

Starker Rücken - Was wirklich hilft



Diese und weitere Bilder und Texte finden Sie auf der beiliegenden CD hinten im Heft



AGR_Titel.jpg



AGR_01.jpg



AGR_02.jpg



AGR_03.jpg



AGR_04.jpg



AGR_05.jpg



AGR_06.jpg



AGR_07.jpg



AGR_08.jpg



AGR_09.jpg



AGR_10.jpg



AGR_11.jpg



AGR_12.jpg



AGR_13.jpg



AGR_14.jpg



AGR_15.jpg



AGR_16.jpg



AGR_17.jpg



AGR_18.jpg



AGR_19.jpg



AGR_20.jpg



AGR_21.jpg



AGR_22.jpg



AGR_23.jpg



AGR_24.jpg



AGR_25.jpg



AGR_26.jpg



AGR_27.jpg



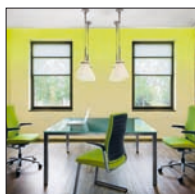
AGR_28.jpg



AGR_29.jpg



AGR_30.jpg



AGR_31.jpg



AGR_32.jpg



AGR_33.jpg



AGR_34.jpg



AGR_35.jpg



AGR_36.jpg



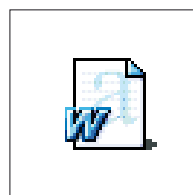
AGR_37.jpg



AGR_38.jpg



AGR_39.jpg



AGR_Text.doc



AGR_Heft.pdf

Inhalt

3	Einführung Das AGR-Gütesiegel
4-5	Langtext Starker Rücken - Was wirklich hilft
6-9	Service 24 Stunden mit der AGR - rückengerecht im Alltag
10-13	Geprüft & empfohlen: Diese Produkte wurden mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet
14	Kurztext Ein ergonomisches Umfeld kann Rückenschmerzen vorbeugen

Das AGR-Gütesiegel: Qualitätsmerkmal für einen rückengerechten Alltag

Eine häufige Ursache für Rückenschmerzen sind Fehlhaltungen und einseitige Belastungen, die sehr oft auf Grund unergonomischer Alltagsgegenstände entstehen können. Diesen Beschwerden kann durch die Gestaltung eines orthopädisch sinnvollen Umfelds sowohl zu Hause, als auch am Arbeitsplatz und in der Freizeit entgegengewirkt werden. Und was viele nicht wissen: Sogar bestehende Schmerzen können mit Hilfe rückengerechter Produkte therapiert werden. Doch wie müssen Gebrauchsgegenstände gestaltet sein, die den Rücken entlasten und die Wirbelsäule unterstützen? Worauf muss der Verbraucher beim Kauf achten und wodurch werden Qualitätsunterschiede deutlich? Weil den meisten Produkten ihre rückenfreundliche Beschaffenheit nicht auf den ersten Blick anzusehen ist, hat die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ entwickelt, eine verlässliche Entscheidungshilfe für Verbraucher. „Das AGR-Gütesiegel ist ein seriöses und einzigartiges Qualitätsmerkmal bei ergonomischen und rückengerechten Alltagsprodukten“, so Detlef Detjen, Pressesprecher der Aktion Gesunder Rücken e.V. „Ausgezeichnet werden ausschließlich Produkte, die den strengen Prüfkriterien einer unabhängigen Expertenkommission verschiedener medizinischer Fachrichtungen genügen.“ Das Gütesiegel wurde in Zusammenarbeit mit den beiden größten deutschen Rückenschulverbänden entwickelt und erhielt von Öko-Test das Gesamturteil „sehr gut“. In den letzten Jahren erhielten zahlreiche Alltagsprodukte wie Büro- und Sitzmöbel, Fahrräder, Bettsysteme, Pkw-Sitze, Sportgeräte sowie Schuhe und PC-Eingabegeräte die Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel.



Starker Rücken – Was wirklich hilft



Vom Auto ins Büro und von dort aufs Sofa - so sieht der Alltag vieler Menschen aus. Bereits Grundschüler verbringen pro Tag durchschnittlich neun Stunden am Schreibtisch, vor dem Fernseher oder Computer ohne sich ausreichend zu bewegen¹. Die Konsequenzen dieser Lebensweise bekommt fast jeder früher oder später zu spüren. Rund 80 Prozent aller Mitteleuropäer werden mindestens einmal im Leben von Rückenschmerzen geplagt. In Deutschland leiden sogar 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung mehr oder weniger regelmäßig an Rückenbeschwerden, Tendenz steigend. Die Ursache sieht der niedergelassene Orthopäde Olaf Fürstenhöfer² aus Cottbus in der Bewegungsarmut des Alltags und den ständig wiederkehrenden stereotypen Bewegungsabläufen. Die Wirbelkörper werden ohne Beanspruchung porös, die Bänder erschlaffen, die Bandscheiben werden brüchig und die Muskeln verkümmern. Nur durch ausreichend Bewegungsreize kann die Wirbelsäule schmerzfrei und uneingeschränkt funktionieren. Um Rückenschmerzen zu vermeiden, ist es deshalb wichtig, Bewegung ins tägliche Leben zu integrieren. Schon kleine Veränderungen entlasten den Rücken und kräftigen die Muskulatur: beispielsweise Treppen zu steigen

statt Rolltreppe oder Fahrstuhl zu benutzen oder das Zurücklegen kürzerer Strecken mit dem Rad statt mit dem Auto. Die Forderung nach ausreichend Bewegung ist aus orthopädischer Sicht unverzichtbar. Allerdings weist Fürstenhöfer darauf hin, dass sportliche Aktivitäten, die nicht dem persönlichen Leistungsstandard entsprechen, zu einer Überbelastung des Bewegungs- und Stützapparates und dadurch zu Beschwerden führen können. Vor allem bei älteren Menschen treten dann häufig Rücken- und Gelenkschmerzen auf. Unerlässlich ist deshalb eine effiziente Dehnung und Erwärmung der Muskulatur vor dem Sport. Bei Kindern ist es besonders erforderlich, Bewegungsanreize zu schaffen und sportliche Betätigung zu fördern. „Denn guter Muskelaufbau und Schulung der Bewegungskoordination sind Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung des Bewegungs- und Stützapparates von Kindern und Jugendlichen“, so Fürstenhöfer.

