2. Ausgabe 2026 · 32. Jahrgang · Nr. 76

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

» Tag der Rückengesundheit am 15. März 2027

Mehr auf S. 52



© Syda Productions - stock.adobe.com/AGR (KI-modifiziert)

Geprüft & empfohlen

- Universal-Modelle für Fahrradsättel
- Ausgezeichnetes Spiel- und Bewegungskonzept
- Kleine Autos mit großem Sitzkomfort

Fachbeiträge

- Augen in Bewegung: ganzheitliches Sehtraining
- Kognitive Ergonomie: damit Arbeit zum Menschen passt
- Physiotherapie-Hausapotheke für den Rücken

Verhältnisprävention

- Der biologische Dialog: wenn der Mensch den Impuls gibt
- Sensomotorik: Bewegungssteuerung gezielt fördern

www.agr-ev.de



Inhalt



Geprüft & empfohlen 4

Universal-Modelle für Fahrradsättel ____ 4
Rückengerecht schlafen ____ 6
Der bewegte Arbeitsplatz ____ 8
Spiel- und Bewegungskonzept ausgezeichnet ____ 10
Ergo Relax Sitze mit Beinauflage im Škoda Peaq ____ 12
Weniger bücken, leichter anschnallen ____ 14
Kleine Autos, großer Sitzkomfort ____ 16
Mitwachsende Ergonomie für kleine Rücken ____ 18
Wenn sich der Arbeitsplatz dem Menschen anpasst ____ 20
Gütesiegel-News ____ 22



Interdisziplinäre Fachbeiträge 23

Augen in Bewegung – Mensch in Balance ____ 23
Kognitive Ergonomie ____ 25
Raus aus der Schmerzspirale ____ 28
Warum Rehasport alleine nicht reicht ____ 30
Physiotherapie-Hausapotheke für den Rücken ____ 32



Neues aus der Verhältnisprävention 34

Wenn Sitzen zum Dialog wird ____ 34
Sensomotorik: Bewegungssteuerung gezielt fördern ____ 36



Berichte aus den Verbänden 38

Gesundheit gestalten lernen ____ 38
Fortbildungen für Bewegungsfachkräfte ____ 39
Gesundheitsförderung, Prävention und Screening ____ 40
25 Jahre bvo ____ 42
Rückenfreundlich arbeiten heißt systematisch gestalten ____ 44
Sitzen – die unterschätzte Gefahr für unsere Gesundheit ____ 46



Medien & Veranstaltungen 57

therapie HAMBURG 2026 ____ 57
therapro 2027 in Stuttgart ____ 58
therapie LEIPZIG 2027 ____ 59
AGR Online Seminare ____ 60
Epigenetik-Coaching ____ 61



BdR 62

Editorial ____ 62
Bericht aus der Geschäftsstelle ____ 63
Aktuelles ____ 63
Fachtag Rückengesundheit 2027 ____ 64
Fort- und Weiterbildungsoffensive für das „Netzwerk Rückengesundheit“ ____ 65
PräventionsPower ____ 67
Mehr als Applaus ____ 68
Rückengesundheit mit allen Sinnen erleben ____ 69



AGR intern 48

Werden Sie Experte für Ergonomie und Rückengesundheit ____ 48
Rückengesundheit fördern und Vorteile sichern ____ 51
Tag der Rückengesundheit 2027 ____ 52
Qualifizierte Beratung für einen gesunden Rücken ____ 54
30 Jahre rückenfreundliche Produkte: Award für Sedus Stoll auf der ORGATEC ____ 56
Impressum ____ 71



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

Liebe Leserinnen und Leser,

„Auf eigenen Füßen stehen“, „wieder auf die Füße kommen“, „Fuß fassen“, „auf großem Fuß leben“ oder „einen Fuß in der Tür haben“ …

Erstaunlich, wie häufig unsere Füße in unserer Sprache vorkommen. Und meistens spielen sie dabei eine ziemlich tragende Rolle. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Trotzdem muss ich gestehen: Über meine Füße denke ich eher selten nach. Sie sind halt da. Morgens rein in die Schuhe, abends wieder raus – und dazwischen sollen sie möglichst klaglos ihren Job machen. Eigentlich ein bisschen undankbar, wenn man bedenkt, dass sie uns Tag für Tag durch den Alltag tragen.

Das Motto des **Tages der Rückengesundheit 2027** bringt die Sache deshalb wunderbar auf den Punkt:

„Füße gut, Rücken gut. Läuft!“

Kurz, knackig – und irgendwie hat es Hand und Fuß.

Denn beim Thema Rückengesundheit wandert der Blick schnell zu Wirbelsäule, Schultern oder Nacken. Dabei beginnt unser Körper nun einmal ganz unten. Unsere Füße bilden die Basis, auf der wir stehen, gehen, laufen und uns bewegen.

In dieser Ausgabe der AGR aktuell – und natürlich besonders am **15. März, dem Tag der Rückengesundheit** – schauen wir deshalb einmal ganz bewusst nach ganz unten und zeigen, warum gesunde Füße auch für Bewegung, Wohlbefinden und einen gesunden Rücken eine wichtige Rolle spielen.


© AGR

Und vielleicht nehmen Sie aus dieser Ausgabe ja die eine oder andere Anregung mit auf Ihren eigenen Weg – oder geben sie als Tipp weiter. Denn wie heißt es so schön: **Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.**

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihre

Nina Grünewald

Nina Grünewald

» Universal-Modelle für Fahrradsättel: Passt einer für alle?

AGR-Zertifizierung für Erstausrüstungssättel von Ergon

Nach Informationen von Ergon Bike Ergonomics



© Ergon Bike Ergonomics/Stephan Bisnard

Rückenprobleme beim Radfahren hängen nicht zuletzt mit dem falschen Sitz zusammen. Damit ist sowohl die Sitzposition gemeint als auch ein gut zum Fahrer oder zur Fahrerin passender Sattel. Leider wird beim Designen und Ausstatten von Neurädern oft allzu sehr auf den Preis geschaut, was zulasten der Qualität und Ergonomie von Anbauteilen wie eben dem Sattel geht. Und darunter leidet dann außer dem Gesäß auch oft der Rücken.



© Ergon Bike Ergonomics

AGR im INTERVIEW

Mit Till Becker, Produktentwickler bei Ergon



SF20 Gel-Basis

ST20 Gel-Basis

© Ergon Bike Ergonomics

Die AGR hat kürzlich Universal-Modelle als Erstausrüstungs- oder OEM-Sättel von Ergon zertifiziert. Dank dieser Neuentwicklungen können Radkäufer bereits ab Werk von ergonomisch optimierten Sätteln profitieren. Welche Besonderheiten die neuen Universal-Modelle aufweisen, verrät uns Till Becker, Experte für Entlastungssättel, aus der Entwicklungsabteilung des Koblenzer Ergonomie-Spezialisten.

AGR aktuell: Ergon ist bekannt dafür, geschlechterspezifische Sättel in verschiedenen Größen und für unterschiedliche Einsatzbereiche zu entwickeln. Jetzt soll ein neuer Unisex-Sattel für den OEM-Markt all das unter einen Hut bringen. Warum können Neuräder nicht gleich mit den exakt zum Käufer passenden Varianten ausgestattet werden?

Till Becker: Dafür gibt es zwei Gründe. Zum einen haben Hersteller von Fahrrädern bei Erstmontage ja keine Ahnung, wer später auf dem Bike sitzen wird – und wie. Eine strikte Trennung von Herren- und Damenrädern beispielsweise gibt es nicht mehr. Auch Sitzknochenabstand oder Haltung auf ein und demselben Modell sind – in Grenzen – von Kunde zu Kunde variabel. Um dem Rechnung zu tragen, müssten bei jedem Verkauf mehrere verschiedene Sättel für jedes Bike bereitliegen. Zum anderen herrscht gerade in den letzten Jahren ein Preiskampf auf dem Markt. Für potenzielle Kunden ist der Preis mitentscheidend, also wird bei der Kalkulation der Hersteller der Rotstift angesetzt. Leider wird bei den Sätteln oft zuerst gespart, denn ein günstiger Sattel fällt im Laden selten negativ auf.

AGR aktuell: Heißt das, Sättel auf Neurädern können Probleme verursachen, weil sie möglichst günstig hergestellt wurden?

Till Becker: Tatsächlich besteht bei der Produktion von Sätteln erhebliches Einsparpotenzial, wenn man auf nur eine Eigenschaft hin optimiert. Beispiel: Rennradsättel sollen leicht sein und schnittig aussehen; auf Ergonomie wird wenig geachtet. Bei Tourenmodellen fokussiert man sich primär auf Komfort und polstert einfach möglichst dick, weich und breit. Das wiederum rächt sich, je länger eine Tour geht, weil die Sattelnase zu sehr in die seitlichen Oberschenkel drückt und das Becken keinen Halt auf dem Padding findet. Das kann zu Irritationen in den Beinen oder zu Rückenschmerzen durch zu viel Muskelarbeit im Rumpf führen.

AGR aktuell: Jetzt hat Ergon selbst ein Modell entwickelt, das den Anforderungen für die Erstausstattung verschiedener Biketypen entspricht. Und das, obwohl man seit Jahren die Notwendigkeit einer Unterscheidung vor allem von Männern und Frauen propagiert. War das eine Herausforderung?

Till Becker: Jein, schwierig war vor allem die Definition der Schale, der festen Unterkonstruktion. Wir haben uns entschieden, hier nicht eine, sondern zwei leicht unterschiedliche Formen für die gleiche Fertigung zu kreieren, eine mit Aussparung für die sportlichere Variante, eine ohne für Biketypen, auf denen man aufrechter sitzt. Die Polsterauflage wurde auch angepasst. Auf der gleichen Chassis-Form wird entweder eine breitere, leicht überstehende


© Ergon Bike Ergonomics

Sitzfläche für die Tourenversion ST20 Gel verbaut oder für den SF20 Gel eine sportlich schmalere genau entlang der Schale. So konnten wir mit angemessenem Aufwand zwei Sättel realisieren, die zwar zur jeweiligen Fahrradgattung passen, aber für den OEM-Markt attraktiv sind.

AGR aktuell: War es denn möglich, eine Form zu finden, die gleichermaßen zu Männern und Frauen passt?

Till Becker: Die neuen OEM-Sättel sind Hybridmodelle, in denen wir die speziellen Bedürfnisse beider Anatomien so gut wie möglich übereinander gebracht haben. Das kann nie so spezifisch wirken wie einer unserer expliziten Damen- oder Herrensättel, aber wir konnten etliche Features aus beiden „Welten" integrieren. Unser typischer Entlastungskanal zum Beispiel läuft erst weit vorne aus, um den Damen Entlastung im Genitalbereich zu gewährleisten und ist gleichzeitig im hinteren Bereich ausgeprägter, um den männlichen Dammbereich von schmerzhaftem Druck zu befreien.

AGR aktuell: War es denn von Vorteil, über die Erfahrung aus der geschlechterspezifischen Forschung zu verfügen oder gar Extraaufwand?

Till Becker: Klar ein Vorteil. Wir wussten bei jeder Eigenschaft recht gut, wie weit wir eine spezifische Ausprägung betonen oder vernachlässigen konnten, ohne Nachteile für das jeweils andere Geschlecht zu erzeugen. Besonders beim SF20 Gel war das ein komplexer Spagat. Für seine potenziellen User stünden bei Ergon sonst fast ein Dutzend spezialisierter Modelle zur Auswahl. Unser Kompromiss sollte für Männer wie Frauen gut funktionieren und definitiv besser als komplette Standardsättel passen.

AGR aktuell: Das klingt, als würden die neuen Modelle doch nicht so preisgünstig. Werden sie also im Hochpreissegment zu finden sein?

Till Becker: Im Baumarkt oder Discounter wird man wohl nicht auf unsere Sättel stoßen. Die damit ausgestatteten Touren-, Sport- und Lastenräder werden nach aktuellem Stand im kompletten Mittelpreissegment verteilt sein. Auch wenn wir die Produktionskosten gesenkt haben, es sind immer noch wertige Konstruktionen. So konnten wir zum Beispiel einen stabilen Griff unterm Sattelheck integrieren, mit dem man selbst ein schweres Rad, und sogar E-Bikes, beim Heben oder Rangieren besser unter Kontrolle hat.

AGR aktuell: Praktisches Feature – wie sieht das mit dem gesundheitlichen Aspekt aus? Hat ein Sattel Einfluss auf die Rückengesundheit?

Till Becker: Auf jeden Fall! Auch hier ist ein Kompromiss nötig. Ein Sattel übernimmt vor allem bei Rädern ohne Federung einen Großteil der Dämpfung von Mikrovibrationen bis zu groben Fahrbahnstößen. Gerade bei Letzteren sind die Stauchungskräfte auf die Wirbelsäule teils groß – bei sportlichen Reifen und besonders steifen Rahmen noch größer. Hier ist „weich" also positiv anzusehen.

Geprüft & empfohlen

Universal-Fahrradsättel von Ergon

Der neue ST20 Gel Basis für Touren- und Alltagsräder und der SF20 Gel Basis für sportlich orientierte Bikes zeigen, dass Erstausrüstung und individuelle Ergonomie kein Widerspruch sein müssen. Mit ihrer geschlechtsübergreifenden Auslegung und gezielt abgestimmten Entlastungsbereichen bieten die beiden OEM-Sättel eine ergonomisch durchdachte Basis für unterschiedliche Fahrradtypen und -nutzer. Die AGR-Zertifizierung bestätigt diesen Anspruch und macht deutlich, dass ein guter Sattel nicht nur eine Frage des Komforts ist, sondern entscheidend dazu beitragen kann, dass man auch auf längeren Touren entspannt und beschwerdefrei im Sattel sitzt.

Wir gratulieren Ergon herzlich zur erfolgreich bestandenen Gütesiegelprüfung!

Und dann bestimmt der Sattel auch die Position des Beckens entscheidend mit. Es stabil zu lagern, ohne dabei Druckstellen zu erzeugen, verhindert, dass man mit Bauch- und unterer Rückenmuskulatur ständig gegenhalten muss. Stabil sitzen geht aber nicht auf einem übermäßig weichen Sattel – auch nicht auf einem, der Druckstellen erzeugt. Es braucht also den richtigen Härtegrad passend zur anatomisch korrekt abgeleiteten Form, damit der Rücken auch lange Zeit entspannt und gesund bleiben kann.

AGR aktuell: Herr Becker, herzlichen Dank für das informative Gespräch!

Kontaktinformationen

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

» Rückengerecht schlafen

Wenn die Federung Teil der Matratze wird

Nach Informationen von Lattoflex

Wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens im Bett. Für den Körper ist diese Zeit weit mehr als eine Ruhepause: Erholsamer Schlaf unterstützt die körperliche und mentale Regeneration. Für die Rückengesundheit ist die Nacht besonders relevant, denn Muskulatur und Wirbelsäule sollen entlastet werden. Gleichzeitig können Rückenschmerzen das Ein- und Durchschlafen erschweren und so die Schlafqualität beeinträchtigen.



Damit stellt sich aus ergonomischer Sicht eine zentrale Frage: Wie sollte eine Schlafunterlage beschaffen sein, damit sie den Körper bedarfsgerecht unterstützt und zugleich natürliche Lagewechsel ermöglicht?

Eine allgemeingültige Antwort gibt es nicht. Körperbau, Gewicht, bevorzugte Schlafposition und individuelle Beschwerden unterscheiden sich. Eine rückengerechte Schlafunterlage sollte deshalb nicht nach einem starren Prinzip funktionieren, sondern sich möglichst differenziert an Körperkontur und Liegeposition anpassen.

Nachgeben und unterstützen – beides ist gefragt

Schulter, Taille, Becken und Beine unterscheiden sich in Form, Gewicht und Auflagefläche. Eine ergonomisch günstige Lagerung verlangt deshalb zwei scheinbar gegensätzliche Eigenschaften: Die Unterlage sollte dort nachgeben, wo Körperkonturen Raum benötigen, und dort unterstützen, wo Stabilität erforderlich ist.

Besonders deutlich zeigt sich das in Seitenlage. Schulter und Becken benötigen ausreichend Raum zum Einsinken, während der Rumpf dazwischen gestützt werden sollte. In Rückenlage verändern sich die Belastungsverhältnisse. Ziel ist dabei nicht, die Wirbelsäule in eine starre „Idealposition" zu zwingen, sondern ihre individuelle Form möglichst körpergerecht zu berücksichtigen.

Schlaf braucht Bewegung

Schlaf ist kein statischer Zustand. Menschen verändern ihre Position im Verlauf der Nacht regelmäßig. Diese Lagewechsel verändern Druck- und Belastungsverhältnisse im Gewebe und gehören zu einem normalen Schlafverhalten.

Auch für die Bandscheiben ist die nächtliche Entlastung bedeutsam: Unter reduzierter axialer Belastung nehmen sie wieder Flüssigkeit auf. Eine Schlafunterlage sollte natürliche Bewegungsabläufe daher nicht unnötig erschweren, sondern auf veränderte Belastungen reagieren und zugleich ausreichend Bewegungsfreiheit bieten.

Für die ergonomische Beurteilung zählt deshalb nicht nur der erste Eindruck beim Probeliegen. Relevant ist auch, wie sich das Schlafsystem bei Positionswechseln verhält.

Was passiert, wenn die Federung in die Matratze wandert?

Hier setzt der konstruktive Ansatz der Lattoflex One Matratze an. Die Federung, die klassischerweise als separate Unterfederung unter der Matratze liegt, wurde in den Matratzenaufbau integriert.

Die Idee dahinter ist ebenso einfach wie konsequent: Die für die Anpassung und Unterstützung entscheidenden Komponenten befinden sich direkt innerhalb der Matratze und bilden gemeinsam ein aufeinander abgestimmtes System.

Die Lattoflex One Matratze verbindet drei funktionelle Ebenen: Reaktion, Anpassung und Stützung.

Drei Ebenen, drei Aufgaben

Die Reaktionsebene bildet der profilierte Oberkern. Er nimmt die Körperkontur auf und kann in unterschiedlichen Bereichen differenziert nachgeben.

Darunter liegt die Anpassungsebene mit zwei integrierten Federungsebenen. Sie reagieren auf Belastungsänderungen, etwa wenn einzelne Körperregionen stärker einsinken oder die Schlafposition gewechselt wird.

Die Stützebene bildet die stabilisierende Basis. Sie ergänzt die nachgiebigen Komponenten um die erforderliche Unterstützung. Entscheidend ist dabei das Zusammenspiel aller Ebenen: Der Körper soll einsinken können, ohne an notwendiger Stabilität zu verlieren.

Die Schulter zeigt, warum Differenzierung wichtig ist

In Seitenlage benötigt insbesondere die Schulter ausreichend Raum. Kann sie nicht genügend einsinken, kann sich die Position des Schultergürtels und damit die Lagerung des Oberkörpers verändern. Eine korrekte Ausrichtung der Wirbelsäule ist dann nicht mehr gewährleistet.

Die Lattoflex One verfügt deshalb über eine ausgeprägte Schulterzone. Der Oberkern gibt in diesem Bereich gezielt nach, während die darunterliegenden Federungsebenen die Belastung aufnehmen. Schulter, Rumpf und Becken werden somit nicht als einheitliche Fläche behandelt, sondern entsprechend ihrer unterschiedlichen biomechanischen Anforderungen.

Anpassung an individuelle Anforderungen

Das Prinzip der integrierten Federung folgt einem dynamischen Ansatz: Die Unterlage soll auf Körperkontur, Belastung und Lageveränderung reagieren. Für individuelle Bedürfnisse lässt sich die Federung zusätzlich feinjustieren. Sogenannte Dynamic Controller ermöglichen es, einzelne Bereiche gezielt anzupassen.

Da sich die wesentlichen Anpassungs- und Stützkomponenten innerhalb der Matratze befinden, kann das System auf unterschiedlichen Bettkonstruktionen eingesetzt werden, etwa auf klassischen Lattenrosten, Tellerrosten, Boxspring-Unterbauten oder Motorrahmen.

Geprüft aus Sicht der Rückengesundheit

Ob ein Produkt als rückengerecht eingestuft werden kann, sollte nicht allein auf Herstellerangaben beruhen. Die Lattoflex One Matratze wurde dem Prüfverfahren der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. unterzogen und mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen" ausgezeichnet. Dabei wurde der konstruktive Ansatz von einer unabhängigen Prüfkommission aus Ärzten und Therapeuten verschiedener Fachrichtungen unter ergonomischen Gesichtspunkten bewertet.

Die Idee der flexiblen Unterfederung hat bei Lattoflex Tradition: Bereits 1957 entwickelte das Unternehmen einen Lattenrost aus Holz, der die bis dahin starre Unterlage durch eine federnde Konstruktion ersetzte. Mit Lattoflex One wird dieses Prinzip neu angeordnet – die Federung rückt in die Matratze und damit näher an den Körper.

Ein Baustein für rückengerechten Schlaf

Rückenschmerzen sind multifaktoriell. Bewegung, körperliche Belastung, Stress, psychosoziale Faktoren, Erkrankungen und individuelle Voraussetzungen können zusammenwirken. Eine Schlafunterlage kann Rückenschmerzen daher weder grundsätzlich verhindern noch Therapie oder Bewegung ersetzen. Sie ist jedoch ein Alltagsfaktor, der über viele Stunden auf den Körper einwirkt.

Für Ärzte, Therapeuten und Bewegungsfachkräfte kann es deshalb sinnvoll sein, bei Rückenbeschwerden auch die Schlafsituation zu berücksichtigen: Wie liegt der Patient oder Klient? Werden Schulter und Becken ausreichend entlastet? Bleibt gleichzeitig genügend Unterstützung erhalten? Und sind Lagewechsel ohne größere Widerstände möglich?

Die Lattoflex One Matratze zeigt einen konstruktiven Ansatz, diese Anforderungen innerhalb eines Systems zu verbinden. Matratze und Federung werden nicht ausschließlich als getrennte Komponenten betrachtet: Nachgiebigkeit, Unterstützung und Bewegungsfreiheit sollen aufeinander abgestimmt zusammenwirken. Über die Dynamic Controller lässt sich das Liegeverhalten bei Bedarf zusätzlich individualisieren.

Damit wird die Schlafunterlage nicht zur therapeutischen Maßnahme, wohl aber zu einem möglichen Baustein eines ganzheitlichen, rückengerechten Alltags.

Geprüft & empfohlen

Lattoflex One: Matratze und Federung – ein abgestimmtes System

Das Besondere am System Lattoflex One: Die Federung ist direkt in die Matratze integriert. Drei funktionelle Ebenen für Reaktion, Anpassung und Stützung arbeiten zusammen, damit der Körper dort einsinken kann, wo Entlastung gefragt ist, und zugleich die notwendige Unterstützung erhält. Eine ausgeprägte Schulterzone berücksichtigt insbesondere die Anforderungen in Seitenlage.

Zusätzlich lässt sich das Liegeverhalten über sogenannte Dynamic Controller individuell feinjustieren. So kann die Matratze auf unterschiedliche Körperkonturen, Belastungen und Schlafpositionen reagieren und gleichzeitig natürliche Lagewechsel unterstützen.

Ein spannender Ansatz für rückengerechten Schlaf – und eine konsequente Weiterentwicklung der Lattoflex-Idee der flexiblen Unterfederung.

Wir gratulieren Lattoflex zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung!

Kontaktinformationen

Lattoflex
Thomas GmbH + Co.
Sitz- und Liegemöbel KG
Walkmühlenstraße 93
27432 Bremervörde
Tel.: 04761 979-0
info@lattoflex.com
www.lattoflex.com



© Lattoflex

» Der bewegte Arbeitsplatz

Warum dynamisches Sitzen den Unterschied macht

Nach Informationen der Topstar GmbH





Sitzen gehört zum Büroalltag – im klassischen Office, im Homeoffice und in hybriden Arbeitsmodellen. Ob am Schreibtisch, im digitalen Meeting oder konzentriert an einer Aufgabe: Ein großer Teil des Arbeitstages findet im Sitzen statt. Dabei ist längst bekannt, dass nicht allein die Dauer des Sitzens entscheidend ist. Ebenso relevant ist die Art und Weise, wie wir sitzen und wie viel Bewegung unser Arbeitsalltag zulässt. Denn der menschliche Körper ist nicht dafür gemacht, über Stunden in ein und derselben Position zu verharren. Während des Sitzens verändern wir permanent unsere Haltung: Wir verlagern unser Gewicht, bewegen das Becken, verändern die Position von Beinen und Oberkörper und reagieren auf unterschiedliche Arbeitssituationen. Diese kleinen Bewegungen sind ein natürlicher Bestandteil unseres Bewegungsverhaltens.

Moderne Ergonomie setzt deshalb zunehmend auf einen Perspektivwechsel. Es geht weniger darum, den Körper möglichst lange in einer vermeintlich perfekten Haltung zu fixieren. Vielmehr steht die Frage im Mittelpunkt, wie sich ein Arbeitsplatz so gestalten lässt, dass unterschiedliche Positionen und natürliche Bewegungen im Arbeitsalltag möglich werden.

Genau hier setzt der Sitness AirWay an. Der Bürostuhl verbindet ergonomische Formgebung mit der Sitness-Bewegungstechnologie und schafft die Voraussetzung für dreidimensionale Bewegung direkt beim Sitzen. So wird der Sitzplatz nicht zum statischen Gegenpol eines bewegten Körpers, sondern kann dessen natürliche Bewegungen begleiten.

Raus aus der starren Sitzposition

Bei klassischen Bürostühlen sind Sitzfläche und Untergestell weitgehend fest miteinander verbunden. Diese Konstruktion schafft Stabilität und Sicherheit, führt jedoch gleichzeitig dazu, dass die Sitzfläche der Bewegung des Körpers nur eingeschränkt folgen kann.

Die Sitness-Technologie verfolgt einen dynamischeren Ansatz. Durch die bewegliche Verbindung kann sich die Sitzfläche in drei Dimensionen bewegen und auf Gewichtsverlagerungen reagieren. Der Körper muss seine Position dadurch nicht gegen eine starre Sitzfläche durchsetzen – vielmehr kann der Stuhl die Bewegung begleiten.

Was zunächst nach einer kleinen mechanischen Veränderung klingt, verändert das Sitzgefühl grundlegend. Jede Gewichtsverlagerung wirkt sich auf die Sitzposition aus. Das Becken kann seine Position verändern, der Oberkörper kann sich bewegen und die Haltung lässt sich während des Arbeitens immer wieder neu ausrichten.

Dabei geht es nicht um große oder bewusst ausgeführte Bewegungen. Gerade die kleinen, intuitiven Bewegungen sind entscheidend. Der Körper verändert seine Position ohnehin kontinuierlich – beispielsweise beim Wechsel zwischen Lesen, Tippen, Telefonieren oder konzentriertem Arbeiten. Eine bewegliche Sitzfläche kann diese natürlichen Anpassungen zulassen, anstatt sie zu blockieren.

So entsteht ein Sitzkonzept, das Stabilität und Beweglichkeit miteinander verbindet.

Bewegung wird Teil des Arbeitens

Im Büroalltag entsteht Bewegung häufig nicht bewusst. Sie ergibt sich aus dem Wechsel zwischen verschiedenen Tätigkeiten: Ein Dokument wird gelesen, eine Nachricht geschrieben, ein Telefonat geführt oder ein Meeting beginnt. Jede dieser Situationen verändert die Sitzposition ein Stück weit. Gerade bei längeren Arbeitsphasen kann es deshalb sinnvoll sein,

diese natürlichen Bewegungsimpulse nicht zu unterdrücken.

Der Sitness AirWay setzt genau an diesem Prinzip an. Die dreidimensionale Sitzmechanik ermöglicht Bewegungen in verschiedene Richtungen und unterstützt dadurch einen dynamischeren Sitzalltag.

Dabei steht nicht die Bewegung an sich im Vordergrund. Vielmehr geht es um die Verbindung von Bewegung und Arbeit. Der Nutzer muss seinen Arbeitsplatz nicht verlassen und seine Tätigkeit nicht unterbrechen, um seine Sitzposition zu verändern.

Ergonomie ist Einstellungssache

Dynamisches Sitzen ist ein wichtiger Bestandteil eines ergonomischen Arbeitsplatzes. Damit der Sitness AirWay optimal unterstützt, lässt er sich individuell an Körpergröße, Sitzposition und Arbeitssituation anpassen.

Die stufenlose Sitzhöhenverstellung, die ergonomisch geformte Rückenlehne mit atmungsaktivem Netzbezug sowie die höhenverstellbare Lordosenstütze ermöglichen eine individuelle Anpassung. Höhenverstellbare Armlehnen mit Softpad-Auflagen unterstützen die Unterarme und fördern eine entspannte Schulterhaltung. Die höhenverstellbare Kopfstütze bietet zusätzlichen Komfort beim Zurücklehnen. So verbindet der Sitness AirWay individuelle Anpassbarkeit, ergonomische Unterstützung und Bewegungsfreiheit.

Eine Haltung ist nicht genug

Der Begriff „ergonomisches Sitzen“ wird häufig mit einer möglichst optimalen Sitzhaltung verbunden. Doch im Arbeitsalltag gibt es nicht die eine Position, die über Stunden unverändert beibehalten werden sollte.

Auch eine ergonomisch günstige Sitzhaltung kann auf Dauer belastend sein, wenn sie nicht verändert wird. Ergonomie muss deshalb nicht nur Unterstützung bieten, sondern auch Wechsel ermöglichen.

Der entscheidende Gedanke lautet: Nicht die perfekte Position für möglichst lange Zeit ist das Ziel – sondern die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Positionen zu wechseln.

Genau darin liegt eine der Stärken dynamischen Sitzens. Die Sitzposition wird nicht als statischer Zustand verstanden, sondern als etwas, das sich während des Arbeitens verändern darf.

Komfort trifft Funktion

Neben Ergonomie zählt im Arbeitsalltag auch der Komfort. Der Sitness AirWay verbindet einen komfortabel aufgepolsterten Sitz und eine ergonomisch geformte Rückenlehne aus atmungsaktivem Netzgewebe mit der Beweglichkeit der Sitness-Technologie.

So vereint er ergonomische Funktion, dynamisches Sitzen und zeitgemäßen Sitzkomfort für moderne, flexible Arbeitswelten.

Geprüft & empfohlen

Bewegung ins Sitzen bringen

Wer im Büro viel sitzt, braucht nicht nur eine gute Sitzposition, sondern vor allem Abwechslung und Bewegung. Genau hier setzt der Sitness AirWay an: Seine dreidimensionale Sitness-Technologie reagiert auf natürliche Gewichtsverlagerungen und ermöglicht so regelmäßige, intuitive Haltungswechsel direkt beim Arbeiten.

Ergonomisch geformte Rückenlehne, höhenverstellbare Lordosenstütze und individuell einstellbare Armlehnen unterstützen eine körpergerechte Sitzposition. So verbindet der Sitness AirWay individuelle Anpassbarkeit mit Bewegungsfreiheit und zeitgemäßem Sitzkomfort.

Für sein dynamisches und ergonomisches Sitzkonzept wurde der Sitness AirWay mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet.

Hierzu gratulieren wir Topstar ganz herzlich!



Kontaktinformationen

Topstar GmbH
86863 Langenneufnach
Tel.: 08239 789-0
info@topstar.de
www.topstar.de



» Stapelstein erhält AGR-Gütesiegel für sein Spiel- und Bewegungskonzept

Ausgezeichnet für mehr Bewegung im Alltag

Nach Informationen der Stapelstein GmbH





Kinder wollen sich bewegen. Sie balancieren, wippen, wechseln ihre Position, setzen sich auf den Boden und stehen kurz darauf wieder auf. Was Erwachsene mitunter als Unruhe wahrnehmen, erfüllt wichtige Funktionen für die körperliche und geistige Entwicklung. Entscheidend ist deshalb nicht allein, zusätzliche Bewegungsangebote zu schaffen. Ebenso wichtig ist die Frage, wie Lebens-, Lern- und Spielräume gestaltet sein müssen, damit Bewegung selbstverständlich zum Alltag gehört. Das Spiel- und Bewegungskonzept von Stapelstein setzt genau hier an und wurde jetzt mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen" ausgezeichnet.

Bewegung ist ein Grundbedürfnis

Kinder erschließen sich ihre Umwelt wesentlich über Bewegung. Sie sammeln sensorische und motorische Erfahrungen, lernen ihre körperlichen Möglichkeiten kennen und erfahren Selbstwirksamkeit. Bewegung ist damit weit mehr als körperliches Training.

Der Sport- und Bewegungswissenschaftler Dr. Dieter Breithecker beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit den Zusammenhängen von Bewegung, Gesundheit und Lernen. Ein zentraler Aspekt seiner Arbeit ist der regelmäßige Wechsel zwischen Statik und Dynamik, Be- und Entlastung sowie Anspannung und Entspannung. Gerade Kinder benötigen vielfältige Bewegungsreize und häufige Positionswechsel.

