

kostenloser Ratgeber zum Mitnehmen

Dieser praktische Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch:

rücken Signale

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. Schon jetzt haben rund 80 Prozent aller Mitteleuropäer mindestens einmal im Leben quälende Rückenschmerzen. Fast die Hälfte aller Viertklässler beklagt sich bereits von Zeit zu Zeit über Schmerzen im Kreuz. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Bewegungsmangel, Übergewicht, Fehlbelastungen, Muskel- und Haltungsschwächen, zu häufiges statisches Sitzen vor Fernseher und PC, falsches Alltagsverhalten!

Ein weiteres Problemfeld sind die Alltagsgegenstände mit denen wir uns täglich umgeben. 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 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, privat, gewerblich oder in der Schule).

Und weil das so ist, lautet das wichtigste Ziel der Aktion Gesunder Rücken e. V.: Aufklärung!

Der Verein wird von zahlreichen Partnern unterstützt und nutzt sowohl das Wissen der medizinischen Fachwelt als auch das diverser kompetenter Entwickler und Ingenieure. Die AGR kooperiert außerdem mit vielen wichtigen medizinischen Fachverbänden. Sie sammelt und bündelt fachliches Wissen von Ärzten und Therapeuten verschiedenster Fachrichtungen, von Psychologen, Rückenschulen, Krankenkassen usw. Außerdem erarbeiten im Auftrag der AGR unabhängige Experten verschiedener medizinischer Fachrichtungen spezielle Anforderungskriterien, die ein rückenfreundliches Produkt erfüllen muss. Ist dieser aufwändige Prozess abgeschlossen, prüfen Fachleute unterschiedlichste Alltagsprodukte auf die geforderten rückenfreundlichen Eigenschaften. Ausschließlich Produkte, die ein solch anspruchsvolles Verfahren erfolgreich durchlaufen und vor den kritischen Augen des Expertengremiums 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, 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. Bei diesen „Rücken-Experten“ erhalten Sie unabhängige, kompetente Tipps zum rückengerechten Umfeld. Apropos Beratung: AGR schult auch Fachhändler und verbessert damit produktunabhängig die 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	6-7
Referent für rückengerechte Verhältnisprävention	7
Problemzone Wirbelsäule	8
Das rückengerechte Umfeld	9-20
Der AGR-Infoservice	20
Quiz/Händlerbewertung	21
Aktion Gesunder Kinderrücken	22-23
Urlaub für den Rücken	24
Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität	25
Der Traum vom guten Schlaf	26
Hatten Sie eine geruhreiche Nacht	27-28
Buch-Tipps	29
Fachhändlerverzeichnis	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: Georg Stingel (V.i.S.d.P.)
Titelfoto: corbis
Produktion: Rothenburg & Partner GmbH, Hamburg
Druck: Fr. Ant. Niedermayr, Regensburg

Copyright © 2010 by AGR
Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und Schriftzügen sind vorbehalten. Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Genehmigung durch AGR. **22. 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



- 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 verstellt 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 Beanspru-

chung 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 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 Anforderungskriterien rückengerechter Produkte und prüft den ergonomischen Produktnutzen. Dabei wird die Tauglichkeit zur Vorbeugung 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. Das AGR-Gütesiegel ist eine 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 1000 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 Orthopäden hat hier eine klare Einschätzung. Sie



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

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, nicht ergonomische 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.

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:

„Um den vielfältigen Ursachen der Rückenproblematik wirksam entgegenzutreten, besteht ein längerer, permanenter, interdisziplinärer Wissensaustausch zwischen dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen e. V. (BdR) und der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR). Diese interdisziplinäre Zusammenarbeit fördert fachübergreifende

Zur Person



**Dr. med.
Bernd Reinhardt**
Orthopäde,
Sportmediziner,
Chirotherapie,
Badearzt,
Bundesverband
der deutschen Rückenschulen e. V.

