaktiver und qualitativ hochwertiger Austausch zwischen Präsenz- und Online-Teilnehmenden gewährleistet werden.

Insgesamt wurde der Expertenworkshop als gelungene, inspirierende und rundum schöne Veranstaltung wahrgenommen, die durch ihre Energie und Vielfalt überzeugte. Das bestätigte auch die Evaluation, in der sowohl Organisation als auch Gesamteindruck mit gut bis sehr gut bewertet wurden. So gaben 83 % der Befragten an, 2027 wieder dabei sein zu wollen.



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: 15.200 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: © Ducky Dons; S. 3: © AGR (KI-generiert)/Nina Grünewald; S. 4/5: © Dauphin HumanDesign® Group; S. 6/7: © Ducky Dons; S. 8/9: © Hako; S. 10/11: © Kai Hofmann (<https://kai-hofmann.com/>)/DMG Packaging; S. 12/13: © Škoda Auto a.s.; S. 14/15: © Haider Bioswing; S. 16/17: © Hama; S. 18/19: © Bags Innovation Hub (KI-generiert); S. 20/21: © Contour Design Nordic A/S; S. 22/23: © Axxid; S. 24/25: © wupperchair (KI-generiert); S. 26: (v.l.n.r.): © ergobaby, © Cybex; S. 28/29: © Marc Khokale; S. 30: © Africa Studio – stock.adobe.com; S. 31, oben: © Nils Schwarz, Mitte: © Riva, unten: © Roswitha Kastner; S. 32: © Wolfgang Ritz; S. 33: © Kai Abresch/Medizinfotograf; S. 34/35: © Streetstepper; S. 36/37: © Togu; S. 38/39: © Aeris; S. 39/40: © Michelle Wegner; S. 42: © bvo; S. 43: © iStock.com/Ridofranz, Porträt: © André Laufer; S. 44/45: © Arne-Björn Jäger; S. 46-48: © AGR; S. 49 (v.l.n.r.): © Ruth Jäger, © Anne-Marie Glowienka, © Lutz Gudehus; S. 50: © Orthocaddy (KI-generiert); S. 51: © Farknot Architect – stock.adobe.com; © AGR (KI-generiert); S. 52-54: © AGR; S. 55, oben: © Joerch – stock.adobe.com, © AGR, unten: © wavebreak3 – stock.adobe.com, © Wolfgang Stockhausen; S. 56: © Riva, © Lina Bayer; S. 58, oben: © Leipziger Messe, unten: © AGR; S. 59, oben: © AGR; S. 60, oben: © Daenin – stock.adobe.com, unten (v.l.n.r.): © Roswitha Kastner, © Lina Bayer, © Anne-Marie Glowienka; S. 61: © VRK Verlag; S. 62, oben: © Folkert Groeneveld, unten: © BdR; S. 63: © BdR; S. 64: © Krakenimages – stock.adobe.com; S. 65: © Folkert Groeneveld; S. 66: © Flamingo Images – stock.adobe.com; S. 67/68: © Christian Kunert; S. 69-71: © AGR

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

Bitte beachten Sie: Redaktionsschluss für die 2. Ausgabe 2026 (Nr. 76) der AGR aktuell ist der 1. September 2026.

Innovative Sitze für Nutzfahrzeuge

We know it's hard work.

ISRI[®] 
ISRINGHAUSEN



Der **ISRI Ti** Das Multitalent für Bau- & Landmaschinen

Der **ISRI** Ti mit
AGR-Gütesiegel
wurde für rücken-
freundliche Produkte
ausgezeichnet.



www.isri.com