

Urlaub für den Rücken

24 Stunden täglich mit Aktion Gesunder Rücken e.V.





AGR_Titel.pdf



AGR_S3.jpg



AGR_Haus.jpg



AGR_Zertifikat.jpg



AGR_Buch_01.jpg



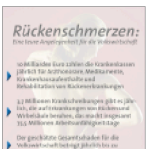
AGR_Buch_02.jpg



AGR_Schnitt.jpg



AGR_Breithecker.jpg



AGR_Grafik.jpg



AGR_Kind.jpg



AGR_Zuhause_1.jpg



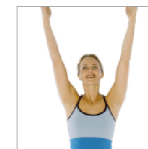
AGR_Zuhause_2.jpg



AGR_Zuhause_3.jpg



AGR_Zuhause_4.jpg



AGR_Auto_1.jpg



AGR_Auto_2.jpg



AGR_Auto_3.jpg



AGR_Auto_4.jpg



AGR_Buero_1.jpg



AGR_Buero_2.jpg



AGR_Buero_3.jpg



AGR_Buero_4.jpg



AGR_Guete.jpg



AGR_Aeris.jpg



AGR_Drabort.jpg



AGR_Ergobase.jpg



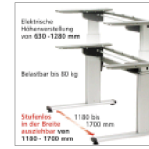
AGR_Fitform.jpg



AGR_Lattoflex.jpg



AGR_Moizi.jpg



AGR_Officeplus.jpg



AGR_Opel.jpg



AGR_RiesMueller.jpg



AGR_Riessner.jpg



AGR_Sedus.jpg



AGR_Steitz.jpg



AGR_VS_Moebel.jpg



AGR_Logo.jpg



AGR_Strand.jpg



AGR_Mappe.pdf



AGR_Texte.doc

Liebe Kollegen,



Bewegungsmangel und schlechte Haltung – die beiden Hauptursachen für Rückenschmerzen unter denen bis zu 40 % der Deutschen regelmäßig leiden. Und die Rückenpatienten werden immer jünger: Bereits jedes dritte Kind im Grundschulalter weist Haltungsschäden auf.

Wir müssen also dringend mehr Bewegung in unseren Alltag bringen!

Wie das geht, zeigt die „Aktion Gesunder Rücken e.V.“ in der aktuellen Ausgabe der r&p medizin news®. Außerdem werden rückengerechte Produkte und das neue AGR-Hotel-Gütesiegel vorgestellt.

Selbstverständlich erhalten Sie bei uns noch weiterführende Informationen sowie Kontakte zu Interviewpartnern.

Ihre Martina Bahr

Inhalt

Seite 4-5

Langfassung

Urlaub für den Rücken

Bewegung und ein rückengerechtes Umfeld

Seite 6

Wissenschaft

Prävention von Rückenschmerzen

Seite 7

Wissenschaft

Aktion Gesunder Kinderrücken

Bewegung macht stark

Seite 8-9

Service

Schnelle Gymnastik für zwischendurch

Unterwegs, im Büro und zu Hause

Seite 10-14

Ausgezeichnete Produkte

Das AGR-Gütesiegel

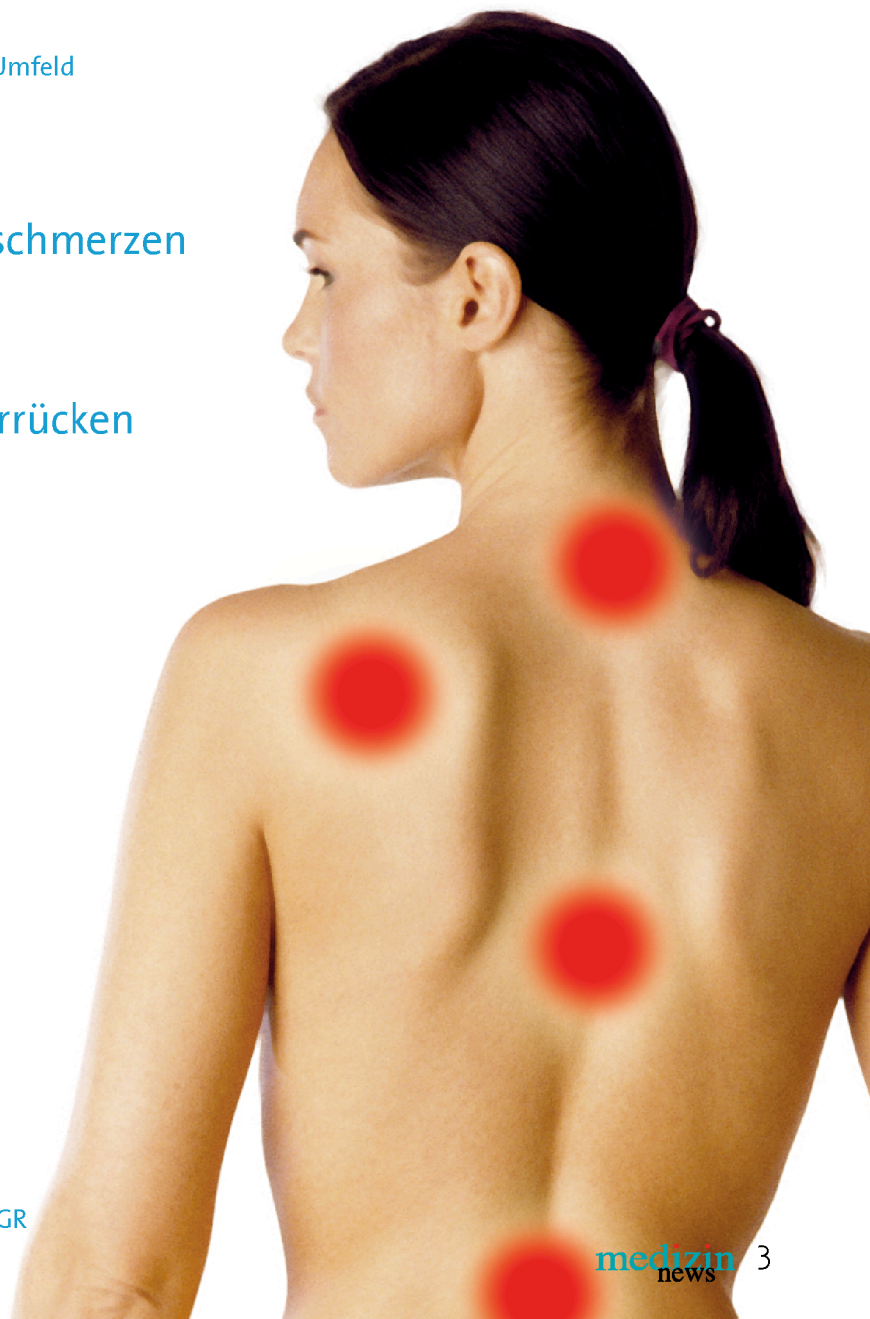
Unabhängig geprüft & empfohlen

Seite 15

Kurztext

Urlaub für den Rücken

Rückenfreundlich verreisen mit der AGR



Urlaub für den Rücken

Bewegung und ein rückengerechtes Umfeld helfen

80 % der Menschen leiden in ihrem Leben irgendwann einmal unter Rückenschmerzen. Bei rund sieben bis acht Millionen Deutschen sind quälende Kreuzschmerzen sogar ständige Begleiter, bei 30 – 40 % tauchen die Beschwerden in regelmäßigen Abständen immer wieder auf (*1). Im Gegensatz zu vielen anderen Erkrankungen, bei denen in den letzten Jahrzehnten durch bessere Gesundheitsaufklärung und neue Therapieformen die Zahl der Betroffenen zurückgegangen ist, steigt die Zahl der Rückenkranken unvermindert an. Die Ursache: zu wenig Bewegung und schlechte Haltung. Um Rückenschmerzen aktiv zu bekämpfen, muss die Prävention eine viel größere Rolle spielen. Aber wie kann man Rückenschmerzen effektiv vorbeugen?