Ursachen für Rückenschmerzen sind vielfältig

Doch nicht nur mangelnde körperliche Aktivität kann Kreuzleiden auslösen. Auch Fehlhaltungen, einseitige Be-

lastung und psychische Beschwerden können der Wirbelsäule schaden. Fehlhaltungen und Fehlbelastungen entstehen meist durch ein rückenschädliches Umfeld. Unergonomische Sofas und Sessel, falsch eingestellte Fahrräder und Autositze, undynamische Bürostühle, durchgelegene und unflexible Betten, veraltete Lattenroste - die Liste der möglichen Ursachen für Rückenleiden ist lang. Besonders die Körperhaltung am Arbeitsplatz hat dabei an Bedeutung gewonnen. „In den letzten zehn Jahren konnte ich in meiner Praxis beobachten, dass wiederkehrende Schulter-Nacken-Schmerzen aufgrund des rasanten Anstiegs von Computerarbeitsplätzen deutlich zugenommen haben“, berichtet Fürstenhöfer. Allein in Deutschland haben diese ungesunden Lebens- und Arbeitsverhältnisse zur Folge, dass rund 25 Prozent aller Krankheitstage durch Muskel- und Skeletterkrankungen verursacht werden, die Mehrzahl davon durch Rückenschmerzen³. Die Kosten für die medizinische Behandlung der Beschwerden sowie für die damit einhergehenden Produktionsausfälle betragen insgesamt 48,9 Milliarden Euro pro Jahr⁴.

Um den Rücken zu entlasten und Rückenschmerzen vorzubeugen, gilt sowohl zu Hause, als auch fürs Büro, fürs Auto oder für die Freizeit: das genutzte Mobiliar muss bestimmte medizinische Kriterien erfüllen. Ergonomische Alltagsprodukte haben laut Fürstenhöfer eine hohe präventive Wirkung in der Vermeidung von Rückenbeschwerden. Zusätzlich kann durch rückschonendes Verhalten beispielsweise beim Heben, Tragen und Bücken der Entstehung von Rückenschmerzen entgegengewirkt werden. Wesentliches Merkmal rückengerechter Gebrauchsgegenstände sind die individuellen Einstellmöglichkeiten. Nur wenn sich das Produkt optimal an den Körper des jeweiligen Benutzers anpassen lässt, eignet es sich zur Prävention und Therapie. Vielfach herrscht bei den Verbrauchern, aber durchaus auch bei medizinischen Fachleuten, Unsicherheit über die erforderlichen Eigenschaften und Qualitätsmerkmale rückengefreundlicher Alltagsprodukte. Eine seriöse Entscheidungshilfe für Verbraucher ist das unabhängige Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) „Geprüft & empfohlen“. Ausgezeichnet

werden ausschließlich Produkte, die den strengen ergonomischen Prüfkriterien einer medizinischen/therapeutischen Expertenkommission standhalten. Das Gütesiegel wurde in Kooperation mit den beiden größten deutschen Rückenschulverbänden, dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V. und dem Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V., entwickelt und von ÖKO-TEST mit dem Gesamturteil „sehr gut“ bewertet.

Die Aktion Gesunder Rücken e.V.

Informieren, Aufklären, Vorbeugen - diese Ziele verfolgt die Aktion Gesunder Rücken e.V. seit ihrer Gründung 1995. Zentrales Anliegen der AGR ist es, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen und dadurch Rückenschmerzen zu vermeiden. „Denn bei Prävention und Therapie von Rückenleiden spielen Alltagsprodukte, die den Bewegungsapparat und die Wirbelsäule optimal entlasten, eine wesentliche Rolle“, so Detlef Detjen, Pressesprecher der AGR. Unterstützt wird der Verein dabei von vielen tausend

Kooperationspartnern aus dem medizinischen und therapeutischen Bereich. Zudem hält die AGR engen Kontakt mit Forschungsabteilungen von Industrieunternehmen, deren Produkte wie Möbel, Autositze oder Fahrräder für einen rückengerechten Alltag von Bedeutung sind. Als Schnittstelle zwischen Industrie und Medizinern gibt die AGR Erkenntnisse und Informationen aus der medizinischen Fachwelt zur Entstehung, Vermeidung und Behandlung von Rückenschmerzen an die Produkthersteller weiter. Gebrauchsgegenstände, die diesen ergonomischen und orthopädischen Kriterien entsprechen, werden von der AGR mit dem Gütesiegel ausgezeichnet. In den vergangenen Jahren konnte das Gütesiegel an zahlreiche Alltagshilfen wie beispielsweise Büromöbel, Sitz- und Kindermöbel, Bettsysteme, Schuhe, Fahrräder und Autositze verliehen werden. Weitere Informationen zur AGR, zum Gütesiegel und zu geprüften Produkten sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte sind unter www.agr-ev.de erhältlich.

Lokalisierung von Rückenschmerzen



Quelle: tns healthcare, BKK Bundesverband

Experteninterview mit Olaf Fürstenhöfer, Facharzt für Orthopädie aus Cottbus

Wo sehen Sie die Hauptursachen für Rückenschmerzen?

Das Problem ist die Bewegungsarmut unseres Alltags: In unserer hochtechnisierten Gesellschaft sind wir tagein und tagaus ständig wiederkehrenden, stereotypen Bewegungsabläufen ausgesetzt. In den letzten zehn Jahren konnte ich in meiner Praxis beobachten, dass zum Beispiel wiederkehrende Schulter-Nacken-Schmerzen aufgrund des rasanten Anstiegs der Anzahl von Computerarbeitsplätzen deutlich zugenommen haben.

Wie können Rückenbeschwerden präventiv verhindert werden?

Präventive Maßnahmen können nicht alle Rückenerkrankungen verhindern, aber wirkungsvoll reduzieren. Dazu gehören regelmäßiges Training und Dehnung der Rücken- und Bauchmus-

kulatur. Außerdem sollten Übergewicht, Fehlernährung und anhaltende negative Stresssituationen vermieden werden. Auch beim alltäglichen Heben und Tragen sowie bei Tätigkeiten mit leicht vornüber gebeugtem Oberkörper, z. B. beim Staubsaugen, Abwaschen und Bügeln, kann auf rückengerechtes Verhalten geachtet werden.

Was kann bereits bei Kindern zur Prävention von Rückenbeschwerden getan werden?

Auch in den Kinderzimmern hat sich mit Computer und Fernsehen ein Wandel vollzogen. Viele Kinder sitzen stundenlang vor diesen Geräten. Bewegungsmangel und Übergewicht sind die Folgen, die Rückenbeschwerden begünstigen. Aus orthopädischer Sicht ist die Förderung der Bewegungserziehung im Kindergartenalter

und des Schul- und Freizeitsports unverzichtbar.

Wann sollte bei Rückenbeschwerden ein Arzt aufgesucht werden?

Jeder starke, anhaltende Rückenschmerz muss durch den Arzt abgeklärt werden. Schmerzen sind ein Symptom, welches auf Fehlfunktionen hinweist.

Wie können Rückenbeschwerden wirkungsvoll therapiert werden?

Es gibt eine Vielzahl therapeutischer Maßnahmen, von schmerzreduzierenden und muskelentspannenden Medikamenten über Physiotherapie, lokale Injektionen, Akupunktur, Sport- und Bewegungstherapie sowie Psychotherapie bis hin zu operativen Maßnahmen. Die Wahl trifft der Arzt nach entsprechender Untersuchung je nach festgestelltem Krankheitsverlauf.

