

# Rückenwelt

Das Magazin der Aktion Gesunder Rücken e. V.

[www.rueckenwelt.de](http://www.rueckenwelt.de)



## RÜCKENFIT UNTERWEGS

Warum Sitz und  
Einstellung  
entscheidend sind

## FIT IM BERUF

Ergonomie am  
Arbeitsplatz

## GESUNDES ZUHAUSE

Die Einrichtung  
ist das A und O

## FAMILIE

Kinder brauchen  
Bewegung – aber wie  
motivieren wir sie  
dazu?

## ERNÄHRUNG

Mit den richtigen  
Nährstoffen Ihren  
Rücken stärken

## SCHONHALTUNG

Gut oder schlecht?



Rückengesund im Alltag  
Fit bei Arbeit und Freizeit

## 2 Inhalt

### Zuhause

Ein Tag bei Anna und ihrer Familie  
Seite 4

### Freizeit

Freizeit ist Bewegungszeit – Ausgleichende Aktivitäten für den Rücken  
Seite 12

### Unterwegs

Rückenfit bei jeder Tour  
Seite 18

### Im Beruf

Agil leben, gesund arbeiten  
Ergonomie am Arbeitsplatz  
Seite 24

### Familie

Kinder brauchen Bewegung  
Seite 28

### Gesundheit

#### Der Experten-Podcast

Gesundheitsexperten im Interview: Tipps für ein Leben ohne Rückenschmerzen.  
Seite 9

#### Rückenschmerzen bei Erkältung

Erkältungen können auch Rückenschmerzen verursachen: Was tun?  
Seite 15

#### Ernährung

Mit den richtigen Nährstoffen Ihren Rücken stärken.  
Seite 16

#### Schonhaltung

Gut oder schlecht?  
Seite 22



Unser AGR-Gütesiegel  
Seite 10

Allianz der Rücken-gesundheit  
Seite 16

Zertifizierter Fachhandel  
Seite 30

#### Aktion Gesunder Rücken e.V.

Stader Straße 6  
27432 Bremervörde

Telefon: +49 (0) 4761 926358-0  
E-Mail: [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
Internet: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

Chefredaktion: Detlef Detjen  
(V. i. S. d. P.)

Titelfoto: © Courth/  
peopleimages.com – stock.  
adobe.com

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Alle Texte wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch behalten wir uns eventuelle Irrtümer vor.

Copyright © 2026 by AGR.  
Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und Schriftzügen sind vorbehalten. Eine Verbreitung und Wiedergabe ist teilweise möglich, bedarf allerdings der Genehmigung durch AGR.

# Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Rückengesundheit sollte in unserem Leben einen besonderen Stellenwert einnehmen, denn laut statistischen Schätzungen hat fast jeder Erwachsene schon einmal unter Rückenschmerzen gelitten. Jeder, der schon einmal Rückenschmerzen erlebt hat, weiß, ohne einen gesunden Rücken fehlt uns die Basis für Bewegung, Stabilität und Wohlbefinden. Dabei können wir selbst so viel dafür tun, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu behandeln.

Als Sportwissenschaftlerin habe ich es mir zur beruflichen Aufgabe gemacht, Menschen die Wichtigkeit ihrer Gesundheit zu vermitteln. Ich möchte Sie einladen, Sport und Bewegung aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Aus meiner Sicht besitzen viele Erwachsene ein Schwarz-Weiß-Denken beim Thema Sport: Entweder sie geben alles oder sie geben auf, weil sie es nicht geschafft haben, alles zu geben.

Dabei können wir schon mit vielen kleinen Veränderungen in unserem Alltag etwas Gutes für unsere Rückengesundheit tun. Selbstverständlich ist Krafttraining wichtig für unsere Rumpfmuskulatur, aber es muss nicht immer das stundenlange schweißtreibende Power-Workout sein. Regelmäßige Spaziergänge, ein sanftes Krafttraining zuhause oder die bewegte Pause im Büro sind wichtige kleine Schritte zu mehr Rückengesundheit. Wenn Sie es einmal nicht schaffen, Ihre geplante Bewegung umzusetzen, werfen Sie nicht gleich alles hin. Suchen Sie nach Alternativen und seien Sie nachsichtig mit sich selbst. Wenn der Alltag keine ganze Stunde Training zulässt, nehmen Sie sich nur 15 Minuten Zeit.

Auch als Leistungssportlerin kenne ich diese Tage, an denen ich mich nur mit Mühe zum Training aufrufen kann. Durch die Jahre im Sport durfte ich jedoch die wunderbare Erfahrung machen, welche Erfolge beständiges Training bringt. Für diese Erfahrung ist es unbedeutend,

ob ich für einen Wettkampf oder meine Rückengesundheit trainiere. Ich würde mir wünschen, dass Sie nicht nur die Anstrengung im Sport sehen, sondern erleben, welchen Mehrwert Bewegung Ihrem Leben bringen kann. Dafür ist es wichtig, stetig im Training zu bleiben und sich zu Beginn nicht zu große Ziele zu setzen. Ich möchte Sie ermutigen, die kleinen Schritte zu gehen und auch die kleinen Erfolge zu feiern. Ihre Rückengesundheit ist es wert, Zeit und Arbeit in sie zu investieren.

Hinrike Seitz

**Hinrike Seitz**  
Sportwissenschaftlerin und mehrfache  
Welt- und Europameisterin im Faustball



Hinrike Seitz (Nr. 2) ist 4-fache Weltmeisterin und 3-fache Europameisterin im Faustball. 2022 gewann sie mit der Deutschen Nationalmannschaft die World Games in Birmingham (USA). Heute arbeitet sie als Sportwissenschaftlerin, angestellt bei der cardioscan GmbH.

„Rückengesundheit ist kein Sprint, sondern ein sanfter, stetiger Weg.“

**Hinrike Seitz,**  
Sportwissenschaftlerin  
und deutsche National-  
spielerin im Faustball



**Hier weitere  
Tipps  
entdecken**

Viele weitere Tipps  
für einen gesunden  
Rücken finden Sie  
hier

[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)



# Ein Tag bei Anna und ihrer Familie

Unser Zuhause ist der Ort, an dem wir Ruhe und Entspannung finden. An dem wir uns sicher und geborgen fühlen sollten. Doch genau an diesem vermeintlich sicheren Ort lauert ein unsichtbarer und allgegenwärtiger Feind, dem wir alle uns stellen müssen: dem Rückenschmerz.



Kennen Sie diesen stechenden Schmerz im unteren Rücken, der sich nicht erst nach langen Tagen am Schreibtisch bemerkbar macht, sondern Sie bereits morgens direkt nach dem Aufstehen begrüßt? Dann geht es Ihnen genauso, wie einem Großteil der deutschen Bundesbürger, die laut Studien des Robert Koch-Instituts an wiederkehrenden Rückenschmerzen leiden. Das muss allerdings kein Dauerzustand sein. Denn wie die folgende Geschichte aus dem Alltag von Anna und ihrer Familie zeigt, können sich Rückenprobleme zuhause durch eine rückenfreundliche Umgebung und ergonomische Möbel deutlich reduzieren lassen.

### Wer sich gut bettet, der schläft gut

Es ist Dienstagmorgen. Pünktlich um 06:10 Uhr klingelt Annas Wecker und reißt sie aus ihrer Traumwelt. Müde dreht sie sich vom Rücken auf ihre Seite und tastet nach dem tönenden Gerät. Schon bei der Drehbewegung spürt sie ein unangenehmes Stechen im Rücken. Während sie ihre steifen Glieder aus dem Bett bewegt, wird ihr bewusst: Irgendetwas muss sich ändern. Früher, bevor die Kinder ihr Leben bereicherten, startete sie jeden Morgen mit sanften Dehnübungen und aktivierendem Yoga in den Tag. Doch jetzt fehlt ihr nicht nur die Zeit, sondern sie fühlt sich morgens auch viel zu unbeweglich dafür.

Ihr Partner Stefan erwacht und sieht sie nachdenklich auf der Bettkante sitzen. Auch er kann sich nur unter Ächzen und Stöhnen aus dem Bett aufrichten. „Erinnerst du dich noch an das Gespräch mit dem Rückenexperten letztes Jahr?“, fragt Anna ihn. „Ich glaube es ist an der Zeit, auf seinen Ratschlag zu hören, und in ein modernes ergonomisches Schlafsystem zu investieren.“ Ein Bett, das aus einer flexiblen Unterfederung und einer darauf abgestimmten Matratze besteht, könnte Annas und Stefans verspannte Muskeln entlasten und ihre Bandscheiben regenerieren, sodass sie morgens wieder beweglicher sind und sich wirklich erholt fühlen. Außerdem sollen diese modernen Betten für eine bessere Luftzufuhr und -zirkulation und damit für ein besseres Schlafklima sorgen, erinnert sich Anna. Sie nimmt sich vor, gleich an diesem Vormittag im Fachhandel nachzufor-



„Rückenfreundliche Einrichtung sollte das A und O in jedem Zuhause sein. Die Bewegung darf dabei aber auch nie fehlen.“

**Detlef Detjen,**  
Geschäftsführer der  
Aktion Gesunder  
Rücken e. V.

schen, nachdem sie Tochter Lisa und Sohn Lukas in die Schule gebracht hat. Doch zuerst müssen die Kinder geweckt und das Frühstück gemacht werden.

### Ein neuer Schulranzen für Lukas

Während Anna das Baby stillt, bereitet Stefan, der gerade remote arbeitet, das Frühstück zu. Der Großteil der Familie sitzt bereits auf den alten Küchenstühlen, die ihre besten Tage bereits hinter sich haben und leider kein bisschen zu einer bewegten und ergonomischen Sitzhaltung beitragen.

Da kommt Sohn Lukas bereits perfekt vorbereitet mit seinem schweren Schulranzen in die Küche geschlurft. Er zieht die Schultern hoch, um das Gewicht auszugleichen, blickt seinen Vater an und klagt: „Papa, mein Rücken tut immer weh, wenn ich den alten Ranzen trage!“

Stefan sieht sich das Modell genauer an. Der Ranzen hängt zu tief, die Träger schneiden in die Schultern, und das Gewicht ist schlecht verteilt. Ihm fällt ein, dass es speziell ergonomische Schulranzen und Rucksäcke gibt, die das Gewicht gleichmäßig auf Rücken und Schultern verteilen.

„Weißt du was, Lukas? Nach der Schule schauen wir uns gemeinsam einen neuen Schulrucksack an – einen, der deinen Rücken schützt“, sagt Stefan entschlossen.

### Autofahren ohne Rückenschmerzen?

Doch zunächst steht der nächste Punkt auf der Tagesliste: die Kinder in die Schule bringen. Anna nimmt die Kinder und setzt das kleinste Familienmitglied Finn in die Babyschale, die sich zur Türöffnung hindrehen lässt. „Perfekt für meinen Rücken“, denkt sie, während sie die Babyschale wieder entgegen der Fahrtrichtung dreht.

Als sie jedoch den Gurt bei Lisas Kindersitz kontrolliert, stellt sie fest, dass der Sitz für Lisa eigentlich zu klein geworden ist. Sie weiß aber, dass es gerade für Kinder rückenschonende Autositze mit individuell anpassbarer Rückenlehne und optimaler Seitenführung gibt, und ihr



Mit dem richtigen Möbelstück kann man selbst beim Entspannen auf dem Sofa etwas für seine Rückengesundheit tun.

ist nichts so wichtig, wie die Gesundheit ihrer Liebsten. Gemeinsam mit Stefan beschließt sie deshalb, bei der Gelegenheit nicht nur Lukas Schulrucksack, sondern auch einen neuen, rückenfreundlichen und größenverstellbaren Kindersitz für Lisa anzuschaffen.

### Bewegung für einen gesunden Rücken?

Während Anna mit den Kindern unterwegs ist, nutzt Stefan die Zeit für einen ausgleichenden Spaziergang mit dem Hund. Es herrscht mildes Frühlingswetter und die Sonne scheint ihm wärmend ins Gesicht. Auch die Verspannung in seinen Muskeln lösen sich durch die sanfte Bewegung allmählich.

Voller Motivation beschließt er, den Garten noch etwas zu pflegen, bevor er sich an die Schreibtischarbeit macht. Doch bereits beim Rasenmähen spürt er wieder diesen stechenden Schmerz im Rücken. Das ist auch kein Wunder, denn halb gebeugt schiebt er den viel zu kurzen Griff des Rasenmähers mit hohem Kraftaufwand durch das Gras – eine bessere Verstellbarkeit wäre jetzt vorteilhaft. Mit seinem rückenfreundlichen



### RÜCKEN-ÜBUNG

#### Stärkung des Rückens

Rechten Fuß auf das Theraband, anderes Ende in die linke Hand. Linken Arm diagonal nach oben gegen den Widerstand führen und kontrolliert absenken, Spannung halten. Ca. 10 Wiederholungen, dann Arm wechseln.



### WISSENSWERTES

#### Welche Bedingungen muss eine rückenfreundliche Couch erfüllen?

Die Sitzhöhe und Sitztiefe müssen zum Nutzer passen.

Die Rückenlehne muss den Rücken bis zu den Schultern stützen.

Eine Liegefunktion fördert die Entspannung.

Die Festigkeit der Polster muss vorab getestet werden, um den optimalen Komfort zu erzielen.

Die Füße sollten in der aufrechten Sitzposition den Boden berühren können, wobei Unter- und Oberschenkel circa in einem 90 Grad Winkel zueinander stehen.

2–3 Fingerbreit Platz zwischen dem Polster und der Kniekehle.

Rasentrimmer, mit höhenverstellbaren Holmen, einem ergonomischen Griff und seinem geringeren Gewicht geht ihm die Arbeit an der Rasenkante deutlich leichter von der Hand.

### Ergonomie beim Sitzen und Arbeiten – ein Muss für Groß und Klein

Bereits frustriert setzt sich Stefan an seinen Homeoffice-Arbeitsplatz. Doch auch dieser ist leider eine große Belastung für seinen Rücken. Der Stuhl ist alt, die Lehne unflexibel, und die Tischhöhe passt nicht zu seiner Körpergröße. Nach wenigen Stunden spürt er neben den Rückenschmerzen bereits Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. „So kann das nicht weitergehen“, murmelt er und beginnt zu recherchieren. Ein höhenverstellbarer Schreibtisch und ein ergonomischer Bürostuhl mit flexibler Sitzfläche und Lordosenstütze könnten seine Sitzhaltung verbessern.

Als er tiefer ins Thema einsteigt, entdeckt er auch dynamische Sitzaufgaben, die helfen, die Muskulatur während des Sitzens zu aktivieren. „Das werde ich ausprobieren!“, denkt er sich und bestellt eine Sitzaufgabe sowie zwei rückenfreundliche Schreibtischleuchten für eine optimale Arbeitsumgebung.

Die zweite Schreibtischleuchte ist für Lisa. Denn auch sie sitzt oft mit gekrümmtem Rücken an ihrem Kinderschreibtisch. Dieser ist zwar sowohl in der Höhe als auch im Winkel der Schreibfläche verstellbar, aber leider nicht optimal beleuchtet, so dass sie sich bei ihrem Lieblingshobby – dem Zeichnen – immer rückenunfreundlich Richtung Lichtquelle krümmt. Die neuen Schreibtischlampen sind nicht nur stufenlos dimmbar, sondern haben auch eine spezielle Gelenktechnik, mit welcher der Winkel des Lichts sich optimal auf die eigenen Bedürfnisse einstellen lässt.

Die Anschaffung neuer Küchenstühle wäre auch eine gute Investition, denkt sich Stefan noch. Wie er bei seiner Recherche erfahren hat, ist gerade das Wechselspiel vom passiven zum aktiven Sitzen, das sogenannte „bewegte Sitzen“, optimal für die Rückengesundheit. Es entlastet nicht nur die Wirbelsäule und die Bandscheiben, sondern hilft der Muskulatur und kann sich sogar positiv auf die Psyche auswirken.

Küchen- oder auch Esszimmerstühle, die das AGR-Gütesiegel tragen sind eine sinnvolle Wahl für die langfristige Gesundheit der ganzen Familie. Sie ermöglichen das bewegte Sitzen, fördern eine gesunde Körperhaltung und tragen dazu bei, Rückenbeschwerden vorzubeugen.

### Endlich Entspannung finden

Anna ist wieder zuhause. Sie legt das schlafende Baby in sein Kinderbett auf die Babymatratze, die unterschiedliche Matratzenhärten besitzt und für eine optimale Durchlüftung sorgt. Dann gönnt sie sich selbst eine kurze Auszeit in ihrem heiß geliebten Hängestuhl. Der ist bereits rückengerecht: Mit seinen kleinen Baumwollvernetzungen und dem perfekten Kissen ist er weicher im Rücken und hilft, Schmerzen zu vermeiden. Hier kann sie endlich tief durchatmen und bei einem guten Buch relaxen.

Nach der Arbeit macht Stefan sich auf den Weg zu einem Probetraining in einem nahegelegenen Fitnessstudio. Dort hat er einen Kurs mit funktionalem Rückentraining gefunden.

### Hersteller

Wir zertifizieren rückenfreundliche Produkte. Vertrauen Sie Zuhause auf:

#### Beleuchtung

Waldmann

#### Betten & Matratzen

Lattoflex  
Metzeler

#### Esszimmermöbel

Moizi Möbel

#### Gamingstühle

Topstar

#### Hängestühle

TraumSchwinger

#### Kindermöbel & Bodenkissen

aeris  
Mira Art  
Moizi Möbel  
moll Funktionsmöbel  
Topstar  
VS Vereinigte  
Spezialmöbelfabriken

#### Kopfkissen & Bettdecken

ADVANSA  
Hefel Textil  
Lattoflex  
Metzeler  
Silvana

#### Mehrzweckstühle

Haider Bioswing  
Moizi Möbel  
Sedus  
Topstar  
VS Vereinigte  
Spezialmöbelfabriken

#### Rasentrimmer

Einhell

#### Schreibtische für Zuhause

Sedus

#### Sessel & Sofas

Aleidis Fitform B.V.  
himolla Polstermöbel

#### Sitzauflagen

B K T  
kybun Joya  
Ori-Back

Am Abend möchte sich die Familie einfach nur noch gemeinsam vor dem Fernseher entspannen. Doch die Couch ist mittlerweile so alt, dass alle eigentlich nur noch in einer tiefen Kuhle versinken, statt sich rückenfreundlich zu entspannen. „Kein Wunder, dass wir auch hier ständig Rückenschmerzen haben“, seufzt Anna. „Ergonomische Polstergarnituren mit individuell anpassbarer Sitzhöhe und -tiefe könnten unser Problem lösen. Anders finden wir nie die perfekte Couch für alle.“, antwortet Stefan und blickt dabei auf seine kleinere Partnerin und die noch kleineren Kinder. „Außerdem gibt es spezielle Relaxessel mit verstellbarer Rückenlehne und Fußstütze. Das wäre genau das Richtige für uns beide!“, fügt er hinzu.

### Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Der Tag bei Anna und ihrer Familie hat gezeigt, wie viele rückschädliche Faktoren sich unmerkelt in den Alltag einschleichen können. Doch mit ein paar gezielten Veränderungen – vom ergonomischen Schlafsystem über einen rückenfreundlichen Schulranzen bis hin zum richtigen Büro- oder Gamingstuhl – und natürlich ausreichend Bewegung, kann jede Familie aktiv etwas für ihre Rückengesundheit tun und zu Rückenhelden im Eigenheim werden. ||



### TIPPS

#### Tipps für Zuhause

- Wechseln Sie regelmäßig die Position. Sitzen, anlehnen, aufrecht sitzen, kurz stehen – Haltingswechsel sind wichtiger als perfekte Haltung.**
- Stehen Sie bei jeder Gelegenheit kurz auf. Beim Telefonieren, Warten auf den Kaffee oder beim Lüften: kleine Stehphasen summieren sich.**
- Legen Sie Alltagsgegenstände bewusst außer Reichweite. Fernbedienung, Handy oder Laptop-Ladegerät etwas weiter weglegen – das sorgt automatisch für mehr Bewegung.**
- Bauen Sie Mini-Bewegungen in Routinen ein. Zähneputzen im Einbeinstand, kurzes Strecken nach dem Aufstehen oder Schulterkreisen beim Warten.**

# Rückenschmerzen im Alter: Wie Bewegung und passende Hilfsmittel helfen

Rückenschmerzen gehören im höheren Lebensalter zu den häufigen gesundheitlichen Begleiterscheinungen und entwickeln sich meist im Zusammenspiel aus altersbedingten Veränderungen der Wirbelsäule und einem zunehmend bewegungsarmen Alltag.



Zahlreiche Hilfsmittel erleichtern den Alltag – für mehr Flexibilität und Mobilität

Entscheidend für ein aktives und selbstbestimmtes Leben im Alter ist deshalb nicht nur die Behandlung bestehender Beschwerden, sondern vor allem die Prävention. Neben einem rückenfreundlichen Alltag spielt regelmäßige körperliche Aktivität eine zentrale Rolle.

Mit zunehmendem Alter verändern sich Muskeln, Gelenke und Knochen. Die Muskelmasse nimmt ab, die Gelenkbeweglichkeit lässt nach und die Koordination verschlechtert sich. Gleichzeitig bewegen sich viele Menschen weniger, häufig aus Unsicherheit oder Angst vor Schmerzen. Dieser Bewegungsmangel begünstigt Rückenschmerzen zusätzlich. Fachgesellschaften empfehlen älteren Erwachsenen daher mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche sowie muskelkräftigende Übungen an zwei Tagen.

Die positiven Effekte regelmäßiger Bewegung sind wissenschaftlich gut belegt: Sie stärkt die Rumpf- und Rückenmuskulatur, verbessert die

Haltung und unterstützt die Versorgung der Bandscheiben. Studien zeigen, dass ältere Menschen, die täglich längere Gehstrecken zurücklegen, ein deutlich geringeres Risiko für chronische Rückenschmerzen haben als inaktive Vergleichsgruppen.

Gezieltes Kraft- und Bewegungstraining sowie alltagsnahe Aktivitäten, wie Treppensteigen oder Gymnastikprogramme, können Schmerzen reduzieren und die funktionelle Leistungsfähigkeit verbessern. Darüber hinaus fördert körperliche Aktivität die allgemeine Gesundheit, reduziert das Sturzrisiko und unterstützt die Selbstständigkeit im Alltag – vorausgesetzt, sie wird regelmäßig und angepasst an die individuellen Voraussetzungen umgesetzt.

## Der richtige Einsatz von Hilfsmitteln

Für viele Menschen im Alter kann darüber hinaus die Nutzung geeigneter Hilfsmittel entscheidend sein. Gehhilfen, Rollatoren oder sensibel ausgewählte Alltagshilfen erleichtern nicht nur das Gehen, sondern fördern auch eine aktive Lebensweise. Sie geben Sicherheit, unterstützen das Gleichgewicht und helfen, längere Bewegungsphasen zu ermöglichen. Gerade bei beginnender Unsicherheit beim Gehen oder nach Stürzen kann die richtige Auswahl und Anpassung solcher Hilfsmittel dazu beitragen, Bewegung und damit Gesundheit zu erhalten.

## Fazit

Rückenschmerzen im Alter sind keine unvermeidliche Alterserscheinung, sondern ein häufiges Phänomen mit klaren Mechanismen und

## Hersteller

Wir zertifizieren  
rückenfreundliche  
Produkte.  
Vertrauen Sie auf:

**Kissen zur Therapie**  
Hefel

**Reha Autokindersitze**  
Thomashilfen

**Rollatoren & Gehwagen**  
TOPRO

**Therapiematratten &  
Therapiestühle**  
Thomashilfen

wirksamen Präventionsmöglichkeiten. Eine regelmäßige, altersgerechte körperliche Aktivität sowie gezielte Bewegungsprogramme wirken wie ein präventives „Anti-Schmerz-Programm“ für den Rücken und tragen dazu bei, Mobilität, Lebensfreude und Unabhängigkeit zu bewahren. Unterstützende Hilfsmittel können dabei helfen, aktiv zu bleiben und Bewegung im Alltag sicher umzusetzen. Bewegung bleibt der wichtigste Faktor – sie ist nicht nur Therapie, sondern beste Prävention. ||



**TIPPS**

**Tipps für mehr Beweglichkeit im Alter**

**Bewegung regelmäßig einplanen:** Lieber täglich kurze Bewegungseinheiten als seltene Überlastung.

**Bewegung in den Tagesablauf integrieren** – z. B. bewusstes Gehen statt Sitzen, Treppensteigen statt Aufzug.

**Muskulatur stärken:** Rumpf- und Beinmuskeln gezielt trainieren – z. B. mit Seniorengymnastik.

**Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen** regelmäßig durchführen, um Stürzen und damit verbundenen Schmerzen vorzubeugen.

**Sicherheit schaffen:** Hilfsmittel fachgerecht anpassen lassen, um Bewegung angstfrei zu ermöglichen.

**Erholung berücksichtigen:** Ausreichender Schlaf und rückenfreundliche Schlafbedingungen unterstützen die Regeneration.



**WISSENSWERTES**

**Dran bleiben, nicht aufgeben – denken Sie an Ihren Rücken!**

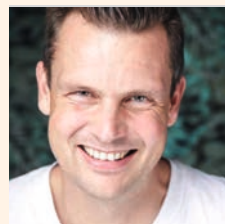
Hilfsmittel im Alter sollen individuell angepasst, alltagstauglich und haltungsfördernd sein, um Bewegung zu ermöglichen und Mobilität sowie Selbstständigkeit langfristig zu erhalten.

Die richtige Matratze und ein verstellbares Bett sind entscheidend, um trotz Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen erholsamen Schlaf zu finden und körperliche Regeneration zu ermöglichen.

# Podcast rund um einen gesunden Rücken

Welche Möglichkeiten gibt es, um Rückenschmerzen zu lindern oder ihnen vorzubeugen? Gefragt ist immer eine individuelle Lösung!

„Es ist nicht nötig, an die persönlichen Grenzen zu gehen,... . Stattdessen solltest du immer in einem Bereich bleiben, der sich für dich gut anfühlt.“



Sven Adomat: Sportwissenschaftler und Therapeut. Inhaber von activleben.



Zurück ins Rückenglück: In unserem AGR-Podcast sprechen wir nicht nur über ganz grundsätzliche Dinge wie zum Beispiel: was sind die Ursachen von Rückenschmerzen und mit welchen Maßnahmen können Sie etwas gegen die Beschwerden tun? Im Interview mit verschiedenen Experten aus dem Bereich der Medizin, Wissenschaft und Therapie beleuchten wir das Thema Rückengesundheit aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln.

Mit fundierten Tipps möchten wir aufzeigen, wie viele Möglichkeiten es für ein Leben ohne Rückenschmerzen gibt. Wichtig ist: Jeder muss seinen ganz persönlichen Weg finden. Dabei unterstützen die verschiedenen Experten mit ihrer Erfahrung und ihrem Wissen über die Zusammenhänge zwischen psychischem und physischem Wohlbefinden. Die Themen reichen von Bewegung und Ergonomie über Achtsamkeit, Entspannung und soziale Beziehungen bis hin zu Ernährung und Schlaf. ||

Jetzt auch auf der Lieblingsplattform streamen!



**Podcast**

Im AGR-Podcast erhalten Sie Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag.

[www.agr-ev.de/podcast](http://www.agr-ev.de/podcast)





### *Das AGR-Gütesiegel - Darauf können Sie vertrauen!*

Wer sich für ein rückenfreundliches Leben interessiert, ist bei der Aktion Gesunder Rücken e. V. genau richtig. Als Kompass gibt es unser Gütesiegel, mit dem wir rückengerechte Produkte auszeichnen – kompetent und unabhängig.

Wie wir leben und arbeiten, beeinflusst unseren Rücken und damit unsere Gesundheit. Viele Alltagsgegenstände, ob Autositz, Bett, Schuhe oder Schulranzen, sind entscheidend für unser Wohlbefinden. Ob diese jedoch rückenfreundlich sind, erkennt man oft nicht auf den ersten Blick – außer sie tragen das AGR-Gütesiegel. Dieses Siegel dient als Kompass und Orientierung bei der Kaufentscheidung. Es zeichnet Produkte aus, die den Rücken und den Bewegungsapparat optimal unterstützen. Das Spektrum reicht von Autositzen und Büromöbeln über Fahrradkomponenten bis zu Sportgeräten und Produkten aus Industrie und Therapie. Auch Produkte zur Prävention werden geprüft und zertifiziert.

#### **Qualität im Fokus**

Profitieren Käufer tatsächlich von AGR-zertifizierten Produkten? „Das ist eine

der wichtigsten Fragen, die der Hersteller bei der Prüfung beantworten muss“, sagt Martin Vierl, medizinischer Experte. Grundlage sind wissenschaftliche Studien, die der Hersteller der Prüfkommision vorlegt. Die Aktion Gesunder Rücken bürgt mit ihrem Gütesiegel für Qualität, auf die sich Käufer verlassen können. Entwickelt wurde es gemeinsam mit den größten deutschen Rückenschulverbänden (Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. und dem Forum Gesunder Rücken - besser leben e. V.), deren Mitglieder die interdisziplinäre Prüfkommision bilden.

#### **Langfristiger Qualitätsanspruch**

Für Hersteller endet die Verantwortung nicht mit der Auszeichnung: Ein Nutzungsvertrag regelt die Verwendung des Siegels, und Produktänderungen – etwa an der Ergonomie – sind mitzu-

teilen und gegebenenfalls erneut zu prüfen. „So stellen wir sicher, dass der Qualitätsanspruch langfristig eingehalten wird“, erklärt Vierl.



#### **WISSENSWERTES**

#### **Experten setzen auf das AGR-Gütesiegel!**

Das Gütesiegel ist auch für die Produktwahl von Ärztinnen und Ärzten sowie Therapeuten eine wichtige Orientierungshilfe. Das belegt das Rücken-Konsilium, eine groß angelegte Befragung zum Thema Rückenschmerzen unter rund 1.000 Orthopäden in Deutschland:

**90 % aller Befragten erklären, dass die Bereitschaft des Patienten zur Nutzung rückengerechter Alltagsprodukte einen entscheidenden Erfolgsfaktor, auch in der Therapie, darstellt.**

**71 % der Orthopäden empfehlen bevorzugt Produkte mit dem AGR-Gütesiegel.**

## Der Weg zum AGR-Gütesiegel

Ob ein Produkt rückenfreundlich ist, prüft ein unabhängiges Gremium aus Ärzten und Therapeuten der Fachverbände Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. Diese medizinisch multidisziplinäre Vorgehensweise über-

zeugte auch das „Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum“ (EUIPO) und es zeichnete das AGR-Gütesiegel 2022 als vertrauenswürdig aus. Voraussetzung ist ein mehrstufiges Prüfverfahren mit wissenschaftlichem Nutznachweis und Vor-Ort-Prüfung.




**Video zur Vergabe des Gütesiegels**

Hintergrundinformationen zum Ablauf einer Gütesiegelprüfung

[www.agr-ev.de/guetesiegel](http://www.agr-ev.de/guetesiegel)



"An die Gütesiegelprüfung gehen wir Prüfer völlig unvoreingenommen heran, führen aber eine kritische Prüfung durch. Nicht jedes Produkt wird einfach durchgewunken, manchmal teilen wir der Firma mit, was wir als nicht erfüllt ansehen und wo noch nachgebessert werden muss. Die Gütesiegelprüfung ist auf keinen Fall ein Gefälligkeitsgutachten, sondern eine wirklich harte Prüfung mit einer klaren Aussage im Prüfungsprotokoll. Wer das Gütesiegel bekommt kann sich echt etwas darauf einbilden."

**Martin Vierl - medizinischer Experte**



"Fehlkonstruktion Wirbelsäule!? Der aufrechte Gang des Menschen hat ihm einen kometenhaften Aufstieg ermöglicht. Die moderne Lebensweise steht dieser evolutionären Errungenschaft allerdings verwerflich gegenüber. Unsere „Kunst“ besteht nun darin, das genetische Erbe und unsere fortschrittliche Kultur in eine ausgewogene Balance zu bringen. In Bezug auf die Rückengesundheit gibt das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. den Endverbrauchern seit vielen Jahren eine grundlegende Entscheidungshilfe bei Kaufentscheidungen."

**Dr. Dieter Breithecker - Sport- und Bewegungswissenschaftler.**



„Das AGR-Gütesiegel hat sich als feste Größe zur Beratung bei Servicefragen, die im Zusammenhang mit Rückenprävention und -therapie stehen, etabliert. Nicht nur für uns Ärzte ist dieses AGR-Gütesiegel ein Garant für eine qualitativ hochwertige Beratung von Patienten geworden."

**Dr. med. Reinhard Schneiderhan - Leiter des Wirbelsäulenzentrums München/Taufkirchen**





# Freizeit ist Bewegungszeit

Die Bequemlichkeit im Alltag ist unser größter Gegner. Umso besser, wenn man einen passenden Freizeitsport zum Ausgleich gefunden hat. Damit der Rücken davon auch richtig profitiert, gibt es ein paar Dinge zu beachten.

„Mein Morgen beginnt mit zehn Klimmzügen an der Reckstange in meinem Garten“, sagt Ulrich Kuhnt, Sportpädagoge und Leiter der Rückenschule Hannover. Er weiß genau, wie er sich fit hält. Was für ihn die Klimmzüge sind, ist für andere eine Joggingrunde im Wald, der Radweg zur Arbeit oder die Yogastunde nach Feierabend. All diese Freizeitaktivitäten fördern die Gesundheit – und bei richtiger Ausführung auch den Rücken. Bereits eine halbe Stunde tägliches aerobes Training, also Ausdauersport, bewirkt



eine Menge, erklärt Kuhnt. Gerade weil viele Menschen den Großteil ihres Alltags im Sitzen verbringen, ist ein aktiver Ausgleich besonders wichtig. Andernfalls baut die Muskulatur ab, verliert an Stabilität – und Rückenschmerzen entstehen. Stress kann diese Entwicklung zusätzlich verstärken, da verspannte Körperhaltungen oft erst bemerkt werden, wenn Ruhe einkehrt und Schmerzen auftreten. Umso wichtiger ist es, dem Rücken mit einer passenden Freizeitaktivität langfristig etwas Gutes zu tun – und dabei

Spaß zu haben. „Denn nur was mir Spaß macht, führe ich auch weiter“, sagt der Sportpädagoge. Dabei lohnt es sich, auf den eigenen Körper zu hören: Bin ich eher der Naturtyp und gehe joggen oder Inlineskaten? Bevorzuge ich Fitnesskurse oder trainiere ich lieber zuhause? Unabhängig von der Sportart gilt: Man sollte sie richtig angehen. Denn falsches Equipment kann dem Rücken schaden. Beim Joggen ist etwa das passende Schuhwerk entscheidend. Ein gutes Dämpfungssystem kompensiert Stoß- und Druckkräfte und ist ein zentrales Element rücken-gerechter Laufschuhe.

Auch beim Fahrradfahren spielt die richtige Einstellung eine wichtige Rolle. Ein passender, rückschonender Sattel hilft, Fehlhaltungen und Schmerzen zu vermeiden. Für Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr Rad fahren können, bietet der Streetstepper eine interessante Alternative. Das Outdoor-Fitnessgerät kombiniert Radfahren mit Laufen, ist besonders gelenkschonend, rückenfreundlich und sorgt für Bewegung an der frischen Luft.

Doch nicht immer muss es gezielter Freizeitsport sein. Auch Alltagsbewegungen tragen viel zur Rückengesundheit bei. Treppensteigen statt Aufzugfahren ist ein klassisches Beispiel. Entscheidend ist, sich regelmäßig und dauerhaft zu bewegen und einen insgesamt aktiven Lebensstil zu führen. Denn mit den richtigen Bewegungen – ob beim Sport oder im Alltag – lässt sich die eigene Fitness spielend leicht erhalten.

### Tipps für mehr Bewegung im Alltag:

Mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, ist ein Schlüssel zu einem gesünderen Lebensstil. Diese Gesundheitstipps, helfen aktiv zu bleiben:

### Alltägliche Aktivitäten nutzen

**Zu Fuß oder mit dem Fahrrad:** Erledigen Sie kurze Wege zu Fuß oder mit dem Rad, anstatt das Auto zu nehmen.

**Stehen statt Sitzen:** Nutzen Sie Gelegenheiten, während des Arbeitens oder Telefonierens zu stehen oder herumzulaufen.