Mit dem Eintritt in die Schule verändert sich ihr Alltag jedoch grundlegend: Freies Spiel und spontane Aktivität werden zunehmend durch längere Sitzzeiten ersetzt. Hinzu kommen Hausaufgaben, Mediennutzung und weitere sitzende Tätigkeiten. Dabei geht es nicht darum, Sitzen grundsätzlich zu vermeiden. Vielmehr gilt es, statisches Dauersitzen aufzubrechen und möglichst selbstverständlich Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Räume können zu Bewegung einladen

Breithecker spricht in diesem Zusammenhang von „Bewegungsverführern": Gegenstände und Umgebungen, die intuitiv dazu anregen, die Position zu verändern und aktiv zu werden. Bewegung muss dann nicht zusätzlich organisiert oder angeordnet werden, sondern entsteht aus der Situation heraus.

Dieser Gedanke ist zentral für das von der AGR geprüfte Stapelstein Spiel- und Bewegungskonzept. Die modularen Elemente besitzen bewusst keine festgelegte Funktion. Stapelstein Elemente können gestapelt, gedreht, getragen, zum Balancieren oder Sitzen verwendet und immer wieder neu kombiniert werden.

Ein Stapelstein Original kann so zunächst Teil eines Parcours, wenig später Sitzgelegenheit, Podest oder Bestandteil einer selbst erfundenen Spiellandschaft sein. Das Board eröffnet weitere Möglichkeiten für Balance und Bewegung. Das Dynamic Set überträgt diesen offenen Ansatz auf das Sitzen.

Entscheidend ist: Nicht das Produkt bestimmt die Bewegung. Der Mensch entscheidet intuitiv, was er damit macht.

Freies Spiel fördert Eigenaktivität

Diese Offenheit ist gerade für Kinder relevant. „Beim freien Spiel gibt es weder einen vorgegebenen Bewegungsablauf noch ein definiertes Ergebnis. Kinder probieren aus, verändern, kombinieren und entwickeln eigene


© Stapelstein

Lösungen. Bewegung entsteht aus Neugier und intrinsischer Motivation“, erklärt Stephan Schenk, Erfinder und Gründer von Stapelstein. „Durch diese werden ganz unterschiedliche Erfahrungen möglich“, sagt er, „Balancieren beispielsweise schult den Gleichgewichtssinn, Stapeln und Bauen verlangen Koordination, unterschiedliche Sitzpositionen regen zu Haltungswechseln an. Gleichzeitig bietet das offene Spiel Raum für Kreativität, Problemlösen und selbstständiges Handeln.“

Aus bewegungswissenschaftlicher Perspektive liegt darin ein wichtiger Unterschied zu ausschließlich angeleiteten Bewegungsangeboten. Kinder werden nicht zu einer bestimmten Aktivität aufgefordert, sondern die Umgebung schafft Möglichkeiten, auf die sie entsprechend ihrer individuellen Bedürfnisse reagieren können.

Nicht „richtig“ sitzen, sondern bewegt sitzen

Besonders relevant wird dieser Ansatz beim Sitzen. Statt einer möglichst lange einzuhaltenden „richtigen“ Haltung rückt heute zunehmend der regelmäßige Wechsel verschiedener Positionen in den Mittelpunkt. Dynamische Sitzgelegenheiten können solche Veränderungen unterstützen.

Stapelstein Dynamic ist deshalb kein klassischer Kinderstuhl, sondern ein modulares Sitz- und Bewegungselement. Seine dynamische Konstruktion ermöglicht kleine Ausgleichs- und Mikrobewegungen während des Sitzens. Durch die Kombination mit dem Stapelstein Original lassen sich Sitzhöhe und Nutzungssituation flexibel verändern.

So kann ein Kind beispielsweise lesen, malen oder lernen und dabei in Bewegung bleiben. Anschließend lassen sich die gleichen Elemente wieder zum Balancieren, Bauen oder freien Spielen einsetzen. Die klassische Trennung zwischen Sitzmöbel und Bewegungsobjekt wird dadurch aufgehoben.

Die Umgebung als Teil der Prävention

Für Familien, Kitas, Schulen und therapeutische Einrichtungen eröffnet dieser Ansatz eine interessante Perspektive. Bewegungsförderung muss nicht ausschließlich bedeuten, zusätzliche Bewegungszeiten in einen bereits strukturierten Alltag einzubauen. Auch die Gestaltung der Umgebung kann Eigenaktivität begünstigen.

Leichte, mobile und vielseitig nutzbare Elemente erlauben es, Räume schnell an unterschiedliche Bedürfnisse anzupassen. Aus einem Sitzplatz kann eine Bewegungslandschaft entstehen, aus einer konzentrierten Tätigkeit wieder freies Spiel.

Damit folgt das Konzept der Idee einer bewegungsfreundlichen, anregenden Umgebung: Statt Kinder immer wieder zur Bewegung aufzufordern, werden Bedingungen geschaffen, unter denen Bewegung selbstverständlich stattfinden kann.

Vielleicht muss die Frage deshalb künftig weniger lauten: „Wie bringen wir Kinder dazu, sich mehr zu bewegen?“ Sondern vielmehr: „Wie schaffen wir eine Umgebung, in der sie sich selbstverständlich bewegen wollen – intuitiv und selbstbestimmt?“

Geprüft & empfohlen

Bewegung spielerisch in den Alltag integrieren

Das modulare „Konzept für Spiel- und Bewegungselemente“ von Stapelstein wurde 2026 mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet. Die vielseitig kombinierbaren Elemente fördern spielerisch Bewegung, Balance, Koordination und regelmäßige Haltungswechsel. Sie regen zu freiem, selbstbestimmtem Spiel an und ermöglichen zugleich dynamisches Sitzen. Die Auszeichnung bestätigt damit einen zentralen Grundgedanken von Stapelstein: Bewegung nicht als zusätzliche Aufgabe zu verstehen, sondern als selbstverständlichen Bestandteil von Spiel-, Lern-, Wohn- und Arbeitswelten.

Das generationenübergreifende Konzept lädt auch Jugendliche und Erwachsene zu dynamischem Sitzen, regelmäßigen Haltungswechseln und mehr Bewegung im Alltag ein.

Wir gratulieren Stapelstein ganz herzlich zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung!

Und dieser Gedanke endet nicht mit der Kindheit. Stapelstein ist generationenübergreifend. Auch Jugendliche und Erwachsene können die Elemente für dynamisches Sitzen, Balance und Bewegung im Alltag einsetzen. Denn regelmäßige Positionswechsel und niedrigschwellige körperliche Aktivität bleiben in jeder Lebensphase relevant.

Kontaktinformationen

Stapelstein GmbH
72417 Jungingen
Tel.: +49 1522 5323485
hi@stapelstein.de
www.stapelstein.de

» Ergo Relax Sitze mit Beinauflage für Fahrer und Beifahrer im Škoda Peaq zertifiziert

Ergonomisch sitzen, entspannt pausieren

Nach Informationen von Škoda Auto a.s.







Mit den neuen Ergo Relax Sitzen im Škoda Peaq rückt neben ergonomischem Sitzen während der Fahrt auch die Entlastung in Fahrpausen stärker in den Fokus. Fahrer- und Beifahrersitz verbinden eine anpassbare Sitzergonomie mit Komfortfunktionen. Eine Besonderheit ist die integrierte Beinauflage, die in der Relax-Position genutzt werden kann.

Langes Sitzen gehört für viele Menschen zum Alltag. Gerade bei regelmäßigen Autofahrten können eine dauerhaft statische Körperhaltung, ungünstige Druckverhältnisse oder eine unzureichende Unterstützung des Rückens den Bewegungsapparat beanspruchen. Aus medizinischer und therapeutischer Sicht kommt deshalb nicht nur der korrekten Einstellung eines Fahrzeugsitzes eine wichtige Bedeutung zu. Ebenso relevant sind Möglichkeiten, die Sitzposition zu variieren und längere Sitzphasen durch bewusste Erholungspausen zu unterbrechen.

Ein aktuelles Beispiel dafür sind die neuen **Ergo Relax Sitze des Škoda Peaq**, die sowohl für Fahrer als auch Beifahrer vorgesehen sind. Neben den klassischen Anforderungen an einen ergonomischen Fahrzeugsitz erweitert Škoda das Sitzkonzept um eine integrierte Beinauflage. Sie ist Bestandteil des Relax-Modus und kann beispielsweise während einer Ladepause genutzt werden. Auf der Fahrerseite steht diese Funktion ausschließlich bei stehendem Fahrzeug zur Verfügung.

Ergonomie beginnt mit individueller Anpassung

Ein moderner Fahrzeugsitz muss sehr unterschiedliche Körpergrößen, Gewichte und Proportionen berücksichtigen. Entscheidend ist daher die Möglichkeit, den Sitz möglichst genau an den jeweiligen Nutzer anzupassen. Gleichzeitig müssen Rücken, Oberschenkel, Schultern und Kopf ausreichend unterstützt werden.

Dafür ist das Zusammenspiel zahlreicher Komponenten verantwortlich. Eine stabile Sitzstruktur bildet die Basis. Die Polsterung soll den Körper komfortabel aufnehmen und zu einer möglichst günstigen Druckverteilung beitragen. Seitliche Konturen unterstützen die Positionierung des Körpers, während verschiedene Einstellmöglichkeiten eine Anpassung der Sitzposition an individuelle körperliche Voraussetzungen erlauben.

Aus therapeutischer Perspektive ist diese Anpassbarkeit besonders relevant: Eine geeignete Sitzposition kann dazu beitragen, ungünstige statische Belastungen zu reduzieren und die physiologische Haltung der Wirbelsäule zu unterstützen. Gerade Menschen, die beruflich oder privat viele Stunden im Fahrzeug verbringen, profitieren davon, wenn sich der Sitz nicht nur an die Körpergröße, sondern möglichst differenziert an die individuellen Proportionen anpassen lässt.

Die Beinauflage erweitert den Relax-Modus

Die Besonderheit der neuen Ergo Relax Sitze liegt in der Verbindung von Sitzergonomie und Erholungsfunktion. Während einer Ladepause kann der Sitz in eine Relax-Position gebracht und die integrierte Beinauflage über einen separaten Taster elektrisch ausgefahren werden.

Damit wird die Pause im Elektrofahrzeug auch ergonomisch interessant. Denn eine veränderte Körperposition kann einen bewussten Gegenpol zum längeren Sitzen in der Fahrposition bilden. Werden die Beine unterstützt und die Sitzposition entsprechend verändert, verschieben sich Kontakt- und Belastungsbereiche des Körpers.

Die Beinauflage ist dabei nicht als Ersatz für Bewegung zu verstehen. Gerade bei längeren Fahrten bleiben regelmäßiges Aussteigen, Gehen und aktive Bewegung wichtige Empfehlungen. Sie erweitert vielmehr die Möglichkeiten, auch eine Lade- oder Ruhepause im Fahrzeug komfortabel und mit einer gegenüber der Fahrposition deutlich veränderten Körperhaltung zu verbringen. Ein integriertes Nackenkissen sorgt für zusätzlichen Komfort.

Komfortfunktionen können die Sitzqualität ergänzen

Ergonomische Qualität ergibt sich nicht aus einer einzelnen Funktion. Entscheidend ist das Zusammenspiel von Formgebung, Unterstützung, Einstellbarkeit und einer möglichst intuitiven Bedienung.



Ergonomie und Sicherheit gemeinsam entwickeln

Fahrzeugsitze sind auch wichtige Bestandteile der passiven Fahrzeugsicherheit – entsprechend aufwendig ist ihre Entwicklung:

Bereits in einer frühen Entwicklungsphase werden Proportionen, Formgebung, Materialien und die Integration des Sitzes in den Innenraum festgelegt. Anschließend müssen Konstruktion und Polsterung für Menschen mit unterschiedlichen Körpermaßen erprobt werden. Fahrversuche mit verschiedenen Personengruppen helfen dabei zu prüfen, wie Rücken, Oberschenkel, Schultern und Kopf unterstützt werden.

Parallel dazu müssen die Sitze umfangreiche Sicherheitsanforderungen erfüllen. Untersucht werden unter anderem die Stabilität der Sitzstruktur, die Befestigung der Kopfstützen und das Zusammenspiel mit Sicherheitsgurten, Airbags und verschiedenen im Sitz integrierten Sensoren.

Erst nach Abschluss der Entwicklungs- und Prüfprozesse geht ein Sitzsystem in die Serienproduktion.

AGR-Gütesiegel als Orientierung

Die Ergo Relax Sitze für Fahrer und Beifahrer in den Modellen Comfort und Sport mit Beinauflage im Škoda Peaq tragen – ebenso wie Sitzsysteme weiterer Škoda Modelle – das AGR-Gütesiegel. Zertifiziert wurde das gesamte ergonomische Konzept der Sitze, zum Beispiel die Einstellbarkeit, die Lendenwirbelstütze, die Sitzgeometrie, die Kopfstütze, ein integriertes Nackenkissen und die Bedienung.

Grundlage dafür ist eine Prüfung durch ein unabhängiges medizinisch-therapeutisches Expertengremium. Für Ärzte, Physiotherapeuten und Bewegungsfachkräfte kann das Gütesiegel damit eine Orientierung bieten, wenn Patienten oder Klienten aufgrund langer Fahrzeiten besonderen Wert auf die ergonomische Qualität ihres Fahrzeugsitzes legen.

Im Mittelpunkt einer solchen Betrachtung steht nicht die einzelne Komfortfunktion, sondern das Gesamtkonzept: Wie gut unterstützt der Sitz den Körper? Wie differenziert kann er angepasst werden? Wie günstig ist die Druckverteilung? Und welche Möglichkeiten bietet er, längere statische Sitzphasen zu unterbrechen beziehungsweise die Körperposition zu verändern?

Mit dem Ergo Relax Sitz und seiner integrierten Beinauflage erweitert Škoda dieses Konzept um einen zusätzlichen Aspekt: **Ergonomie endet nicht mit dem Abstellen des Fahrzeugs. Auch eine Ladepause kann genutzt werden, um die Sitzposition deutlich zu verändern und Erholung mit einem höheren Maß an Sitzkomfort zu verbinden.**

Geprüft & empfohlen

Ergonomisch entspannen – auch in der Ladepause

Ein besonderes Plus der neuen Ergo Relax Sitze im Škoda Peaq ist die integrierte Beinauflage. Sie lässt sich in der Relax-Position nutzen und bietet Fahrer und Beifahrer gerade während einer Ladepause die Möglichkeit, die Sitzhaltung bewusst zu verändern: Die Beine können bequem abgestützt und der Körper in eine deutlich entspanntere Position gebracht werden. So ergänzt die Beinauflage die individuell einstellbare, körpergerechte Sitzergonomie um eine zusätzliche Komfort- und Erholungsfunktion für die Pause. Auf der Fahrerseite steht diese Funktion ausschließlich bei stehendem Fahrzeug zur Verfügung.

Besonders sinnvoll ist die Beinauflage als Ergänzung zu aktiver Bewegung: Auf längeren Fahrten bleiben regelmäßiges Aussteigen, Gehen und kleine Bewegungspausen empfehlenswert. Im Zusammenspiel können Positionswechsel, Entspannung im Sitz und Bewegung dazu beitragen, längere Fahrten angenehmer und abwechslungsreicher zu gestalten.

Wir gratulieren Škoda zur erfolgreich bestandenen Gütesiegelprüfung und zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel.

Kontaktinformationen

Škoda Auto a.s.
Ing. Jiří Brynda
Tel.: +420 730865212
jiri.brynda@skoda-auto.cz
www.skoda-auto.com

» Weniger bücken, leichter anschnallen

Rückenfreundliche Kindersitzlösungen von Maxi-Cosi

Nach Informationen von Maxi-Cosi/Dorel Juvenile Europe



Die besonders leichte Babyschale Pebble Slide Pro bietet viel Komfort und Sicherheit.



Die ISOFIX-Basisstation FamilyFix Slide Pro lässt sich von der Geburt bis etwa zum vierten Lebensjahr nutzen.

Ein Kind ins Auto zu setzen, anzuschnallen und später wieder herauszuheben, gehört für Eltern zum Alltag – oft mehrmals täglich. Was selbstverständlich klingt, kann für den Rücken jedoch zur Belastung werden: Das Kind muss angehoben, der Oberkörper weit in den Fahrzeuginnenraum gebeugt und häufig gleichzeitig gedreht werden. Mit zunehmendem Alter und Gewicht des Kindes steigt auch die körperliche Beanspruchung.

Genau hier setzt die neue Slide-Pro-Generation von Maxi-Cosi an. Ihr ergonomisches Prinzip: Nicht die Eltern sollen sich möglichst weit zum Kind bewegen müssen – der Kindersitz kommt ihnen entgegen. Herzstück ist die weiterentwickelte SLIDETECH®2-Technologie, mit der sich der Sitz drehen und bis zu 27 Zentimeter aus dem Fahrzeug herausziehen lässt. So wird das Kind besser erreichbar und das Hineinsetzen, Anschnallen und Herausheben kann in einer günstigeren Körperhaltung erfolgen.

Geprüft wurden die Produkte FamilyFix Slide Pro Basisstation, die Babyschale Pebble Slide Pro sowie die Kindersitze Mica Slide Pro und Pearl Slide Pro. Die neuen Slide-Pro-Lösungen verbinden dabei den Komfort und die Sicherheit für das Kind mit einer möglichst einfachen und rückenfreundlichen Handhabung für die Erwachsenen.

SLIDETECH®2: näher am Kind – weniger tief ins Auto beugen

Drehbare Kindersitze erleichtern das Hineinsetzen bereits deutlich, weil das Kind von der Seite in den Sitz gesetzt und angeschnallt werden kann. SLIDETECH®2 erweitert dieses Prinzip um eine Schiebefunktion: Der Sitz lässt sich nicht nur zur geöffneten Fahrzeugtür drehen, sondern zusätzlich bis zu 27 Zentimeter nach außen ziehen.

Dadurch verkürzt sich der Abstand zwischen Eltern und Kind. Weites Vorbeugen, Verdrehen des Oberkörpers und ungünstiges Hineingreifen in den Fahrzeuginnenraum lassen sich reduzieren. Gerade bei Bewegungsabläufen, die Tag für Tag mehrfach wiederholt werden, ist das ein wichtiger ergonomischer Vorteil.

Der Dreh- und Schiebemechanismus kann mit einer Hand bedient werden. Ein vergrößerter Drehwinkel erleichtert zudem die Handhabung bei unterschiedlichen Fahrzeugtypen mit unterschiedlichen Innenraumkonzepten und teilweise beengten Platzverhältnissen. Das folgt einem wichtigen ergonomischen Grundgedanken: Nicht der Mensch soll sich dem Produkt anpassen müssen – sondern das Produkt möglichst gut an die Bewegungsabläufe des Menschen.

FamilyFix Slide Pro: die Basis für gute Erreichbarkeit

Die FamilyFix Slide Pro ist eine ISOFIX-Basisstation, die eine Dreh- und eine Schiebefunktion miteinander verbindet. In Kombination mit einem kompatiblen Kindersitz lässt sich die Basis mit verschiedenen Sitzen von der Geburt bis etwa zum vierten Lebensjahr nutzen. Anzeigen unterstützen die korrekte Installation von Basis und Kindersitz. Eine Drehsperre hilft dabei, den Sitz in der vorgesehenen rückwärtsgerichteten Position zu verwenden.

Pebble Slide Pro: geringes Gewicht trifft gute Handhabung

Bei Babyschalen spielt neben der Position im Fahrzeug auch das Eigengewicht eine wichtige Rolle. Schließlich wird die Schale häufig angehoben und zwischen Auto und Kinderwagen gewechselt. Der Pebble Slide Pro wiegt lediglich 3,9 Kilogramm und gehört damit zu den besonders leichten Modellen der Slide-Pro-Familie.

Für den Komfort des Kindes bietet die Babyschale unter anderem eine vollständig flache Liegeposition sowie eine Belüftung über das ClimaFlow-System. Sie ist von Geburt an bis etwa zum zweiten Lebensjahr (bzw. einer Körpergröße von 40 bis 87 cm) geeignet. Eine Einlage unterstützt Neugeborene in den ersten Lebensmonaten.



Beim Mica Slide Pro ist die ISOFIX-Basisstation fest in den Kindersitz integriert.



Der mitwachsende Kindersitz Pearl Slide Pro lässt sich dank der SLIDETECH®2-Technologie einfach bedienen.

Aus ergonomischer Sicht ist vor allem das Zusammenspiel der verschiedenen Eigenschaften interessant: Ein niedriges Eigengewicht reduziert die Belastung beim Tragen, während die Dreh- und Schiebefunktion ungünstige Greif- und Hebebewegungen am Fahrzeug erleichtern kann.

Mica Slide Pro: Schiebetechnologie direkt im Sitz integriert

Beim Mica Slide Pro ist die ISOFIX-Basisstation mit SLIDETECH®2 fest in den Kindersitz integriert. Eine separate Basis wird daher nicht benötigt.

Der Mica Slide Pro ist von Geburt an bis etwa zum vierten Lebensjahr (bzw. einer Körpergröße von 40 bis 105 cm) nutzbar. Eine mehrfach verstellbare Kopfstütze und das mitwachsende Gurtsystem ermöglichen die Anpassung an das wachsende Kind. Fünf Ruhepositionen und das ClimaFlow-System ergänzen den Sitzkomfort.

Eine Besonderheit ist der E-Buckle: Licht- und Tonsignale unterstützen Eltern dabei, die Spannung des Gurts zu kontrollieren. Hinzu kommt das Easy-in-Gurtsystem, bei dem die Gurte beim Hineinsetzen des Kindes geöffnet bleiben. Damit wird nicht nur der Zugang zum Kind erleichtert. Auch der Anschnallvorgang selbst ist darauf ausgelegt, möglichst intuitiv und mit wenigen zusätzlichen Handgriffen zu funktionieren – ein wichtiger Aspekt, wenn ergonomische Lösungen im Alltag tatsächlich genutzt werden sollen.

Pearl Slide Pro: mitwachsender Komfort

Der Pearl Slide Pro ist für Kinder ab etwa drei Monaten bis zum Alter von rund vier Jahren (bzw. einer Körpergröße von 61 bis 105 cm) ausgelegt. Mit einer optional erhältlichen Neugeboreneneinlage kann der Sitz bereits ab Geburt genutzt werden.

Das Easy-in-Gurtsystem hält die Gurte beim Hineinsetzen des Kindes geöffnet. So bleibt der Zugang frei und das Anschnallen wird erleichtert.

Fünf Ruhepositionen ermöglichen eine Anpassung der Sitz- und Liegeposition. Kopfstütze und Gurtsystem lassen sich an die Körpergröße des wachsenden Kindes anpassen, sodass der Sitz über mehrere Entwicklungsstufen hinweg genutzt werden kann.

Geprüft & empfohlen

Rückenfreundlichkeit beginnt schon vor der Fahrt

Bei Autokindersitzen steht die Sicherheit des Kindes während der Fahrt selbstverständlich an erster Stelle. Zur Alltagstauglichkeit gehört jedoch auch, wie einfach und körpergerecht sich der Sitz bedienen lässt. Denn Hineinsetzen, Anschnallen und Herausheben sind keine seltenen Bewegungen: Eltern wiederholen sie Woche für Woche viele Male – häufig mit Taschen in der Hand, einem weiteren Kind an der Seite oder unter beengten Bedingungen auf einem Parkplatz.

Gerade deshalb lohnt sich der Blick auf die Ergonomie. Kurze Greifwege, gut erreichbare Bedienelemente, ein geringes Gewicht und Bewegungsabläufe, die belastende Bück- oder Drehbewegungen möglichst vermeiden, können den Rücken im Familienalltag entlasten.

Die Slide-Pro-Lösungen von Maxi-Cosi zeigen, wie sich dieser Gedanke auf Autokindersitze übertragen lässt: Sitz und Kind kommen den Eltern entgegen – und nicht umgekehrt. So verbinden die Modelle Komfort und Sicherheit für das Kind mit einer durchdachten, rückenfreundlichen Handhabung für Erwachsene.

Wir gratulieren Maxi-Cosi zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung und zur Erweiterung des AGR-zertifizierten Sortiments um weitere rückenfreundliche Kindersitzlösungen.

Auch hier liegt der ergonomische Vorteil vor allem in der Kombination: Das Kind wird näher an den Erwachsenen herangebracht, der Bewegungsraum beim Hineinsetzen wird günstiger und die Zahl unnötiger oder umständlicher Handgriffe reduziert.

Kontaktinformationen

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

» Kleine Autos, großer Sitzkomfort: Volkswagen und CUPRA setzen neue Maßstäbe

AGR zeichnet erstmals ergonomische Autositze im Kleinwagensegment aus

Nach Informationen der Volkswagen AG und der CUPRA SEAT Deutschland GmbH



Bucket-Sitze im CUPRA Raval



Außenansicht CUPRA Raval

Rückenfreundliches Sitzen sollte keine Frage der Fahrzeuggröße sein. Lange Zeit war dies jedoch häufig der Fall. Während die Anforderungen des AGR-Gütesiegels in der Mittel- und Oberklasse immer konsequenter umgesetzt wurden und die Sitze dort kontinuierlich besser wurden, blieb das Kleinwagensegment – Fahrzeuge bis maximal 4,20 Metern Länge – für eine Auszeichnung meist unerreichbar. Mit Folgen: Weil dort kein AGR-Gütesiegel zu erreichen war, verzichteten Autohersteller aus ökonomischen Gründen meist auch auf weitere ergonomische Tools, wie zum Beispiel eine Vier-Wege-Lordosenstütze.

Das Problem: Gerade im Kleinwagen legen viele Menschen hohe Kilometerleistungen zurück, überwiegend auf Kurzstrecken – so zum Beispiel Liefer- und Pflegedienste. Im AGR-Prüfgremium wurde deshalb intensiv darüber diskutiert, die Gütesiegelkriterien für die neue Kategorie „Autositze im Kleinwagensegment" stärker an die tatsächlichen Alltagsanforderungen anzupassen – ohne jedoch die Ergonomie zu vernachlässigen. Entstanden ist ein eigener, konsequent von der Ergonomie geprägter Kriterienkatalog – und mit ihm die ersten ausgezeichneten Kleinwagensitze, von Volkswagen und CUPRA.

„Ich bin davon überzeugt, dass sich die ergonomische Qualität in diesem Bereich durch die erstmalige Auszeichnung von Kleinwagensitzen in den nächsten Jahren massiv verbessern wird. Andere Hersteller werden hoffentlich bald dem Beispiel von VW und CUPRA folgen", sagt Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Ergonomie auf kleinem Raum – eine besondere Herausforderung

Umfangreiche ergonomische Einstellmöglichkeiten stoßen im Kleinwagen schnell an Grenzen: Verstellbare Lordosenstützen und individuell anpassbare Sitzflächen brauchen Bauraum – und der ist in dieser Fahrzeugklasse ebenso knapp wie der Kostenrahmen.

Volkswagen und CUPRA haben diese Herausforderung gemeistert und Sitzkonzepte entwickelt, die trotz begrenzten Bauraums die hohen Anforderungen des AGR-Gütesiegels erfüllen – und damit genau jenen Menschen zugutekommen, die im Kleinwagen täglich unterwegs sind.

Kompakte Konstruktion, durchdachte Anpassung

Bei der Prüfung durch das unabhängige medizinische Fachgremium der AGR überzeugten die Sitze insbesondere durch ihre vielfältigen Einstellmöglichkeiten, die denen größerer Autositze weitgehend entsprechen.

Eine konstruktive Besonderheit ist der Verzicht auf die Sitztiefenverstellung. Stattdessen kommt eine standardisierte, kürzere Sitztiefe zum Einsatz, die sich auf kurzen bis mittleren Strecken sowohl für kleinere als auch für größere Menschen eignet. Für eine günstige Sitzdruckverteilung sorgt das Zusammenspiel von Sitzhöhe, Sitzflächenneigung und Lenkradverstellung.

Weitere wichtige Merkmale sind eine stabile Sitzstruktur, ausreichend dimensionierte Sitz-



Außenansicht VW ID. Polo

und Lehnenflächen sowie eine Zwei-Wege-Kopfstütze. Hinzu kommt eine Vier-Wege-Lordosenstütze, die sich in Höhe und Tiefe individuell einstellen lässt und den unteren Rücken gezielt unterstützt.

Damit erfüllen die Sitze wesentliche Anforderungen an eine rückengerechte Sitzhaltung, ohne den begrenzten Platz im Fahrzeuginnenraum unnötig zu beanspruchen.

Volkswagen und CUPRA: Vier Kleinwagenmodelle mit AGR-Gütesiegel

Gleich zwei Hersteller bringen die ausgezeichnete Sitzergonomie erstmals in das Kleinwagensegment: Volkswagen mit den Modellen **VW ID. Polo, VW ID. Polo GTI** und **VW ID. Cross** sowie CUPRA mit dem **CUPRA Raval**.

Die zertifizierten Sitze beider Marken zeigen, wie sich kompakte Fahrzeugkonzepte mit einer ergonomisch durchdachten Ausstattung verbinden lassen. Entscheidend ist dabei nicht die Fahrzeugklasse, sondern wie gut der Sitz den Körper unterstützt und sich an unterschiedliche Bedürfnisse anpassen lässt.

Damit setzen Volkswagen und CUPRA ein wichtiges Zeichen für mehr Rückengesundheit im automobilen Alltag.

Auf die richtige Einstellung kommt es an

Auch der beste Autositz kann seine ergonomischen Vorteile nur entfalten, wenn er richtig eingestellt ist. Deshalb lohnt es sich, die vorhandenen Anpassungsmöglichkeiten bewusst zu nutzen. Neben der individuellen Einstellung von Sitzhöhe, Sitzflächenneigung und Lordosenstütze spielt die Kopfstütze eine wichtige Rolle: Ihre Oberkante sollte sich ungefähr auf Kopfhöhe befinden, ohne den Kopf nach vorne zu drücken.

Die erstmalige AGR-Zertifizierung im Kleinwagensegment zeigt, dass rückenfreundliches Sitzen zunehmend unabhängig von der Fahrzeugklasse möglich wird – eine erfreuliche Entwicklung für mehr Komfort und Rückengesundheit unterwegs.



Kleinwagensitze im VW ID. Polo

Geprüft & empfohlen

Ausgezeichnete Ergonomie im Kleinwagensegment

Kompakt, individuell einstellbar und rückenfreundlich: Erstmals tragen Autositze im Kleinwagensegment das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“. Die ausgezeichneten Sitzkonzepte von Volkswagen und CUPRA verbinden kompakte Abmessungen mit vielseitigen ergonomischen Einstellmöglichkeiten und einer individuell anpassbaren Unterstützung des Rückens.

AGR-zertifizierte Modelle im Kleinwagensegment:

- **Volkswagen:** VW ID. Polo, VW ID. Polo GTI und VW ID. Cross
- **CUPRA:** CUPRA Raval

Herzlichen Glückwunsch an Volkswagen und CUPRA zur erfolgreichen AGR-Zertifizierung! Beide Hersteller zeigen, dass rückenfreundlicher Sitzkomfort auch in kleinen Fahrzeugen seinen festen Platz haben kann.

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

Kontaktinformationen

CUPRA SEAT Deutschland GmbH
64331 Weiterstadt
service@cupraofficial.de
www.cupra.com

Volkswagen AG
38436 Wolfsburg
Tel.: 0800 8655792436
www.volkswagen.de

» Scout Micro

Mitwachsende Ergonomie für kleine Rücken

Nach Informationen der Undercover GmbH





Der Übergang vom Kindergarten in die Schule bringt für Kinder viele Veränderungen mit sich – auch körperlich. Gerade in den ersten Grundschuljahren wachsen Kinder deutlich, während der Schulranzen sie täglich begleitet. Gleichzeitig unterscheiden sich Körpergröße, Statur und Proportionen bereits bei Schulanfängern erheblich. Ein ergonomisches Tragesystem sollte deshalb nicht von einer einheitlichen Rückenlänge ausgehen, sondern möglichst individuell anpassbar sein.

Genau hier setzt der Scout Micro mit seinem „Grow Up System" an. Der kompakte Schulranzen wurde insbesondere für kleine und zierliche Kinder entwickelt und verbindet ein geringes Eigengewicht mit einem höhenverstellbaren Tragesystem. Ziel ist es, den Ranzen über die Grundschulzeit hinweg an die körperliche Entwicklung des Kindes anpassen zu können.

Die richtige Passform entscheidet

Beim ergonomischen Tragen eines Schulranzens kommt es nicht allein auf dessen Eigengewicht an. Ebenso entscheidend ist, wie die Last am Körper positioniert und verteilt wird. Ein Ranzen sollte möglichst nah am Rücken anliegen und so eingestellt sein, dass seine Oberkante ungefähr auf Schulterhöhe endet. Die Schultergurte werden körpernah eingestellt, während Lagekontrollriemen dabei helfen, die Position des Ranzens am oberen Rücken zu stabilisieren.