Aktivitäten und Entwicklungen sowohl in den medizinischen Fachbereichen als auch in den industriellen Entwicklungen für rückengerechte Alltagshilfen zur Vorbeugung (Prävention) und als therapiebegleitende Maßnahme. Um die erforderliche Entscheidungssicherheit für rückengerechte Produkte zu schaffen, gibt es das AGR-Gütesiegel für ausgezeichnete Produkte. Diese werden einem umfangreichen Kriterienkatalog bei der neutralen Produktprüfung durch unabhängige Fachleute aus Medizin und Therapie gerecht. Zusätzlich zu den heute empfohlenen Alltagshilfen werden weitere rückengerechte Produkte geprüft und vorgestellt mit dem Ziel, den 24-Stunden-Tag des Menschen mit

Zur Person



**Prof. Dr. med.
Erich Schmitt**
Vorstandsvorsitzender des
Forum Gesunder Rücken - besser leben e. V.

Empfehlungen für einen rückengerechten Alltag zu begleiten. Das AGR-Gütesiegel manifestiert den Mitspracheanspruch von Medizin und Therapie bei der Beurteilung rückengerechter Alltagshilfen.“

„Das Grundanliegen der Rückenschulen ist als Haltungs- und Verhaltenstraining zu definieren. Angesprochen sind Menschen, die einerseits schon Schwierigkeiten mit ihrem Rücken haben (Sekundär-Prävention), vor allen aber auch gesunde Personen, die nach ihrer körperlichen Ausstattung, Beruf und Schule und nach ihrem Freizeitverhalten zu einer Art Risikogruppe gehören und keine Rückenschmerzen bekommen sollen (Primär-Prävention, präventive Rückenschulen). Das bedeutet, dass Rückenschulen nicht zeitlich begrenzte Maßnahmen sein können, sondern, nehmen wir den Begriff Verhaltenstraining ernst, weitreichende Einflüsse auf die Lebensführung, im Berufsleben und zu Hause bestehen. Der Gesunde soll lernen, rückengerecht, rückenfreundlich zu leben. Er kann diese Fähigkeit nicht abstrakt erwerben, er muss sie am Arbeitsplatz, in der Schule, im Sportbereich und auch zu Hause praktizieren. Die medizinische Grundversorgung im operativen und medikamentösen Bereich wird ständig verbessert, die Techniken der Prävention und Rehabilitationsmaßnahmen werden immer wieder verfeinert.

Leider werden die Nutzungsgegenstände des täglichen Wohn-, Arbeits- und Freizeitumfeldes nur selten unter dem Gesichtspunkt der Prävention betrachtet. Vorbeugemaßnahmen müssen aber auch diesen Teil berücksichtigen. Die rückengerechte Ausstattung des Arbeitsplatzes, der Schulbank, der Sportstätten und des übrigen Freizeitumfeldes sind die logische Ergänzung. Die Alltagsprodukte

sollen den medizinischen Anforderungen für rückengerechtes Verhalten entsprechen.

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. hat sich dieses Themenkreises sehr erfolgreich angenommen. In Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten, Rückenschulen und Krankenkassen und entsprechenden Verbänden wurde bisher gewonnenes Wissen und Erfahrung an Industrie und Verbraucher weitergegeben. So wurden grundsätzliche Anforderungsprofile für rückengerechte Produkte definiert.“

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 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 Neu- bzw. Umgestaltung 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.

Problemzone Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule erfüllt eine zentrale Aufgabe im Skelett: Auf sie stützen sich Kopf, Schultern, Arme und Brustkorb und sie überträgt deren Last auf Becken und Beine. Damit die Wirbelsäule diese wichtige statische Funktion erfüllen kann und dennoch ausreichend flexibel bleibt, besteht sie aus über 30 verschiedenen Knochensegmenten, den Wirbelkörpern. Die ersten 24 Wirbel sind beweglich (7 Halswirbel, 12 Brustwirbel, 5 Lendenwirbel), darauf folgen fünf verwachsene Wirbel im Kreuzbein. Am unteren Ende befinden sich noch drei bis fünf verwachsene, teils bewegliche Wirbel im Steißbein.

Halswirbelsäule

Obwohl die Wirbel der Halswirbelsäule relativ klein sind, tragen Sie das recht hohe Gewicht des Kopfes. Die ersten beiden Halswirbel, die unmittelbar unterhalb des Schädels liegen, unterscheiden sich im Aufbau von den übrigen Wirbeln. Der erste Halswirbel, der „Atlas“, besitzt keinen massiven Wirbelkörper. Er besteht, vereinfacht dargestellt, nur aus einem knöchernen Ring. Die zum Kopf hin gerichteten Gelenkflächen verbinden diesen ersten Halswirbel, und damit auch die gesamte Wirbelsäule, mit dem Schädelknochen.