### Regelmäßige Bewegung einplanen

**Mikro-Workouts:** Nutzen Sie kurze Zeitfenster



Ulrich Kuhnt,  
Sportpädagoge und  
Leiter der Rückenschule  
Hannover

### Hersteller

Wir zertifizieren rückenfreundliche Produkte. Vertrauen Sie in der Freizeit auf:

#### Balancekissen / Balancetrainingsgeräte

Airex  
TOGU

#### Bodenbeläge

FLEXI-SPORTS

#### Faszienrollen & luftgefüllte Sportgeräte

TOGU

#### Gymnastikmatten

Airex

#### Gymnastikbälle

TOGU

#### Handtrainingsgeräte

TOGU

#### Rund ums Fahrrad

Ergon  
Ergotec  
Streetstepper

#### Schwingstäbe

FLEXI-SPORTS  
Haider Bioswing

#### Therapieröhren

SLASHPIPE

#### Vibrationsrollen

Deuser Inoroll

für Übungen wie Kniebeugen, Liegestütze oder Dehnübungen.

### Freizeit aktiv gestalten

**Hobbys mit Bewegung:** Probieren Sie Aktivitäten wie Tanzen, Wandern, Schwimmen oder Yoga.

**Familienzeit aktiv nutzen:** Unternehmen Sie gemeinsam Radtouren, Wanderungen oder Spiele im Freien.

**Freunde für Sport treffen:** Sportliche Aktivitäten wie Tennis, Fußball oder Klettern lassen sich auch als soziales Event gestalten.

### Neue Gewohnheiten schaffen

**Schritte zählen:** Tragen Sie einen Fitness-Tracker oder nutzen Sie eine App, um Ihre tägliche Aktivität zu messen.

**Realistische Ziele setzen:** Starten Sie mit kleinen Zielen, z. B. 5.000 Schritte täglich, und steigern Sie diese allmählich.

**Belohnungen:** Motivieren Sie sich mit kleinen Belohnungen, wenn Sie Ihre Bewegungsziele erreichen.

### Integrieren Sie Spaß

**Aktive Spiele:** Spielen Sie Bewegungsspiele wie Tischtennis oder Badminton.

**Fitness-Challenges:** Treten Sie mit Freunden oder Kollegen in Bewegungschallenges an.

### Kleine Anreize schaffen

**Erinnerungen einstellen:** Lassen Sie Ihr Handy Sie daran erinnern, aufzustehen und sich zu bewegen.

Kombinieren Sie verschiedene Strategien, um die Bewegung abwechslungsreich und spannend zu gestalten. Kleinere, aber regelmäßige Veränderungen können langfristig große gesundheitliche Vorteile bringen! ||



### BUCHTIPP

#### Rückenbuch für Faule

Nie wieder auf die Matte: Das etwas andere Übungsbuch von Ulrich Kuhnt – TRIAS Verlag

# Wissen für einen gesunden Rücken

Rückenschmerzen müssen kein Dauerzustand sein. Entdecken Sie praxisnahe Ratgeber, Magazine und wertvolle Tipps rund um gesundes Verhalten und mehr Bewegung im Alltag. Holen Sie sich jetzt fundiertes Wissen für einen starken, schmerzfreien Rücken! Ein kostenfreier Service der Aktion Gesunder Rücken.



Mit viel Liebe haben wir für Sie unsere Medientipps zusammengestellt. Kostenfreie Broschüren, die Sie ganz bequem auf Ihren Laptop, Tablet oder Smartphone herunterladen können.

Dazu gibt es inspirierende Buch- und Hörbuchtipps – bestimmt ist auch für Sie etwas Passendes dabei. Gönnen Sie Ihrem Rücken eine kleine Wohltat und stöbern Sie doch mal rein!

## Die besten Rückentipps für die ganze Familie

Starker Rücken für Groß und Klein! Holen Sie sich einfache Alltagstipps, effektive Übungen und praktische Strategien, die den Rücken fit halten – ob im Job, in der Freizeit oder zuhause. Entdecken Sie Inspiration für mehr Bewegung und weniger Beschwerden!

## Rückenfreundliches Radfahren: So bleiben Sie gesund und fit!

Radfahren macht Spaß – aber erst mit rückengerechter Technik! Erfahren Sie, wie Sie Haltung,

Sitzposition und Bewegung optimieren, um Schmerzen vorzubeugen und länger Freude am Radeln zu haben. Tipps für Einsteiger und Profis!

## Ihr Kompass zur Rückengesundheit

Rückengesundheit verstehen und leben! Dieser kompakte Guide zeigt Ihnen, wie Bewegung, Haltung und Alltagshilfen zusammenwirken. Mit klaren Erklärungen und praktischen Übungen finden Sie Ihren Weg zu weniger Schmerzen und mehr Lebensqualität.

## Nacken im Fokus: Beweglich bleiben – Schmerz vertreiben!

Verspannter Nacken? Das muss nicht sein! Entdecken Sie, wie Sie mit gezielten Übungen, cleveren Alltagstricks und besserer Haltung steife Muskeln lösen und Schmerzen lindern. Mehr dazu finden Sie in unserem Ratgeber.

## Gesundheitsrisiko Sitzen?!

Zu langes Sitzen ist zuerst bequem, aber gefährlich. Erfahren Sie, wie Ihr Körper darauf reagiert, welche Risiken lauern und wie Sie mit einfachen Tricks, Bewegungspausen und smarterer Haltung Ihrem Rücken etwas Gutes tun. Es ist Zeit für Bewegung gehen Sie es an!

**Diese und weitere kostenfreie Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag warten hier auf Sie!**



## Step ins Web

AGR-Tipps zur Rückengesundheit - zusammengefasst in verschiedene kostenfreie Booklets zu Familie, Sport, Freizeit und Beruf finden Sie hier:

[www.agr-ev.de/medientipps](http://www.agr-ev.de/medientipps)



**Ohne Anmeldung, einfach downloaden.**

# Rückenschmerzen bei Erkältung: Was tun?

Husten, Fieber, verstopfte Nase oder Kopfschmerzen. Diese Symptome sind typisch bei einer Erkältung oder der echten Grippe. Doch manchmal kommen weitere Beschwerden dazu. Viele Menschen sind überrascht, dass Erkältungen auch Rückenschmerzen verursachen können.



Auch wenn eine Erkältung in erster Linie die Atemwege betrifft, kann sie sich überraschend häufig auch auf den Rücken auswirken. Rückenschmerzen im Rahmen eines grippalen Infekts sind keine Seltenheit und haben meist harmlose, gut erklärbare Ursachen, die eng mit den typischen Erkältungssymptomen zusammenhängen.

Bei einem grippalen Infekt können Gliederschmerzen auftreten, auch am Rücken oder in den Schultern. Diese Schmerzen entstehen durch Entzündungsreaktionen, mit denen das Immunsystem die Krankheitserreger bekämpft. Typisch für Gliederschmerzen sind Schweregefühle, allgemeine Erschöpfung und ziehende Schmerzen. Neben dem Rücken können auch Arme und Beine betroffen sein. **Häufig gehen Gliederschmerzen mit erhöhter Temperatur einher.**

Ein weiterer Auslöser ist anhaltender Husten. Jeder kräftige Hustenstoß beansprucht die Muskeln im Brust- und Rückenbereich stark. Die Folge können Verspannungen oder muskelkater-

ähnliche Schmerzen sein. Zusätzlich bewegen sich viele Menschen während einer Erkältung weniger oder verbringen viel Zeit in ungünstigen Schonhaltungen, etwa zusammengesunken auf dem Sofa. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen verstärken Verspannungen und belasten die Wirbelsäule zusätzlich.

In den meisten Fällen sind Rückenschmerzen bei einer Erkältung ungefährlich und klingen ab, sobald der Infekt überstanden ist. Hier ein paar einfache Maßnahmen, mit denen sich die Beschwerden lindern lassen.

**Wärme** entspannt die Muskulatur und fördert die Durchblutung – etwa durch eine Wärmflasche, ein Heizkissen oder ein warmes Bad, sofern kein Fieber besteht.

**Sanfte Bewegung**, wie kurze Spaziergänge oder leichte Mobilisationsübungen, hilft dabei, die Muskulatur locker zu halten und Verspannungen zu lösen.

Auch **rückenschonende Liegepositionen**, zum Beispiel mit einem Kissen unter den Knien in Rückenlage, können entlastend wirken.

Wichtig ist zudem, **ausreichend zu trinken**, um den Stoffwechsel und die Regeneration zu unterstützen. Bei stärkeren Beschwerden können nach fachlicher Beratung auch geeignete Schmerzmittel eingesetzt werden.

**Grundsätzlich gilt:** Rückenschmerzen im Zusammenhang mit einer Erkältung sind meist vorübergehend. Halten sie jedoch ungewöhnlich lange an, werden sehr stark oder gehen mit weiteren auffälligen Symptomen einher, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden, um andere Ursachen auszuschließen. ||



## Step ins Web

Weitere Tipps für mehr Rückengesundheit erfahren Sie in unserem Blog

[www.agr-ev.de/blog](http://www.agr-ev.de/blog)



# Ernährung bei Rückenschmerzen: lecker und gesund

Bewegung allein reicht nicht, auch ein Blick auf den Teller kann bei Rückenschmerzen helfen. Erfahren Sie, wie Sie mit den richtigen Nährstoffen Ihren Rücken stärken und Schmerzen vorbeugen können.



Ein gesunder Rücken beginnt im Alltag – und dazu gehört neben Bewegung und ein rückenfreundliches Verhalten auch die Ernährung. Wer seinen Körper regelmäßig mit wichtigen Nährstoffen versorgt, kann dazu beitragen, Belastbarkeit und Widerstandskraft des Rückens langfristig zu erhalten. Ernährung wird damit zu einem Baustein der Prävention, der einfach umzusetzen ist.

Eine rückenfreundliche Ernährung setzt vor allem auf entzündungshemmende Lebensmittel, die den Körper unterstützen, bevor Beschwerden entstehen. Fettreiche Seefische wie Lachs oder Makrele liefern Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungsprozesse im Körper positiv beeinflussen können. Pflanzliche Fette aus Olivenöl, Nüssen, Samen und Avocados ergänzen diese Wirkung. Auch Gewürze wie Kurkuma oder Ingwer sowie eine abwechslungsreiche Auswahl an Obst und Gemüse tragen zu einer guten Versorgung bei.

Gerade im Sinne der Prävention lohnt es sich, den eigenen Speiseplan regelmäßig zu hinterfragen. Stark verarbeitete und zuckerreiche

Lebensmittel können Entzündungen begünstigen und sollten bewusst reduziert werden. Vollkornprodukte hingegen liefern Ballaststoffe und B-Vitamine, die für die Funktion von Muskeln und Nerven wichtig sind und den Körper gleichmäßig mit Energie versorgen.

Für einen belastbaren Rücken spielen zudem Mineralstoffe und Vitamine eine zentrale Rolle. Magnesium unterstützt die Muskelfunktion und kann helfen, Spannungszustände zu vermeiden. Kalzium trägt zur Stabilität der Knochen bei, während Vitamin D den Knochenstoffwechsel und die Muskelkraft unterstützt – ein wichtiger Faktor, um im Alltag beweglich zu bleiben.

Ein weiterer präventiver Ansatz ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Bandscheiben bestehen zu einem großen Teil aus Wasser und sind darauf angewiesen, regelmäßig versorgt zu werden. Wer über den Tag verteilt genügend trinkt, unterstützt die Elastizität der Bandscheiben und damit die natürliche Stoßdämpferfunktion der Wirbelsäule.

Ernährung wirkt dabei immer im Zusammenspiel mit Bewegung. Regelmäßige Aktivität, bewusste Pausen und ein rückenfreundlicher Alltag verstärken die positiven Effekte. Wer frühzeitig auf diese Kombination achtet, kann viel dafür tun, Rückenproblemen vorzubeugen und die eigene Gesundheit langfristig zu stärken.

Prävention bedeutet nicht Verzicht, sondern bewusste Entscheidungen. Schon kleine Veränderungen im Alltag können dazu beitragen, den Rücken widerstandsfähig zu halten – für mehr Beweglichkeit, Wohlbefinden und Lebensqualität. ||



## Step ins Web

Weitere Ernährungstipps und vieles weitere für mehr Rückengesundheit erfahren Sie in unserem Blog

[www.agr-ev.de/blog](http://www.agr-ev.de/blog)



## Mission gesunder Rücken

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. vereint Experten aus verschiedenen Disziplinen wie Medizin, Therapie, Industrie und Fachhandel, um Menschen ein rückenfreundlicheres Leben zu ermöglichen.



Eine zentrale Kooperation bildet die „Allianz der Rückengesundheit“, die sich aus über 40 medizinischen Fachverbänden und somit rund 150.000 Ärzten und Therapeuten zusammensetzt. Laut Dr. Frank Schifferdecker-Hoch, Geschäftsführer der FPZ GmbH, zählen Rückenschmerzen in Deutschland zu den häufigsten chronischen Erkrankungen, die die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Er betont die Pionierarbeit der AGR im Bereich Verhältnisprävention, die sie in Deutschland

etabliert hat und die unverzichtbar geworden ist. Die Prävention beginnt im Alltag und wird durch die Arbeit der Allianz auch in der industriellen Forschung vorangetrieben. Bei der Entwicklung von Alltagsgegenständen werden zunehmend ergonomische Aspekte berücksichtigt, was sowohl der Therapie als auch der Prävention von Rückenbeschwerden zugutekommt. Die frühzeitige Vorbeugung durch ergonomisch optimierte Produkte wie Betten, Schreibtischstühle oder Sportge-

räte ist besonders wichtig, solange die Wirbelsäule und Gelenke noch intakt sind. Verbraucher können rückenfreundliche Produkte leicht am Gütesiegel der AGR erkennen, das zertifizierten Produkten verliehen wird. Neben dem Gütesiegel bietet die AGR zahlreiche weitere alltagsorientierte Lösungen an. Andreas Pfeiffer, Vorsitzender des Deutschen Verbandes Ergotherapie e.V., lobt die langjährige Kooperation mit der AGR, die eine Bereicherung für Ergotherapeuten darstellt.



„Für uns Ergotherapeuten ist die langjährige Kooperation eine Bereicherung.“  
**Andreas Pfeiffer, Vorsitzender vom Deutschen Verband Ergotherapie e.V.**



„Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den chronischen Erkrankungen, die den Betroffenen am meisten gesunde Lebensjahre rauben.“  
**Dr. Frank Schifferdecker-Hoch, Sportpädagoge und Geschäftsführer der FPZ GmbH**



## Tag der Rückengesundheit - immer am 15. März



Jedes Jahr am 15. März wird der „Tag der Rückengesundheit“ als bundesweiter Aktionstag vom Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. und der Aktion Gesunder Rücken e. V. initiiert. Er soll die

Bedeutung der Prävention und Gesundheit des Rückens ins Bewusstsein rücken. Ziel ist es, Menschen dazu zu motivieren, sich aktiv um ihre Rückengesundheit zu kümmern, Rückenschmerzen vorzubeugen und bestehende Beschwerden durch gezielte Maßnahmen zu lindern.

Der Tag steht jedes Jahr unter einem anderen Motto, das auf aktuelle Herausforderungen oder wichtige Aspekte der Rückengesundheit aufmerksam macht. Es werden vielfältige Aktionen organisiert, wie zum Beispiel:

- ⇒ Vorträge von Experten zu Themen wie Ergonomie, Bewegung und Prävention.
- ⇒ Mitmachaktionen wie Rückengymnastik, Yoga, Pilates oder Bewegungsprogramme.
- ⇒ Individuelle Beratungen zu rücken-schonendem Verhalten am Arbeitsplatz oder im Alltag.
- ⇒ Check-ups wie Haltungsanalysen oder Beweglichkeitstests.



Weitere Informationen finden Sie unter [www.agr-ev.de/tdr](http://www.agr-ev.de/tdr)

# Rückenfit auf jeder Strecke: Warum der Sitz und die Sitz- ein- stellung entscheidend ist

Stundenlang in der gleichen Position verharren. Rückenfreundlich geht anders. Ganz gleich, ob im Auto, auf dem Rad oder zu Fuß: Die Aktion Gesunder Rücken gibt Tipps, wie Sie entspannt von A nach B kommen.



## TIPP

### Memoryfunktion

Falls mehrere Personen mit demselben Auto fahren, ist eine Memory-Funktion sehr hilfreich. Diese speichert die Einstellungen der einzelnen Personen ab, sodass sich diese mit einem Knopfdruck wiederherstellen lassen.

### Regelmäßige Pausen

Spätestens nach zwei Stunden Fahrt ist eine Regenerations- und Bewegungspause für Körper und Geist unerlässlich.

Von autonomen Fahrassistenzsystemen über intelligente Sicherheitstechnik bis zu vernetzten Infotainmentlösungen – moderne Fahrzeuge beeindruckt mit immer neuen technischen Highlights, die regelmäßig auf Automessen wie der IAA vorgestellt werden. Ein Aspekt, der dabei oft unterschätzt wird, spielt für Komfort und Gesundheit jedoch eine zentrale Rolle: der Autositz. „Ein gut konzipierter, ergonomischer Sitz bildet die Basis für entspanntes und rüchenschonendes Autofahren“, erklärt Detlef Detjen aus dem Direktorium der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Im Alltag verbringen Menschen in Deutschland werktags durchschnittlich über neun Stunden im Sitzen – ein erheblicher Teil davon im Auto. Mehr als zwei Drittel der Berufspendler nutzen den Pkw für den Weg zur Arbeit und verbringen jedes Jahr viele Stunden im Stau. „Mehr Bewe-

gung durch Radfahren oder öffentliche Verkehrsmittel wäre aus gesundheitlicher Sicht ideal. Lässt sich langes Autofahren jedoch nicht vermeiden, kann ein ergonomisch gestalteter Autositz entscheidend dazu beitragen, Rückenbeschwerden vorzubeugen“, so Detjen. Seit nahezu drei Jahrzehnten prüft und zertifiziert die AGR Autositze, die besondere Anforderungen an Rückengesundheit erfüllen, mit ihrem Gütesiegel.

Ergonomie auf vier Rädern ist bei vielen Fahrzeugherstellern inzwischen fester Bestandteil der Entwicklung. „In den vergangenen Jahren hat sich im Bereich der Sitzergonomie viel getan“, sagt Detjen. „Die Nachfrage nach rüchensfreundlichen Sitzen steigt spürbar, und zahlreiche Modelle sind bereits serienmäßig mit AGR-geprüften Sitzen ausgestattet. Teilweise

profitieren sogar Mitfahrer auf den Rücksitzen von ergonomischen Lösungen.“

Das AGR-Gütesiegel gilt als verlässliche Orientierungshilfe für gesundes Sitzen im Auto. Dennoch sind weiterhin Sitze im Umlauf, die grundlegende ergonomische Anforderungen nicht erfüllen und bei längeren Fahrten zu Überlastungen führen können. „Für Verbraucherinnen und Verbraucher ist es oft schwierig, auf den ersten Blick zu erkennen, wie gut ein Sitz den Rücken tatsächlich unterstützt“, erläutert der Experte.