Diese individuelle Anpassung gewinnt insbesondere während des Wachstums an Bedeutung. Was zu Beginn der ersten Klasse gut sitzt, muss ein oder zwei Jahre später nicht mehr automatisch zur veränderten Körpergröße passen.

Mitwachsen mit System

Das „Grow Up System" des Scout Micro ermöglicht es, die Position der Schulterträger an unterschiedliche Rückenlängen anzupassen. Das Tragegurtsystem ist hierfür in verschiedene Größenbereiche von S bis XL einstellbar. Als Orientierung reichen diese von Körpergrößen unter etwa 115 Zentimetern bis hin zu Größen ab etwa 130 Zentimetern.

Damit lässt sich die Rückenlänge des Schulranzens auf die individuelle Körpergröße abstimmen. Entscheidend ist dabei weniger die gewählte Größenstufe an sich als die tatsächliche Passform am Kind. Gerade bei kleineren Kindern ist diese Anpassbarkeit besonders relevant, da ein zu großer oder ungünstig eingestellter Schulranzen trotz guter ergonomischer Grundkonstruktion nicht optimal sitzen kann.

Mehrere Elemente wirken zusammen

Eine ergonomische Passform entsteht nicht durch ein einzelnes Bauteil. Beim Scout Micro arbeiten mehrere Komponenten des Tragesystems zusammen. Das ergonomische, atmungsaktive Rückenpolster bildet die körpernahe Auflagefläche. Gepolsterte Schultergurte verteilen die Belastung auf den Schulterbereich, während der höhenverstellbare Brustgurt die Schulterträger in ihrer Position stabilisiert.

Ergänzend verfügt der Schulranzen über Lagekontrollriemen. Über sie lässt sich der obere Bereich des Ranzens näher an den Rücken heranziehen. Ein abnehmbarer Hüftgurt kann zusätzlich zur Stabilisierung beitragen und einen



© Undercover

Teil der Last vom Schulterbereich in Richtung Becken verlagern. Dabei sollte der Hüftgurt knapp oberhalb der Hüftknochen sitzen.

Rückenfreundliche Gewichtsverteilung durch kompaktes Konzept

Auch die Grundform des Ranzens trägt zur Ergonomie bei. Die abgerundete Form mit abgeschrägtem Deckel und dem vertikalen Stauraumkonzept sorgt für eine besonders rückenfreundliche Gewichtsverteilung. Schulmaterialien können so körpernah und übersichtlich verstaut werden, was einen stabilen Sitz unterstützt.

Mit ca. 30 × 37 × 24 cm, einem Volumen von rund 19 Litern und einem Gewicht von ca. 1.080 Gramm ohne abnehmbare Elemente ist der Scout Micro speziell auf kleinere und zierlichere Grundschulkinder ausgerichtet.

Dabei sollte das Eigengewicht eines Schulranzens stets im Zusammenhang mit Passform, Beladung und individueller Statur betrachtet werden. Im Schulalltag trägt das Kind schließlich nicht den leeren Ranzen, sondern das Gesamtgewicht aus Ranzen und Inhalt. Eine körpernahe Positionierung und ein auf das Kind abgestimmtes Tragesystem sind deshalb zentrale Faktoren für den Tragekomfort.

Ergonomie zeigt sich in der Anwendung

Auch ein ergonomisch konstruierter Schulranzen kann seine Funktion nur dann optimal erfüllen, wenn er passend eingestellt ist.

Ein einfacher Passformcheck hilft dabei:

- Liegt die Oberkante ungefähr auf Schulterhöhe?
- Sitzt der Ranzen dicht am Rücken?
- Sind die Schultergurte körpernah eingestellt?
- Liegt der Hüftgurt an der richtigen Position? Und passt die Einstellung des Tragesystems zur aktuellen Größe des Kindes?

Der Scout Micro und sein Grow Up System zeigen damit einen wichtigen Grundgedanken moderner Schulranzen-Ergonomie: Nicht der Kinderrücken muss sich an den Ranzen anpassen – der Ranzen sollte sich möglichst gut an das Kind und seine körperliche Entwicklung anpassen lassen.

Geprüft & empfohlen

Ein Ranzen für kleine Schulanfänger

Gerade bei kleinen und zierlichen Schulanfängern ist eine gute Passform des Schulranzens besonders wichtig. Der Scout Micro wurde speziell für ihre Bedürfnisse entwickelt und lässt sich dank seines „Grow Up Systems" über die Grundschulzeit hinweg an die körperliche Entwicklung des Kindes anpassen.

Das höhenverstellbare Tragesystem, ein ergonomisches Rückenpolster sowie gepolsterte Schultergurte, Brust- und Hüftgurt sorgen gemeinsam für einen körpernahen Sitz und eine günstige Lastverteilung. Das kompakte Stauraumkonzept unterstützt zusätzlich dabei, das Gewicht nah am Rücken zu positionieren.

So kann der Schulranzen mit seinem kleinen Besitzer wachsen – für einen rückenfreundlichen Start in den Schulalltag.

Die AGR gratuliert herzlich zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung des Scout Micro!

Kontaktinformationen

Scout
by Undercover GmbH
90411 Nürnberg
Tel.: 0911 956667-0
www.scout-schulranzen.de

» Wenn sich der Arbeitsplatz dem Menschen anpasst

Wie Höhenverstellung und eine neigbare Arbeitsfläche Handgelenke, Schultern und Nacken entlasten können

Nach Informationen der Actiforce Europe GmbH





Nacken verspannt, Schultern hochgezogen, Handgelenke abgeknickt: Viele Menschen kennen diese Beschwerden aus ihrem Büroalltag. Ein wesentlicher Faktor dabei ist nicht nur die einzelne „falsche" Haltung, sondern vor allem, dass wir über lange Zeit in ähnlichen Positionen arbeiten. Moderne Arbeitsplatzergonomie verfolgt deshalb ein anderes Ziel: Nicht der Mensch sollte sich dem Arbeitsplatz anpassen – der Arbeitsplatz sollte sich möglichst gut an den Menschen und seine Tätigkeit anpassen können.

Vom Handgelenk bis zum Nacken

Hand, Unterarm, Ellenbogen, Schulter und Nacken bilden beim Arbeiten eine funktionelle Kette. Schon die Position der Hände an Tastatur und Maus kann deshalb Auswirkungen auf weitere Bereiche des Körpers haben.

Bei einer klassischen horizontalen Arbeitsfläche können beispielsweise die Handgelenke beim Tippen nach oben angewinkelt sein. Ist zusätzlich die Arbeitshöhe ungünstig, werden möglicherweise die Schultern angehoben oder die Ellenbogen unvorteilhaft positioniert.

Eine leicht geneigte Arbeitsfläche bietet hier einen zusätzlichen ergonomischen Stellhebel. Durch eine vom Nutzer weg geneigte Arbeitsfläche kann sich der Winkel zwischen Hand, Unterarm und Arbeitsfläche verändern. Dieser veränderte Winkel kann eine neutralere Position der Handgelenke unterstützen und gleichzeitig Einfluss auf Unterarme, Ellenbogen und Schulterposition nehmen.

Das Prinzip lässt sich als funktionelle Kette verstehen:

Hand → Handgelenk → Unterarm → Ellenbogen → Schulter → Nacken → Oberkörper

Gerade bei intensiver Tastaturarbeit kann es deshalb sinnvoll sein, nicht nur die Höhe des Arbeitsplatzes, sondern auch den Winkel der Arbeitsfläche zu betrachten.

Bewegung statt perfekter Haltung

Auch der bestmöglich eingestellte Arbeitsplatz löst jedoch ein zentrales Problem moderner Büroarbeit nicht automatisch: Bewegungsmangel.

Ergonomisches Arbeiten bedeutet daher nicht, morgens eine vermeintlich perfekte Position einzustellen und diese anschließend acht Stunden beizubehalten. Entscheidend ist der regelmäßige Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegung.

Denn auch dauerhaftes Stehen ist keine Ideallösung. Der gesundheitliche Mehrwert eines Steh-Sitz-Arbeitsplatzes entsteht vor allem dann, wenn seine Verstellmöglichkeiten tatsächlich genutzt werden.

Zwei Dimensionen der Anpassung

Hier setzt der **Steelforce 1050 Tilt von Actiforce** an. Das mit dem AGR-Gütesiegel aus-



gezeichnete Steh-Sitz-Tischgestell kombiniert elektrische **Höhenverstellung** mit einer zusätzlich neigbaren Arbeitsfläche.

Die Höhenverstellung ermöglicht den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen sowie die Anpassung an unterschiedliche Körpergrößen. Die **Neigungsverstellung** verändert zusätzlich das Verhältnis zwischen Händen, Unterarmen und Arbeitsfläche.

Dabei geht es ausdrücklich nicht darum, eine bestimmte „richtige" Körperhaltung vorzugeben. Vielmehr erhält der Nutzende zusätzliche Möglichkeiten, den Arbeitsplatz an den eigenen Körper und die jeweilige Tätigkeit anzupassen.

Kleine Veränderungen im Arbeitsalltag

Schon einige einfache Gewohnheiten können dabei helfen: Wer beim Tippen häufig die Schultern hochzieht, sollte die Arbeitshöhe überprüfen. Die Handgelenke sollten möglichst wenig nach oben abgeknickt sein. Sitz- und Stehpositionen sollten regelmäßig gewechselt werden – idealerweise bevor erste Verspannungen auftreten. Und auch im Stehen gilt: Kleine Bewegungen und kurze Gehpausen sind besser als langes statisches Verharren.

Entscheidend ist dabei immer das Gesamtsystem aus Tisch, Stuhl, Monitor, Tastatur, Maus und den individuellen Körperproportionen.

Fazit

Gute Ergonomie bedeutet nicht, die eine perfekte Haltung zu finden. Sie bedeutet, Bewegung und unterschiedliche Haltungen zu ermöglichen.

Eine veränderbare Arbeitshöhe unterstützt den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen. Eine zusätzliche Neigung der Arbeitsfläche ermöglicht es, auch die Position von Händen, Unterarmen und Schultern stärker zu berücksichtigen.

So entsteht ein Arbeitsplatz, der dem Menschen mehr Möglichkeiten gibt, statt ihm eine bestimmte Haltung vorzuschreiben. **Denn die beste Haltung ist häufig die nächste.**

Geprüft & empfohlen

Mehr Bewegung am Arbeitsplatz

Ergonomisches Arbeiten bedeutet nicht, eine „perfekte" Haltung möglichst lange beizubehalten. Entscheidend sind vielmehr regelmäßige Positionswechsel und ein Arbeitsplatz, der sich flexibel an den Menschen und die jeweilige Tätigkeit anpassen lässt.

Der Steelforce 1050 Tilt von Actiforce kombiniert dafür eine elektrische Höhenverstellung mit einer neigbaren Arbeitsfläche. So lässt sich nicht nur unkompliziert zwischen Sitzen und Stehen wechseln: Die Neigung kann zudem eine günstigere Position von Händen und Unterarmen unterstützen und damit auch Schultern und Nacken entlasten.

Eine durchdachte Lösung für mehr Bewegung und individuelle Anpassung im Büroalltag.

Für seine ergonomische Gestaltung wurde der Steelforce 1050 Tilt mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Herzlichen Glückwunsch zur erfolgreichen Zertifizierung!

Kontaktinformationen

Actiforce Europe GmbH
31582 Nienburg
Tel.: 05021 887750
kontakt@actiforce.com
www.actiforce.com

» 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**



Aeris 3Dee 2.0 – bewegtes Sitzen neu gedacht

Der Aeris 3Dee steht seit Jahren für bewegtes Sitzen. Jetzt wurde auch die zweite Generation, der Aeris 3Dee 2.0, mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Das Besondere: Der Stuhl passt seine seitliche Beweglichkeit automatisch an Gewicht und Bewegungsverhalten des Nutzers an. Manuelles Nachjustieren entfällt. Eine weiterentwickelte Federung ermöglicht zudem einen größeren Bewegungsradius und sorgt für weichere, fließendere Bewegungen in alle Richtungen.



Goodbaby – vier Buggys mit AGR-Gütesiegel

Erstmals hat Goodbaby (gb) vier seiner Buggys erfolgreich dem AGR-Prüfverfahren unterzogen. Die Modelle SWAN, NIMBUS, ORSA Pro und FYN plus überzeugen mit unterschiedlichen ergonomischen Lösungen: Der SWAN bietet eine mehrfach verstellbare Rückenlehne, der NIMBUS einen um 360 Grad drehbaren Sitz und der ORSA Pro einen höhenverstellbaren Schiebegriff. Der besonders leichte FYN plus verfügt über ein Carbon-Gestell und eine dreistufig verstellbare Rückenlehne, die sich der natürlichen Rückenform des Kindes anpasst. Leichtgängiges Schieben, einfaches Zusammenklappen und komfortables Transportieren erleichtern Eltern zusätzlich den Alltag.



Step by Step Active – ergonomisch unterwegs von klein auf

Mit dem Active erweitert Step by Step sein AGR-zertifiziertes Sortiment um einen Freizeitrucksack für Vorschulkinder. Mit nur 450 Gramm Gewicht und 15 Litern Volumen ist er auf kleine Rücken zugeschnitten. Eine ergonomische Rückenpolsterung, verstellbare Schultergurte sowie ein höhenverstellbarer Brustgurt und ein Beckengurt sorgen für eine körpernahe Gewichtsverteilung. Kindgerechte Magnetverschlüsse und eine praktische Anhebehilfe erleichtern die selbstständige Handhabung. Reflektierende Elemente erhöhen die Sichtbarkeit bei Dämmerung.



CUPRA Born – sportlich fahren, ergonomisch sitzen

Sportliches Design und rückengerechter Sitzkomfort passen zusammen: Die Sitze Ambiente2 Black Spark und Ambiente3 OP VZ des vollelektrischen CUPRA Born wurden mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Eine Vier-Wege-Lordosenstütze und die individuell einstellbare Sitztiefe unterstützen eine ergonomische Sitzposition – besonders wichtig auf längeren Fahrten. So verbindet der CUPRA Born Fahrspaß mit gezielter Unterstützung für den Rücken.

» Augen in Bewegung – Mensch in Balance

Gesund bleiben in unserer digitalisierten Welt mit ganzheitlichem Sehtraining und Ergonomie

Annett Rosnitschek-Eger | Ganzheitliche & Betriebliche SehTrainerin, ErgonomieBeraterin, AchtsamkeitsCoach

Die zunehmende Digitalisierung unseres Alltags bringt viele Vorteile mit sich – gleichzeitig stellt sie besondere Anforderungen an Augen, Körper und Aufmerksamkeit.



Die meisten Menschen verbringen täglich mehrere Stunden vor Smartphone, Laptop oder Monitor. Dabei bleibt der Blick häufig über längere Zeit auf einen begrenzten Bereich und eine nahezu gleichbleibende Entfernung gerichtet. Gleichzeitig wird weniger Bewegung in den Alltag integriert, Körperpositionen werden seltener verändert und bei hoher Konzentration kann sich die Atmung verflachen.

Unser visuelles und motorisches System ist jedoch auf Abwechslung ausgelegt: auf Bewegung, unterschiedliche Blickrichtungen und Sehentfernungen sowie den Wechsel zwischen Nähe und Ferne. Fehlen diese Variationen über längere Zeit, kann Bildschirmarbeit zu visueller und körperlicher Belastung beitragen.

Augenbewegungen, Haltung, Atmung, Gleichgewicht und Aufmerksamkeitssteuerung stehen dabei in enger Wechselwirkung. Werden Pausen und natürliche Bewegungsreize über längere Zeit vernachlässigt, können Beschwerden wie müde oder trockene Augen, Nacken- und Schulterverspannungen, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwankungen auftreten.

Ganzheitliches Sehtraining betrachtet die Augen deshalb nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit Bewegung, Haltung, Atmung, Aufmerksamkeit und allgemeinem Wohlbefinden. Denn Sehen ist mehr als die reine Funktion des Auges: Visuelle Wahrnehmung entsteht aus dem komplexen Zusammenspiel von Augen, Gehirn und Körper.

Haltung beeinflusst Sehen

Langes Sitzen vor dem Bildschirm beansprucht insbesondere Rücken, Nacken und Schultern. Häufig verlagern sich Oberkörper und Kopf dabei zunehmend nach vorne. Eine dauerhaft erhöhte Spannung im Hals-, Nacken- und Schulterbereich kann die Beweglichkeit einschränken, Ermüdung begünstigen und die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen.

Augenbewegungen, Kopfhaltung und Körperbewegungen sind funktionell und neurologisch eng miteinander verbunden. Veränderungen der Körperhaltung und muskuläre Spannungszustände können daher auch beeinflussen, wie mühelos Blickbewegungen und visuelle Orientierung erlebt werden.

Gleichzeitig kann eine zusammengesunkene Haltung die Beweglichkeit des Brustkorbs reduzieren und eine flachere Atmung begünstigen. Eine aufgerichtete, zugleich flexible Körperhaltung unterstützt dagegen freie Bewegung und Atmung.

Auch für Orientierung und Gleichgewicht spielt das Sehen eine wichtige Rolle. Visuelle Informationen werden gemeinsam mit Signalen aus dem Gleichgewichtssystem sowie aus Muskeln und Gelenken verarbeitet und tragen damit wesentlich zur räumlichen Orientierung und Bewegungssteuerung bei.

Empfehlung für die Praxis
Im Arbeitsalltag kann es hilfreich sein, die eigene Haltung regelmäßig wahrzunehmen und bewusst zu verändern. Eine aufgerichtete, zugleich lockere Haltung sowie kleine Positionswechsel schaffen Bewegungsspielraum für Rücken, Nacken und Schultern und können auch das visuelle Wohlbefinden unterstützen.

Bewegliche Augen schaffen Abwechslung

Der Augapfel wird von sechs äußeren Augenmuskeln bewegt. Sie ermöglichen gezielte Blickbewegungen und unterstützen das koordinierte Zusammenspiel beider Augen sowie die Orientierung im Raum.

Bei intensiver Bildschirmarbeit ist die Vielfalt der Blickbewegungen meist deutlich geringer als in einer natürlichen, bewegungsreichen Umgebung. Statt zwischen verschiedenen Entfernungen und Richtungen zu wechseln, bleibt der Blick über längere Zeit in einem vergleichsweise kleinen Bereich.

Bewusste Blickbewegungen können hier für Abwechslung sorgen.

Empfehlung für die Praxis
Sanfte Augenbewegungen in verschiedene Richtungen können als kurze Sehpausen in den Alltag integriert werden. Möglich sind langsame Blickbewegungen nach links und

rechts, nach oben und unten sowie diagonal. Auch Figuren wie eine „liegende Acht“ oder das „Haus vom Nikolaus“ können mit den Augen nachgezeichnet werden.

Die Bewegungen sollten ruhig und ohne Anstrengung ausgeführt werden. Ein kurzzeitiges Schließen der Augen kann zusätzlich den visuellen Input reduzieren und als angenehm entspannend empfunden werden.

Die Akkommodation braucht Wechsel

Damit Objekte in unterschiedlichen Entfernungen scharf erkannt werden können, arbeiten Augenlinse und Ziliarmuskel zusammen. Dieser Vorgang wird als Akkommodation bezeichnet.

Beim Blick in die Nähe kontrahiert der Ziliarmuskel, wodurch sich die Linse stärker wölben kann. Beim Blick in die Ferne nimmt die Akkommodationsanforderung ab. Dieser automatische Anpassungsprozess ermöglicht das Scharfsehen in unterschiedlichen Entfernungen.

Bei Bildschirmarbeit bleibt die Sehentfernung jedoch häufig über längere Zeit relativ konstant. Regelmäßige Blickwechsel können deshalb eine sinnvolle Entlastung von anhaltender Naharbeit darstellen.

Empfehlung für die Praxis

Der Blick sollte während längerer Bildschirmphasen regelmäßig vom Monitor gelöst werden. Der Wechsel zwischen nahen, mittleren und weiter entfernten Objekten – beispielsweise durch einen Blick aus dem Fenster oder in einen weiter entfernten Bereich des Raumes – bringt Abwechslung in die visuelle Beanspruchung.

Trockenen und gereizten Augen vorbeugen

Während konzentrierter Bildschirmarbeit verändert sich häufig das Blinkverhalten. Viele Menschen blinzeln seltener oder weniger vollständig.

Der Lidschlag verteilt den Tränenfilm über die Augenoberfläche. Dieser befeuchtet und schützt insbesondere Horn- und Bindehaut und trägt wesentlich zu einer stabilen optischen Oberfläche bei. Wird der Tränenfilm nicht ausreichend erneuert, können Trockenheitsgefühl, Brennen, Fremdkörpergefühl oder vorübergehend verschwommenes Sehen auftreten.

Empfehlung für die Praxis

Während der Bildschirmarbeit kann bewusst auf regelmäßiges und vollständiges Blinzeln geachtet werden. Auch herzhaftes Gähnen oder die bewusste Bewegung und Entspannung der Gesichtsmuskulatur können als angenehm empfunden werden.

Sanfte Lockerungen oder Massagen im Bereich von Stirn, Schläfen, Kiefer und Nacken können ergänzend zur allgemeinen Entspannung beitragen.

Ebenso empfehlenswert sind ein angenehmes Raumklima und regelmäßiges Lüften. Sehr trockene Luft oder ein direkter Luftstrom auf die Augen können Beschwerden verstärken.

Bewegung bringt den Organismus in Schwung

Langes Sitzen betrifft nicht nur Muskeln und Gelenke. Regelmäßige Bewegung unterstützt unter anderem Kreislauf, Stoffwechsel, Atmung und allgemeine Wachheit.

Empfehlung für die Praxis

Längere Bildschirmphasen sollten regelmäßig durch kurze Bewegungspausen unterbrochen werden. Als Orientierung kann beispielsweise nach etwa 40 Minuten Bildschirmarbeit eine kurze Unterbrechung eingeplant werden.

Bereits 30 bis 60 Sekunden Bewegung können einen sinnvollen Wechsel darstellen: aufstehen, einige Schritte gehen, sich strecken, die Arme ausschütteln oder nach oben greifen.

Auch Schulterkreisen, Überkreuzbewegungen oder lockere Armbewegungen über die Körpermitte eignen sich gut für kurze Aktivierungsphasen. Der Kopf kann langsam und innerhalb eines angenehmen Bewegungsumfangs nach rechts und links sowie nach oben und unten bewegt werden. Dabei kann gleichzeitig auf eine ruhige, freie Atmung und regelmäßiges Blinzeln geachtet werden.

Ein Spaziergang im Freien bietet einen besonders vielseitigen Ausgleich. Bewegung, Tageslicht, wechselnde Sehentfernungen und unterschiedliche visuelle Reize schaffen Bedingungen, die sich deutlich von der Bildschirmumgebung unterscheiden und die Erholung von Augen, Körper und Aufmerksamkeit unterstützen können.

Ergonomie entlastet Augen und Körper

Neben Bewegungs- und Sehpausen spielt die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes eine wichtige Rolle.

Eine individuell passende Position von Monitor, Tastatur, Stuhl und Tisch kann dazu beitragen, ungünstige Dauerhaltungen zu reduzieren. Ebenso relevant sind geeignete Lichtverhältnisse, die Vermeidung störender Reflexionen und Blendung sowie ein angenehmes Raumklima und eine möglichst geringe Lärmbelastung.

Bei bestehenden Sehkorrekturen sollte zudem geprüft werden, ob diese für die jeweilige Arbeitsentfernung geeignet sind. Bei entsprechenden Beschwerden können individuell angepasste Bildschirmarbeitsplatzbrillen sinnvoll sein.

Auch Grünpflanzen können die Arbeitsumgebung angenehmer gestalten und natürliche Blickziele für kurze Sehpausen bieten.

Empfehlung für die Praxis

Bei wiederkehrenden Beschwerden lohnt es sich, nicht nur einzelne Faktoren zu betrachten. Eine Kombination aus ergonomischer Arbeitsplatzgestaltung, regelmäßigen Bewegungs- und Sehpausen, wechselnden Blickdistanzen und einer möglichst flexiblen Körperhaltung kann dazu beitragen, die Belastung im digitalen Alltag zu reduzieren.

Das „gesunde BLA-BLA“ für Augen, Körper und Geist

Als einfache Merkhilfe für Patienten kann das „gesunde BLA-BLA“ dienen:

B wie Blinzeln – unterstützt einen stabilen Tränenfilm und eine gut befeuchtete Augenoberfläche.

L wie Lächeln – hilft, kurze Momente der Entspannung in den Alltag zu bringen.

A wie Atmen – eine ruhige, freie Atmung unterstützt Regulation, Bewegung und Wohlbefinden.

Fazit

Die digitale Arbeits- und Lebenswelt fordert die Aufmerksamkeit und das visuelle System täglich aufs Neue. Umso wichtiger sind regelmäßige Wechsel: zwischen Nähe und Ferne, Anspannung und Entspannung, Sitzen und Bewegung sowie fokussierter Arbeit und kurzen Pausen.

Schon kleine, regelmäßig in den Alltag integrierte Veränderungen können dazu beitragen, Bildschirmarbeit für Augen und Körper angenehmer zu gestalten.

Zur Autorin:
Annett Rosnitschek-Eger ist Ergonomieberaterin, ganzheitliche und betriebliche Sehtrainerin sowie Achtsamkeitscoach und Kursleiterin für Meditation. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Frage, wie Menschen in einer zunehmend digitalisierten Arbeits- und Lebenswelt gesund bleiben können. Dabei verbindet sie die Themen ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, Augengesundheit, Bewegung und Achtsamkeit zu einem ganzheitlichen Ansatz für mehr Wohlbefinden im beruflichen und privaten Alltag.



Annett
Rosnitschek-Eger

© Studioline Photography

Kontaktinformationen

Annett Rosnitschek-Eger
Gesund bleiben in unserer
digitalisierten Welt®
Köln
info@annett-rosnitschek-eger.de
www.annett-rosnitschek-eger.de

» Kognitive Ergonomie

Damit Arbeit zum Menschen passt

Wolfgang Stockhausen I AGR-Experte für Ergonomie und Rückengesundheit, Physiotherapeut, DOSB-Sportphysiotherapeut, sektoraler Heilpraktiker Physiotherapie

Zu viele Nachrichten, zu wenig Zeit, ständig neue Aufgaben: Was unser Kopf bei der Arbeit leisten muss und wie kognitive Ergonomie für mehr Klarheit und weniger Stress sorgen kann.



© pressfoto / Designed by Magnific.com

Kennen Sie das Gefühl, den ganzen Tag beschäftigt zu sein und trotzdem kaum eine Aufgabe in Ruhe zu Ende zu bekommen? Häufige Unterbrechungen, unklare Informationen und hoher Zeitdruck können unsere Konzentration und unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Kognitive Ergonomie zeigt, wie Arbeitsplätze, digitale Anwendungen und Abläufe so gestaltet werden können, dass sie den Menschen unterstützen, statt zusätzlich zu belasten.

Wenn der Kopf keine Pause bekommt

Montagmorgen, kurz nach neun. Eine Mitarbeiterin öffnet den ersten Vorgang des Tages. Noch bevor sie ihn abschließen kann, erscheint eine neue Nachricht. Das Telefon klingelt, im Team-Chat wird eine Rückfrage gestellt und auf dem zweiten Bildschirm blinkt eine Systemmeldung. Alles scheint dringend zu sein. Am Ende des Vormittags war sie pausenlos beschäftigt, hat aber kaum eine Aufgabe wirklich in Ruhe bearbeitet.

Solche Situationen kennen viele Menschen aus ihrem Arbeitsalltag. Sie sind nicht auf Büros beschränkt. Auch in der Pflege, in der Logistik, in Werkhallen, Leitstellen, Schulen oder im Homeoffice müssen Informationen aufgenommen, bewertet und in Handlungen umgesetzt werden. Das klingt selbstverständlich, ist aber anspruchsvoll: Während wir eine Aufgabe bearbeiten, lenken neue Nachrichten, Rückfragen oder Systemmeldungen unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf andere Dinge. Der gedankliche Faden reißt ab. Um weiterzuarbeiten, müssen wir uns anschließend erneut orientieren, den bisherigen Stand erfassen und uns wieder in die eigentliche Aufgabe hineindenken. Das kostet Zeit und mentale Energie und kann die Qualität des Ergebnisses beeinträchtigen.

Genau hier setzt die kognitive Ergonomie an.

Was genau bedeutet kognitive Ergonomie?

Kognitive Ergonomie beschäftigt sich mit der Frage, wie Arbeit, Informationen, Technik und Organisation gestaltet sein müssen, damit Menschen gut denken und handeln können. Im Mittelpunkt stehen Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Lernen und Entscheiden.

Das Ziel ist dabei nicht, Menschen immer belastbarer zu machen. Es geht vielmehr darum, Arbeitsbedingungen passend zu gestalten. Informationen sollten verständlich und rechtzeitig verfügbar sein. Digitale Systeme sollten wichtige Hinweise klar darstellen und unnötige Meldungen vermeiden. Arbeitsaufgaben sollten weder dauerhaft überfordern noch so eintönig sein, dass Aufmerksamkeit und Motivation nachlassen.

Kognitive Ergonomie ist damit ein Teil einer umfassenden, menschengerechten Arbeitsgestaltung. Sie verbindet Gesundheit, Sicherheit und gute Arbeitsergebnisse. Denn wer sich in einer Aufgabe orientieren kann, ausreichend Zeit hat und die nötigen Entscheidungsspielräume besitzt, hat bessere Voraussetzungen, konzentriert und in guter Qualität zu arbeiten.

Wann Anforderungen anregen und wann sie belasten

Nicht jede anspruchsvolle Aufgabe ist eine schlechte Aufgabe. Herausforderungen können anregend sein, Fähigkeiten fördern und das Gefühl vermitteln, etwas bewirken zu können. Lernen, Abwechslung und ein gewisser Entscheidungsspielraum sind wichtige Ressourcen im Arbeitsleben.

Nicht möglichst wenig Belastung ist das Ziel, sondern passende Anforderungen (s. Tabelle 1).

Problematisch wird es dann, wenn Anforderungen und verfügbare Ressourcen dauerhaft nicht zusammenpassen. Bei einer Überforderung reichen Zeit, Informationen, Unterstützung oder eigene Handlungsmöglichkeiten nicht aus. Typische Folgen können Stress, mentale Ermüdung, Konzentrationsprobleme und eine höhere Fehleranfälligkeit sein.

Auch die andere Seite verdient Aufmerksamkeit: Unterforderung. Wer über längere Zeit nur monotone, kleinteilige oder stark automatisierte Aufgaben ausführt, kann spürbar an Wachsamkeit und Motivation verlieren. Werden eigene Kenntnisse und Fähigkeiten kaum noch gebraucht, besteht außerdem die Gefahr, dass Kompetenzen nicht weiterentwickelt oder mit der Zeit verlernt werden.

Gute kognitive Ergonomie zielt deshalb nicht auf möglichst wenig Beanspruchung. Sie sucht eine passende Balance zwischen bewältigbaren und sinnvollen Anforderungen, ausreichenden Ressourcen und Möglichkeiten zur Erholung.

Tabelle 1: Faktoren, die die Anforderungen beeinflussen

Unterforderung	Passende Anforderungen	Überforderung
monotone oder stark wiederholende Aufgaben	bewältigbare und sinnvolle Anforderungen	zu viele Aufgaben gleichzeitig
wenig Handlungsspielraum	ausreichend Zeit und Informationen	hoher Zeit- und Leistungsdruck
Fähigkeiten werden kaum genutzt	Abwechslung und Lernmöglichkeiten	häufige Unterbrechungen
nachlassende Wachsamkeit	Entscheidungsspielraum und Unterstützung	mentale Ermüdung und Stress
sinkende Motivation	Möglichkeiten zur Erholung	höhere Fehleranfälligkeit

Wie Anforderungen wirken, hängt auch von der Erfahrung, Qualifikation, Arbeitsorganisation und den Erholungsmöglichkeiten ab.

Was das mit Gesundheit und Zufriedenheit zu tun hat

Kognitive Belastungen bleiben nicht auf den Kopf beschränkt. Dauerhafter Zeitdruck, häufige Unterbrechungen und fehlende Erholungsphasen können sich auf das gesamte Wohlbefinden auswirken. Viele Menschen bemerken zunächst, dass sie zunehmend gereizter sind, schlechter abschalten oder auch nach der Arbeit gedanklich weiterarbeiten. Mit der Zeit können Erschöpfung und anhaltender Stress die Gesundheit beeinträchtigen.

Umgekehrt können klare Abläufe, verlässliche Informationen und angemessene Handlungsspielräume entlasten. Wer weiß, was zu tun ist, worauf es ankommt und wann eine Aufgabe als erledigt gilt, erlebt die Arbeit häufig als kontrollierbarer. Das stärkt die Handlungssicherheit und kann die Arbeitszufriedenheit fördern.

Auch soziale Unterstützung spielt eine wichtige Rolle. Gute Übergaben, erreichbare Ansprechpersonen und ein Team, in dem Fragen gestellt werden dürfen, entlasten das Gedächtnis und verringern den Druck, jede Unsicherheit allein lösen zu müssen. Kognitive Ergonomie ist deshalb nicht nur eine Frage von Bildschirmen und Software. Sie betrifft ebenso Führung, Zusammenarbeit, Kommunikation und Arbeitskultur.