¹Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Wiesbaden, www.haltungundbewegung.de.

²Das vollständige Interview mit Olaf Fürstenhöfer finden Sie auf der beiliegenden CD.

³Nach Angaben des Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e.V.

⁴[www.europeanjournalpain.com/article/S1090-3801\(08\)00082-7/abstract](http://www.europeanjournalpain.com/article/S1090-3801(08)00082-7/abstract).

24 Stunden mit der AGR - rückengerecht im Alltag

Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und Fehlbelastungen sind die Hauptursachen für Rückenbeschwerden. Ein rückengerechtes Umfeld sowohl zu Hause, als auch im Büro und in der Freizeit kann Rückenschmerzen vorbeugen und lindern. Rückengerechte Alltagsprodukte sind effektive unverzichtbare Bausteine bei der Prävention und der Therapie von Rückenproblemen! Die AGR zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Alltag rückenfreundlich gestalten können.

Das Bett:



Eine wesentliche Rolle für erholsamen Schlaf spielt das Bett, in dem wir nächtigen. Ein schlechtes Bett kann Rückenprobleme auslösen, verstärken und zudem die Schlafqualität erheblich verringern. Da der Mensch im Schlaf seine Haltung nicht kontrollieren kann, muss sich die Unterfer-

derung flexibel an die wechselnden Haltungen des Schlafers anpassen. Vor allem für Bandscheiben und Wirbelsäule ist die Trag- und Stützfähigkeit des Bettes entscheidend. Moderne Bettsysteme wie von Lattoflex haben den überalterten Holzlattenrost durch Sensoflügel aus Kunststoff ersetzt. So wird der Körper optimal gestützt und die Wirbelsäule entlastet. Für einen guten Start in den Tag und zur Dehnung der Muskulatur sind leichte

Gymnastikübungen gut geeignet. Die folgende Übung zur Dehnung der Leiste kann direkt nach dem Aufwachen im Bett ausgeführt werden.

Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen ein Knie zur Brust. Das andere Bein ausstrecken und auf die Matratze drücken. Den Po dabei leicht anspannen und die Schultern in Richtung Kopfende schieben. Die Spannung 15 Sekunden halten und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



Im Büro:

Um bei der Arbeit am Schreibtisch den Rücken zu entlasten, sollte der Bürostuhl dynamisches Sitzen fördern und dadurch eine starre, unbewegliche Körperhaltung verhindern. Sowohl die Modelle netwin von Sedus und ios von Drabert als auch der swopper von aeris sorgen für aktives Sitzen am Arbeitsplatz. Zusätzlich kann die Rückenmuskulatur durch Übungen gestärkt werden, die direkt vom Schreibtischstuhl aus durchgeführt werden können. Benötigt werden lediglich zwei gefüllte Wasserflaschen.



Kräftigt die tiefe Rückenmuskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule:

Sitzen Sie aufrecht, strecken Sie die Arme nach oben und neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorn. Heben und senken Sie nun die Arme in kurzen, schnellen Hackbewegungen etwa 30 Sekunden lang. Strecken Sie dabei Ihre Wirbelsäule.

Das Modell netwin verfügt über zahlreiche Einstellmöglichkeiten. Sitzhöhe, Neigung der Rückenlehne, Höhe der Lordosenstütze und Stärke des Anlehndrucks können individuell angepasst werden.





Stärkt die Schulter- und Brustmuskeln:

Strecken Sie beide Arme seitlich aus und winkeln Sie diese nach oben an. Führen Sie die Unterarme nun vor dem Kopf zusammen und wieder auseinander. Wiederholen Sie diese Bewegung 10-mal.



Der ios ist mit einer autoadaptiven Rückenlehne ausgestattet, die allen Bewegungen des Benutzers folgt und sich optimal an dessen Rücken anpasst.



Studien belegen, dass man sich auf dem swopper von aeris doppelt so viel bewegt, wie auf herkömmlichen Sitzgelegenheiten.

Trainiert den Rücken und die Schultern:

Winkeln Sie erneut die seitlich ausgestreckten Arme nach oben an. Drehen Sie anschließend die Arme in den Schultergelenken abwechselnd nach oben und unten. Die Bewegung etwa 10-mal wiederholen.



Dehnt die Nackenmuskulatur:

Strecken Sie Ihre Halswirbelsäule und drehen den Kopf nach rechts. Führen Sie nun das Kinn langsam in einer Pendelbewegung über die Brust zur linken Seite und wieder zurück. Wiederholen Sie die Bewegung etwa 10-mal.



Neben dem langen Sitzen am Arbeitsplatz bedeuten häufig unergonomische Tastaturen und Mäuse eine Belastung für Schultermuskulatur und Handgelenke. Für eine gesundheitlich unbedenkliche Körperhaltung am Computer ist es erforderlich, dass die Eingabegeräte das Hand-Arm-System nicht belasten. Dies kann erreicht werden, indem Tastatur und Computermaus in gleicher Höhe platziert werden. Beide Geräte sollen so benutzt werden können, dass die Unter- und Oberarme dabei im rechten Winkel

stehen und die Schultern nicht hochgezogen werden müssen. So wird eine Anspannung der Hals- und Schultermuskulatur vermieden und die aufrechte Körperhaltung unterstützt. Zusätzlich müssen die Geräte handgerecht gestaltet sein sowie schnell und leichtgängig auf die Eingaben des Benutzers reagieren. Außerdem sollte die Neigung des Tastaturfeldes möglichst gering sein. Die Handgelenke bleiben beim Schreiben verhältnismäßig gerade. Diese Kriterien erfüllt beispielsweise die Tastatur Orca von Cherry. Eine optimale



Ergänzung für eine „entlastende“ Haltung, bieten höhenverstellbare Schreibtische. Mit höhenverstellbaren Schreibtischen gelingt es auf einfache Weise, den „rechten Winkel“ in Unter- und Oberarm einzuhalten. Die Blutzirkulation und Versorgung von Sehnen, Nerven, Bändern im Handgelenk werden positiv unterstützt. Die Maus sollte ferner auf unterschiedlichen Unterlagen einsetzbar sein. Ziel ist, möglichst reibungslos eine direkte Übertragung eigener handgesteuerter Signale am Bildschirm verfolgen zu können.

Schuhe:



T äglich sind wir viele Stunden auf den Beinen. Die größte Herausforderung bedeutet dies für unsere Füße, denn sie tragen das gesamte Körpergewicht. Deshalb ist es wichtig, dass die Schuhe keine zusätzliche Belastung bedeuten, sondern die Füße unterstützen und entlasten. Ungeeignetes Schuhwerk kann gesundheitliche Auswirkungen für den Körper haben. Um Probleme wie Wirbelsäulenbeschwerden oder Druckschmerzen zu vermeiden, müssen die Schuhe individuell an den Fuß des Trägers angepasst werden. Die Schuhe von Steitz Secura verfügen beispielsweise über ein Mehrweizensystem sowie eine an das individuelle Körpergewicht anpassbare, verschleißfreie Hightech-Dämpfung. Diese Technik ermöglicht eine optimale

Fersendämpfung, wodurch der Rücken entlastet werden kann. Durch das Messschalensystem kann die exakt benötigte Schuhlänge und -weite unkompliziert festgestellt werden. Die Verhältnisse der Messschalen entsprechen dem Originalschuh und ermöglichen dadurch eine maßgeschneiderte Passform und damit den idealen Schuh für jeden Fuß.