Bewegungsmangel – ein Zeitgeistphänomen

Moderne Technik und Komfort haben zwar einerseits zahlreiche Tätigkeiten des Lebens vereinfacht, auf der anderen Seite aber dazu geführt, dass man sich im Alltag nicht mehr so viel bewegen muss. Daher verläuft der Tagesablauf der meisten Menschen relativ starr. In Beruf und Freizeit reduziert sich bei vielen die Bewegung auf ein Minimum. Laut Statistik (*2) verbringt der Mensch durchschnittlich bis zu zehn Stunden

im Sitzen! Dabei weiß man heute, dass Bewegungsmangel und schlechte Körperhaltung zwei Hauptursachen für Rückenschmerzen sind. Auch bei der Behandlung von akuten Schmerzen setzt man inzwischen nicht mehr auf strikte Bettruhe. Denn in den meisten Fällen ist die beste Therapieform aktive Bewegung – solange der Patient dazu in der Lage ist und der behandelnde Arzt dem zustimmt.

Bereits im Kleinkindalter sollten Eltern darauf achten, dass ihr Kind nicht in seinem natürlichen Bewegungsdrang ge-

bremsst wird. Noch vor 30 Jahren waren Bewegung, Herumtollen im Freien und das Austesten der eigenen körperlichen Fähigkeiten selbstverständlich. Heute beeinträchtigt die Erwachsenenwelt die motorische Entwicklung vieler Kinder. Sie verbringen einen Großteil ihrer Zeit nahezu bewegungslos vor Computern, Playstations oder dem Fernseher. Die Folgen sind erschreckend: Schon jedes dritte Kind im Grundschulalter klagt über Rückenschmerzen und hat Haltungsschäden. Eine große Rolle spielt hierbei auch die zunehmende Fettleibigkeit bereits im Kindesalter. Schon jetzt sind ca. 25 % aller Kinder übergewichtig oder sogar adipös. Tendenz steigend.

Bewegungspausen einbauen und ein rückengerechtes Umfeld schaffen

Um Rückenschmerzen effektiv vorzubeugen, muss man Bewegung in den Alltag integrieren und ein rückengerechtes Umfeld schaffen. Es gibt viele Möglichkeiten, kleine Bewegungspausen in den Tagesablauf einzubauen: z. B. Telefonieren im Stehen oder Gehen, Treppen steigen oder das Auto mal gegen das Fahrrad eintauschen. Idealerweise kommt noch 2 – 3 Mal in der Woche leichter Ausdauersport dazu.

Welche negativen Auswirkungen ein rückenfeindliches Umfeld haben kann, ist vielen Menschen gar nicht bewusst. Aber: Häufig sind die Gebrauchsgegenstände, mit denen man sich täglich umgibt, nicht ergonomisch gebaut und können im schlimmsten Fall sogar Haltungsschäden und Rückenschmerzen

Rückenschmerzen zu vermeiden

verursachen. Unergonomische Alltagsprodukte, wie z. B. Sitzmöbel und Betten, verschlimmern zusätzlich die Problematik. Worauf man bei der Gestaltung seines persönlichen Umfelds achten muss und wie Alltagsprodukte geschaffen sein müssen, die gut für den Rücken sind – dafür steht das von der Zeitschrift „ÖKOTEST“ mit „sehr gut“ beurteilte, Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V.

Aktion Gesunder Rücken e.V. – kompetenter Partner im Kampf gegen Rückenschmerzen

Seit 1995 beschäftigt sich die Aktion Gesunder Rücken e.V. mit der Vermeidung und Vorbeugung von Rückenschmerzen. Informationen über Rückenleiden zusammenführen, aufklären und vorbeugen helfen – das sind die Ziele der AGR. Unterstützt wird die AGR dabei von vielen tausend Kooperationspartnern aus der medizinischen Fachwelt. Dazu gehören die beiden größten deutschen Rückenschulverbände, der Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V. und das Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. sowie viele medizinische Berufsverbände verschiedener Fachrichtungen. Außerdem steht die AGR in Kontakt mit den Forschungsabteilungen diverser Industrieunternehmen, deren Produkte den Menschen durch den Alltag begleiten, und gibt Anforderungskriterien für ergonomisch vorbildliche Produkte an die Hersteller beratend weiter. Eine unabhängige medizinische Expertenkommission prüft Produkte nach diesem Katalog und zeichnet rückengerechte Produkte mit dem „AGR-Gütesiegel“ aus. Erfreulicherweise konnten in den letzten Jahren zahlreiche rückenfreundliche und haltungsgerechte Alltagsprodukte ausgezeichnet werden: von Schreibtischen, Stehpulten, Bürostühlen und Sitzmöbeln bis hin zu Pkw- und Lkw-Sitzen, Gartengeräten, Schuhen, Fahrrädern, Kindermöbeln sowie Bettsystemen.

Urlaub für den Rücken – das AGR-Hotel-Gütesiegel

Auch im Urlaub oder auf Geschäftsreisen muss man nicht auf ein rückenfreundliches Umfeld verzichten. Bislang wird bei den meisten Hotels die Ausstattung der Zimmer ausschließlich nach Design, Zweckmäßigkeit und Preis ausgewählt. Die Rückenfreundlichkeit der Möbel spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Besonders die Betten entsprechen oft nicht dem orthopädischen Standard und führen bei vielen Reisenden zu nachhaltigen Rückenschmerzen.



**Musterhotel
Musterstadt**

Ausgezeichnet für eine
besonders rückenfreundliche
Zimmerausstattung


Geprüft & empfohlen
Musterhotel
Musterstadt

Direktorium AGR e.V.

Gültig bis 31.12.2009

Neuerdings vergibt die AGR ein spezielles Gütesiegel an Hotels, die sich von der AGR auf fachlich definierte Mindeststandards hinsichtlich der rückenfreundlichen Ausstattung überprüfen lassen.