Warum gute Gestaltung auch dem Arbeitsergebnis hilft

Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Menschen ihre Fähigkeiten einsetzen und gute Arbeit leisten können. Wer dauerhaft überlastet ist, kann sich schlechter konzentrieren, übersieht leichter wichtige Informationen und benötigt häufiger Nacharbeit. Unklare Systeme oder widersprüchliche Vorgaben erhöhen zusätzlich das Risiko von Fehlbedienungen und Fehlentscheidungen. Eine verständliche Darstellung, realistische Zeitplanung und ein klarer Umgang mit Prioritäten schaffen dagegen bessere Voraussetzungen für Qualität. Checklisten, Notizen oder digitale Wiedereinstiegspunkte helfen, wenn eine Aufgabe unterbrochen werden muss. Eindeutige Warnungen sind hilfreicher als eine Flut von Meldungen. Und ein angemessener Entscheidungsspielraum ermöglicht es Beschäftigten, ihr Erfahrungswissen sinnvoll einzusetzen.

Das Ergebnis ist nicht zwangsläufig mehr Tempo. Es kann auch bedeuten, dass Arbeit

sorgfältiger, sicherer und nachhaltiger erledigt wird. Gute Gestaltung verhindert, dass kurzfristige Effizienzgewinne später durch Fehler, Überstunden, Nacharbeit oder gesundheitliche Ausfälle teuer bezahlt werden.

Kognitive Ergonomie im Selbstcheck

- Wie gut unterstützt Ihre Arbeit konzentriertes und gesundes Arbeiten?
- Sind wichtige Informationen schnell auffindbar?
- Ist klar, welche Aufgabe gerade Vorrang hat?
- Gibt es Zeiten, in denen Sie ohne unnötige Unterbrechungen arbeiten können?
- Können Sie bei hoher Belastung Prioritäten neu abstimmen?
- Sind digitale Systeme verständlich und bei Fehlern korrigierbar?
- Bleibt nach anspruchsvollen Arbeitsphasen ausreichend Zeit zur Erholung?

Je häufiger Sie innerlich mit „nein" antworten, desto genauer lohnt sich ein Blick auf Arbeitsabläufe, Kommunikation und technische Arbeitsmittel.

Was Beschäftigte selbst tun können

Nicht alle Bedingungen lassen sich individuell verändern. Trotzdem können kleine Schritte helfen:

- Benachrichtigungen während anspruchsvoller Aufgaben zeitweise ausschalten
- Aufgaben sichtbar priorisieren, statt alles gleichzeitig im Kopf zu behalten
- bei Unterbrechungen kurz notieren, wo die Arbeit fortgesetzt werden soll
- wichtige Informationen an einem verlässlichen Ort sammeln
- bei widersprüchlichen Anforderungen frühzeitig nach Prioritäten fragen
- kurze Erholungsphasen ernst nehmen und nicht dauerhaft ausfallen lassen
- Überlastung, wiederkehrende Fehlerquellen oder unklare Abläufe ansprechen

Diese Maßnahmen ersetzen keine gute Arbeitsorganisation. Sie können aber sichtbar machen, wo im Alltag unnötige mentale Energie verloren geht.

Was Betriebe beitragen können

Der wichtigste Ansatz liegt in der Gestaltung der Arbeit selbst. Betriebe sollten deshalb nicht nur fragen, wie Beschäftigte besser mit Stress umgehen können. Sie sollten vor allem auch prüfen, wodurch der Stress entsteht.

Hilfreich sind realistische Arbeitsmengen, ausreichende Zeitpuffer, weniger vermeidbare Unterbrechungen und klare Kommunikationsregeln. Digitale Arbeitsmittel sollten gemeinsam mit den Menschen erprobt werden, die täglich damit arbeiten. Dabei ist zu prüfen, ob Informationen verständlich dargestellt werden, Fehler korrigiert werden können und Verantwortlichkeiten eindeutig bleiben.

Ebenso wichtig ist die Beteiligung der Beschäftigten. Sie kennen die tatsächlichen Abläufe, typische Störungen und die kleinen Umwege, die in keinem Prozessdiagramm auftauchen. Ihre Erfahrungen helfen dabei, Lösungen zu entwickeln, die im Alltag wirklich für alle funktionieren können.

Der Mensch bleibt der Maßstab

Kognitive Ergonomie beginnt bei einer einfachen Frage: Was braucht ein Mensch, um diese Arbeit sicher, gesund und mit guter Qualität erledigen zu können?

Die Antwort ist selten eine einzelne App, ein neues Training oder ein besonders leistungsfähiges System. Meist geht es um das Zusammenspiel von Aufgabe, Technik, Organisation und Zusammenarbeit. Wenn dieses Zusammenspiel die menschliche Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Entscheidungsfähigkeit berücksichtigt, wird Arbeit nicht automatisch stressfrei. Sie kann aber verständlicher, verlässlicher und besser bewältigbar werden.

Das ist der Kern kognitiver Ergonomie: Nicht der Mensch muss sich an jede noch so komplizierte Arbeitswelt anpassen. Die Arbeitswelt sollte so gestaltet werden, dass Menschen ihre Fähigkeiten einsetzen können, ohne dabei ihre Gesundheit zu verlieren.

Kurz gesagt: Gute kognitive Ergonomie schafft Klarheit, schützt Aufmerksamkeit und lässt Raum für Erholung. Davon profitieren Beschäftigte ebenso wie die Qualität und Sicherheit der Arbeit.



Wolfgang Stockhausen

© Wolfgang Stockhausen

Zum Autor:
Wolfgang Stockhausen ist Experte für nachhaltiges Gesundheitsmanagement, Physiotherapeut, DOSB-Sportphysiotherapeut, sektoraler Heilpraktiker und AGR-Experte für Ergonomie und Rückengesundheit sowie Gründer und Inhaber von leistungsfrische. Als Mentor für gesundes Arbeiten und Potenzialentfaltung unterstützt er Unternehmen und ihre Beschäftigten: Sein Angebot umfasst Vorträge und Workshops zum Thema Ergonomie am Arbeitsplatz, Ergonomie-Beratung und interaktive Büro-Workouts.

Kontaktinformationen

Wolfgang Stockhausen
41541 Dormagen/Zons
Tel.: 02133 8647997
info@leistungsfrische.de
www.leistungsfrische.de

» Raus aus der Schmerzspirale

Warum Bewegung bei chronischen Rückenschmerzen Teil der multimodalen Komplextherapie ist

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

Schmerz, Bewegungsangst und Schonhaltung können sich gegenseitig verstärken. Die multimodale Behandlung nach dem ANOA-Konzept hilft Patientinnen und Patienten, Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen.



„Ich kann mich kaum noch bewegen, also schone ich mich lieber", so beschreibt Patientin Evelyn K. den Gedanken, der ihren Alltag über lange Zeit bestimmt hat. Rückenschmerzen, die zunächst nur gelegentlich auftraten, hatten sich bei ihr im Laufe der Jahre zunehmend verstärkt. Zuletzt vermied sie längere Wege, sagte Verabredungen ab, machte sich bei jeder Bewegung Sorgen, ihren Rücken weiter zu schädigen und zog sich mehr und mehr zurück. Was nachvollziehbar begann, wurde allmählich zu einem belastenden Kreislauf: Weniger Bewegung führte zu nachlassender Kraft und Sicherheit, die Angst vor Schmerzen wuchs und der Alltag wurde immer eingeschränkter.

Mit einem solchen Verlauf kommen viele Patienten in die bundesweit 38 Mitgliedskliniken der Arbeitsgemeinschaft nicht operativer orthopädischer manualmedizinischer Akutkliniken (ANOA). Denn bei langanhaltenden Rückenbeschwerden reicht der gut gemeinte Rat, sich einfach mehr zu bewegen, allein häufig nicht aus. Zu unterschiedlich sind Ursachen, Krankheitsverläufe, körperliche Voraussetzungen und persönliche Belastungssituationen. Für eine wirksame Behandlung von Rückenschmerzpatienten müssen diese Faktoren daher gemeinsam betrachtet und mitbedacht werden.

„Wer über längere Zeit Schmerzen hat, meidet Bewegung oft aus der nachvollziehbaren Angst, etwas zu verschlimmern", sagt Dr. Jan Holger Holtschmit, Präsident der ANOA und Chefarzt am Marienhaus Klinikum St. Wendel-Ottweiler. „Genau dieses Verhalten kann jedoch dazu führen, dass Kraft, Beweglichkeit, Belastbarkeit und das Vertrauen in den eigenen Körper weiter verloren gehen. Unser Ziel ist es deshalb nicht, Patientinnen und Patienten einfach zu mehr Aktivität aufzufordern. Vielmehr wollen wir mit ihnen in unseren multiprofessionellen Teams einen sicheren, individuell passenden und nachhaltigen Weg zurück in die Bewegung entwickeln."

Bewegung gezielt und individuell einsetzen

Bewegung bei chronischen Rückenschmerzen ist jedoch nicht gleichbedeutend mit einem pauschalen Sportprogramm oder mit dem Anspruch, Schmerzen einfach zu ignorieren. Sie kann beispielsweise ein gezielt dosierter therapeutischer Reiz sein – angepasst an die individuelle Belastbarkeit, die funktionellen Einschränkungen, den bisherigen Krankheitsverlauf und die persönlichen Ziele. Bei manchen Menschen steht zunächst die Verbesserung von Beweglichkeit und Körpersicherheit im Vordergrund, bei anderen der Aufbau von Kraft oder Ausdauer. Wieder andere müssen zunächst lernen, Warnsignale des Körpers besser einzuordnen und sich nicht bei jeder Schmerzempfindung vollständig zurückzuziehen.

Gerade bei chronischen Beschwerden am Bewegungssystem spielt dabei das Zusammenspiel verschiedener Faktoren eine zentrale Rolle. Strukturelle und funktionelle Befunde, Verspannungen und Fehlbelastungen können ebenso relevant sein wie Stress, Schlafprobleme, berufliche oder familiäre Belastungen, Bewegungsangst oder ein über längere Zeit eingeübtes Schonverhalten. Ein rein symptomorientierter Blick greift dann zu kurz.

„Wir behandeln in unseren Kliniken nicht nur den schmerzenden Rücken", erläutert Dr. Holtschmit. „Wir betrachten den gesamten Menschen und hierbei schwingt auch immer die Frage mit: Was kann jemand bei Abschluss





Dr. Jan Holger Holtschmit bei der Behandlung der Patientin Evelyn K. nach dem ANOA-Konzept



Marienhaus Klinikum St. Wendel-Ottweiler

der Behandlung im Alltag wieder tun? Treppen steigen, eine längere Strecke gehen, besser schlafen, den Beruf bewältigen oder wieder entspannt Zeit mit der Familie und mit Freunden verbringen? Wenn diese Dinge nach dem Aufenthalt in der Klinik wieder besser möglich werden, ist viel gewonnen – auch dann, wenn Schmerzen nicht von heute auf morgen vollständig verschwinden."

Genug Zeit, um neue Bewegungsstrategien zu erproben

Genau hier setzt die multimodale Komplexbehandlung nach dem ANOA-Konzept an. Im Mittelpunkt steht eine sorgfältige interdisziplinäre Diagnostik, auf deren Basis ein individueller Behandlungsplan entsteht. Ärzte, Physiotherapeuten, Psychologen, Pflegefachkräfte sowie weitere Berufsgruppen arbeiten eng zusammen. Je nach Befund können unter anderem funktionelle und manualmedizinische Behandlungen, Schmerzmedizin, aktivierende Physiotherapie und psychotherapeutische Unterstützung miteinander verbunden werden.

Die stationäre Behandlung bietet insbesondere bei komplexen und stark chronifizierten Verläufen die notwendige Zeit und Therapiedichte. Während für die Behandlung von Rückenschmerzen in anderen klinischen Versorgungsstrukturen oft nur drei bis fünf Tage vorgesehen sind, umfasst die multimodal-nicht-operative Komplexbehandlung in ANOA-Kliniken mindestens zwölf Behandlungstage – in der Regel also rund zwei Wochen. Diese Zeit ermöglicht es Patienten, neue Bewegungsstrategien zu erproben und ihre Belastbarkeit gemeinsam mit den Ärzten und Therapeuten schrittweise zu steigern. Ziel ist nicht, möglichst schnell möglichst viel zu leisten. Es geht vielmehr darum, realistische Fortschritte zu ermöglichen und einen Weg zu finden, der für die Betroffenen auch im Alltag tragfähig ist.

Für bestimmte Patientengruppen kann zudem eine teilstationäre multimodale Schmerztherapie gut geeignet sein, die inzwischen in zehn Kliniken der ANOA angeboten wird. Sie ermöglicht eine intensive Behandlung am Tag und die unmittelbare Anwendung des Gelernten im häuslichen Umfeld. Ob eine stationäre oder teilstationäre Versorgung sinnvoll ist, entscheidet sich unter anderem nach Schweregrad, Begleiterkrankungen, individueller Lebenssituation und den Therapiezielen.

„In der multimodalen Komplextherapie nach ANOA ist Bewegung kein isoliertes Übungsprogramm", betont Dr. Holtschmit. „Sie ist auf sinnvolle Weise eingebettet in Diagnostik, funktionelle Behandlung, Physiotherapie, Schmerzmedizin und die psychotherapeutische Unterstützung, die Patientinnen und Patienten bei uns ebenfalls erhalten. Gerade dieses Zusammenspiel hilft vielen Menschen, wieder Vertrauen in ihren Körper zu gewinnen und ihr Leben im Anschluss an die Behandlung aktiver zu gestalten."

Für Evelyn K. bedeutete das nicht, dass alle Schmerzen sofort verschwanden. Aber sie gewann im Laufe der Behandlung Stück für Stück die eigene Sicherheit zurück. Spaziergänge wurden wieder möglich, ebenso kleine Wege im Alltag und Treffen mit Freunden. Aus dem Gedanken „Ich schone mich lieber" wurde auf diese Weise allmählich ein neuer Satz: „Ich weiß jetzt, was meinem Rücken guttut – und wie ich in Bewegung bleiben kann."

Die Adressen der ANOA-Kliniken sowie weitere Informationen zum ANOA-Konzept sind unter www.anoa-kliniken.de abrufbar.

Kontaktinformationen

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

» Der Weg zu echter Rückengesundheit, Knochen- und Muskelstärke

Warum Rehasport alleine nicht reicht

Mathias Wagner | Sporttherapeut und Experte für Ergonomie und Rückengesundheit

Sarkopenie und Osteoporose zählen zu den bedeutenden altersassoziierten Erkrankungen des Bewegungsapparates. Sie können die körperliche Belastbarkeit einschränken und das Risiko für funktionelle Einschränkungen sowie bestimmte Rückenbeschwerden erhöhen.



© muse studio - stock.adobe.com

Zwar ist der klassische Rehasport ein wertvoller und wichtiger Einstieg für Menschen nach Verletzungen oder bei akuten Beschwerden, doch bei chronischen Beschwerden und tiefen muskulären Defiziten greift er strukturell zu häufig zu kurz. Wer hier nachhaltig gegensteuern und den altersbedingten Abbauprozessen den Kampf ansagen möchte, muss verstehen, wie unser Bewegungsapparat auf physikalische Reize reagiert. Ergänzt durch eine gezielte Ernährung inklusive Eiweiß, Kreatin und anderen sinnvollen Supplementen schaffen wir so das Fundament für echte Rückengesundheit und ergonomische Belastbarkeit im Alltag.

Die Biomechanik des Knochens und der Wirbelsäule: Warum unser Körper Widerstand braucht

Unser Skelett- und Muskelsystem ist kein starres Gerüst, sondern ein dynamisches Organsystem, das sich exakt an die Lasten anpasst, denen es regelmäßig ausgesetzt wird. Nach dem Mechanostat-Modell von Dr. Harold Frost benötigt Knochengewebe mechanische Belastungen, die deutlich über dem normalen Alltagsniveau liegen. Sanfte Bewegungen oder passive Gymnastik im klassischen Rehasport erzeugen diese intensiven Reize schlichtweg nicht. Gefordert sind physikalische Kräfte wie axialer Druck, Druck und Zug, um die tiefe Rumpf- und Wirbelsäulenmuskulatur sowie die Knochendichte zu stärken. Dies lässt sich an vier fundamentalen Grundübungen des Krafttrainings verdeutlichen:

- **Die Kniebeuge:** Hier lastet das Gewicht kontrolliert von oben auf der Wirbelsäule und den unteren Extremitäten. Dieser axiale Druck stimuliert den Knochenaufbau, wodurch sich die Knochendichte in diesen Bereichen erhöht. Gleichzeitig stabilisiert die Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur bei Arbeit gegen einen hohen Widerstand die aufrechte Haltung – die beste Prävention gegen alltägliche Fehlbelastungen.

- **Das Kreuzheben:** Die absolute Königsübung für die Rückengesundheit. Sie bringt die entscheidende Zugbelastung ins Spiel. Die großen Muskelketten des Rückens, des Gesäßes und der Oberschenkel ziehen über ihre Sehnen mit enormer Kraft an den Knochen des Beckens und der gesamten Wirbelsäule. Auf diese Weise kräftigt Kreuzheben bei fachgerechter Ausführung die Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur und kann dazu beitragen, die funktionelle Belastbarkeit des Bewegungsapparates zu verbessern.

- **Der Klimmzug:** Das eigene Körpergewicht erzeugt hier einen starken Zug am Schultergürtel und den Armen. Das wirkt einem Knochenabbau in der oberen Extremität entgegen und entlastet durch die axiale Dehnung gleichzeitig die Brustwirbelsäule.

- **Das Bankdrücken:** Diese klassische Übung erzeugt massiven Druck auf das Brustbein und die Handgelenke sowie einen stabilisierenden axialen Druck im gesamten Schultergürtel, was für eine ausgewogene Rumpfbalance (Antagonistentraining zur Rückenmuskulatur) unerlässlich ist.

Der direkte Bezug: Ergonomie und Rückengesundheit im Alltag

Ein ergonomischer Arbeitsplatz oder rückengerechtes Sitzen haben einen geringeren Effekt auf die Rückengesundheit, wenn die strukturelle muskuläre Basis fehlt. Ergonomie beschreibt die optimale Anpassung der Arbeits- und Lebensbedingungen an den Menschen – doch umgekehrt muss der Körper auch stark genug sein, diese Anforderungen zu tragen.

- **Stabilität kann Beschwerden vorbeugen:** Eine eingeschränkte Muskelkraft und Rumpfstabilität können bei chronischen Rückenschmerzen eine Rolle spielen. Die Ursachen sind jedoch vielfältig und sollten individuell


Mathias Wagner

© Mathias Wagner


© Yuya Parker - stock.adobe.com


© Маргарита Медведева - stock.adobe.com

betrachtet werden. Eine ausreichende Körperstabilität kann Beschwerden präventiv entgegenwirken.

- **Aktive Kompensation:** Wer im Büro stundenlang sitzt, braucht einen Rücken, der durch progressives Krafttraining gelernt hat, Scherkräfte und axiale Belastungen abzufangen. Klassischer Rehasport lockert oft nur kurzzeitig, während kontrolliertes Krafttraining mit hohen Gewichten den Rücken dauerhaft stärkt.

Das Fundament: Ernährung, Eiweiß, Kreatin & Co. als essenzielle Ergänzung

Ein hocheffizientes Krafttraining setzt den notwendigen Reiz für die Rückengesundheit, doch die eigentliche Anpassung und der Aufbau von Muskel- und Knochengewebe finden in der Regenerationsphase statt. Hier spielt die moderne Sporternährung eine entscheidende Rolle:

- **Proteine (Eiweiße) als Grundbausteine:** Um dem altersbedingten Muskelabbau (Sarkopenie) entgegenzuwirken und die Rückenmuskulatur zu stärken, ist eine ausreichende Proteinzufuhr unerlässlich. Aminosäuren sind die unverzichtbaren Bausteine für die muskuläre Proteinsynthese.

- **Kreatin:** Längst kein reines „Bodybuilder-Supplement" mehr, sondern ein mittlerweile gut untersuchtes Supplement. Kreatin steigert nachweislich die Kraftleistung, fördert die zelluläre Hydration und unterstützt den Erhalt von Muskelmasse und funktioneller Kraft, was besonders der Rumpfstabilität zugutekommt.

- **Mikronährstoffe und Supplementierung:** Eine ausreichende Versorgung mit Calcium, Vitamin D und weiteren essenziellen Nährstoffen ist für die Knochengesundheit wichtig. Ob eine Supplementierung sinnvoll ist, sollte anhand der individuellen Versorgungssituation und bestehender Risikofaktoren beurteilt werden.

Wissenschaftliche Evidenz

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen muskelkräftigende Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche. Für Kinder und Jugendliche gelten gesonderte Empfehlungen, die auch knochenstärkende Aktivitäten einschließen.

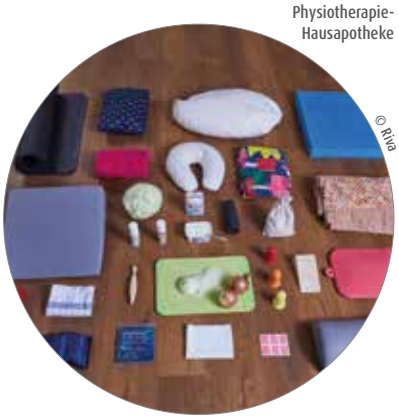
Aktuelle sportwissenschaftliche Studien – unter anderem aus der Knochenforschung von Watson et al. 2018 zur osteogenen Reaktion auf mechanische Belastung – bestätigen eindeutig: **Progressives Krafttraining kann dem altersbedingten Verlust von Muskelmasse und Muskelkraft entgegenwirken. Geeignete intensive Kraft- und Stoßbelastungen können darüber hinaus positive Effekte auf die Knochendichte erzielen.**

Über den Autor:
Mathias Wagner ist Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation – ausgebildet an der BSA Akademie. Er ist zudem am RZW Rehazentrum Worms in leitender Position als Sporttherapeut/Sportberater tätig. Sein Fachwissen erweiterte er durch mehrere spezialisierte Fortbildungen an der Deutschen Sporthochschule Köln. Darüber hinaus ist er zertifizierter Venentrainer der Deutschen Venen-Akademie (DVA). Als Ausbilder für Sport- und Fitnesskaufleute sowie als Mitglied im Prüfungsausschuss der IHK Rheinhessen engagiert er sich für eine fundierte und praxisnahe Ausbildung des beruflichen Nachwuchses.

Literatur
Bei dem Verfasser erhältlich

Kontaktinformationen

RZW Rehazentrum Worms
Mathias Wagner
Prinz Carl-Anlage 9 | 67547 Worms
m.wagner@rzw.de
06241-93360



Hilfsmittel für die Physiotherapie-Hausapotheke

» Physiotherapie-Hausapotheke für den Rücken

Selbstwirksam die eigene Gesundheit beeinflussen

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



Entlastungslagerung für Lendenwirbelsäule und ISG



Rückencupping

Bei körperlichen Beschwerden ist häufig zunächst schnelle Hilfe gefragt. Bei akuten Verletzungen, Übelkeit oder anderen Beschwerden greifen viele Menschen auf Medikamente oder Verbandsmaterial aus der klassischen Hausapotheke zurück. Eine Physiotherapie-Hausapotheke hingegen bietet Werkzeuge, um aktiv die eigene Gesundheit zu fördern.

Meine Physiotherapie-Hausapotheke ist dagegen vor allem mit Wissen gefüllt: mit Wissen über die Wahrnehmung und Einordnung von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sowie über Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden. Geeignete Selbstinterventionen, entlastende Maßnahmen und gezielte Übungen können Patienten dabei unterstützen, kompetenter mit Beschwerden umzugehen und den eigenen Genesungsprozess aktiv mitzugestalten.

Manche der dafür nötigen „Zutaten" finden sich sogar im Haushalt – beispielsweise Eis, Wärme oder geeignete Lagerungsmöglichkeiten. Auch die eigenen Hände, die Unterstützung eines Partners oder einfache Hilfsmittel wie Lagerungskissen, Wadendehnkeil, Türrahmen, Wärmflasche oder Kalt-/Warmkompressen können – richtig eingesetzt – zu hilfreichen Begleitern werden.

Aus meiner langjährigen physiotherapeutischen Erfahrung weiß ich: Die aktive Mitwirkung der Patienten ist ein entscheidender Baustein für einen nachhaltigen Behandlungserfolg. Wer Zusammenhänge versteht, den eigenen Körper aufmerksam beobachtet und geeignete Maßnahmen kennt, kann viel zur eigenen Rückengesundheit beitragen.

Mut zur Selbsthilfe

Wiederkehrende Rückenbeschwerden gehören für viele Menschen zum Alltag. Gerade in schmerzhaften Phasen entsteht häufig der Wunsch, selbst etwas verändern zu können: Was hilft mir in dieser Situation? Was kann ich tun, damit Beschwerden nicht immer wieder auftreten? Und wie lässt sich Rückengesundheit langfristig fördern?

Einen hilfreichen Denkansatz liefert der Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky. Statt Gesundheit und Krankheit als zwei voneinander getrennte Zustände zu betrachten, beschrieb er ein **Gesundheits-Krankheits-Kontinuum**. Menschen befinden sich demnach nicht ausschließlich auf der Seite „gesund" oder „krank", sondern bewegen sich fortlaufend zwischen diesen Polen.

Für die therapeutische Arbeit ist dieser Gedanke bis heute interessant: Wird das Wohlbefinden beeinträchtigt, können Verständnis, Orientierung und die Erfahrung eigener Handlungsmöglichkeiten dazu beitragen, wieder stärker in Richtung Gesundheit zu gelangen. Wissen über den eigenen Körper und angemessene Aktivität können damit wichtige Ressourcen sein – auch mit Blick auf die Prävention wiederkehrender oder chronischer Beschwerden.

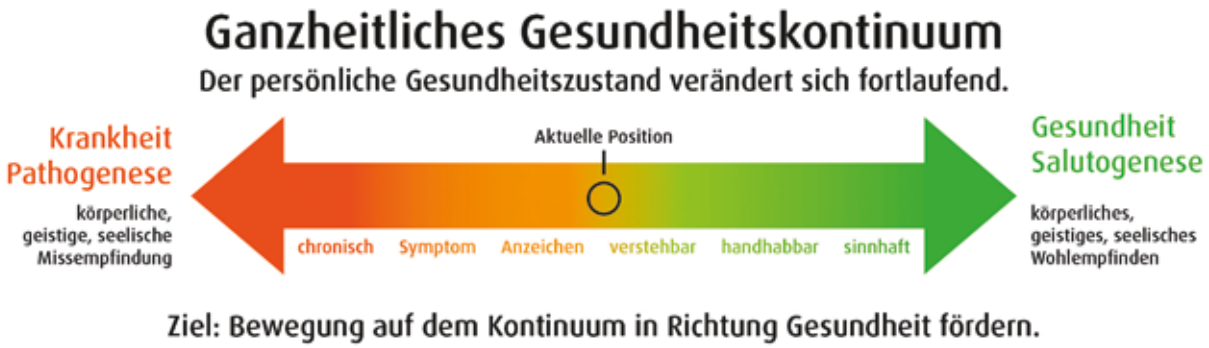
Zeit zum Heilen

Ein wichtiger Schlüssel der Physiotherapie-Hausapotheke besteht darin, eigene Erfahrungen zu sammeln. Wer erlebt, dass eine geeignete Maßnahme Beschwerden positiv beeinflussen kann, gewinnt Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Handlungsmöglichkeiten.

Dabei gilt: Die Erfahrungen anderer lassen sich nicht eins zu eins übertragen. Was einer Freundin, einem Trainingspartner oder einer Kollegin geholfen hat, muss für den einzelnen Menschen nicht gleichermaßen geeignet sein. Umso wichtiger sind eine gute Körperwahrnehmung, eine realistische Einschätzung der Beschwerden und – wenn erforderlich – die fachliche Einordnung durch Ärzte oder therapeutische Fachkräfte.

Ebenso wichtig ist ein Faktor, der beim Wunsch nach schneller Genesung leicht unterschätzt wird: Zeit. Viele Beschwerden benötigen eine angemessene Regenerationsphase. Das alte Wort „Auskurieren" beschreibt diesen Gedanken durchaus treffend. Gegen deutliche Schmerzen anzutrainieren oder anhaltende Schwellungen zu ignorieren, ist in aller Regel kein sinnvoller Weg.

Besonders Veränderungen langjährig eingeprägter Bewegungsgewohnheiten brauchen Geduld. Wer beispielsweise über Jahre ungünstige Sitz- und Bewegungsmuster entwickelt



© AGR / modifiziert nach Team BeneFIT

hat, wird diese nicht innerhalb weniger Tage verändern. In der Bewegungslehre spricht man bei automatisierten, immer wieder ähnlich ablaufenden Bewegungsmustern auch von **motorischen Stereotypen** oder **Bewegungsstereotypen**. Ziel therapeutischer Intervention ist es dann, Alternativen anzubahnen, einzuüben und so zu festigen, dass sie zunehmend selbstverständlich in den Alltag integriert werden.

Andere Interventionen können dagegen bereits kurzfristig als erleichternd empfunden werden. Dazu gehören beispielsweise gezielte Mobilisationen, Lagerungsmaßnahmen oder Techniken zur Beeinflussung von Muskel- und Faszienspannung. Entscheidend ist jedoch auch hier die Unterscheidung zwischen einer kurzfristigen Symptomverbesserung und einer nachhaltigen funktionellen Veränderung.

Regeneration und Anpassung benötigen – abhängig von Ursache, Gewebestruktur, Dauer der Beschwerden, Belastungssituation und individuellen Voraussetzungen – unterschiedlich viel Zeit. Leichtere funktionelle Einschränkungen können sich innerhalb weniger Wochen deutlich verbessern; bei komplexeren oder länger bestehenden Beschwerden können mehrere Monate erforderlich sein. Für die Praxis bedeutet das: realistische Erwartungen vermitteln, Veränderungen beobachten und Belastung sowie Übungen kontinuierlich anpassen.

Eng damit verbunden sind die Begriffe **Resilienz** und **Salutogenese**. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Belastungen, Krisen und gesundheitliche Beeinträchtigungen zu bewältigen. Die von Aaron Antonovsky geprägte Salutogenese richtet den Blick darauf, welche Faktoren Gesundheit entstehen lassen und erhalten.

Beide Perspektiven sind auch für die Behandlung von Rückenbeschwerden relevant. Wer Selbstwirksamkeit erlebt, Zusammenhänge versteht und geeignete Strategien kennt, kann aktiver mit gesundheitlichen Herausforderungen umgehen. Die Pathogenese richtet den Blick ergänzend auf die Entstehung von Krankheit und mögliche krankheitsfördernde Faktoren.

Für Ärzte, Therapeuten sowie Bewegungsfachkräfte ergibt sich daraus eine wichtige Aufgabe: Menschen nicht nur zu behandeln, sondern sie dabei zu unterstützen, eigene Ressourcen zu erkennen und Handlungskompetenz aufzubauen. Die Physiotherapie-Hausapotheke versteht sich in diesem Sinne als Einladung zu mehr Eigenaktivität und Mitgestaltung des Genesungsprozesses – nicht als Ersatz für professionelle Diagnostik und Therapie.

Grenzen und Kontraindikationen

Selbstmanagement hat klare Grenzen. Nicht alle Erkrankungen und Beschwerden eignen sich für eine eigenständige Behandlung. Insbesondere bei unklaren, starken, neu auftretenden oder sich verschlechternden Beschwerden sowie bei Warnzeichen ist eine ärztliche beziehungsweise fachtherapeutische Abklärung erforderlich.

Für Behandelnde ist deshalb ebenso wichtig, geeignete Selbsthilfemaßnahmen zu vermitteln wie deren Grenzen transparent zu machen. Patienten sollten wissen, was sie selbst tun können – und ebenso, wann professionelle Unterstützung notwendig ist.

Gut angeleitete Eigenaktivität, Geduld und ein realistischer Umgang mit den eigenen Möglichkeiten können einen wertvollen Beitrag zur Rückengesundheit leisten. Genau dazu möchte die **Physiotherapie-Hausapotheke** ermutigen: den eigenen Körper besser verstehen, sinnvolle Maßnahmen kennen und Gesundheit aktiv mitgestalten.



Gabriele Kiesling
Physiotherapie-Hausapotheke
Über 100 effektive Maßnahmen und Übungen, um Schmerzen und Beschwerden zu behandeln – mit Quickfinder zur Selbstdiagnose

224 Seiten, Riva Verlag, München
ISBN: 978-3742316226
Preis: 19,99 €



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 €

© Riva



© Roswitha Kaster

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

» Wenn Sitzen zum Dialog wird

Wie Mikrobewegungen, adaptive Pendelbewegungen und gezielte Aktivierung zusammenspielen

Nach Informationen der Haider Bioswing GmbH



© Haider Bioswing

Jede Sekunde führt unser Körper unzählige „Gespräche" mit seiner Umwelt – meist unbemerkt. Auch beim Sitzen entstehen kontinuierlich feinste Bewegungsimpulse. Mit jedem Atemzug verändert sich der Körperschwerpunkt, die Muskulatur passt ihren Spannungszustand laufend an und das Nervensystem verarbeitet fortwährend Informationen über Körperlage, Bewegung und Gleichgewicht.