Brustwirbelsäule

Zwischen der Halswirbelsäule und der Lendenwirbelsäule sitzt die Brustwirbelsäule. An den Brustwirbelkörpern sind die Rippen befestigt. Die 12 Brustwirbel sind kräftig geformt, denn sie bilden die Basis für den Ansatz der einzelnen Rippen und damit für den gesamten Brustkorb. Jede Rippe ist über ein kleines Gelenk mit einem Brustwirbel verbunden. In den Rippengelenken bewegen sich die Rippen unter anderem bei jeder Atembewegung des Brustkorbes.

Lendenwirbelsäule

In der Lendenwirbelsäule findet die größte Kraftübertragung statt. Deshalb sind hier auch die größten Wirbelkörper. Der Körper des Wirbels ist bogenförmig und die einzelnen Gelenkflächen der kleinen Wirbelgelenke stehen senkrecht zueinander. Aufgrund dieser Stellung ist eine gute Streck- und Beugungsbewegung möglich.

Kreuzbein und Steißbein

An die Lendenwirbelsäule schließt sich das Kreuzbein an, welches mit dem Steißbein zusammengewachsen ist. Das Kreuzbein zeigt eine nach innen gedrehte Form und hat keine Bewegungsmöglichkeiten. Die fünf Kreuzbeinwirbel sind fest zusammengewachsen und auch das Steißbein ist mit drei bis fünf Wirbeln relativ unbeweglich.

Bandscheiben

Damit die einzelnen Wirbelkörper die Einheit der Wirbelsäule bilden können, müssen sie stabil und beweglich miteinander verbunden sein. Eine Verbindung, die diesen komplizierten Anforderungen entspricht, besteht aus mehreren Komponenten: Kleine Wirbelgelenke zwischen zwei benachbarten Wirbeln verbinden diese gelenkig miteinander. Bandscheiben, Bänder und Muskeln geben der Wirbelsäule Halt, Stabilität und ermöglichen Bewegung. Vielfach ist gerade eine „verkümmerte, vernachlässigte und/oder verspannte“ Muskulatur Ursache für Rückenschmerzen, was oft unbeachtet bleibt. Mit Ausnahme des ersten und zweiten Halswirbels und der zum Teil miteinander verschmolzenen Kreuz- und Steißbeinwirbel sind zwei benachbarte Wirbel immer durch eine Bandscheibe miteinander verbunden. Diese liegt jeweils zwischen den beiden Wirbelkörpern. Die Bandscheibe selbst besteht aus Bindegewebe mit einem relativ festen, äußeren elastischen Ring und einem weichen, inneren Kern. Die Aufgaben der Bandscheiben sind das Abdämpfen von Stößen sowie die bewegliche Verbindung der einzelnen Wirbel miteinander. Bandscheiben müssen regelmäßig Flüssigkeit aufnehmen, damit sie ihre Elastizität behalten. Das können sie aber nur, wenn sich der Mensch bewegt. Dann wird die Bandscheibe be- und auch wieder entlastet. So gelangt Flüssigkeit in die Bandscheibe. Bei Flüssigkeitsmangel wird sie spröde und rissig. Bei Überlastung steht die Bandscheibe dauernd unter zu starkem Druck. Das Ergebnis ist dasselbe, die Bandscheibe ist unterversorgt.

Die Wirbelsäule ist also ein kompliziertes und auch empfindliches Organ. Wir wissen heute, dass Rückenschmerzen nicht nur von den obengenannten Organen ausgelöst werden können, sondern auch durch psychische Überforderung. In allen Bereichen

kann es durch unterschiedliche Belastungen zu Beschwerden kommen. Diese Tatsachen machen umso deutlicher, dass die richtige Lagerung der Wirbelsäule beim Sitzen im Büro oder zu Hause und auch beim Liegen wesentlich zur Verminderung von Rückenschmerzen beitragen kann. Und selbstverständlich auch ein möglichst schonendes Verhalten beim Bücken, Heben oder Tragen.