Eine Übersicht der ersten, zertifizierten Hotels gibt es im Internet unter www.agr-ev.de/hotels




Das Wissen über die Ursachen von Rückenleiden und Lösungsansätze gibt die AGR an Verbraucher weiter. Viele wertvolle Tipps finden sich im Internet unter www.agr-ev.de. Ein Informationspaket bestehend aus der Broschüre „Rückengerechte Verhaltensprävention / Einkaufsleitfaden für rückengerechte Produkte“ und dem Ratgeber „Rücken Signale“ ist zum Preis von € 9,95 erhältlich bei:

Aktion Gesunder Rücken e.V.
Postfach 103 · 27443 Selsingen
Tel. 0700 - 247 11 111
Fax 0700 - 247 22 222
E-Mail: info@agr-ev.de
Internet: www.agr-ev.de

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Buchtipp

Was für den Rücken gut ist – Der Ratgeber für jeden Tag



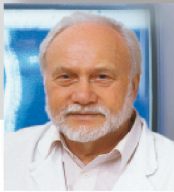
Dieser Ratgeber hilft bei der rückenfreundlichen Gestaltung des Alltags. Übersichtlich dargestellt erfährt man, welche ergonomischen Anforderungen an Alltagsgegenstände gestellt werden müssen. Mit vielen praktischen Tipps für jedes Lebensalter, z. B. Übungsprogramme zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Den Ratgeber gibt es für € 5,00 (ISBN 3-932091-92-2) in der Buchhandlung oder direkt bei der Aktion Gesunder Rücken e.V. (zuzüglich € 1,45 Versandkosten), Tel.-Nr. 0700/247 11 111 oder im Internet unter www.agr-ev.de/betroffene/medien (hier können Interessierte auch einen Blick auf das Inhaltsverzeichnis oder eine Leseprobe werfen).

*1: Quelle: Europäische Leitlinien für unspezifische Kreuzschmerzen

*2: Quelle: tns healthcare, BKK Bundesverband

Prävention von Rückenschmerzen

Prof. Dr. Erich Schmitt



Facharzt für Orthopädie

Vorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V.

Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V.

Postfach 3564

65025 Wiesbaden

E-Mail: mail@forum-ruecken.de

Telefon: 0611-589 38 36

Das Thema Rückenschmerzen – die moderne Volkskrankheit – wird allorts debattiert und hat dennoch nichts an Aktualität verloren und betrifft viele. Noch immer werden in den westlichen Industriestaaten, Deutschland voran, 85 % der Bevölkerung mindestens einmal im Leben eine Kreuzschmerzperiode erleben, 30 – 40 % sind aktuell zu jedem beliebigen Zeitpunkt betroffen. Dabei gehören Rückenerkrankungen zu den teuersten Gesundheitsstörungen. Berechnungen belegen, dass jährlich vom Gemeinwesen etwa 15 – 20 Milliarden Euro dafür aufgebracht werden müssen.

Das heißt aber nicht, dass keine Anstrengungen unternommen werden, dieses Übel wirksam zu bekämpfen. Naturwissenschaftlich-medizinische Forschungen haben das Phänomen Pathophysiologie des Schmerzes erhellen können. Man weiß vor allem wie sich der chronische Kreuzschmerz entwickelt. Daraus hat man viele neue Konzepte zur Bekämpfung der Schmerzen ableiten können, darunter viele moderne Injektionstechniken und minimal-invasive Eingriffe, die zum Teil langwierige Operationen abgelöst haben. Ein entscheidender „Paradigmen“-Wechsel hat aber durch neue

Erkenntnisse über die Verursachung der Kreuzschmerzen stattgefunden: Der lange gültige „biomedizinische“ Ansatz (körperliche Symptome betreffend) wird durch die „biopsychosoziale“ Auffassung abgelöst: Rückenschmerzen sind nicht die Folgen nur einer körperlichen Störung, die Gesamtpersönlichkeit mit ihren verschiedenen Facetten, ihrem Verhalten in der Umgebung und ihre Beeinflussung durch die Umgebung spielen zusammen und produzieren so ein komplexes vielfältiges Krankheitsbild. Der Mensch wird also in seiner tatsächlichen Lebenssituation beobachtet. Beobachtungen von Patienten mit Rückenschmerzen zeigen, dass oft ein ausgeprägtes Schon- und Vermeidungsverhalten und eine körperliche Dekonditionierung vorliegen. Diese Defizite sind beeinflussbar und zu verbessern. Die Patienten müssen deshalb aktiven Behandlungsprogrammen zugeführt werden. Körperliche Fitness ist zudem verbunden mit einer Verbesserung des Gesamtbefindens und des sozialen Verhaltens. Prävention auf diesem Feld besitzt multimediale Ansätze mit Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und mit verhaltenstherapeutischen Aspekten. Insgesamt stecken hier viele Betätigungsfelder bei Kindern und Erwachsenen, im privaten Bereich, in der Freizeit und in Betrieben. Ein weiterer, aber logischer und konsequenter Schritt stellt dann die Verhältnisprävention dar, zum Beispiel die Verbesserung der Arbeitsbedingungen durch bestimmte Hilfsmittel und des privaten Umfeldes.

Jeder kennt die volkstümliche Weisheit „Vorbeugen ist besser als Heilen“, dennoch ist die Prävention immer noch ein Stiefkind innerhalb der Gesundheitspolitik. Allein die Frage der Motivation der Betroffenen, sich nämlich selbst um eine Verbesserung der persönlichen Konditionen zu kümmern, ist noch ungelöst. Das Problem ist aber erkannt, die führenden Rückenschulverbände haben eine Konföderation der deutschen Rückenschulen gegründet. Hier ist das Ziel

eine Vereinheitlichung der Ausbildung zum Rückenschullehrer sowie die Einführung der modernen Rückenschule.

Rückenschmerzen:

Eine teure Angelegenheit für die Volkswirtschaft

- ▶ 10 Milliarden Euro zahlen die Krankenkassen jährlich für Arzthonorare, Medikamente, Krankenhausaufenthalte und Rehabilitation von Rückenerkrankungen
- ▶ 3,7 Millionen Krankschreibungen gibt es jährlich, die auf Erkrankungen von Rücken und Wirbelsäule beruhen, das macht insgesamt 75,5 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage
- ▶ Der geschätzte Gesamtschaden für die Volkswirtschaft beträgt jährlich bis zu 20 Milliarden Euro.

*3: Quelle: Was für den Rücken gut ist, D. Krause, H. Freyer-Krause, S. 13.

Entwickelt wird ein ganzheitlicher biopsychosozialer Ansatz, um für die Hauptursachen von Rückenproblemen nachhaltige Lösungen zu bieten ■



Aktion Gesunder Kinderrücken – Bewegung macht stark

Ein Präventivkonzept zur Stärkung der inneren und äußeren Haltung

Sich viel bewegen, draußen herumtollen, die eigenen körperlichen Fähigkeiten austesten - das war noch vor 30 Jahren für Kinder eine Selbstverständlichkeit. In der heutigen Zeit ist die Situation anders. Gesellschaftliche Entwicklungen, eine immer schneller fortschreitende Technisierung, Technologisierung und Automatisierung des menschlichen Lebens führen zu einem zunehmenden Bewegungsmangel des Körpers.

- Kinder finden immer weniger Spiel- und Bewegungsräume vor. Sie werden in ihrer Freizeit immer mehr – von Erwachsenen – verplant und in ihrem spontanen Spiel- und Bewegungstrieb eingeschränkt
- Kinder haben immer weniger Spielpartner; sie spielen häufig allein
- Kinder verbringen ihre Tageszeit überwiegend in einer physiologisch belastenden statisch-passiven Sitzhaltung

Auswirkungen von Bewegungsmangel

Aus den bestehenden Aktivitäts- und Fitnessmängeln unserer Heranwachsenden resultieren vielfältige negative Auswirkungen:

- Übergewicht, Haltungsschwächen, Koordinationsschwächen, chronische Erkrankungen, geringe körperliche Belastbarkeit, Stoffwechselstörungen, psychosomatische Beeinträchtigungen treten immer häufiger auf.
- Deutliche Verschlechterungen bei den kognitiven und psychischen Befunden. Die Prävalenz der Adipositas steigt ebenso an wie die bei Aufmerksamkeitsdefiziten und Hyperaktivitätsstörungen, Koordinationsschwächen und Lese-, Rechen- und Sprachstörungen.
- Fehlende Bewegung bedeutet fehlende Auseinandersetzung mit relevanten Schlüsselqualifikationen wie Anstrengungsbereitschaft, Beharrlichkeit, Teamfähigkeit, soziale Kompetenz und Durchsetzungsvermögen.

