

rücken Signale

Dieser praktische Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch:

Ergonomiefallen vermeiden Ihrem Rücken zuliebe

Praktische Tipps für einen gesünderen Alltag

Herausgeber: Aktion Gesunder Rücken e. V.



www.agr-ev.de

Volkskrankheit Rückenschmerzen!

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Heute haben rund 80 Prozent der Menschen mindestens einmal im Leben quälende Rückenschmerzen, ca. 30 Prozent haben dauerhaft Rückenprobleme. Mehr und mehr Kinder und Jugendliche sind betroffen. Fast die Hälfte aller Viertklässler beklagt sich über wiederkehrende Schmerzen im Kreuz und ca. 8 Prozent der Kinder haben sogar bereits dauerhaft Probleme. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Bewegungsmangel, Übergewicht, Fehlbelastrungen, Muskel- und Haltungsschwächen, zu häufiges statisches Sitzen vor Fernseher und PC, negativer psychischer Stress sowie falsches Alltagsverhalten!

Ein weiteres Problemfeld sind die täglich benutzten Alltagsgegenstände, wie Möbel, Schuhe, Fahrräder, Autositze etc. Vielfach stellen diese, aufgrund unergonomischer Konstruktion, eine nicht zu unterschätzende, zusätzliche Belastung für den Rücken dar. Genau dieser Thematik hat sich die „Aktion Gesunder Rücken e.V.“ angenommen. Motto und Programm des Vereins sind klar: „Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!“ Das bedingt „mehr Bewegung“, richtiges Alltagsverhalten und ergonomisch optimale

Alltagsverhältnisse. Die wichtigsten Themen: Zu langes oder schlicht falsches Sitzen, Liegen, Heben und Tragen, Gehen und Stehen, Rad fahren sowie ergonomisch schlechte Arbeitsplätze (im Büro, zu Hause oder in der Schule). Und weil das so ist, lässt AGR ganz normale Alltagsprodukte von unabhängigen medizinischen Experten auf Ihre Rückenfreundlichkeit untersuchen, mit dem Ziel, über die Ergebnisse kompetent und qualifiziert aufzuklären und zu informieren!

Die AGR kooperiert mit vielen wichtigen medizinischen Verbänden unterschiedlicher medizinischer Fachrichtungen. Sie sammelt und bündelt das Wissen von Ärzten und Therapeuten, sowie von Psychologen, Rückenschulen, Krankenkassen usw. Außerdem beauftragt AGR unabhängige Experten verschiedener medizinischer Disziplinen mit der Erarbeitung spezieller Anforderungskriterien, die ein rückenfreundliches Produkt erfüllen muss. Ist dieser aufwändige Prozess abgeschlossen, prüfen diese Fachleute unterschiedlichste Alltagsprodukte auf die geforderten rückenfreundlichen Eigenschaften. Ausschließlich Produkte, die ein solch anspruchsvolles Verfahren erfolgreich durchlaufen und vor den kritischen Augen des Ex-

pertengremiums bestehen, werden mit dem anerkannten AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Das Besondere dabei ist die multidisziplinäre Vorgehensweise, also die Einbindung verschiedener medizinischer Fachrichtungen! Das unabhängige AGR-Gütesiegel ist somit ein qualifizierter und eindeutiger Wegweiser, der allen Verbrauchern kompetente Hilfe bietet. Wer sich für ein mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnetes Produkt entscheidet, tut seinem Rücken Gutes!

Darüber hinaus bildet die AGR Ärzte und Therapeuten zu „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ aus. Das staatlich zertifizierte Schulungsprogramm ist als ärztliche und therapeutische Weiterbildung anerkannt. Bei diesen von AGR geschulten „Rücken-Experten“ erhalten Sie unabhängige, kompetente Tipps zum rückengerechten Umfeld. Apropos Beratung: AGR schult auch Fachhändler und verbessert damit Produkt- und Hersteller unabhängige Beratungsqualität im spezialisierten Facheinzelhandel.

Wie Sie dafür sorgen können, dass Ihr Rücken Grund zur Freude hat, erfahren Sie in dieser Zeitschrift. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre. ■

Inhalt

Ursachen von Rückenschmerzen	3-5
AGR-Gütesiegel	6-8
Referent für rückengerechte Verhältnisprävention	8
Strahlenfreie Rückenvermessung	8
Das rückengerechte Umfeld	9-19
Gesund mit dem Rad	19-20
Der Traum vom guten Schlaf	21
Hatten Sie eine geruhsame Nacht?	22-23
Urlaub für den Rücken	24
Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität	25
Aktion Gesunder Kinderrücken	26-27
AGR-Quiz/Händlerbewertung	28
Der AGR-Infoservice	29
Zertifizierte Fachgeschäfte	30-34
Herstellerverzeichnis	35
Gemeinsam gegen Rückenschmerzen	36

Impressum

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Postfach 103

D - 27443 Selsingen

Tel.: +49 (0) 4284 / 926 99 90

Fax: +49 (0) 4284 / 926 99 91

E-Mail: info@agr-ev.de

Internet: www.agr-ev.de



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

Titelfoto: Rothenburg & Partner

Produktion: Rothenburg & Partner GmbH, Hamburg

Druck: Fr. Ant. Niedermayr, Regensburg

Hinweis: Im Text wird bei Personen nicht immer konsequent die männliche und weibliche Form verwendet. Die Texte beziehen sich jedoch sowohl auf Frauen als auch auf Männer.

Copyright © 2011 by AGR

Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und

Schriftzügen sind vorbehalten. Wiedergabe, auch

auszugsweise, nur mit ausdrücklicher, schriftlicher

Genehmigung durch AGR. **23. Auflage**

Ursachen von Rückenschmerzen

Die Lebens- und Arbeitsverhältnisse in unserer Zivilisationsgesellschaft führen immer häufiger zu Rückenschmerzen. Sie betreffen fast jeden Menschen einmal im Leben, viele leiden mittlerweile sogar dauerhaft daran. Bei der Entstehung von Rückenschmerzen gibt es zahlreiche Ursachen, die sich auch untereinander beeinflussen. Erst wenn die Ursachen für die individuellen Rückenprobleme erkannt werden, können sinnvolle Strategien zur Prävention und Therapie entwickelt werden.

Bewegungsmangel führt zu dauerhaften Schmerzen

Der Mensch braucht Bewegung – dafür ist er bestimmt. So ist verständlich, dass Probleme entstehen, wenn diese nicht ausreichend erfolgt. Es geht hierbei um die Gesundheit im Allgemeinen – nicht ausschließlich um Rückenschmerzen. Die Funktionstüchtigkeit der Wirbelsäule ist speziell von einem ausreichenden Bewegungsangebot abhängig. Die tragenden Elemente, die Wirbelkörper, werden ohne Belastung porös, die stabilisierenden Bänder schlaff, die bewegenden Muskeln verkümmern, die Bandscheiben, die von Be- und Entlastung leben „verhungern“ und werden brüchig. Die Wirbelgelenke, die die Wirbel miteinander gelenkig verbinden, „rosten“. Ihre schrumpfenden Gelenkkap-

seln beginnen zu schmerzen, die Bausubstanz der Wirbelsäule verschlechtert sich, die Steuerung der Wirbelgliederkette durch die Nervengeflechte verebbt ohne regelmäßige und ausreichende Beanspruchung. Zu geringe Bewegungsreize lassen sämtliche Bauteile der Wirbelsäule verkümmern. Ein angemessenes Bewegungsangebot optimiert die Belastbarkeit der „Säule“, ein gezieltes Bewegungstraining beugt nicht nur Rückenschmerzen vor, sondern kann bereits vorhandene Wirbelsäulenstörungen lindern, vielleicht sogar heilen. Besonders wichtig ist ausreichend Bewegung bei Kindern. Schon jetzt klagt jedes dritte Kind im Grundschulalter über Rückenschmerzen. Hier sind die Eltern angehalten für ausreichend Bewegung ihrer Kinder zu sorgen. Eine gute Möglichkeit sind Vereine, bei denen Kinder spielerisch an Bewegung herangeführt werden.

Rückenschmerzen als Belastungsfolge

Sorgen, Belastungen und Anstrengungen des täglichen Lebens sind nur zu verkraften, wenn Menschen durch Freude, Entspannung und Zeit für sich selbst wieder Kraft tanken können. Leider achten viele Menschen mit funktionellen Beschwerden ihrer Wirbelsäule zu wenig auf diese Botschaft ihres Körpers. Sie haben verlernt, die schmerz-



Die meisten Kinder aber auch Erwachsene bewegen sich viel zu selten. Dabei ist Bewegung für die körperliche und geistige Entwicklung unverzichtbar.

haften Signale des Körpers als einen Hinweis zu verstehen, dass hier Funktionsstörungen bestehen und auf Dauer zum Schaden führen können. Wenn Rückenschmerzen über Monate und Jahre andauern, in viele Richtungen ausstrahlen, zur „erdrückenden Kreuzlast“ werden, gilt es für den behandelnden Arzt zunächst, Ursachenforschung zu betreiben. Ein Großteil der Schmerzen äußert sich in der Rückenmuskulatur. Die kleinste Störung, auch nur eines Teils des Rückengefüges, kann das empfindliche Gleichgewicht stören. Ursachen schmerzhafter Muskelverspannungen sind in den meisten Fällen Nervenirritationen in den Wirbelgelenken als Folge einer Fehlbelastung oder auch eines bereits bestehenden Schadens. Schmerzen im Rücken, ob von den Bandscheiben oder den Wirbelgelenken ausgehend, treten oft erstmals bei einer bestimmten „falschen“ Bewegung auf. Manchmal kann dies ein zu tiefes Bücken sein, ein anderes Mal vielleicht ein verkehrtes Heben bei gleichzeitiger Drehung. Zu den Auslösern von expositionsbedingten (siehe Seite 6) Rückenschmerzen gehört in erster Linie:

- einseitige körperliche Dauerbelastungen, wie Stehen und Sitzen,
- ungünstige Körperhaltungen, wie Arbeiten mit gebeugtem Rücken und/oder Verdrehung des Oberkörpers,
- häufiges, falsches Heben und Tragen schwerer Lasten unter ungünstigen räumlichen und klimatischen Bedingungen,

Ursachen von Rückenschmerzen

- falsche Bewegungsmuster
- einseitige körperliche Belastung
- angeborene organische Schäden
- psychische Belastungen, Zeitdruck, Stress
- falsche Ernährung
- organische Wirbelsäulenerkrankungen

- Zwangshaltung des Rumpfes
- körperliche Schwerarbeit
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- persönliches Umfeld
- Kompensation ungünstiger Arbeitsplatzgestaltung durch Fehlhaltung

- häufiges, lang andauerndes Sitzen, im Büro oder im Fernsehsessel sowie in Fahrzeugen, z. B. im Auto oder in Baufahrzeugen,
- Sportarten mit „rückenfeindlichen“ Geräten und Bewegungen, wie z. B. Rotationen der Lendenwirbelsäule.

Bewegungsmangel, negativer Stress, ein nicht ergonomisches Umfeld im Wohn- und Arbeitsbereich sowie falsche Lebensweise und Ernährung sind Hauptursachen von Rückenproblemen. Rückenbeschwerden sind daher in der überwiegenden Mehrheit nicht unabänderliches Schicksal, Krankheit oder entzündlich bedingt. Sie sind die Folge oft langjähriger Fehlbelastungen des Halte- und Bewegungsapparates im Beruf, in der Freizeit und oft auch beim Sport. Übrigens, auch Ihren Rücken können Sie in die Schule schicken: In die Rückenschule. Hier lernt er



Fotolia-Sebastian Kaulitzki

– und natürlich auch Sie – was man seinem Rücken Gutes tun kann. So gibt es unzählige andere Alltagssituationen, in denen jeder Mensch seine Haltung oder Bewegungsabläufe garantiert verbessern kann.

Verhältnisprävention

Um angelerntes, rückenfreundliches Verhalten und körpergerechte Bewegungsabläufe im Alltagsleben anzuwenden (Verhaltensprävention) ist es dringend erforderlich, dass auch die benutzten Produkte bzw. Gegenstände in den Lebensbereichen Wohn-, Arbeits- und Freizeitumfeld ein solches zulassen und fördern. Man spricht hierbei von „Verhältnisprävention“, was heißt,

dass eben die Alltagsprodukte den medizinischen Anforderungen an eine rückengerechte Verhaltensweise angepasst werden und diese ermöglichen müssen. Rückengerechte Produkte dienen sowohl der Vorbeugung von Rücken- und Haltungsschäden (Prävention) wie auch bei Patienten mit Rückenbeschwerden als therapiebegleitende Maßnahme. Somit sollte jeder sein persönliches Umfeld möglichst rückengerecht gestalten. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. hat deshalb in Zusammenarbeit mit medizinischen, sportwissenschaftlichen und therapeutischen Fachleuten das AGR-Gütesiegel für rückengerechte Produkte ins Leben gerufen.

Rückenschmerz und Stress – zwei gute Bekannte

„Ich glaub, ich krieg einen Schlag ins Kreuz! Mir wird ganz flau. Ich fühle mich so steif und schlapp!“ Ohne sichtbare mechanische Gefährdungen können Belastungen so schwer sein, dass wir plötzlich mit Rückenschmerzen, Herz-Kreislaufproblemen, Hörbeschwerden oder beispielsweise mit Magen-Darm-Problematiken reagieren. Die Ursachen liegen in einem weitgehend unsichtbaren Bereich, im Psychischen. Eine Treppe kann durch eine Laufstange gesichert, ein Arbeitsstuhl auf die Körpermaße eingestellt, ein Bett zonenweise verstellbar werden – die Veränderung einer Organisation, von eingefahrenen Abläufen und Gewohnheiten und die Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen und Ressourcen erfordern ganz andere Strategien.

Es geht um psychische Belastungen und damit verbundene körperliche Reaktionen, zum Beispiel bei andauernder Überforderung. Rückenbeschwerden sind eine sehr häufige Belastungsreaktion und Warnzeichen zugleich.

Dauerhafte Überforderung und geringe

Zur Person



Dipl.-Psych. Fredi Lang, Master Public Health
 ist seit über 15 Jahren im Themenfeld Prävention und Gesundheitsförderung, insbesondere bei gesundheitlichen und psychischen Belastungen aktiv. Weitere Aufgabengebiete lagen in den letzten Jahren in den Bereichen „Ethische Fragen im psychologischen Handeln“, „Qualitätsentsicherung in der psychologischen Diagnostik“ allgemein und in der Personalauswahl im Besonderen. Ein Schwerpunkt seiner aktuellen Tätigkeit beim Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. ist der Bereich „Gesunder Arbeitsplatz durch Betriebliches Gesundheitsmanagement“.

Handlungsspielräume oder geringe Akzeptanz und Wertschätzung bringen jeden aus dem Gleichgewicht. Gleichzeitig können die wachsenden psychischen Anstrengungen, die gern mit Stress bezeichnet werden, den Eindruck vermitteln, zunehmend weniger für die Anforderungen der Arbeit und andere Umstände des Lebens gewappnet zu sein. Wenn ein Mensch ausgeglichen ist und sich seinen Aufgaben gewachsen fühlt, empfindet er unspezifische Rückenbeschwerden entweder gar nicht oder als wesentlich weniger problematisch und sie gehen wesentlich rascher vorüber. Menschen, die angeben unter Stress zu stehen, haben wesentlich höhere körperliche Beschwerden.

Angaben zu Stress	Rückenschmerzen	Muskelschmerzen
Kein Stress	11,2 %	9,1 %
Stress	71,1 %	68,4 %
Total	25,6 %	23,8 %

Das Besondere am Thema „Psychische Gesundheit“: Sind Rückenbeschwerden aufgrund vielfältiger Ursachen entstanden und nicht auf ein einmaliges Ereignis zurückzuführen, sollte der psychischen Verfassung Aufmerksamkeit geschenkt werden. Körperliches und psychisches Wohlbefinden gehören zusammen und wirken aufeinander.

Trotz der Erfolge der Rückenpioniere, unter anderem der Integration ergonomischer Verhältnisprävention in die Arbeitswelt, zeigen die gesicherten Erkenntnisse und die Krankheitsartenstatistik in Deutschland, dass Beschwerden aufgrund psychischer Belastungen und deren Wechselwirkung mit physischen Beschwerden zunehmen. Im Job hilft der ergonomische Stuhl allein nicht, um dauerhafte Prävention zu betreiben. Ist beispielsweise das Arbeitsklima schlecht, fehlen Rückmeldungen zur getanen Arbeit, sind die Qualifizierungsmöglichkeiten eingeschränkt, können unspezifische Rückenschmerzen symptomatische Folgen sein.

Fit im Job – von Kopf bis Fuß

Zur Vermeidung und Verringerung psychisch bedingter Beschwerden und nachfolgender Erkrankungen bei der Arbeit zählen insbesondere auch Maßnahmen der Persönlichkeits- und gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung. Belastungen und Ressourcen müssen in ausgewogenem Verhältnis zueinander stehen. Die erfolgversprechenden Elemente auf der betrieblichen Ebene sind unter anderem:

- schaffen angemessener Arbeitsinhalte und Arbeitsmengen,
- ermöglichen zeitlicher Handlungsspielräume,
- anbieten von Möglichkeiten zur Qualifikation und Weiterentwicklung,
- ein gutes Betriebsklima pflegen, beispielsweise auch durch ein gutes Führungsverhalten der Vorgesetzten,
- eindeutige Führungsstrukturen festlegen – Verbindlichkeiten/Befugnisse,
- Wirkungskontrollen durchführen und Maßnahmen durch Vorgesetzte verfolgen.



Zusätzlich zur Verringerung betrieblicher Belastungen ist die individuelle Stärkung der Bewältigungskompetenzen und die Entwicklung nachhaltiger Lebensführungsstrategien zur Erhaltung gesundheitlicher Ressourcen wichtig. Auch hier sind die Themen und Unterstützungskonzepte vielschichtig: Umgang mit Stress und eigenen Ansprüchen, Belastungs- und Zeitmanagement, Vereinbarkeit Familie und Beruf, dauerhafte Verhaltensänderungen zur verbesserten eigenen Ressourcenförderung, etwa im Kontext von Entspannung, der Integration von mehr Bewegung etc.

Fit fürs Leben? Nicht verzagen - Fachmann fragen!

Nicht ohne Grund beschäftigen sich Spezialisten mit den vielfältigen Facetten psychischer Gesundheit und der Prävention von Beschwerden und Störungen. Die jeweils effektiven Lösungen für die unterschiedlichen und komplexen Zusammenhänge liegen nicht einfach auf der Hand. Vielmehr ist eine psychologisch kompetente Beratung und gemeinsame Klärung der individuellen Konstellation erforderlich, um maßgeschneiderte Lösungswege zu entwickeln.

Wenn das Gefühl von hoher Beanspruchung alltäglich wird und Rückenbeschwerden trotz eigener Bemühungen weiterhin auftreten, kann ein Gespräch der erste Schritt sein. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. kooperiert seit 2008 mit dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. Es wird empfohlen, sich bei Bedarf nur an psychologisch vertieft ausgebildete Fachleute, das heißt Diplompsychologen und gleichwertige Psychologieabschlüsse, zu wenden. Online-Register von spezialisierten Psychologen (z. B. Gesundheitspsychologie, Stressbewältigung, Entspannung, Coaching) finden Sie im Internet unter: www.bdp-verband.de/service/anbieter.shtml



AGR-Gütesiegel

Entstanden ist das wegweisende AGR-Gütesiegel in Zusammenarbeit mit den beiden führenden Rückenschulverbänden Deutschlands: dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen e. V. und dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.

Beide Verbände stellen ein unabhängiges Prüfungskomitee medizinischer und therapeutischer Experten verschiedener Fachrichtungen (multidisziplinär). Dieses Gremium erarbeitet und überprüft, unter Berücksichtigung aktueller Forschungsergebnisse, die fachlichen Anforderungskriterien an rückengerechte Produkte und prüft deren ergonomischen und medizinischen Nutzen. Dabei wird die Tauglichkeit zur Vorbeugung und bei der Behandlung von Rückenschmerzen bewertet. Rückengerechte Alltagsprodukte sind ein wichtiger Baustein präventiver und therapeutischer Maßnahmen.



Die AGR will den 24-Stunden-Tag des Menschen mit Tipps für den rückengerechten Alltag begleiten. Denn bei etwa 80 Prozent der Bevölkerung treten Rückenschmerzen im Laufe ihres Lebens auf. Zu den zahlreichen Ursachen gehören körperliche aber auch psychische und soziale Faktoren. Neben dem verbreiteten Bewegungsmangel spielen einseitige Belastungen und schlechte Haltung bei vielen Tätigkeiten eine wichtige Rolle. Rückenschmerzen sind heute, noch vor den Herz- und Kreislaufkrankheiten, einer der häufigsten Gründe für den Arztbesuch und für die Frühverrentung.

Muskel- und Skeletterkrankungen liegen nach statistischen Angaben der Betriebskrankenkassen an der Spitze der Arbeitsausfälle. Die Krankheitszeiten sind hierbei im Vergleich zu anderen Beschwerden relativ lang und sehr belastend für die Betroffenen, oftmals auch für deren persönliches Umfeld, wie z. B. der

eigenen Familie. Das AGR-Gütesiegel ist eine anerkannt sinnvolle Hilfe, dem „Volksleiden Rückenschmerzen“ zu begegnen. Produkte, die helfen können viele Rückenschmerzen zu vermeiden oder zumindest deutlich zu mindern, sind mit dem Siegel gekennzeichnet. Rechts oben wird im Gütesiegel die genaue Produktbezeichnung eingesetzt, so ist es unverwechselbar diesem Produkt zugeordnet und kann nicht unrechtmäßig verwendet werden. Damit kann der Verbraucher sicher sein: Dieses Produkt ist rückengerecht!

Übrigens wurde das AGR-Gütesiegel von ÖKO-TEST mit dem Urteil „sehr gut“ ausgezeichnet. Im Gegensatz zu vielen anderen Prüf- und Gütesiegeln, die den Verbraucher durch den unübersichtlichen „Produkt-Dschungel“ lotsen sollen, ist das AGR-Gütesiegel tatsächlich eine seriöse Orientierungshilfe für den Käufer.

Die Orthopädie zum Thema Rückenschmerzen:

Aufschlüsse über die Häufigkeit und Art von Rückenleiden, über die Therapie- und Präventionsmöglichkeiten, versprach sich die AGR von einer groß angelegten Befragung (Rücken-Konsilium) von rund 1.000 Orthopäden. Als zentrale Frage stand ganz am Anfang: „Stellen Sie in Ihrer täglichen Praxis eine Zunahme des Symptoms Rückenschmerzen in den letzten fünf Jahren fest?“ 52 Prozent der Teilnehmer antwortete darauf mit einem klaren „Ja“. Was diese Aussage konkret beinhaltet, wird am Ergebnis der Folgefrage deutlich: 71 Prozent der befragten Mediziner behandeln täglich mehr als 20 Patienten mit Rückenschmerzen, weitere 14 Prozent haben zwischen 16 und 20 an Rückenproblemen Leidende pro Tag in ihrer Praxis. Bei den Beschwerden handelt es sich um Ischialgien, Lumbalgien und das Cervikalsyndrom. Weiter wurden häufig Osteoarthritis, Osteoporose und Fehlhaltungen genannt. Erste zentrale Erkenntnis des AGR-Rücken-Konsiliums: Das Krankheitsbild Rückenleiden ist zwar nicht schwerer geworden, die Menge der Fälle hat aber dramatisch zugenommen.

Expositionsbedingte Fälle zunehmend

Wo liegen die Ursachen für diese Entwicklung? Fast die Hälfte der befragten Ortho-



Ein Hersteller- bzw. Fachhändlerverzeichnis für Deutschland, Österreich und die Schweiz finden Sie ab Seite 30 oder im Internet unter www.agr-ev.de/fachgeschaefte

päden hat hier eine klare Einschätzung. Sie stellen fest, dass die expositionsbedingten Fälle, also durch äußere Einflüsse verursachte Beschwerden, immer häufiger werden. Bei insgesamt 72 Prozent der Orthopäden leiden bis zu 50 und mehr Prozent ihrer Patienten an expositionsbedingten Rückenschmerzen. Zu den konkreten Auslösern von Rückenschmerzen zählen die Mediziner in erster Linie eine monotone Körperhaltung, wie sie beim täglichen Sitzmarathon eingenommen wird. Bewegungsmangel, Fehlbelastungen, Stress, ein unergonomisches Umfeld, wie z. B. „ungeeignete“ Sitzmöbel sowie falsche Lebensweise und Ernährung werden darüber hinaus als Hauptursachen von Rückenschmerzen genannt. Weitere zentrale Erkenntnis des AGR-Rücken-Konsiliums: Rückenschmerzen werden immer öfter von Umwelt- und Umfeldfaktoren ausgelöst. Stress und psychische Überlastung schlagen als Ursache von Verspannungen und Fehlhaltungen signifikant häufiger zu Buche als noch vor einigen Jahren.

Ergonomische Hilfsmittel entscheidend für Therapieerfolg

In einem dritten Fragenkomplex sollten die Orthopäden Auskunft über die von ihnen angewandten Therapiemöglichkeiten geben. Krankengymnastik spielt für fast 80 Prozent der Befragten die entscheidende Rolle. Ebenso viele Mediziner schätzen aber auch den Stellenwert der Verhaltensprävention (Vorbeugung) – wie sie etwa von den Rückenschulen praktiziert wird – als extrem hoch ein. Ganz wichtig ist die Bereitschaft des Patienten, sein Krankheitsbild durch entsprechende Hilfsmittel positiv zu beeinflussen. 90 Prozent der befragten Mediziner sehen die Bereitschaft zur Nutzung solcher Hilfsmittel als entscheidenden Erfolgsfaktor ihrer Therapie an. 96 Prozent der Orthopäden empfehlen deshalb gezielt die Anschaffung ergonomischer Hilfsmittel unter Nennung von Produktnamen.

Ergonomische Produkte als sinnvoller Baustein der Prävention und Therapie

Heute setzt sich bei der Medizin mehr und mehr die Erkenntnis durch, dass ein möglichst breites Maßnahmenspektrum, einschließlich der Nutzung rückengerechter Alltagsprodukte, den Betroffenen optimale Hilfestellung bietet. Ergonomie ist somit in Prävention und Therapie von Rückenschmerzen unverzichtbar geworden.

Geprüfte Hilfsmittel werden empfohlen

Die Aufgeschlossenheit der Mediziner, ihren Patienten therapiebegleitende Hilfsmittel zu empfehlen, steigt nochmals signifikant an, sobald diese Hilfsmittel eine entsprechende Prüfung vorweisen können. In der Fragestellung wurde konkret das AGR-Gütesiegel als Verbraucherinformation genannt. 71 Prozent der befragten Orthopäden sind zur verstärkten Empfehlung von derartig geprüften Hilfsmitteln bereit. 24 Prozent erklären ihre grundsätzliche Offenheit dafür, möchten aber genauere Informationen.

AGR-Gütesiegel Der Spezialist sagt:

Das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bietet dem Verbraucher eine grundlegende, wertvolle Orientierungshilfe bei der Suche nach rückenfreundlichen Produkten unterschiedlichster Art. Ärzten und Therapeuten dient es als Basis für Empfehlungen, die sie ihren Patienten geben. Studien belegen, je mehr sinnvolle Maßnahmen der Patient gegen seine Rückenprobleme ergreift umso eher wird es ihm besser gehen. Ein rückengerechtes Umfeld gehört auch unbedingt dazu.

Ziel des Gütesiegels ist die vorbeugende und nachsorgende Förderung der Gesundheit unserer Mitmenschen durch die Schaffung eines zunehmend umfassenderen Angebotes rückenfreundlicher Produkte. Eine optimierte, ergonomisch-mechanisch erzielte Benutzung bzw. Handhabung eines Produktes fördert die Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und vermindert die Schmerzentstehung am Rücken und an den Gelenken im Alltag, im Beruf und in der Freizeit. Rückengerechte Produkte sind anerkanntermaßen ein wichtiger Baustein der Prävention und Therapie von Rückenschmerzen.

In den vergangenen 16 Jahren wurden weit über 200 Produkte erfolgreich geprüft, einen aktuellen Überblick erhalten Sie in dieser Broschüre.