Autositz:

L ange Autofahrten gehören für die deutschen Autofahrer zum Alltag. Fast die Hälfte von ihnen sitzt täglich mehr als anderthalb Stunden in ihrem Fahrzeug. Vor allem für den Rücken kann dies unangenehme Folgen haben, zumal gewöhnliche Autositze vielfach keine günstige Sitzhaltung zulassen. Die unergonomische Haltung im Auto kann zu Rückenschmerzen, Verspannungen, Nackenbeschwerden so-

wie Kopf- und Schulterschmerzen führen. Eine optimale Lösung für Autofahrer, welche unabdingbar für Vielfahrer ist, bieten ergonomische Fahrzeugsitze wie der aufwändig konstruierte Premium-Sitz für den neuen Opel Insignia, die individuell einstellbar sind und sich der natürlichen Form der Wirbelsäule anpassen. Nicht nur durch einen ergonomischen Autositz und die korrekte Sitzeinstellung, sondern auch

durch die Beachtung einiger Hinweise beim Ein- und Aussteigen kann der Rücken entlastet werden. Setzen Sie sich beim Einsteigen zunächst seitlich auf den Sitz und schwingen dann beide Beine gemeinsam in den Fußraum. Der Oberkörper dreht sich dabei ebenfalls ins Wageninnere. Beim Aussteigen zuerst die Beine nach außen drehen und anschließend aufstehen.



Fahrrad:



O b zur Arbeit, zum Einkaufen oder in der Freizeit - Fahrradfahren ist eine ideale Möglichkeit, Bewegung in den Alltag einzubauen. Gesund für den Rücken ist Radfahren allerdings nur, wenn das Rad über die notwendigen ergonomischen Eigenschaften (z. B. Vollfederung) verfügt, eine möglichst aufrechte Körperhaltung zulässt und individuell an den Fahrer angepasst werden kann. Fahrräder von riese und müller bieten optimale Voraussetzung für rückenfreundlichen Fahrspaß.

Für Menschen mit Knieproblemen oder für Leute, die Herz und Kreislauf nicht stark belasten dürfen, gibt es jetzt eine rückengerechte Alternative: Das Pedelec „Jetstream“ mit elektrischer Antriebsunterstützung von riese und müller.



MediMouse®:



Eine Rückenvermessung ist in der Regel äußerst sinnvoll für den Betroffenen um festzustellen, welche Therapie bei Rückenschmerzen im Einzelfall am besten geeignet ist und um im Verlauf der Behandlung die Ergebnisse kontrollieren

zu können. Aufgrund der hohen Strahlenbelastung sind Röntgenfunktionsaufnahmen nicht beliebig oft durchführbar. Die MediMouse® bietet die Möglichkeit, absolut strahlenfrei und ohne sonstige Nebenwirkungen den Rücken zu vermes-

sen. Ähnlich wie eine Computermaus wird die MediMouse® entlang der Wirbelsäule über den Rücken gezogen. Die Daten werden direkt an den PC übermittelt und sind sofort auswertbar. Diese Methode liefert dem Arzt oder Therapeuten detaillierte Informationen über Haltung, Bewegungsqualität und muskuläre Haltungskraft des Patienten. Die exakte und hochwertige Dokumentation erlaubt einen individuell zugeschnittenen Behandlungsplan sowie eine begleitende Überprüfung der Behandlungserfolge.



Schulmöbel:



Moizi

Bereits Grundschüler sitzen im Durchschnitt neun Stunden täglich und dies nicht nur in der Schule und bei den Hausaufgaben. Auch ihre Freizeit verbringen Kinder zunehmend im Sitzen vor dem Computer oder Fernseher. Bewegung kommt dabei häufig zu kurz. Für den Kinderrücken kann dieses Dauersitzen allerdings gesundheitliche Folgen haben. Verstärkt wird die Problematik vielfach durch unergonomische Kinderarbeitsplätze und

Schulmöbel, die vielfach sogar noch aus der Schulzeit der Eltern stammen. Für eine gesunde Entwicklung der sensiblen Kinderrücken ist es besonders wichtig, dass die Sitzmöbel ein aktiv-dynamisches Sitzen unterstützen, d. h. dass sie unterschiedliche Sitzpositionen ermöglichen und stetige Haltungswechsel fördern. Ein weiterer zentraler Gesichtspunkt ist die Einheit von Tisch und Stuhl. Nur wenn diese aufeinander abgestimmt sind, ist eine

rückenfreundliche Sitzposition möglich. Zusätzlich müssen sich die Möbel durch unkomplizierte Höhenverstellbarkeit dem ständigen Wachstum der Schüler anpassen können. Kinderarbeitsplatz- und Schulmöbel, die diesen Anforderungen gerecht werden, sind beispielsweise die Schreibtische Moizi 5 und 17 und die Bewegungstühle Moizi 6 und 7 der Firma Moizi sowie der Drehstuhl PantoMove und die Tische Ergo und StepbyStep von VS Möbel.



VS

Aktiv-Sitz „swopper“ von aeris. Dem Rücken zuliebe.



Bewegungsmangel beim Sitzen schwächt den Rücken? Bewegung beim Sitzen stärkt ihn!

Starre Armlehnen, Rückenlehnen und Polster unterstützen das Verharren in unbeweglichen und

oft falschen Sitzpositionen. Es geht auch ohne! Überholte Rezepte empfehlen „schonen“, aber das schadet mehr als es nützt. Wir sollten Schluss damit machen und endlich anders, aktiv und dynamisch sitzen!

Lange Zeit war die Frage: „Aber wie?“ Es gab keine Alternativen zum herkömmlichen Sitzen. Doch dann entwickelte der - selbst von Rückenschmerzen betroffene - Ingenieur Josef Glöckl den Aktiv-Sitz „swopper“. Unkonventionell und bewegend. Mit einer genialen Idee im Hintergrund: der dreidimensionalen Flexibilität. Das ist beim Sitzen einmalig auf der Welt. Der Aktiv-Sitz „swopper“ hat damit das bisher gültige Sitz-Prinzip umgekehrt: Nicht mehr der Mensch muss sich dem Sitz anpassen - der Sitz passt sich dem Menschen an. Vor- und rückwärts, seitwärts und auch in der vertikalen Ebene. Der „swopper“ fördert nicht nur

die Bewegung. Er fordert sie auch. Das ist effektiv nachweisbar: Studien belegen, dass man sich auf dem „swopper“ mehr als doppelt soviel bewegt wie auf herkömmlichen Sitzgelegenheiten. Das fördert Konzentration, Motivation, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Der mehrfach international ausgezeichnete und von Ärzten empfohlene „swopper“ ist dreifach stufenlos einstellbar, es gibt ihn in vielen attraktiven Farben, mit und ohne Rollen sowie mit zurüstbarer Lehne. Zum Anlehnen bei Bedarf - nicht zum korsettartigen Stützen. Kostenlose Teststellungen direkt am Arbeitsplatz oder daheim machen es leicht, dieses neue Sitzprinzip - der Stuhl passt sich an, nicht der Rücken - unter Realbedingungen kennen zu lernen.