Haltungsschwächen im Kindesalter

Haltungsauffälligkeiten bei Kindern beruhen auf einer Wechselwirkung von endogenen und exogenen Ursachen. Dabei zählt die anatomische und neurophysiologische Ausstattung zu den anlagebedingten Faktoren. Bei einer Vielzahl von exogenen Einflussfaktoren kommt dem Bewegungsmangel und dem daraus resultierenden Missverhältnis von Belastung und Belastbarkeit des Muskel-Skelettsystems die größte Bedeutung zu. Dadurch können insbesondere auch falsche Bewegungsformen und unangemessene Körperhaltungen – hier sei vor allem das zu häufige und falsche Sitzen hervorgehoben – frühzeitige degenerative Prozesse an der Wirbelsäule und den Gelenken in Gang setzen. Der Verlauf der muskulo-skeletalen Erkrankungen stellt einen schleichenden Prozess dar, der sich erst Jahre später in einer akuten krankhaften Schädigung ausdrückt. Dies lassen folgende Daten erahnen:

- 43 % der Grundschüler in der 4. Klasse leiden temporär unter Kopf- und Rückenschmerzen, 8 % ständig
- 30 % aller Grundschüler weisen Haltungsschwächen auf
- 48 % der 11- bis 14-jährigen weisen bereits Haltungsstörungen auf

Präventionskonzept „Aktion Gesunder Kinderrücken“

1. Erhalten und Fördern des Bewegungsbedürfnisses zum Aufbau einer ausgeglichenen Belastungsverträglichkeit. Bewegung ist ein Grundbedürfnis und jedes Kind hat ein Recht darauf. Es muss in Bezug zu seiner Haltungs- und Bewegungsentwicklung bestimmte altersrelevante Bewegungsbedürfnisse entfalten und bestimmte Bewegungsangebote erfahren können. Bewegung und soziales Miteinander verbessern das Selbstkonzept und das Selbstwertgefühl der Kinder und „stärken“ sie für das Leben (innere Haltung). Diesbezüglich ist insbesonde-

re das Vor- und Grundschulalter für die hoch sensiblen sensomotorischen Ausdifferenzierungsprozesse bedeutend.

2. Reduktion von haltungsbelastenden Faktoren und Stärkung der Belastungsverträglichkeit des Kindes.

Der biologisch sich ausdifferenzierende Organismus ist schon frühzeitig diversen haltungsbelastenden Faktoren ausgesetzt, wie u. a. statisch-passives Dauersitzen, Tragen von zu schweren Schulranzen. In Verbindung mit Bewegungsmangel und der damit einhergehenden geringeren Belastungsverträglichkeit ist die Balance für eine harmonische organische Entwicklung nachhaltig gestört. Hier sind Aufklärung sowie Umsetzung sog. ergonomischer Standards der Verhältnisprävention in Verbindung mit verhaltenspräventiven Kompetenzen dringend erforderlich.

3. Verbesserung des haltungs- und körpergerechten Verhaltens.

Vielseitige Bewegung aber auch ganz gezielte altersgewichtete Bewegungsanleitungen unterstützen die Anbahnung eines haltungsbewussten und körpergerechten Verhaltens ■

Dr. Dieter Breithecker



Sport- und Bewegungswissenschaftler

Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Friedrichstr. 14
65185 Wiesbaden

E-Mail:

breithecker@haltungundbewegung.de
Telefon: 06 11- 374209

Schnelle Gymnastik für zw

präsentiert von Aktion Gesunder Rücken e.V.

Einer der wesentlichen Gründe für Rückenschmerzen ist, dass wir zu einer sitzenden Nation geworden sind: Man sitzt im Auto, bei der Arbeit im Büro und schließlich am Feierabend abends auf dem Sofa. Dass dies dem Rücken nicht gut tun kann, versteht sich von selbst. Aber schon mit ein paar einfachen Übungen, die man auch im Alltag zwischendurch machen kann, entlastet man seinen Rücken und beugt dem Schmerz vor.

Zu Hause

Es gibt eine Reihe von Übungen, die auch für Ungeübte gut geeignet sind und helfen, den Rücken zu stärken. Eine kleine Auswahl findet sich unten.

1)
Mit dieser Übung können Sie Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur stärken. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße sind schulterbreit auseinander. Strecken Sie jetzt die Arme gerade aus. Bleiben Sie 15-20 Sekunden in dieser Position. Wiederholen Sie diese Übung drei- bis fünfmal.

2)
Dies ist eine Übung, um die Beweglichkeit in Nacken und Schulter zu fördern. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Legen Sie die rechte Hand an die linke Kopfseite und legen den Kopf nach rechts. Der linke Arm wird nach unten gestreckt. Halten Sie diese Position für ca. 15-20 Sekunden und wechseln dann die Seite. Beugen Sie dann den Kopf nach vorn, während Sie mit der Hand am Hinterkopf den Druck leicht verstärken. Wiederholen Sie die Übung zweimal.

3)
Stellen Sie sich locker hin. Wenn Sie haben, nehmen Sie eine kleine Hantel in jede Hand. Es geht aber auch ohne. Strecken Sie Ihren rechten Arm nach vorn und oben. Ziehen Sie gleichzeitig den linken Arm weit nach hinten und unten. Achten Sie dabei darauf, dass der Oberkörper sich nicht mitdreht. Halten Sie die Spannung und wechseln Sie dann die Seite. Wiederholen Sie diese Übung achtmal. Diese Übung unterstützt die Brust- und Schultermuskulatur.

4)
Die folgende Übung dient vor allem der Kräftigung der Beinmuskeln. Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie Ihre Hände auf die Innenseiten Ihrer Knie. Drücken Sie dann mit den Knien nach innen, während Sie mit den Händen dagegen halten. Halten Sie den Druck für ca. 10 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.



Autogymnastik

Lange Autofahrten sind für den Rücken eine Tortur. Daher sollten Sie in regelmäßigen Abständen anhalten und sich ein bisschen bewegen. Eine Möglichkeit bieten Ihnen diese Übungen.

1)
Steigen Sie aus dem Wagen und holen Sie ein paar Mal tief Luft. Strecken Sie dann Ihre Arme senkrecht nach oben in den Himmel und dehnen Sie Wirbel für Wirbel Ihrer Wirbelsäule bis sie ganz gestreckt ist. Nach einigen Sekunden lassen Sie die Arme wieder herab sinken und entspannen sich.

2)
Sanftes Dehnen macht die Muskeln geschmeidig und verbessert Ihre Beweglichkeit. Heben Sie bei dieser Übung den rechten Arm lang über den Kopf und dehnen Sie dabei Ihre rechte Seite. Anschließend die andere Seite dehnen.