Zur Person

Dr. med.

Bernd Reinhardt

Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie, Baderarzt, nebenberuflicher Betriebsarzt, Mitbegründer der Rückenschulbewegung bundesweit, Initiator und langjähriger Vorsitzender des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V., Autor und Herausgeber mehrerer Fachbücher und vieler wissenschaftlicher Artikel zum Thema Rücken. Beratende Funktionen in der Industrie und Arbeitsmedizinischen Instituten.



Der Anspruch des aus unterschiedlichen medizinisch/therapeutischen Fachrichtungen besetzten Prüfungsausschusses ist es, eine fachlich kompetente und unabhängige Auswahl rücken-

Zur Person

Prof. Dr. med.

Erich Schmitt

Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V., Facharzt für Orthopädie und physikalische Medizin, (em.) langjähriger Leiter der Abteilung für Wirbelsäulenorthopädie an der Orth. Uniklinik Frankfurt am Main.



freundlicher Produkte zu treffen sowie generelle Anforderungskriterien für die unterschiedlichen Produktbereiche zu definieren. Nicht immer entsprechen die vorgestellten Produkte den hohen fachlichen Anforderungen der prüfenden Experten. Nur Produkte die diesen umfassenden Prozess erfolgreich durchlaufen, werden abschließend mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Der jeweilige Hersteller muss zudem strenge rechtliche Auflagen erfüllen. Ändert er z. B. das Produkt, so muss er dieses einer Nachprüfung unterziehen lassen. Ändern sich medizinische Erkenntnisse, so kann das zum Entzug des Siegels führen. Durch das intensive Prüfungsverfahren

in Verbindung mit strengen Auflagen wird die inhaltliche Qualität des AGR-Gütesiegels verlässlich und dauerhaft sichergestellt. Eine erfreuliche Tatsache ist, dass aufgrund dieser Vorgehensweise das AGR-Gütesiegel von ÖKO-TEST mit „sehr gut“ bewertet wurde.

Was bedeutet „rückengerechtes bzw. rückenfreundliches“ Produkt? Solche Produkte liefern die Voraussetzung durch ihre ergonomische Bauart und Funktion die menschliche Wirbelsäule und die großen Gelenke gesundheitsfördernd zu beeinflussen.

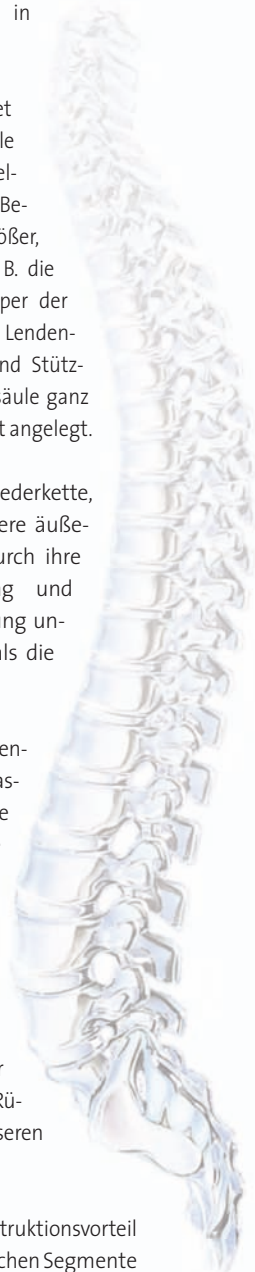
Zum besseren Verständnis beschreiben wir die Anatomie und die Funktion der menschlichen Wirbelsäule in aller Kürze:

Die Wirbelsäule unterscheidet sich von der klassischen Säule grundlegend. Ihre Form ist doppelt-S-förmig. Die Bausteine sind im Bereich der Lendenwirbelsäule größer, stabiler und tragfähiger als z. B. die zierlich anmutenden Wirbelkörper der Halswirbelsäule. Während die Lendenwirbelsäule eher eine Trage- und Stützfunktion hat, ist die Halswirbelsäule ganz auf Beweglichkeit und Flexibilität angelegt.

Die Wirbelsäule ist eine Gliederkette, die Erschütterungen und andere äußere Einwirkungen vor allem durch ihre doppelt-S-förmige Krümmung und durch die bewegliche Gliederung unvergleichlich besser toleriert als die klassische Säule.

Ein weiterer ganz entscheidender Vorteil gegenüber der klassischen Säule: Bänder und eine genial konstruierte Muskelhülle schützen die aufeinandergestapelten Bausteine. Ohne die Bänder und Muskeln, die von jedem Wirbel ausgehen, gäbe es nämlich keinen Halt für die Wirbelsäule. Bewusstes An- und Entspannen unserer Schultergürtel-, Bauch- und Rückenmuskulatur koordiniert unseren Gang und unsere Haltung.

Der alles entscheidende Konstruktionsvorteil der Wirbelsäule sind die beweglichen Segmente



zwischen den 24 Wirbelkörpern. Zwei paarig angelegte Wirbelgelenke, die Bandscheiben, die in unversehrter Form zu den Halbgeelenken zu rechnen sind, ermöglichen eine stabile Beweglichkeit in jedem einzelnen Segment. Dabei geben die paarig angelegten Wirbelgelenke, je zwei zu den darüberliegenden und zwei zu den darunterliegenden Wirbelkörper die Bewegungsrichtung und das Bewegungsausmaß vor. Die jeweilige Bandscheibe dient der Abfederung der vertikalen Krafteinwirkung – die am besten breitflächig auf ihr verteilt werden soll – und lässt auch durch ihre Verformbarkeit beschränkte Rotations- und Scherbewegungen zu.

Die passive Gesamtbeweglichkeit in jedem Bewegungssegment ergibt sich dementsprechend aus der Beweglichkeit der Wirbelgelenke, der Verformbarkeit der Bandscheiben. Solange die Bandscheibe gesund ist, besitzt sie durch ihr enormes Wasserbindungsvermögen an ihre Knorpelzellen einen Quelldruck, der die Wirbelkörper darüber und darunter auf Distanz hält. Durch die pralle Füllung der Bandscheibe mit Wasser wird der von Wirbelkörper zu Wirbelkörper gespannte Bandapparat gestrafft. Nach dem Prinzip der Zuggurtung werden im Bewegungssegment so die Druck- und Zugkräfte optimal verteilt und eine Beweglichkeit bleibt erhalten. Die einzelnen Wirbelsäulenabschnitte darf man nie getrennt betrachten, sondern die Wirbelsäule ist immer als Gesamtkomplex an-

zusehen, der bei Funktionsstörung einzelner Abschnitte als ganzes Organ reagiert. Das bedeutet, dass sich Störungen im Bereich der Lendenwirbelsäule bis in die Halswirbelsäule hinein auswirken können und umgekehrt.

Kompetente Prüfungskommission

Die unabhängige Prüfungskommission des AGR-Gütesiegels wird von den beiden erfahrensten und seit über 20 Jahren bundesweit und international aktiven Rückenschulverbänden (dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V.) im Auftrag der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gestellt. Die Kompetenz der Kommission wird durch eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Arbeitsmedizinern, Sportwissenschaftlern, Therapeuten etc. gewährleistet. ■

Strahlenfreie Rückenvermessung unterstützt Diagnostik und Therapie

Jeder Rücken ist einzigartig und sollte auch individuell behandelt werden. Deshalb ist eine genaue und gründliche Diagnostik, vor und während der Therapie, sehr wichtig. Röntgenfunktionsaufnahmen dürfen aufgrund der Strahlenbelastung nicht beliebig häufig eingesetzt werden. Eine sehr gute Alternative ist die Rückenvermessung mit der MediMouse®. Die Vermessung erfolgt strah-

lenfrei, in unterschiedlichsten Positionen und bildet eine professionelle Grundlage für die individuell passende Therapie.

Die Messung dauert nur wenige Minuten, erkennt spezifische Auffälligkeiten und macht sie sofort am Bildschirm sichtbar. Anschauliche Grafiken ermöglichen es, verständlich über die Ausgangssituation und die Therapiemöglichkeiten zu informieren. Der Patient lernt seine gesundheitliche Situation und die Handlungsmöglichkeiten zu verstehen. Dies wirkt sich positiv auf den Therapieerfolg aus.



Die MediMouse® gehört in die Hand von Ärzten, Physiotherapeuten und autorisierten Fachkräften der Medizinischen Trainingstherapie und ist dort eine optimale Grundlage für jede Rückenbehandlung.

Hersteller: Lucamed

- MediMouse® ■

Referent für rückengerechte Verhältnisprävention

Beratung zum rückengerechten Umfeld durch geschulte Ärzte und Therapeuten

Wie gestalte ich meinen Alltag möglichst rückenfreundlich? Auf diese Patientenfrage wissen Ärzte und Therapeuten oftmals keine befriedigende Antwort. Es kommt nicht nur darauf an, rückenfreundliches Verhalten und körpergerechte Bewegungsabläufe im Alltag anzuwenden, sondern das persönliche Umfeld muss dies auch zulassen. Die Alltagsgegenstände müssen sich durch ergonomische Gestaltung den Bedürfnissen des Benutzers anpassen, nicht umgekehrt. Diese sogenannte Verhältnisprävention ist leider bislang kaum Bestandteil der ärztlichen oder therapeutischen Aus- und Weiterbildung. Und das obwohl seitens der medizinischen Fachwelt und der Patienten ein großes Interesse an diesem Gebiet besteht. Um hier in Zukunft kompetent zu beraten, können

sich Ärzte und staatlich zertifizierte Therapeuten jetzt weiterbilden: Die AGR bietet die Schulung „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ an. Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer die Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“. Von dieser Qualifizierung profitieren besonders die Verbraucher, die von den Referenten zahlreiche Informationen für die rückenfreundliche Gestaltung ihres Umfeldes bekommen. Zudem wird Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter durch eine Verhaltensänderung und/oder eine Neuzugestaltung des Arbeitsplatzes gesteigert und der Krankenstand kann reduziert werden. Eine Liste mit den Adressen aller zertifizierten Referenten gibt es im Internet unter: www.agr-ev.de/referenten.



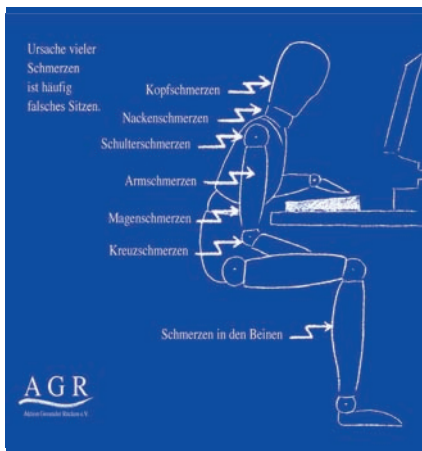


Das rückengerechte Umfeld

Tipps und Beispiele mit AGR-Gütesiegel

Die Anzahl von Zivilisationskrankheiten steigt ständig. Rückenprobleme stehen dabei vorne an. Bewegungsmangel und ständiges Sitzen – nicht selten in falscher Sitzhaltung – führen immer häufiger zu schmerzhaften Rückenbeschwerden, z. B. Muskelverspannungen und Bandscheibenproblemen. Eine mangelhafte Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff – dadurch Müdigkeit und eingeschränkte geistige Leistungsfähigkeit – sind weitere negative Folgen des statischen Sitzens. Unsere Kreativität leidet!

Orthopäden und Arbeitswissenschaftler fordern deshalb „Steh-Sitzdynamik“. Die Faustregel lautet: 50 Prozent sitzen, 25 Prozent stehen, 25 Prozent bewegen. Wichtig ist dabei das dynamische Sitzen, insbesondere am Arbeitsplatz. Die Sitzposition sollte also möglichst häufig zwischen vorgelegter, aufrechter und zurückgelehnter Haltung wechseln.



Dynamisches, bewegtes Sitzen ist so einfach!

1. Nutzen Sie die Sitzfläche ganz aus. Der Rücken sollte beim klassischen Bürostuhl direkten Kontakt mit der Rückenlehne haben. Achtung: Zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante sollten noch etwa 2-3 Finger breit Platz sein. Wenn die Sitzfläche zu lang ist, kann es zu venösen Rückflussminderungen kommen. Nicht selten sind Krampfaderbildung die Folgen.

2. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden.



3. Passen Sie die Rückenlehne Ihrem Rücken an. Die höhenverstellbare Rückenlehne bzw. höhenverstellbare Lordosenstütze soll im Bereich des hinteren, oberen Beckens (Beckenkamm) wirkungsvoll stützen. Nur so bleibt Ihr Rücken beim Anlehnen gerade.

4. Die Abstützkraft der Rückenlehne ist dann richtig eingestellt, wenn die Bewegung nach kurzer Eingewöhnung nicht mehr bewusst wahrgenommen wird.

5. Armlehnen sollen den Schulter-Armbereich entlasten und Verspannungen entgegenwirken. Bei korrekter Einstellung bilden Ober- und Unterarm einen rechten Winkel.

6. Sitzen Sie dynamisch. Wenn der Stuhl jetzt individuell richtig eingestellt ist, folgt die dafür ausgelegte Rückenlehne automatisch Ihren Bewegungen.

Ihr Nutzen: Die Bandscheiben werden ständig be- und entlastet, die Muskulatur ist dynamisch aktiv. Der Stoffwechsel für Bandscheiben und Muskulatur wird aktiviert. Ihr kreatives Leistungsvermögen steigt.

Körper und Geist bewegen!

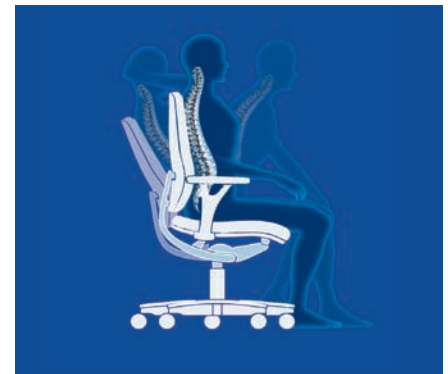
Verändern Sie so häufig wie möglich Ihre Arbeitshaltung. Arbeiten Sie abwechselnd im Stehen, z. B. an einem Stehpult. Drucker gehören in eine Technikinsel – nicht an den Arbeitsplatz. Das schützt vor schädlichen Emissionen und fördert Bewegung. Zentrale Orte wie Cappuccinoecken, Zentralablagen, Zentralbibliotheken bringen Dynamik ins Büro und fördern den so wichtigen Gedankenaustausch – die Quelle aller Innovationen.

Der rückengerechte Bürostuhl

Der optimale Bürostuhl muss also vorrangig dynamisches Sitzen fördern. Hersteller und

Marken, wie z. B. Sedus und Drabert, haben dies erkannt und bringen mit ihren Bürostühlen viel gesunde Bewegung an den Arbeitsplatz. Sitz- und Rückenlehne sind mit einer Synchronmechanik (kombiniert eine Rückwärtsbewegung der Rückenlehne mit einer darauf abgestimmten Neigung der Sitzfläche nach hinten) ausgestattet und folgen den Bewegungen des Körpers automatisch. Mechanische Federn sorgen für eine individuell einstellbare, angenehme Abstützung in jeder Sitzposition.

Bei vielen Sedus-Bürostühlen ist die Rückenlehne zusätzlich mit einem speziellen, patentierten Lehnengelenk ausgestattet, welches einen außergewöhnlich großen Öffnungswinkel zwischen Rückenlehne und Sitzfläche ermöglicht. Dies erlaubt wechselnde Sitzpositionen – bis hin zum Liegen. Sogar seitliche und Torsionsbewegungen (also Drehbewegungen) werden optimal geführt und abgestützt. Die natürliche Doppel-S-Form der Wirbelsäule bleibt so immer erhalten. Die höhenverstellbare Lordosenstütze ermöglicht eine exakte Abstützung der Wirbelsäule.



Der Drabert-Stuhl ios bietet zusätzliche ergonomische Unterstützung durch eine Entwicklung aus der Bionik: die autoadaptive Rückenlehne. Sie nimmt die Bewegungen des Nutzers auf und führt ihn automatisch in die natürliche, ergonomisch richtige Position. Dabei garantiert der flexible Aufbau der Rückenlehne den ständigen Kontakt mit der Wirbelsäule. Insbesondere der Becken- und Lendenlordosenbereich wird beim ios entlastet.

Alle AGR-geprüften Bürostühle haben eine wirkungsvolle Tiefenfederung, die für ein Abfedern beim Hinsetzen sorgt und dadurch Wirbelsäulenstauchungen vermeidet.



Die Sitzfläche mit integrierter Sitzneigung kann in der Tiefe individuell eingestellt werden. Für eine Entlastung der Schulter-Armuskulatur sorgen höhen-, breiten- und tiefenverstellbare Armlehnen (besonders wichtig bei intensiver Arbeit am Bildschirm).

Grundsätzlich gilt „manchmal ist weniger mehr“: Ein guter Bürostuhl benötigt nur wenige, dafür aber funktional sinnvolle und gut erreichbare Bedienelemente. In Verbindung mit rückenfreundlichem Verhalten, z. B. häufiger Wechsel der Arbeitshaltung, ist dies eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Büro. Die rücker-gerechte Gestaltung des gesamten Arbeitsplatzes dient Arbeitgeber und Arbeitnehmer zugleich, was leider immer noch viel zu selten Beachtung findet.

Hersteller: Sedus

- open up, early bird, open mind, mr. charm, yeah!, netwin, black dot, crossline 100, match, match up, Chfesssel of course

Hersteller: Kinnarps

- drabert -salida, -ios, -cambio, - entrada, -mento

Der 24-Stunden-Stuhl

Ganz besonders hohe Anforderungen müssen Sitzmöbel erfüllen, die an 24-Stunden-Arbeitsplätzen, wie in Leitstellen, eingesetzt werden. Der Stuhl muss die Wirbelsäule stützen, wechselnde Sitzhaltungen und optimalen Sichtkontakt (Überwachungsmonitore) ermöglichen und dabei die erforderliche spezifische Leistungsfähigkeit fördern. Wichtig ist zudem Qualität und Robustheit eines solchen Sitzmöbels. Drehsessel wie „mr. 24“ sind selbst für Personen bis zu 200 kg Körpergewicht geeignet und somit ein ideales Beispiel für den Einsatz im Dreischicht-Betrieb.

Hersteller: Sedus

- mr. 24

Immer auf Augenhöhe

Ein Stuhl für den professionellen Arbeitsplatz in Kinderbetreuungseinrichtungen muss ganz speziellen Anforderungen gerecht werden. Er muss weitreichend die

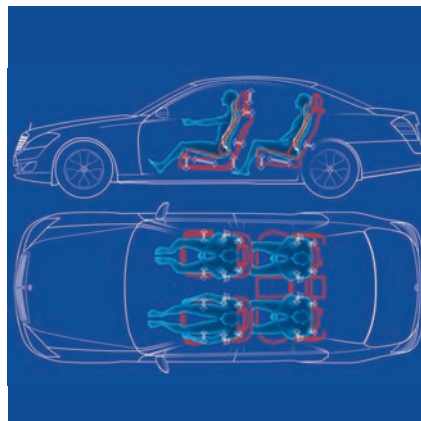


Aufgaben eines ergonomischen Bürostuhls erfüllen und zudem ein Sitzen „fast auf Augenhöhe“ mit den Kindern ermöglichen. Eine gute Lösung für Erzieher/-innen bietet z. B. Sedus mit dem „early bird Kindergarten“. Einer rückengerechten Betreuung steht nichts mehr im Wege.

Hersteller: Sedus

- early bird Kindergarten

Der Sitz muss sitzen

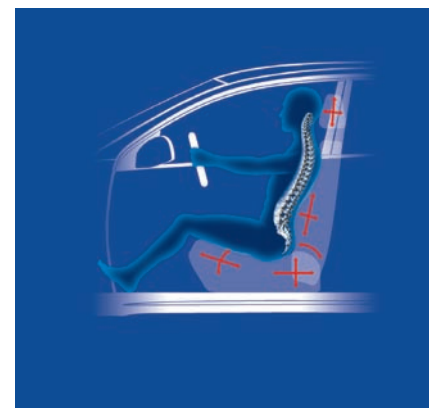


Über 40 Prozent aller deutschen Autofahrer verbringen täglich mehr als anderthalb Stunden im Fahrzeug. Ständig die gleiche belastende Haltung. Unbehagen, Verspannungen oder sogar Rückenschmerzen sind die Folge und gleichzeitig gefährliche Störfaktoren beim Autofahren. Die Konzentrationsfähigkeit wird gemindert, zu Lasten der Verkehrssicherheit. Mediziner und Therapeuten bezeichnen das Sitzen im Auto als „schlimmste Form“ des Sitzens, was leider noch heute von vielen Herstellern sträflich vernachlässigt wird.

Vielfahrer benötigen also unbedingt einen rückenfreundlichen Sitz. So sagt z. B. der englische Chiropraktikerverband, dass auch Kurzstreckenfahrer gefährdet sind. Falsches Sitzen, schlechte Haltung und ungewohnte Bewegungen können – ähnlich wie plötzliche, ungewohnte, sportliche Aktivität – bei untrainierten Menschen Beschwerden verursachen.

Die Adam Opel AG und die Daimler AG haben das Thema „Rückenprobleme“ aktiv angenommen und bieten beispielhafte Lösungskonzepte. Bei beiden Herstellern wird der Mensch als Mittelpunkt gesehen. Sowohl Opel als auch Daimler bieten bereits in der

Grundausrüstung ergonomisch durchdachte, sichere Sitze. Zudem bieten sie optional Fahrzeugsitze an, die den hohen Anforderungen des AGR-Gütesiegels entsprechen. Gerade für Vielfahrer empfiehlt sich unbedingt die Anschaffung eines solch ausgezeichneten Sitzes. Eine Investition, die sich lohnt! Schon optisch ist ein rückenfreundlicher Fahrzeugsitz an der wirbelsäulengerechten Lehnenkontur, an der ausreichenden Bemaßung (Sitztiefe, Lehnenhöhe) und an den logisch angeordneten Bedienelementen erkennbar. Bei einer Sitzprobe müssen folgende Einstellungen möglich sein: Höheneinstellung der Sitzfläche für den korrekten Überblick. Neigungseinstellung und Sitzflächenverlängerung sorgen für eine komplette Auflage der Oberschenkel und somit für eine gute Sitzdruckverteilung. Die in Höhe und Tiefe einstellbare Lendenwirbelsäulenunterstützung fördert eine aufrechte Haltung. Zusätzlich sorgt die gute Seitenführung an Lehne und Sitzfläche für sicheres und ermüdungsfreies Fahren. Sitzklimatisierung, Sitzheizung und Memoryfunktionen bieten zusätzlichen Komfort. Dieses Höchstmaß an Ergonomie und Komfort finden Sie beispielsweise in den Premium- und Ergonomie-Sitzen der Adam Opel AG, welche je nach Ausstattungsvariante serienmäßig oder optional für den Insignia, den Insignia OPC, den Astra, Zafira Tourer und Meriva angeboten wird.



Die Daimler AG bietet mit den Mercedes-Benz Multikontursitzen in der CL-Klasse, S-Klasse, CLS-Klasse, E-Klasse und C-Klasse neben den ergonomischen Grundfunktionen ein umfangreiches Plus an Komfort. Lobenswert ist die Durchgängigkeit des Angebotes. So findet der Nutzer in fast jeder Fahrzeugklasse ergonomisch geprüfte Sitze und weitere sinnvolle Details wie einen einstellbaren Lehnenkopf zur individuellen Schulterabstützung, Mas-



sagefunktion, einstellbare Seitenführungen an Lehne und Sitzfläche, eine automatische Anpassung der Kopfstützenhöhe sowie eine dynamische Sitzanpassung zur Verbesserung des Seitenhalts bei Kurvenfahrten. Eine Besonderheit bietet die Mercedes-Benz S-Klasse. Denn diese bietet AGR-geprüften Sitzkomfort für alle Passagiere, also auch im Fond. Sehr erfreulich ist, dass sowohl bei Daimler als auch bei Opel die Entwicklung besonders rückengerechter Sitze weiterhin forciert wird.

Wenn es um rückschonendes und sicheres Autofahren geht, ist der richtige Sitz unabdingbar! Fragen Sie beim Autokauf Ihren Fachberater nach Sitzen mit einem Höchstmaß an funktionellen Einstellungen, wie von AGR gefordert. Es geht um Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität und nicht zuletzt auch Ihre Sicherheit! Die Automobilindustrie ist aufgefordert, solch positiven Beispielen zu folgen und optimale ergonomische Sitzqualität für alle Fahrzeugklassen anzubieten. Dies erfordert allerdings auch entsprechend geschulte Automobilverkäufer, die leider noch viel zu selten anzutreffen sind. Mit Ihrer Nachfrage nach entsprechenden Fahrzeugsitzen leisten Sie einen wertvollen Beitrag, um das Angebotsverhalten der Industrie entsprechend zu beeinflussen.

Hersteller: Mercedes-Benz

- Autositze vorne: (fahr-dynamischer) Multikontursitz für Mercedes-Benz CL-Klasse, S-Klasse, CLS-Klasse, E-Klasse, E-Klasse Coupe, E-Klasse Cabrio und C-Klasse
- Autositze hinten: Mercedes-Benz-Multikontursitz S-Klasse

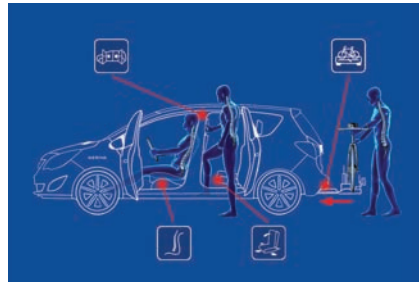
Hersteller: Opel

- Autositze vorne: Premium Sitz für Insignia, Recaro Sportsitz für Insignia OPC, Ergonomie-Sitz für Astra, Meriva und Zafira Tourer

Ergonomie im Auto

Nicht nur die ergonomische Qualität der Autositze lassen oft zu wünschen übrig. Noch viel zu selten sehen Produktentwickler die Probleme des Nutzers und bieten Lösungen für den ergonomischen Bedarf. Manche Tätigkeit kann den Rücken quälend belasten, z. B. das Ein- und Aussteigen, die Montage eines Kindersitzes, das Platzieren und Anschnallen

des Kindes im Sitz, der Fahrradtransport sowie das Be- und Entladen.



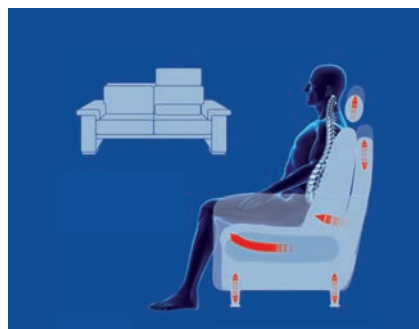
Beispielhaft dagegen ein Ergonomiekonzept, welches vorbildliche Erleichterung bietet. Ergonomische Sitze, nach hinten öffnende Türen, eine mit einem Handgriff einfach herzustellende ebene Ladefläche, großzügig und vielfach verstellbare Rücksitze sowie ein praktischer, in die Stoßstange montierter Fahrradträger – verfügbar im Meriva, Corsa, Astra und Zafira – erlösen von der Qual. Eine Wohltat für „Jung“ und „Alt“ zugleich!

Eine weitere rückenfreundliche Detaillösung ist ein ausziehbarer Gepäckraumboden, z. B. im Opel Insignia Sports Tourer. Der Boden lässt sich mühelos und weit nach hinten verschieben. Dadurch entfällt das rückenfeindliche Be- und Entladen in gekrümmter Haltung. Ein Beladen in deutlich optimierter, rückenfreundlicher Körperhaltung wird möglich. Die ausgezeichneten Lösungen zeigen auf, dass Ergonomie im Auto nicht beim Fahrersitz aufhören muss.