Weitere Informationen unter www.swopper.de

Cherry Ergonomie statt Verspannung



Die ultraflache Bauweise und der mühelose Tastenschlag des MARLIN SMART Wireless Laser MultiMedia Desktop schonen die Handgelenke. Flankiert wird das Keyboard von einer ergonomischen, speziell für Rechtshänder konzipierten, fünf Tasten Laser-Maus.

Kribbeln in den Fingern und Verspannungen im Schulter-Nacken Bereich sind nur zwei der

vielen schmerzhaften Symptome des so genannten „Elektronik Zeitalter Syndroms RSI (repetitiv strain injury)“. Verursacht werden die Beschwerden durch eine verspannte Haltung am Schreibtisch, diese wiederum wird meist durch die Arbeit mit nicht ergonomischen Eingabegeräten hervorgerufen. Die Entwickler und Designer der Cherry GmbH beschäftigen sich seit Jahren mit der Integration ergonomischer Vorteile in die Formgebung der Mäuse und Tastaturen. Dabei entwickelte sich aus vielen Modellversuchen und Umfragen die eVolution-Serie. Die Desktops ORCA Wireless Laser Design, MARLIN SMART Wireless Laser MultiMedia, BARRACUDA XT Wireless MultiMedia, B.UNLIMITED Rechargeable sowie das Keyboard STREAM Corded MultiMedia wurden mit dem

AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Die Neigung des Tastaturfeldes sollte möglichst gering sein, um eine Verengung der Blutbahnen, Sehnen und Nerven im Handgelenk zu vermeiden. Die ultraflache Bauweise der Cherry Desktops - bei eingeklappten Aufstellfüßen null Grad Neigungswinkel - macht die Tastaturen damit nicht nur zum optischen, sondern auch zum ergonomischen Vorzeigemodell. Zudem erschwert die konkave Tastenform ein Abrutschen der Finger. Die Hände können locker, ohne Verspannungen auf die Tastatur aufgelegt werden.

Weitere Informationen unter www.cherry.de

Drabert goes Bionik Ergonomische Unterstützung durch autoadaptive Rückenlehne



Die gegenläufige S-Bewegung einer Regenbogenforelle stand Pate für eine neue, zukunftsweisende Technologie bei Bürodrehstühlen: die eflex-Rückenlehne von Drabert. Ein klassischer Fall von „Bionik“ also. Bezeichnet doch das aus den Begriffen „Biologie“ und „Technik“ zusammengesetzte Wort die Bestrebung, Erfindungen der Natur in technische Lösungen zu übersetzen. Das Rückenlehnenkonzept eflex beruht auf dem Prinzip der Autoadaption. Dies bedeutet, dass sich die Rückenlehne selbstständig der Bewegung des Nutzers anpasst. Die Wirbelsäule des Sitzenden befindet sich in jeder Haltung und zu jedem Zeitpunkt in engem Kontakt zur Rückenlehne.

Auf diese Weise unterstützt eflex insbesondere den Becken- und Lumbalbereich. Der Rücken wird durch das System entlastet und nimmt automatisch eine schonende Haltung ein.

eflex ist erstmals in den neuen Bürodrehstuhl ios von Drabert integriert. Dabei wurde nicht nur die Energie schonende Anpassungsfähigkeit der Natur zum Vorbild genommen. Auch die intuitive Bedienung mit drei Tasten zeichnen ios aus. Arbeiten zu können, ohne einen Gedanken an Einstellungen oder Arretierungen zu verschwenden, steht im Vordergrund. Materialauswahl und Verarbeitung entsprechen den hohen Qualitätsansprüchen von Drabert. Neben der eflex-Technik zeichnet sich ios durch zeitlos elegantes und funktionsbetontes Design aus.

Neu von Drabert: Besucherstuhl salida mit Funktionen eines Drehstuhls

Während langer Besprechungen und Wartezeiten so ergonomisch korrekt sitzen wie auf einem

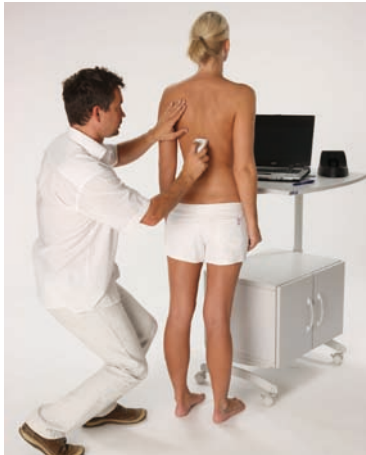
Drehstuhl: Das ermöglicht der neue Besucherstuhl salida mit eingebauter Synchronmechanik. Sie sorgt dafür, dass Sitz- und Rückenlehne permanent in einem Verhältnis 1:3 bewegt werden. So wird die Rückenmuskulatur gleichzeitig gestärkt und entspannt.

Unverwechselbar bei Drabert: Das Medizinprodukt mikromotiv

Die rückenfreundliche Wirkung des Medizinproduktes mikromotiv wurde in wissenschaftlichen Studien erwiesen. Für die Bürodrehstühle entrada und cambio ist dieses Sitzkonzept erhältlich: Ein kleiner Motor unter der Sitzfläche bewegt den Nutzer während konzentrierter Arbeit kaum spürbar um 0,8 Grad nach rechts und links. Diese minimalen Rotationen entlasten die Wirbelsäule und verhindern eine Höhenabnahme der Bandscheiben.

Weitere Informationen unter www.drabert.de

idiag Individuelle Behandlung verbessert Therapieerfolg



Kein Rücken ist wie der andere. Um ein effizientes Rückentraining oder eine Behandlung in Angriff zu nehmen, ist eine genaue Rückenvermessung Voraussetzung. Die MediMouse® der Firma idiag wurde für diese Anwendung entwickelt.

Eine medizinische Fachperson kann mit der MediMouse® innerhalb von wenigen Minuten die Beweglichkeit und Form des Rückens ermitteln. Die Messung ist auch für den Patienten einfach zu verstehen. Eine dreidimensionale Grafik des Rückens zeigt Problemstellungen der Wirbelsegmente auf dem Computerbildschirm oder auf einem Ausdruck.