Wer in seinem Fahrzeug keinen ergonomischen Sitz hat, muss deshalb nicht zwangsläufig ein neues Auto anschaffen. Speziell entwickelte, Ergo-Sitze lassen sich in vielen Fällen auch nachträglich in Gebrauchtwagen einbauen.

Damit ein Sitz das Prädikat „Geprüft und empfohlen“ erhält, muss er zahlreiche Kriterien erfüllen. Dazu gehören unter anderem eine anpassbare Sitzhöhe, eine verstellbare Sitzflächenneigung sowie eine verlängerbare Sitzfläche. Eine individuell einstellbare Vier-Wege-Lordosenstütze unterstützt die natürliche Form der Wirbelsäule. Zusätzliche Systeme wie aktive Sitzdynamik mit aufblasbaren Polstern sorgen für Halt in Kurven, während komfortable Kopfstützen den Nacken in Pausen entlasten. Ergänzt wird der Sitzkomfort durch elektrische Verstellungen, Massagefunktionen, Sitzheizung und atmungsaktive Materialien für ein angenehmes Sitzklima.

„Selbst der beste Autositz kann seine Wirkung nur entfalten, wenn er korrekt eingestellt ist“, betont Detjen. Viele Fahrerinnen und Fahrer schöpfen die vorhandenen Einstellmöglichkeiten nicht aus, obwohl bereits kleine Veränderungen der Sitzposition einen großen Unterschied machen können.

Unabhängig von Technik und Ausstattung empfiehlt der AGR-Experte zudem, bei längeren Fahrten regelmäßig Pausen einzulegen und sich kurz zu bewegen. Das entlastet die Muskulatur, fördert die Durchblutung – und sorgt dafür, dass der Rücken auch auf langen Strecken fit bleibt.



Eine elektrische Einstellung verbessert den Bedienkomfort zusätzlich. Wussten Sie, dass Mediziner bei längeren Fahrten empfehlen, kleine Anpassungen in der Sitzeinstellung vorzunehmen? Auch das wäre hiermit leicht durchführbar!



### WISSENSWERTES

#### So stellen Sie den Sitz richtig ein:

**Wenn Sie mit dem unteren Rücken bzw. mit dem Gesäß dicht an der Lehne sitzen, sollten zwischen Ihren Kniekehlen und der Sitzvorderkante noch circa 2-3 Finger passen. Stellen Sie die Länge der Sitzfläche entsprechend ein!**

**Die richtige Sitzposition erreichen Sie, wenn Sie die Pedale ganz durchtreten können, Ihr Knie aber noch leicht gebeugt ist. Über die Einstellung der Sitzhöhe und -neigung können Sie die Position weiter für sich optimieren. Sitzen Sie dabei so hoch wie möglich, solange noch eine Handbreit Platz zum Dachhimmel ist!**

**Besonders wichtig ist, dass der Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule und der Schulterblätter gut gestützt wird. Die Arme sollten leicht gebeugt sein, wenn Sie das Lenkrad halten. Achten Sie jedoch darauf, dass die Schultern weiterhin Kontakt zur Lehne haben, wenn Sie Lenkbewegungen ausführen!**

**Stellen Sie die Lordosenstütze immer von unten nach oben ein, damit die Lendenwirbelsäule gut gestützt ist!**

**Passen Sie die Kopfstütze so an, dass der Hinterkopf beim Sitzen geschützt, aber der Nacken nicht gestützt wird! Für die Höheneinstellung gilt: Oberkante Kopfstütze = Oberkante Kopf.**



#### Step ins Web

Was muss ein guter Autositz können, eine ausführliche Beschreibung der Sitzeinstellung, Rückenübungen während der Fahrt oder auf dem Rastplatz sowie Videos finden Sie unter:

[www.agr-ev.de/autositze](http://www.agr-ev.de/autositze)



„Das Sitzen im Auto ist immer ein Kompromiss aus Ergonomie und Sicherheit.“



Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e. V.



Radfahren hebt die Stimmung, ist gesund und stärkt den Körper.



### TIPPS

#### Fahrrad richtig einstellen

Fahrradfahren ist gesund, aber achten Sie vorher unbedingt auf die passenden Einstellungen – entsprechend ihrer Körpergröße und der Art des Fahrrades. Um sicherzugehen, dass Sie ergonomisch im Sattel sitzen, sollten Sie die Sitzhöhe, Sattelposition, Lenkerhöhe, Lenkerneigung, Sattelneigung und Sitzlänge individuell überprüfen und justieren.

Alle Tipps und Tricks für die optimalen Einstellungen gibt es auf unserer Webseite:

[www.agr-ev.de/tipps](http://www.agr-ev.de/tipps)



#### Mit Schwung in den Frühling – Radfahren als ideale Bewegung

Laut einer Umfrage des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) planen 46 Prozent der Deutschen, im Frühling mehr Fahrrad zu fahren. Kein Wunder, denn Radfahren verbindet Spaß, Bewegung und Umweltfreundlichkeit. Es bietet eine sanfte, gleichmäßige Aktivität, die Spaß macht und sich leicht in den Alltag integrieren lässt – sei es für den Arbeitsweg, Einkäufe oder als Familienausflug.

#### Gesundheitliche Vorteile des Radfahrens

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 150 Minuten Aktivität pro Woche, was durch regelmäßige Radfahrten schnell erreicht wird. Radfahren hilft bei Stressabbau, stärkt das Immunsystem und kurbelt den Stoffwechsel an. Sportwissenschaftler und Leiter der Rückenschule Hannover Ulrich Kuhnt betont die mentale und gesundheitliche Wirkung, insbesondere bei Fahrten in der Natur. Er rät jedoch, nicht immer auf E-Bikes zurückzugreifen, um die positiven Effekte zu maximieren.

#### Rückenfreundlich und gelenkschonend

Radfahren eignet sich auch für Menschen mit Rückenproblemen, da es die Gelenke schont und die Ernährung des Gelenkknorpels fördert. Anders als Joggen ist es eine sanfte Belastung, die selbst bei Vorerkrankungen hilfreich sein kann. Entscheidend ist jedoch, dass das Fahrrad optimal auf den Körper abgestimmt ist, um

Fehlhaltungen und Beschwerden zu vermeiden. Eine unpassende Sitzhaltung kann zu Knie-, Rücken-, Schulter- und Nackenproblemen führen.

#### Das ergonomische Fahrrad – individuell angepasst

Die richtige Einstellung des Fahrrads ist essenziell. Ergonomische Komponenten wie gepolsterte Sättel, gebogene Lenker und spezielle Griffe fördern eine gesunde Haltung und verhindern Verspannungen. Das „ergonomische Dreieck“ aus Sattel, Lenker und Pedalen sollte auf den individuellen Körperbau abgestimmt werden. Ein waagrecht ausgerichteter Sattel unterstützt die Beckenposition und aktiviert die Rückenmuskulatur. Gepolsterte Griffe beugen Durchblutungsproblemen vor, während Fahrradspiegel Sicherheit und Nackenentlastung bieten, da der Schulterblick reduziert wird. Radfahren ist eine vielseitige, gesundheitsfördernde Aktivität, die Bewegung, Umweltbewusstsein und Spaß kombiniert. Durch individuelle Anpassungen lässt sich die Rückengesundheit fördern und Beschwerden vermeiden – für einen schwungvollen Start in den Frühling.

Für die perfekte Sitzhaltung können Radler auch selbst viel tun – sie sollten regelmäßig überprüfen, ob die Einstellung noch passt. Vor allem bei Jugendlichen, die sich noch im Wachstum befinden, ist die Kontrolle wichtig. Mit einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen finden Radfahrer je nach Fahrradtyp zur passenden Einstellung.

---

„Radfahren ist eine der effektivsten Sportarten, um fit und gesund zu bleiben, entscheidend ist allerdings, dass Rad und Fahrer optimal zusammen passen.“

**Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e.V.**



### Der Schuh, dein Rückenfreund

Langes Gehen in den falschen Schuhen kann dem Rücken schaden. „Schuhe ohne Fußbett, mit hohem Absatz oder aus zu festem Material können den natürlichen Bewegungsablauf stören“, erklärt Martin Vierl, medizinischer Experte der AGR.

Ein Mensch legt im Leben etwa drei- bis viermal die Erdumrundung zu Fuß zurück. Auch kurze Spaziergänge sind gesund, da sie die Tiefenmuskulatur stärken und den Bewegungsapparat stabilisieren, erklärt Vierl. Doch viele vernachlässigen sie: 80 % der Deutschen tragen laut Fußreport unpassende Schuhe. Dies schadet nicht nur den Füßen, sondern auch dem Rücken. Beispielsweise fördern hohe Absätze Rückenschmerzen, enge Schuhe stören die Durchblutung, und starres Schuhwerk schwächt die Fußmuskulatur.

### Gehen ist gesund – mit den richtigen Schuhen

Barfußlaufen stärkt die Fußmuskulatur, ist im Alltag jedoch selten praktikabel. Eine Alternative bieten Geh- und Laufschuhe mit besonderer Dämpfung. Sie reduzieren die Belastung, die beim Gehen auf die Gelenke, den Rücken und den Kopf entstehen kann. Aktivschuhe „trainieren“ bereits im Stehen, weil sie durch ihre Konstruktion und die verwendeten Materialien eine gewisse Instabilität erzeugen und somit Ausgleichsbewegungen in Fuß, Unterschenkel und Rücken anregen. So wird die wichtige Tiefen-

muskulatur aktiviert. Das wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus. Für Menschen mit Fußproblemen sind spezielle Entlastungsschuhe ideal. Sie erleichtern das Abrollen und schonen die Gelenke, was insbesondere bei Arthrose vorteilhaft ist. ||

„Gute Schuhe schützen nicht nur die Füße – sondern auch Knie, Hüfte und Rücken.“

Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e.V.



### WISSENSWERTES

#### Schuh Tipps für Kids

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Das gilt auch für ihre Füße: Obwohl diese rein anatomisch gleich aussehen, so sind die kindlichen Knochen noch viel flexibler und die Nerven nicht voll entwickelt. Das bedeutet: Kids bemerken einen zu kleinen oder drückenden Schuh nicht. Ein Drittel der Kinder trägt schlecht passendes Schuhwerk. Die Folge: Fußschwächen und beginnende Fußschädigungen, die dann zu Haltungs- und damit auch zu Rückenproblemen führen können. Gute Kinderschuhe unterstützen die natürliche Entwicklung der Füße mit einer flexiblen Sohle. Kids sollten den Untergrund spüren können, weil das die Rezeptoren ihrer Füße stimuliert. Wenn die Schuhe dann noch leicht und gut gedämpft sind sowie eine Fersenkappe und herausnehmbare Innensohle besitzen, sind die wichtigsten Voraussetzungen für gesunde Füße gegeben.

### Hersteller

Wir zertifizieren rückenfreundliche Produkte. Vertrauen Sie unterwegs auf:

#### Autositze

Ford  
Genesis (Hyundai)  
Mercedes-Benz  
NIO  
Opel  
Peugeot  
ŠKODA  
Volkswagen

#### Autositz -

#### Massagesysteme

Gentherm  
Volkswagen

#### Nutzfahrzeugsitze

Ford  
Isringhausen  
MAN  
Volkswagen

#### Rund ums Fahrrad

Ergon  
Ergotec  
Streetstepper

#### Schuhe

chung shi  
GANTER  
kybun Joya  
NUNATAK by D.O.G.



### Step ins Web

Weitere Infos für ein rückenfreundliches Leben und unsere zertifizierten Produkte gibt es im Web unter:

[www.agr-ev.de/produkte](http://www.agr-ev.de/produkte)



# Schonhaltung: gut oder schlecht?

Schonhaltung – hört man nur dieses Wort, könnte man damit etwas Positives verbinden: Der Körper schont sich, versucht sich zu schützen und Kraft zu sparen. Kurzfristig kann das sogar sinnvoll sein. Doch wenn wir über längere Zeit Schonhaltungen einnehmen, kann das genau das Gegenteil bewirken: Der Körper gerät aus dem Gleichgewicht und neue Beschwerden entstehen.

Eine Schonhaltung ist eine Veränderung der Körperhaltung, um Schmerzen oder Belastungen zu vermeiden – ganz bewusst oder oft auch unbewusst.

Typische Beispiele:

- Ist ein Bein verletzt, verlagern wir das Gewicht automatisch auf die andere Seite.
- Bei Rückenschmerzen krümmen wir uns nach vorne, um eine schmerzende Stelle zu „entlasten“.

Für eine kurze Phase unterstützt das die Regeneration. Problematisch wird es, wenn die Schonhaltung zur Gewohnheit wird.

## Warum kann eine Schonhaltung auf Dauer schaden?

Der Körper arbeitet in einem fein abgestimmten Zusammenspiel aus Muskeln, Gelenken und Faszien. Schonhaltungen bringen dieses System durcheinander: Manche Muskeln müssen dauerhaft mehr leisten, andere „schalten ab“. Die Folge können Verspannungen in Rücken, Nacken oder Schultern sein – ebenso wie Verkürzungen oder Verklebungen. Langfristig steigt das Risiko für chronische Schmerzen.

Hinzu kommt: Wer über längere Zeit in einer ungünstigen Haltung bleibt, nutzt Gelenke und Muskulatur nicht mehr im vollen Bewegungsumfang. Dadurch nimmt die Beweglichkeit ab – und die Haltung wird immer schwerer zu korrigieren.

Auch die Durchblutung kann in einer dauerhaften Fehlhaltung beeinträchtigt sein. Der Körper wird weniger gut versorgt – und die Regenera-



Ein klassischer Teufelskreis: Aus Angst vor Schmerz nimmt der Körper eine Schonhaltung ein – und verstärkt damit oft die Probleme.

„Die nächste Haltung ist immer die beste Haltung“



**Andreas Sperber,**  
Physiotherapeut und  
AGR-Experte für  
Ergonomie und  
Rückengesundheit,  
Baiersbrunn-  
Klosterreichenbach

tion gerät ins Stocken. Gleichzeitig nimmt Bewegung insgesamt ab: Wer sich schont, bewegt sich häufig weniger als nötig.

Manchmal passiert noch etwas anderes: Der Körper „lernt“ Schmerzvermeidung. Es kann eine unbewusste Angst entstehen, die Schonhaltung wieder zu verlassen. Dann entwickelt sich aus einer kurzfristigen Schutzreaktion eine dauerhafte Fehlhaltung.

## Schonhaltung loswerden: Das hilft wirklich

### 1. Aktiv bleiben statt zu schonen

Früher wurde bei Rückenschmerzen oft Ruhe verordnet. Heute weiß man: Bewegung ist ein entscheidender Schlüssel für die Regeneration. Wichtig ist dabei, die Signale des Körpers ernst zu nehmen – Bewegungen sollten möglichst schmerzfrei sein oder nur leicht ziehen.

**2. Physiotherapie gezielt nutzen**

Bei akuten Schmerzen oder anhaltenden Schonhaltungen, ist Physiotherapie die richtige Maßnahme. Professionelle Therapeutinnen und Therapeuten helfen dabei, die Haltung wieder herzustellen und die Muskulatur sinnvoll aufzubauen – oft kombiniert mit Wärme, Massagen, um den Regenerationsprozess zu unterstützen.

**3. Ursachen klären – nicht nur Symptome**

Schonhaltungen lindern manchmal kurzfristig Beschwerden, lösen aber nicht das eigentliche Problem. Schmerzen sind ein Warnsignal: Klären Sie (ärztlich oder physiotherapeutisch begleitet) vorher ab, woher die Schmerzen kommen – und setzen Sie an der Ursache an.

**4. Rücken stärken und beweglich halten**

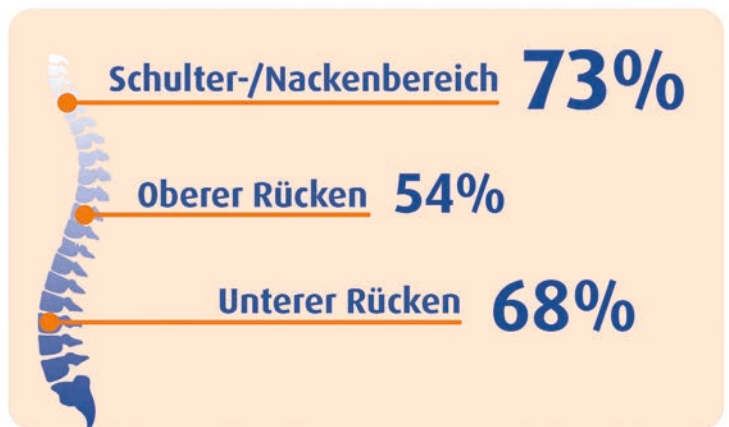
Häufig stecken Bewegungsmangel und Fehlhaltungen hinter Schmerzen im unteren Rücken oder im Nacken. Ein gezieltes Training kann helfen, die Muskulatur zu stabilisieren, die Wirbelsäule zu entlasten und Schonhaltungen dauerhaft abzubauen. ||

**Wussten Sie schon?**



**Wo genau der Arbeiterrücken schmerzt: Besonders betroffen ist der Schulter- und Nackenbereich der Beschäftigten.**

Der Nacken ist die Problemzone Nummer eins im Arbeitsalltag. Die Grafik zeigt klar, wo es besonders häufig schmerzt – und macht sichtbar, was viele täglich spüren: langes Sitzen, starre Haltungen und fehlende Bewegung belasten vor allem Hals- und Nackenmuskulatur. Doch warum trifft es ausgerechnet diese Region so oft? Und welche Faktoren verstärken die Beschwerden zusätzlich? Wer die Ursachen kennt, kann gezielt gegensteuern.



Quelle: YouGov-Umfrage „Rückenfreundlichkeit am Arbeitsplatz“ im Auftrag der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V., September 2024




**Step ins Web**

Ähnliche Tipps und vieles weitere für mehr Rückengesundheit erfahren Sie in unserem Blog

[www.agr-ev.de/blog](http://www.agr-ev.de/blog)



**TIPP**

**So bleibt Ihr Rücken stark**



**Haltungswechsel einbauen:** Jede Position ist okay – nur nicht zu lange.

**Öfter aufstehen:** Schon kleine Bewegungspausen entlasten Rücken und Nacken.

**Raus aus der Schonhaltung:** Nicht verkrampfen oder ausweichen – besser sanft mobilisieren und Schritt für Schritt aktiv werden..