Hersteller: Opel

- Meriva Ergonomiekonzept
- „Flex Floor Ausziehbarer Gepäckraumboden“ für Insignia Sports Tourer und Zafira Tourer

Vernünftig Sitzen – auch im Polstermöbel



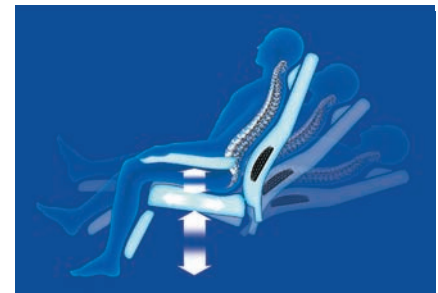
Das Sitzen im Polstermöbel kann zur Qual werden, weil allzu oft Design, nicht aber

Ergonomie im Vordergrund stehen. Rückengerechte Polstermöbel, in idealer Kombination aus „Design und Gesundheit“, wie z. B. ERGOselect, gefallen und entlasten den Rücken zugleich durch eine Rückenlehne, die bis in Schulterhöhe ausgearbeitet ist, eine in Höhe und Neigung verstellbare Kopfstütze, eine funktionale Lenden- bzw. Beckenkammstütze sowie eine individuell anpassbare Sitztiefeinstellung. Eine Sitzhöhen-einstellung optimiert die Sitzhaltung und erleichtert Aufstehen und Hinsetzen. Ideal sind außerdem unterschiedliche Sitzhärten zur Befriedigung des subjektiven Sitzgefühls. Grundsätzlich gilt: Belastungswechsel durch Bewegung, also nicht zu lange sitzen!

Hersteller: –

- ERGOselect® – wird derzeit nicht produziert

Richtig Sitzen ist Gesundheitsvorsorge



Auch beim Ruhesessel gelten zunächst die gleichen Kriterien wie für Polstermöbel. Unterschiedliche Körpergrößen erfordern einen Sessel, der den individuellen Körpermaßen entspricht. Während sich eine gute Polstergarnitur den Bedürfnissen unterschiedlicher Benutzer anpassen lässt, wird ein Ruhesessel, wie z. B. von der holländischen Firma Wellco (Fitform) entwickelt, dem Besitzer angepasst wie ein Maßanzug. Also perfekt abgestimmt, für diesen individuell gefertigt und mit weitergehenden, nützlichen Funktionen ausgestattet. Ein anderes positives Beispiel kommt von Himolla. Das Taufkirchner Unternehmen bietet unterschiedliche Sesselgrößen an, so kann sich jeder den für ihn passenden Sessel aussuchen.

Daraus ergibt sich wiederum eine für den Benutzer optimale Sitz- und Armlehnenhöhe sowie Sitztiefe. Für einen angenehmen Positionswechsel sorgen die verstellbare Rückenlehne (mit Beckenkamm- bzw. Lenden-

stütze) und die Fußstütze. Hierbei werden Rückenlehne und Sitzfläche synchron bis in die Liegeposition abgesenkt, ein wichtiges Detail für entspannten Sitzkomfort.

Unter dem Kürzel RCPM bietet Wellco optional eine weitere Hilfe gegen Rückenschmerzen. Durch permanente minimale Bewegung (Mikro-Rotation) der Sitzfläche erfahren die Bandscheiben beim Sitzen eine besondere Entlastung.

Auch im Bereich der Rehabilitation und Pflege fördern rückengerechte und zum Wohlfühlen geeignete Produkte den Genesungsprozess von Menschen in hohem Maße. Dieser Zielsetzung entsprechend wurden z. B. von Himolla und Wellco Produkte entwickelt, die neben dem richtigen und individuell angepassten Sitzen durch zusätzliche Funktionen, wie zum Beispiel abklapp- oder verschiebbaren Armlehnen sowie integrierter Aufstehhilfe für eine verbesserte Mobilität der Benutzer sorgt und den Alltag erleichtern.

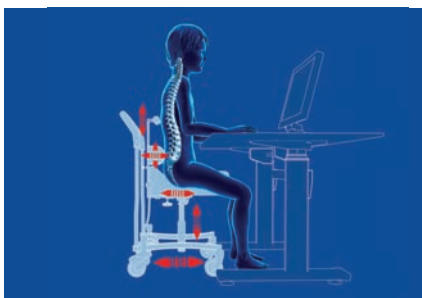
Hersteller: Himolla

- Senator Serie mit Lordosenstütze und anpassbarer Sitztiefe

Hersteller: Wellco

- Fitform Wellness-Sessel Serie 200/600/ 800
- Fitform Pflegesessel Serie 500
- Ziyo by Fitform (mit Lordosekissen)

Therapiestühle für Kinder und Jugendliche



Bei Kindern und Jugendlichen mit cerebralen Bewegungs- und Wahrnehmungsverarbeitungsstörungen gelten besondere Anforderungen an Stühle, die zum Beispiel während des Unterrichts und in der Therapie genutzt werden können. Spezielle Sitzgelegenheiten, wie der ThevoSiiS Therapiestuhl, fördern das

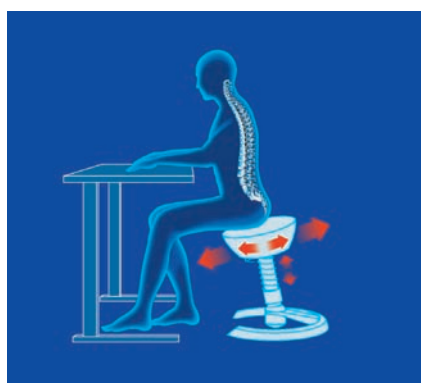
wichtige aktiv-dynamische Sitzverhalten. Eine Beckenkammstütze, ein Sitzblock mit spezieller Ausformung sowie punktförmige Impulsgeber schaffen eine stabile und ausbalancierte Sitzposition. Die stufenlose Einstellung der Sitzhöhe sichert den wichtigen beidseitigen Fußkontakt, Rollen erhöhen die Mobilität des Benutzers. Das Ergebnis ist unter anderem eine erhebliche Verbesserung der Feinmotorik (durch Tonusregulierung, also Regulierung der Muskulaturspannung) und eine ebenfalls deutliche Erhöhung der Aufmerksamkeit.

Hersteller: Thomashilfen

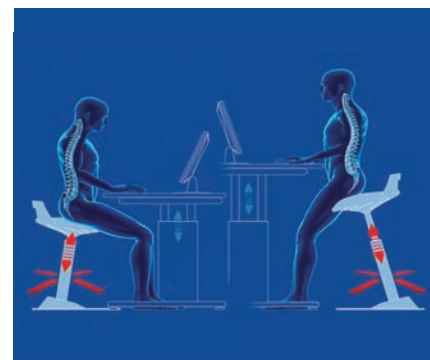
- ThevoSiiS

Aktives Sitzen hält die Rückenmuskulatur fit

Konventionelles Sitzen ist starres Sitzen. Starres Sitzen bedeutet: angespannte bzw. verspannte Rückenmuskulatur, monotone Belastung der Bandscheiben und die Erschlaffung des ganzen Halteapparates.



Das ist besonders für den Becken- und den Rumpfbereich belastend. Deshalb fordern Experten: „Auch im Sitzen soll man sich sehr viel bewegen.“ Denn: Sitzen in Bewegung stärkt die Muskeln, regt den Kreislauf an, fördert die Ernährung der Bandscheiben und entlastet die inneren Organe. Es gibt Möbel, die „bewegtes Sitzen“ möglich machen: Sinnvolle Aktiv-Sitzmöbel, wie beispielsweise der „swopper“ oder der Steh-Sitz „muvman“ halten aufgrund ihrer besonderen Konstruktion automatisch die Rücken- und die Bauchmuskulatur aktiv und damit fit. Den „swopper“ gibt es in verschiedenen Ausführungen: mit Fußring, mit Rollen, mit Lehne, mit DIN EN 1335-Zertifikat für Büroarbeitsstühle sowie speziell für Kinder ab vier Jahren und Schüler als „swoppster“ für gesundes, aktives Sitzen von Anfang an.



Hersteller: aeris-Impulsmöbel

- swopper
- swoppster
- muvman

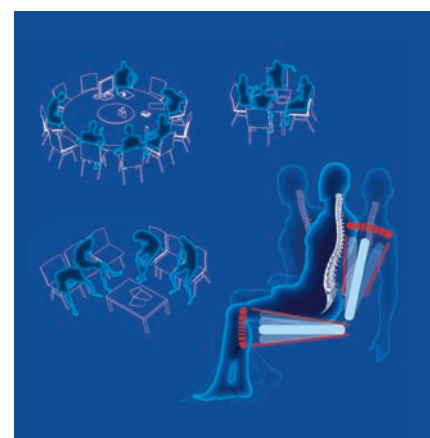
Hersteller: Moizi

- Moizi 33, 34, 35

Einer für alle

Es gibt Stühle, die sehr häufig von unterschiedlichen Personen genutzt werden. Die Rede ist von Mehrzweckstühlen. Wir nutzen sie in der Regel zeitlich begrenzt, z. B. als Konferenz-, Esszimmer-, Besucher- oder Wartezimmerstuhl.

Da ein solches Sitzmöbel für verschiedene Menschen geeignet sein muss, aber aufgrund des Einsatzzweckes nicht jedem Nutzer individuell angepasst werden kann, muss es ein möglichst breites Spektrum an ergonomischen Eigenschaften erfüllen. Denn nur so kann den verschiedenen Nutzern eine körpergerechte Unterstützung geboten werden. Zudem hat der Mensch das Bedürfnis,



sich zu bewegen. Folglich muss ein solcher Stuhl für möglichst viele Menschen, mit den unterschiedlichsten Körpermaßen, geeignet



sein und zudem eine hohe Dynamik, im Bereich der Rückenlehne und Sitzfläche bieten, um rückenfreundliches und komfortables Sitzen zu ermöglichen.

Hersteller: Kinnarps

- drabert salida Besucher- und Konferenzstuhl

Hersteller: Moizi

- Moizi 11, 23, 24, 29

Hersteller: VS

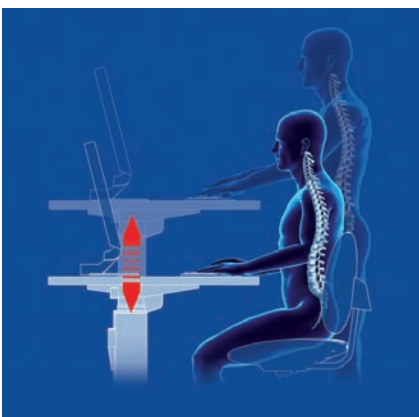
- PantoMoveSoft

Steh-Sitzdynamik – schnell und komfortabel

„Ach wie gern hätte ich ein Stehpult“, mag so mancher denken, der an seinen Schreibtisch gefesselt ist. Aber immer am Stehpult arbeiten? Auch keine Lösung! Doch es gibt die Kreuzung aus Schreibtisch und Stehpult.

Produkte wie „activation“, „temptation c“, „temptation twin“ und die VS „Serien 901 und 1000“ lassen sich als Schreibtisch und auch als Stehpult nutzen. Dabei ist es egal, wie schwer der Arbeitsplatz mit Geräten, Büchern oder gewichtigen Akten beladen ist. Ideal ist eine motorische Verstellung. „Nur was leicht geht, wird auch gern und oft benutzt“, formulieren die Hersteller ihr Motto und präsentieren ihr Sitz- und Stehbüro mit Schnellhöhenverstellung. Und eingebauter Wirbelsäulentlastung sozusagen!

Eine gute Möglichkeit vorhandene Arbeitsplätze auf Steh-/Sitzfunktion umzurüsten bietet officeplus mit dem Tischgestell „ergon plus“, das einen Verstellbereich von 630 bis 1.280 mm hat. Durch seine stufenlose Breitenverstellung passt es unter jede Tischplatte.



Hersteller: Sedus

- activation, temptation c und temptation twin mit motorischer Höhenverstellung

Hersteller: officeplus

- ergon, ergon plus

Hersteller: VS

- Serie 901 (S901 mit Verstellbereich 680 bis 1.200 mm, S901 mit Verstellbereich 660 bis 1.290 mm)
- Serie 1000

Ein wahrer Lustgewinn: Sitzen, Stehen und Bewegen ...



...; diese Forderung der Arbeitsmediziner löst officeplus mit seinem integrierbaren Steharbeitsplatz „desk“. Zum einen nutzt es den teuren Büroraum da, wo er ohnehin reichlich vorhanden ist: in der Höhe. Zweitens lässt sich das Pult durch das patentierte Befestigungssystem powerfix möbelunabhängig auf jeder Schreibtischfläche frei positionierbar befestigen und somit ideal in die jeweilige Arbeitsorganisation integrieren. Durch den Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen werden Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet, die Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich kann sich entspannen. Das Aufstehen und die stehende Arbeitsposition aktivieren Kreislauf und Hormone. Sie fühlen sich wacher, können konzentrierter arbeiten. Die Folge: Sie können mehr in der gleichen Zeit schaffen bzw. Ihre Arbeit mit weniger Stress und Energieaufwand erledigen. Die fahrbare Version „rolls“ fördert ebenso die Kommunikation, Konzentration und Gesundheit.

Hersteller: officeplus

- rolls, rolls drive und sTeh plus Tischstehpult desk

Freue Dich aufs Büro – mit ergonomischen Computermäusen

Eine präzise, punktgenaue Steuerung des Cursors ohne Kraftaufwand. Anpassung in

Größe und Form an individuelle Bedürfnisse. So wünscht sich jeder Computerbenutzer den Gegenstand, den er täglich tausendmal berührt – ja, auch die Oberfläche sollte der Hand schmeicheln. Doch oftmals passt die Mouse nicht in die Hand ihres Besitzers, ist schwergängig und muss deshalb mit viel Kraft und ruckartigen Bewegungen gesteuert werden. Verspannte Schultermuskulatur, schmerzhafte Handgelenke und Kribbeln im Zeigefinger sind die Folge. Die Betätigung der Mouse darf nicht in spektakuläre Ruderbewegungen ausarten, sondern hat im kleinen Radius ohne Belastung des Handgelenkes zu erfolgen. Dies klappt nur, wenn die Technik der Mouse einwandfrei funktioniert und mögliche Verschmutzungen der Sensoren die Gleitfähigkeit nicht einschränken: Das ist das Erfolgsrezept einer Mouse mit AGR-Gütesiegel. Modernste, kabellose Lasertechnologie erlaubt die Führung der Mouse auf geradezu jeder Oberfläche und in jeder Sitzposition. Kontaktoptimierte Gleitflächen ermöglichen ein leicht gängiges Bewegen der Mouse. Das Scrollrad und frei programmierbare Tasten sorgen für Abwechslung in der Bewegung und entlasten damit den Zeigefinger. Die angenehme Soft-Touch-Oberfläche verhindert schweißnasse Hände – selbst nach stundenlangem Arbeiten.

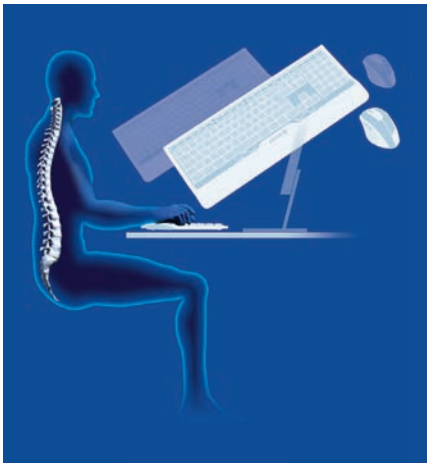


Hersteller: Microsoft

- IntelliMouse Explorer, Wireless Laser Mouse 6000, Natural Wireless Laser Mouse 6000

Vielschreiber können aufatmen – mit der richtigen Tastatur

Nach einem langen Arbeitstag vor dem Bildschirm lässt sich der Nacken kaum noch bewegen. Durch ständiges Anspannen der Handgelenksmuskulatur oder Fehlstellung der Gelenke stellt sich in den Fingerspitzen



gar ein Gefühl der Taubheit ein. Eine ergonomische Tastatur erlaubt eine körpergerechte Haltung der Hände und lässt Schmerzen durch Verspannungen damit gar nicht erst entstehen. Die ultraflache Bauweise der CHERRY-Tastaturen wirkt einem zu starken Abknicken des Handgelenks sowie statischer Anspannung der Muskulatur entgegen. Die konkave Form der Tasten bieten Fingerkuppen einen sicheren Halt. Der Benutzer ertastet intuitiv und sicher die benötigten Tasten. Auch die ergonomischen Microsoft-Keyboards sorgen mit ihrem breiteren, geteilten Tastaturblock dafür, dass die Hände locker, ohne Verspannungen auf der Tastatur aufliegen. Aufgrund des geringen Tastenwegs wird weniger Kraft zur Betätigung der Tasten benötigt. Das schont Gelenke, Sehnen, Muskeln und Bänder. Ein gutes Rezept gegen frühzeitige Ermüdung. Starker Kontrast der Tastenbeschriftung erleichtert die Interaktion mit dem Computer. Der leise und doch wahrnehmbare Anschlag sorgt auch im Großraumbüro für eine angenehme Arbeitsatmosphäre.

Der ergonomische Blick auf die ganzheitliche Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes lohnt. Die Hersteller geben hierzu umfangreiche Gesundheitstipps zu Ihrem Schutz!

Hersteller: CHERRY (ZF Friedrichshafen)

- Stream XT, MARLIN smart, BARRACUDA XT, ORCA, B. UNLIMITED, B. UNLIMITED Home

Hersteller: Microsoft

- Natural Ergonomic Desktop 7000, Natural Ergonomic Keyboard 4000, Wireless Laser Desktop 6000, Comfort Curve Keyboard 3000



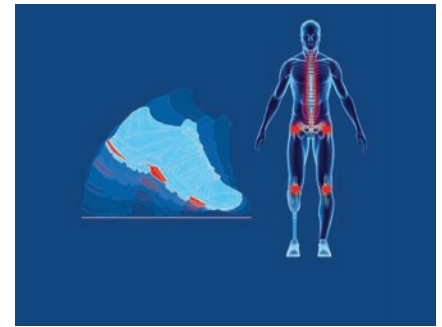
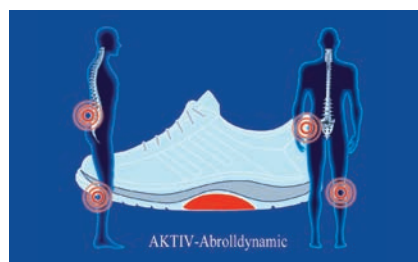
Der Schuh ist das wichtigste Kleidungsstück

Das Barfuß gehen auf natürlichen Böden ist gesund, denn Füße und Körper sind dabei aktiv. Unsere heutigen festen, „fußreizlosen“ Zivilisationsböden, in Kombination mit ungeeignetem Schuhwerk, stellen jedoch eine hohe Belastung mit negativen Auswirkungen für den Körper dar. Stoß- und Stauchbelastungen, die durch das Aufsetzen der Füße auf harten Böden hervorgerufen werden, sind Gift für Wirbelsäule und Gelenke. Es entstehen Beschwerden oder bestehende Probleme werden noch verstärkt. Eigenschaften der Schuhe wie zu hart, zu eng, zu weit, zu lang, zu hohe Absätze führen zu zusätzlichen Problemen wie Sehnenverkürzungen, wundete Füße, Blasen, Druckschmerzen, Deformationen, Hauterkrankungen.



Nur etwa 50 Prozent der Erwachsenen haben die Schuhbreite „normal“, rund 45 Prozent haben „extrabreit“ und etwa 5 Prozent haben einen schmalen Fuß. Der Schuh muss aber in Breite und Länge passen, um Beschwerden zu verhindern. Außerdem sollte das „natürliche Abrollverhalten“ des Fußes gefördert und der Fuß in der Ferse sicher geführt werden.

Atmungsaktive Materialien schützen den Fuß vor zuviel Feuchtigkeit im Schuh. Ein Tipp: Gönnen Sie Ihren Schuhen einen Tag Pause nach jedem Nutzungstag. Das verlängert die Lebensdauer und verbessert zugleich die Schuhhygiene. Schützen Sie besonders



Rücken und Gelenke durch ein körpergewichtsabhängiges Dämpfungssystem (z. B. Steitz Secura Vario) im Schuh. Oder trainieren und kräftigen Sie die Muskelketten des Bewegungsapparates durch eine „muskelaktivierende Dämpfungsunterstützung“ (z. B. Garter Aktiv oder chung shi Anti Step). Dadurch bewegt sich der Körper wieder natürlich und biomechanisch korrekt. Das konstante leichte Muskeltraining und die Dehnung führen außerdem zu einer Verbesserung der Gelenkstabilität. Dadurch reduziert sich die Belastung beim Gehen und Stehen erheblich.

Einen deutlich spürbaren Trainingseffekt ergeben Schuhe, wie z. B. chung shi AuBioRiG. Schon beim Stehen übernehmen sie die Funktion eines Gerätes zum Trainieren der Muskulatur. Während des Gehens verändern sie den Bewegungsablauf. Sprung- und Kniegelenksbeugungen nehmen deutlich zu. Das fördert eine aufrechte Körperhaltung.

Weitergehende Anforderungen an ihr Schuhwerk stellen Menschen mit Bewegungseinschränkungen, wie zum Beispiel Träger von Beinprothesen. Schuhe, wie medi powered by Dachstein, unterstützen durch eine spezielle Sohlenkonstruktion ein kontrolliertes Abrollverhalten und erleichtern damit das „Durchschwingen“ des Beines. Indem das Schuhwerk ermüdungsfreies Gehen ohne Ausgleichsbewegungen fördert, wird das Gangbild harmonischer und der Rücken wird entlastet. Wer mit Bewegungseinschränkungen lebt, dem ist zudem das Thema Sicherheit besonders wichtig: Überdurchschnittliche Rutsch- und Standsicherheit müssen gewährleistet sein. Außerdem sollte ein besonders leichtes und komfortables An- und Ausziehen der Schuhe möglich sein.

Generell gilt, dass herkömmliche Dämpfungstechniken, wie Luft oder Gel, je nach



Nutzungsgrad, schnell verschleiben können, also fast unbemerkt vom Nutzer wirkungslos werden. Für Menschen, die überwiegend stehen, z. B. im Beruf, ist eine zusätzliche Vorderfußdämpfung empfehlenswert. Die Wahl gesunden Schuhwerks, ob für den normalen Alltag, für Prothesenträger oder den Arbeitsplatz (gewerblich), ist ein wichtiger Beitrag zur Vermeidung oder Reduzierung vorhandener Probleme. Wissenschaftliche Studien, empirische Untersuchungen und Tragetests belegen das eindrucksvoll.



Hersteller: Louis Steitz Secura

- Secura Vario System, Steitz Schuhe mit Multizonen-Dämpfung VARIO Vitality

Hersteller: Ganter

- Aktiv

Hersteller: chung shi - ME & Friends

- AuBioRiG, Anti Step

Hersteller: medi

- medi powered by Dachstein

Innovative Liftsysteme machen das Heben zum Kinderspiel



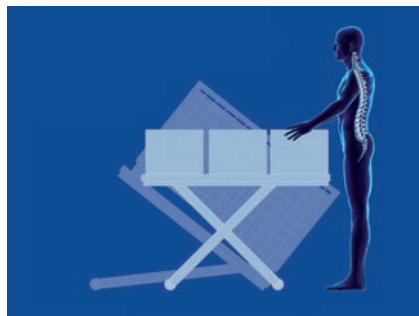
MobilLift-Systeme mit ihrer innovativen Technik und Flexibilität übernehmen das Heben, Kippen, Schütten, Drehen, Senken, Greifen, Fahren und Schwenken von Lasten in der vom Gesetzgeber geforderten Form. Somit leisten diese Systeme einen wesentlichen Beitrag körperliche Belastungen bei

verschiedenen Arbeitsabläufen auf ein Minimum zu reduzieren. Für den Mitarbeiter bedeutet das eine rückenfreundliche Lastenhandhabung, mehr Arbeitszufriedenheit und mehr Lebensqualität. Eine Reduktion der Kosten durch weniger Ausfallzeiten, eine erhebliche Steigerung des Gewinns durch motivierte Mitarbeiter und hohe Qualität der Arbeitsleistungen sind die Vorteile für Unternehmen. In vielen Bereichen von Wirtschaft, Handel und Dienstleistung, wo Waren zwischen 5 und 200 kg bewegt werden, ist aufgrund der hohen Akzeptanz, der Effizienz und der Wirtschaftlichkeit durch den Einsatz von MobilLift-Systemen eine Anschaffung zu empfehlen.

Hersteller: TransOrt

- MicroLift mit Hai-Adapter, Protema 120 mit SPDR

Hubtische zur sinnvollen ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung



Viele Tätigkeiten in der Industrie, aber auch in anderen gewerblichen Bereichen, sind mit dem laufenden Heben und Bewegen von Lasten verbunden. Das bedeutet oft für Rücken und Wirbelsäule extreme Belastungen. Mehr und mehr Betriebe setzen inzwischen als vorbeugende und helfende Maßnahme Hubtische ein. Dadurch werden Arbeitsabläufe ergonomisch gestaltet, die Rückenproblematik drastisch reduziert bei einer gleichzeitigen Erhöhung der Arbeitssicherheit. Obwohl die Verbreitung und der Bekanntheitsgrad von Hubtischen permanent steigt, genügt es derzeit noch nicht. Weitere Aufklärung ist dringend notwendig. Ein guter Hubtisch muss mehr können als nur die Lasten auf die jeweils ergonomisch günstige Arbeitshöhe zu bringen. Wichtige Details, wie leichte Bedienbarkeit, problemlose Nachjustierung, angepasste Plattformgrößen, eine Fußraumfreiheit usw., ermöglichen erst eine rückschonende Arbeitshaltung.

Das Be- und Entladen wird erleichtert, Kräfte werden geschont und sogar Müdigkeiterscheinungen werden reduziert. Die Arbeitsleistung steigt. Flexible Einsatzmöglichkeit durch Mobilität und problemlose Integrationsmöglichkeit an beliebigen Arbeitsplätzen ermöglicht optimale Anpassung an die jeweiligen Arbeitsbedingungen.

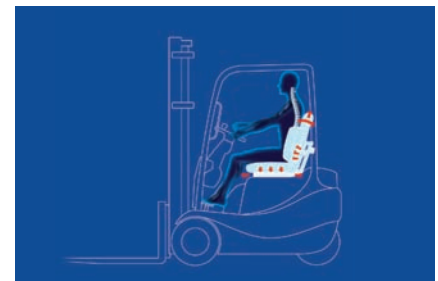
In namhaften Firmen hat sich der Einsatz von Flachform-Hubtischen, wie von Flexlift bestens bewährt, zumal diverse weitergehende Detaillösungen angeboten werden.

Hersteller: Flexlift

- Flachformhubtische FE, ERGO-E, ERGO-G
- Montagehubtische FCE, FDS

Gesundheitsförderung für Gabelstaplerfahrer

Gabelstaplerfahrer klagen vielfach über Schmerzen im Nacken, Rücken, Arm- und Schulterbereich. Ursache sind oftmals die ungünstigen Bewegungsabläufe beim Gabelstapler fahren. Mit „verdrehem Hals“ nach hinten zu sehen, ist eher Regel als Ausnahme. Oder häufiges „mit überstrecktem Hals“ Nachbensehen beim Aufgreifen und Abstellen der Ladung. Zudem belasten Stöße, verursacht durch holprige Böden und Straßenbeläge, die Wirbelsäule extrem. Rückengerechte Staplersitze, wie der Savas Columbus, haben deshalb bereits in der Basisausstattung ein Federungssystem, das die Stoßbelastung auf die Wirbelsäule deutlich reduziert und schädliche Vibrationen drastisch reduziert.



Die Rückenlehne stützt durch eine stufenlose Höhen- und Neigungsverstellung und eine Lordosenstütze den Körper optimal und individuell, was den Rücken entlastet. Die Sitzfläche ist ausreichend dimensioniert und lässt sich stufenlos verstellen. Weitere, optional erhältliche Details, wie Sitzflächenverlängerungen, Sitzflächenneigungseinstel-



lungen, Sitzheizung, ein intelligenter Stoßdämpfer mit Fahrbahnerkennung etc., sind eine sinnvolle, der Gesundheit zuträgliche Ergänzung. Der rückengerechte Staplersitz, in Kombination mit „richtigem Verhalten“, fördert Gesundheit und Wohlbefinden und ist zugleich ein wichtiger Beitrag, Krankheitstage zu reduzieren.