Was wir als ruhiges Sitzen wahrnehmen, ist deshalb in Wirklichkeit ein hochdynamischer biologischer Prozess. Im Zusammenspiel dieser Prozesse entstehen kleinste, meist unbewusste Bewegungsimpulse – Mikrobewegungen, die Bestandteil der permanenten Haltungs- und Bewegungsregulation sind.

Der Körper hält seine Haltung dabei nicht dadurch aufrecht, dass er Bewegung verhindert. Stabilität entsteht vielmehr durch die kontinuierliche Anpassung von Muskelaktivität und Körperposition. Rezeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken liefern dem zentralen Nervensystem fortlaufend Informationen über Spannung, Stellung und Bewegung. Diese Informationen werden verarbeitet und führen zu immer neuen Anpassungen.

Der Mensch sitzt nicht stabil, weil er sich nicht bewegt. Er sitzt stabil, weil er sich permanent bewegt.

Wenn der Mensch den Impuls gibt

Damit stellt sich eine für ergonomische Sitzsysteme interessante Frage: Was geschieht mit diesen natürlichen Bewegungsimpulsen, wenn der Mensch sitzt?

Viele konventionelle Sitzmechaniken reagieren vor allem auf größere Gewichtsverlagerungen oder bewusst eingeleitete Bewegungen. Die feinen Bewegungsimpulse des Körpers erreichen die Mechanik dabei häufig nur eingeschränkt oder werden durch konstruktionsbedingte Widerstände und Rückstellkräfte begrenzt.

Das BIOSWING-Prinzip setzt an einem anderen Punkt an: Das Sitzwerk reagiert bereits auf kleinste Bewegungsimpulse des Menschen.

Die Sitzfläche ist über Schwingelemente pendelartig aufgehängt. Die vom Menschen ausgehenden Bewegungsimpulse werden dadurch in eine dreidimensionale Pendel-Schwingbewegung des Sitzwerks überführt. Dabei geht es nicht um ein Kippen der Sitzfläche. Die charakteristische Bewegung entsteht aus der Pendelkinematik des Sitzwerks.

Der entscheidende Impuls kommt dabei immer vom Menschen. Das Sitzsystem erzeugt die Bewegung nicht selbst, sondern reagiert mechanisch auf die Bewegung des biologischen Systems Mensch.

Der biologische Dialog

Aus dieser Wechselwirkung entsteht ein kontinuierlicher Dialog zwischen Mensch und Sitzsystem. Eine natürliche Mikrobewegung des Körpers führt zu einer Reaktion des Sitzwerks. Die daraus entstehende Pendelbewegung verändert wiederum die Bewegungs- und Belastungssituation des Körpers. Propriozeptive und weitere sensorische Informationen über Bewegung und Körperlage werden an das Nervensystem übermittelt und dort verarbeitet.

Das Nervensystem passt daraufhin Muskelaktivität, Spannung und Haltung kontinuierlich an. Daraus entstehen wiederum neue Bewegungsimpulse, auf die das Sitzwerk erneut reagiert.

Mensch → Bewegungsimpuls → Sitzsystem → Pendelbewegung → sensorische Rückmeldung → Anpassung → neue Bewegung

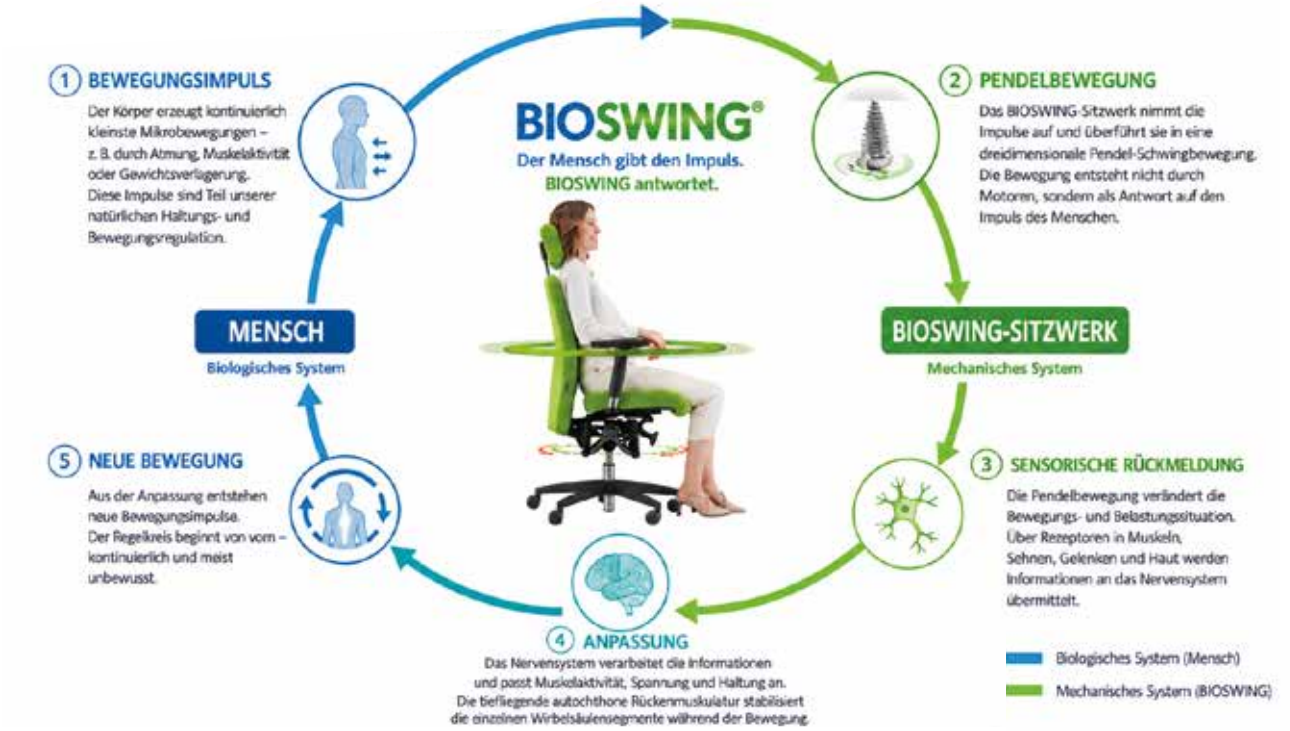
Genau diese fortlaufende Wechselwirkung bezeichnen wir als biologischen Dialog: Das biologische System Mensch gibt den Impuls, das mechanische Sitzsystem antwortet – und seine Antwort wird wiederum Bestandteil der sensomotorischen Regulation des Menschen.

Vom Mikro zum Makro

Mikrobewegungen bilden jedoch nur den Ausgangspunkt. Im Arbeitsalltag verändern wir unsere Körperposition ständig auch mit größeren Bewegungen: Wir greifen nach einem Gegenstand, wenden uns einem Gesprächspartner zu, verändern unsere Position vor dem Bildschirm oder verlagern den Oberkörper.

Auch diese Bewegungen nimmt das BIOSWING-Sitzwerk auf und begleitet sie über

Der BIOSWING-Bewegungsdialog: Mensch und Sitzsystem im sensomotorischen Dialog



© Haider Bioswing

seine Pendelkinematik. Mit zunehmender Bewegungsamplitude wird aus dem kaum wahrnehmbaren Bewegungsimpuls eine deutlich wahrnehmbare Pendelbewegung.

Vom Mikro zum Makro bedeutet deshalb nicht den Wechsel von einem Bewegungsprinzip zu einem anderen. Es ist die Erweiterung desselben Bewegungsdialogs.

Das Sitzwerk stellt dabei einen dreidimensionalen Bewegungsraum zur Verfügung, in dem natürliche Bewegungen nicht gegen die Mechanik ausgeführt werden müssen, sondern von ihr aufgenommen und als Pendelbewegung beantwortet werden können.

Vom Sitzen zur gezielten Aktivierung

Dieser Bewegungsraum lässt sich schließlich bewusst nutzen. Die Pendelkinematik bleibt dieselbe – nun wird sie jedoch gezielt angesteuert und die Bewegungsamplitude bewusst vergrößert.

Für Einsteiger eignet sich beispielsweise das „Twisten": Das Sitzsystem wird rhythmisch von links nach rechts bewegt. Die klare Abfolge der Bewegungsrichtungen ist koordinativ vergleichsweise einfach und vermittelt schnell ein Gefühl für die Steuerung der Pendelbewegung.

Mit zunehmender Erfahrung lässt sich daraus eine dreidimensionale Bewegungsaufgabe entwickeln. Eine Übung, die an das Hula-Hoop-Prinzip erinnert, besteht darin, das Sitzsystem möglichst gleichmäßig auf einer runden Bahn zu bewegen. Dafür müssen Bewegungsimpulse in unterschiedliche Richtungen fließend miteinander koordiniert werden.

Damit steigen die Anforderungen an die neuromuskuläre Koordination. Während das Sitzsystem eine größere dreidimensionale Pendelbewegung ausführt, muss der Körper seine Stabilität kontinuierlich an die veränderte Bewegungssituation anpassen. Eine wesentliche Aufgabe kommt dabei der tiefliegenden autochthonen Rückenmuskulatur zu. Die kleinen, segmentnahen Muskeln tragen dazu bei, die einzelnen Wirbelsäulensegmente während der Bewegung zu stabilisieren.

Aus dem zunächst unbewussten Bewegungsdialog wird damit eine bewusst gesteuerte Aktivierungsaufgabe.

Mikrobewegung → Makrobewegung → gezielte Aktivierung

Diese drei Bereiche sind keine voneinander getrennten Funktionen. Sie beschreiben vielmehr ein Bewegungsspektrum: vom kleinsten unbewussten Bewegungsimpuls über die natürliche Bewegung im Arbeitsalltag bis zur bewusst gesteuerten koordinativen Aufgabe.

Eine andere Perspektive auf ergonomisches Sitzen

Ergonomische Sitzsysteme werden häufig danach beurteilt, welche Einstellmöglichkeiten sie bieten und welche Bewegungen ihre Mechanik zulässt. Eine weitere Frage verdient mindestens ebenso viel Aufmerksamkeit:

Wie gut antwortet ein Sitzsystem auf die natürlichen Bewegungsimpulse des Menschen?

Denn Bewegung beginnt nicht erst mit dem Aufstehen, einem Haltungswechsel oder einer Übung. Sie ist bereits Bestandteil des vermeintlich ruhigen Sitzens.

Wenn Sitzen zum Dialog wird, ist Bewegung nicht länger eine Störung der Sitzhaltung. Sie wird zu ihrem biologischen Bestandteil.

Kontaktinformationen

Haider Bioswing GmbH
95704 Pullenreuth
Tel.: 09234 9922-0
www.bioswing.de

» Sensomotorik: Bewegungssteuerung gezielt fördern

Wie dosierte Wahrnehmungsreize Prävention, Therapie und Training unterstützen

Nach Informationen der TOGU GmbH



Die platzsicheren Bälle mit ABS® eignen sich ideal für ein Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur.



Effektives Training der Tiefenmuskulatur mit den Togu Brasil®

Sich sicher und situationsgerecht zu bewegen, erfordert mehr als Kraft oder Beweglichkeit. Entscheidend ist, wie zuverlässig das Nervensystem sensorische Informationen aufnimmt, gewichtet und in eine angemessene motorische Antwort übersetzt. Genau hier setzt sensomotorisches Training an. Es verknüpft Wahrnehmung und Bewegung und kann dadurch Anforderungen adressieren, die für Prävention, Therapie und sportwissenschaftlich begleitetes Training gleichermaßen relevant sind: posturale Kontrolle, koordinative Anpassung, Gelenkstabilisation, Reaktionsfähigkeit und eine ökonomische Kraftdosierung.

Sensorische Integration als Grundlage der Bewegung

Der Begriff Sensomotorik beschreibt das fortlaufende Zusammenspiel von sensorischer Informationsaufnahme und motorischer Steuerung. Propriozeptive Afferenzen vermitteln Informationen über Gelenkstellung, Bewegung und Muskelspannung. Das vestibuläre System registriert Lageveränderungen und Beschleunigungen des Kopfes. Visuelle Informationen liefern räumliche Bezugspunkte, während taktile Reize zum Beispiel Kontaktflächen und Druckverteilung abbilden.

Diese Informationen werden im zentralen Nervensystem nicht unabhängig voneinander verarbeitet. Ihre Gewichtung verändert sich je nach Aufgabe und Umgebung. Gibt beispielsweise eine Standfläche nach, verlieren gewohnte somatosensorische Referenzen an Eindeutigkeit. Der Organismus muss Signale neu einordnen und Muskelaktivitäten fortlaufend anpassen. Das sichtbare Halten des Gleichgewichts ist somit nur das Ergebnis eines komplexen Integrations- und Regulationsprozesses.

Motorische Kontrolle umfasst dabei reaktive und antizipatorische Anteile. Feedback-Mechanismen korrigieren bereits eingetretene Abweichungen. Feedforward-Mechanismen bereiten den Körper auf erwartete Belastungen vor, etwa beim Abfangen eines Schrittes oder vor dem Fangen eines Gegenstandes. Wiederholte, aufmerksam ausgeführte Aufgaben mit angemessener Variation bieten die Möglichkeit, beide Steuerungsformen zu fordern.

Der Effekt liegt in der Dosierung

Sensomotorisches Training ist nicht mit möglichst großer Instabilität gleichzusetzen. Ein wirksamer Reiz sollte anspruchsvoll, aber kontrollierbar sein. Übersteigt die Anforderung die individuellen Regulationsmöglichkeiten, dominieren hektische Ausgleichsbewegungen, kompensatorische Strategien oder Unsicherheit. Ist die Situation vollständig vorhersehbar, kann dagegen der gewünschte Anpassungsreiz fehlen.

Für die praktische Steuerung empfiehlt sich eine nachvollziehbare Progression: Zunächst wird ein stabiles Grundmuster etabliert. Anschließend wird jeweils ein Parameter verändert, zum Beispiel die Unterstützungsfläche, Bewegungsgeschwindigkeit, Blickführung,



Der Aero-Step® sorgt für dynamische Bewegungsabläufe.

© TOGU

Zusatzbewegung, ein externer Reiz oder eine kognitive Aufgabe. Dieses Vorgehen erleichtert die fachliche Beobachtung und macht erkennbar, welche Veränderung die Bewegungsqualität beeinflusst.

Nicht allein Wiederholungszahl oder Haltedauer bestimmen die Qualität. Aussagekräftiger sind Kriterien wie Belastungsverteilung, Beinachsenkontrolle, Becken- und Rumpfstabilität, Atemfluss, Blickstabilität sowie Art und Ausmaß der Ausgleichsbewegungen. Kurze, konzentrierte Sequenzen können sinnvoller sein als lange Belastungsphasen mit zunehmender Kompensation. Auswahl, Dosierung und Progression richten sich stets nach Befund, Zielsetzung, Tagesform und Kontext.

Drei unterschiedliche Zugänge zur sensomotorischen Stimulation

AGR-zertifizierte Trainingsgeräte können unterschiedliche Informationskanäle und Steuerungsanforderungen gezielt ansprechen. Der Nutzen ergibt sich nicht aus dem Gerät allein, sondern aus der fachlich begründeten Aufgabenstellung und ihrer individuellen Anpassung.

Der luftgefüllte Aero-Step® verändert die Stand- oder Stützfläche dynamisch. Druckverteilung und Gelenkstellung variieren fortlaufend; Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur reagieren mit situationsabhängigen Anpassungen. Ein möglicher Aufbau reicht vom beidbeinigen Stand mit Sicherungsmöglichkeit über kontrollierte Gewichtsverlagerungen bis zu Kniebeugen, Schrittaufgaben oder zusätzlichen Reaktionssignalen. Voraussetzung für komplexere Varianten ist ein sicher beherrschtes Grundmuster.

ABS® platzsichere Bälle setzen neben einer veränderten Unterstützungsfläche vor allem taktile und propriozeptive Reize. Ein dosierter Kontakt zwischen Händen, Knien, Füßen oder zwischen Körper und Unterlage macht Druck, Position und Seitendifferenzen unmittelbar wahrnehmbar. In einer anspruchsvolleren Variante kann bei einer Brückenbewegung beispielsweise die gleichmäßige Belastung beider Füße beobachtet werden. Darüber hinaus unterstützt der Ball die Wahrnehmung des Kontakts und der Ausrichtung. Je nach Aufgabe kann er Bewegung unterstützen, führen, begrenzen oder erschweren.

Die Brasil® Tiefenmuskeltrainer ergänzen Bewegung um taktile und akustische Rückmeldung. Bei rhythmischer Beschleunigung wird die Füllung hör- und spürbar in Bewegung gesetzt. Zeitpunkt, Richtung und Qualität eines Bewegungsimpulses werden dadurch unmittelbar rückgemeldet. Diagonale Arm-Bein-Kopplungen, Gewichtsverlagerungen oder Schrittfolgen lassen sich mit Rhythmus- und Reaktionsaufgaben verbinden. Neben der Extremitätenkoordination wird dabei die dynamische Rumpfkontrolle gefordert, sofern Griffspannung und Bewegungsausmaß angemessen bleiben.

Anwendungsrahmen und Sicherheit

In Prävention und Therapie können sensomotorische Elemente in bestehende Bewegungsprogramme integriert werden, sofern Ziel und Belastungsrahmen definiert sind. Eine Übung sollte kontrolliert begonnen und jederzeit sicher beendet werden können. Rutschfester Untergrund, ausreichend Bewegungsraum und bei Bedarf Wand, Stuhl, Stange oder therapeutische Sicherung sollten sichergestellt sein.

Bei akuten Schmerzen, frischen Verletzungen, ausgeprägtem Schwindel, deutlicher Stand- und Gangunsicherheit, neurologischen Auffälligkeiten oder vorgegebenen Belastungsgrenzen ist die Eignung individuell zu prüfen. Instabile Unterlagen sind kein Selbstzweck. Wenn Angst, Beschwerden oder nicht kontrollierbare Kompensationen auftreten, wird die Aufgabe vereinfacht oder beendet.

Im rehabilitativen und indikationsbezogenen Einsatz gelten die jeweiligen medizinischen, therapeutischen und qualifikatorischen Rahmenbedingungen.

Fazit

Sensomotorisches Training schafft variable, aber steuerbare Situationen, in denen Wahrnehmung, Entscheidung und Bewegung zusammenwirken. Vielseitige Trainingsgeräte und deren kreativer Einsatz eröffnen dafür unterschiedliche Zugänge: über dynamische Kontaktflächen, taktile Druck- und Positionsinformation sowie rhythmisch-akustisches Feedback. Entscheidend bleibt die professionelle Dosierung. Nicht die spektakulärste Variante, sondern diejenige mit der besten kontrollierten Anpassung bietet den größten fachlichen Mehrwert.

Kontaktinformationen

TOGU GmbH
Christina Maier
info@togu.de
www.togu.de

» Gesundheit gestalten lernen

Studiengang „Prävention und Gesundheitsförderung“ der IST-Hochschule

Alexandra Naumann I IST-Hochschule für Management



© IST-Hochschule

Prof. Dr. Karsten Witte
Studiengangsleiter



© IST-Hochschule

Prävention soll in Deutschland künftig einen deutlich höheren Stellenwert erhalten. Mit der im Juli 2026 gestarteten Präventionsoffensive will das Bundesgesundheitsministerium Gesundheitsförderung zu einer tragenden Säule des Gesundheitssystems entwickeln und Krankheiten möglichst verhindern, bevor sie entstehen. Dafür sollen bestehende Angebote besser miteinander verzahnt und dauerhaft im Alltag der Menschen verankert werden.

Genau hier setzt der Studiengang „Prävention und Gesundheitsförderung“ der IST-Hochschule an und qualifiziert gezielt Fachkräfte für ein wachsendes Berufsfeld.

„Unser neuer Studiengang ist im Grunde die logische Antwort auf aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen“, erklärt Studiengangsleiter Prof. Dr. Karsten Witte. „Wie bleiben wir gesund? Und zwar nicht erst, wenn schon etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist?“

Aktive Gesundheitsförderung im Mittelpunkt

Ziel des Studiengangs ist es, junge Menschen dazu zu befähigen, genau hier anzusetzen und aktiv zur Gesundheitsförderung in der Gesellschaft beizutragen. Absolventen sollen Menschen nicht nur informieren, sondern sie kompetent begleiten, motivieren und nachhaltige Veränderungen anstoßen.

Im Studium stehen vier zentrale Bereiche im Mittelpunkt. Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und der reflektierte Umgang mit Suchtmitteln bilden die Grundlage für einen gesunden Lebensstil. „Diese Lebensstilinterventionen zielen darauf ab, Menschen zu einem gesünderen Alltag zu motivieren“, sagt Prof. Witte. Entscheidend sei dabei der ganzheitliche Ansatz. „Gesundheit ist nie eindimensional.“

In diesem Zusammenhang spielt auch das Thema „Longevity“ eine Rolle. Die gezielte Verlängerung gesunder Lebensjahre durch einen bewussten Lebensstil ist eng mit den Inhalten des Studiengangs verknüpft. Studierende lernen, wie Faktoren wie Bewegung, Ernährung und Stressmanagement langfristig zusammenwirken und wie sich daraus Konzepte entwickeln lassen, die Menschen nachhaltig zu mehr Gesundheit und Lebensqualität verhelfen.

Theorie und Praxis gehen Hand in Hand

„Praxisnähe ist bei uns kein Schlagwort, sondern Grundprinzip“, betont der Studiengangsleiter. Besonders im dualen Studium werde die enge Verzahnung von Theorie und Praxis deutlich.

Die gesellschaftliche Bedeutung von Prävention ist groß. „Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit und sie beginnt nicht erst im Wartezimmer, sondern im Alltag“, so Prof. Witte. Präventive Maßnahmen können nicht nur die Lebensqualität verbessern, sondern auch langfristig das Gesundheitssystem entlasten.

Gleichzeitig eröffnet der Studiengang konkrete berufliche Perspektiven in einem wachsenden Markt. Absolventen sind unter anderem in Unternehmen, bei Krankenkassen, in Reha-Einrichtungen oder im kommunalen Gesundheitsmanagement gefragt. Ein besonderer Vorteil liegt in der Qualifikation zur Abrechnung von Präventionsangeboten nach gesetzlichen Vorgaben. „Das ist ein echter Türöffner für viele Tätigkeiten im Präventionsbereich“, so Witte.

Weitere Informationen zum Studiengang „Prävention und Gesundheitsförderung“

Dualer Bachelor Prävention und Gesundheitsförderung: www.ist-hochschule.de/dualer-bachelor-praevention-gesundheitsfoerderung

Bachelor Prävention und Gesundheitsförderung: www.ist-hochschule.de/bachelor-praevention-gesundheitsfoerderung

Abschluss: Bachelor of Arts (B.A.) in der Fachrichtung Prävention und Gesundheitsförderung

- Studienform: Vollzeit, Teilzeit (berufsbegleitend) und dual – jeweils als Fernstudium
- Voraussetzungen: kein NC, Studium auch ohne Abitur möglich
- Dauer: Vollzeit 6 Semester, Teilzeit 8 Semester, dual 7 Semester - jeweils bis zu 3 weitere Semester kostenfrei
- Prüfungen: wahlweise an den Prüfungsstandorten Düsseldorf, Berlin, Donaueschingen, Essen, Frankfurt am Main, Hamburg, Hannover, Innsbruck, Jena, München, Nürtingen bei Stuttgart und Weil am Rhein oder online

Kontaktinformationen

IST-Hochschule für Management
Alexandra Naumann
PR- und Marketing-Managerin
Erkrather Straße 220 a–c
40233 Düsseldorf
Tel.: 0211 8666845
ANaumann@ist.de
www.ist-hochschule.de

» Aus- und Weiterbildungen für Bewegungsfachkräfte

Das Lehrgangsprogramm der DTB-Akademie

DTB-Akademie des Deutschen Turner-Bundes e. V.



© DTB-Akademie/Pimster Creations

Seit über 30 Jahren steht die DTB-Akademie für hochwertige Aus-, Fort- und Weiterbildungen im Fitness- und Gesundheitsbereich. Fundiertes Fachwissen, praxisnahe Lehrgänge und innovative Konzepte ermöglichen eine direkte und wirkungsvolle Anwendung im beruflichen Alltag.

Der Deutsche Turner-Bund (DTB) ist als Verband für Turnen und Gymnastik mit über fünf Millionen Mitgliedern der zweitgrößte Spitzenverband im deutschen Sport. Darüber hinaus ist der DTB mehr als nur ein Sportverband – er ist ein Motor für Bewegung, Gesundheit und Sportkultur in Deutschland. Mit einer Historie von über 175 Jahren steht er für Innovation und Tradition zugleich. Zu den Aufgabenfeldern gehört nicht nur das klassische Gerätturnen: Auch Fitness- und Gesundheitssport stehen im Mittelpunkt.

Erfahrung und Know-how aus über 30 Jahren

Bildung wird im DTB als ein entscheidendes Instrument für die Sportentwicklung auf allen Ebenen der Organisation verstanden. Neben der verbandlichen Bildung – dem DOSB-Lizenzsystem – gibt es zusätzlich die 1995 gegründete DTB-Akademie, die auch für vereinsexterne Trainer sowie professionelle (Sport-)Fachkräfte wie Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten offen ist.

Das Themenspektrum

Neben Fitness, Functional Training und Group-Fitness stehen die Bereiche Gesundheitssport, Pilates und Yoga im Fokus der DTB-Akademie. Auch für die Zielgruppe Kinder und Ältere gibt es maßgeschneiderte Angebote für Trainer. Neben den umfangreichen Grundlagenausbildungen sind zahlreiche themenspezifische Weiterbildungen im Programm, wie z. B. 4XF Outdoor FitCamp, Neurozentriertes Training, Bewegung und Ernährung, Entspannungstechniken und Stressbewältigung, Babys in Bewegung sowie Sturzprävention.

Auch der Bereich Rückengesundheit ist breit gefächert: Von der Weiterbildung zum/zur „DTB-Rückentrainer*in“ bis hin zum Konzept Antara® Rückentraining und spezifischen Tagesfortbildungen wie „Befreiter Rücken“ hat die DTB-Akademie variantenreiche Bildungsangebote.

Krankenkassen-anerkannte Kurskonzepte

Der DTB entwickelt regelmäßig standardisierte Gesundheitssportprogramme, die wissenschaftlich begutachtet werden und von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt sind. Zur Durchführung eines Präventionskurses in einem Turn- und Sportverein kommt dabei das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ des DTB ins Spiel, welches Übungsleitenden mit der entsprechenden Lizenzausbildung den Zugang zur ZPP ermöglicht. Auch die DTB-Akademie bietet Einweisungen in Kurskonzepte an, die für die Durchführung im kommerziellen Bereich anerkannt sind, also unabhängig von einem Turnverein durchgeführt werden können. Entscheidend dabei ist die individuelle Qualifikation der Kursleitung gemäß den Anforderungen im Leitfaden Prävention.

Folgende Lehrgänge der DTB-Akademie vermitteln standardisierte Kurskonzepte:

- 4XF Instructor Functional Training (Basic)
- DTB-Kursleiter*in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige
- DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft
- DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation
- DTB-Kursleiter*in Sturzprävention
- DTB-Kursleiter*in Walking & Nordic-Walking
- DTB-Rückentrainer*in
- Hatha Yoga

Darüber hinaus pflegt die DTB-Akademie Kooperationen mit Konzeptentwicklern, deren standardisierte Kursprogramme nach Abschluss der entsprechenden Weiterbildung ebenfalls genutzt werden dürfen. Dazu zählen die Konzepte von Antara® und Ajambow®.



© DTB-Akademie/Pimster Creations

Bewegungsfachkräfte können sich über die DTB-Akademie zum/zur DTB-Trainer*in Gesundheitssport ausbilden lassen.

Konzepte ohne Laufzeit & ohne Zusatzkosten nutzen

Bewegungsfachkräfte und Trainer haben die Möglichkeit, sich über die DTB-Akademie in geschützten Trainingskonzepten ausbilden zu lassen:

- Ajambow®
- Aroha®
- Drums Alive®
- Faszio®
- FunTone®
- Kaha®
- WORLD JUMPING®

Nach der Schulung sind die Teilnehmenden berechtigt, Kurse unter dem Namen des Konzepts anzubieten – größtenteils ohne Lizenzgebühren.

Programm 2027

Das neue Lehrgangsprogramm mit den Themen und Terminen 2027 wurde Anfang November unter www.dtb-akademie.de veröffentlicht.

DTB-Akademie

Kontaktinformationen

DTB-Akademie
www.dtb-akademie.de

» Gesundheitsförderung, Prävention und Screening

Physiotherapie wirkt frühzeitig!

Hannah Moser I Physiotherapeutin, Soziologin und Assistentin der Geschäftsführung von Physio Austria

Bewegung ist nicht nur der Schlüssel für ein langes, sondern vor allem für ein gesundes Leben. Studien zeigen, dass Bewegungsmangel das Risiko zur Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Krebs, muskuloskelettalen Erkrankungen, Osteoporose, aber auch psychische Erkrankungen erhöht. Alleine innerhalb der EU könnte das Erreichen der Mindestanforderungen an Bewegung (150 Minuten mittlerer Anstrengung pro Woche) dazu beitragen, dass bis 2050 rund 400.000 Krebsfälle, 1 Million Typ-2-Diabetes-Erkrankungen, 3,5 Millionen Depressionen und 3,8 Millionen Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindert werden. Betrachtet man aber allein Österreich, zeigt sich, dass weniger als jede zweite Person diese erfüllen.



Physiotherapie als Disziplin, die unter anderem Bewegung im Rahmen der Bewegungstherapie, zu der auch Trainingstherapie zählt, als Heilmittel einsetzt, leistet auch im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention einen wesentlichen Beitrag zur Vorbeugung und Vermeidung von Krankheiten. Zudem unterstützt Physiotherapie Menschen nicht nur dabei, ihren körperlichen Zustand sowie ihre Gesundheit nach akuten Verletzungen oder Erkrankungen wiederherzustellen, sondern nimmt auch eine wesentliche Rolle im Bereich des Screenings ein. So trägt Physiotherapie dazu bei, Risikofaktoren und Krankheiten frühzeitig zu erkennen und ein Fortschreiten zu verhindern oder abzumildern.

Bewegungsdetekiv*innen und Mobility Check

Dafür setzt sich auch Physio Austria, der Bundesverband der Physiotherapeut*innen Österreichs, der die Interessen von mehr als 20.000 Physiotherapeut*innen in Österreich vertritt, aktiv ein. Physio Austria hat in den letzten Jahren Screening-Tools entwickelt, um die Gesundheit von Kindern und Erwachsenen gezielt zu erfassen und Risikofaktoren zu erkennen. Dies ermöglicht es, entsprechende Maßnahmen bereits frühzeitig zu ergreifen, um die Gesundheit langfristig erhalten zu können. Anhand der Kombination spezifischer Assessments und Tests können Physiotherapeut*innen und Ärzt*innen präzise Informationen über den physischen Gesundheitszustand erhalten. Zudem kann anhand von Referenzwerten der aktuelle Zustand eingestuft und aussagekräftige Prognosen über die Entwicklung des Gesundheitszustandes getroffen werden. Um sowohl den Gesundheitszustand von Kindern als auch von Erwachsenen zu erheben, hat Physio Austria den Gesundheitscheck „Bewegungsdetektiv*innen" für Kinder sowie die Mobility Checks für ältere Erwachsene entwickelt und bereits erfolgreich im Rahmen etlicher Veranstaltungen durchgeführt.

Der **„Mobility Check"** für ältere Erwachsene besteht aus einer Handkraftmessung, dem „1-Minute-Sit-to-Stand-Test" und der „Short Physical Performance Battery". Mithilfe dieser Tests sollen vor allem die Kraftausdauer, die Gesamtkörperkraft sowie das Sturzrisiko, das Risiko einer Hospitalisierung und das Risiko, im Alltag Unterstützung zu benötigen, erfasst werden. Er soll dazu beitragen, den Gesundheitszustand visuell erlebbar zu machen und so die Selbstverantwortung und Autonomie im Umgang mit der eigenen Gesundheit zu stärken. Um den Kindern selbst sowie ihren Eltern und Betreuungspersonen einen Einblick in ihren Gesundheitszustand zu ermöglichen und Auffälligkeiten gezielt zu erkennen, damit sie frühzeitig aktiv werden können, hat Physio Austria den **Bewegungsdetektiv*innen-Gesundheitscheck** als Screening-Tool für Kinder entwickelt. Dieser umfasst fünf physiotherapeutische Tests, die die Kernelemente gesunder Bewegungskompetenz bei Kindern und Jugendlichen erfassen. Dazu werden, ebenso wie bei dem Test für Erwachsene, die Handkraftmessung (Montalcini et al. 2016) und der 1-Minute-Sit-to-Stand-Test durchgeführt. Des Weiteren kommen der Y-Balance-Test zur Erfassung des dynamischen Gleichgewichts, der Flamingo-Test zur Erfassung des statischen Gleichgewichts sowie der Quadranten-Hüpf-Test zur Erhebung der Schnellkraft und Koordination zum Einsatz.