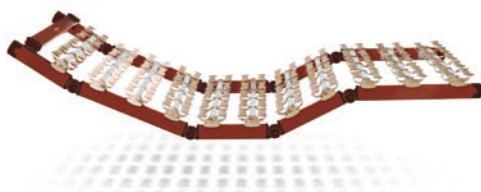
Die Messung erfolgt frei von Strahlung und hat keine unerwünschten Nebenwirkungen. Die Daten ermöglichen es dem Therapeuten eine sehr spezifische Behandlung bzw. ein spezielles Training für den Patienten zu erstellen.

Zudem kann die Messung in regelmäßigen Abständen wiederholt und der Genesungsverlauf verfolgt werden.

Fragen Sie Ihren Arzt, Therapeuten oder medizinische Fachperson nach einer Vermessung Ihres Rückens mit der MediMouse®.

Weitere Informationen unter www.idiag.de

Lattoflex Die Zeit der Holzlattenroste ist vorbei!



50 Jahre nach Erfindung des Holzlattenrostes hat Lattoflex jetzt den europaweiten Bettenwechsel eingeläutet. Grundlage dafür ist die erfolgreiche Integration modernster Werkstoffe aus der Flugzeugindustrie in die Welt der Bettssysteme: Ermüdungsfreie Glasfaserstäbe ersetzen die traditionelle Holzlatte.

Durch das ständig wechselnde Mikroklima im Bett verliert die Holzlatte im Laufe des Gebrauchs immer mehr an Stützkraft. Am Ende hängt das Bett im Hauptbelastungsbereich durch und damit auch die Wirbelsäule des Schlafers. Dies ist mit der Faserverbundstofftechnologie endlich überwunden. Und sie ermöglicht einen weiteren Fortschritt: Den Einsatz elastischer Flügel, die in alle Richtungen beweglich sind. Mit einer Vielzahl an Auflagepunkten passen sich die patentierten Flügelfedern der spezifischen Körperform an, stützen jede Körperpartie punktgenau aus und federn jede Schlafbewegung ab. Ein positiver Zusatzeffekt: Durch die kleineren Auflagepunkte wird die Matratzenunterseite dauerhaft belüftet, was den hässlichen Stockflecken

und der möglichen Schimmelpilzbildung entgegenwirkt.

Nicht nur Lattoflex setzt deshalb ausschließlich auf die neue Technologie, sondern auch Europas größter Heim- und Pflegebetten-Hersteller Völker, Mercedes als LKW-Produzent in den Schlafkabinen und zahlreiche Markenproduzenten in Europa und Asien. Sie möchten ihren Kunden einfach das bestmögliche bieten für ihren erholsamen Schlaf.

Weitere Informationen unter www.lattoflex.com

MOIZI Gerne sitzen bleiben!



Schon in der Kindheit werden die Grundlagen für Rückenleiden gelegt. Stundenlanges Stillsitzen in der Schule, bei den Hausaufgaben, vor dem Fernseher oder am Computer gehören zu den Hauptursachen. Bereits im Grundschulalter sind Fehlhaltungen durch viel Sitzen auf fal-

schen Möbeln eher die Regel, als die Ausnahme. Der Schreibtisch MOIZI 5 und MOIZI 17 sowie die beiden Bewegungstühle MOIZI 6 und MOIZI 7 beugen dem auf optimale Weise vor. Denn sie wachsen mit und fördern Haltung und Haltungsbewusstsein. Dabei wird die entwicklungsgerechte Arbeitshaltung beim Spielen, Lernen und bei Tätigkeiten am PC gefördert. Mit wenigen Handgriffen kann der mitwachsende Schreibtisch schnell auf die individuellen Körpermaße eingestellt und bequem in regelmäßigen Abständen nachjustiert werden. Seine stufenlos neigbare Arbeitsplatte beugt übermäßigen Belastungen der Nackenmuskulatur vor, die bei Tätigkeiten an ebenen Flächen entstehen können. Mit dem entsprechenden Elementen lässt sich der Schreibtisch problemlos zu einem PC-Arbeitsplatz aufrüsten. Mit den Bewegungstühlen MOIZI 6 und MOIZI 7 wird der Schreibtisch zu einem ergonomisch gut ge-

stalteten Arbeitsplatz. Beide Stühle passen sich den körperlichen Veränderungen während der Wachstumsphase an.

Während des Sitzens unterstützt die Kufenkonstruktion durch fließende Bewegungen das aktiv-dynamische Sitzverhalten, animiert dadurch den Nutzer seine Sitzhaltungen häufig zu verändern. Das führt zu einer An- und Entspannung der Rückenmuskulatur. Die Muskulatur wird trainiert, der Haltungsapparat mobilisiert und die Durchblutung verbessert. Konzentration und Leistungsfähigkeit bleiben länger erhalten.

Weitere Informationen unter www.moizi.de

Opel Richtig sitzen - besser fahren

Klimatisierter 18-Wege-Premium-Sitz mit AGR-Gütesiegel



1. Aktive Kopfstütze
2. Lordosenstütze elektrisch
3. Oberschenkelauflage
4. Seitenneigung
5. Längsverstellung elektrisch
6. Hohenverstellung elektrisch
7. Rückenlehne
8. 4-Wege variabel
9. 2-Wege variabel
10. 2-Wege variabel

Fast jeder Autofahrer ist schon einmal kreuzlahm aus seinem Auto ausgestiegen. Das Problem kennen nicht nur Vielfahrer und liegt meistens an dem oftmals „unpassenden“ Autositz. Käufer eines neuen fahrbaren Untersatzes achten vornehmlich auf Aussehen, Leistung, Verbrauch und Platzangebot - an die Sitze aber denkt kaum jemand. Viele Käufer übersehen bei der kurzen Probefahrt Mängel wie unzureichende Fläche, zu weiche Polsterung, ungenügende Unterstützung der Wirbelsäule und mangelhafte Seitenführung. Aber nur der richtige Sitz kann Muskelverspannungen, schnelle Ermüdung und Konzentrationsschwäche verhindern. Opel geht hier, im Gegensatz zu den meisten Mitbewer-

bern, mit gutem Beispiel voran und bietet den ergonomisch optimalen Premium-Sitz im Insignia, der mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurde. Dieser ausgezeichnete Sitz ist insbesondere wichtig für Vielfahrer (etwa ab 20.000 Kilometer Jahresleistung) und bestens geeignet, um Rückenschmerzen zu reduzieren oder gar zu vermeiden. Das beispielhafte Ziel von Opel ist die „Demokratisierung des guten Sitzens“, also „geprüfte Ergonomie“ in möglichst vielen Modellen. Ein sinnvoller und herausragender Beitrag gegen die nicht unerhebliche Rückenproblematik der meisten Autofahrer.