Hersteller: Savas

- Columbus

Gesundes Gärtnern mit ergonomischen Geräten



Gartenarbeit an sich ist in vielerlei Hinsicht äußerst gesund. Bewegung an frischer Luft ist gut für Körper, Geist und Seele, natürlich auch für den Rücken. Doch unser liebstes Hobby ist nicht immer frei von Risiken. Einseitige und falsche Bewegungsmuster belasten ganz erheblich Rücken, Bandscheiben und Gelenke; außerdem müssen häufig schwere Lasten bewegt werden. Und dies durch Geräte, die meist so konstruiert sind, dass sie zu Fehlbelastungen zwingen. Eine innovative Lösung bietet Ergobase. Geschwungene Griffkonstruktionen ermöglichen nicht nur eine rücken schonende Körperhaltung, sondern fördern sie sogar. Der S-förmige Griff mit seinen verschiedenen Greifhöhen erlaubt eine rückenfreundliche Arbeitsweise, bei der sich der Nutzer – unabhängig von seiner Körpergröße – nicht bücken muss. Die Schwingung des Griffs reduziert zudem den Kraftaufwand und wirkt bei allen Schlag- und Stoßbewegungen dämpfend, was auch die Verletzungsgefahr verringert. Denn: „Besser ein gebogener Griff als ein gebogener Rücken“.

Hersteller: Dickhaus und Partner

- Ergobase Schaufel, Gartenboy, Schneeschieber

Gepflegter Rasen ohne Rückenschmerzen

Gartenarbeiten, wie Unkraut jäten, Hecken schneiden oder Rasen mähen, können Rücken



und Gelenke auf die Dauer belasten und zu Beschwerden führen. Jetzt können Hobbygärtner bei der Pflege des geliebten Grüns ihren Rücken entlasten. Elektrorasenmäher, wie z. B. die Rotak Serie von Bosch, ermöglichen eine rücken schonende Körperhaltung und Handhabung. Die Längenverstellbarkeit der Holme ermöglicht ein Anpassen an verschiedene Körpergrößen und sorgt dadurch für ein ermüdungsfreies Arbeiten in aufrechter Haltung. Die ergonomische Form und Positionierung der Handgriffe verhindert ein Abknicken der Handgelenke beim Lenken des Mähers. Die einfache Bedienung der Schalter sowie die Möglichkeit, verschiedene Handhaltungen einzunehmen, sichern zusätzlich eine physiologische Handhabung. Zudem lässt sich der Rasenmäher durch sein geringes Gewicht und die gleichmäßige Gewichtsverteilung sehr leicht transportieren, manövrieren und verstauen.

Hersteller: Bosch Lawn & Garden

- Rotak 34, Rotak 37, Rotak 40, Rotak 43, Rotak 34 LI, Rotak 37 LI, Rotak 43 LI

Effektives Muskeltraining in allen Schichten



Sie wollen etwas für Ihre Rücken-, Brust- und Armmuskeln tun? Gut so, denn eine starke Muskulatur ist ein entscheidender Faktor zur Vermeidung von Rückenschmerzen.

Sehr effektiv ist z. B. das Sportgerät FLEXI-BAR. Eine ca. 150 cm lange, flexible Stange aus verstärktem Glasfaser-Kunststoffgemisch, mit Gewichten an den Enden. Die Endstücke und der Griff sind aus geschäumtem Polyurethan und thermisch an der Stange befestigt. Sobald die Stange schwingt, muß der Körper diese Schwingungen ausgleichen. Dazu nutzt man besonders die tief liegende Muskulatur im Innern des Körpers. Kaum ein anderes Training erreicht diesen Effekt. Experten empfehlen daher, drei Mal pro Woche jeweils 10 bis 15 Minuten damit zu trainieren. Neben der Tiefenmuskulatur, vor allem an der kompletten Wirbelsäule, werden im gleichen Maß Problemzonen, wie Bauch oder Po gestrafft sowie Schultergürtel und Arme trainiert und langfristig der Stoffwechsel erhöht. Leicht erlern- und nachvollziehbare Übungsprogramme als Poster und in DVD-Form machen das Training mit dem FLEXI-BAR zum vollen Erfolg. Ohne großen Platzbedarf, Zeit- oder Kostenaufwand kann hiermit der Rückenproblematik effektiv entgegengewirkt werden. Das Training ist unbedingt auch für Kinder und Jugendliche zu empfehlen, mit einem speziell für diese entwickelten Gerät. Denn bereits jedes 2. Kind in Deutschland ist von Übergewicht und daraus resultierend auch von Rückenproblemen betroffen.

Hersteller: FLEXI-SPORTS

- FLEXI-BAR

Auf die Anleitung kommt es an

Ohne professionelle Anleitung können selbst die besten Trainingsgeräte dem Rücken mehr schaden als nutzen. Mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ werden deshalb nur Sportgeräte ausgezeichnet, für die es eine kompetente Übungsanleitung gibt. Nur so können mögliche Fehler vermieden und ein sowohl wirksamer als auch rücken schonender Trainingseffekt gewährleistet werden. Beim Softtool-Set „Rücken vital“ mit elastischem Band oder Vibraball begleitet eine Trainings-DVD durch das Therapieprogramm und gibt wichtige Anleitungen zu Geräten und Übungen. Dies ermöglicht ein selbstständiges, wirksames und rückenfreundliches Gymnastikprogramm auch zu Hause.

Hersteller: FLEXI-SPORTS

- Softtools-Linie Rücken als elastisches Band-Set und als Vibraball-Set



Mit „Sicherheit“ richtig trainieren!

Um Rückengesundheit wirksam zu verbessern, gilt es, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, aktiv zu werden und dabei sogar noch Spass zu haben. Große Gymnastikbälle eignen sich aufgrund ihrer instabilen Unterlage hervorragend für ein Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur in unterschiedlichen Ausgangspositionen, wie Sitzen oder Liegen. Ovale Pendel Bälle sind effektive, sichere Rückentrainingsgeräte und gleichzeitig ideal als ergonomischer Sitzball geeignet. Die größere Kontaktfläche zum Boden verhindert ein Wegrollen, was der Sicherheit noch zusätzlich dient. Ein gutes Beispiel ist der TOGU Pendel Ball in zwei Größen und für jede Körpergröße individuell stufenlos von 45 bis 55 bzw. von 55 bis 70 Zentimeter Höhe aufblasbar. Herkömmliche Bälle können im Falle einer Vorbeschädigung der Ballhaut bzw. einer Beschädigung während der Benutzung schlagartig platzen. Hier steckt ein erhebliches Verletzungsrisiko. Die derzeit einzige Ausnahme bietet TOGU. Die Pendel Bälle sowie die Bälle mit ABS (Anti-Burst-System) platzen aufgrund der patentierten Materialzusammensetzung auch im Falle einer Beschädigung garantiert nicht, sondern verlieren nur langsam die Luft.



Ein Plus an Sicherheit bieten gute Trainingsgeräte auch beim Thema Hygiene: Gerade in Gruppenkursen, wo viel geschwitzt wird und die Benutzer der Geräte häufig wechseln, sollte eine dauerhafte antibakterielle Ausrüstung vorhanden sein. Die Hersteller TOGU und Airex bieten deshalb für Ihre Produkte eine spezielle „Actisan“ (TOGU) bzw. „sanitized“ (Airex) Ausrüstung an. Das spezielle Material wirkt selbstdesinfizierend gegen Viren und Bakterien, die der Vorbenutzer eventuell auf den Geräten hinterlassen hat.

Hersteller: TOGU

- Powerball ABS, Powerball Premium ABS, Powerball Challenge ABS, Pendel Ball, Pendel Ball light

Training mit Maximaleffekt und Tiefenwirkung

Rückentraining mit einer Kräftigung auch der kleinsten Muskeln bis in die Tiefe bringt maximale Trainingseffekte. Hersteller, wie TOGU und AIREX, haben dies erkannt und Produkte entwickelt, die ein solches Training wirkungsvoll unterstützen.

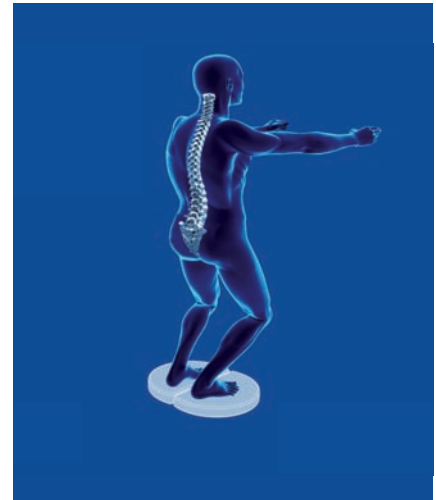
Luftgefüllte Geräte der Firma TOGU mit einer bzw. zwei Luftkammern, die mit einer Pumpe individuell einstellbar sind, bieten eine dynamische Unterlage und dienen somit als Trainingsgerät für mehr Stabilität und Koordination. Durch die Luftfüllung und das spezielle Material sind die Geräte leicht zu transportieren, sehr langlebig und leicht zu pflegen. So können Sie ohne großen Platzbedarf überall die Übungen durchführen.

Der Jumper zum Beispiel bringt Spaß und Dynamik in das Rückentraining und ist für die ganze Familie geeignet. Die Druckverteilung gewährleistet ein gelenkschonendes Training und eine extrem dynamische Rückfederung mit Trampolineffekt. Außerdem sorgt die rutschfeste Oberfläche und die Bodenplatte für ein sehr sicheres Training.

Mit einem Ballkissen, wie dem Dynair XXL oder dem Dynair Extreme, lässt sich die Rumpf- und Rückenmuskulatur sehr gut trainieren und Sie sind bestens für den Alltag gerüstet. Mit seinem 80 cm Durchmesser ist das Dynair Extreme groß genug zum Training des kompletten Körpers. Durch die Luft im Inneren nimmt es die sanften Schwingungen des Körpers auf und gibt sie an die Wirbelsäule weiter. Egal, ob zu Hause oder im Studio, die mitgelieferte Übungsanleitung macht ein Training überall möglich. Stehübungen sind auf einem XXL und Extreme Ballkissen auch möglich, sollten aber aufgrund der hohen Instabilität nur mit Hilfestellung durchgeführt werden.

Ein kleineres Ballkissen, wie Dynair, unterstützt als gelegentliche dynamische Unterlage das rückengerechte bewegte Sitzen, trainiert die Wirbelsäulenmuskulatur

und ist gleichzeitig als Balancetrainingsgerät einsetzbar. Das Dynair Pro verbindet eine feste Unterlage mit einem weichen luftgefüllten Ballkissen und ist dadurch äußerst vielseitig verwendbar im sensorischen Training und in der Therapie.



Ein luftgefülltes Balancekissen, wie der Aero-Step XL, bietet auf Grund der Vielseitigkeit für Fortgeschrittene und Profis immer wieder neue Trainingsmöglichkeiten. Durch seine zwei getrennten Luftkammern lassen sich gezielt beide Körperseiten trainieren. Das Training geht intensiver in die Tiefe. Dies gibt den „kleinen“ Muskeln, die die Gelenke stabilisieren, neue ungewohnte Reize.

Einkammern-Balancekissen mit niedriger Standhöhe, wie die Dynair Pads, sind vor allem geeignet für Senioren als Einstieg oder Wiedereinstieg in das Gleichgewichts- und Koordinationstraining.

Beim Balance-beam, Balance-pad Elite und Balance-pad XLarge der Firma AIREX kommt Schaumstoff mit geschlossenzelliger Struktur statt Luft zum Einsatz. Diese Übungsgeräte eignen sich sehr gut zum sensorischen Training, als instabile Unterlage für zahlreiche Ausgangspositionen, wie beid- oder einbeiniges Stehen, Knien, Sitzen und Liegen. Die destabilisierende Wirkung der Geräte führt zu einer Aktivierung der Steuerungsfunktionen des Gehirns. Dadurch werden Koordinationsfähigkeit und Reaktionsvermögen geschult sowie Körperhaltung, Zehen- und Fußfunktionen und Bewegungsabläufe verbessert.



Durch die längliche Form, die an einen Schwebebalken erinnert, sind beim Balance-beam auch Bewegungsübungen mit mehreren Schritten möglich.

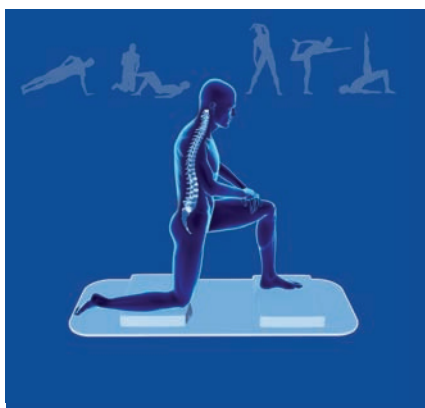
Hersteller: TOGU

- Aero-Step, Aero-Step XL, Aero-Step XL functional
- Dynair Pads
- Dynair XXL Ballkissen, Dynair Extreme Ballkissen, Dynair Pro Ballkissen, Dynair Ballkissen
- Jumper, Jumper mini

Hersteller: AIREX

- Balance-beam
- Balance-pad Elite
- Balance-pad XLarge

Drinnen, draußen und im Wasser - eine gute Matte ist überall einsetzbar



Rücken- und Gymnastikübungen, aber auch Yoga, Pilates oder Body & Mind-Übungen erfordern eine geeignete Unterlage. Diese sollte unter anderem rutschfest, einfach zu reinigen und zu handhaben sein sowie über gute Dämpfungseigenschaften verfügen, um vor Verletzungen zu schützen. Eine antibakterielle Ausrüstung soll verhindern, dass sich Bakterien oder Schimmelpilze auf der Matte bilden können. Auch vor Bodenkälte muss eine gute Matte schützen. Idealerweise ist diese langlebig und vielseitig einsetzbar, z. B. im Wasser oder als sensorisches Trainingsgerät. AIREX-Matten erfüllen diese umfangreichen Anforderungen. Gelenke, Sehnen und Muskulatur können auf ihnen äußerst schonend und effizient trainiert werden. Zudem eignen sie sich optimal als Unterlage für die Balance-Produkte sowie die luftgefüllten Ballkissen und andere Hilfsmittel.

Hersteller: AIREX

- Corona, Coronella, Atlas, Hercules, Fitline 140 + 180, YogaPilates 190, Fitness 120

Die Kraft des Wassers nutzen

Wassergymnastik ist besonders gelenk- und rückenschonend und dabei sehr effektiv. Die positiven Eigenschaften des Wassers werden durch eine Auftriebshilfe, wie den Hydro-buoy, noch verstärkt. Der Spezialschaumstoff mit luftgefüllten Zellen verleiht ein angenehmes schwebendes Gefühl und entlastet den Bewegungsapparat. Zusätzlich werden Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Die Auftriebshilfe passt sich der individuellen Körperform des Benutzers an, gewährleistet dabei uneingeschränkte Bewegungsfreiheit und schützt vor Unterkühlung.

Hersteller: AIREX

- Hydro-buoy 45 N, Hydro-buoy 50 N

Schwingen – macht Spaß und hält fit!

Zur Erhaltung der Rückengesundheit sollte die Rückenmuskulatur durch ein gezieltes Aufbautraining gestärkt werden, damit sie ihre Funktion, die Wirbelsäule zu stützen und die Bandscheiben zu entlasten, erfüllen kann. Sinnvoll und äußerst effektiv ist als Trainingsgerät ein besonders konstruiertes, hochelastisches Minitrampolin, auf dem man „schwingt“ statt „springt“, was nicht nur Herz und Kreislauf gut tut, sondern gleichzeitig das Atmungssystem aktiviert und die Koordination fördert. Da es außerdem „dem Rücken Gutes tut“ und zudem noch viel Spaß macht, ist es ein ideales Trainingsgerät, für jeden geeignet, ob jung oder alt, selbst für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Sogar einge-



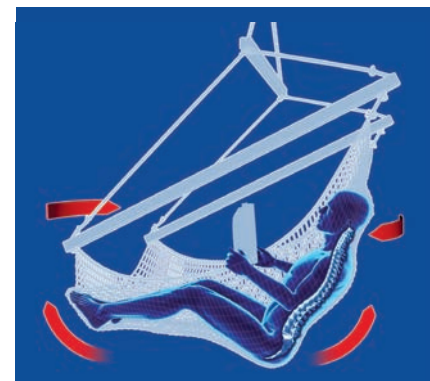
flechte Sportmuffel genießen die sanfte, dennoch hochwirksame Schwingung und profitieren dabei von der positiven physischen und psychischen Aktivierung.

Hersteller: bellicon

- bellicon, Medi-Swing, bellicon premium

Den Alltagsstress „beschwingt“ hinter sich lassen

Der Alltag vieler Menschen ist mit unzähligen Anforderungen und Stress verbunden. Nimmt die Belastung überhand, so sendet der Körper Warnsignale, oftmals in Form von Kopf- und Rückenschmerzen. Diese sollte man nicht ignorieren, sondern lieber im Alltag einfach mal die „Seele baumeln lassen“. Unterstützung bieten hier Produkte, wie der Traumschwinger – ein ergono-



mischer Hängestuhl aus weichem Baumwollgeflecht. Seine Ein-Punkt-Aufhängung sorgt für sanfte Kreis- und Pendelbewegungen, die ein Gefühl von Entspannung und Geborgenheit vermitteln. Das Schwingen und Schaukeln wirkt auf die Nutzer beruhigend und entkrampfend. Auch der Neigungswinkel und somit die Sitzposition des Hängestuhls können individuell angepasst werden. Eine stufenlose Höhenverstellung des Traumschwingers ermöglicht eine schnelle Einstellung der optimalen Sitzhöhe – je nach Benutzersituation und Deckenhöhe. Aufgrund der einzigartigen, knotenfreien Webart passt sich das Netzgeflecht dem Körper individuell an. So bietet er nicht nur einen einmaligen Sitz- und Liegekomfort, sondern stimuliert zugleich die Körperwahrnehmung.

Hersteller: Mira Art

- Traumschwinger XXL, XL, L, M, S und Babywiege



Gesund mit dem Rad

Ergonomie in der Zahnarztpraxis

Stressfrei ist eine Zahnarztbehandlung vermutlich für keinen Patienten. Umso wichtiger ist es, dass seine Anspannung durch eine unbequeme Sitzhaltung nicht auch noch verstärkt wird. Sitzt oder liegt der Patient bequem und können zudem der Zahnarzt und seine Assistenz in rückenfreundlichen Haltungen effizient behandeln, so kommt das allen zu Gute.



Es ist unumstritten, dass ungünstige Arbeitspositionen und Bewegungsabläufe zu Rückenbeschwerden führen. Dies ist ein Problem, das auch in der zahnärztlichen Praxis auftritt. 64 Prozent der Zahnärzte geben Erkrankungen im Bereich der Wirbelsäule an, 42 Prozent haltsbedingte Kopfschmerzen.

Benötigt wird daher ein Behandlungsstuhl, der nicht nur bequem für den Patienten ist, sondern auch dem Praxisteam ergonomisches Arbeiten ermöglicht. Das bedeutet, der Behandlungsstuhl muss es ermöglichen, dass der Zahnarzt nah am Patienten in wechselnder, rückenfreundlicher Haltung – sowohl stehend als auch sitzend – behandeln kann. Wichtig ist zudem eine großzügige Horizontalverstellung, damit sowohl extrem kleine als auch sehr große Patienten bequem in einer für beide Seiten angenehmen Stellung behandelt werden können. Patientenfreundlich ist zudem die Option die Sitzfläche motorisch anzupassen. Das ermöglicht insbesondere bei längeren Behandlungen den Patienten bequem umzupositionieren. Werden alle Punkte beachtet, so steht einem stressfreien Zahnarztbesuch nichts mehr im Wege.

Hersteller: KaVo Dental

- Behandlungseinheit KaVo ESTETICA E70,
- Behandlungseinheit KaVo ESTETICA E80,
- Behandlerstuhl KaVo Physio 5007



Sportliche Belastungen können Verspannungen lösen und den Rücken kräftigen. Studien belegen, dass durch eine moderate richtig ausgeführte Belastung Rückenschmerzen und deren Folgen vermindert oder gar vermieden werden können. Besonders geeignet zur Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen ist



Radfahren. „Denn beim Radfahren wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die Muskulatur fast des ganzen Körpers trainiert“, erläutert Prof. Dr. Ingo Froböse, von der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Beinmuskulatur sorgt für die Tretbewegung, die Rumpfmuskulatur stabilisiert den Körper auf dem Rad und federt äußere Einflüsse ab und die Schulter-Arm-Muskulatur stützt den Körper am Lenker. Dies alles trainiert die Muskulatur und strafft sie, macht sie kräftiger und erhält deren Funktion, die dann im Alltag genutzt werden kann.

Aber nicht nur der aktive Bewegungsapparat, wie unsere Muskulatur, profitiert von

Zur Person



Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse

Geboren 1957 in Unna, Sportstudium (Diplom) an der Deutschen Sporthochschule Köln, Promotion 1986, Habilitation 1993, Hochschulprofessor seit 1995.

Funktionen

- Leiter des „Zentrums für Gesundheit“ der Deutschen Sporthochschule Köln
- Leiter des Institutes für Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule (DSHS)
- Vorsitzender des Vereins für Gesundheitssport und Sporttherapie (VGS) Köln
- Prorektor an der DSHS (1999-2003)
- Wissenschaftlicher Leiter des Institutes für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH“ (IQPR GmbH)
- Vorsitzender des „Forschungsinstituts Behinderte und Sport“ (FiBS e.V.)
- Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirates der TÜV Rheinland Group „Qualitätsoffensive im Fitnessbereich“
- Sachverständiger/Gutachter in Gerichtsfragen zum Thema „Sport und Fitness“



der Bewegung des Radfahrens, sondern auch der passive Bewegungsapparat – also unsere Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder; vorausgesetzt, Ihr Rad lässt sich individuell einstellen. Für die richtige Positionierung sind Sitzhöhe, Sattelposition, Lenkerhöhe und -neigung, Sattelneigung und Sitzlänge die entscheidenden Einstellkriterien.

Zusätzlich zur gesunden Sitzhaltung spielt die Federung eines Fahrrads für die Rückengesundheit eine wichtige Rolle. Denn Stoßbelastungen durch Kopfsteinpflaster oder Schlaglöcher können die Wirbelsäule schädigen. Optimal ist eine Vollfederung, bei der statt der Sattelstütze das Heck und das Vorderrad gefedert ist. Die Vollfederung reduziert die Vibrationen am Rad, wodurch der Körper um bis zu 35 Prozent weniger

belastet wird. Gelenke und Rücken werden so optimal vor Stößen geschützt.

Wichtig ist auch ein möglichst niedriges Fahrradgewicht und ein tiefer Einstieg, der ein bequemes „Einsteigen“ ermöglicht.

Wer aus gesundheitlichen Gründen bisher aufs Radfahren verzichten musste oder wem die Kraft für die steileren Anstiege fehlt, für den gibt es jetzt eine rückenfreundliche Innovation. Ein Pedelec funktioniert wie ein normales Fahrrad, nur dass die eigene Tretleistung zusätzlich durch einen Elektromotor unterstützt wird. Die Intensität der Antriebsunterstützung lässt sich beim Pedelec ganz einfach und individuell regulieren. Je stärker die Tretleistung, desto stärker der Elektroantrieb. Der abnehmbare Akku kann problemlos entnommen und

an einer Steckdose aufgeladen werden, die erzeugte Bremsenergie wird in Strom umgewandelt und der Akku damit aufgetankt.

Entscheidend ist neben dem richtigen Rad ein an die persönlichen Bedürfnisse und die Leistungsfähigkeit des Einzelnen angepasstes Training. „Das erste Ziel von einem gesundheitsorientierten Radfahren sollte daher sein, regelmäßig Rad zu fahren. Nur mit einer regelmäßigen Betätigung können die meisten körperlichen, aber auch psychischen Veränderungen, wie etwa Stressabbau und Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens, erreicht werden“, erklärt Prof. Dr. Froböse.

Hersteller: riese & müller

- Avenue, Avenue hybrid, Culture, Culture hybrid, Jetstream

Extratipp:

Wer gesund Fahrrad fahren möchte, sollte besonderes Augenmerk auf Sattel, Lenker und Griffe lenken. Im Extratipp zeigen wir sinnvolle Lösungen auf.

Ein Fahrradsattel muss passen „wie ein Paar Schuhe“. Deshalb sollte idealerweise immer zuerst der Sitzknochenabstand vermessen werden, damit die Radler mit ihren Sitzknochen auch wirklich auf dem Sattel sitzen. Dadurch verteilt sich der Satteldruck optimal und die bisherigen Druckstellen im Dammbereich werden entlastet. Am besten wählt man ein Modell mit tiefer liegender Sattelnase, sie bietet mehr Platz und Freiraum im Damm- sowie Schambereich und verhindert unangenehme Taubheitsgefühle oder Schmerzen. Bei der neuen SQlab Sattellinie active reduziert eine gedämpfte zusätzliche seitliche Bewegung unangenehmen Satteldruck, mobilisiert die Bandscheiben und wirkt sich insgesamt rückenfreundlich aus. Mit diesen drei Konzepten, der Vermessung des Sitzknochenabstandes für die optimale Passung, der tief liegenden Sattelnase und der rückenfreundlichen Sattellinie active, bietet der Ergonomiespezialist SQlab eine gesunde Dreifachlösung für alle Fahrradtypen an.



Für Prostatapatienten gibt es den Easyseat mit zwei getrennten Sitzflächen.

Beim Lenker sollte auf eine ergonomische Biegung geachtet werden, so dass Unterarme und Handgelenke einen geraden Übergang bilden. Dadurch wird das Handgelenk weniger überstreckt, die Versorgung der Handnerven verbessert und die Gefahr von einschlafenden sowie tauben Fingern minimiert.



Griffe sollten eine große Auflagefläche haben, damit der Druck und die häufig auftretenden Taubheitsgefühle im Ring- und kleinen Finger minimiert werden.

Erhältlich sind die ergonomischen Fahrradprodukte von SQlab im Fachhandel. Weitere Informationen auch unter www.sq-lab.com.

Der Traum vom guten Schlaf



Der Schlaf ist Bestandteil des körpereigenen „Ruhe-Aktivitäts-Rhythmus“, der sich in vielen Funktionen widerspiegelt. Deutlich ausgeprägt ist zum Beispiel der Tagesrhythmus der Körperkerntemperatur mit einem nächtlichen Minimum und einem Maximum am frühen Abend. Diese Tagesschwankung entspricht dem Verlauf der meisten Lebensfunktionen des Menschen. Es konnte gezeigt werden, dass die periodischen Schwankungen von der inneren Uhr geregelt werden. Der Gipfel der Schlafbereitschaft liegt am frühen Morgen, der Tageszeit, die durch ein „Tief“ des Gesamtorganismus gekennzeichnet ist.

Zu dieser Uhrzeit zeigen viele andere Funktionen ebenfalls ein Minimum. Hier befindet sich der Zeitpunkt geringster Konzentrationsfähigkeit, ein Tief in der Befindlichkeit und die geringste Kreislaufstabilität. Der zu diesem Zeitpunkt stattfindende Schlaf überbrückt so ein physiologisches und psychologisches Tief mit ausgeprägter Funktionsineffektivität und Labilität der verschiedenen Organsysteme. Dies könnte eine der Funktionen des Schlafes sein: Überbrückung eines Zeitraumes, der für die Interaktion mit der Umwelt ungünstig ist und gleichzeitig die Möglichkeit zur Aktivierung von Funktionen, die mit motorischer Aktivität inkompatibel sind. Hieraus läßt sich folgern, daß es zu Störungen im Funktionsablauf kommen kann, wenn Schlaf hier nicht stattfindet.

Der Schlaf ist gekennzeichnet durch einen zeitlich begrenzten Zustand reduzierter Be-



wußtseins- und Aktivitätslage. Ein Bewusstsein fehlt entweder oder ist – im Traumgeschehen – verändert. Die motorische Aktivität ist, neben einer allgemeinen Verringerung, auch weniger zielgerichtet. Auf Umweltreize reagiert der Organismus im Schlaf nur eingeschränkt. Im Gegensatz zum komatösen Zustand kann der Schlaf jedoch jederzeit durch entsprechende Reize unterbrochen oder beendet werden. Schlaf ist ein hochaktiver Zustand, der gewisser äußerer Bedingungen bedarf, um ungestört vonstatten gehen zu können. Hierzu gehören ruhige Umgebungsbedingungen, abgedunkelte Räume und angemessene Liegemöglichkeiten. Werden die physiologischen Vorgänge behindert, kommt es zu gestörtem Schlaf.