**Rücken gezielt stärken:** Kräftigungsübungen für Bauch und Rücken stabilisieren die Wirbelsäule.

**Locker bleiben:** Dehnen, mobilisieren und bewusst atmen hilft gegen Verspannungen.

**Weiterlesen: Was tut Ihrem Nacken wirklich gut.**

Kostenfreier Ratgeber für einen schmerzfreien Nacken und entspannte Schultern hier downloaden:

[www.agr-ev.de/ratgeber-nacken](http://www.agr-ev.de/ratgeber-nacken)

# Agil leben, gesund arbeiten

Der Mensch ist für Bewegung gemacht – und nicht zum Sitzen oder für monotones Arbeiten. Wer im Beruf viel sitzt, schwer hebt oder vor allem stehen muss, kann dennoch viel tun, um das rückenfreundlicher zu gestalten.



Immer auf den Beinen: Auch wer sich in seinem Beruf viel bewegt, sollte auf seine Rückengesundheit achten.

Bahn- und Busfahrer sind täglich Dutzende Kilometer unterwegs. Sie sorgen dafür, dass ihre Passagiere mobil sind – und sitzen dafür selbst lange Zeit unbewegt am Steuer. „Menschen in westlichen Kulturkreisen verbringen schon von Kindesbeinen an zu viel Zeit im Sitzen. Fahrer oder Büroangestellte sitzen bis zu elf Stunden am Tag“, erklärt Dr. Dieter Breithecker, Vorstand Forum Gesunder Rücken - besser leben e. V. „Unsere Muskulatur ist für eine solche statische und passive Inanspruchnahme nicht geschaffen.“ Drei von vier Deutschen leiden laut einer Umfrage der Aktion Gesunder Rücken e.V. mindestens einmal im Monat unter Rückenschmerzen – 30 Prozent der Befragten sogar täglich. „Wie kein anderer Teil unseres Körpers ist der Rücken darauf angewiesen, dass wir ihn permanent bewegen“, erklärt Dr. Breithecker.

### Aktivität im Büroalltag

Ausreichend Pausen, Lockerungsübungen und Haltungswechsel wo immer möglich, sind deswegen für viele Berufstätige wichtig. Ebenso spielen geeignete Sitze oder Stühle für Fahrer und Büroarbeitende gleichermaßen eine große Rolle – und sind die Basis für rückenfreundliches Sitzen. Anders als Busfahrer haben Büroarbeiter aber unzählige weitere Möglichkeiten, ihrem Rücken etwas Gutes zu tun: Wer zwischendurch mal am Stehpult liest oder tippt und beim Telefonieren etwas umherläuft, entlastet Wirbelsäule, Schulter und Nacken. Zudem kann ergonomisches PC-Zubehör – wie Maus und Tastatur – helfen, Belastungen zu reduzieren und Verspannungen vorzubeugen.

Menschen, die wie Berufsfahrer nicht die Möglichkeit haben, während der Arbeit die Position oder die Haltung zu wechseln, sollten auf Pausen mit Bewegung Wert legen und in ihrer Freizeit unbedingt für Ausgleich sorgen. Wer diese Ratschläge befolgt, tut nicht nur seinem Rücken, sondern seinem ganzen Körper etwas Gutes, erklärt Dr. Breithecker: „Das viele bewegungsarme Sitzen kann nicht nur Rückenschmerzen verursachen. Mittel- und langfristig viel gravierender sind die dadurch ausgelösten Stoffwechselstörungen. Das metabolische Syndrom mit Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes 2 sind sehr wahrscheinliche Folgen. Es gibt auch



## WISSENS- WERTES

### Unspezifische Rücken- schmerzen

**Die meisten Menschen leiden unter sogenannten „unspezifischen“ Rückenschmerzen. Bei ihnen lässt sich also keine eindeutige Ursache für die Beschwerden finden.**

**Unter anderem folgende Faktoren können die Schmerzen beeinflussen oder sie auslösen:**

- **Fehlbelastungen, zum Beispiel durch langes, unbewegliches Sitzen oder durch einseitige/schwere körperliche Arbeit**
- **Muskelverspannungen (auch infolge einer Fehlbelastung)**
- **Bewegungsmangel und/oder eine schwache Rumpfmuskulatur**
- **Psychische Belastungen**

„Unsere Wirbelsäule ist darauf angewiesen, dass wir sie fordern.“

**Dr. Dieter Breithecker**  
Sportwissenschaftler und Vorstand des Forum  
Gesunder Rücken - besser leben e. V.

wissenschaftlich belegte Zusammenhänge zu Krebserkrankungen und Demenz.“

### Auch bewegte Tätigkeiten können den Rücken belasten

Doch es sind nicht nur die „Sitz-Jobs“, die den Rücken stressen, auch wenn viele daran als erstes denken. „Keine Haltung ist so gut, dass sie längere Zeit eingenommen werden sollte“, sagt Ulrich Kuhnt, Vorsitzender des Direktoriums des Bundesverbands deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und Leiter der Rückenschule Hannover: „Die nächste Haltung ist immer die beste“, weiß der Experte. Wer nur sitzt und mit der Hand die Maus bewegt (und das auch noch bei schlechten Lichtverhältnissen), der ist genauso „arm“ dran wie der Friseur, der den ganzen Tag auf einem harten Salonboden steht und die Schere schwingt. Solche stehenden Tätigkeiten beanspruchen Gelenke, Bandscheiben und Rückenmuskeln stark. Ausgleichende Bewegungen, Massagen und ein Fitnessprogramm beugen Schmerzen vor und vermeiden so Arbeitsausfälle.

Wer sich in seinem Beruf viel bewegt, sollte ebenfalls auf seine Rückengesundheit achten – wie beispielsweise eine Pflegekraft, die gebrechlichen, teils schwergewichtigen Menschen beim Aufstehen, Umziehen oder Essen hilft. Genauso wie ein Maurer, der schwere Steine schleppt und ständig in Bewegung ist, besteht bei der Pflegekraft die Gefahr, dass sie bestimmte Abläufe mit ungleicher, körperlicher Belastung wiederholt.

### Monotone Bewegungsabläufe vermeiden

„Körperliche Arbeit an sich stellt kein Problem für den Rücken dar, wenn sie wechselseitige Belastungen beinhaltet. Im Gegenteil: Unsere Wirbelsäule ist darauf angewiesen, dass wir sie

70%

der Erwachsenen  
leiden mindestens  
einmal im Monat unter  
Rückenschmerzen.

YouGov-Umfrage im Auftrag der  
Aktion Gesunder Rücken e. V.,  
September 2024



fordern“, erklärt Dr. Breithecker. „Rückenbelastend sind körperlich einseitige, wiederholende Bewegungsabläufe mit zum Teil unphysiologischen Hebe- oder Hebelkräften.“ Sie können unseren Rücken nach mit der Zeit überlasten und Rückenschmerzen, Fehlhaltungen oder auch sekundäre Beschwerden wie Nacken- und Kopfschmerzen verursachen. Dr. Breithecker empfiehlt daher allen körperlich Arbeitenden, rückenfreundliche Techniken fürs Heben, Packen oder Tragen zu erlernen und – wo möglich – Hilfsmittel einzusetzen. Er weiß: „Ganz zu vermeiden sind die unphysiologischen Abläufe im Alltag natürlich meist nicht.“ Ausgleichsgymnastik hilft, muskuläre Dysbalancen zu vermeiden. „Dazu gehören sowohl die Kräftigung der Rumpf- und Bauchmuskulatur zum Aufbau eines wirksamen Muskelkorsetts als auch Entspannungsübungen.“ Die regelmäßige Bewegung – was in diesem Fall mehrmals pro Woche bedeutet – ist für alle Berufsgruppen die wirksamste Methode, Schmerzen im unteren Rücken vorzubeugen. Das Training hilft nicht nur dabei, Schmerzattacken vorzubeugen. Es wirkt sich auch positiv auf die Psyche aus.

Doch nicht nur der Arbeitnehmer sollte sich um seine Gesundheit kümmern, auch die Arbeitgeber stehen hier laut Kuhnt in der Pflicht: „Arbeitgeber können einiges tun, um für die Gesundheit ihrer Angestellten zu sorgen, zum Beispiel einen ergonomischen Arbeitsplatz anbieten“, erklärt Kuhnt. Für eine ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze zertifiziert die Aktion Gesunder Rücken e. V. rückenfreundliche Produkte für Büro, Home Office, Industrie und Handwerk. „Zusätzlich vermitteln Gesundheitsworkshops oder Seminare Hintergrundwissen zum rückenfreundlichen Arbeiten“, erklärt



## TIPPS

### Agiles Arbeiten

**Machen Sie aus einem herkömmlichen Büro ein smartes Arbeitsumfeld – mit Raum für körperliche, geistige und soziale Bewegung! Agiles Arbeiten braucht Dynamik: mal sitzen, mal stehen, mal kurz anlehnen.**

**Moderne ergonomische Möbel und ihre multifunktionalen, mobilen Einsatzmöglichkeiten bringen mehr Bewegung in den Arbeitsalltag: von höhenverstellbaren Aktivstühlen über Sitzblöcke bis hin zu flexiblen Tischsystemen. Für mehr Energie im Team, besseren Fokus – und einen Rücken, der endlich aufatmet.**



## Step ins Web

Weitere Konzepte für mehr Bewegung im Büro gibt es im Web unter:

[www.agr-ev.de/buerokonzepte](http://www.agr-ev.de/buerokonzepte)



Kuhnt. Auch Anreize zu schaffen für mehr körperliche Aktivität rund um die Arbeit, helfe Arbeitnehmern im Berufsalltag.

## Faustformel für den Alltag

„Wir sind von der Evolution darauf getrimmt, viele Schritte zu bewältigen“, erklärt Dr. Breithecker. Vor gut hundert Jahren haben die Menschen täglich eine Gesamtstrecke von etwa zehn Kilometern zu Fuß zurückgelegt. Heute ist es bei einem Büroangestellten durchschnittlich ein Kilometer. „Unsere biologischen Funktionen verlangen aber nach regelmäßiger Bewegung, die in den Alltag integriert werden sollte“, so der Experte. Er empfiehlt, grundsätzlich so viel in die alltägliche Bewegung zu investieren, wie es irgendwie geht. „Ob Gymnastik, Radfahren, Wandern, Haus- und Gartenarbeit oder moderates Krafttraining. Entscheidend ist die Vielfalt – sie verbessert die Fitness des gesamten Organismus und nicht die einzelner Strukturen.“

„Meine Empfehlung: maximal 50 Prozent der Arbeitszeit sitzen, 30 Prozent stehen und 20 Prozent bewegen.“

**Dr. Dieter Breithecker**  
Sportwissenschaftler und Vorstand des Forum  
Gesunder Rücken - besser leben e. V.

Grundsätzlich sollte man „nicht länger als eine halbe Stunde sitzend“ verbringen, meint Dr. Breithecker. Seine Empfehlung: maximal 50 Prozent der Arbeitszeit sitzen, 30 Prozent stehen und 20 Prozent bewegen. Wer agil ist und einen aktiven Lebensstil praktiziert, fördert die Gesundheit seines Rückens. So können auch Berufsfahrer und Menschen, die viel am Schreibtisch arbeiten, ein rückerkranktes Leben führen – genauso wie Handwerker oder Pflegekräfte. Und am nächsten Tag wieder ohne Schmerzen ihrem Beruf nachgehen. ||



## WISSENSWERTES

### Schraubendreher & Werkzeugkoffer: Ergonomie beginnt beim Werkzeug

Ob im Handwerksbetrieb, auf Montage oder beim Heimwerken: Schraubendreher und Werkzeugkoffer gehören zur Grundausrüstung und sind oft täglich im Einsatz. Was viele unterschätzen: Gerade diese scheinbar „kleinen“ Werkzeuge können bei falscher Auswahl oder ungünstiger Handhabung spürbare Belastungen verursachen. Verspannte Hände, schmerzende Unterarme, Schulterprobleme oder sogar Rückenschmerzen entstehen nicht nur durch schweres Heben, sondern auch durch monotone Bewegungen und ungünstige Arbeitshaltungen.

Wer rückenfreundlicher arbeiten möchte, sollte deshalb nicht nur auf große Maschinen achten, sondern auch auf ergonomische Details bei Handwerkzeugen.

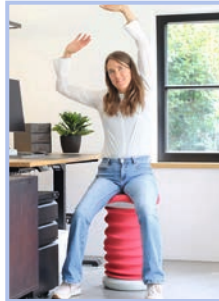
Schraubendreher mit guter Griffgestaltung und sinnvoller Kraftübertragung sowie Werkzeugkoffer mit durchdachtem Transport- und Ordnungssystem können dabei helfen, Belastungen deutlich zu reduzieren – denn oft entscheiden gerade die Werkzeuge, die man täglich dutzendfach nutzt, über Beschwerden oder beschwerdefreies Arbeiten.

„Wenn Werkzeuge schlecht in der Hand liegen, ist hoher Kraftaufwand nötig – die Folge sind verspannte Muskeln bis in Nacken und Rücken.“

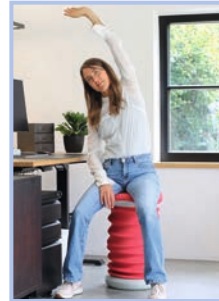
Ulrich Kuhnt, Vorsitzender des Direktoriums des Bundesverbands deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und Leiter der Rückenschule Hannover



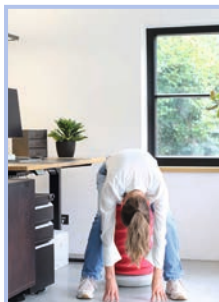
## RÜCKENÜBUNGEN ... für zwischendurch



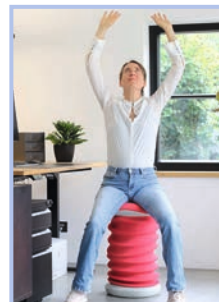
Arme strecken und Wirbelsäule aufrichten.



Seitliche Rumpfdehnung auf beiden Seiten.



Wirbelsäule mobilisieren und Wirbel für Wirbel erst nach unten dann nach oben aufrollen



Arme nach oben heben und bewusst nach oben strecken.



### Step ins Web

Weitere Übungen für mehr Rückengesundheit finden Sie im Web unter:

[www.agr-ev.de/uebungen](http://www.agr-ev.de/uebungen)



## Hersteller

Wir zertifizieren rückenfreundliche Produkte. Vertrauen Sie im Beruf auf:

### Arbeitsschuhe

Louis Steitz Secura

### Auto-/ Nutzfahrzeugsitze

siehe Seite 21

### Bau- & Kehrmaschinen

Aebi Schmidt  
BOMAG  
Bucher Municipal  
Hako  
Kärcher

### Beleuchtung

Waldmann

## Weitere Hersteller

### Büro & Homeoffice

aeris  
Bergardi  
B K T  
Dauphin  
Haider Bioswing  
kybun Joya  
Moizi  
Ori-Back (Help24)  
Sedus  
Topstar  
VS Vereinigte  
Spezialmöbelfabriken  
wupperchair

### Exoskelette

hTRIUS

### Faszienbehandlung am Arbeitsplatz

Ergophysion

### Gebäudereinigung

Hako

### Industrie Arbeitsplatz

aeris  
Dauphin  
item  
KRAIBURG  
Waldman

### Lasten heben, bewegen, umgreifen

DMG Packaging  
ErgoPack  
EXPRESSO  
J. Schmalz  
TAWI  
TransOrt

### Rucksacksauger

Kärcher

### Rund um den PC

Contour Design  
R-Go Tools

### Solarmodule

DMEGC Solar-Branch

### Studentenrucksäcke

eoto

### Werkzeuge & Schrauben

TENZ  
Wiha

### Zahnarzt Arbeitsplatz

KaVo Dental

# Kinder brauchen Bewegung – aber wie motivieren wir sie dazu?

Regelmäßiger Sport ist eine der wichtigsten Maßnahmen für die Gesundheit, ganz besonders bei Kindern und Jugendlichen. Aber wie kann man Kinder zur Bewegung motivieren, wenn sie nicht von selbst Interesse an sportlicher Aktivität zeigen?

Regelmäßige Bewegung stärkt die Muskulatur, Knochen und das Immunsystem. Zudem fördert sie die Bildung von Nervenzellen im Gehirn, was sich positiv auf die geistige Entwicklung auswirkt. Kinder, die ausreichend aktiv sind, profitieren ganzheitlich: Sie haben ein geringeres Risiko für Übergewicht, Haltungsschäden und Rückenschmerzen. Letztere sind neben Kopf- und Bauchschmerzen eine der häufigsten Beschwerden im Kindesalter. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten sich Kinder mindestens eine Stunde pro Tag bewegen – sei es durch Toben, Sport oder freies Spielen. Leider erreichen nur etwa 20 % der Kinder weltweit dieses Minimum.

„Die häufige Nutzung der Bildschirmgeräte stellt ein großes Gefährdungspotenzial für gesunde Entwicklungsprozesse als Ganzes dar. Je mehr Zeit Kinder und Jugendliche vorm Bildschirm verbringen, desto weniger Zeit bleibt für entwicklungs-fördernde Bewegungsreize.“

**Dr. Dieter Breithecker**  
Sportwissenschaftler und Vorstand des Forum  
Gesunder Rücken - besser leben e. V.

Regelmäßiger Sport ist wichtig für die Gesundheit, ganz besonders für Kinder und Jugendliche. In unserer heutigen digitalen Welt verbringen aber immer mehr Kinder ihre Zeit vor Bildschirmen und bewegen sich zu wenig. Das kann weitreichende Folgen haben. Aber wie kann man Kinder zur Bewegung motivieren?



Freizeitaktivitäten, Bewegung und Sport fördern den Muskelaufbau ganz spielerisch.



## WISSENS- WERTES

### Zum Arzt gehen

Manchmal können auch organische Erkrankungen für Rückenbeschwerden bei Kindern verantwortlich sein. Eine Abklärung über den Kinderarzt ist daher dringend ratsam, vor allem, wenn Kinder häufiger über entsprechende Schmerzen klagen.