Weitere Informationen unter www.opel.de

riese und müller Gut auf Touren



45 Millionen Bürger fahren in Deutschland regelmäßig mit dem Fahrrad. Das Radfahren erlebte hierzulande in den letzten Jahren eine ungeahnte Wiedergeburt, ob Sport- oder Alltagsradfahren, der gute alte Drahtesel hat

sich zu einem der beliebtesten Verkehrsmittel gemausert. Eine großartige, ökonomisch, ökologisch und gesundheitlich sinnvolle Entwicklung. Denn Radfahren trainiert den Kreislauf, schafft ein gesundes Herz, kräftigt die Muskulatur, steigert die Ausdauer, strafft die Figur und ist gut für den Rücken. Meistens jedenfalls. Denn von den jährlich 3,6 Millionen verkauften Fahrrädern entsprechen über die Hälfte nicht den individuellen Anforderungen des Kunden. Auch Federung und Komfort lassen bei vielen Modellen zu wünschen übrig. Folge: Der ansonsten so gesunde Sport wird zur Tortur für Rücken und Gelenke. Das muss nicht sein. Wer aktiv etwas für seine Gesundheit tun und dabei von anspruchsvoller Federungstechnik unterstützt werden möchte,

der sollte es einmal mit einem Fahrrad von riese und müller probieren. Diese sind voll gefedert, von höchster Fertigungsqualität, mit Designpreisen überhäuft und die ersten Räder mit dem AGR-Gütesiegel. Wer aufgrund von Bewegungseinschränkungen, Knie- oder Herz-/Kreislaufproblemen nicht auf eine elektrische Tretunterstützung verzichten möchte, ist bei riese und müller ebenso gut aufgehoben. Das Pedelec „Jetstream“ ist das erste AGR-zertifizierte Fahrrad mit E-Motor.

Weitere Informationen unter www.r-m.de

Rießner Zurücklehnen, entspannen, wohlfühlen



Der berühmte englische Verhaltensforscher Desmond Morris brachte es auf den Punkt: „Die Ausstattung unserer Lebensräume hängt von drei Faktoren ab: Funktion, Mode und Bequemlichkeit.“ Für kein Möbelstück des westlichen Kulturkreises trifft das so zu wie für Sofa oder Sessel. Wer nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause kommt, nutzt die Couchgarnitur nicht nur zum Sitzen. Sie dient vor allem der Entspannung und dem Wohlbefinden. Doch während viele Sitzgarnituren das Prädikat „modisch“ verdienen und auf den ersten Blick auch recht bequem aussehen, hapert es vor allem an der Funktion. Ultraweiche Kissen und Polster sind für den Rücken eine schlimme Qual, genauso wie konstruktiv vorgegebene perma-

nente Fehlhaltungen. Wer nach drei Stunden Fernsehen aufstehen will, kommt nur noch mit Mühe ins Bett. Anders bei ERGOselect von Rießner. Hier lassen sich Sitzhöhe und Sitztiefe individuell einstellen. Die ergonomisch geformte Rückenlehne mit Lendenstütze ist eine Wohltat für die ausgelaugten Bandscheiben und selbst an den verspannten Nacken haben die Designer gedacht. Sitzkomfort pur und chic obendrein. Besonderen Komfort bietet ERGOselect mit „DuoComfort“, es ist das erste Gästebett mit integriertem Lattoflex Bettsystem - ein guter Grund über Nacht zu bleiben.

Weitere Informationen unter www.riessner.com

Sedus Ein guter Bürostuhl hat seinen Preis



Gute Bürostühle? Kein Problem. Die gibt es doch günstig in jedem Bau- und Möbelhaus zu kaufen! Mit dieser Einschätzung liegt man weit daneben, wie Stiftung Warentest in einem

Test herausfand. Von 14 getesteten Schreibtischdrehstühlen schnitt die Hälfte mit „mangelhaft“ ab. Nur zwei Stühle wurden mit „gut“ bewertet. Getestet wurden Sitzkomfort, Haltbarkeit, Handhabung, Sicherheit, Schadstofffreiheit und Kennzeichnung. Besonders mangelnde Sicherheit, fehlende Ergonomie und scharfe Kanten führten zum insgesamt schlechten Abschneiden. Wichtigstes Kriterium zur Bewertung: Ein guter Drehstuhl muss den Rücken entlasten. Denn langes unbewegliches Sitzen führt zu Schmerzen und Verspannungen.

Wichtig: Der Stuhl muss sich an die natürliche Körperhaltung anpassen. Dafür ist zum Beispiel ein verstärktes, einstellbares Rückenpolster im Lendenwirbelbereich oder eine verstellbare Beckenkammabstützung sinnvoll. Auch Armlehnen sorgen für Entlastung. Kriterien, die der Testsieger „Sedus netwin“ zu 100 % erfüllt. Besonders

hervorgehoben haben die Tester aus Berlin den hohen Sitzkomfort, viele Verstellmöglichkeiten, die Synchronmechanik, den sehr guten Bezug sowie seine Eignung für große und kleine Leute. Außerdem sei er „einfach einzustellen, vor allem die Gegenkraft (Anlehndruck) der Rückenlehne ist gut regulierbar“.

„Sedus netwin“ wurde auch von der Aktion Gesunder Rücken e.V. mit dem begehrten AGR-Gütesiegel ausgezeichnet - ein besonderes Qualitätsmerkmal für rückengerechte Alltagsgegenstände. Fazit: Beim Kauf von Büromöbeln zu sparen, heißt an der Gesundheit zu sparen. Ergonomische Büromöbel, die sich optimal den jeweiligen Bedürfnissen anpassen, haben ihren Preis.

Weitere Informationen unter www.sedus.de

Steitz Secura und Louis Steitz Diese Schuhe braucht der Fuß



Millionen von Menschen leiden täglich Höl- lenqualen - und das ganz freiwillig. Sie laufen in Schuhen durch das Leben, die ihre

Füße malträtiert und ruinieren. Die Folge sind unzählige Hühneraugen, entzündete Fußballen, deformierte Zehen und Rückenschmerzen. Mit Schuhen von Steitz Secura passiert das nicht. Steitz Secura bietet sowohl für den Arbeitsbereich, als auch für den Freizeit- und Komfortschuhbereich mit der Marke Louis Steitz, eine optimale Hilfe an. In enger Zusammenarbeit mit Arbeitsmedizinern, Orthopäden und Biomechanikern entwickelt das nordpfälzische Traditionsunternehmen (gegründet im Jahre 1863) den optimalen Schuh für das 21. Jahrhundert.

Einzigartig sind das Mehrweizensystem und das variable Dämpfungssystem, welches individuell für jede Gewichtsklasse angeboten wird. Eine Wohltat für das Wunderwerk aus 28 Knochen, 107 Bändern, 19 Muskeln und sage und schreibe 72.000 Nervenenden, mit dem wir im Laufe unseres Lebens gut 270 Millionen Schritte und damit 160.000 Kilometer zurücklegen.