Gestörter Schlaf führt zu Übermüdung. Die Katastrophe im Atomreaktor in Tschernobyl wurde durch Fehler des Wartungspersonals nach stundenlangem Warten am frühen Morgen verursacht. Das Tankerunglück der „Excon Valdez“ geschah nach langwierigen Bunkerarbeiten in der Nacht, durch eine übermüdete Mannschaft. Der gefährliche Störfall des Atomreaktors „Three Mile Island“ Harrisburg, wurde nach amtlichen Angaben durch „menschliches Versagen“ um 4:00 Uhr morgens ausgelöst. Der Absturz der Raumfähre „Challenger“ wurde mitverursacht durch Entscheidungen der Verantwortlichen am frühen Morgen nach weniger als zwei Stunden Schlaf. Beinaheunfälle in der Luftfahrt verursacht durch Übermüdung der Piloten im Cockpit, sind häufiger, als dies in der Allgemeinheit bekannt ist. Die Mehrzahl der schweren Verkehrsunfälle auf Autobahnen wird durch Übermüdung verursacht.

Die Konsequenzen dieser Ignoranz biologischer Gegebenheiten betreffen nicht nur die Einzelschicksale, sondern sind viel breiter einzukalkulieren. Überlegungen zu den finanziellen Folgen der übermüdungsbedingten Unfälle führen allein in Deutschland zu etwa 10 Milliarden Euro Folgekosten pro Jahr. Diese Zahlen unterstreichen auf eindrucksvolle Weise nicht nur die Bedeutung der biologischen Rhythmen, sondern auch die Notwendigkeit eines gesunden Schlafes, der für die Erhaltung der vollen Leistungsfähigkeit erforderlich ist. Schlafstörungen bedeuteten auch eine Beeinträchtigung der Befindlichkeit und der Leistungsfähigkeit am Tage. Darüber hinaus führen chronische

Zur Person

Prof. Dr. Dr. Jürgen Zülley

ist seit über 30 Jahren auf den Gebieten der Schlafforschung und Chronobiologie tätig. Er arbeitet an verschiedenen Max-Planck-Instituten und wurde dann Leiter des Schlafmedizinischen



Zentrums an der Universität Regensburg. Langjähriges Vorstandsmitglied nationaler und internationaler wissenschaftlicher Gesellschaften und Gründer der ersten „Schlafschule“. Derzeit Präsident der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf (DAGS).
Internet: www.zulley.de
Literatur: „Mein Buch vom guten Schlaf“ von Jürgen Zülley, Goldmann Verlag, München (2010)

Schlafstörungen zu Folgeerkrankungen und diese erhöhen die Multimorbiditäts- und Mortalitätsrisiken. Zu nennen sind hier beispielsweise Bluthochdruck, Magen-Darm-Erkrankungen sowie psychiatrische Erkrankungen, wie Depressionen. Nur ein Bruchteil dieser Schlafstörungen wird diagnostiziert und behandelt. So entstehen jährlich indirekte Kosten in Milliardenhöhe, die durch eine angemessene schlafmedizinische Versorgung vermieden werden könnten.

Bei der Behandlung von Schlafstörungen ist an erster Stelle die Selbsthilfe gefragt. Zu Beginn steht eine umfassende Information über den Schlaf und die Schlafstörungen (z. B. über Literatur). An zweiter Stelle stehen so genannte schlafhygienische Maßnahmen. Hierzu gehören beispielsweise ein geregelter Tagesablauf mit festen Zeitpunkten des Zubettgehens und Aufstehens. Entspannung am Abend, kein Alkohol und Nikotin. Aufstehen, wenn man in der Nacht nicht mehr weiterschlafen kann. Bei Einschlafstörungen kein Mittagsschlaf. Diese Strategien werden über die Präventivseminare der „Schlafschule“ erfolgreich vermittelt. Der nächste Schritt wäre ein Versuch mit pflanzlichen Mitteln. Baldrian kann bei leichten Schlafstörungen helfen. Falls auch das nicht ausreicht, ist ein Arztbesuch angesagt, der kurzfristig mit Medikamenten helfen kann. Informationen gibt es bei der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf (DAGS), Tel. 0941/9428271 ■

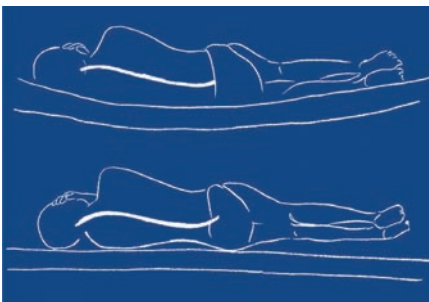


Hatten Sie eine geruhssame Nacht...



...oder wundern Sie sich über Ihren schlechten Schlaf?

Millionen Bundesbürger schlafen schlecht, fühlen sich morgens wie gerädert oder haben Rückenschmerzen. Die Ursache suchen die meisten Betroffenen allerdings nicht in ihrer Schlafstätte, doch genau dort liegt das Problem. Mitschuld an Deutschlands schlechter Schlafqualität haben die mangelhaften Bettsysteme. Eine von Prof. Dr. Jürgen Zulley, Prof. Dr. med. Erich Schmitt, dem Schlafmagazin und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. unterstützte Befragung von über 75.000 Bürgern hat ergeben: Es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen einem gesunden Schlaf und einem rückengerechten Bettsystem. Fast die Hälfte der Befragten ist mit der Qualität ihres Schlafes weniger zufrieden, 19 Prozent sogar überhaupt nicht. Über die Hälfte der Teilnehmer leiden regelmäßig oder häufig morgens nach dem Aufstehen an Rückenschmerzen, 40 Prozent immerhin gelegentlich. Bezeichnend: Bei 90 Prozent der Befragten liegt die Matratze auf einem Holzlattenrost. Unter allen Teilnehmern der Befragung wurden 235 Personen ausgewählt,



Liegen in alten und schlechten Betten belastet die Wirbelsäule. Dabei führen sowohl zu weiche, zu harte als auch durchgelegene Unterlagen zu Rückenschmerzen.

von denen 97 Prozent unter Rückenschmerzen und 98 Prozent unter schlechter Schlafqualität litten. Sie testeten vier Wochen lang ein ergonomisches, mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnetes Lattoflex-Bettsystem. Das Ergebnis ist deutlich: 94 Prozent weniger Rückenschmerzen und 96 Prozent bessere Schlafqualität. Das bedeutet, es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Rückenbeschwerden, schlechtem Schlaf und ungeeigneten, veralteten Betten. Dies untermauern neutrale medizinische Studien, wie z. B. von Jakobson et al., veröffentlicht 2009 vom medizinisch-wissenschaftlichen Fachverlag Elsevier.



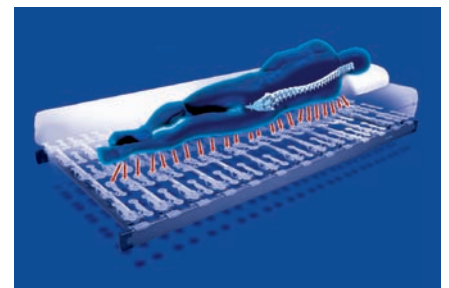
Bis zu 60 mal in der Nacht wechselt der Mensch seine Schlafhaltung.

Doch vielfach wissen die Geplagten nicht, dass ihr Bett die Beschwerden verursacht bzw. wie ein rückenschonendes Bettsystem beschaffen sein sollte.

Ein gesunder und effektiver Schlaf ist jedoch die Voraussetzung für ein gesundes Leben, denn nachts tankt der Körper neue Energie und regeneriert sich. Nur wer ausreichend und vor allem erholsam schläft, ist fit für die Strapazen des All-

tags. Denn Schlafmangel macht sich tagsüber deutlich bemerkbar. Fehlender und schlechter Schlaf führt neben Müdigkeit, Konzentrationschwäche und eingeschränkter Leistungsfähigkeit auf Dauer auch zu Niedergeschlagenheit.

Um dem Schlafenden in seinen nächtlichen Regenerationsphasen die bestmögliche Unterstützung zu geben, muss ein gutes, das heißt gesundes Bett körpergerecht sein und sich in jeder Lage stützend und tragend anpassen. „Am Tag ist unsere Wirbelsäule extremen Belastungen ausgesetzt. Umso wichtiger ist eine korrekte Lagerung der Wirbelsäule während der Nacht. Und da kein Körper dem anderen gleicht, ist ein individuell anpassbares und einstellbares Bettsystem nötig“, so Prof. Dr. med. Erich Schmitt, Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. Voraussetzung für erholsamen Schlaf ist ein Bettsystem, das sich den natürlichen Schwingungen der Wirbelsäule optimal anpasst, sowie punktuelle Entlastung und Unterstützung bietet! Das schaffen moderne Bettsysteme, welche aus einer flexiblen Matratze und einer punktelastischen Unterfederung bestehen. Letztere zeichnen sich zum Beispiel durch Flügelfedern aus, die auf Glasfaserstäben gelagert sind. Jede einzelne Feder reagiert punktgenau auf jede Schlafbewegung und fängt die Gewichtsverlagerung sanft ab. Ein traditioneller Lattenrost, der sich nur eindimensional an den Körper anpasst, kann diese Flexibilität nicht gewährleisten. In vielen Fällen



ist er außerdem aufgrund seiner Nutzungsdauer auch technisch „verbraucht“ und somit nicht geeignet, Schlaf und Rücken positiv zu beeinflussen.

Eine Alternative zum System der punktelastischen Unterfederung durch Flügelfedern bietet beispielsweise ein flexibles vertikales Röhrensystem im Inneren der Matratze. Je nach Anforderung stehen Matratzen mit unterschiedlichen Röhrenstärken und Bezügen zur Verfügung. Unterschiedlich starke Schaumstoffröhren, so genannten Tubes, sind in den

Matratzenkern eingearbeitet. Schulter- und Gesäßpartie werden dabei durch weichere Röhren besonders schonend gelagert. Die Lendenwirbelsäule wird durch festere Tubes gestützt. Die Röhren ermöglichen eine optimale Durchlüftung und Atmungsaktivität der Matratze und sorgen so für ein gesundes Bettklima. Die Feuchtigkeit wird nach unten abgeleitet und die Luft kann zirkulieren. Die Tubes-Matratzen können in Kombination mit ergonomischen Unterfederungen oder mit der Tubes-Unterfederung „Syncro“, die perfekt auf die Matratze abgestimmt ist, genutzt werden.



Fazit: Eine optimale Körperlagerung in Verbindung mit einem idealen Bett- und Raumklima ist unbedingt notwendig, um Rückenschmerzen vermeiden und gleichzeitig die eigene Schlafqualität positiv beeinflussen zu können. Das richtige Bett: Ein Gewinn an Gesundheit, Wohlfühl und persönlicher Lebensqualität!

Eine zusätzliche, durch wissenschaftliche Studien belegte, Möglichkeit die Schlafqualität positiv zu beeinflussen, ist ein im Herzrhythmus „schwingendes Bett“. Diese Technik ist sogar bei den meisten vorhandenen Betten problemlos nachrüstbar, fördert schnelleres Einschlafen und verlängert die wichtigen Tiefschlafphasen. Die Kombination eines hochmodernen Bettsystems mit dem „schwingenden Schlaf-Tablet“ ist das Optimum des heute machbaren. Rückenschmerzen können drastisch reduziert und die Schlafqualität immens verbessert werden.

Warnung vor falschen Kissen!

Das Kopfkissen ist ein wichtiger Bestandteil der Betausstattung. Leider entsprechen insbesondere herkömmliche Kopfkissen (80 x 80 cm) nicht dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse. Wir Menschen haben individuelle Kopf- und Nackenformen, unterschiedliche Schulterbreiten und persönliche Schlafgewohnheiten. Ein einziger Kissentyp kann nur

selten allen Anforderungen gerecht werden. Ein Kissen sollte 40 x 80 cm groß sein, damit nur Kopf und Nacken darauf liegen. Außerdem sollte ein Kissen aus hygienischen Gründen waschbar sein. Der „Traumfalter“ erfüllt all diese Anforderungen und ist sogar individuell einstellbar. Das Konzept ist ebenso genial wie simpel: Ein Kissen mit dem Format 80 x 80 cm wird zur Hälfte zusammengeklappt, eine Nackenrolle eingebunden und das Kissen mit einem Reißverschluss fixiert. Auch für das Thema Lagerung des Kopfes ist die Durchlüftung wichtig, daher gibt es die Nackenstützkissen des Tubes-Systems in unterschiedlichen Varianten und somit für jeden Schlafertyp.

Hersteller: Lattoflex

- Lattoflex 200/300/800
Nackenstützkissen: Lattokiss, MultiPerfekt, Traumfalter

Hersteller: Metzeler

- Metzeler Tubes 126
Nackenstützkissen: Tubes Singular, Prestige, Fashion und Selection

Von Anfang an rückengerecht gebettet!

Kindermatratzen müssen so einiges mitmachen. Sie sollen das Kind auch bei einem geringen Körpergewicht punktelastisch unterstützen und sich Körpergröße und -gewicht, die sich im Laufe der Jahre deutlich verändern, anpassen können. Sie müssen hopsen, springen und tollern über sich ergehen lassen.

Und ab und zu geht dann auch mal was daneben. Die Matratze muss somit neben einem abnehmbaren, waschbaren Bezug auch über eine gute Belüftung und Feuchtigkeitsregulierung verfügen. Diese Eigenschaften finden sich z. B. in den Ruby Matratzen. Die Tubes (Röhren) in der Matratze bieten neben sehr guten Klimaeigenschaften die benötigte punktelastische Anpassung. Als Unterlage sind stabile Lochplatten empfehlenswert.

Hersteller: Alvi

- Ruby Comfort

Bewegungsbetten in der Pflege – verbesserter Schlaf für Pflegebedürftige

Das Wohlbefinden des Menschen ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Genesung und Gesunderhaltung. Mit dem Wissen über

die Zusammenhänge von Schlaf und Regeneration und deren Auswirkungen auf den Genesungsprozess bekommen Pflegeexperten wichtige neue Impulse. Hieraus entstehen sinnvolle Produkte, wie zum Beispiel die Thevo Bewegungsbetten. Diese Systeme basieren auf den Grundprinzipien der Micro-Stimulation und der Basalen Stimulation. Das bedeutet: Sanft schwingende Flügelfedern stimulieren den Patienten und sorgen dafür, dass der Liegende seinen Körper besser spürt. Dies ist die beste Voraussetzung für eine verbesserte Mobilität und einen erholsamen Schlaf. Über die Federungen sind die Bewegungsbetten auf die Anforderungen einzelner Krankheitsbilder abgestimmt.

Die aus der Micro-Stimulation resultierenden minimalen Bewegungsimpulse sorgen für ständige Druckverlagerungen. Bei bettlägerigen Patienten wird durch das Bewegungsbett ThevoautoActiv einem Dekubitus (Wundliegen) vorgebeugt. Die Eigenbewegung des Patienten wird durch die spezielle Federung des Bewegungsbettes deutlich gefördert. Auch die Matratze ThevoSoft wird zur Prophylaxe von Dekubitus in der Pflege eingesetzt. Weiterhin ist die Schlafproblematik schwerstkranker oder behinderter Kinder bisher kaum thematisiert worden. Ein Bewegungsbett, wie ThevoSchlummerstern ist ein kindgerechtes Lagerungs- und Therapiesystem, welches die Schlafqualität, Wahrnehmung und die Entwicklung des Kindes unterstützt. Der ThevoSchlummerstern ist zur Dekubitusprophylaxe und -therapie geeignet und unterstützt zudem die Schmerztherapie. Des Weiteren profitieren auch Demenzzranke von einem speziellen Bewegungsbett, wie ThevoVital. Ca. 70 Prozent der Demenzzranke leiden unter massiven Schlafstörungen. Unruhige und schlaflose Nächte mit einem sehr hohen Pflege- und Betreuungsaufwand sind die problematische Folge. Diese Schlafstörungen entstehen, weil die betroffenen Menschen ihren Körper nicht mehr spüren. Produkte, wie ThevoVital sorgen für eine sanfte Bewegung, welche die Wahrnehmung des Demenzzranke stimuliert, Ängste abbaut und damit einen erholsamen Schlaf fördert. Ergebnis: Eine direkte Entlastung für das Pflegepersonal und Angehörige. Ganz ohne Nebenwirkungen. Auf gefährliche Medikamente kann so oft verzichtet werden.

Hersteller: Thomashilfen

- ThevoautoActiv, ThevoVital, ThevoSchlummerstern und ThevoSoft

Urlaub für den Rücken



Viele Geschäftsleute kennen das: Jede Nacht in einem anderen Hotel, in einem anderen Zimmer, in einem anderen Bett. Für Freizeitangebote und Unterhaltung ist durch Schwimmbad, Sauna und Fernsehen meistens ausreichend gesorgt. Auch um das leibliche Wohl muss sich im Normalfall kein Hotelgast mehr sorgen. Einzig seinem Rücken oder seinen Schlafproblemen wird kaum die erforderliche Beachtung geschenkt!

Selten bietet ein Hotel dem Urlauber oder Geschäftsreisenden eine rückenfreundliche Ausstattung. Denn bei der Auswahl des Mobiliars achten die wenigsten Hotelbesitzer darauf, ob diese geeignet sind, Schlaf- und Rückenproblemen entgegen zu wirken. Im Gegenteil, meistens sind ausschließlich Ambiente, Design, Zweckmäßigkeit und vor allem der Preis bei der Einrichtung entscheidend. Das eigentlich wichtige Bedürfnis des Gastes – seine Rückenproblematik

– findet kaum Beachtung und das, obwohl rund 80 Prozent der Bundesbürger mehr oder weniger häufig unter Rückenschmerzen leiden. Dabei sind gerade Vielreisende unbedingt auf erholsamen Schlaf angewiesen. Körper und Geist sollen

in „gesunden“ Betten regenerieren. Doch sehr oft sind die Betten durchgelegen, hygienisch verbraucht oder entsprechen nicht der heutigen Bettentechnik, was zu Lasten der Schlafqualität geht. Auch das sonstige



Mobiliar, wie Stühle, Polstermöbel etc., ist vielfach untauglich und der Rücken, des sonst so umworbenen Hotelgastes, muss darunter leiden.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat dieses Problem aktiv aufgegriffen. Diverse aufklärende Gespräche mit der Hotelbranche führten zu ersten äußerst positiven Ergebnissen. Die Bereitschaft zu neuem Denken und Handeln, im Interesse des Gastes, wurde geweckt. Erste Hotels bieten inzwischen Ihren Gästen einen „rückenfreundlichen“ Aufenthalt. Das bedeutet, die Betausstattung und auch die sonstige Zimmereinrichtung besteht aus rückenfreundlichem Mobiliar. In AGR-zertifizierten Hotels, die Leihräder anbieten, gibt es sogar rückenfreundliche Fahrräder. AGR überprüft Hotels - nach fachlich definierten Mindest-

standards – auf ihre Ausstattung und zeichnet diese mit dem „AGR-Hotel-Gütesiegel“ aus. Wenn Sie ein Zimmer buchen, fragen Sie nach „AGR Geprüft und empfohlen“, Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Hotelbetten auf die sich Ihr Rücken freut

Bei der Ausstattung eines Hotelzimmers spielen für den Hotelier viele Faktoren eine wichtige Rolle. Eine eher untergeordnete spielt dabei leider – sehr zum Leidwesen der Gäste – das Hotelbett.

Das ist eigentlich unverständlich und nicht akzeptabel, denn für den Gast steht das Bett mit im Mittelpunkt des Interesses, wie Studien belegen. Schaut man einmal kritisch intensiver unter das Laken, auf die Matratze und/oder den Lattenrost, so ist selbst in noblen Herbergen der Spitzenklasse zu selten eine vernünftige ergonomische Qualität zu finden. Dass es auch anders geht, zeigen Unternehmen, wie Frischauf, Lattoflex und Metzeler, die der Branche modernste und höchst ergonomische, mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnete Hotelbettentechnik anbieten. Dem Gast sei geraten, sein Hotel nicht nur nach Lage, Anzahl der Sterne, Renommee etc., zu wählen. Das persönliche Wohlbefinden wird maßgeblich durch die ergonomische Qualität der Betten beeinflusst. Das gilt natürlich auch für das heimische Bett. Darauf sollten Sie achten!

Hersteller: Frischauf

- Box-SWING BALANCE

Hersteller: Lattoflex

- Lattoflex 200/300/800

Hersteller Metzeler

- Metzeler Tubes 126

Extratipp

Eine Übersicht der ersten zertifizierten Hotels finden Sie im Internet unter www.agr-ev.de/hotels. Hoteliers, die an dieser Auszeichnung interessiert sind, können sich direkt an AGR wenden und erhalten die benötigten fachlichen Informationen.



Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität

Die Alterungsvorgänge im menschlichen Körper sind charakterisiert durch Strukturveränderungen und Leistungseinbußen. Die Ursachen sind einerseits genetisch gesteuert, andererseits abhängig vom Lebensstil. Unter den vielen Empfehlungen zur Jüngererhaltung gibt es nur eine wissenschaftlich gesicherte Maßnahme: Eine überdurchschnittliche muskuläre und geistige Aktivität. Hierdurch gelingt es, sich funktionell jünger zu erhalten als es chronologisch dem Geburtsschein des Betroffenen entspricht.

Den alterungsbedingten Verlusten an koordinativer Leistungsfähigkeit kann durch einfache Übungen, wie ein mehrfach tägliches Balancieren über einen schmalen Gehstreifen, Treppauf- und Treppabsteigen mit einem vollen Wasserglas, morgendliches An- und Ausziehen im Stehen begegnet werden.



Die Kraft der Skelettmuskulatur nimmt deutlich erst ab dem 50.-60. Lebensjahr ab

Diesem Vorgang kann durch ein statisches oder dynamisches Krafttraining entgegen gewirkt werden. Gleichzeitig dient die Stärkung der Skelettmuskulatur einer Stabilisierung des Gleichgewichtssinnes und hilft, im Alter vermehrt auftretende Schwindelanfälle zu vermeiden. Ferner erzielen wir mit einem Muskelkrafttraining eine Stärkung von Knochen, Gelenken, Sehnen und Bändern. Zu beachten ist jedoch, dass durch ein ausschließliches statisches Krafttraining keine gesundheitlich wünschenswerten Reize auf das Herz-Kreislaufsystem gesetzt werden.

Im Gegensatz hierzu kann Ausdauertraining helfen zahlreiche alterungsbedingte Veränderungen weitgehend zu vermeiden. Günstig beeinflusst wird neben dem Herzen selbst vor allem das Kreislaufsystem mit seinen Endothelien (Zellschichten), die Atmung und der Stoffwechsel. Voraussetzung hierzu sind mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich durchgeführte, mindestens 30-minütige Belastungen im Sinne von Gehen, Wandern, Bergwandern, langsamer Dauerlauf, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf.

Die zusätzliche körperliche Aktivität sollte so beschaffen sein, dass bei Personen unterhalb des 60. Lebensjahres hierdurch mindestens 1.500, besser 2.000 kcal pro Woche zusätzlich verbraucht werden. Die Belastungsintensität sollte sich bei klinisch gesunden Personen nach der Faustregel

richten: $180 - \text{Lebensalter in Jahren} = \text{Pulsfrequenz im Training}$. So nimmt mit zunehmendem Alter der notwendige Trainingsumfang ab.

Die jüngsten Gehirnforschungen lassen erkennen, dass körperliche Bewegung den denkbar stärksten Anreiz bildet zu regionalen Gehirndurchblutungssteigerungen, verbunden mit vermehrter Ausschüttung von Nervenwachstumsfaktoren, Neubildung von Neuronen und Steigerung der Kapillarisation. Das Gehirn ähnelt darin den Adaptationen der Skelettmuskulatur. Auch das Immunsystem wird durch Ausdauertraining genannter Art gefördert.

„Gäbe es eine Pille, die alle genannten Effekte in sich vereinigen würde – sie würde zweifellos das Medikament des Jahrhunderts genannt. Leider steht der Anwendung das physikalische Gesetz der Trägheit entgegen“, so Professor Hollmann. ■

Zur Person

Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann

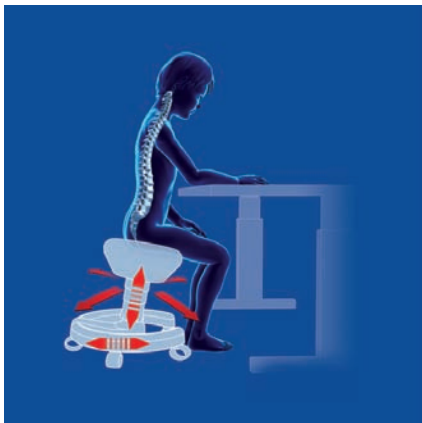
Träger des Schulterbandes zum Großen Bundesverdienstkreuz mit Stern, Träger der Paracelsus-Medaille der deutschen Ärzteschaft, Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (Deutscher Sportärztebund), Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin (FIMS), Lehrstuhlinhaber für Kardiologie und Sportmedizin (em.)



„Aktion Gesunder Kinderrücken“



Wesentliches Ziel der „Aktion Gesunder Kinderrücken“, eine gemeinsame Initiative der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und AGR e. V., ist die Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Eine wichtige Rolle spielt dabei ein rückengerechtes Umfeld sowie ausreichend Bewegung. Denn eine gesunde körperliche, geistige und seelische Entwicklung ist nur möglich, wenn den Heranwachsenden genügend Bewegungsangebote und -anlässe zur Verfügung stehen. Tägliche körperliche Aktivität stärkt sowohl die motorischen als auch die kognitiven Fähigkeiten. Auswirkungen von Bewegungsmangel, wie Übergewicht, Haltungsschwächen, chronischen Erkrankungen sowie Koordinationsschwächen,



kann vorgebeugt werden. Die Aktion leistet zum einen Aufklärungsarbeit bei Lehrern und Eltern und unterstützt die Umsetzung ergonomischer Standards der Verhältnisprävention. Zum anderen ist es ihr gelungen, die Industrie für die speziellen Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen zu sensibilisieren.

Rückengerechter Schulalltag

Nach den Sommerferien beginnt für tausende von ABC-Schützern ein neuer Lebensabschnitt.

Die Einschulung ist ein besonderes Ereignis, das für die künftigen Erstklässler mit vielen spannenden Veränderungen und Herausforderungen verknüpft ist. Nicht nur die neue Lernsituation bedeutet für die Kinder eine Umstellung, sondern auch das ungewohnt lange Sitzen sowohl in der Schule als auch zu Hause bei den Hausaufgaben. Das tägliche Tragen eines Schulranzens kann für den Kinderrücken zusätzlich eine Belastung darstellen. Da bei Kindern die sensiblen Wachstums- und Entwicklungsprozesse noch nicht abgeschlossen sind, kann es durch ungeeignete Sitzmöbel und Schulranzen zu Fehlbelastungen und langfristig zu Rückenbeschwerden kommen. Verstärkt wird dieser



Umstand oftmals durch mangelnde Bewegung. Einige Schulen haben dieses Problem bereits erkannt und lockern den Unterricht durch rhythmische Elemente und Bewegungseinheiten auf. Auch in den Pausen wird den Schülern dort die Möglichkeit zu körperlichen Aktivitäten gegeben.