Qualitätsgesicherte, evidenzbasierte Informationen

Sollte es bereits zu einem Ziehen gekommen sein oder eine ärztliche Diagnose vorliegen und muss die Zeit bis zum Therapiebeginn überbrückt werden, hat Physio Austria als Expert*in für Bewegungstherapie dem Gesundheitsportal Österreich hilfreiche Übungen mit Fotomaterial zur Verfügung gestellt. Das Ziel besteht darin, qualitätsgesichertes Fachwissen leichter zugänglich zu machen, die Gesundheitskompetenz zu stärken und Menschen dabei zu unterstützen, Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Gerade im digitalen Zeitalter, in dem bei medizinischen Anliegen und Fragen schnell KI oder Dr. Google um Rat gefragt werden, sind qualitätsgesicherte, evidenzbasierte Informationen zu Erkrankungen und deren Vorbeugung wertvoller denn je. Dies ersetzt selbstverständlich nicht den Besuch bei einer Physiotherapeutin bzw. einem Physiotherapeuten oder einem Arzt oder einer Ärztin, kann aber in der Zeit bis hin zum Termin als Erstinformation dienen. Damit wird maßgeblich zur Qualitätssicherung von gesundheitsbezogenen Informationen im Internet beigetragen.

Anhand der genannten Beispiele wird deutlich, dass sowohl online als auch offline ein gesundheitsförderliches Umfeld geschaffen werden muss, um Krankheiten zu vermeiden und die Gesundheitskompetenz insgesamt zu stärken. Denn nur wer über profunde Gesundheitskompetenz verfügt, kann langfristig Eigenverantwortung übernehmen und von sich aus aktiv werden – das Ziel ist klar: ein langes, gesundes Leben.

Literatur

Literaturangaben und vertiefende Informationen zu diesem Thema erhalten Sie bei Physio Austria – office@physioaustria.at



© Physio Austria

Hannah Moser

Kontaktinformationen

Physio Austria
Bundesverband der Physiotherapeut*innen Österreichs
1080 Wien
Tel.: +43 (0)1 5879951-610
www.physioaustria.at

Aktion Gesunder Rücken e. V.

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
Aktion Gesunder Rücken e.V.

» 25 Jahre bvo

Praxistage Osteopathie 2027 verbinden aktuelle Forschung mit klinischer Praxis

Bundesverband Osteopathie e. V. – bvo

Anlässlich seines 25-jährigen Bestehens lädt der Bundesverband Osteopathie e. V. – bvo am 18. und 19. Juni 2027 zu den „Praxistagen Osteopathie" nach Bad Alexandersbad ein. Im Mittelpunkt stehen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und ihre Bedeutung für die osteopathische Praxis. Fachvorträge und praktische Workshops greifen Themen wie Faszienforschung, Frauenosteopathie, Neuroregulation, Kiefer- und Gehirnfunktion, Pädiatrie sowie psychosomatische Zusammenhänge auf und fördern den interdisziplinären Austausch.



Neue Techniken werden unter Anleitung erfahrener Dozenten unmittelbar praktisch erprobt – für mehr Sicherheit, Präzision und geschultes Fingerspitzengefühl.

Osteopathie befasst sich mit vielfältigen funktionellen Zusammenhängen des menschlichen Körpers und entwickelt ihre therapeutischen Ansätze kontinuierlich weiter. Dabei gewinnen auch Themen an Bedeutung, die zunehmend differenziert betrachtet werden – etwa die spezifischen gesundheitlichen Bedürfnisse von Frauen. Bundesforschungsministerin Dorothee Bär hat angekündigt, die Forschung zur Frauengesundheit stärker in den Fokus zu rücken. Auch in der Osteopathie nimmt dieses Themenfeld einen wachsenden Stellenwert ein.

2027 feiert der Bundesverband Osteopathie e. V. – bvo sein 25-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass veranstaltet der Verband am 18. und 19. Juni 2027 in Bad Alexandersbad die „Praxistage Osteopathie – 25 Jahre bvo". Die Veranstaltung verbindet fachliche Impulse, praxisnahe Workshops und den Austausch über aktuelle Themen der Osteopathie.

Faszienforschung als Impuls für die osteopathische Praxis

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den beiden Vorträgen von Prof. Robert Schleip, einem der international renommiertesten Faszienforscher. Mit seinem ersten Vortrag „Neue Erkenntnisse aus der Faszienforschung – welche davon verändern die osteopathische Praxis?" schlägt er die Brücke zwischen aktueller Forschung und ihrer praktischen Relevanz für den therapeutischen Alltag.

Im zweiten Vortrag „Zwischen Berührung und Selbstregulation – neue Perspektiven auf Faszien, Interozeption und das autonome Nervensystem" richtet sich der Blick auf aktuelle neurophysiologische Zusammenhänge. Im Fokus stehen die Wechselwirkungen zwischen Gewebe, Wahrnehmung und vegetativer Regulation – Themen, die in der modernen Osteopathie zunehmend an Bedeutung gewinnen.

Aktuelle Themen aus unterschiedlichen Fachbereichen

Ergänzt werden die beiden Vorträge durch ein vielfältiges Fortbildungsprogramm, das unterschiedliche klinische Fragestellungen aufgreift und den Bogen von theoretischen Grundlagen bis hin zur praktischen Anwendung spannt. Auch die Frauengesundheit findet dabei ihren Platz: Prof. Renzo Molinari, der seit mehr als 40 Jahren osteopathisch tätig ist und einen besonderen klinischen Schwerpunkt auf Frauengesundheit und Kinderheilkunde legt, wird seine praktischen Erkenntnisse in der Frauenosteopathie in einem Workshop weitergeben.

Geplant sind darüber hinaus Beiträge zur Untersuchung und Behandlung kieferrelevanter Trigeminusäste, zu neuen Konzepten in der Behandlung des Gehirns nach Jean-Pierre Barral, zu osteopathischen Ansätzen bei Regenerationsdefiziten und psychosomatischen Zusammenhängen sowie zur Diagnostik und Behandlung von Kopfgelenksdysfunktionen bei Säuglingen und Kleinkindern. Weitere Workshops beschäftigen sich mit neurovaskulären Aspekten des Schleudertraumas und deren Bedeutung für die therapeutische Praxis.

Die inhaltliche Bandbreite der Praxistage verdeutlicht den Anspruch der Veranstaltung: wissenschaftliche Erkenntnisse, klinische Erfahrung und unmittelbar anwendbare Behandlungskonzepte miteinander zu verbinden und den fachlichen Dialog innerhalb der Osteopathie sowie mit angrenzenden medizinischen und therapeutischen Disziplinen zu fördern.

Austausch und Fortbildung im Jubiläumsjahr

Mit den Praxistagen blickt der bvo nicht nur auf 25 Jahre Verbandsarbeit zurück, sondern zugleich nach vorn. Die Veranstaltung bietet Osteopathen die Möglichkeit, neue Impulse für die eigene Praxis zu gewinnen, aktuelle Entwicklungen zu diskutieren und sich mit Kollegen zu vernetzen.



Fachvorträge renommierter Referenten bieten Einblicke in aktuelle Entwicklungen der Osteopathie und schaffen Raum für interdisziplinären Austausch.



Von Rückenbeschwerden bis zu komplexen Funktionsstörungen: Die Praxistage und das Fortbildungsangebot der bvo-Akademie vermitteln fundiertes Wissen für die osteopathische Praxis.



Praktische Workshops vermitteln aktuelle osteopathische Untersuchungs- und Behandlungskonzepte und fördern den Transfer wissenschaftlicher Erkenntnisse in den therapeutischen Alltag.

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

Fortbildungsprogramm der bvo-Akademie | Alles auf einen Blick

Was?
Praxistage Osteopathie – 25 Jahre bvo

Wann?
18. und 19. Juni 2027

Wo?
Bad Alexandersbad

Für wen?
Für Osteopathinnen und Osteopathen

Wie viele Fortbildungspunkte?
Für die Teilnahme werden
16 Fortbildungspunkte vergeben.

Wie anmelden?
Anmeldung unter
https://bit.ly/bvo-Praxistage

Fragen?
Bei Fragen schreiben Sie gerne an:
info@bv-osteopathie.de

Diese Veranstaltung wird
im Rahmen der Kongressinitiative
für die Bayerische Tourismuswirtschaft
(Kongresse in Bayern – KiB) gefördert.

Die Anmeldung zu den Praxistagen ist möglich unter: **https://bit.ly/bvo-Praxistage**

Fortbildung über die Praxistage hinaus

Ergänzend zu den Praxistagen bietet die **bvo-Akademie** ganzjährig ein umfangreiches Fortbildungsprogramm mit Seminaren und Workshops zu unterschiedlichen osteopathischen Schwerpunkten an. Die Angebote richten sich in erster Linie an Osteopathen und Osteopathinnen, stehen je nach Thema aber auch weiteren therapeutischen und medizinischen Berufsgruppen offen.

bvo | Akademie

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**

bvo | Bundesverband Osteopathie e.V.

Informationen für Patienten

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

Kontaktinformationen

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

» Rückenfreundlich arbeiten heißt systematisch gestalten

Wie Gefährdungsbeurteilung, Ergonomie und interdisziplinäre Prävention zusammenwirken

Dr. Silvester Siegmann I Vorstandsvorsitzender des VDSI – Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit e. V.
RA Matthias Kampa I Geschäftsführer und Syndikusrechtsanwalt des VDSI

Ein höhenverstellbarer Schreibtisch, ein ergonomischer Stuhl oder ein Rückenkurs können wertvolle Beiträge zur Gesundheit leisten. Nachhaltige Rückengesundheit entsteht im Betrieb jedoch nicht durch eine einzelne Maßnahme. Entscheidend ist, ob Arbeitsmittel, Arbeitsabläufe, Organisation und individuelles Verhalten sinnvoll zusammenspielen – und ob ihre Wirkung im Arbeitsalltag überprüft wird.



Rückenbeschwerden haben selten nur eine Ursache

Körperliche Belastungen sind nicht grundsätzlich schädlich. Bewegung, wechselnde Körperhaltungen und angemessene Beanspruchung sind vielmehr Voraussetzungen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Kritisch wird es, wenn Belastungen dauerhaft einseitig, zu hoch, zu häufig oder ohne ausreichende Erholung auftreten. Dazu gehören nicht nur schweres Heben und Tragen, sondern auch langes Sitzen oder Stehen, Zwangshaltungen, repetitive Bewegungen, hohe Kraftaufwendungen und das Bewegen von Menschen.

Auch die Arbeitsorganisation wirkt mit: Zeitdruck, fehlende Handlungsspielräume, ungünstige Pausenregelungen oder nicht bedarfsgerecht eingerichtete Arbeitsplätze können körperliche Belastungen verstärken. Rückenprävention darf deshalb weder auf individuelle Fitness noch auf die Auswahl eines ergonomischen Produkts verkürzt werden. Sie muss die konkrete Arbeitssituation als Ganzes betrachten.

Die Gefährdungsbeurteilung schafft den Zusammenhang

Die Gefährdungsbeurteilung – im Arbeitsschutzgesetz als „Beurteilung der Arbeitsbedingungen" angelegt – ist keine freiwillige Empfehlung, sondern eine gesetzliche Pflicht des Arbeitgebers. Nach § 5 Arbeitsschutzgesetz hat der Arbeitgeber die mit der Arbeit verbundenen Gefährdungen zu beurteilen und zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind. Nach § 6 Arbeitsschutzgesetz sind das Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung, die festgelegten Arbeitsschutzmaßnahmen und das Ergebnis ihrer Überprüfung zu dokumentieren.

Richtig eingesetzt, macht die Gefährdungsbeurteilung sichtbar, wo Belastungsschwerpunkte liegen, welche Beschäftigtengruppen betroffen sind und welche Maßnahmen vorrangig erforderlich sind. Sie ist die Grundlage für eine menschengerechte Gestaltung der Arbeit.

Bei körperlichen Belastungen empfiehlt sich ein abgestuftes Vorgehen: Zunächst werden Tätigkeiten orientierend betrachtet. Bestehen Anhaltspunkte für eine relevante Belastung, folgt eine vertiefende Beurteilung – beispielsweise mithilfe der von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) entwickelten Leitmerkmalmethoden. Bei komplexen Belastungskonstellationen können weitergehende arbeitswissenschaftliche oder messtechnische Verfahren wie zum Beispiel das CUELA-Verfahren (Computer-Unterstützte Erfassung und Langzeit-Analyse von Belastungen des Muskel-Skelett-Systems) oder die Elektromyografie (EMG) erforderlich sein.

Entscheidend ist die richtige Reihenfolge der Maßnahmen. Belastungen sollen möglichst an ihrer Quelle reduziert werden. Technische und organisatorische Lösungen haben daher grundsätzlich Vorrang vor der Erwartung, Beschäftigte müssten sich lediglich „richtig verhalten".

Eine geeignete Hebe- oder Transporthilfe, eine veränderte Greifhöhe, eine bessere Arbeitsverteilung oder ein sinnvoller Tätigkeitswechsel können wirksamer sein als der wiederholte Hinweis auf eine vermeintlich korrekte Körperhaltung.

Ergonomie wirkt nicht von selbst

Ergonomisch gestaltete Arbeitsmittel sind ein wesentlicher Baustein der Prävention. Ihre Qualität allein garantiert jedoch noch keine


© standret - stock.adobe.com


© Chanelle Malambo/peopleimages.com - stock.adobe.com


© auremar - stock.adobe.com

Wirkung. Ein Bürostuhl kann nur unterstützen, wenn er zum Arbeitsplatz und zur Person passt, richtig eingestellt wird und Haltungswechsel zulässt. Eine Hebehilfe muss verfügbar, praktikabel und in den Arbeitsablauf integriert sein. Auch ein Exoskelett kann in geeigneten Situationen entlasten, ersetzt aber nicht automatisch eine gute Arbeitsgestaltung.

Deshalb gehören Auswahl, Erprobung, Unterweisung und Akzeptanz zusammen. Beschäftigte sollten frühzeitig beteiligt werden: Sie kennen tatsächliche Abläufe, Umwege und Belastungsspitzen oft genauer als jede Prozessbeschreibung. Erst die Wirksamkeitskontrolle zeigt, ob eine Maßnahme tatsächlich entlastet oder eine Belastung lediglich verlagert.

Verhältnis- und Verhaltensprävention gemeinsam denken

Ein nachhaltiges Präventionskonzept verbindet die Gestaltung der Verhältnisse mit der Stärkung individueller Gesundheitskompetenz. Bewegungsangebote, Rückenschulen und therapeutische Interventionen behalten ihren hohen Wert. Sie können Beschwerden lindern, Bewegungskompetenz fördern und zu gesundheitsgerechtem Verhalten befähigen. Sie dürfen jedoch nicht dauerhaft ungünstige Arbeitsbedingungen kompensieren.

Die entscheidende Frage lautet daher nicht: Verhältnis- oder Verhaltensprävention? Erforderlich ist eine sinnvolle Reihenfolge und Verzahnung. Zunächst müssen vermeidbare Belastungen technisch und organisatorisch reduziert werden. Darauf aufbauend können individuelle Beratung, Training und Therapie zielgerichtet wirken.

Interdisziplinäre Prävention braucht klare Rollen

Rückengesundheit ist ein Gemeinschaftsthema – aber nicht jeder Beteiligte hat dieselbe Aufgabe. Arbeitgeber und Führungskräfte tragen Verantwortung für die sichere und gesundheitsgerechte Gestaltung der Arbeit. Fachkräfte für Arbeitssicherheit beraten zu Gefährdungen, Arbeitsverfahren und Schutzmaßnahmen. Betriebsärztinnen und -ärzte bringen ihre arbeitsmedizinische Beurteilung ein. Therapeutische und bewegungswissenschaftliche Fachkräfte verfügen über wichtige Kompetenzen bei funktionellen Einschränkungen, Rehabilitation, Training und individueller Beratung.

Wirksam wird die Zusammenarbeit, wenn Erkenntnisse anschlussfähig ausgetauscht werden, ohne Rollen und Datenschutzgrenzen zu verwischen. Individuelle Diagnosen gehören nicht in betriebliche Kommunikationsprozesse. Wiederkehrende, anonymisierte Belastungsmuster können jedoch wichtige Hinweise für die Arbeitsgestaltung geben. Umgekehrt hilft die Kenntnis der konkreten Tätigkeit medizinischen und therapeutischen Fachkräften, Empfehlungen realitätsnah auszurichten.

Fünf Fragen für die betriebliche Praxis

1. Welche Tätigkeiten führen tatsächlich zu hohen, einseitigen oder lang andauernden Belastungen?

2. Sind technische und organisatorische Verbesserungen ausgeschöpft, bevor individuelles Verhalten adressiert wird?

3. Passen Arbeitsmittel zur Tätigkeit und zu unterschiedlichen Beschäftigten – und werden sie richtig genutzt?

4. Sind Beschäftigte, Arbeitssicherheit, Arbeitsmedizin und weitere Fachdisziplinen angemessen beteiligt?

5. Wird nach angemessener Zeit überprüft, ob die Maßnahmen tatsächlich wirken?

Rückenfreundliche Arbeit entsteht nicht durch ein einzelnes Produkt, einen Kurs oder einen gut gemeinten Hinweis. Sie ist das Ergebnis eines systematischen Prozesses: Belastungen erkennen, Ursachen verstehen, Maßnahmen fachgerecht auswählen, Beschäftigte beteiligen und die Wirkung kontrollieren. Genau dort treffen sich Ergonomie, Arbeitsschutz, Arbeitsmedizin, Therapie und Bewegungsförderung – mit einem gemeinsamen Ziel: Arbeit so zu gestalten, dass Gesundheit möglichst erhalten bleibt.

Der VDSI ist der Fachverband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit. Seine Mitglieder setzen sich für eine sichere, gesunde und menschengerechte Gestaltung der Arbeitswelt ein.

Wir machen Arbeit sicher und gesund.

VDSI Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit

Kontaktinformationen

VDSI – Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit e. V.
Geschäftsstelle
Marienstr. 30 | 10117 Berlin
Tel.: 030 8632478-0
info@vdsi.de
www.vdsi.de

» Sitzen – die unterschätzte Gefahr für unsere Gesundheit

In Bewegung bleiben für einen gesunden Rücken

Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. – BVOU

Zu viel Sitzen schadet Körper und Geist. Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Konzentrationsprobleme und sogar ein erhöhtes Krebsrisiko können die Folge sein. Die gute Nachricht: Mit einfachen Veränderungen im Alltag und dem richtigen Bürostuhl lässt sich viel für die Gesundheit tun!

In unserer modernen Welt verbringen wir immer mehr Zeit im Sitzen – ob am Schreibtisch, vor dem Fernseher oder beim Autofahren. Bildschirmarbeitsplätze nehmen zu, und auch in der Freizeit dominiert das Sitzen. Was bequem klingt, hat jedoch ernsthafte Folgen: Unser Körper ist für Bewegung gemacht, nicht für stundenlanges Verharren in einer Position. Die Folgen von Bewegungsmangel und einseitigem Sitzen sind heute eine der größten Herausforderungen für unsere Gesundheit.

Was passiert im Körper und im Kopf, wenn wir zu viel sitzen?

Herz und Kreislauf: Langes Sitzen verlangsamt den Kreislauf, erhöht den Blutdruck und verschlechtert die Blutfettwerte. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt deutlich.

Stoffwechsel und Diabetes: Wer viel sitzt, verbrennt weniger Fett und Zucker. Das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes steigt. Schon ab etwa 4,5 Stunden Sitzen pro Tag nehmen die Risiken spürbar zu.

Rücken, Muskeln und Gelenke: Im Sitzen lastet besonders viel Druck auf der Wirbelsäule. Rückenschmerzen, Verspannungen und Bandscheibenprobleme sind häufige Folgen. Auch die Muskulatur baut ab, Gelenke werden steif.

Gehirn und Konzentration: Wenig Bewegung bedeutet auch weniger Sauerstoff und Nährstoffe fürs Gehirn. Die Folge: Konzentration, Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit lassen nach. Das Risiko für Demenz steigt.



Krebs und psychische Gesundheit: Langes Sitzen erhöht das Risiko für bestimmte Krebsarten wie Darm- und Brustkrebs. Auch Depressionen und Angststörungen treten häufiger auf, wenn Bewegung fehlt.

Die 50/25/25-Regel: So bleiben wir im Alltag in Bewegung

Um die negativen Folgen des Sitzens zu vermeiden, empfehlen Experten die 50/25/25-Regel.

Anteil am Tag: 50 % Sitzen, 25 % Stehen, 25 % Bewegen

Das bedeutet: Regelmäßiger Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegung ist wichtig. Schon kleine Unterbrechungen – alle 30 bis 60 Minuten – helfen, den Kreislauf in Schwung zu bringen und den Stoffwechsel zu aktivieren.

Dynamisches Sitzen – warum Bewegung auch im Sitzen wichtig ist

Statisches, starres Sitzen ist Gift für den Rücken. Viel besser ist das „dynamische Sitzen": Dabei wechselt die sitzende Person immer wieder die Sitzposition, bewegt Beine, Becken, Rücken und Schultern. Moderne Bürostühle unterstützen diese Bewegungen und fördern so die Durchblutung, versorgen die Bandscheiben mit Nährstoffen und halten die Muskulatur aktiv. Das Ergebnis: weniger Rückenschmerzen, mehr Wohlbefinden und bessere Konzentration.

Ergonomische Stühle im Überblick

Standard-Bürostühle: Die Grundausstattung für jedes Büro. Sie lassen sich in Höhe, Tiefe und Neigung individuell einstellen und bieten eine Synchronmechanik, die Sitzfläche und Rückenlehne gemeinsam bewegt. Ideal für alle, die viel sitzen, aber auch Wert auf Komfort und Rückengesundheit legen.

Aktiv-Bürostühle: Diese Stühle bieten noch mehr Bewegungsspielraum. Ihre Sitzflächen sind in mehrere Richtungen beweglich, sodass man unbewusst und spontan die Position wechseln kann. Perfekt für alle, die mehr Dynamik am Arbeitsplatz wollen.

Aktiv-Stühle: Besonders beweglich, oft ohne Rückenlehne, fördern sie ständigen Haltungswechsel. Sie eignen sich gut für temporäre Einsätze oder als Ergänzung zum klassischen Bürostuhl.

Sitz-Steh-Stühle: Ideal für höhenverstellbare Schreibtische oder Stehpulte. Sie ermöglichen

den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen und entlasten so Rücken und Beine.

Mehrzweckstühle: Flexibel einsetzbar, zum Beispiel als Besucher- oder Konferenzstuhl. Sie sind nicht speziell für langes Sitzen gedacht, bieten aber Komfort für kurze Sitzphasen.

Worauf sollte man achten?

- individuell einstellbare Sitzhöhe und -tiefe
- Synchronmechanik für dynamisches Sitzen
- höhenverstellbare, drehbare Armlehnen
- AGR-Siegel („Aktion Gesunder Rücken") als Qualitätsmerkmal
- bequeme Polsterung und stabile Rückenlehne

Praktische Tipps für mehr Bewegung im Alltag

- Stehen Sie beim Telefonieren oder gehen Sie dabei umher.
- Nutzen Sie Treppen statt Aufzüge.
- Platzieren Sie Drucker und Kopierer weiter weg, um mehr Wege zu haben.
- Machen Sie in der Mittagspause einen kurzen Spaziergang.
- Führen Sie Besprechungen im Gehen („Walk and Talk") durch.
- Steigen Sie eine Haltestelle früher aus oder parken Sie weiter weg.
- Wechseln Sie regelmäßig die Sitzposition und stehen Sie alle 30 bis 60 Minuten auf.
- Nutzen Sie höhenverstellbare Schreibtische, um zwischen Sitzen und Stehen zu wechseln.
- Integrieren Sie kleine Dehn- und Kräftigungsübungen in Ihren Tag.

Jeder Schritt zählt! Schon kleine Veränderungen – öfter aufstehen, mehr bewegen, den richtigen Stuhl wählen – schützen die Gesundheit und steigern das Wohlbefinden. Bewegung sollte zu einem festen Bestandteil des Alltags werden!

SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN

Ein Orthopäde erklärt Risiken, Studien und einfache Gegenmaßnahmen

Orthopäde und Diplomsportlehrer Dr. Jürgen Kosel erklärt in der OrthoCast-Folge klar und greifbar, welche Folgen langes Sitzen nach sich ziehen kann: von Rücken- und Nackenschmerzen über Rundrücken bis hin zu Herz-Kreislauf- und Stoffwechselproblemen – inklusive der oft unterschätzten Risiken für Beckenorgane und Beckenboden.

Das Gesundheitsportal Orthinform veröffentlicht die eigene Podcast-Serie OrthoCast online. Sie unterstützt interessierte Laien, ein besseres Verständnis für Gesundheit und Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie deren Prävention zu entwickeln.



© BVOU

Dr. Anna-Katharina Doepfer und Dr. Robert Hudek moderieren OrthoCast.

Zum PODCAST. Jetzt reinhören!

ORTHOCAST
DER ORTHINFORM PODCAST

Kontaktinformationen

Berufsverband 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 und berufsbegleitend: mit dem AGR-Fernlehrgang bequem zum Expertenwissen

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Rückenschmerzen gehören zu den wesentlichen Gesundheitsthemen unserer Zeit. Ein ergonomisch gestaltetes Umfeld – am Arbeitsplatz und im privaten Bereich – trägt entscheidend zu Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bei. Entsprechend wächst der Bedarf an qualifizierten Fachkräften, die Menschen und Unternehmen bei der Prävention von Rückenbeschwerden unterstützen.



© contrastwerkstatt - stock.adobe.com/AGR

Mit dem staatlich zugelassenen AGR-Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention" bieten wir eine praxisorientierte Weiterbildung an, die vollständig online und berufsbegleitend absolviert werden kann. Der Einstieg ist jederzeit möglich, Lernort und Lerntempo bestimmen die Teilnehmenden selbst. So lässt sich die Weiterbildung optimal mit beruflichen und privaten Verpflichtungen vereinbaren – ganz ohne Anfahrtswege und feste Präsenztermine.

Der Fernlehrgang vermittelt fundiertes Fachwissen rund um Ergonomie, Prävention und Rückengesundheit. Nach erfolgreichem Abschluss können die Teilnehmenden Menschen und Unternehmen bei der rückengerechten Gestaltung von Arbeits- und Lebenswelten beraten und schulen.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- staatlich zugelassener Fernlehrgang (ZFU)
- 100 % online, zeitlich flexibel und ortsunabhängig
- berufsbegleitend mit jederzeit möglichem Einstieg
- anerkannt als ärztliche Fortbildung
- anerkannt zur Verlängerung der Rückenschullehrerlizenz
- anerkannt vom Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit (VDSI)
- Zertifikat „Experte für Ergonomie und Rückengesundheit"
- Zugang zu einem exklusiven Expertennetzwerk
- mehr Sichtbarkeit durch Expertenvermittlung und Öffentlichkeitsarbeit

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

Jetzt flexibel online zum Experten weiterbilden!

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. Ein besonderer Dank gilt den Experten, die uns seit vielen Jahren die Treue halten und unser Schulungsprogramm regelmäßig zur Fortbildung nutzen.

Allen Teilnehmenden gratulieren wir herzlich zur bestandenen Prüfung und erfolgreichen Zertifikatsverlängerung!

Ihre

Christina Scheil



© AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Experte für Ergonomie und Rückengesundheit

Staatliche Zentralstelle zugelassen zfu Nr. 7192910 für Fernunterricht

Als neue Experten begrüßen wir:

32427 Minden • *Lars-Tjorven Weiß*
larstj@praxis-gon.de

33607 Bielefeld • *Martin Brummelte*
martin.brummelte@web.de

51373 Leverkusen • *Martin Wagner*
martin.wagner@tsvbayer04.de

52080 Aachen • *Asil Alghanem*
asilalghanem@gmail.com

55124 Mainz • *Christian Victora*
christian.victora84@gmail.com

59757 Arnsberg • *Marcus Kuntze*
marcus.kuntze@freenet.de

59846 Sundern • *Stefanie Wieser*
stefanie.wieser@fa-theisen.de

59846 Sundern • *Miriam Nagel*
info@physionagel.de

72393 Burladingen • *Silke Häußler*
silke.haeussler@yahoo.de

72406 Bisingen • *Verena Müller*
mueller.verena95@gmail.com

72477 Schwenningen (Heuberg)
Martina Becker
martina_becker@gmx.net

73430 Aalen • *Barbara Schindler*
barbara.schindler.ergo@web.de

81541 München • *Sabine Eimüller*
sabine.eimueller@muenchen.de

82340 Feldafing • *Dr. Kerstin Erdlenbruch*
kerstin.erdlenbruch@deutschepost.de

CH 8952 Schlieren • *Ulrike Schönert*
ergo@schoenert.ch

IT 39032 Sand in Taufers • *Günther Forer*
info@physiotherapie-forer.it

Ihr Zertifikat zum 1. Mal erfolgreich verlängert haben:

07749 Jena • *Nadine Riedel*
nadineriedel@outlook.de

15806 Zossen • *Christin Kosensky*
info@physio-im-schloss.de

32602 Vlotho • *Anette Wiele*
anette.wiele@gmx.de

52249 Eschweiler • *Lena Christine Beys*

55257 Budenheim • *Sabine Becker*
sbwiesbaden@gmail.com

58097 Hagen • *Ulrike Odendahl*
schueren-ulrike@web.de

70499 Stuttgart • *Matthias Dürnholz*
matthiasduernholz@web.de

Ihr Zertifikat zum 2. Mal erfolgreich verlängert haben:

06217 Merseburg • *Stefanie Kobsch*
s.kobsch@infraleuna.de

23972 Dorf Mecklenburg • *Ursula Guericke*
u.guericke@gmx.net

24791 Alt Duvenstedt • *Astrid Jürgens*
astrid.juergens@web.de

30880 Laatzen • *Dr. med. Arvid Schäfer*
schaefer@arbeitsmedizin-schaefer.de

31515 Wunstorf • *Christine Kühn*
info@krankengymnastik-wunstorf.de

34346 Hann. Münden • *Angela Trautmann*
angela.talbot@web.de

39629 Bismark • *Martina Wetzel*

41849 Wassenberg • *Volker Naumann*
volker-naumann@web.de

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

55286 Wörrstadt • *Carmen Frieauff*
carmen.frieauff@bgrci.de

55288 Armsheim • *Daniela Ripperger*
info@danyripperger.de

73776 Altbach • *Frances Lissner*

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

82223 Eichenau • *Harald Grunwald*
grunwald@grun-si.de

83301 Traunreut • *Silvia Möller*
hallo@gesundheitszentrum-traunreut.de

85244 Röhrmoos • *Nicole Eder*
nicole.eder@keine-rueckenschmerzen.de

AT 4055 Pucking • *Celina Feigl*

Ihr Zertifikat zum 3. Mal erfolgreich verlängert haben:

22085 Hamburg • *Lara Ahlefelder*
info@rueckenpause.de

22926 Ahrensburg • *Andreas Fischer*
afisch2001@yahoo.de

50676 Köln • *Kristina Kaesler*

59514 Welver-Borgeln
Jennifer Brinkmann

Ihr Zertifikat zum 4. Mal erfolgreich verlängert haben:

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

52511 Geilenkirchen • *Lucien Brepoels*
lucien@physiozeit.de

67098 Bad Dürkheim • *Leif Langenbein*

Ihr Zertifikat zum 5. Mal erfolgreich verlängert haben:

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

72124 Pliezhausen • *Christine Bach*
christinebach@motoria.de

Ihr Zertifikat zum 6. Mal erfolgreich verlängert hat:

48429 Rheine • *Anna Feldmann-Hilger*
anna.feldmann@t-online.de

(Stand: 31.10.2026)



© contrastwerkstatt - stock.adobe.com/AGR

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.

» Rückengesundheit fördern und Vorteile sichern - ab 6 Euro monatlich

Fördermitglied werden und beim AGR-Fernlehrgang 165 Euro sparen

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



© Farknot Architect - stock.adobe.com



© AGR (KI-generiert)

Wer die Arbeit der Aktion Gesunder Rücken e. V. unterstützen und gleichzeitig von attraktiven Vorteilen profitieren möchte, kann bereits ab 6 Euro monatlich Fördermitglied werden.