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 strahlenfrei, 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®

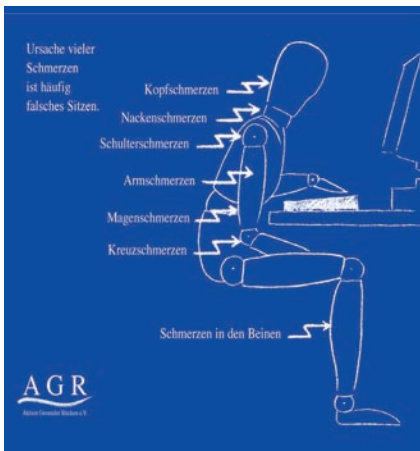


Das rückengerechte Umfeld

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 Krampfadernbildung 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, 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 ermöglicht 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 Sitzneige kann in der Tiefe individuell eingestellt werden. Für eine Entlastung der Schulter-Armmuskulatur 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, match, match up, Chefsessel of course

Hersteller: Drabert (Kinnarps Samas)

- 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

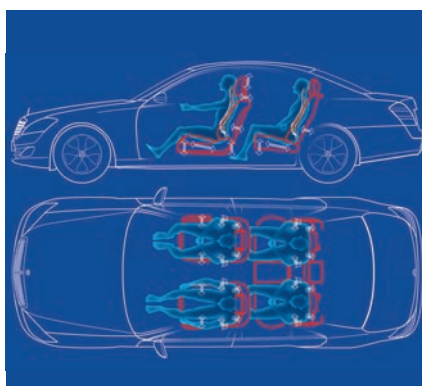
Ein Stuhl für den professionellen Arbeitsplatz in Kinderbetreuungseinrichtungen muss ganz speziellen Anforderungen gerecht werden. Er muss weitreichend die Aufgaben eines ergonomischen Bürostuhls

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

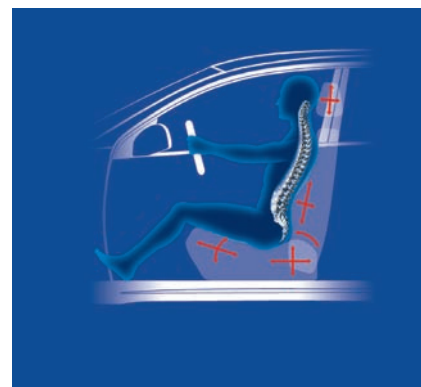


Über 40 Prozent aller deutschen Autofahrer verbringen täglich mehr als anderthalb Stunden im Fahrzeug. Ständig die gleiche belastende Haltung. Unbehagen, Verspannungen oder sogar Rückenschmerzen sind die Folge und gleichzeitig gefährliche Störfaktoren beim Autofahren. Die Konzentrationsfähigkeit wird 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/-innen gefährdet sind. Falsches Sitzen, schlechte Haltung und ungewohnte Bewegungen können – ähnlich wie plötzliche, ungewohnte, sportliche Aktivität – bei untrainierten Menschen Beschwerden verursachen.

Die Adam Opel GmbH 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 Grundausstattung ergonomisch durchdachte, sichere Sitze. Zudem bieten sie opti-

onal 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 GmbH, welche je nach Ausstattungsvariante serienmäßig oder optional für den Insignia, den Insignia OPC, den Astra 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, Massagefunktion, einstellbare Seitenführungen an Lehne und Sitzfläche, eine automatische Anpassung der Kopfstützen-



höhe 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.

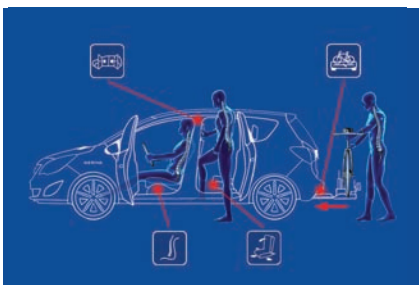
Hersteller: Mercedes-Benz

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

Hersteller: Opel

- Autositze vorne: Premium Sitz für Insignia und Insignia OPC, Ergonomie-Sitz für Astra und Meriva

Ergonomie im Auto



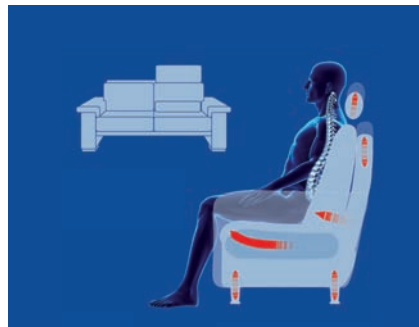
Nicht nur die ergonomische Qualität der Autositze lassen oft zu wünschen übrig. Noch viel zu selten sehen Produktentwick-

ler 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 Ansnallen 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 erlösen von der Qual. Eine Wohltat für „jung“ und „alt“ zugleich!