## Lassen Sie Kinder verschiedene Bewegungsformen ausprobieren

Welcher Sport könnte für Ihr Kind interessant sein? Lassen Sie es ganz unterschiedliche Sportarten und Bewegungsformen ausprobieren und sich in Ruhe darin erproben! Denken Sie dabei über den Tellerrand hinaus! Es gibt nicht nur Fußball, Tennis, Reiten oder Ballett, sondern noch viele andere interessante Sportarten. Vielleicht begeistert sich Ihr Kind für Bouldern oder Parcours, für Hip-Hop-Tanz oder "Muggel-Quidditch", für Trampolinspringen oder Aikido.

Wichtig beim Ausprobieren: Kinder sollten nicht das Gefühl haben, im Sport besondere Leistung erbringen zu müssen. Es geht in erster Linie um den Spaß an Bewegung.



## WISSENSWERTES

### Das tut dem Kinderrücken gut!

**Sportliche Aktivitäten (z. B. im Verein) anbieten und fördern**

**Freiräume fürs Toben und Entdecken schaffen**

**Wege möglichst zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen**

**Auf häufiges und langes Sitzen verzichten, auf häufigere Positionswechsel achten**

**Medienkonsum reflektieren und einschränken, möglichst viel Zeit im Freien verbringen**

**Auf die Verwendung rückenfreundlicher Produkte achten**

### Planen Sie Familienausflüge mit viel Bewegung ein

Gemeinsam etwas Tolles erleben und dabei aktiv werden – das klingt doch wunderbar. Wenn Sie Familienausflüge mit Bewegung kombinieren können, profitieren alle davon. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Ausflug in die Trampolinhalle oder in einen Kletterpark? Sie können auch Wanderungen in die Natur unternehmen oder gemeinsam Geocaching ausprobieren. Werden Sie kreativ und finden gemeinsame Aktivitäten, die sie in Bewegung bringen und bleibende Erinnerungen schaffen!

### Seien Sie ein gutes Vorbild

Kinder lernen vor allem durch gute Vorbilder. Das bedeutet: Wenn Sie sich selbst viel und gerne bewegen, können Sie damit auch ihre Kinder motivieren. Je kleiner die Kinder sind, umso wichtiger ist das Lernen am Vorbild. Wenn Sie also selbst regelmäßig Sport treiben, tun Sie nicht nur ihrer Gesundheit etwas Gutes, sondern auch der ihrer Kinder. Lassen Sie deshalb ihre Kinder dabei sein, wenn Sie zum Beispiel zu Hause mit Trainingsgeräten üben!

### Bewegung in den Alltag integrieren

Bewegung muss nicht immer gleich Sport sein. Auch im Alltag gibt es viele Chancen, sich mehr zu bewegen. Lassen Sie ihre Kinder möglichst viele Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, statt sie mit dem Auto zu fahren!

Das unterstützt ihre Selbstständigkeit und bringt sie in Bewegung. Wenn die Kinder sich beim Weg zum Kindergarten oder beim gemeinsamen Einkaufen langweilen, können Sie ihnen kleine Aufgaben geben. Sie könnten zum Beispiel an bestimmten Stellen anhalten und eine Weile auf einem Bein stehen oder mit den Armen kreisen. Oder Sie lassen die Kinder nach ungewöhnlichen Dingen Ausschau halten, die sie Ihnen zeigen sollen. Auf diese Weise wird die Bewegung auch für Kinder interessanter.

### Bewegungs-Apps und -Spiele nutzen

Ihr Kind sitzt am liebsten den ganzen Tag am Handy oder an der Spielekonsole, statt sich zu bewegen? Dann nutzen Sie die Kraft der Gamification, wenn Sie es zur Bewegung motivieren wollen! Bei diesem Ansatz werden Spielelemente in anderen Bereichen eingesetzt, zum Beispiel bei der Bewegung. Es gibt unterschiedliche Spiele und Apps, die regelmäßige Bewegung belohnen und mit motivierenden Computerspiel-Elementen kombinieren. Nicht nur Kinder haben viel Freude an solchen Gamification-Ansätzen. Probieren Sie es ruhig selbst einmal aus!

### Bewegung für Kinder – Tipps nach und nach umsetzen

Wenn es Ihnen gelingt, ihren Kindern Spaß an Bewegung zu vermitteln, haben Sie eine perfekte Grundlage für ihre Gesundheit gelegt. Welcher unserer Tipps ist für Sie am leichtesten umzusetzen? Wählen Sie einen oder zwei neue Ansätze aus und testen Sie, ob Sie die Bewegungsmotivation ihrer Kinder damit steigern können! Nach und nach können Sie weitere Ideen dazunehmen. ||

# 80%

**der Kinder und Jugendlichen bewegen sich nicht ausreichend.**

Quelle: Weltgesundheitsorganisation (WHO)

## Hersteller

Wir zertifizieren rückenfreundliche Produkte. Vertrauen Sie im Familienleben auf:

### Autokindersitze

Avionaut  
Axkid  
Britax Römer  
Cybex  
HTS BeSafe  
Maxi-Cosi

### Babywippen, Baby- & Hüftsitztragen

Cybex  
Ergobaby  
HTS BeSafe  
Voksi

### Bodenkissen & Hängestühle

Mira Art

### Buggy & Kinderwagen

Cybex  
Ergobaby  
Maxi-Cosi

### Kinderschuhe

chung shi

### Schulratten, Schul- & Kindergartenrucksäcke

Bags Innovation Hub  
Belmil by Be sCool  
Coocazoo  
DerDieDas  
Scooli  
Scout  
Step by Step

### Stühle & Tische

aeris  
Moizi Möbel  
moll Funktionsmöbel  
Topstar  
VS Vereinigte  
Spezialmöbelabriken



### Step ins Web

Weitere Infos für ein rückenfreundliches Leben und unsere zertifizierten Produkte gibt es im Web unter: [www.agr-ev.de/produkte](http://www.agr-ev.de/produkte)



## Zuverlässige Beratung im zertifizierten Fachhandel



Im Fachgeschäft stehen Kompetenz und Kundenorientierung an erster Stelle. Besonders beim Thema Rückengesundheit ist es wichtig, die Beratung individuell auf die Bedürfnisse abzustimmen. Kunden können sich daher darauf verlassen, von zertifizierten Händlern professionell und zuverlässig betreut zu werden.

Viele Produkte können wir online bestellen. Andere hingegen, zum Beispiel Matratzen, Bürostühle, Schulranzen und Schuhe, müssen perfekt passen und sollten im Vorfeld ausprobiert werden. Der Weg in ein Fachgeschäft liegt daher nahe, denn hier erwarten wir kompetente Beratung und gute Qualität. Dabei sollten nicht die Interessen des Verkäufers im Vordergrund stehen, sondern die individuellen Bedürfnisse des Kunden. Mangelndes Fach- und gefährliches Halbwissen können im Hinblick auf die Rückengesundheit fatale Folgen haben, Schmerzen und Verspannungen sind vorprogrammiert. Hinzu kommt: Vor allem im Dschungel der ergonomischen



ken machen. Die Auszeichnung bietet Orientierung und signalisiert auf den ersten Blick: Bei diesen geschulten Rücken-Experten befinden Sie sich in den besten Händen.

### Ausgezeichnet für den Rücken

Um die Qualität in der Beratung und das Fachwissen sicherzustellen, müssen die Verkäufer an einem speziell entwickelten Lehrgang teilnehmen. „Während des Lehrgangs vertiefen die Teilnehmenden ihr Wissen rund um einen rückenfreundlichen Alltag, sie lernen eine Vielzahl von rücken-gerechten Produkten kennen und worauf es dabei ankommt“, erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e. V. „All diese Informationen und das Hintergrundwissen zu medizinischen und allgemeinen Themen hilft dabei, die Beratungsgespräche zum Thema Rückengesundheit zu optimieren.“ Natürlich gibt

es immer wieder neue wissenschaftliche Erkenntnisse und rückenfreundliche Produkte, die in den Lehrgang einfließen. Voraussetzung für die Auszeichnung als „AGR-zertifiziertes Fachgeschäft“ ist, dass die teilnehmenden Verkäufer den Lehrgang erfolgreich durchlaufen und die Prüfung bestehen. Erst dann darf das Unternehmen die Bezeichnung „AGR-zertifiziertes Fachgeschäft“ führen.

### Die besten der Besten

Neben dieser Auszeichnung bietet die Aktion Gesunder Rücken e. V. für Bettenfachgeschäfte eine besondere Premium-Qualifikation an – einen staatlich zugelassenen Fernlehrgang. Mit dem erfolgreichen Abschluss erwerben die Teilnehmenden den Titel „Spezialist für rücken-gerechte Produktberatung“. Damit heben sie sich deutlich als besonders qualifizierte Experten für gesunden Schlaf hervor.

# circa 400

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

Produkte ist die Auswahl groß und unübersichtlich. Oft wissen Verbraucher gar nicht, welche Anforderungen ein rückenfreundliches Produkt erfüllen sollte, sie sind auf eine qualifizierte Beratung angewiesen. Wer ein AGR-zertifiziertes Fachgeschäft aufsucht, muss sich darüber keine Gedan-

## Das Rücken-Gütesiegel für den Handel!



Zertifizierte Fachgeschäfte sind ausgewählte Fachgeschäfte, deren Mitarbeitende durch die AGR geschult wurden und die eine kompetente Beratung für rückengerechte Produkte bieten. Hier erhalten Sie kompetente Beratung für Ihren Rücken – geschult und ausgezeichnet durch die Aktion Gesunder Rücken e. V.



Nicht jedes AGR-zertifizierte Fachgeschäft ist auf dieselben Themen spezialisiert. Manche sind zum Beispiel Experten für ergonomische Büroarbeitsplätze, andere für gesundes Schlafen, rückengerechtes Sitzen im Wohnbereich oder Produkte für Kinder und Jugendliche.

**Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht der zertifizierten Fachgeschäfte und ihrer jeweiligen Spezialisierung.**

## Ihre Meinung zählt, jetzt mitmachen und gewinnen!



Gewinnen Sie eines unserer AGR-geprüften Produkte. Teilen Sie uns mit, wie Ihre Beratung in einem AGR-zertifizierten Fachgeschäft war und Sie nehmen automatisch an der Verlosung teil.

**Hier finden Sie Ihr Fachgeschäft sowie weitere Infos zum Gewinnspiel:**

 [www.agr-ev.de/fachgeschaefte](http://www.agr-ev.de/fachgeschaefte)



Oder einfach QR-Code einscannen!

Hier finden Sie auch eine Übersicht aller international zertifizierten Fachgeschäfte

## Ihr Kontakt zur Aktion Gesunder Rücken e. V.

Für weitere Fragen und Beratung nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!



Martina  
Bargsten



Claudia  
Bockelmann

Telefon: +49 (0) 4761 926358-0  
Mo.-Do.: 08:00 bis 16:00 Uhr  
Fr.: 08:00 bis 12:00 Uhr

E-Mail: [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)

**So finden Sie das passende AGR-zertifizierte Fachgeschäft**

AGR-zertifizierte Fachgeschäfte sind auf unterschiedliche Bereiche der Rückengesundheit spezialisiert. Die Buchstaben (z. B. **BÜ**) zeigen Ihnen auf einen Blick, welches Fachgeschäft für Ihren Bedarf der richtige Ansprechpartner ist.

Hinweis: Jedes aufgeführte Fachgeschäft führt nur in den genannten Bereichen Produkte, die mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet sind.

**BÜ - Büro und Homeoffice**

Hier finden Sie Bürostühle, Aktiv-Stühle, Schreibtische, PC-Eingabegeräte, Bürobeleuchtung etc.

**IN - Industriearbeitsplatz**

Hier finden Sie Industriearbeitsplatzstühle

**KJ - Baby- Kinder- und Jugendprodukte**

Hier finden Sie Schulranzen, Rucksäcke für den Kindergarten und die Schule, Autokindersitze, Baby- und Kindertragen, Babywippen, Kinderwagen, Buggys etc.

**PS - Polster- und Sitzmöbel für Wohnbereiche**

Hier finden Sie Sofas, (Aufsteh-) Sessel, Relaxmöbel, Esszimmerstühle etc.

**SH - Schuhe/Sicherheitsschuhe**

Hier finden Sie Schuhe für Freizeit und Alltag sowie Sicherheitsschuhe

**SL - Schlafen**

Hier finden Sie Matratzen, Lattenroste, Bettsysteme, Nackenstützkissen, etc.

In den Premium Fachgeschäften beraten Sie AGR-zertifizierte "Spezialisten für rückengerechte Produktberatung."

**SL-PL - Premium Schlafen Lattoflex****SL-PM - Premium Schlafen Metzeler****PLZ 0...****01067 Dresden**

Multipolster  
Bremer Str. 65

**PS****01099 Dresden**

TraumKonzept  
Hoyerswerdaer Str. 20a

**SL****01139 Dresden**

Dauphin HumanDesign  
An der Flutrinne 12a

**BÜ IN****01257 Dresden**

Multipolster  
Dohnaer Str. 250

**PS****01259 Dresden**

Betten Richter  
Bahnhofstr. 9

**SL-PL****01259 Dresden**

Hutloff Lebenswert  
einrichten  
Lockwitzalstr. 20

**BÜ****01307 Dresden**

das stuhlhaus  
Nicolaistr. 1

**BÜ KJ PS****01968 Senftenberg**

Bettenhaus Linke  
Markt 8

**SL****02625 Bautzen**

Betten Jänchen  
Seminarstr. 9

**SL****02625 Bautzen**

Bürozentrum Bautzen  
Holzmarkt 4

**BÜ IN****02681 Schirgiswalde**

Betten Jänchen  
Rämischstr. 9

**SL****02763 Zittau**

büroplan-ergoplan  
Töpferberg 12

**BÜ IN****03046 Cottbus**

Multipolster  
Brandenburger Platz 49

**PS****04109 Leipzig**

TraumKonzept  
Burgstr. 23a

**SL****04177 Leipzig**

JANIK  
Felsenkellerstr. 1

**BÜ KJ****04178 Leipzig**

Multipolster  
Kastanienweg 13

**PS****04319 Leipzig-Althen**

Papeterie Anett  
Oertgering 12

**KJ****04425 Taucha**

Multipolster  
Str. des 17. Juni 10

**PS****06116 Halle**

Multipolster  
Deutsche Grube 3c

**PS****06188 Landsberg**

Multipolster  
Saarbrücker Str. 1

**PS****06193 Petersberg-Sennowitz**

Bürotec  
Karl-Liebkecht-Str. 33

**BÜ****06667 Weißenfels**

Bürotec  
Friedrichstr. 7

**BÜ****06842 Dessau**

Multipolster  
Am Eichengarten 2

**PS****07551 Gera**

Multipolster  
Braustr. 15

**PS****07745 Jena**

H&K Einrichtungen  
Kahlaische Str. 4

**BÜ****07745 Jena**

Multipolster  
Göschwitzer Str. 3

**PS****08056 Zwickau**

Multipolster  
Oskar-Arnold-Str. 14

**PS****08523 Plauen**

Möbelcenter biller  
Rosa-Luxemburg-Platz 7

**PS****08529 Plauen**

Multipolster  
Äußere Reichenbacher Str. 64

**PS****08606 Oelsnitz**

Büro Walther  
Willy-Brandt-Ring 1

**BÜ****09114 Chemnitz**

Multipolster  
Leipziger Str. 214

**PS****09122 Chemnitz**

Multipolster  
Wladimir-Sagorski-Str. 22

**PS****PLZ 1...****10117 Berlin**

Sedus Showroom  
Reinhardtstr. 29a

**BÜ****10585 Berlin**

Arnim Schneider  
Wilmerdorfer Str. 150

**SL****10715 Berlin**

TraumKonzept  
Badensche Str. 44

**SL****10719 Berlin**

sitz.art  
Uhlandstr. 159

**BÜ KJ PS****10825 Berlin**

Betten Nordheim  
Grunewaldstr. 46

**SL-PL****10829 Berlin**

Multipolster  
Am Sachsendamm 81-86

**PS****10969 Berlin**

ergosedia Office  
Alexandrinenstr. 2-3

**BÜ****12163 Berlin Steglitz**

Shop der guten Taten  
Schloßstr. 34

**SH****12247 Berlin**

Betten Anthon  
Siemensstr. 14

**SL****12277 Berlin**

Hellmich  
Hranitzkystr. 20a

**BÜ****12437 Berlin**

BelaMa  
Späthstr. 80/81

**SL****12489 Berlin**

Legler Objekt&Konzept  
Am Studio 1

**BÜ****12623 Berlin**

Multipolster  
Alt-Mahlsdorf 24

**PS****12627 Berlin**

Medivitalis  
Döbelner Str. 7

**PS****13055 Berlin Alt-Hohenschönhausen**

Multipolster  
Weißenseer Weg 35-37

**PS****13156 Berlin**

Bettenprofi  
Pastor-Niemöller-Platz 2

**SL****13407 Berlin**

Dauphin HumanDesign  
Arosier Allee 66

**BÜ IN****13507 Berlin**

Betten Nordheim  
Berliner Str. 13

**SL-PL****13509 Berlin**

Multipolster  
Holzhauser Str. 140

**PS****13629 Berlin-Siemensstadt**

Multipolster  
Nonnendammallee 120

**PS****14167 Berlin**

Multipolster  
Goerzallee 189-223

**PS****14169 Berlin**

Bettenhaus Schmitt  
Teltower Damm 28

**SL-PL****14471 Potsdam**

Multipolster  
Zeppelinstr. 117a

**PS****15366 Neuenhagen**

maibee  
Hauptstr. 1A

**KJ****15745 Wildau**

Multipolster  
A10 Center Wildau -  
Chausseestr. 1

**PS****17033 Neubrandenburg**

Bürobedarf Schulz  
Kleine Wollweberstr. 19/21

**BÜ****17109 Demmin**

Büroeinrichtung Seidel  
Jarmener Str. 50

**BÜ IN****17489 Greifswald**

ConCept & Service  
Grimmer Str. 80

**BÜ IN****18055 Rostock**

Colour and more  
Kröpeliner Str. 26

**KJ****18119 Warnemünde**

vital & physio  
Kirchenplatz 2

**BÜ SL PS****18182 Bentwisch**

Bruhn & Schlie  
Zum Süderholz 3

**BÜ****18311 Ribnitz-Damgarten**

Gohs Büroeinrichtung  
Beim Handweiser 17

**BÜ IN****19061 Schwerin**

Glagla  
Nikolaus-Otto-Str. 8

**BÜ KJ****PLZ 2...****20095 Hamburg**

ErgoObject  
Burchardstr. 17

**BÜ KJ****20095 Hamburg**

Sedus Showroom  
Rosenstr. 4

**BÜ****20255 Hamburg**

Betten-Sievers  
Osterstr. 143

**SL****20539 Hamburg**

Dauphin HumanDesign  
Ausschläger Billdeich 48

**BÜ IN****21073 Hamburg**

Oelmann  
Schwarzenbergstr. 21

**SL****21218 Seevetal**

Betten Heise  
Helmsweg 6

**SL****21244 Buchholz**

Bettenwelt Köhlmann  
Steinbecker Str. 40

**SL-PL****21337 Lüneburg**

Eggert Bürofachhandel  
Städtkoppel 7

**BÜ****21614 Buxtehude**

Helmut Schulze  
Lüneburger Schanze 25

**BÜ****21682 Stade**

Köhlmann Schlafkultur  
Bremervörder Str. 122

**SL-PL****22041 Hamburg**

Nack Büroeinrichtungen  
Hammer Str. 25

**BÜ****22113 Oststeinbek**

Henry Fölschow  
Im Hegen 9

**BÜ IN**

**Legende:** BÜ = Büro und Homeoffice | IN = Industriearbeitsplätze | KJ = Baby- Kinder- und Jugendprodukte | PS = Polster- und Sitzmöbel für Wohnbereiche