Mit einer Fördermitgliedschaft leisten Sie einen wichtigen Beitrag dazu, das Thema Rückengesundheit stärker in die Öffentlichkeit zu bringen, fundiertes Wissen zu vermitteln und Präventionsarbeit nachhaltig zu fördern. Gleichzeitig profitieren Sie selbst von exklusiven Vergünstigungen, Fachinformationen und Angeboten der AGR.

Ein besonders attraktiver Vorteil für alle, die sich beruflich weiterentwickeln möchten: **Fördermitglieder sparen beim AGR-Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention" 165,– €** und bei den AGR Online Seminaren 50 % der Teilnahmegebühr. So kann sich die Fördermitgliedschaft bereits durch die Teilnahme an einer einzigen Fortbildung besonders lohnen.

Wissen vertiefen und zum Experten werden

Der AGR-Fernlehrgang vermittelt praxisnahes Wissen rund um Ergonomie, Prävention und die Gestaltung rückenfreundlicher Lebens- und Arbeitsbedingungen. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat **„Experte für Ergonomie und Rückengesundheit"** (weitere Informationen auf S. 48)

Die Vorteile der AGR-Fördermitgliedschaft auf einen Blick:

Eine AGR-Fördermitgliedschaft verbindet Ihr persönliches Engagement für Rückengesundheit mit konkreten Vorteilen. Bereits ab 6 Euro monatlich unterstützen Sie die unabhängige Arbeit der AGR und profitieren unter anderem von:

- 165 Euro Preisvorteil beim AGR-Fernlehrgang (statt 560,– € zahlen Sie nur 395,– €)
- 50 Prozent Rabatt auf AGR Online Seminare
- aktuellen Fachinformationen rund um Ergonomie und Rückengesundheit
- Vergünstigungen auf ausgewählte AGR-geprüfte Produkte
- Möglichkeiten zur Vernetzung mit Fachleuten aus Gesundheits- und Therapieberufen

Gerade der Preisvorteil beim Fernlehrgang macht die Fördermitgliedschaft auch für Fachkräfte interessant, die ihre Kompetenz im Bereich Ergonomie und Rückengesundheit gezielt ausbauen möchten.

Gemeinsam Rückengesundheit stärken

Mit Ihrer Fördermitgliedschaft unterstützen Sie nicht nur Ihre eigene fachliche Entwicklung. Sie helfen gleichzeitig dabei, Aufklärungsarbeit, Informationsangebote und Projekte rund um die Rückengesundheit langfristig möglich zu machen.

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

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



© AGR

Martina Bargsten (links) und Claudia Bockelmann (rechts)

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

» Machen Sie mit: Tag der Rückengesundheit 2027

Füße gut, Rücken gut. Läuft!

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

Am 15. März 2027 dreht sich beim bundesweiten Tag der Rückengesundheit alles um ein oft unterschätztes Fundament unserer Gesundheit: die Füße. Unter dem Motto „Füße gut, Rücken gut. Läuft!" möchten die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. darauf aufmerksam machen, wie eng Fußgesundheit, Körperhaltung und Rückengesundheit miteinander verbunden sind. Gleichzeitig ruft der Aktionstag dazu auf, selbst aktiv zu werden und den Füßen im Alltag mehr Aufmerksamkeit zu schenken.



© Syda Productions - stock.adobe.com/AGR (KI-modifiziert)

Gesunde Füße – die Basis für einen starken Rücken

Unsere Füße leisten täglich Erstaunliches. Sie tragen unser Körpergewicht, sorgen für Stabilität und Gleichgewicht und ermöglichen uns, zu gehen, zu laufen und zu springen. Dabei sind sie weit mehr als reine Fortbewegungsorgane: Zahlreiche Sinneszellen in den Fußsohlen sowie Rezeptoren in Muskeln und Gelenken liefern unserem Nervensystem wichtige Informationen über den Untergrund und unsere Körperposition. So tragen die Füße wesentlich zur Steuerung unserer Haltung und Bewegung bei.

Ist ihre Funktion eingeschränkt, kann sich das auf den gesamten Bewegungsapparat auswirken. Denn Füße, Knie, Hüften, Becken und Wirbelsäule bilden eine funktionelle Einheit. Fehlbelastungen oder eine eingeschränkte Beweglichkeit der Füße können die Körperstatik verändern und Beschwerden im Rücken begünstigen.

Umso wichtiger ist es, die Füße beweglich und kräftig zu halten. Regelmäßige Bewegung, gezielte Fußgymnastik, Gleichgewichtsübungen und geeignetes Schuhwerk können dazu beitragen, ihre natürliche Funktion zu unterstützen. Auch gelegentliches Barfußgehen auf geeigneten Untergründen trainiert die Fußmuskulatur und fördert die Körperwahrnehmung.

Fußgesundheit fördern – Empfehlungen für Ärzte und Therapeuten

Schon kleine Veränderungen im Alltag können helfen, die Füße zu stärken und damit auch den Rücken zu unterstützen. Folgende Empfehlungen lassen sich gut in die Patientenberatung integrieren:

1. Fußmuskulatur gezielt trainieren

Einfache Übungen wie Zehenkrallen, Zehenspreizen oder der Wechsel zwischen Fersen- und Zehenstand kräftigen die Fußmuskulatur und fördern die Beweglichkeit.

2. Gleichgewicht und Koordination verbessern

Der Einbeinstand oder Balanceübungen auf unterschiedlichen Untergründen schulen die sensomotorischen Fähigkeiten und unterstützen eine stabile Körperhaltung.

3. Passendes Schuhwerk empfehlen

Schuhe sollten ausreichend Platz für die Zehen bieten, gut sitzen und zur jeweiligen Aktivität passen. Ungeeignetes Schuhwerk kann Fehlbelastungen begünstigen. Das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen" bietet Orientierung bei der Auswahl ergonomischer Produkte.

4. Einseitige Belastungen vermeiden

Langes, unbewegtes Stehen kann Füße, Beine und Rücken belasten. Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen sowie kurze Bewegungspausen schaffen einen wichtigen Ausgleich.

5. Mehr Bewegung in den Alltag bringen

Spaziergänge, Walking, Wandern oder Tanzen aktivieren die Fuß- und Beinmuskulatur und fördern gleichzeitig die Rückengesundheit. Entscheidend ist, dass Bewegung regelmäßig stattfindet und Freude macht.

Fazit: Gesunde Füße sind ein wichtiger Baustein für einen gesunden Rücken. Wer ihre Kraft, Beweglichkeit und Wahrnehmungsfähigkeit fördert, unterstützt den gesamten Bewegungsapparat.

Gestalten Sie den TdR 2027 aktiv mit!

Der Tag der Rückengesundheit lebt vom Engagement zahlreicher Fachleute und Institutionen.

Deshalb laden wir auch 2027 wieder Arzt- und Therapiepraxen, Rückenschulen, Fitnessstudios, Gesundheitseinrichtungen, Vereine und Unternehmen herzlich ein, sich mit eigenen Aktionen zu beteiligen.

Nutzen Sie den bundesweiten Aktionstag, um Ihre Kompetenz zu zeigen, Menschen für das Thema Fuß- und Rückengesundheit zu sensibilisieren und neue Impulse für einen bewegten Alltag zu geben.

Ob vor Ort oder digital – zahlreiche Aktionen sind denkbar:

- Tage der offenen Tür und Informationsveranstaltungen
- Vorträge und Workshops zur Fuß- und Rückengesundheit
- Fußgymnastik, Barfußparcours und Gleichgewichtstraining
- Schnupperkurse und praktische Bewegungsangebote
- Beratungsaktionen zu gesundem Schuhwerk und Ergonomie

Wir unterstützen Sie bei Ihrer Aktion! Nutzen Sie unsere kostenlosen Informations- und Marketingmaterialien zum Tag der Rückengesundheit, um auf Ihre Angebote aufmerksam zu machen und möglichst viele Menschen zum Mitmachen zu motivieren.



© Syda Productions – stock.adobe.com/AGR (KI-modifiziert)

Neu: Gemeinsam sichtbar mit #tdr auf der Social Wall!

2027 wird der Tag der Rückengesundheit auch in den sozialen Medien besonders lebendig. Eine neue Aktionspinnwand auf der Website zum Aktionstag **(www.agr-ev.de/tdr/socialwall)** bündelt Beiträge, die unter dem Hashtag **#tdr** veröffentlicht werden.

Zeigen Sie Ihre Aktionen, teilen Sie Fotos, Videos oder praktische Übungen und machen Sie sichtbar, wie vielfältig Rückengesundheit gefördert werden kann. Ob Einblicke in Ihre Praxis, kreative Bewegungsangebote oder Tipps für gesunde Füße: Jeder Beitrag hilft, die Botschaft des Aktionstags weiterzutragen.

Auch wer keinen eigenen Social-Media-Account hat, kann seine Veranstaltungen oder Beiträge ganz einfach über einen QR-Code hochladen.

Machen Sie mit! Posten Sie Ihre Beiträge mit #tdr und werden Sie Teil einer bundesweiten Bewegung für gesunde Füße und einen starken Rücken!

Fachtag Rückengesundheit 2027 – neuer Name, neuer Standort

Auch der fachliche Austausch kommt nicht zu kurz. Der bisherige Expertenworkshop trägt künftig den Namen **„Fachtag Rückengesundheit“** und findet **am 6. März 2027** erstmals am neuen Veranstaltungsort statt: Gastgeber und Kooperationspartner ist das **Grönemeyer Institut in Bochum**.

Der neue Name ist bewusst gewählt. Er macht deutlich, dass sich die Veranstaltung nicht allein an ausgewiesene Expertinnen und Experten richtet, sondern an alle, die Menschen in Bewegung bringen: an Ärzte, Therapeuten und Bewegungsfachkräfte ebenso wie an Übungsleiter in Vereinen, Trainer und alle, die in Kursen, Praxen oder Betrieben Bewegung vermitteln.

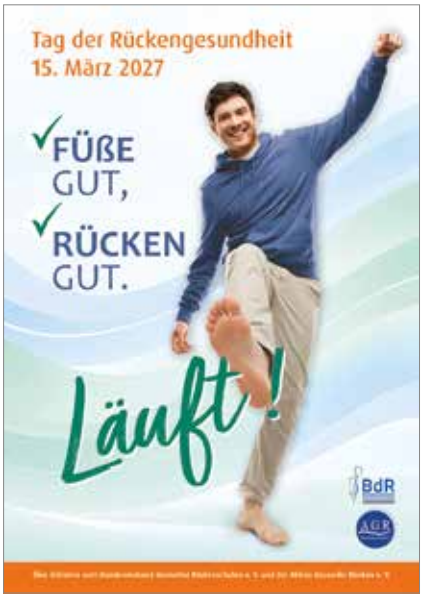
Sie alle erhalten bei der Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit die Gelegenheit, sich über aktuelle Erkenntnisse, praxisorientierte Präventionsansätze und die Zusammenhänge zwischen Fußfunktion, Bewegung und Rückengesundheit auszutauschen.

Der Fachtag Rückengesundheit findet auch 2027 wieder als **hybride Veranstaltung vor Ort und online** statt.

Weitere Informationen zum Programm sowie zur Anmeldung:
www.agr-ev.de/fachtag-rueckengesundheit

Ratgeber zum Tag der Rückengesundheit 2027

Unser Ratgeber zum Tag der Rückengesundheit mit vielen Tipps, Übungen und Hintergrundinformationen steht **ab Anfang 2027** auf der Website www.agr-ev.de/tdr zum Blättern und kostenlosen Download bereit. Veranstalter können die Broschüre auch in gedruckter Form kostenfrei bei uns anfordern – ideal, um Patientinnen, Patienten und Interessierte auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit für ihre Füße und somit für ihre Rückengesundheit zu unterstützen.



© Syda Productions – stock.adobe.com/AGR (KI-modifiziert)

Informationen und Materialien zum TdR 2027

Alle wichtigen Informationen zum Motto, Anregungen für eigene Aktionen, ein kostenloses Marketingpaket, den Ratgeber zum Tag der Rückengesundheit 2027, einen Experten-Podcast und die Social Wall finden Sie online unter: **www.agr-ev.de/tdr**

Jetzt QR-Code scannen

Jetzt mitmachen und gemeinsam ein Zeichen für die Rückengesundheit setzen!

» Qualifizierte Beratung für einen gesunden Rücken

Warum sich ergonomische Fachkompetenz im AGR-zertifizierten Fachhandel auszahlt

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Ob Matratze, Bürostuhl oder Schulranzen – wer ein rückenfreundliches Produkt sucht, steht häufig vor einer großen Auswahl. Doch nicht jedes Produkt passt zu jedem Menschen. Entscheidend sind die individuellen Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen. Hier bieten AGR-zertifizierte Fachgeschäfte wertvolle Unterstützung: Mit fundiertem Fachwissen und persönlicher Beratung helfen sie, die passende Lösung für einen rückengerechten Alltag zu finden.



© AGR (KI-generiert)

Kompetenz durch kontinuierliche Weiterbildung

Grundlage der AGR-Zertifizierung ist eine speziell entwickelte Online-Schulung der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., mit der Fachhändler ihre Beratungskompetenz nachweisen. „Die Schulung vermittelt praxisnahes Wissen rund um ergonomische Anforderungen im Alltag und sensibilisiert für individuelle gesundheitliche Bedürfnisse", erklärt AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und neue Produktentwicklungen fließen fortlaufend in die Weiterbildung ein – dies gewährleistet eine Beratung auf dem neuesten Stand.

Orientierung für Verbraucher und Gesundheitsfachkräfte

Die AGR-Zertifizierung erleichtert Verbrauchern die Suche nach kompetenten Ansprechpartnern. Auch Ärzte, Therapeuten und andere Gesundheitsfachkräfte können ihre Patienten gezielt an entsprechend qualifizierte Fachgeschäfte verweisen.

Für besonders spezialisierte Bettenfachhändler bietet die AGR zudem die Premium-Qualifikation „Spezialist für rückengerechte Produktberatung" an, die im Rahmen eines staatlich zugelassenen Online-Lehrgangs erworben werden kann.

Das stetig wachsende, auch international etablierte Netzwerk zertifizierter Fachgeschäfte trägt dazu bei, qualifizierte Beratung über Ländergrenzen hinweg zu fördern.



© AGR (KI-generiert)

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

Das Rücken-Gütesiegel für den Handel:



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

Neu: Alle Adressen der zertifizierten Fachgeschäfte sind jetzt auch in der aktuellen Ausgabe der **RÜCKENWELT enthalten: www.agr-ev.de/medienordner/rueckenwelt/32/**

25 Jahre zertifizierter Fachhandel – wir feiern unsere Jubilare!

Seit einem Vierteljahrhundert engagieren sich zahlreiche Fachhändler im AGR-Netzwerk für mehr Rückengesundheit. Auch in diesem Jahr feiern wieder einige von ihnen ihr 25-jähriges Jubiläum als AGR-zertifiziertes Fachgeschäft. Ein schöner Anlass, Danke zu sagen – für das langjährige Engagement, die kontinuierliche Weiterbildung und die Leidenschaft, mit der sie ihre Kundinnen und Kunden täglich beraten.

Was die AGR-Zertifizierung für sie bedeutet, haben uns vier Jubilare verraten:










© Betten Kutz


© Bürotec Büromöbel und Bürobedarf GmbH

Auch **Betten Kutz** aus Hamm und die **Bürotec Büromöbel und Bürobedarf GmbH** aus Weißenfels feiern in diesem Jahr das 25-jährige Jubiläum als AGR-zertifiziertes Fachgeschäft.

Wir gratulieren allen ganz herzlich!

» 30 Jahre rückenfreundliche Produkte: Award für Sedus Stoll auf der ORGATEC

Erstmals würdigt die AGR eine Partnerschaft über drei Jahrzehnte

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.







Detlef Detjen überreicht den Award für 30 Jahre AGR-zertifizierte Produkte auf der ORGATEC in Köln an Sedus Marketingleiter Ernst Holzapfel.

Verlässliche Partnerschaften sind unbezahlbar – besonders dann, wenn es um die Gesundheit von Millionen Menschen geht. Auf der ORGATEC 2026 in Köln überreichte AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen deshalb erstmals einen Award für 30 Jahre Zusammenarbeit an Ernst Holzapfel, Marketingleiter der Sedus Stoll AG.

Das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen" wurde 1995 gemeinsam mit dem Forum „Gesunder Rücken – besser leben e. V." und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. entwickelt. Bereits 1996 trugen die ersten Sedus Produkte das Siegel – und seitdem stellt das Unternehmen seine Neuentwicklungen ohne Unterbrechung dem unabhängigen Prüfgremium aus Ärzten, Therapeuten und Sportwissenschaftlern vor.

Über drei Jahrzehnte sind so ganze Generationen von Sedus Bürostühlen und Tischen durch die Prüfung gegangen; inzwischen ist das Unternehmen in sehr vielen Produktkategorien mit zertifizierten Produkten vertreten – bis hin zu Rückzugsräumen und kompletten Systemlösungen. Für das Systemprogramm se:lab haben wir sogar eine neue Kategorie eingeführt: „Konzepte für agiles Arbeiten". Denn Rückengesundheit entsteht nicht durch ein einzelnes Möbelstück, sondern durch das Zusammenspiel vieler Komponenten.

30 Jahre Zusammenarbeit – das steht für permanente Produktinnovation ebenso wie für gegenseitiges Vertrauen und Wertschätzung. Darauf sind wir stolz und zugleich dankbar. „Sedus versteht Ergonomie nicht als Produktmerkmal, sondern als Teil der Unternehmensphilosophie", sagt Detlef Detjen. Wir sagen: herzlichen Glückwunsch und Dankeschön für 30 Jahre gemeinsame Mission für den Rücken!

» Der Norden kommt in Bewegung

Die AGR auf der therapie HAMBURG 2026

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



© AGR


© Leipziger Messe GmbH/Simon Carl Köber


© Leipziger Messe GmbH/Simon Carl Köber

Hamburg stand zwei Tage lang ganz im Zeichen der Bewegung: 6.800 Fachbesucherinnen und Fachbesucher strömten am 6. und 7. November 2026 auf das Gelände der Hamburg Messe. Damit verzeichnete die Fachmesse für Therapie, Rehabilitation und Training einen deutlichen Zuwachs gegenüber der vorherigen Ausgabe im Jahr 2024, bei der rund 5.800 Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor Ort waren.

Mit 225 Ausstellern aus zwölf Ländern (im Vergleich zu 170 Ausstellern im Jahr 2024), einer erweiterten Ausstellungsfläche und einem Kongress mit 27 Vorträgen ist die therapie HAMBURG in diesem Jahr erheblich gewachsen. Besonders stark vertreten waren medizinische Trainingsgeräte sowie innovative Angebote aus Neurorehabilitation und Robotik. Was die Veranstaltung auszeichnet: Hier wird nicht nur zugehört, sondern ausprobiert – auf der Aktionsfläche, in Ausstellerworkshops und in über 50 Kurzbeiträgen. Neue Geräte und Anwendungen konnten direkt getestet und ihre Einsatzmöglichkeiten für die therapeutische Praxis mit den Herstellern diskutiert werden.

Mittendrin die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Eine Frage kam am Stand immer wieder auf: Welche Produkte helfen meinen Patienten wirklich und wie lässt sich die „Spreu vom Weizen" trennen, wie man auch im Norden so schön sagt? Die Antwort ist leicht: am AGR-Gütesiegel, sozusagen dem Kompass für rückengerechte Produkte, die von unabhängigen medizinischen und therapeutischen Prüfgremien ausgezeichnet werden – von Fachleuten, die sich selbst täglich für ein rückenfreundliches Leben engagieren.

Was nach zwei Messetagen besonders in Erinnerung blieb, ist der intensive persönliche Austausch: Die Fragen aus der therapeutischen Praxis waren konkret, das Interesse an alltagstauglichen Lösungen groß. Einmal mehr wurde deutlich, wie wichtig verlässliche Orientierung bei der Auswahl rückengerechter Produkte ist.

Dazu passte das Kongressprogramm: chronische Rücken- und Gelenkbeschwerden, die sichere Rückkehr in Alltag und Beruf nach Verletzungen, neurozentrierte Ansätze – Themen, die auch die Arbeit der AGR prägen. In insgesamt 27 Vorträgen konnten Fachkräfte ihr Wissen vertiefen und neue Impulse für die Behandlungspraxis mitnehmen. Ebenso gefragt war unser Weiterbildungsangebot für medizinische und therapeutische Fachkräfte, in dem es von der Verhaltensprävention zur Verhältnisprävention geht.

Dass Therapeutinnen und Therapeuten selbst mehr Zeit mit Dokumentation verbringen, als ihnen lieb ist, war der rote Faden zur Verlosung zweier AGR-zertifizierter Produkte von Actiforce: ein Steh-Sitzmöbel Activity und ein höhenverstellbarer Schreibtisch mit neigbarer Tischplatte. Bewegtes Arbeiten gilt eben nicht nur für die Patientenseite.

Fazit:
Zwei Tage, die zeigen, dass Rückengesundheit dort entsteht, wo Therapie, Handel und Industrie miteinander sprechen – und gute Ideen ihren Weg aus der Messehalle in die Praxis und den Alltag finden.

» therapro 2027 in Stuttgart: Mit der AGR vor Ort!

Therapie, Prävention und Rehabilitation

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

therapro
Fachmesse für Therapie, Prävention und Rehabilitation

AGR vor Ort


© Tom Schulze/Leipziger Messe

>> therapro 2027 in Stuttgart:

Datum: 29. bis 31. Januar 2027

Ort: Landesmesse Stuttgart

AGR-Messestand: Halle 6, Stand E35

Weitere Informationen:
www.therapro-messe.de

Für ein gutes Gespräch nehmen wir uns Zeit – kommen Sie gern vorbei, Halle 6, Stand E35.

Vom 29. bis 31. Januar 2027 wird die Messe Stuttgart erneut zum Treffpunkt für Fachkräfte aus Therapie, Rehabilitation und Prävention. Drei Tage lang geht es um neue Produkte, um praxisnahe Fortbildung – und um das, was von einem Messebesuch oft am längsten bleibt: das Gespräch unter Kolleginnen und Kollegen. Auch die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ist wieder vor Ort.

Rückengesundheit im Gespräch

Wie lassen sich Patientinnen und Patienten im Alltag noch besser dabei unterstützen, ihren Rücken gesund zu halten? Welche Rolle spielen ergonomische Produkte und eine rückenfreundliche Umgebung? Und wie lässt sich das eigene Wissen zur Verhältnisprävention gezielt erweitern?

Über diese Fragen sprechen wir an unserem Stand – in Ruhe und so konkret, wie Sie möchten. Im Gepäck haben wir:

- **Rückengesundheit und Verhältnisprävention:** praxisnahe Impulse für die Beratung Ihrer Patientinnen und Patienten und für die Gestaltung eines rückenfreundlichen Alltags
- **AGR-Gütesiegel:** wie unabhängig geprüfte, rückenfreundliche Produkte Prävention und Therapie sinnvoll ergänzen
- **Weiterbildung mit Mehrwert:** unsere Qualifizierungsangebote rund um Ergonomie, Verhältnisprävention und Rückengesundheit

Warum sich ein Besuch lohnt

Die therapro zählt zu den wichtigen Fachveranstaltungen für Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und weitere Gesundheitsberufe. Neben innovativen Therapie- und Trainingsgeräten bietet sie ein vielseitiges Kongress- und Fortbildungsprogramm mit aktuellen Erkenntnissen und praxisnahen Anregungen. Und weil parallel die Fachmesse medizin stattfindet, ergeben sich Begegnungen auch über die eigene Berufsgruppe hinaus.


© Tom Schulze/Leipziger Messe


© Uwe Frauendorf/Leipziger Messe

» therapie LEIPZIG 2027: Wir sind dabei!

Drei Tage zum Entdecken, Mitmachen und Weiterdenken

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.


© Thomas Wagner/Messe Stuttgart

AGR vor Ort

>> therapie LEIPZIG 2027

Datum: 27. bis 29. Mai 2027

Ort: Leipziger Messe

AGR-Messestand: Halle 3, Stand A34

Weitere Informationen:
www.therapie-leipzig.de

Vom 27. bis 29. Mai 2027 wird Leipzig wieder zum zentralen Treffpunkt der Therapie- und Rehabilitationsbranche – und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ist mit dabei. Rund 20.000 Fachbesucherinnen und Fachbesucher, etwa 400 Aussteller und ein Kongress mit mehr als 150 Vorträgen und Seminaren machen die therapie LEIPZIG zu einer der wichtigsten Plattformen für fachlichen Austausch, Weiterbildung und neue Impulse für die therapeutische Praxis.

Die Fachmesse bietet einen umfassenden Überblick über aktuelle Entwicklungen in Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Prävention sowie Reha- und Gesundheitssport. 2027 stehen insbesondere die Neurorehabilitation mit innovativen Technologien, der erweiterte Gesundheitscampus mit zahlreichen Mitmachangeboten und das neue „Ergoland" als eigener Erlebnisbereich für die Ergotherapie im Mittelpunkt. Vieles davon lässt sich direkt ausprobieren: Leipzig ist eine Messe zum Anfassen, nicht nur zum Anschauen.

AGR vor Ort

Auch wir freuen uns auf die Gespräche mit Therapeutinnen und Therapeuten, Ärztinnen und Ärzten sowie weiteren Gesundheitsfachkräften. An unserem Stand geht es darum, wie die AGR Sie bei Ihrer täglichen Arbeit unterstützt – mit praxisnahen Informationen rund um Ergonomie und Verhältnisprävention, mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen" und mit Weiterbildungsangeboten für Fachkreise.

Denn Rückengesundheit endet nicht an der Praxistür: Was Patientinnen und Patienten zu Hause, am Arbeitsplatz oder im Auto erwartet, entscheidet mit darüber, wie lange eine Behandlung trägt.

Und wie gewohnt kommt die AGR nicht mit leeren Händen: Auch in Leipzig wartet wieder ein Gewinnspiel auf Sie.

Schauen Sie vorbei:
Halle 3, Stand A34.


© Thomas Wagner/Messe Stuttgart


© Thomas Wagner/Messe Stuttgart

» AGR Online Seminare

Fachwissen erweitern – praxisnah und bequem von zu Hause

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.


© Daenin - stock.adobe.com

Aktuelles Fachwissen, praxisnahe Anregungen und der direkte Austausch mit erfahrenen Referentinnen und Referenten: Mit unseren AGR Online Seminaren bringen wir Weiterbildung bequem zu Ihnen nach Hause oder an den Arbeitsplatz. Die Themen reichen von Rückengesundheit und Prävention über Ergonomie bis hin zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

In den Live-Seminaren über Zoom verbinden wir wissenschaftlich fundierte Inhalte mit konkreten Empfehlungen für die tägliche Arbeit in Beratung, Therapie und Training. Dabei bleibt selbstverständlich auch Raum für individuelle Fragen und den gemeinsamen fachlichen Austausch.

Hier ein Überblick über die kommenden Termine:

4. Februar 2027: Mitarbeiter*innen 50 plus – kompetent, motiviert und fit
Der demografische Wandel stellt Unternehmen vor neue Herausforderungen, bietet zugleich aber auch große Chancen. Anne-Marie Glowienka zeigt, welche Erfahrungen, Kompetenzen und Ressourcen ältere Beschäftigte in den Arbeitsalltag einbringen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sich altersgerechte Arbeitsbedingungen gestalten lassen und wie Unternehmen dabei unterstützt werden können, Mitarbeitende 50 plus langfristig gesund, motiviert und leistungsfähig zu halten.


© Anne-Marie Glowienka

Anne-Marie Glowienka

BGM-Managerin, Demografieberaterin und Physiotherapeutin

7. April 2027: Ziele erreichen – Gewohnheiten erfolgreich ändern
Gute Vorsätze sind schnell gefasst, geraten im Alltag jedoch häufig wieder in Vergessenheit. Diplomsportlehrer Jürgen Rappard erläutert, wie Gewohnheiten entstehen und welche Mechanismen Motivation und Verhalten beeinflussen. Mithilfe der SMART-Methode und praxisnaher Erkenntnisse aus der Motivationspsychologie lernen die Teilnehmenden, Ziele realistisch zu formulieren, Veränderungen nachhaltig umzusetzen und dieses Wissen in Beratung und Training weiterzugeben.


© Jürgen Rappard

Jürgen Rappard

Diplomsportlehrer, Rückenschullehrer

13. Mai 2027: Schlafgesundheit und Regenerationsmanagement
Erholsamer Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für körperliche und psychische Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Dr. André Alesi vermittelt wissenschaftlich fundierte Grundlagen rund um Schlaf und Regeneration. Das Seminar zeigt, wie Schlafprobleme erkannt, geeignete Maßnahmen empfohlen und die Schlafgesundheit auch im beruflichen Umfeld gezielt gefördert werden kann.


© André Alesi

Dr. André Alesi

Gesundheitswissenschaftler und Autor

24. Juni 2027: Mit Faszien-Physiotherapie zu besserer Rückengesundheit
Physiotherapie-Expertin Gabriele Kiesling stellt aktuelle Erkenntnisse aus der Faszienforschung vor und verbindet diese mit unmittelbar anwendbaren Übungen. Im Mittelpunkt stehen unter anderem Strategien zur Schmerzreduktion, der richtige Einsatz von Dehnung und Wärme sowie individuelle Übungsansätze bei Über- oder Unterbeweglichkeit. So erhalten die Teilnehmenden wertvolle Anregungen, um die Rückengesundheit nachhaltig zu unterstützen.


© Roswitha Kaster

Gabriele Kiesling

Physiotherapie-Expertin, Osteopathin und Buchautorin

Die Online Seminare dauern jeweils rund 90 Minuten. Für Expertinnen und Experten für Ergonomie und Rückengesundheit besteht die Möglichkeit, die Teilnahme für die Verlängerung ihres Zertifikats anerkennen zu lassen.

Weitere Informationen, Teilnahmebedingungen und Anmeldung unter: www.agr-ev.de/online-seminare

» Epigenetik-Coaching

Den ganzen Menschen betrachten

Cornelia M. Kopelsky I Service für bewegende Publikationen

Vorteil für Fördermitglieder und Experten



© TRIAS

Manuel Burzler, Timo Janisch
Epigenetik-Coaching erlernen und gezielt anwenden

328 Seiten, 39 Abbildungen
TRIAS, Stuttgart 2026
ISBN: 978-3-432-11981-6
Preis: 36,00 € (D)



Verlosung von zwei Büchern für AGR-Fördermitglieder und Experten

Wir verlosen insgesamt zwei Bücher „Epigenetik-Coaching erlernen und gezielt anwenden" von Manuel Burzler und Timo Janisch – erschienen im TRIAS Verlag.

Lassen Sie sich **bis zum 31.01.2027** unter der Telefonnummer 04761 9263580 oder per E-Mail an info@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

Die Epigenetik beschäftigt sich mit Steuerungsmechanismen, die die Aktivität unserer Gene beeinflussen, ohne dabei die bei der Zeugung festgelegte DNA-Sequenz selbst zu verändern. Die griechische Vorsilbe „epi" bedeutet „auf" oder „zusätzlich". Demnach reagieren unsere Gene ein Leben lang auf von außen kommende Einflüsse. Epigenetik kann als Bindeglied zwischen unseren Veranlagungen und unserem Verhalten praktisch genutzt werden, um Krankheiten vorzubeugen, Heilkräfte zu unterstützen und Gesundheit bis ins hohe Alter zu fördern. Das heißt, Lebensstil, Bewegungsaktivitäten, Ernährungsweise, Schlafqualität, soziales Miteinander und Stressverhalten haben gewisse Schaltfunktionen, Gene zu aktivieren oder auch zu deaktivieren. In ihrem Buch bieten Manuel Burzler, Arzt, und Timo Janisch, Gesundheitscoach, umfassende Grundlagen an, sich epigenetisches Wissen in Theorie und Praxis anzueignen und wenden sich damit an alle pädagogischen und therapeutischen Gesundheitsberufe.

Nach edukativen Prinzipien bereiten die Autoren die anspruchsvolle Wissenschaft klar verständlich auf und transferieren sie in eine alltagstaugliche Praxis. Schon im Vorwort werben sie für ein neues Gesundheitsverständnis, welches weniger reparaturorientierten Modellen folgt, dafür mehr die Ursachenkomplexität langfristiger Störungen der körperlichen Selbstregulation fokussiert. Mit drei Kapiteln führen sie in die Zellbiologie, in den DNA-Aufbau und die Genfunktionen sowie in die Epigenetik ein. Sie erklären, wie sich Zellen aufbauen, teilen, sich spezialisieren und untereinander kommunizieren. Sie beschreiben den Bauplan allen Lebens, die DNA, und verdeutlichen dabei ihre Doppelhelixform, die mit ihrer Nanogröße und ihrem Gigaspeicherplatz für Daten in einen Zellkern passt, „...der tausendmal kleiner ist als der Punkt am Ende dieses Satzes." Ebenso verständlich erläutern sie die DNA-Methylierung, die Histonmodifikation und die RNA-Interferenz als epigenetische Mechanismen, die die Genaktivität ablesen, steuern oder wie ein Schalter dimmen können.