3)
Bei der folgenden Übung ist die Grundstellung ganz locker. Die Beine sind gegrätscht, die linke Hand ist an der Hüfte. Dann das Körpergewicht über den rechten Fuß verlagern und den Arm aus der rechten Schulter heraus weit nach vorn drücken. Ein paar Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

4)
Die letzte Übung ist als entspannender Abschluss gedacht. Stehen Sie aufrecht, die Füße parallel, der Rücken ist gerade, die Nackenwirbelsäule gestreckt. Legen Sie die Handflächen vor der Brust aneinander und atmen Sie fünfmal ruhig ein und aus.



Im Büro

Diese Übungen kann man leicht am Schreibtisch durchführen, um dem Rücken eine kurze Entlastungspause zu gönnen.

1) Um zu verhindern, dass die Schulter- und Nackenmuskulatur sich verhärtet, kann man folgende Übung durchführen. Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl. Nehmen Sie - wenn vorhanden - eine gefüllte Flasche Wasser in beide Hände. Strecken Sie dann beide Arme so weit es geht nach vorne, halten Sie sie eine Sekunde in dieser Position und ziehen sie dann zurück an den Körper. Verfahren Sie auf die gleiche Weise, indem Sie die Arme erst nach rechts, dann links, oben und unten strecken. Wiederholen Sie die Übung achtmal.

2) Zur Entlastung des Rückens ist es wichtig, die Sitzposition öfter zu verändern. Stellen Sie dazu die Füße im Sitzen zusammen und heben Sie sie nach rechts. Dort kurz den Boden mit den Füßen berühren und anschließend zurück zur Mitte heben. Dann die Füße zur linken Seite heben, kurz absetzen und in der Mitte wieder abstellen. Achtmal wiederholen.

3) Zur Aktivierung des Stoffwechsels im Bereich der Bandscheiben setzen Sie sich aufrecht hin. Stützen Sie dann die Hände seitlich in die Taille. Verlagern Sie jetzt das Gewicht auf die linke Gesäßhälfte und heben dabei die rechte Beckenseite an. Senken Sie dann die rechte Beckenseite wieder ab, verlagern Ihr Gewicht nach rechts und heben die linke Beckenseite an. Dabei sollten Sie darauf achten keine ruckartigen Bewegungen zu machen, sondern eine möglichst fließende Schaukelbewegung des Beckens zu erreichen. Wiederholen Sie die Übung über einen Zeitraum von 30-60 Sekunden.

4) Um mal zwischendurch am Schreibtisch zu relaxen, können Sie folgende Übung durchführen. Strecken Sie im Sitzen beide Arme weit nach vorn. Der gerade Rumpf wird dabei ein wenig vorgebeugt. Verbleiben Sie etwa zehn Sekunden in dieser Position. Diese Übung sollte drei- bis fünfmal wiederholt werden.



Einkaufen ist Vertrauenssache: das AGR-Gütesiegel

Unabhängig geprüft & empfohlen



Ein rückenfreundliches Umfeld zu schaffen, ist gar nicht so einfach. In Zeiten, in denen der Verbraucher beim Bettenkauf zwischen unzähligen verschiedenen Matratzen wählen kann, steht so mancher ratlos im Geschäft. Diverse Produkthinweise wie z. B. „orthopädisch“, „ergonomisch“ sollten dem Verbraucher bei der Kaufentscheidung helfen, sind aber oftmals nur Täuschung und stiften zusätzliche Verwirrung. Dabei haben die Alltagsgegenstände, mit denen man sich täglich umgibt, einen großen Einfluss auf die Gesundheit. Denn: Viele Produkte sind unergonomisch gebaut oder werden falsch eingestellt und können so leicht Rücken- oder Gelenkschmerzen verursachen. Im umgekehrten Fall heißt das aber auch: Eine rückenfreundliche Umgebung kann Schmerzen vorbeugen und bereits vorhandene Probleme sogar reduzieren! Doch die Vielfalt an Produkten und oftmals mangelndes Fachwissen der Verkäufer machen es vielen schwer die richtige Wahl zu treffen. Da ist es gut, wenn man sich auf eine seriöse Empfehlung beim Kauf von ergonomischen Alltagshil-

fen verlassen kann. Hier dient das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) als verlässliche Orientierungshilfe. Das Gütesiegel wird von einer unabhängigen, medizinischen Experten-Kommission aus Medizin und Wissenschaft an besonders rückenfreundliche Gebrauchsgegenstände verliehen. Nur Produkte, die alle ergonomischen und orthopädischen Anforderungen erfüllen, bekommen diese Auszeichnung verliehen. Das hat übrigens auch die Zeitschrift „ÖKO-TEST“ erkannt und das AGR-Gütesiegel mit „sehr gut“ beurteilt.

Erfreulicherweise konnten in den letzten Jahren zahlreiche rückenfreundliche und haltungsgerechte Alltagsprodukte ausgezeichnet werden: von Schreibtischen, Stehpulten, Bürostühlen und Sitzmöbeln bis hin zu Pkw- und Lkw-Sitzen, Gartengeräten, Schuhen, Fahrräder, PC-Eingabegeräte, Kindermöbeln sowie Bettsystemen.

Hier einige Beispiele von Alltagsprodukten, die mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet sind.

aeris

„swopper“: Konkurrenzlos mehr Bewegung!

Fakt 1: Rund 80.000 Stunden eines Arbeitslebens werden heute im Sitzen verbracht. Fakt 2: Etwa 85 % des Tages verbringt der Mensch sitzend. Fakt 3: Mindestens 80 % der Bevölkerung leiden unter Rückenschmerzen ... Der Zusammenhang zwischen Bewegungsmangel – vornehmlich durch zu langes (oder falsches) Sitzen – und Rückenproblemen ist offensichtlich. Arbeitsmediziner und Orthopäden fordern deshalb seit Jahren mehr Bewegung, besonders im Alltag und ganz besonders beim Sitzen.

Die meiste Bewegung beim Sitzen bietet der innovative Aktiv-Sitz „swopper“ mit seiner einzigartigen Fähigkeit, sich in drei Dimensionen den Bewegungen des Sitzenden anpassen zu können. Das aktiv-dynamische Swoppen hält damit automatisch die Bauch- und Rückenmuskeln aktiv, sorgt für eine natürliche Haltung, fördert die Elastizität der Bandscheiben, erhält die Beweglichkeit der Gelenke, hält den Kreislauf fit und macht dazu noch Spaß. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass man sich auf dem „swopper“ mehr als doppelt soviel bewegt wie beim herkömmlichen Sitzen. Kostenlose Teststellungen durch den Fachhandel machen es leicht, dieses neue Sitzprinzip – der Stuhl passt sich an, nicht der Rücken – unter Realbedingungen, direkt am Arbeitsplatz kennen zu lernen. Weitere Informationen unter www.aeris.de.



Innovationen von drabert

Unverwechselbar und wissenschaftlich erprobt:
das Medizinprodukt mikromotiv



mikromotiv ist im Büromöbelbereich das einzige ergonomische Sitzkonzept, das als Medizinprodukt anerkannt ist. Denn mit mikromotiv bleibt der Rücken auch bei konzentrierter Arbeit dauerhaft in Bewegung. Die positive Wirkung des Medizinprodukts wurde in einer wissenschaftlichen Langzeitstudie der Universität Marburg nachgewiesen. Zwei Jahre lang haben Büroangestellte unter anderem bei Lufthansa und BMW mikromotiv getestet. Das Ergebnis: Mehr als 90 % empfanden weniger Rückenschmerzen und wollten ihren Stuhl behalten.