SH = Schuhe/Sicherheitsschuhe | SL = Schlafen | SL-PL = Premium Schlafen Lattoflex | SL-PM = Premium Schlafen Metzeler

**22299 Hamburg-Winterhude**  
Das Bett  
Hudtwalcker Str. 11  
**SL**

**22393 Hamburg**  
Benke  
Waldweg 2-6  
**SL**

**23552 Lübeck**  
SITZEN ... und mehr  
Hüxterdamm 2b  
**BÜ KJ PS**

**24103 Kiel**  
das Bett KOMPLETT  
Wall 42  
**PS SL**

**24103 Kiel**  
SIT LINE  
Fleethörn 59  
**BÜ KJ PS**

**24119 Kronshagen**  
Familien(T)Räume  
Eckernförder Str. 313-315  
**KJ**

**24232 Schönkirchen**  
Möbel Janz  
Schönberger Landstr. 59-61  
**PS**

**24944 Flensburg**  
Alles zum Schlafen  
Osterallee 2-4  
**SL**

**25524 Itzehoe**  
Hennecke  
Leuenkamp 6  
**BÜ**

**26129 Oldenburg**  
Bettenhaus U. Heintzen  
Posthalterweg  
(Familia-Einkaufsland)  
**SL-PL**

**26131 Oldenburg**  
Bettenhaus U. Heintzen  
Hauptstr. 109  
**SL-PL**

**26180 Rastede**  
HOBSENSIEFKEN Möbel  
Mühlenstr. 11  
**KJ PS**

**26340 Neuenburg**  
Remmling WohnAkzente  
Urwaldstr. 22  
**SL**

**26655 Westerstede**  
BFW Büro-Fachhandel  
Langebrügger Str. 2a  
**BÜ IN**

**26721 Emden**  
Gebr. Barghoorn  
Boltentorstr. 5-7  
**KJ PS SL**

**26871 Papenburg**  
Betten Gersmann  
Hauptkanal links 76  
**PS SL**

**27356 Rotenburg**  
hamelberg BÜROSYSTEME  
Mühlenstr. 22  
**BÜ**

**27580 Bremerhaven**  
Betten Aissen  
Lange Str. 118/120  
**SL**

**27798 Hude**  
Backhus  
Parkstr. 14  
**PS**

**28199 Bremen**  
Strauß  
Industriestr. 12/12a  
**BÜ**

**28211 Bremen**  
Uwe Heintzen  
Schwachhauser Heerstr. 367  
**SL-PL**

**28217 Bremen**  
GG-Systemhaus  
Borkumstr. 8  
**BÜ**

**28857 Syke**  
Wagner Wohnen  
Barrier Str. 33  
**SL**

**28865 Lilienthal**  
Plate Büromaterial  
Hilligenwarf 5  
**BÜ**

**29386 Hankensbüttel**  
Buchhandlung Ullrich  
Bahnhofstr. 4  
**KJ**

**29549 Bad Bevensen**  
Möbel Reck  
Krummer Arm 5+9  
**SL**

**PLZ 3...**

**30159 Hannover**  
Das Bett  
Leinstr. 27  
**SL**

**30161 Hannover-List**  
Betten-Hohmann  
Kollenrodstr. 7-8  
**SL**

**30916 Isernhagen**  
Multipolster  
Opelstr. 22  
**PS**

**30938 Burgwedel**  
Hotes Schlafkultur  
Hannoversche Str. 2  
**SL**

**31135 Hildesheim**  
Betten Kolbe  
Bavenstedter Str. 54  
**SL-PL**

**31275 Lehrte**  
Bettenhaus Welge  
Burgdorfer Str. 11-15  
**SL**

**31547 Rehburg-Loccum**  
Schumacher  
Leeser Str. 15  
**KJ**

**31737 Rinteln**  
Betten Maack  
Weserstr. 31  
**KJ PS SL**

**32429 Minden**  
Schlafstudio Lüniger  
Ringstr. 71  
**SL-PL**

**32429 Minden**  
Bruns Bürocentrum  
Trippeldamm 20  
**BÜ**

**32584 Löhne**  
Möhle Schlafkultur  
Lübbecker Str. 17  
**SL-PL**

**32676 Lügde-Niese**  
Dirk Eggert  
Köterbergstr. 21  
**SL**

**33098 Paderborn**  
Thamm  
Alte Torgasse 9  
**BÜ KJ PS SL-PL**

**33100 Paderborn**  
Multipolster  
Senefelderstr. 1A  
**PS**

**33106 Paderborn**  
Johannknecht-Büroform  
Frankfurter Weg 10 A  
**BÜ**

**33428 Harsewinkel**  
Andrees  
August-Claas-Str. 23-25  
**KJ**

**33602 Bielefeld**  
Betten Kirchhoff  
Goldstr. 6  
**SL**

**33611 Bielefeld**  
Leder-Fedeler  
Beckhausstr. 215  
**KJ**

**33649 Bielefeld**  
marei Büro und Objekt  
Gütersloher Str. 204  
**BÜ**

**33649 Bielefeld**  
Multipolster  
Sunderweg 4-6  
**PS**

**33803 Steinhagen**  
Steinhagener Betten- und  
Matratzenservice  
Waldbadstr. 9-13  
**SL**

**34117 Kassel**  
Ochmann Schlafkultur  
Wilhelmsstr. 6  
**SL-PL**

**34121 Kassel**  
Starke + Reichert  
Kohlenstr. 49-51  
**BÜ**

**34123 Kassel**  
Fischer Bürotechnik  
Werner-Heisenberg-Str. 5  
**BÜ IN**

**34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe**  
Hillebrand Liegen+Sitzen  
Wilhelmshöher Allee 274  
**BÜ KJ PS SL-PL**

**34346 Hedemünden**  
Betten Kraft  
Mündener Str. 9  
**KJ PS SL**

**34399 Wesertal-Lippoldsberg**  
Rüggeberg Wohnen  
Breslauer Str. 1  
**SL**

**35066 Frankenberg**  
Bürokomplett  
Otto-Stoelcker-Str. 21a  
**BÜ**

**35066 Frankenberg**  
Liss Bett  
Röddenauer Str. 13a  
**SL**

**35325 Mücke/Merlau**  
Spiel- Babyland Kämmer  
Schloßgasse 17  
**KJ**

**35576 Wetzlar**  
Betten Ruhe  
Langgasse 33  
**SL**

**35576 Wetzlar**  
Möbel Schmidt  
Hintergasse 13  
**KJ PS SL**

**35578 Wetzlar**  
Knorz Bürosysteme  
Siegmond-Hiepe-Str. 43  
**BÜ**

**37083 Göttingen**  
Betten Heller  
Geismar Landstr. 16  
**SL-PL**

**37688 Beverungen**  
Betten+Hotel Schubeler  
Lange Str. 28  
**SL**

**38104 Braunschweig**  
Krumpholz Bürosysteme  
Kirchweg 4  
**BÜ**

**38122 Braunschweig**  
Multipolster  
Frankfurter Str. 242  
**PS**

**38723 Seesen**  
Jesse  
Triftstr. 33  
**SH**

**39118 Magdeburg**  
Multipolster  
Salbker Chaussee 79 /  
Bördepark  
**PS**

**PLZ 4...**

**40211 Düsseldorf**  
die ergonomen  
Jacobistr. 3-5  
**BÜ IN**

**40477 Düsseldorf**  
cubiculum  
Nordstr. 2a  
**SL-PL**

**40667 Meerbusch**  
kdp objektteinrichtung  
Am Meerkamp 22-24  
**BÜ**

**40721 Hilden**  
Multipolster  
Elerstr. 101  
**PS**

**41812 Erkelenz**  
Friedrich Viehausen  
Kölnr Str. 16a+b  
**KJ**

**41844 Wegberg**  
Mona's Spielwaren  
Am Bahnhof 10  
**KJ**

**42781 Haan**  
Möbelhandel Narjes  
Kaisersbusch 1  
**PS**

**44135 Dortmund**  
Betten Bormann  
Hamburger Str. 110  
**SL**

**44379 Dortmund**  
Schüssler Objektteinrichtungen  
Martener Str. 533  
**BÜ**

**44536 Lünen**  
OCC  
Am Brambusch 17  
**BÜ**

**45127 Essen**  
Betten Bormann  
Hachestr. 90  
**SL**

**45127 Essen**  
Bettenstudio Nolten  
Hindenburgstr. 25-27  
**SL-PL**

**45143 Essen**  
Multipolster  
Altendorfer Str. 220  
**PS**

**45144 Essen**  
Walterschen Bürobedarf  
Frohnhauser Str. 235  
**KJ**

**45472 Mülheim**  
Büromöbel Top Mülheim  
Heinrich-Lemberg-Str. 29  
**BÜ IN**

**45472 Mülheim**  
Möbel Bernskötter  
Heinrich-Lemberg-Str. 29  
**PS**

**45481 Mülheim**  
krümelchen  
Düsseldorfer Str. 9  
**KJ**

**45964 Gladbeck**  
TRAUMWERKSTATT  
Bachstr. 18  
**SL-PL**

**46045 Oberhausen**  
Alb. Gentsch  
Wörthstr. 8-10  
**BÜ**

**47057 Duisburg**  
Klimpel & Jacobs  
Koloniestr. 88  
**BÜ**

**47137 Duisburg**  
Das Bett - Koopmann  
Horststr. 57  
**SL-PL**

**47138 Duisburg**  
H. Dahmen u. Söhne  
Bahnhofstr. 35  
**BÜ**

**47249 Duisburg**  
Rüsen Möbelvertrieb  
Obere Kaiserswerther Str. 14  
**PS**

**47441 Moers**  
Betten Beck  
Neustr. 26  
**SL**

**47533 Kleve-Kellen**  
Möbel Kleinmanns  
Emmericher Str. 230  
**SL**

**47574 Goch**  
Betten Peters  
Brückenstr. 25  
**SL-PL**

**47608 Geldern**  
Betten Giesberts  
Gelderstr. 17-21  
**SL**

**47798 Krefeld**  
Betten Beck  
Königstr. 97-101  
**PS SL-PL**

**47803 Krefeld**  
Multipolster  
Meivissenstr. 49-53  
**PS**

**48147 Münster**  
Buschmann  
Nevinghoff 16  
**BÜ**

**48151 Münster**  
Betten Bormann  
Weseler Str. 253  
**SL**

**48151 Münster**  
Bettenhaus Schründer  
Weseler Str. 77  
**SL-PL**

**48153 Münster**  
Darpe Bürocenter  
Bernhardstr. 6-8  
**BÜ IN**

**48231 Warendorf**  
Darpe Bürocenter  
Beckumer Str. 3  
**BÜ IN**

**48282 Emsdetten**  
Josef Haves  
Frauenstr. 15  
**BÜ KJ**

**48301 Nottuln**  
Ahlers  
Appelhülseener Str. 18  
**PS SL**

**48336 Sassenberg**  
Möbel Brameyer  
Drostenstr. 36  
**PS SL**

**48429 Rheine**  
Rohlmann  
Emstr. 92-94  
**BÜ**

**48653 Coesfeld**  
Heinrich Wietholt  
Dülmener Str. 52  
**KJ**

**48683 Ahaus**  
Schulten  
Bahnhofstr. 81-83  
**BÜ**

**48703 Stadthoehn**  
Thies Bürotechnik  
Südlohner Weg 24  
**BÜ**

- 49078 Osnabrück**  
BLZ Scherz + Cramer  
Hakenbusch 8  
**BÜ**
- 49324 Melle**  
BPA Büroeinrichtung  
Ochsenweg 14  
**BÜ**
- 49377 Vechta**  
Kurbach  
Oldenburger Str. 95  
**BÜ IN**
- 50259 Pulheim**  
Segmüller  
Segmüller-Allee 1  
**PS SL**
- PLZ 5...**
- 50321 Brühl**  
Betten Meyers  
Uhlstr. 78  
**SL**
- 50354 Hürth-Efferen**  
Dauphin HumanDesign  
Max-Ernst-Str. 2  
**BÜ IN**
- 50667 Köln**  
AUNOLD Orthoschlaf  
Minoritenstr. 9-11  
**SL**
- 50827 Köln**  
Betten Pohl  
Ossendorfer Str. 304  
**SL**
- 50858 Köln**  
Multipolster  
Max-Planck-Str. 26  
**PS**
- 50996 Köln**  
Betten Bischoff  
Hauptstr. 71-73  
**SL-PL**
- 51109 Köln**  
Betten Sauer  
Brückner Mauspfad 539  
**SL-PL**
- 51379 Leverkusen**  
cubiculum  
Düsseldorfer Str. 51  
**SL-PL**
- 51465 Bergisch Gladbach**  
Büro + Ergonomie Ljux  
Odenthaler Str. 138  
**BÜ**
- 51645 Gummersbach-Dieringhausen**  
Möbel Blass  
Arndtstr. 4a  
**PS SL**
- 52070 Aachen**  
Betten Müller  
Wilhelmstr. 92-94  
**SL**
- 52080 Aachen**  
Krüttgen Einrichtungen  
Von-Coels-Str. 90-96  
**SL**
- 53111 Bonn**  
AUNOLD Orthoschlaf  
Berliner Freiheit 7  
**SL**
- 53119 Bonn**  
Multipolster  
Ennemoserstr. 6  
**PS**
- 53721 Siegburg**  
Multipolster  
Wilhelm-Ostwald-Str. 3  
**PS**
- 54292 Trier**  
Schlaf Werkstatt  
Ohmstr. 4  
**SL**
- 54516 Wittlich**  
Betten-Kranz  
Max-Planck-Str. 4  
**SL**
- 56288 Kastellaun**  
Möbel Preis  
Fordstr. 5  
**PS**
- 56566 Neuwied**  
Bettenhaus Inkelhofen  
Breslauer Str. 55  
**SL-PL**
- 57462 Olpe**  
Meyer Bettenhaus  
Franziskaner Str. 12-14  
**SL-PL**
- 57627 Hachenburg**  
Betten Jung  
Adolf-Kolping-Str. 5  
**SL**
- 58097 Hagen**  
Bettenparadies Nolte  
Boeler Str. 196  
**SL**
- 58332 Schwelm**  
Multipolster  
Talstr. 16  
**PS**
- 58540 Meinerzhagen**  
Lienenkämper  
Hauptstr. 2  
**SL-PL**
- 58636 Iserlohn**  
Schlafsysteme Breiden  
Baarstr. 108-112  
**SL**
- 58640 Iserlohn**  
Fritz Möller  
Friedrich-Kirchhoff-Str. 4  
**KJ**
- 59063 Hamm**  
Betten Kutz  
Ahornallee 2  
**PS SL-PL**
- 59423 Unna**  
Rückgrat  
Hertinger Str. 21  
**BÜ PS**
- 59494 Soest**  
Büro Strothkamp  
Thomätor 10-12  
**BÜ KJ**
- 59590 Geseke**  
Sedus Showroom  
Salzkottener Str. 65  
**BÜ**
- 59909 Bestwig**  
Henke-Spielzeugland  
Bundesstr. 132-133  
**KJ**
- PLZ 6...**
- 60311 Frankfurt**  
Betten-Zellekens  
Sandgasse 6  
**SL-PL**
- 60313 Frankfurt**  
balans  
Bleichstr. 17  
**BÜ KJ PS**
- 60314 Frankfurt**  
Betten-Zellekens  
Hanauer Landstr. 174  
**SL-PL**
- 60386 Frankfurt am Main**  
BÜRO-DOORN  
Dieburger Str. 36  
**BÜ**
- 60599 Frankfurt**  
BüroPlan Stefan Wendel  
Offenbacher Landstr. 410  
**BÜ**
- 61250 Usingen**  
Betten Günther  
Am Riedborn 26  
**SL-PL**
- 61348 Bad Homburg**  
Betten-Zellekens  
Weisenhausstr. 2  
**SL-PL**
- 61348 Bad Homburg**  
Möbel Meiss  
Lousenstr. 98  
**SL**
- 61440 Oberursel**  
Betten Steinecker  
Untere Hainstr. 2  
**SL**
- 63067 Offenbach**  
Dauphin HumanDesign  
Strahlenbergerstr. 110  
**BÜ IN**
- 63571 Gelnhausen**  
Kaufhaus Lauber  
Hanauer Landstr. 18  
**KJ**
- 63741 Aschaffenburg**  
Breitinger  
Maybachstr. 3  
**BÜ**
- 64331 Weiterstadt**  
Segmüller  
Im Rödling 2  
**KJ PS SL**
- 64521 Groß-Gerau**  
Möbel-Heidenreich  
Sudetenstr. 11  
**PS**
- 64658 Fürth**  
Buchhandlung Valentin  
Heppenheimer Str. 10  
**KJ**
- 64711 Erbach**  
dasbett.  
Hauptstr. 28  
**SL**
- 65203 Wiesbaden**  
Betten Winkler  
Hagenauer Str. 36  
**SL**
- 65375 Oestrich-Winkel**  
Bettenhaus Becker  
Hauptstr. 63  
**SL**
- 65428 Rüsselsheim**  
Emig  
Haßlocher Str. 26  
**KJ**
- 65611 Brechen**  
Betten Günther  
Bahnhofstr. 32a  
**SL-PL**
- 65760 Eschborn**  
Sedus Showroom  
Helfmann-Park 7  
**BÜ**
- 66386 St. Ingbert**  
Möbel Herzer  
Theodor Heuss Platz 3  
**SL**
- 67227 Frankenthal**  
Betten Lang  
Schnurgasse 24  
**SL**
- 67292 Kirchheimbolanden**  
Louis Steitz Secura  
Louis-Steitz-Str.2  
**SH**
- 67454 Haßloch**  
Horsch besser liegen -  
gesünder schlafen  
Moltkestr. 47  
**SL-PL**
- 67655 Kaiserslautern**  
Betten Ziegler  
Kerststr. 21-23  
**SL-PL**
- 67663 Kaiserslautern**  
City-Polster  
Mercurstr. 16  
**PS**
- 68163 Mannheim**  
Segmüller  
Seckenheimer Landstr. 252  
**PS SL**
- 68239 Mannheim**  
Katz Einrichtungshaus  
Offenburger Str. 20  
**SL**
- 68519 Viernheim**  
st objekt + büro  
Großer Stellweg 16  
**BÜ IN**
- 69115 Heidelberg**  
Betten Opel  
Rohrbacherstr. 91  
**SL-PL**
- 69168 Wiesloch**  
Büroeinrichtung Arnold  
Ludwig-Wagner-Str. 15  
**BÜ IN PS**
- 69168 Wiesloch**  
Neusser Schul- und Spielzeug  
Schwetzinger Str. 9/1  
**KJ**
- PLZ 7...**
- 70178 Stuttgart**  
Segmüller  
Rotebühlplatz 1  
**PS SL**
- 70199 Stuttgart**  
Max Rudolf Pahl  
Vogelrainstr. 21  
**BÜ**
- 70439 Stuttgart**  
Ueberschär Ihr Büro  
Am Äußeren Graben 6  
**BÜ**
- 70563 Stuttgart**  
Multipolster  
Schwabenplatz 1  
**PS**
- 70565 Stuttgart**  
Liener Büromöbel  
Schulze-Delitzsch-Str. 16  
**BÜ**
- 70771 Leinfelden-Echterdingen**  
Göpfert  
Gutenbergstr. 11  
**SL**
- 70839 Gerlingen**  
Bischoff Betten  
Kirchstr. 30  
**SL**
- 71065 Sindelfingen**  
Hofmeister  
Eschenbrunnlestr. 12  
**PS**
- 71332 Waiblingen**  
Multipolster  
Stuttgarter Str. 143  
**PS**
- 72070 Tübingen**  
Tausch Wohnen & Leben  
Lange Gasse 25  
**SL**
- 72202 Nagold**  
Georg Köbele  
Calver Str. 23-25  
**BÜ**
- 72202 Nagold**  
Schiler Benz  
Vorstadtplatz 5  
**SL**
- 72393 Burladingen**  
Schapp Lederwaren  
Josef-Mayer-Str. 94  
**KJ**
- 73447 Oberkochen**  
Kaufmann Schlafwerk  
Heidenheimer Str. 21  
**BÜ PS SL-PL**
- 73479 Ellwangen**  
Bettenhaus Bruder  
Schmiedstr. 17+19  
**SL**
- 73614 Schorndorf**  
Betten-Veil  
Gottlieb-Daimler-Str. 22  
**SL**
- 74072 Heilbronn**  
Das Taschenhaus-Stütz  
Weinsberger Str. 17/1  
**KJ**
- 74072 Heilbronn**  
Seel Schreibwaren  
Am Wollhaus 6  
**KJ**
- 74078 Heilbronn**  
Waldenmaier  
Wannenackerstr. 51  
**BÜ**
- 74321 Bietigheim-Bissingen**  
Hofmeister  
Kirchheimer Str. 5  
**PS**
- 74360 Ilsfeld**  
Seel Büromusterhaus  
Benzstr. 4  
**BÜ IN**
- 74405 Gaildorf**  
Albert Buck  
Bahnhofstr. 71  
**SL**
- 74523 Schwäbisch Hall**  
Betten Buck  
Am Spitalbach 20  
**SL**
- 74731 Walldürn**  
wohntitz  
Robert-Koch-Str. 1  
**PS**
- 75175 Pforzheim**  
Matratzen Traum  
Ostl. Karl-Friedrich-Str. 20  
**SL-PL**
- 76227 Karlsruhe-Durlach**  
ZURELL sitzen + liegen  
Pfinztalstr. 25  
**KJ PS**
- 76287 Rheinstetten**  
Koller  
Häfenweg 22  
**BÜ**
- 76571 Gaggenau-Ottenau**  
KH Raumausstattung  
Furtwänglerstr. 23  
**SL**
- 76646 Bruchsal**  
Betten Mangei  
Kaiserstr. 46-48  
**SL-PL**
- 76646 Bruchsal**  
Schlaf-Trend 2000  
Mergelgrube 31  
**SL**
- 76829 Landau**  
Das Bürohaus  
Queichheimer Hauptstr. 249a  
**BÜ**
- 76889 Steinfeld**  
bast raum & wohnen  
Barbara-Labbe-Str. 2  
**SL**
- 77652 Offenburg**  
Rückengerecht leben  
Haselwanderstr. 28  
**KJ PS SL**
- 78628 Rottweil**  
Georg Köbele  
Stuttgarter Str. 45  
**BÜ**
- 79102 Freiburg**  
HIRSCHLE  
Günterstalstr. 29  
**KJ PS**
- 79104 Freiburg**  
Freie Holzwerkstatt  
Habsburger Str. 9  
**BÜ**
- 79115 Freiburg**  
PSSST Bettenhaus  
Basler Str. 109  
**SL**
- 79189 Bad Krozingen**  
Nothelfer  
Lamplatz 15  
**KJ PS SL-PL**