Den Grundlagen folgen zehn „Anwendungskapitel" zu den wichtigsten Einflussgrößen: Ernährung – Schlaf – Umweltfaktoren – Psyche – Sozialleben – Traumata – Transgenerationale Erfahrungen – Physioepigenetik – Vitamin-D-Bedeutung – Anwendung in Medizin und Gesundheit.

Alle Kapitel haben den gleichen Aufbau: Beschreibung der Kerninhalte und Wirkungsweise auf die Gesundheit, Anleitungen für die Coaching-Praxis sowie Strategien für die praktische Umsetzung. Die Kapitel stehen jedoch nicht für sich alleine; Querverweise zu anderen Themen zeigen immer wieder die Komplexität der Wechselwirkungen untereinander. Das wird am Beispiel der epigenetischen Zellerneuerung durch die Bakteriendiversität eines intakten Darmmikrobioms im Ernährungskapitel und durch Bewegungsaktivitäten wie Druck und Zug, Licht- und thermische Reize im Kapitel Physioepigenetik sehr deutlich, und nicht zuletzt profitiert davon die Gehirngesundheit.

Dieses Wissen begründet eine Coaching-Praxis nach ganzheitlichen Ansätzen, die von personalisierten Beratungen und Empfehlungen geprägt ist. Epigenetisches Coaching versteht sich nicht als Therapie, auch wenn es therapiebegleitend eingesetzt werden kann und sollte. Es ist vielmehr ein gesundheitspädagogisches Konzept, das sehr empathisch gestaltet werden sollte. Fragestellungen und Antworten sollen sich, wie die Autoren es empfehlen, einer „sanften Ansprache" bedienen, um nicht Verunsicherungen und Ängste auszulösen. Ein Epigenetik-Coach betrachtet den ganzen Menschen und die vielfältige Dynamik der Epigenetik. Er arbeitet mit den biologischen Daten seiner Klientel und deren Zusammenhänge im Lebensalltag. Er ermöglicht ohne Leistungsdruck Chancen, in Dialog mit sich selbst zu kommen und sich selbst kennenzulernen!

Kontaktinformationen

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



© vectorfusionart - stock.adobe.com

EDITORIAL

Besuchen Sie uns auf bdr-ev.de

Liebe Mitglieder des BdR, liebe Interessierte,

seit Anfang des Jahres 2026 hat die BdR-Geschäftsstelle ihren Sitz an dem Stützpunkt in Lübeck. Nun hat sich alles eingespielt, der Geschäftsstellenbetrieb läuft und wir freuen uns, Ihnen das Team der neuen Geschäftsstelle vorstellen zu können.

Veränderung ist Fortschritt. Nach diesem Motto möchten wir den bisherigen „Expertenworkshop" zum Tag der Rückengesundheit zukünftig „Fachtag Rückengesundheit" benennen – inklusive Standortwechsel: Im kommenden Jahr ist das Grönemeyer Institut erstmals Gastgeber und Kooperationspartner unseres Fachtages Rückengesundheit. Der BdR hat sich von Beginn an um die Qualität der Fortbildungen intensiv bemüht. Besonders hochwertige Qualitätskriterien wurden gemeinsam in den Verbänden der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) erarbeitet und in die Praxis umgesetzt. Diese wertvolle Kooperation ist völlig zum Erliegen gekommen, mit dem Ergebnis, dass die Fortbildungen rund um die Rückengesundheit stark zurückgegangen sind. Die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) hat gleichzeitig durch ihr Handeln einen enormen Rückgang der Fort- und Weiterbildung zu verantworten. Besonders schädlich für die Rückenschulverbände war der Verzicht auf das Verlängern der Rückenschullizenz nach drei Jahren.

Der BdR hat nun einen Versuch unternommen, die KddR-Verbände wieder an einen Tisch zu bekommen. Den Anfang macht das Forum Gesunder Rücken. In den kommenden Monaten versucht der BdR aus der Situationsanalyse der Verbände, entsprechende gemeinsame Handlungsempfehlungen für die Gesundheitspolitik zu entwickeln.

Die Medau Schule ist seit vielen Jahren Kooperationspartner des BdR. Wie erfolgreich die Fortbildung zur „Fachkraft Rückengesundheit" in dieser Schule organisiert wird, erfahren Sie in dem Bericht von Raphaela Schwab.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Seiten.

Der Vorstand des BdR e. V.



Ulrich Kuhnt

© Ulrich Kuhnt/AGR

BERICHT AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

Gemeinsam Zukunft gestalten – die Geschäftsstelle Lübeck im Wandel

Liebe BdR-Mitglieder,
liebe Expertinnen und Experten,

Veränderung bedeutet Entwicklung und genau diese Entwicklung prägt derzeit die Geschäftsstelle in Lübeck. Aktuell befinden wir uns in einer spannenden Phase der Neuausrichtung. Die Umstrukturierung der Geschäftsstelle ist in vollem Gange und wir arbeiten intensiv daran, bestehende Prozesse weiterzuentwickeln und an die zukünftigen Anforderungen unseres Verbandes anzupassen. Dabei stehen effiziente Abläufe, eine enge Zusammenarbeit und ein verlässlicher Service für unsere Mitglieder im Mittelpunkt.

Ein wesentlicher Teil bei der neuen Ausrichtung der Geschäftsstelle ist, dass die vielfältigen Aufgaben künftig nicht mehr von einer einzelnen Person verantwortet, sondern von einem engagierten Team getragen werden.

Das Team um Peter Buntfuß-Duschek umfasst eine Vielzahl von unterschiedlichsten Bewegungsexperten. Erweitert wird dieses Team durch zwei Ernährungswissenschaftler. Das Zusammenspiel all dieser Fachkräfte ergibt die neue Kompetenz der BdR-Geschäftsstelle.

Mit diesen vielschichtigen und unterschiedlichsten Kompetenzen und einem gemeinsamen Ziel setzen wir uns dafür ein, den BdR zuverlässig zu unterstützen und zukunftsorientiert weiterzuentwickeln.

Mit herzlichen Grüßen
Peter Buntfuß-Duschek



© BdR (KI-modifiziert)

Das Team der Bewegungsexperten um Peter Buntfuß-Duschek (links)

AKTUELLES

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer übernimmt Schirmherrschaft für den Tag der Rückengesundheit



© Kirsten Nijhof

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

Prominente Unterstützung für den Tag der Rückengesundheit: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer übernimmt die Schirmherrschaft für den bundesweiten Aktionstag am 15. März. Der renommierte Mediziner und Rückenexperte unterstützt damit das gemeinsame Engagement des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Ein engagierter Botschafter für Rückengesundheit

Als Arzt, Wissenschaftler und Autor setzt sich Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer seit vielen Jahren für eine ganzheitliche, verständliche und patientennahe Medizin ein. Besonders am Herzen liegt ihm, Menschen medizinisches Wissen zugänglich zu machen und sie darin zu bestärken, ihre Gesundheit selbst aktiv mitzugestalten.

Damit vertritt er zentrale Anliegen des Tages der Rückengesundheit. Die Initiatoren AGR und BdR möchten Menschen nicht nur informieren, sondern ihnen auch praktische Möglichkeiten aufzeigen, selbst aktiv zu werden.

Gemeinsam mehr Menschen erreichen

Mit seiner medizinischen Expertise und seiner Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge anschaulich zu vermitteln, ist Prof. Grönemeyer ein wertvoller Botschafter für den Aktionstag.

Seit mehr als 20 Jahren beteiligen sich bundesweit zahlreiche therapeutische Praxen, Rückenschulen, Gesundheitseinrichtungen und weitere Partner mit Informations- und Mitmachangeboten am Tag der Rückengesundheit.

Die neue Schirmherrschaft bietet die Chance, noch mehr Aufmerksamkeit für diese vielfältigen Aktionen zu schaffen und zusätzliche Menschen zu erreichen.

AGR und BdR freuen sich, mit Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer einen engagierten Unterstützer gewonnen zu haben, der den Tag der Rückengesundheit mit seiner Erfahrung und Bekanntheit bereichert.

Füße gut, Rücken gut. Läuft!

Fachtag Rückengesundheit als Auftakt zum Tag der Rückengesundheit 2027

Auch 2027 laden der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wieder zur Auftaktveranstaltung anlässlich des Tags der Rückengesundheit ein. Gastgeber und Kooperationspartner ist das Grönemeyer Institut in Bochum.

Erstmals unter neuem Namen: Aus „Expertenworkshop" wird „Fachtag Rückengesundheit".

Am **6. März 2027** steht der Fachtag unter dem Motto **„Füße gut, Rücken gut. Läuft!"** und stellt damit die Zusammenhänge zwischen Fußgesundheit, Bewegung und einem gesunden Rücken in den Mittelpunkt.

Bei der inhaltlichen Vorbereitung hat sich das Organisationsteam intensiv mit aktuellen medizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen rund um das Zusammenspiel von Füßen, Bewegungssystem und Wirbelsäule beschäftigt. Dabei entstand auch der Kontakt zu **Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer** – und mit ihm die Idee für einen neuen Veranstaltungsort.

Nach vielen erfolgreichen Workshop-Jahren in Leipzig zieht die Auftaktveranstaltung 2027 nach **Bochum**. Die Veranstaltung wird in den Räumlichkeiten des Grönemeyer-Instituts stattfinden. Damit erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur ein abwechslungsreiches Fortbildungsprogramm rund um das neue Motto, sondern zugleich die Gelegenheit, Einblicke in die medizinische Arbeit des Instituts zu erhalten.

Geplant sind wissenschaftlich fundierte Vorträge und praxisorientierte Inhalte, die Fachwissen vermitteln und Impulse für die tägliche Arbeit in Therapie, Prävention und Gesundheitsförderung geben. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, welche Bedeutung die Füße und ihre Funktion für Haltung, Bewegung und



© Syda Productions – stock.adobe.com/AGR (KI-modifiziert)

Rückengesundheit haben und wie sich entsprechende Erkenntnisse in die Praxis übertragen lassen.

Wie bereits in den vergangenen Jahren wird der Fachtag Rückengesundheit **als Hybridveranstaltung** angeboten. Interessierte können somit entweder vor Ort in Bochum oder online teilnehmen.

Schon kurz nach Bekanntgabe des neuen Veranstaltungsortes erreichten das Organisationsteam erste Anfragen zum Anmeldestart. Da die Zahl der Plätze vor Ort begrenzt ist und mit einer hohen Nachfrage gerechnet wird, empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.

Sobald das vollständige Programm feststeht, werden die Inhalte sowie die Referentinnen und Referenten über die bekannten Kanäle von BdR und AGR veröffentlicht.

Eine Anmeldung ist bereits möglich – bis zum 31. Januar 2027 mit Frühbucherrabatt, auch für die Online-Veranstaltung.

Weitere Informationen und ein Anmeldeformular finden Sie unter: www.agr-ev.de/fachtag-rueckengesundheit



© Grönemeyer Medizin GmbH

Fachtag Rückengesundheit 2027

Preise

Die **Tagungspauschale** 2027 beträgt wie im Jahr zuvor: 295,– €.

Nutzen Sie unseren **Frühbucherrabatt** bis zum 31.01.2027 von nur **236,– €** für die Präsenz- wie auch die Online-Veranstaltung.

Ermäßigte Preise gibt es für:

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

Fort- und Weiterbildungsoffensive für das „Netzwerk Rückengesundheit“

Entwicklung von Handlungsempfehlungen für die Gesundheitspolitik

Das Interesse an Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen zur Rückengesundheit ist im BdR und in den anderen Fachverbänden in den letzten Jahren deutlich zurückgegangen. Die Nachfrage zum Erwerb der Rückenschullizenz und der Bedarf an der Lizenzverlängerung sind stark gesunken. Im Gleichklang dieser Fortbildungsmüdigkeit berichten Fachkräfte aus der Betrieblichen Gesundheitsförderung von einem deutlich wahrnehmbaren Qualitätsverlust der Anbieter. Diese bedauerliche Entwicklung wurde durch einschneidende Veränderungen in der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) beschleunigt. So forderte zum Beispiel die ZPP für die Anbieterqualifikation im Handlungsfeld Bewegung nicht mehr die Verlängerung einer Rückenschullizenz. Für diverse Kursprogramme rund um die Rückenfitness wird nur noch eine Einweisung in das Programm verlangt, statt einer fundierten, multimodalen Rückenschulfortbildung.

Ulrich Kuhnt



Der BdR möchte die hohen finanziellen und personellen Investitionen in die KddR erhalten und in einem „Netzwerk Rückengesundheit“ nutzen.

Welche Erfahrungen und Bewertungen gibt es in den KddR-Verbänden? Der BdR hat nun einen Versuch unternommen, die KddR-Verbände wieder an einen Tisch zu bekommen. Den Anfang macht das Forum Gesunder Rücken. In den kommenden Monaten versucht der BdR aus der Situationsanalyse der Verbände, entsprechende, gemeinsame Handlungsempfehlungen für die Gesundheitspolitik zu entwickeln.

Forum Gesunder Rücken: Kommentar zur aktuellen Lage

Seit mehr als 30 Jahren sind wir auf Rückengesundheit spezialisiert. Jährlich bieten wir rund 200 berufliche Fortbildungen für Fachleute aus dem Gesundheitswesen an – online und in Präsenz. Die meisten dieser Kurse beruhen auf ZPP-zertifizierten Konzepten. Außerdem geben wir mehrmals im Jahr die Fachzeitschrift „Die Säule – Gesundheit aktuell“ heraus, für die Autoren und Autorinnen aus Physiotherapie und Medizin hochwertige Beiträge verfassen.

Fortbildungen verzeichnen starken Teilnehmerrückgang

Praktisch alle Anbieter in unserem Bereich beklagen derzeit einen drastischen Rückgang der Teilnehmerzahlen ihrer Fortbildungen – eine Entwicklung, die auch an uns nicht spurlos vorübergeht. Für die Betroffenen vor Ort ist das eine schlechte Nachricht, weil die Zahl der Menschen, die Hilfe in Prävention und Therapie benötigen, zunimmt, während durch die geringere Fortbildungsbereitschaft weniger spezielle Angebote zur Verfügung stehen. So gestaltet sich die Suche nach passenden Therapeuten und freien Behandlungszeiten mühsam – oder eine notwendige Behandlung kommt gar nicht erst zustande.

Über die Ursachen dieser Entwicklung lässt sich kaum sprechen, ohne die grundlegende Problematik zu erwähnen: die wirtschaftliche Lage in Deutschland. Jetzt, da durch globale Ereignisse vermehrt Druck von außen hinzukommt, tritt klar zutage, wie hoch die Kosten wirklich sind, die wir als Bürger und Bürgerinnen für die politischen Entscheidungen der letzten Jahre zahlen müssen. Die aktuelle

gesellschaftliche Situation ist von wirtschaftlicher Schwäche, schwindender Resilienz und einem zunehmenden Verlust an Zuversicht geprägt. Und ohne Zuversicht – wer will und kann da die immer knapper werdenden finanziellen Mittel seiner Familie in Fortbildungen für eine ungewisse berufliche Zukunft investieren? Und wer hat jetzt den Mut, den Sprung in die Selbstständigkeit zu wagen? Die hohen deutschen Insolvenzzahlen dürften nur die Spitze des Eisbergs darstellen. Viele Akteure verschwinden sang- und klanglos aus dem Gesundheitswesen und tauchen in keiner Statistik auf.

Hinzu kommt die ausufernde Bürokratie, deren Reduzierung seit vielen Jahren versprochen wird. Diese nimmt nicht ab, sondern weiter zu – und wird vor allem deutlich komplexer. Immer wieder berichten uns Therapeuten, dass sie sich durch die bürokratischen und technischen Anforderungen bei der Zertifizierung ihrer Maßnahmen frustriert und überfordert fühlen und nicht mehr bereit sind, sich den schwer verständlichen Anerkennungsprozessen auszusetzen. Sie ziehen sich endgültig aus der kassengeförderten Prävention zurück.


© Viacheslav Yakobchuk – stock.adobe.com

Praktische Erfahrungen müssen wieder Wertschätzung erfahren

Damit einher geht eine Entwicklung, die sich seit Jahren abzeichnet: die zunehmende Überbewertung akademischer Qualifikationen und Konzepte bei gleichzeitiger Geringschätzung praktischer Erfahrung, bewährter Methoden und gelebter therapeutischer Praxis. Das Wissen, die Fähigkeiten und auch die menschlichen Qualitäten, die der Prävention und Therapie dadurch verloren gehen, fehlen den Hilfesuchenden vor Ort schmerzlich.

Wir bleiben menschlich

Beim Forum Gesunder Rücken wollen wir auf vielfältige Weise einen bewussten Gegenpol zu den Belastungen schaffen, denen die Therapeuten ausgesetzt sind. Wir strukturieren unsere Abläufe verständlich und unbürokratisch. Bei uns geht keine KI ans Telefon oder beantwortet E-Mails. Wir antworten schnell und gehen individuell auf unsere Mitglieder und Kursteilnehmer ein. Wenn Probleme auftreten, beraten und unterstützen wir intensiv. Unser Service endet nicht mit dem Abschluss einer Fortbildung. Auf diese Weise konnten wir schon unzähligen Kolleginnen und Kollegen viel Kummer ersparen. Das motiviert uns und lässt uns unsere Arbeit mit Freude ausüben.

Die gesellschaftliche Lage mag bedrücken und die notwendigen Veränderungen gehen weit über das hinaus, was wir oder ähnliche Organisationen leisten können. Doch zumindest in unserem eigenen Einflussbereich wollen wir jeden Tag etwas bewirken – mit spürbaren positiven Impulsen von Mensch zu Mensch.

Frank Korte

Weitere Informationen unter:

Forum Gesunder Rücken –
besser leben e.V.
www.forum-ruecken.de
post@forum-ruecken.de

PräventionsPower

Besser vorsorgen, stärker durchs Leben

In einer Welt, die zunehmend von Stress, Bewegungsmangel und körperlichen Beschwerden geprägt ist, gewinnen präventive Maßnahmen an Bedeutung. Präventionskurse sind mehr als nur Trends – sie stellen eine fundierte Methode dar, um Gesundheit proaktiv zu fördern und langfristig zu sichern. Dieser Artikel beleuchtet die vielfältigen Vorteile solcher Kurse, erklärt, warum eine Teilnahme für jeden sinnvoll ist, und gibt praktische Hinweise, worauf bei der Auswahl geachtet werden sollte.





Der Fokus auf Prävention basiert auf einer Vielzahl wissenschaftlicher Studien, die belegen, dass frühzeitige Interventionen Krankheiten vorbeugen, bei Risikofaktoren wie Rückenbeschwerden, Bewegungsmangel oder Stress erheblich zur Reduktion von Schmerzen und chronischen Erkrankungen beitragen können sowie das allgemeine Wohlbefinden steigern. Im Gegensatz zur reaktiven Behandlung, die oft teuer und belastend ist, zielt präventives Handeln darauf ab, Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen oder deren Fortschreiten zu verlangsamen. Dabei spielen qualifizierte Anleitung und strukturierte Programme eine entscheidende Rolle, um nachhaltige Verhaltensänderungen zu etablieren.

Präventionskurse helfen, Schmerzen zu reduzieren, die Beweglichkeit zu steigern und Stress abzubauen. Sie ermöglichen, spezifische Ziele wie Rückengesundheit, Stressmanagement oder ergonomisches Arbeiten im Büro zu erreichen. Zudem erweitern sie das Wissen über den eigenen Körper, Übungen und Ernährung, was zu einer besseren Selbstfürsorge führt. Langfristig steigern sie die Belastbarkeit, fördern eine aufrechte Haltung und sorgen für mehr Energie im Alltag.

Sie bieten jedoch nicht nur physische, sondern auch psychische und finanzielle Vorteile. Die soziale Interaktion in Gruppen fördert die Motivation, regelmäßig an Präventionskursen teilzunehmen und sich zu bewegen. Der gemeinsame Austausch, das Erreichen von Zwischenerfolgen und die gegenseitige Unterstützung wirken sich positiv auf das Durchhaltevermögen aus. Präventionskurse sind so konzipiert, dass sie nachhaltige Verhaltensweisen fördern. Durch strukturierte Trainingspläne lässt sich die Integration in den Alltag erleichtern, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dauerhaft aktiv zu bleiben. Viele Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst oder sind kostengünstig – dies erleichtert den Zugang zu Präventionsangeboten. Zudem sind die Investitionen in die eigene Gesundheit oftmals günstiger als die Behandlung chronischer Erkrankungen.

Ein gut strukturierter Präventionskurs beinhaltet eine umfassende Aufklärung zu Zielen, Methodik und Ablauf. Er beinhaltet Aufwärm- und Dehnübungen, Kraft- sowie Beweglichkeitstraining und vermittelt praktische Alltagstipps – für Büro, Haushalt oder Freizeit.

Präventionskurse sind mehr als eine kurzfristige Maßnahme – sie sind eine strategische Investition in die eigene Gesundheit. Sie verbinden wissenschaftlich fundiertes Wissen mit praktischen Übungen, sozialer Motivation und klaren Strukturen. Damit bieten sie eine ideale Plattform, um aktiv und bewusst etwas für das persönliche Wohlbefinden zu tun, Beschwerden vorzubeugen und die eigene Belastbarkeit zu stärken.

In einer Zeit, in der Gesundheit das höchste Gut ist, sind Präventionskurse eine lohnenswerte Wahl für alle, die proaktiv Verantwortung für ihr Wohlbefinden übernehmen möchten.

Peter Buntfuß-Duschek

Mehr als Applaus

Warum Pflege echte Anerkennung – und echte Unterstützung – verdient

Es ist 5:45 Uhr. Die Stadt schläft noch, doch auf den Krankenhausfluren und in den Pflegeeinrichtungen brennt längst Licht. Dienstübergabe. Ein schneller Überblick. Zu wenig Zeit, zu viele Aufgaben. Dann beginnt ein Arbeitstag, der körperlich fordert, emotional berührt – und selten Pausen kennt.

Pflege ist kein „helfender Nebenberuf". Pflege ist hochprofessionelle Verantwortung für Menschen in verletzlichen Lebensphasen. Und sie ist härter, als viele ahnen.



Ein Arbeitsalltag am Limit

Pflegekräfte koordinieren gleichzeitig verschiedene Aufgaben, Grund- und Behandlungspflege, Medikamentengaben, Wundversorgung, Mobilisation und Transfers, Dokumentation, Gespräche mit Angehörigen, Notfallsituationen – und das oft bei Personalmangel. Doch das ist nicht alles: Der Dienst ist getaktet. Jede Minute zählt. Zwischen Klingel, Visite und Dokumentation bleibt kaum Raum für das, was Pflege eigentlich ausmacht: Zeit für Menschen.

Der Druck ist dauerhaft – nicht punktuell.

Körperliche Hochleistung im Schichtsystem

Pflege ist Schwerstarbeit. Patientinnen und Patienten werden gelagert, gehoben, mobilisiert, Tätigkeiten finden häufig in gebückter oder verdrehter Haltung statt. Viele Kilometer werden pro Schicht zurückgelegt, Nachtarbeit belastet zusätzlich den Organismus, Rückenbeschwerden, muskuläre Verspannungen und Bandscheibenprobleme sind in der Pflege keine Seltenheit, sondern Berufsrisiko.

Hier wird deutlich: Rückengesundheit ist kein „Nice-to-have", sondern existenziell, um diese Arbeit leisten zu können.

Was von außen oft nicht gesehen wird: Konfrontation mit Leid und Tod, emotionale Begleitung von Patient:innen und Angehörigen, moralischer Stress durch Zeitknappheit und Personalmangel. Verantwortung bei komplexen medizinischen Entscheidungen, das Gefühl, nie genug geben zu können und gegen die Zeit anzuarbeiten.

Pflegekräfte tragen nicht nur Körper – sie tragen Geschichten, Ängste, Hoffnungen. Und manchmal die stille Frage: „Habe ich heute genug getan?"

Diese dauerhafte emotionale Anspannung führt nicht selten zu Erschöpfung, innerer Distanzierung oder Burnout.

Pflege will Menschlichkeit. Das System fordert Effizienz.

Wenn für eine pflegeintensive Maßnahme nur wenige Minuten vorgesehen sind, entsteht ein innerer Konflikt: Der Wunsch nach Zuwendung trifft auf strukturelle Begrenzung. Genau hier braucht es mehr als symbolische Gesten. Wertschätzung zeigt sich nicht im Klatschen, so wie es während der Corona-Pandemie praktiziert wurde, sie zeigt sich in Strukturen.

Pflege scheitert nicht am Engagement. Sie scheitert an Rahmenbedingungen.

Viele Einrichtungen arbeiten seit Jahren an der Belastungsgrenze. Personalschlüssel sind knapp kalkuliert, Ausfälle lassen sich kaum kompensieren. Dokumentationspflichten wachsen, während Zeit für direkte Pflege schrumpft. Ökonomischer Druck trifft auf menschliche Bedürfnisse – ein Spannungsfeld, das Pflegekräfte täglich aushalten müssen. Hinzu kommen starre Dienstpläne bei gleichzeitig hoher Flexibilitätsanforderung, kurzfristige Einspringdienste, unzureichende Regenerationszeiten, hohe Bürokratiebelastung, fehlende systematische Gesundheitsförderung.

Strukturen, die dauerhaft auf Kante genäht sind, machen aus engagierten Fachkräften erschöpfte Mitarbeitende. Das Problem ist nicht mangelnde Motivation. Es ist ein System, das von Belastbarkeit lebt – statt zu schützen.

Solange Pflege primär als Kostenfaktor betrachtet wird, bleibt nachhaltige Entlastung schwer umsetzbar. Dabei ist klar: Gute Pflege braucht stabile Strukturen. Und stabile Strukturen entstehen nicht durch Idealismus, sondern durch politische, organisatorische und gesellschaftliche Prioritätensetzung.

Genau hier setzt **betriebliches Gesundheitsmanagement** an: Es kann strukturelle Defizite nicht allein lösen, aber es kann beginnen,

Menschen innerhalb dieser Strukturen zu stärken und zu schützen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist kein Zusatzangebot – es ist notwendige Fürsorge für eine systemrelevante Berufsgruppe. Einsatz moderner Hebe- und Transferhilfen, Schulungen in rückenschonender Mobilisation, regelmäßige ergonomische Arbeitsplatzanalysen, gezielte Rückenschulprogramme – Rückengesundheit beginnt nicht bei der Einzelperson, sondern bei der Ausstattung. Mikro-Übungen für zwischendurch, aktive Pausenmodelle, bewegte Dienstübergaben, Mobilisationsprogramme für Teams. Kurze Bewegungsimpulse können langfristig Überlastungen reduzieren.

Supervision und Fallbesprechungen, resilienzfördernde Workshops, offene Gesprächskultur, feste Regenerationszeiten dürfen ebenfalls nicht zu kurz kommen. Mentale Gesundheit ist ebenso wichtig wie körperliche Stabilität.

Realistische Personalplanung, gesundheitsorientierte Dienstplangestaltung, wertschätzende Führung, transparente Kommunikation sind wichtige Bausteine. **Gesundheitsförderung ist Führungsaufgabe.**

Statt erst zu handeln, wenn Ausfälle entstehen, braucht es eine präventive Haltung: Gesund zu bleiben, sollte leichter sein als krank zu werden. Programme zur Rückengesundheit, wie sie unter anderem von Organisationen wie der **Aktion Gesunder Rücken** unterstützt werden, zeigen, dass gezielte Prävention langfristig Fehlzeiten reduziert und die Arbeitszufriedenheit stärkt.

Pflege verdient Schutz – nicht nur Dank

- Pflege ist professionell.
- Pflege ist anspruchsvoll.
- Pflege ist unverzichtbar.

Wer täglich Menschen mobilisiert, tröstet, versorgt und begleitet, darf selbst nicht auf der Strecke bleiben.

Echte Anerkennung bedeutet gesunde Arbeitsbedingungen, ergonomische Unterstützung, psychische Stabilisierung, strukturelle Entlastung und Worte, die Respekt ausdrücken. Nicht nur in Krisenzeiten, sondern jeden Tag.

Pflegekräfte halten unser Gesundheitssystem aufrecht. Sie leisten körperlich Schwerarbeit und tragen emotionale Verantwortung.

Es ist Zeit, ihre Leistung nicht nur zu beklatschen – sondern sie durch nachhaltige Gesundheitsförderung zu schützen. Denn wer für andere sorgt, verdient, dass auch für ihn gesorgt wird.

Raphaela Schwab

Rückengesundheit mit allen Sinnen an der Medau-Schule erleben

Gemeinsam lernen, Bewegung erleben, Zusammenhalt stärken

Bewegung verstehen, erleben und weitergeben – genau das steht im Mittelpunkt der Rückenschulwoche an der Medau-Schule. Seit vielen Jahren verbindet die Berufsfachschule für Physiotherapie, Gymnastik, Logopädie und Ergotherapie eine erfolgreiche Kooperation mit dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR). Ein fester Bestandteil dieser Zusammenarbeit ist die Möglichkeit für die Schülerinnen und Schüler der Physiotherapie- und Gymnastiklehrerausbildung, innerhalb einer intensiven Ausbildungswoche die Rückenschullehrerlizenz zu erwerben.



Die Woche vermittelt weit mehr als fachliches Wissen. Im Mittelpunkt steht eine moderne Rückenschule, die Menschen dazu befähigt, Verantwortung für ihre eigene Rückengesundheit zu übernehmen. Präventive Ansätze, alltagsnahe Inhalte und ein induktives Lernkonzept bilden die Grundlage. Statt vorgegebene Lösungen zu präsentieren, werden die Teilnehmenden dazu angeregt, Bewegungen selbst zu entdecken, auszuprobieren und deren Wirkung bewusst wahrzunehmen.

Die Rückenschulstunden sind erlebnis- und handlungsorientiert gestaltet. Kreative Bewegungsaufgaben, kleine Herausforderungen und praxisnahe Situationen schaffen einen direkten Bezug zum Alltag. Dabei erfahren die angehenden Gymnastiklehrerinnen und Gymnastiklehrer am eigenen Körper, wie sich Haltung, Bewegung und Körperwahrnehmung verändern können. Diese persönlichen Erfahrungen sind ein wertvoller Baustein ihrer späteren Tätigkeit: Wer Bewegung selbst erlebt hat, kann andere authentisch motivieren und kompetent begleiten.



Neben der fachlichen Qualifikation entwickelt die Woche eine ganz besondere Dynamik. Gemeinsames Lernen, gegenseitiges Ausprobieren und das Erleben von Bewegung fördern den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe. Aus einzelnen Schülerinnen und Schülern entsteht ein Team, das sich gegenseitig unterstützt, voneinander lernt und die Freude an Bewegung teilt. Die positive Atmosphäre trägt wesentlich dazu bei, dass die Inhalte nachhaltig verankert werden.

Die langjährige Zusammenarbeit zwischen der Medau-Schule und dem BdR hat sich als fester Bestandteil der Ausbildung etabliert. Die intensive Woche verbindet Fachwissen mit praktischem Erleben und bietet den Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit, die Prinzipien einer modernen, alltagsorientierten Rückenschule unmittelbar zu erfahren und für ihre spätere Berufspraxis nutzbar zu machen.

Raphaela Schwab M. A., B. Sc., Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin, Lehrkraft an der Medau-Schule in den Fachbereichen Physiotherapie, Gymnastik, Logopädie und Ergotherapie

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.

BdR
BUNDESVERBAND
deutscher Rückenschulen

Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
Geschäftsstelle
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

SCAN ME

Impressum
















© AGR (alle Fotos auf dieser Seite)

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: 15.000 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.

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

Bitte beachten Sie: Redaktionsschluss für die 1. Ausgabe 2027 (Nr. 77) der AGR aktuell ist der 1. März 2027.

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!®

NEU

DIE ERSTE MATRATZE
MIT RÜCKGRAT



Lattoflex One ist die erste Matratze mit integriertem Lattoflex-Prinzip. Sie reagiert auf jede Bewegung, stützt den Rücken gezielt und passt sich flexibel der Körperkontur an. So bleibt die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form und Druck wird dort reduziert, wo er entsteht. Gleichzeitig bekommt der Rücken Halt, an den Stellen, die Stabilität brauchen. Die integrierte Schulterzone ermöglicht zudem ein entspanntes Liegen in Seitenlage.

Das Upgrade für jedes Bett

OHNE AUFWAND. EINFACH EINLEGEN.
BESSER SCHLAFEN.



LATTENROST. BOXSPRING. TELLERROST. MOTORRAHMEN. ÜBERALL.

Lattoflex One bringt die typische Lattoflex-Unterstützung direkt in die Matratze – und passt dabei auf jedes Bett. Egal ob klassischer Lattenrost, Boxspringbett oder Motorrahmen:

Die Matratze lässt sich ohne Aufwand einlegen und sofort nutzen. Kein neues Bett. Kein Umbau. Damit wird rückengerechtes Liegen so einfach wie nie zuvor.

www.lattoflex.com

MADE IN GERMANY SEIT 1935

lattoflex®