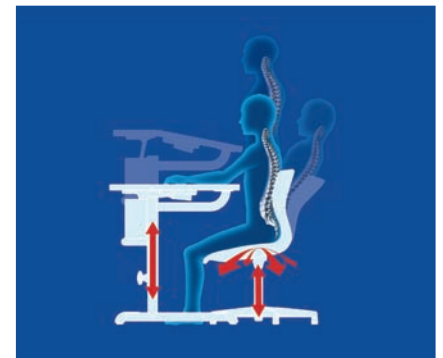
Kinderarbeitsplatz – still sitzen unerwünscht

Schon Grundschüler sitzen täglich durchschnittlich neun Stunden.* Denn auch ihre Freizeit verbringen Kinder zunehmend im Sitzen – Bewegung kommt dabei vielfach zu kurz. Da die Kinderarbeitsplätze häufig keine rückenfreundliche Haltung und Bewegung ermöglichen – die Mehrzahl der Schulmöbel sind technisch auf dem Stand der 70er Jahre – kann das Dauersitzen ernsthafte gesundheitliche Folgen haben. Schon heute leiden 48 Prozent aller 11- bis 14-Jährigen unter Haltungsstörungen sowie 44 Prozent aller Viertklässler klagen gelegentlich und 8 Prozent der Viertklässler sogar ständig über Rückenschmerzen. Zudem leiden 43 Prozent der Grundschüler gelegentlich und 12 Prozent

ständig unter Konzentrationsschwierigkeiten. Tendenz steigend!* Rückengerechte Produkte, wie Schulmöbel, Kinderarbeitsplätze und Schulranzen können diesem Problem wirkungsvoll begegnen. Zentraler Aspekt ist dabei das aktiv-dynamische Sitzen und viel mehr Bewegung. Ergonomische Sitzmöbel müssen so beschaffen sein, dass sie unterschiedliche Sitzpositionen (z. B. temporär „rittlings“) zulassen und einen kontinuierlichen Haltungswechsel fördern. Sie sollen zu einer rhythmischen Gewichtsverlagerung („Wippen“/„Schwingen“) anregen, die dem natürlichen Bewegungsbedürfnis des (heranwachsenden) Körpers entspricht. Wesentlich ist auch die Einheit von Tisch und Stuhl, denn nur wenn diese aufeinander abgestimmt sind, ist eine physiologische Sitzhaltung möglich.

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

Worauf es bei Arbeitsplatzmöbeln für Kinder und Jugendliche ankommt



- Tisch und Stuhl müssen unkompliziert, verschleißfrei, höhenverstellbar sein und sich so dem Wachstum der Schüler anpassen.
- Der Stuhl muss ein rückengerechtes Sitzen gewährleisten, sich im Idealfall den unterschiedlichen Haltungen anpassen und häufige Positionswechsel fördern, z. B. durch eine bewegliche Sitzfläche.
- Der Tisch muss über eine Neigungsfunktion von mindestens 16° verfügen, um eine optimale Kopfhaltung zu ermöglichen.
- Für die richtige Einstellung gilt: Der Stuhl



hat die richtige Höhe, wenn die Kniescheibe im Stehen die Stuhlvorderkante berührt und im Sitzen beide Füße mit der kompletten Sohle auf dem Boden stehen. Der Tisch ist optimal eingestellt, wenn sich die Ellbogen bei aufrechter Sitzhaltung und herabhängenden Armen zwei bis drei Zentimeter unterhalb der Tischkante befinden.

Hersteller: aeris-Impulsmöbel

- swoppster

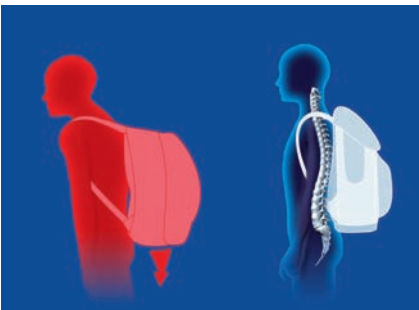
Hersteller: Moizi

- Schreibtische Moizi 5 und Moizi 17, Freizeit- und Aktivsitzmöbel Moizi 34, Moizi 6 und Moizi 7 (jeweils mit gepolsterter Sitzfläche)

Hersteller: VS

- Kinder- und Schülerarbeitstisch Ergo III und StepbyStep III, Schul- und Freizeitsstuhl PantoMove-LuPo sowie Schulstuhl PantoSwing-LuPo

Die richtige Wahl und das richtige Tragen des Schulranzens – damit Kinder nicht zum „Packesel“ werden



Die Wahl eines geeigneten Schulranzens ist für den Kinderrücken von großer Bedeutung, denn ein zu schwerer und schlecht sitzender Ranzen kann die Haltungsentwicklung beeinträchtigen. Über das zumutbare Höchstgewicht herrschte lange Zeit Uneinigkeit. Eine Studie der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) hat jetzt ergeben, dass ein Ranzen-gewicht von bis zu 15 Prozent des Körpergewichtes die Körperhaltung nicht nennenswert beeinträchtigt. Empfohlen wird daher ein Höchstgewicht von 12 bis 13 Prozent des Körpergewichtes. Doch nicht nur das Gewicht, sondern auch ein rückengerechter Sitz und die notwendige Stabilität sind wichtige Faktoren für einen geeigneten Schulranzen.

Hier besteht vielfach Aufklärungsbedarf, da oftmals ungeeignete Schulranzen oder gar Rucksäcke benutzt werden. „Insbesondere Letztere sind aufgrund ihrer unergonomischen Form und Instabilität als Schulranzenersatz gänzlich ungeeignet“, so Dr. Dieter Breithecker, Leiter der BAG.

Worauf es beim Schulranzen ankommt

- Das Leergewicht des Schulranzens darf 1.300 g bei einem Innenraumvolumen von mindestens 15 l nicht überschreiten.
- Damit das Gewicht gleichmäßig auf den Rücken verteilt werden kann, müssen die Tragegurte mindestens 4 cm breit und ausreichend gepolstert sein. Außerdem sollten sie einfach zu verstellen sein.
- Beim Rückenteil des Ranzens ist zu beachten: Seitliche Erhöhungen und rutschfestes Material sorgen für einen optimalen Sitz. Eine atmungsaktive Polsterung ermöglicht eine bessere Luftzirkulation und eine ergonomische Konturierung entlastet die Wirbelsäule.
- Wichtig ist ebenfalls die Ausrichtung der Fächeraufteilung. Sie muss so gestaltet sein, dass schwere Gegenstände dicht am Rücken platziert werden können.
- Um für den jeweiligen Kinderrücken den optimalen Schulranzen zu finden, ist es unbedingt erforderlich, dass der Ranzen beim Kauf Probe getragen, individuell angepasst und getestet wird.

Hersteller: Sammies by Samsonite (Hama)

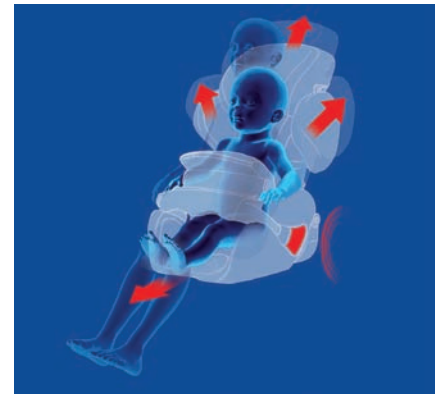
- Sammies Premium, Sammies Optilight

Zur Person



Dr. Dieter Breithecker
Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., Wiesbaden
www.haltungsbewegung.de

Gesundes Wachstum mit ergonomischen Kindersitzen



Bei Autokindersitzen geht es in erster Linie um die Sicherheit der Kinder. Die Physik eines Unfalls ist unbarmherzig und die dabei waltenden Kräfte werden oftmals unterschätzt. Aber Kindersitze sind nicht nur für den sicheren Transport von Kindern lebenswichtig, sondern spielen auch eine wichtige Rolle bei der gesunden Entwicklung eines Kindes, da sie das Kind über einen längeren Zeitraum „begleiten“. Da gerade diese Lebensphase des Kindes durch stetiges Körperwachstum bestimmt ist, kommt auch der Ergonomie des Kindersitzes eine besondere Bedeutung zu. Ein „mitwachsender Sitz“ passt sich den Körpermaßen des Kindes optimal an, da er flexibel in drei Dimensionen mitwächst. Dies wird durch ein gleichzeitiges Verstellen der Kopf- und Schulterstützen in Höhe und Breite sowie durch eine ausziehbare und erhöhte Beinauflage gewährleistet. Die Fähigkeit des Kindersitzes zu entlasten und sich dem Wachstum des Kindes anzupassen, erhöht gleichzeitig die Sicherheit durch die optimale Passform.

Die Wahl des richtigen Kindersitzes hat aber auch einen gesundheitlichen Aspekt für die Eltern. Ein Sitz in Leichtbauweise bei gleichzeitig leichter Handhabung schont Rücken und Gesundheit der gesamten Familie. Sinnvolle Ergonomie und höchstmögliche Sicherheit gewähren leider längst nicht alle Kindersitze. Ein positives Beispiel sind die geprüften kiddy-Produkte.

Hersteller: kiddy GmbH

- Autokindersitze kiddy energy pro, kiddy phoenix pro, kiddy guardian pro, kiddy guardian pro 2, kiddy guardianfix pro, kiddy cruiser pro, kiddy cruiserfix pro

Gewinnen Sie mit der AGR:

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. empfiehlt für Ihren Rücken unter anderem das Lattoflex Bettsystem, Bürostühle von Sedus und Drabert, Fahrräder von riese und müller, Schuhe von Ganter, chung shi und Steitz Secura, Stehpulte von officeplus, den swopper

von aeris, Rasenmäher von Bosch, Stühle von VS, den Ziyo-Fernsehessel von Wellco und Sie können gewinnen! Aus allen richtigen Einsendungen wird alle 3 Monate ein Gewinner ermittelt. Zusätzlich erhält jeder 25. Einsender ein rückenfreundliches Prä-

sent als Dankeschön fürs Mitmachen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sollten Sie keine Nachricht erhalten, so haben Sie leider nicht gewonnen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Das AGR-Quiz

Und so funktioniert es: Sie haben unsere Zeitschrift mit Interesse gelesen? Dann ist unser Quiz sicherlich eine Kleinigkeit für Sie. Tragen Sie jeweils den ersten Buchstaben der Antworten in das vorgesehene Feld des Coupons (unten) ein. Alle Buchstaben zusammen ergeben das gesuchte Lösungswort.

- 1 Hersteller des Bürostuhls „open up“ (siehe Seite 10)
- 2 Fahrrad mit Antriebsunterstützung (siehe Seite 20)
- 3 BVOU = Berufsverband der Fachärzte für ... (siehe Seite 36)
- 4 AGR geschulte Ärzte und Therapeuten (siehe Seite 7)
- 5 Hersteller von Bewegungsbetten in der Pflege (siehe Seite 23)

Händlerbewertung und Gewinnspiel



Im Händlerverzeichnis (ab Seite 30) finden Sie AGR-zertifizierte Händler in Ihrer Nähe, bei denen Sie sich über rückengerechte Produkte informieren können. Bitte schreiben Sie uns nach einer Beratung wie Ihnen diese gefallen hat. Mit Ihrer Auskunft können wir das Beratungsniveau weiter optimieren. Und als Dankeschön können Sie – unabhängig vom Quiz – eines der oben gezeigten Produkte gewinnen.

Ich war in einem zertifizierten Fachgeschäft:

Name

PLZ/Ort

Ich hatte vorab einen Termin vereinbart ja nein

Die Beratung dauerte Minuten

Ich habe mich zum Kauf entschieden: Modell Zubehör

Ich möchte am Gewinnspiel teilnehmen und habe alle Fragen des AGR-Quiz beantwortet.

Das Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Name

Beruf/Alter

Straße

PLZ/Ort

Tel./Fax

E-Mail

Das Erscheinungsbild des Geschäfts war (Schulnoten – bitte ankreuzen)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Die Beratung des Händlers war (Schulnoten – bitte ankreuzen)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

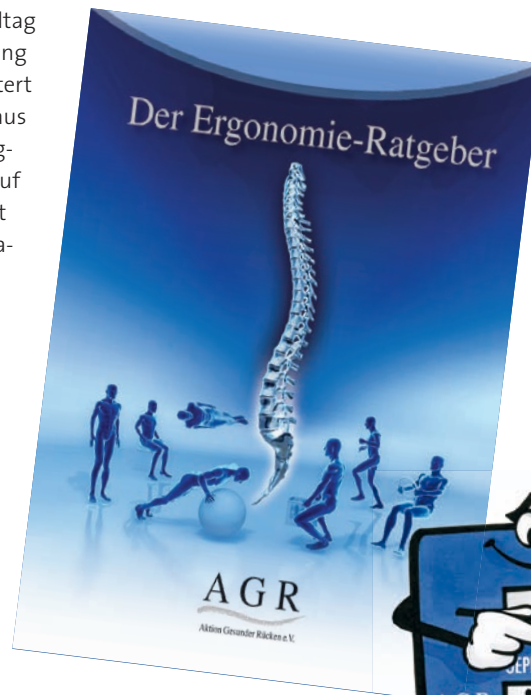
Falls ich gewinne, möchte ich (mehrere Nennungen möglich):

- ein Lattoflex Bettsystem ①
- einen PantoMove von VS ②
- ein Paar Schuhe von Steitz Secura ③
- ein riese und müller Fahrrad ④
- einen Drabert-Bürostuhl ⑤
- ein Stehpult rolls drive ⑥
- einen swopper ⑦
- einen Autokindersitz von kiddy ⑧
- einen Fernsehsessel Ziyo ⑨
- einen Sedus-Bürostuhl ⑩
- ein Paar Schuhe von Ganter ⑪
- ein Paar Schuhe von chung shi ⑫
- einen Rasenmäher von Bosch ⑬

Der Ergonomie-Ratgeber

Der Ergonomie-Ratgeber erläutert auf über 200 Seiten, wie ein „rückengerechtes“ Arbeits- und Freizeitumfeld geschaffen werden kann, wie sich Fehlhaltungen und unnötige Belastungen im Alltag vermeiden lassen und welche Kriterien bei der Kaufentscheidung von Alltagsprodukten zu berücksichtigen sind. Im Detail erläutert der Ratgeber die ergonomischen Anforderungen an Produkte aus den unterschiedlichsten Bereichen, wie im Ratgeber „rückenSignale“ in aller Kürze beschrieben. Alle Empfehlungen basieren auf dem unabhängigen und anerkannten AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“. Zusätzlich bietet das Buch ausführliche Informationen zu den Ursachen von Rückenschmerzen, zur Anatomie und Funktion der Wirbelsäule und Muskulatur.

Aktion Gesunder Rücken e. V., Selsingen
 ISBN 978-3-936119-07-7, 9,95 Euro
 Erhältlich im Buchhandel oder versandkostenfrei direkt bei
 AGR unter + 49 (0)4284/926 99 90



www.agr-ev.de

- 1 Mediziner und Therapeuten geben Hinweise zu Auslösern von Rückenbeschwerden, erläutern mögliche Behandlungsmethoden und geben Tipps für rückengerechtes Alltagsverhalten.
- 2 Der Infoservice bietet die Möglichkeit, per Post „AGR-geprüfte“ Produktinformationen anzufordern. Kostenfrei und unverbindlich.
- 3 Vorstellung AGR-zertifizierter Alltagsgegenstände. NEU: Kriterienkatalog gibt Einblicke in die Bewertungsmaßstäbe.
- 4 Kalender mit bundesweiten Seminaren und Events rund um das Thema Rücken.

Zudem finden Sie **Adressen** von AGR-zertifizierten **Hotels** sowie von speziell geschulten **Ärzten und Therapeuten**, die sich besonders auf dem Gebiet der rückengerechten Verhältnisprävention weitergebildet haben und somit fachlichen Rat zur Produktauswahl geben können.

Zum Download stehen außerdem verschiedene **Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur** bereit.

Sie haben Fragen – Wir helfen gern!

Hilfreiche Informationen und wertvolle Tipps rund um die Themen Rücken und Rückenschmerzen finden Sie im Internet unter www.agr-ev.de. Die Seite bietet viele **Serviceangebote** und **Informationsmöglichkeiten**.

Im Bereich „**Geprüft & empfohlen**“ werden Alltagsprodukte vorgestellt, die mit

dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet sind und zur Therapie und Prävention von Rückenschmerzen beitragen. Der detaillierte Kriterienkatalog für viele Produktbereiche ermöglicht Einblicke in die Bewertungsmaßstäbe und ist zusätzlich bei der Auswahl geeigneter Gegenstände hilfreich.

Auch die **AGR-Medien**, wie den **Ergonomie-Ratgeber**, können Sie sich als Leseprobe ansehen und direkt bestellen.

Über unseren **Infoservice** können Sie kostenlose Produktinformationen anfordern. Zusätzliche kann ein **kostenfreier E-Mail-Service** abonniert werden. Natürlich erreichen Sie uns auch telefonisch unter der Rufnummer +49 (0)4284/926 99 90 oder per E-Mail unter info@agr-ev.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

AGR-zertifizierte Fachgeschäfte - Ihrem Rücken zuliebe!

Testkäufe belegen immer wieder, dass es vielfach Schwächen im Service und der gebotenen Beratungsqualität des Fachhändlers gibt. Das gilt branchenübergreifend. Selbst Anbieter aus dem Gesundheitsbereich und sogar Apotheken haben hier schon deutliche Schwächen gezeigt. Das gilt erst recht für die Beratung rückengerechter Alltagsprodukte. Deshalb ist es ein weiteres wichtiges Ziel der Aktion Gesunder Rücken e. V., Fachhändler entsprechend zu qualifizieren. Das verbessert, im Interesse der Verbraucher, die Beratungsqualität der Verkäufer. Daher schult, qualifiziert und zertifiziert AGR Fachhändler. Sie vermittelt dem Beratungspersonal medizinisches und anatomisches Wissen, wie Funktion, Statik und Ernährung der Wirbelsäule, Aufgaben und Aufbau der Muskulatur und das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Bändern, sowie Inhalte der „Neuen Rückenschule“. Die Schulung wird um branchenspezifisches Fachwissen ergänzt, also um Ergonomie aus multidisziplinärer medizinischer Betrachtungsweise.

Permanente Weiterbildung und Kontrolle des Wissensstandes sichern und erweitern die erworbene Beratungsqualität. Die Berater müssen sich alljährlich einer umfassenden weiterführenden Schulung und erneut einer Abschlussprüfung unterziehen. Nur die dabei Erfolgreichen werden seitens AGR zertifiziert und dürfen diese besondere Qualifikation entsprechend nach außen signalisieren. Zu einem hervorragenden ergonomischen Produkt gehört ergänzend unbedingt eine gute Fachberatung. Am besten vereinbaren Sie einen Beratungstermin beim AGR-geschulten Berater. So kann sich dieser ausreichend Zeit für Sie nehmen.

Eine aktuelle Übersicht aller zertifizierten Fachgeschäfte finden Sie im Internet unter www.agr-ev.de/fachgeschaeft. Gern helfen wir Ihnen auch telefonisch unter der Rufnummer +49 (0) 4284/926 99 90 weiter.