Hersteller: Opel

- Meriva Ergonomiekonzept

Vernünftig Sitzen - auch im Polstermöbel

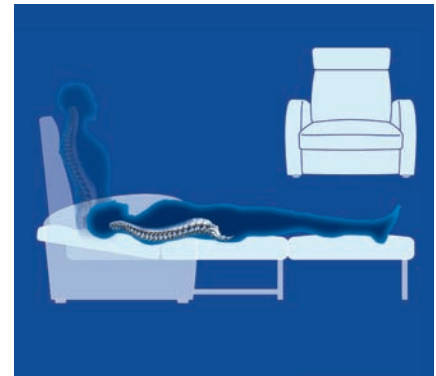


Das Sitzen im Polstermöbel kann zur Qual werden, weil allzu oft Design, nicht aber Ergonomie im Vordergrund stehen. Rückengerechte Polstermöbel, in idealer Kombination aus „Design und Gesundheit“, wie z. B. ERGOselect, gefallen und entlasten den Rücken zugleich durch eine Rückenlehne, die bis in Schulterhöhe ausgearbeitet ist, eine in Höhe und Neigung verstellbare Kopfstütze, eine funktionale Lenden- bzw. Beckenkammstütze sowie eine individuell anpassbare Sitztiefeinstellung. Eine Sitzhöhereinstellung 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: Möbel Manufaktur Rießner

- ERGOselect®

Vernünftig Liegen - auch im Polstermöbel



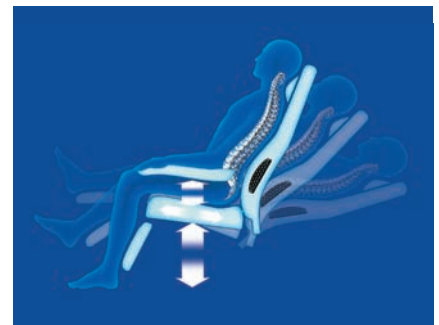
Ein weiteres Thema sind Polstermöbel mit „Gästebettfunktion“. Auch hier gibt es endlich erste sinnvolle Produkte, wie das ERGOselect Sitz-Liegebett DUOcomfort, welches den eben beschriebenen Sitzkomfort mit ausgezeichneten Liegeeigenschaften verbindet.

Hersteller: Möbel Manufaktur Rießner

- ERGOselect® Duo Comfort (derzeit nur im Objektbereich lieferbar)

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. Daraus ergibt sich wiederum eine für den Benutzer optimale Sitztiefe, Sitz- und Armlehnenhöhe. Für einen angenehmen Po-

sitionswechsel sorgen die verstellbare Rückenlehne (mit Beckenkamm- bzw. Lendenstütze) und die Fußstütze. Hierbei werden Rückenlehne und Sitzfläche synchron bis in die Liegeposition abgesenkt, ein wichtiges Detail für entspannten Sitzkomfort.

Inzwischen gibt es unter dem Kürzel RCPM optional sogar eine weitere Hilfe gegen Rückenschmerzen. Durch permanente minimale Bewegung (Mikro-Rotation) der Sitzfläche (siehe auch „mikromotiv“ auf dieser Seite) erfahren die Bandscheiben beim Sitzen eine völlig neuartige Entlastung.

Hersteller: Wellco

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

Aktive Rehabilitation und Pflege durch mehr Mobilisierung

Rückengerechte und zum Wohlfühlen geeignete Produkte fördern den Genesungsprozess von Menschen in hohem Maße.

Dieser Zielsetzung entsprechend wurden Produkte entwickelt, die neben dem richtigen und individuell angepassten Sitzen durch zusätzliche Funktionen, wie der integrierten Aufstehhilfe für eine verbesserte Mobilität der Benutzer sorgt.