**79539 Lörrach**  
Betten Renk  
Turmstr.33  
**SL**

**79689 Maulburg**  
Spielwaren Zumkeller  
In der Teichmatt 14  
**KJ**

**79730 Murg**  
Möbel Brotz  
Hauptstr. 74/ 89-93  
**SL**

**79804 Dogern**  
Sedus Showroom  
Christof-Stoll-Str. 1  
**BÜ**

**PLZ 8...**

**80333 München**  
MUCKENTHALER  
ERGONOMIE  
Pacellistr. 5  
**BÜ KJ PS SL**

**80339 München**  
Multipolster  
Schwanthalerstr. 115  
**PS**

**81379 München**  
Dauphin HumanDesign  
Zielstattstr. 44  
**BÜ IN**

**81479 München**  
A3 Objektbedarf  
Memlingstr. 14  
**IN**

**81735 München**  
Das Matratzen & Betten Haus  
Heinrich-Wieland-Str. 87  
**SL-PL**

**81829 München**  
Sedus Showroom  
Konrad-Zuse-Platz 10  
**BÜ**

**82178 Puchheim**  
Southbag  
Aubinger Weg 55  
**KJ**

**82467 Garmisch-Partenkirchen**  
Bettenhaus Hillenmeyer  
Hindenburgstr. 49  
**SL**

**83059 Kolbermoor**  
Southbag  
Carl-Jordan-Str. 17  
**KJ**

**83093 Bad Endorf**  
Möbel Rieder  
Bahnhofplatz 5  
**SL**

**83209 Prien**  
Möbel Palk  
Hochriesstr. 42  
**SL**

**83435 Bad Reichenhall**  
Betten Zauner  
Innsbrucker Str. 1  
**SL-PL**

**83471 Berchtesgaden**  
Betten Zauner  
Dr. Imhof-Str. 10  
**SL-PL**

**83512 Wasserburg**  
Betten Klobeck  
Herrengasse 3  
**SL-PL**

**83646 Bad Tölz**  
Möbel Fottner  
Dietramszeller Str. 10  
**SL**

**84030 Ergolding**  
Bettenhaus Rettenbeck  
Ringstr. 6  
**SL**

**84048 Mainburg**  
Haimler Heimtextilien  
Abensberger Str. 22  
**SL**

**84174 Eching Weixerau**  
Möbelcenter biller  
Am Moos 17  
**PS**

**85053 Ingolstadt**  
Büro Wenger  
Manchinger Str. 119  
**BÜ IN**

**85053 Ingolstadt**  
Hillenbrand  
Zainerstr. 5-7  
**KJ**

**85599 Parsdorf**  
Segmüller  
Heimstettener Str. 10  
**KJ PS SL**

**85652 Landsham**  
RM Büro + Objektinrichtung  
Am Moosrain 3  
**BÜ**

**86150 Augsburg**  
Betten Huber  
Schmiedgasse 18-22  
**SL**

**86199 Augsburg**  
Kutscher + Gehr  
Eichleitnerstr. 6  
**BÜ**

**86316 Friedberg**  
Segmüller  
Augsburger Str. 11-15  
**KJ PS SL**

**86368 Gersthofen**  
Weber Büroeinrichtung  
Dieselstr. 11a  
**BÜ**

**86899 Landsberg**  
Schlafzentrum Nägele  
Saarburgerstr. 5  
**SL**

**87435 Kempten**  
Staehtlin Einrichtung  
Klostersteige 12-14  
**BÜ KJ**

**87437 Kempten**  
GK Bürodesign  
Heisinger Str. 15  
**BÜ**

**87463 Dietmannsried**  
Harry's Ski-Sport-Service  
Memminger Str. 18  
**SH**

**87544 Blaichach**  
Betten Segger  
Sonthofener Str. 28  
**PS SL-PL**

**87600 Kaufbeuren**  
AE-Regele  
Lindenstr. 10  
**BÜ IN**

**87700 Memmingen**  
Cornelius Schuhhaus  
Kalchstr. 47  
**SH**

**87719 Mindelheim**  
Betten Nägele  
Krumbacher Str. 27  
**SL-PL**

**88069 Tettngang**  
J. A. Bueble  
Grabenstr. 13  
**SL**

**88079 Kressbronn**  
Papier und Buchladen  
Hemigkofener Str. 12  
**KJ**

**88131 Lindau**  
TK-Tec & Design  
Lugecksiedlung 5  
**KJ**

**88161 Lindenberg**  
Betten Specht  
Hauptstr. 26  
**SL**

**88299 Leutkirch**  
Betten Frehner  
Wangener Str. 9  
**SL**

**88630 Pfullendorf**  
Klaiber Schreiben Schule  
Hauptstr. 38  
**KJ**

**89150 Laichingen**  
Betten Striebel  
Geislinger Str. 15  
**SL-PM**

**89179 Beimerstetten**  
Bettenhaus Kuhn  
Bahnhofstr. 7  
**SL**

**89312 Günzburg**  
Feha Büro-Technik  
Robert-Koch-Str. 6  
**BÜ**

**89584 Ehingen**  
Möbel Borst  
Karpfenweg 8  
**PS**

**PLZ 9...**

**90402 Nürnberg**  
Möbel Neubauer  
Lorenzer Str. 5  
**PS**

**90431 Nürnberg**  
Multipolster  
Sigmundstr. 110  
**PS**

**90449 Nürnberg**  
Holzträume  
Willstätterstr. 60  
**KJ PS**

**90475 Nürnberg**  
Möbel Linnert  
Feuchter Str. 7  
**SL**

**90482 Nürnberg-Mögeldorf**  
Segmüller  
Laufamholzstr. 72  
**PS SL**

**90482 Nürnberg**  
Spielwaren Schweiger  
Eslamer Str. 2-4  
**KJ**

**90518 Altdorf**  
Rüger 1881  
Oberer Markt 19a  
**SL-PL**

**91054 Erlangen**  
Bettenhaus Bühler  
Hauptstr. 2  
**SL-PL**

**91171 Greding**  
Taschen & Co.  
Kraftsbucherstr. 5  
**KJ**

**91217 Hersbruck**  
Chairgo  
Amberger Str. 72  
**BÜ IN**

**91238 Offenhausen**  
Dauphin HumanDesign  
Espanstr. 36  
**BÜ IN**

**91443 Scheinfeld**  
Grinsekind  
Dr.-Josef-Bulitta-Str. 25  
**KJ**

**91807 Solnhofen**  
Möbel Rachinger  
Industriestr. 1  
**SL**

**92318 Neumarkt**  
Lederwaren Romstöck  
Oberer Markt 34  
**KJ**

**93309 Kelheim**  
Möbel Gassner  
Riedenburger Str. 14  
**SL**

**94032 Passau**  
Mühldorfer  
Heiliggeistgasse 9  
**SL**

**94145 Haidmühle**  
Mühldorfer  
Dreissesselstr. 3  
**SL**

**94469 Deggendorf**  
Stefan Jarkovsky  
Weidenstr. 2  
**BÜ**

**94469 Deggendorf**  
Zeiko Büroshop  
Trät 21a  
**KJ**

**95028 Hof**  
Schäfer Büromöbel  
Marienstr. 51  
**BÜ IN**

**95032 Hof**  
Möbelcenter biller  
An den Mühlwiesen 2  
**PS**

**96052 Bamberg**  
Betten Friedrich  
Obere Königstr. 43  
**SL**

**97273 Kürnach**  
Pult & Schemel  
Wachtelberg 16  
**BÜ**

**97291 Thüngersheim**  
Steinmetz  
Untere Hauptstr. 1  
**BÜ**

**97421 Schweinfurt**  
Möbel Mager  
Wolfsgasse 22-26  
**SL-PL**

**97424 Schweinfurt**  
Soremba Büro + Objekt  
Lissabonstr. 5  
**BÜ**

**97688 Bad Kissingen**  
Schlafzentrum Eckstein  
Spitzwiese 7  
**SL**

**97762 Hammelburg**  
Schlafcenter Hufnagel  
Dr. Georg-Schäfer-Str. 5  
**SL**

**99086 Erfurt**  
Multipolster  
Salinenstr. 110  
**PS**

**99099 Erfurt**  
Multipolster  
Weimarische Str. 39a  
**PS**

**99425 Weimar Süßenborn**  
Multipolster  
Landhausallee 15  
**PS**

**99867 Gotha**  
Profi-Line Gotha  
Gayerstr. 45  
**KJ PS**

**Österreich**

**1070 Wien**  
Betten Reiter  
Mariahilferstr. 120  
**SL**

**1100 Wien**  
Betten Reiter  
Viktor-Adler-Platz 2  
**SL**

**1100 Wien-Oberlaa**  
Sonnleitner  
Himberger Str. 14  
**SL**

**1140 Auhof Center**  
Betten Reiter  
Wolfgang Pauli-Gasse 2  
**SL**

**1210 Wien**  
Betten Reiter  
Am Spitz 16  
**SL**

**1220 Wien-Gewerbepark Stadlau**  
Betten Reiter  
Zwerchackerweg 8-10  
**SL**

**2334 Vösendorf**  
Betten Reiter  
SCS/Nordring 2-10  
**SL**

**2700 Wr. Neustadt**  
Betten Reiter  
Josef Feichtinger Gasse 6  
**SL**

**3107 St. Pölten**  
Betten Reiter  
Dr. Adolf Schärf Str. 10  
**SL**

**3300 Amstetten**  
Betten Reiter  
Carl-Benz-Str. 2  
**SL**

**3300 Amstetten**  
Christian Dunkl  
Wiener Str. 9  
**SL**

**3300 Frauenhofen/Horn**  
Betten Reiter  
Am Kuhberg 7  
**SL**

**4020 Linz**  
Betten Reiter  
Graben 29-31  
**SL**

**4020 Linz**  
TRIAFLEX  
Hafenstr. 2a  
**BÜ**

**4060 Leonding**  
Betten Reiter  
Kornstr. 14  
**SL**

**4600 Wels**  
Betten Reiter  
Salzburger Str. 223  
**SL**

**5121 Tarsdorf**  
Trageherz  
Hörndl 24  
**KJ**

**7502 Unterwart**  
Betten Reiter  
Gewerbepark 11  
**SL**

**8054 Graz**  
Betten Reiter  
Weblinger Gürtel 25  
**SL**

**8430 Leibnitz**  
Betten Reiter  
Leopold-Figl-Str. 4  
**SL**

**9020 Klagenfurt**  
Betten Reiter  
Völkermarkterstr. 242  
**SL**

**9500 Villach**  
Betten Reiter  
Maria-Gailer-Str. 57  
**SL**

**Schweiz**

**8404 Winterthur**  
Schlafpunkt  
Sulzerallee 65  
**SL**

Eine aktuelle Fachhandels-  
übersicht finden Sie hier:



## Mach mit, bleib fit: Einfache Übungen für den Alltag

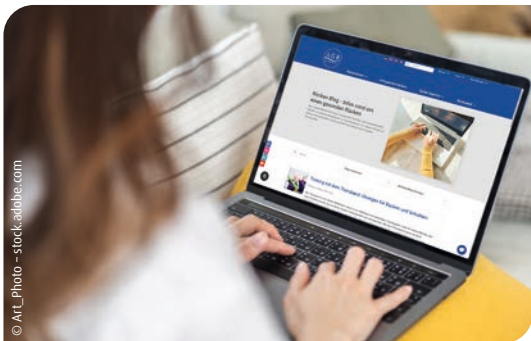


Mit regelmäßigen Übungen tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes – sowohl bei sportlichen Workouts als auch zwischendurch. Anleitungen zum Dehnen und Kräftigen der Muskulatur finden Sie hier:

[www.agr-ev.de/uebungen](http://www.agr-ev.de/uebungen)



## Wöchentlich neu: Infos für einen gesunden Rücken



Rückentipps von A bis Z, ständig wechselnde Themen – jede Woche neue Impulse für einen gesunden Rücken. Ob Sport, ergonomisches Schlafen oder rückenfreundliches Arbeiten. Lesen Sie mehr in unserem Blog und stärken Sie Ihren Rücken jeden Tag! [www.agr-ev.de/blog](http://www.agr-ev.de/blog)



## Rückengesundheit im Abo: Der AGR WhatsApp-Kanal



In unserem kostenfreien WhatsApp-Kanal erhalten Sie regelmäßig praxisnahe Tipps rund um die Rückengesundheit. Über kurze Umfragen können Sie aktiv mitmachen und mitbestimmen, welche Themen Sie besonders interessieren.

[www.agr-ev.de/whatsappkanal](http://www.agr-ev.de/whatsappkanal)



## Aktion Gesunder Rücken e. V.



Stader Straße 6, 27432 Bremervörde  
Telefon: +49 (0) 4761 926358-0  
E-Mail: [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

Folgen Sie uns unter @dieagr



*Gemeinsam gegen Rückenschmerzen!*