Weitere Informationen unter www.steitzsecura.com

VS Möbel Kippeln erlaubt - Dynamisches Sitzen fördert Aufmerksamkeit beim Lernen



Kinder verbringen ihr Schul- und Freizeitleben hauptsächlich sitzend. Schon Grundschul- kinder sitzen durchschnittlich neun Stunden täglich! Bewegung und körperliche Aktivität ist für sie zur Ausnahme geworden. Dazu kommt, dass zwei Drittel aller Schüler zu Hause und in der Schule an Mobiliar lernen, das nicht an ihre Körpergröße angepasst ist. Dabei wird für alle

Dauersitzer empfohlen: Dynamik statt Statik - die beste Sitzposition ist immer die nächste. Bewegtes Sitzen sorgt für wichtige Bandscheiben- und Muskelaktivität sowie neuronale Reize, um körperlich frisch und geistig fit zu bleiben.

Ein neuer Schul- und Freizeitstuhl von VS, der in Zusammenarbeit mit Ergonomie-Experten entwickelt wurde, bietet besonderen Sitzkomfort: Der Drehstuhl PANTOMOVE verfügt über eine dynamische Sitzfläche mit 3D-Wippmechanik. Damit bietet er optimale Voraussetzungen für ein ergonomisch sinnvolles, bewegtes Sitzen. Der Stuhl folgt jeder Bewegung des Körpers - nach vorne, nach hinten und zur Seite - gleichzeitig animiert er dazu, die Körperhaltung kontinuierlich zu verändern. So passt sich der PANTOMOVE konsequent den Bedürfnissen des Nutzers an - er blockiert Bewegung nicht, son-

dern unterstützt sie. Im Vergleich zu Stühlen mit starrer Sitzfläche sind auf diese Weise wesentliche Muskelgruppen in Aktion, ohne dabei zu verspannen. Damit gibt der dynamische Stuhl den Kindern eine Bewegungsfreiheit, die für eine gesunde Haltungsentwicklung und eine anhaltende Aufmerksamkeit am langen Schultag unverzichtbar ist.

Die Tische ERGO und STEPBYSTEP sind eine Investition für das ganze Schulleben. Sie wachsen mit - von der Einschulung bis zum Abi. Und die Schreibfläche lässt sich mit einem Handgriff schräg stellen.

Weitere Informationen unter www.vs-moebel.de

Ein ergonomisches Umfeld kann Rückenschmerzen vorbeugen



Vom Auto ins Büro und von dort aufs Sofa - so sieht der Alltag vieler Menschen aus. Bereits Grundschüler sitzen bis zu neun Stunden täglich. Die Konsequenzen dieser Lebensweise bekommt fast jeder früher oder später zu spüren. Rund 80 Prozent aller Mitteleuropäer werden mindestens einmal im Leben von starken Rückenschmerzen gequält. In Deutschland leiden sogar 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung regelmäßig an Rückenbeschwerden, Tendenz steigend. Die Ursache ist offensichtlich - zu wenig Bewegung schadet dem Rücken. Die Wirbelkörper werden

ohne Beanspruchung porös, die Bänder erschlaffen, die Bandscheiben werden brüchig und die Muskeln verkümmern. Nur durch ausreichend Bewegungsreize kann die Wirbelsäule schmerzfrei und uneingeschränkt funktionieren. Um Rückenschmerzen zu vermeiden, ist es deshalb wichtig, Bewegung ins tägliche Leben zu integrieren.

Ursachen für Rückenschmerzen sind vielfältig

Doch nicht nur mangelnde körperliche Aktivität kann Kreuzleiden aus-

lösen. Auch Fehlhaltungen, einseitige Belastung und psychische Beschwerden können der Wirbelsäule schaden. Fehlhaltungen und Fehlbelastungen entstehen meist durch ein rücken-schädliches Umfeld. Allein in Deutschland haben ungesunde Lebens- und Arbeitsverhältnisse zur Folge, dass etwa 25 Prozent aller Krankheitstage durch Muskel- und Skeletterkrankungen verursacht werden, die Mehrzahl davon durch Rückenschmerzen¹. Die Kosten für die medizinische Behandlung der Beschwerden sowie für die damit einhergehenden Produktionsausfälle betragen insgesamt 48,9 Milliarden Euro pro Jahr².

Um den Rücken zu entlasten und Rückenschmerzen vorzubeugen gilt: Das genutzte Mobiliar muss bestimmte medizinisch unverzichtbare Kriterien erfüllen. Wesentliches Merkmal rückengerechter Alltagsgegenstände sind die individuellen Einstellungsmöglichkeiten, alternativ die Maßanfertigung. Nur wenn sich das Produkt optimal an den Körper des jeweiligen Benutzers anpassen lässt bzw. angepasst ist, eignet es sich als wichtiger Baustein von Prävention und Therapie. Eine seriöse Entscheidungshilfe für Verbraucher ist das unabhängige Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) „Geprüft & empfohlen“. Ausgezeichnet werden ausschließlich Produkte, die den strengen ergonomischen und medizinischen Prüfkriterien einer multidisziplinären medizinischen/therapeutischen Expertenkommission standhalten. In den vergangenen Jahren konnte das Gütesiegel an zahlreiche Alltagshilfen wie beispielsweise Büromöbel, Bettsysteme, Sitz- und Kindermöbel, Schuhe, Fahrräder, Autositze und Sportgeräte verliehen werden.

¹Nach Angaben des Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e.V.

²[www.europeanjournalpain.com/article/S1090-3801\(08\)00082-7/abstract](http://www.europeanjournalpain.com/article/S1090-3801(08)00082-7/abstract)



Impressum

R&P Medizin News[®]
wird kostenlos an ausgewählte
Medizinjournalisten versandt.

Der Nachdruck ist bei
Quellenangabe frei.*

Redaktion:

Martina Bahr (verantwortlich)
Verena Busch (Redaktion)
Katharina Leonhard (Text)
Melanie Klenke, Hersteller (Fotos)
Benjamin Tautfest (Grafik)

Redaktionsanschrift:

Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5f
D - 22763 Hamburg
Tel. +49 (0) 40 / 889 10 80
Fax +49 (0) 40 / 889 10 82
bahr@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de

Kontakt Aktion Gesunder Rücken e.V.:

Aktion Gesunder Rücken e. V.
Postfach 103
D - 27443 Selsingen
Tel. +49 (0) 4284 / 926 99 90
Fax +49 (0) 4284 / 926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

*Der Inhalt dieser Presseinformation ist neben sämtlichen Bildern zu folgenden Bedingungen honorarfrei:

1. Bild- und Textmaterial dürfen nicht sinnentstellend verfremdet sein.
2. Die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) muss im redaktionellen Text genannt werden.
3. Sollten Unsicherheiten bestehen, so ist unter der oben genannten Nummer (Redaktion) Rücksprache zu halten.
4. Medizin News[®] ist ein eingetragenes Warenzeichen der Rothenburg & Partner GmbH.