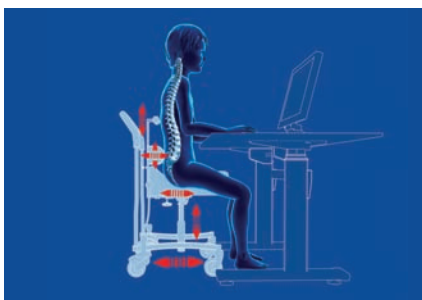
Hersteller: Thomashilfen

- Medos-Pflegesessel

Hersteller: Wellco

- Fitform Pflegesessel Serie 500

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

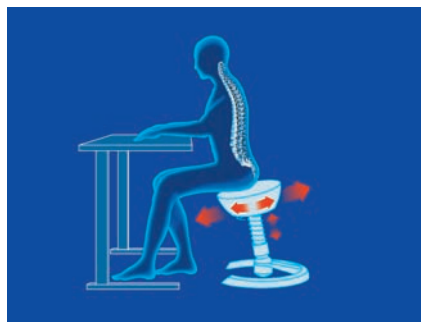
werden können. Spezielle Sitzgelegenheiten, wie der ThevoSiiS Therapiestuhl, fördern das wichtige aktiv-dynamische Sitzverhalten. Eine Beckenkammstütze, ein Sitzblock mit spezieller Ausformung sowie punktförmige Impulsgeber schaffen eine stabile und ausbalancierte Sitzposition. Die stufenlose Einstellung 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

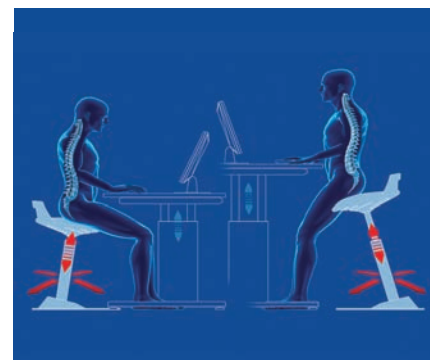
- ThevoSiiS

Aktives Sitzen hält die Rückenmuskulatur fit

Konventionelles Sitzen ist starres Sitzen. Starres Sitzen bedeutet: angespannte - 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

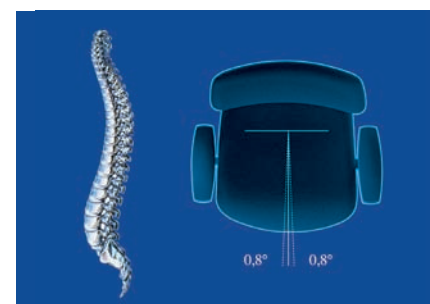
Hersteller: Moizi

- Moizi 33, 34, 35

Aktiv und passiv gegen Rückenschmerzen

Sport und Bewegung sind die wirksamsten Maßnahmen zur Vermeidung von Rückenproblemen. Im Büroalltag bleibt für die nötige Bewegung jedoch meist wenig Zeit. Um auch während der Arbeitszeit dem Kreuzschmerz entgegen zu wirken, wurde das Sitzkonzept mikromotiv entwickelt. Hierbei dreht sich die Sitzfläche des Bürostuhls fünfmal pro Minute um je 0,8 Grad nach rechts und links. Die Bewegungen sind kaum spürbar und werden eher als wohltuende Massage und entspannender Impuls für die Rückenmuskulatur empfunden. Zudem sorgen sie für eine bessere Versorgung der Bandscheiben und entlasten die Wirbelsäule.

Durch dieses rotations-dynamische Konzept wird der Sitzende ganz unbewusst bewegt. In einer Langzeitstudie der Universität Marburg wurde bewiesen, dass mikromotiv eine schmerzlindernde Wirkung hat. Daher wurde es als Medizinprodukt anerkannt. Er ist der einzige Bürostuhl, der als Medizinpro-



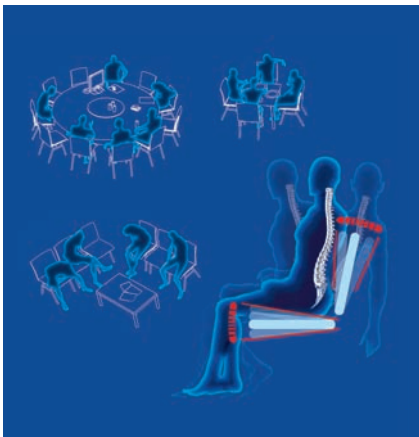


dukt zertifiziert ist und die Deutsche Rentenversicherung kann die Anschaffungskosten bezuschussen. Die gleiche Technik findet sich erfreulicherweise, unter dem Kürzel RCPM (siehe Seite 11), in Fitform Polstersesseln. Trotz aller Technik gilt grundsätzlich: Mensch, bewege dich.