Annähernd 50 % waren sogar bereit, selbst etwas dazu zu zahlen. Da das ergonomische Sitzkonzept ein Medizinprodukt ist, hilft auch die Deutsche Rentenversicherung (ehemals die BfA) bei der Finanzierung. mikromotiv wirkt, indem sich die Sitzfläche fünf mal pro Minute alternierend um 0,8 Grad nach rechts und links dreht. Die Bewegungen sind kaum spürbar und werden als wohltuende Massage oder entspannender Impuls empfunden. Die minimalen Rotationen entlasten die Wirbelsäule und verhindern eine Höhenabnahme der Bandscheiben. Darüber hinaus wird die Durchblutung der Beine gefördert. Weitere Informationen zu der Wirkungsweise von mikromotiv unter www.mikromotiv.de und unter www.drabert.de

Neu von drabert: Natürlicheres Sitzen mit salida

Mit dem neuen Bürodrehstuhl salida stellt drabert einmal mehr seine Vorreiterrolle für körpergerechtes, ergonomisches Sitzen unter Beweis. Ein völlig neu entwickeltes 3D-Federelement in der Sitzfläche des Stuhls erkennt sofort das Gewicht des Benutzers. Die Feder gibt diese Kraftimpulse unmittelbar an Sitz und Rückenlehne weiter. Durch diese neu entwickelte Mechanik passt sich der Stuhl dem Körper optimal an. Das größere Federvolumen im Sitzpolster bewirkt schließlich ein bisher nicht gekanntes, natürlicheres Sitzempfinden. Weitere Informationen zu salida erhalten Sie unter www.drabert.de

ERGOBASE: Gesundes Gärtnern

„Besser ein gebogener Griff als ein gebogener Rücken“

Gartenarbeit ist oft Schwerarbeit und birgt nicht zu unterschätzende Gesundheitsrisiken. Insbesondere die Hebe-Dreh-Bewegungen belasten Rückenwirbel, Bandscheiben und Gelenke. Das junge Unternehmen ERGOBASE aus dem oberbayerischen Peiting zeigt, dass innovative Griffkonstruktionen die ergonomischen Nutzungsmöglichkeiten entscheidend verbessern können. Die neue Gartengeräte-Linie ermöglicht eine Arbeitshaltung und Arbeitsweise, die den Rücken schont und somit das Gärtnern zum gesunden Ausgleichssport macht. Das Geheimnis liegt in der ausgeklügelten Griffgeometrie.

Der S-förmige Griff bietet verschiedene Greifhöhen und erlaubt so eine Rücken schonende Handhabung, bei der sich der Nutzer - unabhängig von seiner Körpergröße - nicht bücken muss. Das Schaufeln mit geradem Rücken entlastet die Gelenke, Schulter, Hände, Oberschenkel, Knie und Füße. Außerdem reduziert der gebogene Griff den Kraftaufwand und wirkt bei allen Schlag- und Stoßbewegungen dämpfend, was auch die Verletzungsgefahr verringert. Ob für Hobbygärtner oder Profis – ERGOBASE Gartenwerkzeuge

machen es möglich, jede Tätigkeit benutzerfreundlich auszuführen und ohne Ermüdungspausen über einen längeren Zeitraum zu arbeiten.

Die ERGOBASE GmbH & Co. KG startete Ende 2004 und zählt zu den wenigen Unternehmen in Deutschland, die sich ausschließlich auf die Entwicklung, Herstellung und den Vertrieb ergonomischer Geräte spezialisiert haben. ERGOBASE-Produkte ermöglichen eine multifunktionale, rücken- und kraftschonende Handhabung. Das Sortiment besteht bis dato aus einer innovativen Gartengeräte-Linie mit durchgängiger Ergonomie. Mehr Informationen unter www.ergobase.com



Fitform

„Maßgeschneiderte“ Ruhesessel für jede Körpergröße



Auch ihre Freizeit verbringen die meisten Menschen im Sitzen, z. B. nach Feierabend gemütlich bei einem Glas Wein und einem Buch in ihrem Lieblingssessel. Bei herkömmlichen Sesseln kann das schnell zu Lasten der Wirbelsäule gehen und Rückenschmerzen verursachen. Nicht so

bei den Ruhesesseln der holländischen Firma Fitform: Diese werden dem Besitzer individuell auf die jeweilige Körpergröße angepasst - so wie ein Maßanzug. Daraus ergibt sich für den Besitzer eine optimale Sitztiefe, Sitzhöhe und Armlehnenhöhe. Leicht bedienbare Verstellmöglichkeiten der Rückenlehne, Beckenkamm, bzw. Lendenstütze und Fußstütze sowie eine einzigartige Kippverstellung, die gleichzeitig nach hinten kippt, ermöglichen ein entspanntes Ruhesitzen, das den Rücken entlastet.

Neu: Ziyo by Fitform

Jetzt haben die Experten von Fitform mit dem Ziyo-Sessel eine neue Kollektion rückenfreundlicher Sessel auf den Markt gebracht, bei dem die bewährten Eigenschaften der bisherigen Ruhesessel mit dem neuen „Body-Balance-Concept“ kombiniert werden. Ziyo konnte die jahrelange Erfahrung von Fitform auf dem Gebiet des ergonomischen Sitzens nutzen. So sind bei jedem Ziyo-Sessel Sitzfläche und Rückenlehne optimal geformt. Zusammen mit einem Druckentlastungsschaum und den richtigen Einstellungen wird die günstigste Körperunterstützung erreicht. Die Sessel sind in verschiedenen Maßen lieferbar, damit man nie in einem zu hohen, zu breiten oder zu niedrigen Sessel sitzen muss.

Weitere Informationen unter www.fitform.net

Lattoflex Bettsysteme

Wer schlecht schläft, verliert die Balance.

Damit sich die körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte im Schlaf erholen können, laufen im Menschen während der Nacht unzählige, lebensnotwendige Prozesse ab. Wird der Schlaf gestört, dann werden diese Prozesse behindert oder finden gar nicht erst statt.

Die Ursachen von Schlafstörungen sind oft Stress, psychische Belastungen oder Krankheiten. Statt jedoch sofort zu Medikamenten zu greifen, sollte eine weitere mögliche Ursache betrachtet werden: das Bett, in dem der Mensch rund ein Drittel seines Lebens verbringt.

Weder brennbar noch durchgelegen wie eine Hängematte darf sie sein. Die Unterlage muss sich dem Körper anpassen - nicht umgekehrt. Nur so stützt sie den Körper in seiner natürlichen Form, die Wirbelsäule bleibt gerade, Hüfte und Schultern können einsinken. So wie beim Lattoflex-Bettsystem. Es besteht aus einer Unterfederung, dem so genannten Einlegerahmen (mit Torsionsfederung) und einer darauf abgestimmten Matratze.

Bei dieser Flügelfederung sitzen elastische Sensoflügel aus Kunststoff fest auf stabilen GFK-Trägerleisten. Die Torsionsfähigkeit der Sensoflügel und die stabile Federung der GFK-Federleisten schaffen

im Liegekomfort und in der Körperanpassung rückengerechte Eigenschaften, wie sie kein anderes Bettsystem bieten kann. Dazu gehört das Evo-Matratzensortiment. Das Programm beinhaltet fünf spürbar verschiedene Matratzenkerne. Durch den gliederförmigen Schnitt und die aufgelöste Oberfläche passen sich Evo-Matratzen der individuellen Körperkontur des Liegenden ideal an. Zu den verschiedenen Matratzenkernen gibt es fünf Bezüge, die beliebig mit den Kernen kombiniert werden können.