Zertifizierte Fachhändler

Bettssysteme

Büroarbeitstische

Bürostühle

Fahrräder

Kinder- und Jugendfreizeitmöbel

Mehrzweckstühle

Ruhesessel bzw. Fernsehsessel

Schuhe

Schulranzen

Österreich

1060 Wien
Cooperative Fahrrad
Gumpendorferstr. 111
Tel. 01/5965256

1070 Wien
Betten Reiter
Mariahilferstr. 38-40
Tel. 0810/810707

1090 Wien
Schano
Nußdorfer Str. 50
Tel. 01/3171240

1130 Wien
Sonnleitner
Jagdschlossgasse 79
Tel. 01/96999001130

1210 Wien
Betten Reiter
Am Spitz 16
Tel. 0810/810707

1220 Wien
Schlaf-Studio Helm
Rautenweg 5
Tel. 01/25 91 994

1220 Wien
Betten Reiter
Zwerchackerweg 8-10
Tel. 0810/810707

2231 Strasshof
Möbel Doschek
Hauptstr. 154
Tel. 02287/2489

2334 Shopping City Süd
Betten Reiter
Nordring 12
Tel. 0810/810707

2340 Mödling
Sonnleitner
Enzersdorfer Str. 72a
Tel. 01/96999002340

2700 Wr. Neustadt
Betten Reiter
Pottendorferstr. 62
Tel. 0810/810707

3100 St. Pölten
Betten Reiter
Mariazellerstr. 7-9
Tel. 0810/810707

3161 St. Veit/G.
Möbel Pommer
Gölsentalstr. 39
Tel. 02763/2343

3300 Amstetten
Christian Dunkl
Wiener Str. 9
Tel. 07472/62147

3580 Frauenhofen/Horn
Betten Reiter
Am Kuhberg 7
Tel. 0810/810707

4020 Linz
Betten Reiter
Landstr. 113
Tel. 0810/810707

4060 Leonding
Betten Reiter
Kornstr. 14
Tel. 0810/810707

4600 Wels
Betten Reiter
Ringstr. 8
Tel. 0810/810707

6020 Innsbruck
MOOSBRÜCKER
Innrain 11a, Ursulinenhof
Tel. 0512/571713

7501 Unterwart
Betten Reiter
Steinamangerer
Bundesstr. 323
Tel. 0810/810707

8054 Graz
Betten Reiter
Weblinger Gürtel 25
Tel. 0810/810707

9020 Klagenfurt
Betten Reiter
Völkermarkterstr. 242
Tel. 0810/810707

9500 Villach
Betten Reiter
Ludwig-Walter-Str. 53
Tel. 0810/810707

Schweiz

3421 Lyssach
Schlafhaus
Bernstr. 3/5
Tel. 034/445778

4054 Basel
Strittmatter
Neubadstr. 140
Tel. 061/3028580

4410 Liestal
eco deco
Gerberstr. 3
Tel. 061/9231870

4704 Niederbipp
Heinz Roth
Wydenstr. 12
Tel. 032/6331437

6003 Luzern
Betten Thaler
Am Kasernenplatz/
Parkhaus via Bruchstr.
Tel. 041/2408646

6204 Sempach
Roth Sempach
Oberstadt 11
Tel. 041/4601326

6342 Baar
Möbel Infanger
Oberdorfzentrum
Tel. 041/7614520

8600 Dübendorf
Santschi
Bahnhofstr. 45
Tel. 044/8219021

Deutschland

01127 Dresden
Fahrrad Riemer
Oschatzer Str. 19+21
Tel. 0351/8492393

01259 Dresden
Hutloff Einrichten
Lockwitztalstr. 20
Tel. 0351/318460

01259 Dresden
Betten Richter
Bahnhofstr. 9
Tel. 0351/2037018

01307 Dresden
das stuhlhaus
Nicolaistr. 1
Tel. 0351/5637610

01309 Dresden
Meditech
Naumannstr. 3
Tel. 0351/3142501

01328 Dresden
Fahrrad-Eck
Am Waldrand 1
Tel. 0351/2660143

01445 Radebeul
Kriesten
Meißner Str. 218
Tel. 0351/8328645

01587 Riesa
Bürohaus Jung
Hauptstr. 95
Tel. 03525/72050

01968 Senftenberg
Linke
Markt 8
Tel. 03573/792727

02625 Bautzen
Betten Jänchen
Seminarstr. 9
Tel. 03591/490399

02681 Schirgiswalde
Betten Jänchen
Rämischeschtr. 9
Tel. 03592/502024

04155 Leipzig
Betten Wiesbeck
Lindenthaler Str. 45
Tel. 0341/5640746

04229 Leipzig
Rückenwind
Schnorrstr. 23
Tel. 0341/2419866

04275 Leipzig
JANIK
Kurt-Eisner Str. 48
Tel. 0341/3913248

04277 Leipzig
Fahrrad "Ossi"
Bornaische Str. 17
Tel. 0341/3025757

04319 Leipzig
Papeterie Anett
Oertgering 12
Tel. 034291/4370

04347 Leipzig
Kriesten
Stöhrerstr. 5
Tel. 0341/2445814

04442 Zwenkau
Büro-Systeme-Leipzig
Spenglerallee 5
Tel. 034203/31951

06193 Petersberg OT
Sennewitz
Bürotec
Karl-Liebkecht-Str. 33
Tel. 034606/2550

06667 Weißenfels
Bürotec
Friedrichsstr. 7
Tel. 03443/304366

07548 Gera
PETER HANUSCH
Am Kupferhammer 23
Tel. 0365/823060

07743 Jena
H&K Einrichtungen
Käthe-Kollwitz-Str. 13
Tel. 03641/227560

07937 Zeulenroda-Triebes
Anka Wieduwilt
Schopperstr. 11
Tel. 036628/85448

08352 Raschau
Teumer
Schulstr. 20
Tel. 03774/12820

08523 Plauen
Walther
Kopernikusstr. 72
Tel. 03741/15290

09126 Chemnitz
B.S.M. Bürosysteme
Augsburger Str. 33
Tel. 0371/53385217

09130 Chemnitz
Bettenhaus Ryczek
Hainstr. 110
Tel. 0371/410109

10117 Berlin
Sedus Showroom
Reinhardtstr. 29a
Tel. 030/206735840

10555 Berlin
Velophil
Alt-Moabit 72
Tel. 030/39902116

10585 Berlin
Arnim Schneider
Wilmersdorfer Str. 150
Tel. 030/3413955

10625 Berlin
Traumkonzept
Leibnizstr. 77/78
Tel. 030/31504780

10719 Berlin
Heinemann
Lietzenburgerstr. 69-71
Tel. 030/88554727

10719 Berlin
sitz.art
Uhlandstr. 159
Tel. 030/8547111

10719 Berlin
Büro & Wohnen Lomnitz
Bundesallee 13-14
Tel. 030/21479914

10777 Berlin
Betten Nordheim
Nollendorfpfatz 8-9
Tel. 030/2166015

10787 Berlin
Mein Ruhepol
Kurfürstenstr. 72-74
Tel. 030/50597400

10961 Berlin
Fahrradladen
Gneisenaust. 2a
Tel. 030/6916027

12099 Berlin
Betten Nordheim
Tempelhofer Damm 129
Tel. 030/75709716

12103 Berlin
Betten Bunge
Friedrich-Karl-Str. 16
Tel. 030/7524210

12163 Berlin
Ihr Ruhepol
Schloßstr. 1
Tel. 030/50597400

12247 Berlin
Betten Anthon
Siemensstr. 14
Tel. 030/7821382

12277 Berlin
Hellmich
Hranitzkystr. 20a
Tel. 030/7224129

12527 Berlin
Schmöckwitz
Adlergestell 773
Tel. 030/88768336

13507 Berlin
Betten Nordheim
Berliner Str. 13
Tel. 030/4334030

13595 Berlin
Sydow
Pichelsdorfer Str. 135
Tel. 030/3321113

14169 Berlin
Bettenhaus Zehlendorf
Teltower Damm 28
Tel. 030/8019070

14199 Berlin
Betten Nordheim
Breite Str. 19
Tel. 030/89702290

14467 Potsdam
More und Wolf
Charlottenstr. 20
Tel. 0331/613896

14467 Potsdam
famos liegen & sitzen
Dortustr. 66
Tel. 0331/2709495

16816 Neuruppin
Sommerfeld
Gartenstr. 7-10
Tel. 03391/35640

17036 Neubrandenburg
Mandt
Kruseshofer Str. 7
Tel. 0395/769000

17489 Greifswald
CCS-CopyCentreService
Pappelallee 1
Tel. 03834/57850

18119 Warnemünde
vital & physio
Kirchenplatz 2
Tel. 0381/69011

18182 Bentwisch bei
Rostock
info Büro-Organisation
Hansestr. 21 / Haus 2
Tel. 0381/6302460

19061 Schwerin
Glagla
Nikolaus-Otto-Str. 8
Tel. 0385/646400

20095 Hamburg
Sesselei
Steinstr. 5-7
Tel. 040/30393525

20095 Hamburg
TRAUM STATION
Gertrudenstr. 3
Tel. 040/322536

20255 Hamburg
Betten-Sievers
Osterstr. 143
Tel. 040/409569

21073 Hamburg-Harburg
Oelmann
Schwarzenbergstr. 21
Tel. 040/774787

21244 Buchholz
Köhlmann
Steinbecker Str. 38-40
Tel. 04181/8660

21335 Lüneburg
Bettenstudio
Bei der St. Lamberti
Kirche 8
Tel. 04131/404858

21465 Wentorf
Knutzen Wohnen
Südreder 10-12
Tel. 040/73937790

21682 Stade
Chr. Heinrich Waller
Hansestr. 25
Tel. 04141/400834

21682 Stade
Köhlmann
Bremervörder Str. 122
Tel. 04141/46044

21762 Otterndorf
Krooss
Himmelreich 25-31
Tel. 04751/2209

22047 Hamburg
Eichtal
Walddörfer Str. 285
Tel. 040/69420447

22299 Hamburg-
Winterhude
Das Bett
Hudtwalcker Str. 11
Tel. 040/485830

22393 Hamburg
Benke
Waldweg 2-6
Tel. 040/6017985

22587 Hamburg-Blan-
kenese
Rumöller Betten
Elbchaussee 582
Tel. 040/860913

22609 Hamburg
Rumöller Betten
Osdorfer Landstr. 131
(Elbe Einkaufszentrum)
Tel. 040/8003772

23552 Lübeck
SITZEN ... und mehr
Hüxterdamm 2b
Tel. 0451/74540

24103 Kiel
das Bett KOMPLETT
Wall 42
Tel. 0431/94043

24103 Kiel
Dela Möbel
Eggerstedtstr. 7-9
Tel. 0431/93050

24103 Kiel
SIT LINE
Fleethörn 59
Tel. 0431/970222

24106 Kiel
Fahrradies
Adalbertstr. 11
Tel. 0431/332016

24143 Kiel
Knutzen
Asmusstr. 19-21
Tel. 0431/74808

24392 Süderbrarup
De Gode Stuuv
Große Str. 23
Tel. 04641/933522

24568 Kaltenkirchen
Dodenhof
Auf dem Berge 1
Tel. 04191/7000

24975 Hürup
Knutzen Wohnen
Hauptstr. 57
Tel. 04634/938313

25524 Itzehoe
Hennecke
Leuenkamp 6
Tel. 04821/7704200

25746 Heide
Knutzen Wohnen
Hamburger Str. 109
Tel. 0481/680112

25813 Husum
Diedrichsen
Industriestr.
Tel. 04841/96700

25813 Husum
Knutzen Wohnen
Schobüller Str. 52
Tel. 04841/804408

25899 Niebüll
Knutzen Wohnen
Ostring 4
Tel. 04661/902027

26129 Oldenburg
Uwe Heintzen
Posthalterweg
(Familia-Einkaufsland)
Tel. 0441/794299

26131 Oldenburg
Uwe Heintzen
Hauptstr. 109
Tel. 0441/950870

26180 Rastede
HOBBIENSIEFEN
Mühlenstr. 11
Tel. 04402/2146

26316 Varel
H. Roßkamp
Ziegelstr. 10
Tel. 04451/2222

26316 Varel
Müller Bürobedarf
Neue Str. 14
Tel. 04451/2500

26340 Neuenburg
Remmling
Urwaldstr. 22
Tel. 04452/919060

26632 Ihlow
C. Smid
Auricher Str. 1-3
Tel. 04941/95860

26676 Barßel
Pekeler
Am Krumme Kamp 5
Tel. 04499/921007

26721 Emden
Gebr. Barghoorn
Boltentorstr. 5-7
Tel. 04921/20535

26789 Leer
WEMA büro
Am Nüttermoorer
Sieltief 19
Tel. 0491/9250420

27472 Cuxhaven
Bettenhaus Nöhren
Strichweg 6-8
Tel. 04721/554461

27580 Bremerhaven
Betten Aissen
Lange Str. 118-120
Tel. 0471/57041

27749 Delmenhorst
Dreieck
Cramerstr. 94
Tel. 04221/4901880

27798 Hude
Backhus
Parkstr. 14
Tel. 04408/1828

28195 Bremen
Uwe Heintzen
Am Wall 165-167
Tel. 0421/327307

28195 Bremen
Betten Heise
An der Weide 31
Tel. 0421/324191

28307 Bremen
Grothe Büroeinrichtung
Hans-Bredow-Str. 40
Tel. 0421/438430

28857 Syke
Wagner Wohnen
Barrier Str. 33
Tel. 04242/92100

28857 Syke
Brandscheidt
Hauptstr. 16
Tel. 04242/922612

28866 Posthausen
Dodenhof
Posthausen
Tel. 04297/3360

29227 Celle
Abenhausen
Hannoversche Heerstr. 127
Tel. 05141/95520

29386 Hankensbüttel
Ullrich
Bahnhofstr. 4
Tel. 05832/1260

29549 Bad Bevensen
Möbel Reck
Krummer Arm 5 + 9
Tel. 05821/41031

29693 Hodenhagen
Sedus
Zeppelinstr. 5
Tel. 05164/2149

30159 Hannover
Das Bett
Hinrich-Wilhelm-Kopf-
Platz 4
Tel. 0511/304960

31135 Hildesheim
Kolbe Bettenland
Bavenstedter Str. 50
Tel. 05121/514450

31547 Rehburg-Loccum
Schumacher
Leeser Str. 15
Tel. 05766/96080

31737 Rinteln
Betten Maack
Weserstr. 31
Tel. 05751/42072

31785 Hameln
Betten Knemeyer
Emmernstr. 14
Tel. 05151/3720

32312 Lünebeck
Möbel Scholle
Tonstr. 10
Tel. 05741/7447

32429 Minden
J.C.C. Bruns
Trippeldamm 20
Tel. 0571/882362

32584 Löhne
Möhle
Lübbecker Str. 17
Tel. 05732/6266

32676 Lügde-Niese
Dirk Eggert
Köterbergstr. 21
Tel. 05283/1000

32839 Steinheim
Bettenstudio Köller
Industriestr. 32-34
Tel. 05233/7467

33098 Paderborn
Thamm
Alte Torgasse 9
Tel. 05251/281454

33106 Paderborn
Johannknecht
Frankfurter Weg 10a
Tel. 05251/779800

33378 Rheda-Wieden-
brück
Ranzenfee
Freigerichtstr. 8-14
Tel. 05242/968610

33602 Bielefeld
Betten Kirchhoff
Goldstr. 6
Tel. 0521/61293

33649 Bielefeld
marei
Gütersloher Str. 204
Tel. 0521/417320

33649 Bielefeld
Schlafkultur
Sunderweg 4
(gegenüber IKEA)
Tel. 0521/4174417

33739 Bielefeld-Jöllen-
beck
BETTEN VIKINGS
Jöllenbecker Str. 534
Tel. 05206/3377

33803 Steinhagen
Wartenberg
Waldbadstr. 9-13
Tel. 05204/3863

34117 Kassel
Ochmann Schlafkultur
Wilhelmsstr. 6
Tel. 0561/20756640

34119 Kassel
edelmann-bike
Goethestr. 37-39
Tel. 0561/17769

34123 Kassel
Georg Mattheus
Falderbaumstr. 24
Tel. 0561/9594933

34131 Kassel-Wil-
helmshöhe
Hillebrand Liegen+Sitzen
Wilhelmshöher Allee 274
Tel. 0561/32073

34346 Hedemünden
Betten Kraft
Mündener Str. 9
Tel. 05545/6312

34497 Korbach
Bettenhaus Brack
Lengefelder Str. 2-4
Tel. 05631/2652

34537 Bad Wildungen
Rödiger
Brunnenstr. 21
Tel. 05621/2501

34560 Fritzlar
Morbitzer's
Kasseler Str. 16
Tel. 05622/3701

35305 Grünberg
TFF Papierwelt
Rabegasse 7
Tel. 06401/210931

35396 Gießen
Delta Bike Sports
Wingert 17
Tel. 0641/55998770

35576 Wetzlar
Betten Ruhe
Langgasse 33
Tel. 06441/47080

35576 Wetzlar
Möbel Schmidt
Hintergasse 13
Tel. 06441/42071

35745 Herborn
Das Bettenhaus Herborn
Sandweg 4
Tel. 02772/5729933

37073 Göttingen
Betten Heller
Kornmarkt 8
Tel. 0551/522000

37083 Göttingen
Betten Heller
Geismar Landstr. 16
Tel. 0551/5220012

37688 Beverungen
Schübeler
Lange Str. 28-30
Tel. 05273/21881

38100 Braunschweig
ergoconcept
Steinweg 12
Tel. 0531/2392790

38106 Braunschweig
EULA
Linnestr. 2
Tel. 0531/332992


38108 Braunschweig
Sperling
Hermann-Blenk-Str. 17
Tel. 0531/3789147


38112 Braunschweig
Das neue Bett
Hansestr. 30
Tel. 0531/55552


38518 Gifhorn
Göttel
Im Heidland 28
Tel. 05371/3365

38723 Seesen
J. Jesse
Triftstr. 33
Tel. 05381/94700


40212 Düsseldorf
Betten Hönscheidt
Schadowstr. 82
Tel. 0211/6018490


40213 Düsseldorf
Betten Hönscheidt
Carlsplatz 24
Tel. 0211/325618 


40217 Düsseldorf
Form in Form
Herzogstr. 1
Tel. 0211/356655 


40237 Düsseldorf
re-Cycler
Herderstr. 26-28
Tel. 0211/683585 


40588 Düsseldorf-Ober-
kassel
Schoening
Hansaallee 38
Tel. 0211/572020
  


40667 Meerbusch
kdp
Am Meerkamp 22-24
Tel. 02132/993000 

40764 Langenfeld
Das Bett Kuckenberg
Marktplatz 6
Tel. 02173/73042 


40822 Mettmann
Möbel Lensing
Neanderstr. 2
Tel. 02104/70897 


40878 Ratingen
Betten Isenbügel
Oberstr. 48
Tel. 02102/22822 



41061 Mönchengladbach
Pro Betten Baues
Stepgesstr. 26
Tel. 02161/179144 


41539 Dormagen
Betten Worrings
Kölner Str. 155
Tel. 02133/42519 


41748 Viersen
Möbel Klinkhamels
Kanalstr. 59-61
Tel. 02162/373960 

41751 Viersen-Dülken
Betten Beck
Lange Str. 12
Tel. 02162/55566 

41849 Wassenberg
lovelyshoes
Gladbacherstr. 5a
Tel. 02432/20718 

42275 Wuppertal 2-Bar-
men
Gnoth.Das Bettenhaus.
Steinweg 8
Tel. 0202/590034  


42285 Wuppertal
Roger Heise
Haspeler Str. 10
Tel. 0202/81512 


42499 Hückeswagen
Möbel Happel
Industriestr. 6
Tel. 02192/931213 



42551 Velbert
Richwien
Kurze Str. 14
Tel. 02051/52774 


42657 Solingen
Der Andere Laden
Neuenhofer Str. 14
Tel. 0212/80568
  



42897 Remscheid
H. Knipping
Hermannstr. 8
Tel. 02191/96580 


44135 Dortmund
Betten Bormann
Hamburger Str. 110
Tel. 0231/5860284 



44141 Dortmund
THOMAS STUDIO
Heiliger Weg 99
Tel. 0231/523790 


44145 Dortmund
Schüssler
Eisenhüttenweg 7
Tel. 0231/8610770  


44803 Bochum
rückenform
Auf der Heide 3
Tel. 0234/688640 


44809 Bochum
Baum im Raum
Hedwigstr. 5-9
Tel. 0234/51877  

45127 Essen
Burkhard Nolten
Hindenburgstr. 25
Tel. 0201/207962 


45127 Essen
Rückgrat
Hindenburgstr. 25-27
Tel. 0201/24 38 444  


45134 Essen
Fahrradies
Frankenstr. 40-46
Tel. 0201/4308160 


45468 Mülheim
Betten Beck
Leineweberstr. 35
Tel. 0208/74049373 



45657 Recklinghausen
Wilhelm Krimpert
Große Geldstr. 20
Tel. 02361/22806 


45657 Recklinghausen
Die Rücken-Wohltat
Herner Str. 24
Tel. 02361/22402
  


45659 Recklinghausen
Askania
Am Stadion 2
Tel. 02361/920640 



45659 Recklinghausen
Schloemer
Zum Wetterschacht 14-18
Tel. 02361/580532 


45964 Gladbeck
Terhardt
Bachstr. 18
Tel. 02043/376001 


46045 Oberhausen
Alb. Gentsch
Wörthstr. 8-10
Tel. 0208/857799  


46236 Bottrop
Steinberg
Schützenstr. 18-20
Tel. 02041/29393 

47051 Duisburg
Das Bett - Koopmann
Tonhallenstr. 10-12
Tel. 0203/24674 

47138 Duisburg
H. Dahmen u. Söhne
Bahnhofstr. 35
Tel. 0203/456800  



47249 Duisburg
AKTIVPLUS
Münchener Str. 49
Tel. 0203/7128410 


47495 Rheinberg
Klex
Budberger Str. 2
Tel. 02843/958295 



47533 Kleve-Kellen
Möbel Kleinmanns
Emmericher Str. 230
Tel. 02821/715330 



47533 Kleve
Derksen
Daimlerstr. 5-7
Tel. 02821/72550  


47574 Goch
Betten Peters
Brückenstr. 25
Tel. 02823/29327 


47623 Kevelaer
Möbelhaus Holtappels
Maasstr. 42-44
Tel. 02832/5582  


47638 Straelen
van de Stay
Ostwall 10
Tel. 02834/91888 


47798 Krefeld
Betten Beck
Königstr. 97-101
Tel. 02151/22220  



47803 Krefeld
BGV
Kleinewefersstr. 130
Tel. 02151/1549005  


48147 Münster
Buschmann
Nevinghoff 16
Tel. 0251/2850521 



48153 Münster
Selle Schlafberatung
Hammer Str. 110
Tel. 0251/3226771 


48268 Greven
Carl Nolte
Mergenthalerstr. 11-17
Tel. 02571/160 


48282 Emsdetten
Josef Haves
Frauenstr. 15
Tel. 02572/951030 


48301 Nottuln
Ahlers
Appelhülsener Str. 18
Tel. 02502/9309  


48429 Rheine
Altendorf
Osnabrückerstr. 227
Tel. 05971/82790 


48429 Rheine
Rohlmann
Emsstr. 92-94
Tel. 05971/98750  


48429 Rheine
Betten-Dittrich
Osnabrücker Str. 73
Tel. 05971/7761 


48477 Hörstel-Riesenbeck
Ottenhues
Tecklenburgerstr. 24
Tel. 05454/7107 


48683 Ahaus
Schulten
Bahnhofstr. 81-83
Tel. 02561/93420 


48712 Gescher
Kösters
Kirchplatz 1
Tel. 02542/7377 



49074 Osnabrück
Betten Kirchhoff
Georgstr. 10
Tel. 0541/358440 



49078 Osnabrück
BLZ Scherz + Cramer
Am Schürholz 1
Tel. 0541/4407118 



49084 Osnabrück-
Fledder
Betten Kirchhoff
Hannoversche Str. 54
Tel. 0541/358440 


49084 Osnabrück
A. Brickwedde
Albert-Brickwedde-Str. 2
Tel. 0541/584850 


49191 Belm
Zweirad Wilker
Bremer Str. 69
Tel. 05406/1012 


49214 Bad Rothenfelde
transform.ing
Salinenstr. 49/51
Tel. 05424/70040  



49377 Vechta
Kurzbach
Oldenburger Str. 95
Tel. 04441/92920  


49377 Vechta
Zentrum Gesundes Schlafen
Klingenhagen 20
Tel. 04441/3452  


49509 Recke
Lührmann
Hauptstr. 9
Tel. 05453/3598 


49584 Fürstenau
Hacker
Große Str. 40-44
Tel. 05901/2222 


49733 Haren/Ems
Hagen-Deymann
Lange Str. 86
Tel. 05932/2702 


49808 Lingen
Bürobedarf Nottbeck
Burgstr. 17-19
Tel. 0591/912320  


49808 Lingen
Woll- u. Wäschtruhe
Große Str. 13
Tel. 0591/47866 


50226 Frechen
Schlafkultur
Ernst-Heinrich-Geist-
Str. 6-16
Tel. 02234/17576 


50321 Brühl
Betten Meyers
Uhlstr. 78
Tel. 02232/13656 


50354 Hürth
LUX 118
Luxemburger Str. 118
Tel. 02233/3909030 


50667 Köln
Voegels
Cäcilienstr. 24
Tel. 0221/2577382 

50667 Köln
Bioline
Ludwigstr. 8
Tel. 0221/2579040 


50670 Köln
Form in form
Hansaring 63-67
Tel. 0221/137335 


50672 Köln
Foot Solutions
Pfeilstr. 18
Tel. 0221/27260888 

50672 Köln
TraumKonzept
Friesenplatz 17a
Tel. 0221/2571560 

50672 Köln
AUNOLD Orthoschlaf
Hohenzollernring 103
Tel. 0221/78879799 


50677 Köln
Stadttrad
Bonner Str. 53-63
Tel. 0221/328075 


50733 Köln-Nippes
Radlager niralä
Sechzigstr. 6
Tel. 0221/734640 


50769 Köln
Jansen
Hackenbroicher Str. 70
Tel. 0221/782287 


50827 Köln
Betten Pohl
Ossendorfer Str. 304
Tel. 0221/592951 


50996 Köln
Betten Bischoff
Hauptstr. 71-73
Tel. 0221/395141 


51067 Köln
Reha-Activ-Busch
Steyler Str. 11
Tel. 0221/9636270 


51109 Köln
Betten Sauer
Brücker Mauspfad 539
Tel. 0221/843236 


51503 Rösrath
Rolf Bonn
Otto-Brenner-Str. 4
Tel. 02205/920260 


51645 Gummersbach-
Dieringhausen
Möbel Blass
Arndtstr. 4a
Tel. 02261/77325 


51674 Wiehl
BOS
Rudolf-Diesel-Str. 2
Tel. 02261/81020 



52070 Aachen
Betten Müller
Wilhelmstr. 92-94
Tel. 0241/160670 


52080 Aachen
Krüttgen
Von-Coels-Str. 90-96
Tel. 0241/550055 


52134 Herzogenrath-
Kohlscheid
Wallraf
Roermonder/
Ecke Weststr. 126
Tel. 02407/3091 


52379 Langerwehe
Möbel Herten
Ulhaus 17
Tel. 02423/94000 


52525 Heinsberg
Medorma Bettenhaus
Hochstr. 28
Tel. 02452/2050 


53111 Bonn
wohn sitz art
Oxfordstr. 9
Tel. 0228/696920  


53111 Bonn
AUNOLD Orthoschlaf
Berliner Freiheit 7
Tel. 0228/96158340 


53115 Bonn
SCHNEIDER
Haydnstr. 55
Tel. 0228/635885 


53117 Bonn-Graurheindorf
Bio-Möbel-Bonn
An der Margarethen-
kirche 31
Tel. 0228/3362966 


53881 Euskirchen
Betten Walther
Narzissenweg 23
Tel. 02251/2276 


54290 Trier
Betten-Haag
Kaiserstr. 28
Tel. 0651/436980 


55252 Mainz-Kastel
Mühlberger
Fritz-Lenges-Str. 11
Tel. 06134/2108100 


55271 Stadecken-Elsheim
Fakundiny
Bovoloner Allee 4
Tel. 06136/9229933 


55543 Bad Kreuznach
bcb bürocenter
Bosenheimer Str. 282c
Tel. 0671/886420 


56218 Mülheim-Kärlich
sorgers
Industriestr. 34
Tel. 02630/9562912 



56218 Mülheim-Kärlich
PSSST Bettenhaus
Industriestr. 49b
Tel. 02630/49366 


56218 Mülheim-Kärlich
Betten Walther
Jungenstr. 18
Tel. 0261/25050 

56412 Heiligenroth
Bettenhaus Inkelhofen
Industriestr. 12-14
Tel. 02602/997595 

56470 Bad Marienberg
Flick
Bismarckstr. 37
Tel. 02661/939247 

56566 Neuwied
Inkelhofen
Breslauer Str. 55
Tel. 02631/353666 

56626 Andernach
spielmann officehouse
Rasselsteinstr. 9
Tel. 02632/92750  

57078 Siegen
Irie & Heuel
An den Weiden 37
Tel. 0271/80090 

58119 Hagen
Otto Blesel
Spannstiftstr. 56
Tel. 02334/928516

58332 Schwelm
Schmerbeck
Rheinische Str. 2
Tel. 02336/472492

58507 Lüdenscheid
Hübner
Am Wendelpfad 6
Tel. 02351/60282

58540 Meinerzhagen
Lienenkämper
Hauptstr. 2
Tel. 02354/2313

58636 Iserlohn
Schlafsysteme Breiden
Baarstr. 108-112
Tel. 02371/155445

59063 Hamm-Süden
Betten Kutz
Ahornallee 2
Tel. 02381/926058

59174 Kamen
Möcking einrichten
Nordstr. 4-6
Tel. 02307/10232

59423 Unna
buschkamp
Massener Str. 147
Tel. 02303/251400

59423 Unna
Rückgrat
Hertingerstr. 21
Tel. 02303/237588

59494 Soest
strothkamp
Rathausstr. 2a
Tel. 02921/361213

59555 Lippstadt
Lattoflex Store
Marktstr. 31
Tel. 02941/9688513

59557 Lippstadt
B&W office world
Nikolaus-Otto-Str. 7
Tel. 02941/28689010

59590 Geseke
Sedus Systems
Salzkottener Str. 65
Tel. 02942/501165

59929 Brilon
Braun
Am Ratmerstein 9
Tel. 02961/2075

60311 Frankfurt
Betten Zellekens
Sandgasse 6/Am
Parkhaus Hauptwache
Tel. 069/4200000

60313 Frankfurt
balans
Bleichstr. 17
Tel. 069/13379668

60313 Frankfurt
Betten Rid
Biebergasse 6-10
Tel. 069/29986454

60386 Frankfurt
Betten Zellekens
Wächtersbacher Str. 88-90
Tel. 069/4200000

61169 Friedberg
Möbelhaus Kurr
Mainzer Toranlage 38-40
Tel. 06031/92434

61250 Usingen
Betten Günther
Obergasse 14
Tel. 06081/15551

61348 Bad Homburg
Möbel Meiss
Louisenstr. 98
Tel. 06172/67900

61440 Oberursel
Betten Steinecker
Korf Str. 2
Tel. 06171/973710

63128 Dietzenbach
Löhr
Wilhelm-Leuschner-
Str. 52
Tel. 06074/7280454

63179 Obertshausen
Betten Block
Schubertstr. 12
Tel. 06104/75537

63225 Langen
Zweirad Schneider
Dorotheenstr. 8-10
Tel. 06103/270159

63739 Aschaffenburg
Betten Deubele
Steingasse 6
Tel. 06021/34240

63741 Aschaffenburg
Breitinger
Maybachstr. 3
Tel. 06021/34980

63897 Miltenberg
Assmann Schlafsysteme
Breitendieler Str. 38
Tel. 09371/3676

64295 Darmstadt
Büro-Goertz
Hindenburgstr. 36
Tel. 06151/33399

64354 Reinheim
Heidi's Papeterie
Ludwigstr. 2
Tel. 06162/4411

64720 Michelstadt
Seitz
Erbacher Str. 60
Tel. 06061/949910

64846 Groß-Zimmern
Matratzenwelt
Waldstr. 55
Tel. 06071/42825

65183 Wiesbaden
Müller
Ellenbogengasse 10
Tel. 0611/305057

65185 Wiesbaden
Riemenschneider
Bahnhofstr. 19-21
Tel. 0611/377528

65203 Wiesbaden
Winkler
Hagenauer Str. 36
Tel. 0611/306494

65239 Hochheim/M.
t-raum.de
Frankfurter Str. 58
Tel. 06146/83380

65366 Geisenheim/
Rheingau
Buchhandlung Untiedt
Winkeler Str. 47
Tel. 06722/8566

65375 Oestrich-Winkel
Bettenhaus Becker
Hauptstr. 63
Tel. 06723/5011

65611 Brechen
Betten Günther
Bahnhofstr. 32a
Tel. 06438/920820

65795 Hattersheim
Sedus Stoll
Philipp-Reis-Str. 2
Tel. 06190/93170

65929 Frankfurt/Main
Kinnarps
Silostr. 62
Tel. 069/9414140

66111 Saarbrücken
Betten Dettweiler
Am Steg
Tel. 0681/35353

66115 Saarbrücken
BIGRAtec
Burbacher Str. 1
Tel. 0681/62524

66386 Sankt Ingbert
Möbel Herzer
Theodor-Heuss-Platz 3
Tel. 06894/927211

67071 Ludwigshafen
Sallai
Hedwig-Laudien-Ring 43
Tel. 0621/54133

67227 Frankenthal
Betten Lang
Schnurrigasse 24
Tel. 06233/27154

67292 Kirchheimbolan-
den
Louis Steitz Secura