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 falschen Möbeln eher die Regel, als die Ausnahme.



Der Schreibtisch MOIZI 5 und die beiden Bewegungstühle MOIZI 6 und MOIZI 7 beugen dem vor. Denn sie

wachsen mit und unterstützen das natürliche Bewegungsverhalten des Kindes. 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 gestalteten 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

officeplus

Steh-/Sitz-Dynamik bringt mehr Schwung

Der menschliche Körper verlangt Bewegung. Wer ständig nur sitzt wird krank, denn beim Sitzen ist der Druck auf die Bandscheiben fast doppelt so groß wie beim Stehen. Allerdings kann auch längeres Stehen Beschwerden verursachen. Die Lösung ist ein Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen, der Rücken- und Beinmuskulatur trainiert, die Wirbelsäule entlastet und das Herz-Kreislauf-System stimuliert.

Stehpulte kommen diesen Anforderungen nach. Als Arbeits- oder Rednerpult, im Büro, Empfangs- oder Servicebereich, zu Hause oder überall dort, wo eine mobile Funktionalität gefragt ist, bieten Stehpulte von officeplus eine gesundheitsfördernde Abwechslung. Ob als Nachrüstelement „desk“ auf dem Schreibtisch angebracht oder als mobiles Stehpult „rolls“ direkt neben dem Schreibtisch platziert, ermöglicht ein Stehpult die unerlässlichen Stehphasen. Die Rollen machen „rolls“ zu einem mobilen Begleiter, der durch eine Fußstütze für die Entlastung der Beine sorgt.

ergon – das nachrüstbare Steh-Sitz-Tischgestell

Mit ergon, dem nachrüstbaren Steh-Sitz-Tischgestell von officeplus lassen sich vorhandene Arbeitsplätze ergonomisch gestalten - ein Plus für mehr Gesundheit, Motivation und Leistung.

Seine Stärke liegt in der maximalen Flexibilität und seinen Stellbereichen: So bietet ergon eine elektrische Höhenverstellung von 630 – 1280 mm und ist stufenlos in der Breite ausziehbar von 1180 – 1700 mm. Das Tischgestell ist belastbar bis 80 kg. Weitere Informationen unter www.officeplus.de

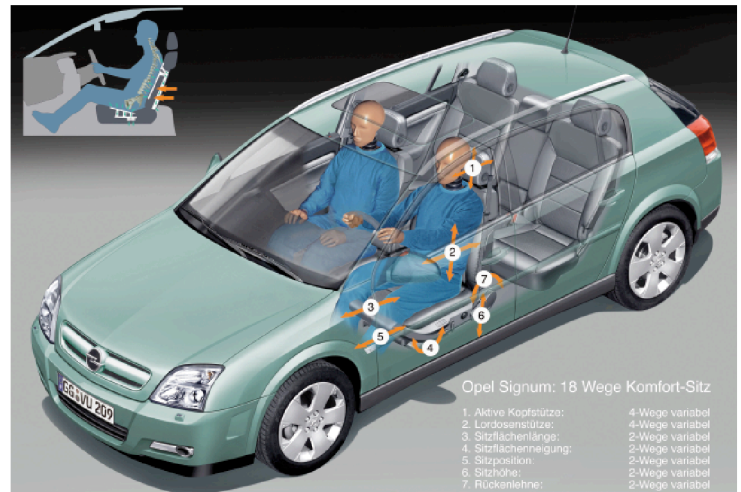


Opel

Richtig sitzen – besser fahren

Fast jeder Autofahrer ist schon einmal kreuzlahm aus seinem Auto ausgestiegen. Das könnte daran liegen, dass die Fahrstrecke sehr lang war, ist aber meistens auf unpassende Autositze zurückzuführen. Käufer eines neuen fahrbaren Untersatzes achten vornehmlich auf Aussehen, Leistung, Verbrauch und Platzangebot – an die Sitze aber denkt kaum jemand. Viele Autos überstehen den Test bei der kurzen Probefahrt, trotz unzureichender Fläche, zu weicher Polsterung und mangelhafter Seitenführung. Aber nur der richtige Sitz kann Muskelverspannungen, schnelle Ermüdung und Konzentrationsschwäche verhindern. Opel geht hier, im Gegensatz zu vielen Mitbewerbern, mit gutem Beispiel voran und bietet den ergonomisch optimalen MultiContour Fahrersitz in den Modellen Signum und Vectra an, der mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurde. Dieser ausgezeichnete Sitz ist insbesondere wichtig für Vielfahrer (ab ca. 20.000 Kilometer Jahresleistung) und bestens geeignet, um Rückenschmerzen zu reduzieren oder gar zu vermeiden. Damit ist Opel derzeit der einzige Hersteller, der seinen Kunden „geprüften Sitzkomfort“ ab Werk, nicht nur in der automobilen Oberklasse, sondern bereits in „erschwing-

lichen“ Fahrzeugkategorien anbietet. Das beispielhafte Ziel der Firma Opel ist die „Demokratisierung des guten Sitzens“, also „geprüfte Ergonomie“ in möglichst vielen Modellen, als sinnvollen Beitrag gegen die nicht unerhebliche Rückenproblematik der meisten Autofahrer. Weitere Informationen unter: www.opel.de



riese und müller

Gut auf Touren



Die großen Erfolge eines Jan Ullrich haben den Deutschen eine Wiedergeburt des Radsports beschert. Eine großartige Entwicklung, denn Rad fahren trainiert den Kreislauf, schafft ein gesundes Herz, zieht die Muskeln lang, 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 etwas für seine Gesundheit tun möchte, und das wollen die meisten der fast 20 Millionen passionierten Radfahrer, sollte es einmal mit einem Fahrrad von riese und müller probieren. Sie sind voll gefedert, von allerbesten Qualität, mit Designpreisen überhäuft und die ersten Räder mit dem AGR-Gütesiegel. 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 sind für den Rücken ein schlimme Qual und wer nach drei Stunden Fernsehen aufstehen will, kommt nur noch mit Mühe ins Bett. Anders Ergoselect von Riessner. Bei ihnen 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. Eine Neuheit bietet Ergoselect mit „DuoComfort“, es ist das erste Gästebett mit integriertem Lattoflex Bettsystem - ein guter Grund über Nacht zu bleiben.