Bischheimer Str. 16
Tel. 06352/40020

67454 Haßloch
Horsch Raumkonzept
Werkstr. 4-6
Tel. 06324/810797

67655 Kaiserslautern
Betten Ziegler
Kerststr. 21-23
Tel. 0631/366750

67663 Kaiserslautern
City-Polster
Merkurstr. 16
Tel. 0631/3503390

68169 Mannheim
KAHL
Industriestr. 17-19
Tel. 0621/324990

68239 Mannheim
Katz Einrichtungshaus
Offenburger Str. 20
Tel. 0621/476011

69115 Heidelberg
Betten Opel
Rohrbacher Str. 91
Tel. 06221/13170

69168 Wiesloch
Erwin Krauser
Hesselgasse 37
Tel. 06222/92380

69493 Hirschberg-
Leutershs.
Raumausstattung Bock
Bahnhofstr. 21
Tel. 06201/51456

70188 Stuttgart
Firnhaber
Talstr. 124
Tel. 0711/4860180

70199 Stuttgart
Max Rudolf Pahl
Vogelrainstr. 21
Tel. 0711/6200740

70806 Kornwestheim
Kleemann
Enzstr. 20-22
Tel. 07154/83060

70825 Stuttgart-Kornalt
Betten-Maier
Goerlitzstr. 5
Tel. 0711/831486

70839 Gerlingen
Sanitätshaus Glotz
Dieselstr. 19-21
Tel. 07156/17898250

71032 Böblingen
Leder Maurer
Sindelfinger Str. 10
Tel. 07031/25790

71032 Böblingen
Wilden
Stadtgrabenstr. 21
Tel. 07031/769666

71063 Sindelfingen
Röhm Buch und Büro
Marktplatz 9
Tel. 07031/862421

71063 Sindelfingen
Martin Körner
Wurmbergstr. 3-5
Tel. 07031/81009

71229 Leonberg
Betten Leo
Eltinger Str. 56
Römergalerie
Tel. 07152/902401

71296 Heimsheim
Thomas Benzinger
Hauptstr. 1
Tel. 07033/4666680

71332 Waiblingen
Hess
Schänzle 9 - Industriege-
biet Eisental
Tel. 07151/1718300

71394 Kernen i.R.
KUNN ErgonoMIX
Karlst. 35
Tel. 07151/910120

72070 Tübingen
Ernst Tausch
Lange Gasse 25
Tel. 07071/22495

72172 Sulz/Neckar
CASPAR
Untere Hauptstr. 10
Tel. 07454/3363

72178 Waldachtal-Tum-
lingen
Beate Bohnet
Kirchstr. 1
Tel. 07443/1734622

72202 Nagold
Georg Köbele
Calwer Str. 23-25
Tel. 07452/8280

73033 Göppingen
Bertz
Marktstr. 8
Tel. 07161/9639145

73037 Göppingen
Hartlieb
Esslinger Str. 8
Tel. 07161/91010

73430 Aalen
Schwäpo-Shop
Reichsstädter Str. 5-9
Tel. 07361/594381

73447 Oberkochen
Bettmann
Heidenheimer Str. 21
Tel. 07364/919288

73479 Ellwangen
Betten Bruder
Schmiedstr. 17
Tel. 07961/91800

73614 Schorndorf
UHLIG
Joh.-Phil.-Palm-Str. 20
Tel. 07181/5790

74072 Heilbronn
Waldenmaier
Frankfurter Str. 64
Tel. 07131/96560

74072 Heilbronn
Gesundheitsforum
Mannheimer Str. 12
Tel. 07131/7240700

74072 Heilbronn
Ohnmeiß & Reutter
Allee 73
Tel. 07131/882000

74080 Heilbronn-Böck-
ingen
Fahrrad-Bruckner
Kanalstr. 9
Tel. 07131/41750

74223 Flein
Betten Braun
Erlachstr. 43-49
Tel. 07131/50050

74405 Gaildorf
Betten Buck
Bahnhofstr. 71
Tel. 07971/6235

74545 Michelfeld
Erling
In der Kerz 12
Tel. 0791/9541155

74653 Künzelsau-Gais-
bach
Schmezer
Robert-Bosch-Str. 1
Tel. 07940/51133

75175 Pforzheim
Matratzen Traum
Östl.Karl-Friedrich-Str. 20
Tel. 07231/102014

75179 Pforzheim
Schulranzen.com
Mannheimer Str. 17
Tel. 07231/5864540

75392 Deckenpfronn
Aichele
Daimlerstr. 24-26
Tel. 07056/4756

76133 Karlsruhe
Rad + Tat
Waldstr. 58
Tel. 0721/22238

76185 Karlsruhe
Hief + Heinzmann
Wattstr. 1
Tel. 0721/972270

76227 Karlsruhe-Durlach
ZURELL
Pfnztalstr. 25
Tel. 0721/4908253

76532 Baden-Baden
horst höll
Hubertusstr. 15
Tel. 07221/95560

76571 Gaggenau-Ottenau
KH Raumausstattung
Furtwänglerstr. 23
Tel. 07225/97590

76646 Bruchsal
Betten Mangei
Kaiserstr. 46-48
Tel. 07251/97450

76829 Landau
Möbelhaus Müller
An 44, Nr. 39a
Tel. 06341/4589

76846 Hauenstein
STEITZ
Alte Bundesstr. 1
Tel. 06392/994038

76889 Steinfeld
Bast
Barbara-Labbe-Str. 2
Tel. 06340/8191

76889 Steinfeld
Wilhelm
Alte Landstr. 2
Tel. 06340/5490

77652 Offenburg
BÜRO URIOT
Kinzigstr. 22
Tel. 0781/91410

77652 Offenburg
Rückengerecht leben
Haselwanderstr. 28
Tel. 0781/9483501

77709 Oberwolfach
Dirk Armbruster
Wolfstalstr. 18
Tel. 07834/869690

77736 Zell a. H.
Schmid
Turmstr. 11
Tel. 07835/5180

77948 Friesenheim
Bühler Einrichtungen
Bahnhofstr. 29
Tel. 07821/96940

77955 Ettenheim
Oberle
Thomasstr. 2
Tel. 07822/1393

78052 Villingen-Schwen-
ningen
Tour
Neuer Markt 14
Tel. 07721/8786090

78054 VS-Schwenningen
Big Bett
Schlusseestr. 85
Tel. 07720/858580

78136 Schonach
Kohler-Schätzle
Triberger Str. 14
Tel. 07722/96150

78166 Donaueschingen
MAUZ SCHREINEREI
Raiffeisenstr. 19
Tel. 0771/832640

78247 Weiterdingen
Firma Wiedinger
Amthausstr. 5
Tel. 07739/1280

78628 Rottweil-Neufra
Georg Köbele
Stuttgarter Str. 45
Tel. 0741/26040

79102 Freiburg
HIRSCHLE
Günterstalstr. 29
Tel. 0761/72 778

79108 Freiburg
Kinnarps
Bebelstr. 6
Tel. 0761/152080

79111 Freiburg
Resin
Riegeler Str. 6
Tel. 0761/4557550

79189 Bad Krozingen
Nothelfer
Lammplatz 14-15
Tel. 07633/3120



79312 Emmendingen
Bär
Karl-Friedrich-Str. 2
Tel. 07641/8981

79539 Lörrach
Wäsche-Etage
Belchenstr. 15
Tel. 07621/2415

79576 Weil am Rhein
Charté
Hauptstr. 208
Tel. 07621/71802

79589 Binzen
Resin
Am Dreispitz 6
Tel. 07621/6660

79761 Waldshut
Sedus Stoll
Brückenstr. 15
Tel. 07751/84248

80331 München
Betten Rid
Neuhauser Str. 12
Tel. 089/211010

80331 München
Ergonovo City
Sendlinger Str. 54
Tel. 089/23889500

80333 München
Muckenthaler
Pacellistr. 5a
Tel. 089/2919890

80339 München
e-motion Technologies
Theresienhöhe 12
Tel. 089/72609445

80469 München
OASIS
Reichenbachstr. 39
Tel. 089/2021386

80804 München
Casa Möbel
Leopoldstr. 121
Tel. 089/36048315

80807 München
VeloFactum
Frohschammerstr. 14
Tel. 089/35652211

81735 München
Werner Dressel
Heinrich-Wieland-Str. 27
Tel. 089/6732573

81829 München
Sedus
Konrad-Zuse-Platz 8
Tel. 089/2324905950

82110 Germering-
Unterpffaffenhofen
Betten Baumert
Otto-Wagner-Str. 4-6
Tel. 089/845785

82110 Germering
Butz & Schulz
Hartstr. 3
Tel. 089/847940

82152 Planegg/Steinkirchen
mwbueroplanung
Semmleweisstr. 8
Tel. 089/890578910

82362 Weilheim
Schindler
Färbergasse 4
Tel. 0881/63322

82418 Murnau
REFUGIO
Bahnhofstr. 22
Tel. 08841/4628

82467 Garmisch-
Partenkirchen
BETTEN HILLENMEYER
Hindenburgstr. 49
Tel. 08821/2082

83043 Bad Aibling
Wagner
Bahnhofstr. 5
Tel. 08061/5504

83093 Bad Endorf
Möbel-Rieder
Bahnhofplatz 5
Tel. 08053/2524

83278 Traunstein
Kaiser's Bettenmarkt
Klosterstr. 2
Tel. 0861/64443

83395 Freilassing
Hübschenberger
Schmiedhäuslstr. 1
Tel. 08654/462122

83512 Wasserburg
Betten Klobbeck
Herrengasse 3
Tel. 08071/8036

83646 Bad Tölz
Möbel Fottner
Dietsramszeller Str. 10
Tel. 08041/78980

83714 Miesbach
Betten Thoba
Bahnhofstr. 6
Tel. 08025/1402

84036 Landshut
Mühlendorfer
Schönbrunner Str. 20
Tel. 0871/21091

84048 Mainburg
Haimerl Bett & Heim
Abensberger Str. 22
Tel. 08751/1320

85051 Ingolstadt
Lotto-Post
Windener Str. 2
Tel. 08450/3000000

85053 Ingolstadt
DAS BETT
Asamstr. 2
Tel. 0841/940705

85053 Ingolstadt
Hillenbrand
Zainerstr. 5
Tel. 0841/965824

85057 Ingolstadt
Bed & Home
Am Westpark 6 /EKZ
Tel. 0841/1426956

85354 Freising
Rad'l Ruhland
Vöttingerstr. 17
Tel. 08161/145878

85386 Eching bei
München
Mileana
Bahnhofstr. 4
Tel. 089/31903650

85652 Landsham
RM Büro
Am Moosrain 3
Tel. 089/94417690

86150 Augsburg
Betten Huber
Schmiedgasse 22
Tel. 0821/33938

86633 Neuburg
Lierheimer Betten
Luitpoldstr. 75c
Tel. 08431/8408

86653 Monheim
Möbel Meißner
Donauwörther Str. 39
Tel. 09091/5979

86899 Landsberg/Lech
Betten Nägele
Lechwiesen Str. 66
Tel. 08191/59522

87435 Kempten
Staehtlin Einrichtung
Klostersteige 12-14
Tel. 0831/521700

87439 Kempten
Dambek
Memminger Str. 104
Tel. 0831/522630

87527 Sonthofen
Segger
Grüntenstr. 15a
Tel. 08321/26555

87600 Kaufbeuren
Trautmann Sanitätshaus
Moosmangstr. 8
Tel. 08341/9667350

87600 Kaufbeuren
Betten Nägele
Gutenbergstr. 9b
Tel. 08341/40708

87719 Mindelheim
Betten Nägele
Krumbacher Str. 27
Tel. 08261/70222

88045 Friedrichshafen
Schreibwaren Gut
Werastr. 31
Tel. 07541/24844

88069 Tettnang
J. A. Bueble
Grabenstr. 13
Tel. 07542/7486

88161 Lindenberg
Betten Specht
Hauptstr. 26
Tel. 08381/940133

88299 Leutkirch
Betten Frehner
Wangener Str. 9
Tel. 07561/4501

88471 Laupheim
Möbel-Russ
Bronner Str. 2
Tel. 07392/4789

88630 Pfullendorf
Klaiber Schreib&Schule
Hauptstr. 38
Tel. 07552/408645

89129 Langenau
Erhardt Schuhe
Lange Str. 17
Tel. 07345/7739

89150 Laichingen
Betten Striebel
Geislinger Str. 15
Tel. 07333/922172

89179 Beimerstetten
Bettenhaus Kuhn
Bahnhofstr. 7
Tel. 07348/6269

89312 Günzburg
Feha Büro-Technik
Robert-Koch-Str. 6
Tel. 08221/9180

89312 Günzburg
BR Design
Jahnstr. 3 1/2
Tel. 08221/2078350

90402 Nürnberg
Betten Bühler
Findelgasse 4
Tel. 0911/3754210

90402 Nürnberg
Neubauer
Lorenzer Str. 5
Tel. 0911/225217

90408 Nürnberg
DuoDomi
Kleinreuther Weg 87
Tel. 0911/47776900

90443 Nürnberg
Betten Schmidt
Landgrabenstr. 86
Tel. 0911/411950

90449 Nürnberg
Gracklauer
Willstätterstr. 60
Tel. 0911/6722107

90471 Nürnberg
Högner
Lübener Str. 6
Tel. 0911/998040

90475 Nürnberg
Möbel Linnert
Feuchter Str. 7
Tel. 0911/830729

90482 Nürnberg
Betten Rüger
Ostendstr. 182
Tel. 0911/9549911

90518 Altdorf
Rüger 1881
Marktplatz 19a
Tel. 09187/8330

91054 Erlangen
Betten Bühler
Hauptstr. 2
Tel. 09131/24461

91522 Ansbach
Reidelshöfer
Brauhausstr. 15
Tel. 0981/9538950

92224 Amberg
Lange
Marienstr. 6
Tel. 09621/15269

92318 Neumarkt
SIGnatura
Schweningerstr. 51
Tel. 09181/25970

92318 Neumarkt
Leder Romstöck
Obere Marktstr. 34
Tel. 09181/6491

92637 Weiden
TEAM ROSCHER
Liebigstr. 11
Tel. 0961/30521

92637 Weiden
R³ Bürodiesign
Stresemannstr. 1
Tel. 0961/6346850

93047 Regensburg
Betten Schur
Ludwigstr. 2-4
Tel. 0941/55891

93053 Regensburg
Feine Räder
Furtmayrstr. 10-12
Tel. 0941/7000365

93059 Regensburg
Böhm Betten
Steinweg 21
Tel. 0941/84635

93309 Kelheim
Möbel Gassner
Riedenburger Str. 14
Tel. 09441/50440

93309 Kelheim
Mansdorfer
Altmühlstr. 19
Tel. 09441/1401

94032 Passau
Mühlendorfer
Heiliggeistgasse 9
Tel. 0851/33361

94145 Haidmühle/Bayr.
Wald
Mühlendorfer
Dreisesselstr. 3
Tel. 08556/96000

94469 Deggendorf
JARKOVSKY
Weidenstr. 2+6
Tel. 0991/370810

95615 Marktredwitz
Fischer
Leopoldstr. 32
Tel. 09231/5533

96052 Bamberg
Betten Friedrich
Obere Königsstr. 43
Tel. 0951/27578

96052 Bamberg
büro spies
Laubanger 17b
Tel. 0951/962230

96317 Kronach
Heller
Bahnhofplatz 11
Tel. 09261/964792

96524 Neuhaus-Schier-
schnittz
Meusel Objektein.
Bahnhofstr. 24
Tel. 036764/7890

97076 Würzburg/Leng-
feld
Wohnen Aktiv
Am Sonnenhof 16
Tel. 0931/2876196

97076 Würzburg
Steinmetz
Kitzinger Str. 101
Tel. 0931/3040830

97421 Schweinfurt
Möbel Mager
Wolfgangstr. 22-26
Tel. 09721/22992

97421 Schweinfurt
Schuhhaus Brünnler
Schultesstr. 3
Tel. 09721/6464880

97523 Schwanfeld
Fähr
Hauptstr. 8
Tel. 09384/97370

97618 Niederlauer
Dräger
An der Bahn 7
Tel. 09771/62260

97688 Bad Kissingen
Eckstein
Hartmannstr. 20 a
Tel. 0971/1213

97762 Hammelburg
Hufnagel
Dr.-Georg-Schäfer-Str. 5
Tel. 09732/786195

97828 Markttheidenfeld
Emmerich
Brückenstr. 1
Tel. 09391/3446

97922 Luda-Königshofen
Wegert
Antoniusstr. 34
Tel. 09343/4007

98527 Suhl
Waletzko
Puschkinstr. 4
Tel. 03681/79960

99084 Erfurt
partner
Johannesstr. 78
Tel. 0361/5518500

99096 Erfurt
E-Bike Lounge
Häßler Str. 8a
Tel. 0361/65383887

99867 Gotha
Profi-Line Gotha
Gayerstr. 45
Tel. 03621/735651

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!

**Dieses Fachgeschäft ist
zertifiziert von der Aktion
Gesunder Rücken e. V. !**

Hier finden Sie:

- Von der AGR e.V. speziell geschulte Mitarbeiter!
- Kompetente und qualifizierte Beratung!
- Buchtipps zum Thema „Rückenschmerzen“!
- Rückengerechte Produkte, empfohlen von medizinischen Fachleuten!
- Produkte, ausgezeichnet mit dem unabhängigen AGR e.V.- Gütesiegel

Weitere Informationen über die Aktion Gesunder Rücken e.V. erhalten Sie hier oder per Post von der AGR e.V., Postfach 103, 27443 Schöningen

Herstellerverzeichnis Kontaktadressen

- **Adam Opel AG**
Kunden Info Center, D - 65423 Rüsselsheim
Hotline 0180/55510*
antwort@opel-infoservice.de, www.opel.de
- **aeris-Impulsmöbel GmbH & Co. KG**
Ahrntaler Platz 2 - 6, D - 85540 Haar b. München
Tel. 089/9005060, Fax 089/9039391
info@aeris.de, www.aeris.de
- **Airex AG**
Speciality Foams, Industrie Nord 26
CH - 5643 Sins
Tel. 0041 41/789 66 48, Fax 0041 41/789 66 60
harald.werz@3AComposites.com, www.bebalanced.net
- **ALVI – Alfred Viehhofer GmbH & Co.**
Pfennigbreite 44, D - 37671 Höxter
Tel. 05271/97510, Fax 05271/975149
info@alvi.de, www.alvi.de
- **bellicon deutschland gmbh**
Wilhelm-Ruppert-Str. 38 / E3, D - 51147 Köln
Tel. 02203/202220, Fax 02203/202229
info@bellicon.de, www.bellicon.com
- **CHERRY – ZF Friedrichshafen AG Electronic Systems**
Cherrystr., D - 91275 Auerbach/Opf.
Tel. 09643/180, Fax 09643/181262
info@cherry.de, www.cherry.de
- **chung shi – ME & Friends AG**
Rudolf-Diesel-Ring 11, D - 83607 Holzkirchen
Tel. 01805/608 98 0* Fax 01805/608 98 20*
info@chung-shi.de, www.chung-shi.com
- **Daimler AG**
Daimler Customer Assistance Center N.V.
Postfach 1456, NL - 6201 BL Maastricht
Tel. 00800 1 777 7777, (gebührenfrei aus dem europäischen Festnetz), Fax 069/95307255
cs.deutschland@cac.mercedes-benz.com
www.mercedes-benz.de
- **Dickhaus und Partner GmbH**
Postfach 1110, D - 82351 Weilheim
Tel. 0881/4460, Fax 0881/4470
info@ergobase.com, www.ergobase.de
- **FLEXI-SPORTS GmbH**
Grafinger Str. 6, D - 81671 München
Tel. 089/4502870, Fax 089/45028727
info@flexi-sports.com, www.flexi-sports.com
- **Flexlift Hubgeräte GmbH**
Eckendorfer Str. 115 - 117, D - 33609 Bielefeld
Tel. 0521/78060, Fax 0521/7806110
verkauf@flexlift.de, www.flexlift.de
Schweiz: Steinbock AG
Gewerbestr. 14, CH - 8132 Egg b. Zürich
Tel. 01/9863030, Fax 01/9863040
info@steinbock-ag.ch, www.steinbock-ag.ch
- **Frischauf – Walter Tusch GmbH**
Wittensteinstr. 156, D - 42285 Wuppertal
Tel. 0202/280410, Fax 0202/2804110
info@box-swing-betten.de
www.box-swing-betten.de
- **GANTER Shoes GmbH**
Bahnhofstr. 16, A - 4775 Taufkirchen/Pram
Tel. 0043 7719/8811700, Fax 0043 7719/8811795
office@ganter-shoes.com, www.ganter-shoes.com
- **himolla Polstermöbel GmbH**
Landshuter Str. 38, D - 84416 Taufkirchen/Vils
Tel. 08084/25-0, Fax 08084/25-558
info@himolla.com, www.himolla.com
- **KaVo Dental GmbH**
Bismarckring 39, D - 88400 Biberach/Riß
Tel. 07351/56-0, Fax 07351/56-1488
info@kavo.com, www.kavo.com
- **kiddy GmbH**
Schaumburgstr. 8, D - 95032 Hof/Saale
Tel. 09281/7080-0, Fax 09281/7080-21
info@kiddy.de, www.kiddy.de
- **Kinnarps GmbH**
Cammer Str. 17, D - 32423 Minden
Tel. 0571/38500, Fax 0571/38503010
info.minden@kinnarps.de, www.kinnarps.de
- **Lattoflex**
Walkmühlenstr. 93, D - 27432 Bremervörde
Tel. 04761/9790, Fax 04761/979161
info@lattoflex.com, www.lattoflex.com
- **Lucamed International GmbH**
Steinbrück Str. 19, D - 79713 Bad Säckingen
Tel. 07761/92 77 947, Fax 07761/ 92 77 949
info@lucamed.de, www.lucamed.de
Schweiz: iddiag AG
Mülistr. 18, CH - 8320 Fehraltorf
Tel. 044/9085858, Fax 044/9085859
info@idiag.ch, www.iddiag.ch
- **Louis Steitz Secura GmbH + Co. KG Schuhfabriken**
Vorstadt 40, D - 67292 Kirchheimbolanden
Tel. 06352/40020, Fax 06352/400250
marketing@steitzsecura.com, www.steitzsecura.de
Österreich: F. Haberkorn, Ulmer GmbH
Hohe Brücke, A - 6961 Wolfurt
Tel. 05574/695, Fax 05574/62340
Schweiz: Maagtechnik
Bereich der Dätwyler Schweiz AG
Sonnentalstr. 8, CH - 8600 Dübendorf 1
Tel. 01/8249191, Fax 01/8215909
- **medi GmbH & Co. KG**
Medicusstraße 1, D - 95448 Bayreuth
Tel. 01805/003139*, Fax 0921/912755
prothetik@medi.de, www.medi.de
- **Metzeler Schaum GmbH**
Donaustr. 51, D - 87700 Memmingen
Tel. 08331/8300, Fax 08331/830259
info@metzeler-schaum.de
www.metzeler-matratzen.de
- **Microsoft Deutschland GmbH**
Konrad-Zuse-Str. 1, D - 85716 Unterschleißheim
Tel. 01805/672255, Fax 01805/5251191
kunden@microsoft.com
www.microsoft.de/hardware
- **Mira Art GmbH**
Bünder Str. 21, D - 33613 Bielefeld
Tel. 0521/66545, Fax 0521/1369262
info@mira-art.de, www.traumschwinger.de
- **Moizi Möbel GmbH**
Warburger Str. 37, D - 33034 Brakel
Tel. 05272/37150, Fax 05272/371523
moebel@moizi.de, www.moizi.de
- **officeplus GmbH**
Saline 29, D - 78628 Rottweil
Tel. 0741/24804, Fax 0741/248230
info@officeplus.de, www.officeplus.de
Österreich: David Gaind
Gesunde Sitzmöbel Vertriebs GmbH
Engerthstr. 145, A - 1020 Wien
Tel. 01/5260818, Fax 01/5260644
david.gaind@gaind.at, www.sitzen.at
Schweiz: GLM Novitas GmbH
Intern. Möbel & Textilvertrieb
Birkenstr. 47, CH - 6343 Rotkreuz
Tel. 041/2508383, Fax 041/2508282
info@glm-novitas.ch, www.glm-novitas.ch
- **riese und müller GmbH**
Haasstr. 6, D - 64293 Darmstadt
Tel. 06151/366860, Fax 06151/3668620
team@r-m.de, www.r-m.de
- **Robert Bosch GmbH**
Power Tools - Pf. 100156
D - 70745 Leinfelden-Echterdingen
Hotline: 0180/3335799
www.bosch-pt.com
Österreich: Robert Bosch AG
Geiereckstr. 6, A - 1110 Wien
Hotline: 0810/144153
www.bosch-pt.at
- **Sammies by Samsonite**
Hama GmbH & Co KG
Dresdner Str. 9, D - 86653 Monheim
Tel. 09091/502-0, Fax 09091/502467
info@sammies-schulranzen.de
www.sammies-schulranzen.de
- **Savas Qualitätssitze GmbH**
Wiesenstr. 5, D - 52428 Jülich
Tel. 02461/9313620, Fax 02461/9313629
info@savas.biz, www.savas.biz
- **Sedus Stoll AG**
Brückenstr. 15, D - 79761 Waldshut
Tel. 07751/84320, Fax 07751/84384
info@sedus.de, www.sedus.de
Österreich: Sedus Stoll Ges.m.b.H.
Kirchenstr. 37/1/13, A - 3501 Eugendorf
Tel. 06225/210540, Fax 06225/21056
Schweiz: Sedus Stoll AG
Industriestr. West 24, CH - 4613 Rickenbach
Tel. 062/2164114, Fax 062/2163828
sedus.ch@sedus.ch, www.sedus.ch
- **Thomashilfen**
Walkmühlenstr. 1, D - 27432 Bremervörde
Tel. 04761/8860, Fax 04761/88619
info@thomashilfen.de, www.thomashilfen.de
- **TOGU Gebr. Obermaier oHG**
Atzinger Str. 1, D - 83209 Prien-Bachham
Tel. 08051/90380, Fax 08051/3745
info@togu.de, www.togu.de
- **TransOrt GmbH**
Neuer Weg 5, D - 57392 Oberhenneborn
Tel. 02971/96110, Fax 02971/961122
info@transort.de, www.transort.de
- **VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH & Co. KG**
Hochhäuser Str. 8, D - 97941 Tauberbischofsheim
Tel. 09341/88-7770, Fax 09341/887777
webshop@vs-moebel.de, www.vs-moebel.de
- **Wellco International BV**
- Fitform Sitzlösungen -
Randweg 17 / Postbus 247, NL - 5680 AE Best
Tel. 0031 88/33 88 100, Fax 0031 88/33 88 199
info@wellco.de, www.fitform.net

* Festnetz 14 Cent/Min. – Mobilfunk abweichend

Gemeinsam gegen Rückenschmerzen

Die vielschichtigen Ursachen von Rückenschmerzen verlangen einen ebenso vielschichtigen Lösungsansatz! Vielschichtige und aktuelle Lösungsansätze wiederum lassen sich am besten aus einer Allianz der verschiedenen medizinischen Berufsgruppen und deren Fachverbände, die sich thematisch und fachlich mit Rückenschmerzen beschäftigen, gewinnen. Viele namhafte Verbände unterstützen diese Arbeit mit ihrer Kompetenz.

Wir danken den folgenden Verbänden und ihren Mitgliedern:



Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V.
Kantstr. 13
D - 10623 Berlin
Tel. 030/797 444 44
www.bvou.net



DGVP - Deutsche Gesellschaft für Versicherte und Patienten e. V.
c/o Residenz am Deutschen Theater
Reinhardtstr. 29
D - 10117 Berlin
Tel. 030/280081981
www.dgvp.de



Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten - IFK e. V.
Lise-Meitner-Allee 2
D - 44801 Bochum
Tel. 0234/977 450
www.ifk.de



Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V.
Am Köllnischen Park 2
D - 10179 Berlin
Tel. 030/209 166 600
www.bdp-verband.de



Deutscher Turner Bund
Otto-Fleck-Schneise 8
D - 60528 Frankfurt/Main
Tel. 069/67 80 10
www.dtb-online.de



McKenzie Institut Deutschland/Schweiz/Österreich e. V.
St. Magnusstr. 2
D - 87672 Roßhaupten
Tel. 07136/969 272
www.mckenzie.de



Berufsverband für Gymnastik und Bewegung Schweiz
Vogelsangstr. 13 a
CH - 5412 Gebenstorf
Tel. 0041 56/223 23 71
www.bgb-schweiz.ch



Deutscher Verband der Ergotherapeuten e. V.
Postfach 2208
D - 76303 Karlsbad
Tel. 07248/91 810
www.dve.info



Wiesenstr. 30 a
D - 26135 Oldenburg
Tel. 0441/17 606
www.nas-online.de



Berufsverband Österreichischer Fachärzte für Physikalische Medizin und Rehabilitation
Postfach 151
A - 1081 Wien
Tel. 0043 1/406 66 64
www.boepmr.at



Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.
Metzgergasse 16
D - 97421 Schweinfurt
Tel. 09721/22 033
www.bechterew.de



Physio Netzwerk GmbH
Postfach 1835
D - 27738 Delmenhorst
Tel. 04221/163 11
www.physio-netzwerk.de



Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer Deutscher Gymnastikbund, DGymb e. V.
Wasserschieder Str. 1
D - 55765 Birkenfeld/Nahe
Tel. 06782/98 86 92
www.dgymb.de



Deutsches Walking Institut e.V.
Wittmannstalstr. 57
78073 Bad Dürkheim
Tel. 07726/48 89 794
www.walking.de



c/o Merian Iselin
Klinik für Orthopädie und Chirurgie
CH - 4009 Basel
Tel. 0041 77/217 25 17
www.sart.ch



Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e. V.
Matthias-Claudius-Str. 14
D - 65185 Wiesbaden
Tel. 0611/374 209
www.haltungsbewegung.de



Am Alten Markt 4
D - 86845 Großaitingen
Tel. 08203/90 202
Fax 08203/56 69



Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e. V.
Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner
Friedrich-Eberle-Str. 4 a
D - 76227 Karlsruhe
Tel. 0721/933818 0
www.vdbw.de



Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V.
Postfach 11 24
D - 30011 Hannover
Tel. 0511/350 27 30
www.bdr-ev.de



Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.
Vogelsanger Weg 48
D - 50354 Hürth Efferen
Tel. 02233/65 017
www.dvgs.de



Verband für Turnen und Freizeit e. V.
Schäferkampsallee 1
D - 20357 Hamburg
Tel. 040/41 908 239
www.vtf-hamburg.de



Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG)
Heilsbachstr. 30
D - 53123 Bonn
Tel. 0228/987 27 0
www.bvpraevention.de



Forum Gesunder Rücken - besser leben e. V.
Postfach 3564
D - 65025 Wiesbaden
Tel. 0611/589 38 36
www.forum-ruecken.de



Deutsche Akademie für Gesundheit und Schlaf
c/o Prof. Dr. Jürgen Zullej
Universitätsstr. 84
D - 93053 Regensburg
Tel. 0941/942 82 71
www.dags.de



FPZ
Jakob-Kaiser-Str. 13
D - 50858 Köln
Tel. 0221/58 98 07 70
www.fpz.de



VPT Verband Physikalische Therapie
Höfweg 15
D - 22085 Hamburg
Tel. 040/227 23 222
www.vpt.de



Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie e. V.
Langenbeck-Virchow-Haus
Luisenstraße 58/59
D - 10117 Berlin
Tel. 030/8471 2131
www.dgoc.de



Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie e. V.
Helene-Weber-Allee 19
D - 80637 München
Tel. 089/939 33 937
www.gfpo-kongress.de



WIRBELSÄULENLIGA e.V.
Widenmayerstr. 29
D - 80538 München
Tel. 089/210 96 96 6
www.wirbelsaeulenliga.de