Weitere Informationen erhält man unter www.ergoselect.de und www.riessner.de



Sedus

Ganz entspannt im Büro



Mehr als 20 Millionen Menschen in Deutschland arbeiten vor dem Computer. Der Hightech-Kollege ist hervorragend geeignet, die Arbeit zu erleichtern. Doch die sitzende Tätigkeit und die mangelnde Bewegung macht den modernen Büroalltag für viele Arbeitnehmer zur Pein. Folge: Jeder dritte Büroangestellte in Deutschland leidet unter Rückenschmerzen, wie eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Emnid im Auftrag der Berlin-Kölnischen Krankenversicherung ergab. Von den 1.000 Büroangestellten im Alter von 16 bis 60 Jahren klagten 31,9 % über Rückenprobleme. Die Erklärung fällt leicht. Die Funktionstüchtigkeit der Wirbelsäule ist nun einmal von einem ausreichenden Bewegungsangebot abhängig, da sind sich alle Rückenexperten einig. Doch wie soll man sich im Sitzen nur bewegen? Ganz einfach: Mit dem richtigen Bürostuhl. Zum Beispiel mit dem „open up“ der Sedus Stoll AG. Er ersetzt zwar keine Gymnastik, hält die Wirbelsäule aber durch seine neuartige Mechanik in Schwung. So ist er in der Lage, mit Rückenlehne, Sitz und Nackenstütze den Bewegungen des Körpers zu folgen. Zudem besitzt er einen großen Neigungswinkel. Dieser ermöglicht nicht nur optimales Sitzen, nein, sogar liegen ist damit möglich. Damit steht dem trendigen und von Ärzten empfohlenen Power-Napping nichts mehr im Wege. Was das ist? Ein kurzer Büroschlaf zur Wiedererlangung der geistigen und körperlichen Kräfte. Weitere Informationen unter: www.sedus.de

Steitz Secura

Diese Schuhe braucht der Fuß

Millionen von Menschen leiden täglich Höllenqualen – 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. Ganz anders die Produkte von Steitz Secura. In enger Zusammenarbeit mit Arbeitsmedizinern, Orthopäden und Biomechanikern entwickelt das Nordpfälzer Traditionsunternehmen den optimalen Schuh für das neue Jahrtausend. Einzigartig das Mehrweitesystem und das variable Hightech-Dämpfungssystem. Damit lässt sich die Fersendämpfung, die auch für die Belastung des Rückens wichtig ist, ganz individuell einstellen. Eine Wohltat für das Wunderwerk aus 28 Knochen, 107 Bändern, 19 Muskeln und sage und schreibe 72 000 Nervenenden, mit denen wir im Laufe unseres Lebens gut 270 Millionen Schritte und damit 160 000 Kilometer zurücklegen. Weitere Informationen unter: www.steitzsecura.com



VS Möbel

Dynamisches Sitzen fördert Aufmerksamkeit beim Lernen



Kinder verbringen ihr Schul- und Freizeitleben hauptsächlich sitzend. Schon Grundschulkindern sitzen durchschnittlich 9 Stunden täglich! Bewegung und körperliche Aktivität ist für sie zur Ausnahme geworden. Dazu kommt, dass 2/3 aller Schüler zu Hause und in der Schule an Mobiliar lernen, das nicht an ihre Körpergröße angepasst ist. Dabei wird für alle Dauersitzer emp-

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

Ein neuer Schul- und Freizeitstuhl von VS, dessen innovative 3D-Wippmechanik in Zusammenarbeit mit Ergonomie-Experten entwickelt wurde, bietet neuartigen Sitzkomfort: Der PANTOMOVE des Kult-Designers Verner Panton passt sich fließend jeder natürlichen Lageveränderung des Körpers an. In einer aktiven Schreibhaltung neigt sich die Sitzfläche nach vorne. Die Wirbelsäule kann sich aufrichten, und eine physiologische Arbeitshaltung wird unterstützt. Beim Belastungswechsel nach hinten kommt es zur Rückwärtsneigung der Schale. Die passive Ruhehaltung führt zu einer wohltuenden Entlastung des Rückens. Auch seitliche Gewichtsverlagerungen werden dosiert aufgefangen. So gibt der dynamische Stuhl den Kindern die Bewegungsfreiheit, die für eine gesunde Haltungsentwicklung und eine anhaltende Aufmerksamkeit am langen Schultag unverzichtbar ist.

Die Tische ERGO und STEPBYSTEP sind eine Investition fürs ganze Schulleben. Sie wachsen mit - von der Einschulung bis zum Abi. Und die Schreibfläche lässt sich mit einem Handgriff schräg stellen. Informationen finden Sie unter www.vs-moebel.de

Urlaub für den Rücken

Rückenfreundlich verreisen mit der „Aktion Gesunder Rücken e.V.“

Durchgelegene Matratzen, unbequeme Stühle, unergonomische Tische: So mancher Traumurlaub im Hotel wird schnell zum Albtraum für den Rücken. Denn bei den meisten Hotels wird die Zimmerausstattung ausschließlich nach Design, Zweckmäßigkeit und Preis ausgewählt. Die Rückenfreundlichkeit und Ergonomie der Möbel spielt dabei keine oder höchstens eine untergeordnete Rolle.

Gerade die Betten sind häufig durchgelegen, hygienisch verbraucht oder entsprechen nicht dem orthopädischen Standard. Aber auch das sonstige Mobiliar wie Stühle, Polstermöbel etc. ist vielfach untauglich und der Rücken des sonst so umworbenen Hotelgastes muss darunter leiden.

Das AGR-Hotel-Gütesiegel

Die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) hat sich dieser Problematik angenommen. Der Verein setzt sich seit über zehn Jahren für ein rückengerechtes Leben im Alltag ein. Besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände werden von einer unabhängigen, medizinischen, interdisziplinär besetzten Experten-Kommission geprüft und mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet: eine anerkannte und seriöse Entscheidungshilfe für den Verbraucher beim Kauf von Produkten. Als konsequente Fortführung ihrer Arbeit hat die AGR ihre Aktivitäten nun auf das Reisen ausgedehnt und das „AGR-Hotel-Gütesiegel“ entwickelt. Diverse aufklärende Gespräche mit der Hotelbranche über die rückenfeindliche Ausstattung vieler Hotels führten zu äußerst positiven Ergebnissen. Die Bereitschaft zu neuem Denken und Handeln, im Interesse des Gastes, wurde geweckt.

Und so funktioniert es: Das Gütesiegel wird an Hotels vergeben, die sich von der AGR auf fachlich definierte Mindeststandards hinsichtlich der Ausstattung überprüfen lassen. Das bedeutet, dass die Betausstattung und auch die sonstige Zimmereinrichtung aus ergonomischem Mobiliar wie z. B. Stehpulten, Polstermöbeln, Zusatzbetten und Bürostühlen besteht. Erste Hotels bieten inzwischen Ihren Gästen einen „rückenfreundlichen“ Aufenthalt. Eine Übersicht der ersten, zertifizierten Hotels finden Sie im Internet unter www.agr-ev.de/hotels.



Hoteliers, die am AGR-Hotel-Gütesiegel interessiert sind, können sich direkt an die AGR wenden und erhalten die benötigten fachlichen Informationen.



Impressum

R&P Medizin News[®]

wird kostenlos an ausgewählte
Medizinjournalisten versandt.

Der Nachdruck ist bei
Quellenangabe frei.*

Redaktion:

Martina Bahr (verantwortlich)
Verena Busch (Redaktion)
Melanie Klenke (Fotos)
Benjamin Frei (Grafik)
Sabrina Görcke (Grafik)

Redaktionsanschrift:

Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5f
22763 Hamburg
Telefon 040 - 889 10 80
Telefax 040 - 889 10 82

rothenburgpartner@t-online.de
www.medipresse.de

Weitere Informationen zum Thema Rücken:

Aktion Gesunder Rücken e.V.
Postfach 103
Tel. 0700 / 247 11 111
Fax 0700 / 247 22 222
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.“ muss im redaktionellen Text genannt werden.
3. Sollten Unsicherheiten bestehen, so ist unter der oben genannten Nummer Rücksprache zu halten.
4. Medizin News[®] ist ein eingetragenes Warenzeichen der Rothenburg & Partner GmbH.