Hersteller: drabert (Kinnarps Samas)

- cambio, entrada

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: Drabert (Kinnarps Samas)

- salida Besucher- und Konferenzstuhl

Hersteller: Moizi

- Moizi 11, 23, 24, 29

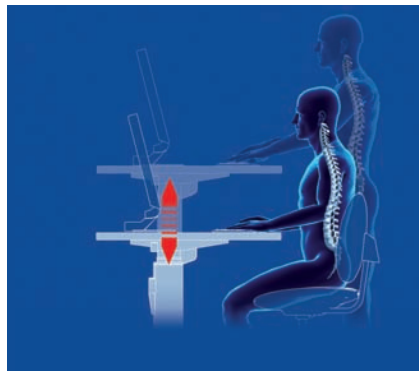
Hersteller: Rießner

- ERGOselect® Modell S 18A

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“ und die VS „Serie 901“ 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 Arbeits-



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

Hersteller: Sedus

- activation und temptation c Tischprogramme mit motorischer Höhenverstellung.

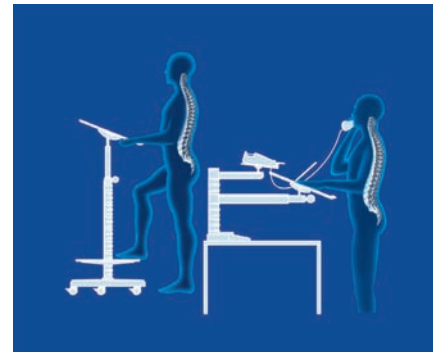
Hersteller: officeplus

- ergon

Hersteller: VS Möbel

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

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



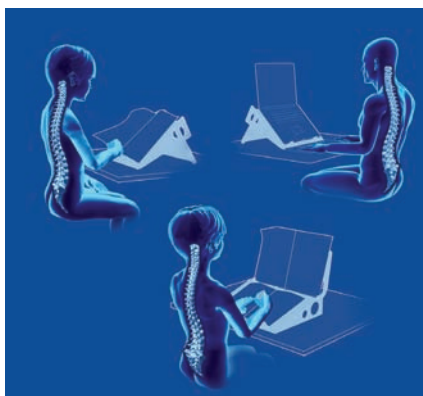
... diese Forderung der Arbeitsmediziner löst officeplus mit seinem integrierbaren Steharbeitsplatz „desk“. Zum einen nutzt es den teuren Büroraum da, wo er ohnehin reichlich vorhanden ist: in der Höhe. Zweitens lässt sich das Pult durch das patentierte Befestigungssystem powerfix möbelunabhängig auf 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:

- Stehplus-System rolls, rolls drive und desk

Auf eine aufrechte Haltung kommt es an

Heute sitzt man wesentlich mehr als früher: zu Hause, im Büro oder in der Schule. Diese Entwicklung hat einige negative Folgen: Bewegungsmangel, Nackenverspannungen und Rückenschmerzen sind nur einige. Mehr und mehr Kinder leiden bereits unter Haltungstörungen, Rückenschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten - eine Konsequenz des täglichen Dauersitzens. Jetzt gibt es eine neue andersartige, besonders ergonomische Multifunktionsplatte, die diese Beschwerden nachweislich reduziert, da sie



für eine aufrechte Körperhaltung sorgt. Das Prinzip: Die Multifunktions-tafel wird auf den Untergrund des Arbeitsplatzes gestellt und dient dort als Halterung für Bücher, Hefte, Notizzettel, Laptop oder kurz gesagt, für alle möglichen Schreib- und Büroartikel. Der große Vorteil: Der Neigungswinkel der Tafel kann individuell und stufenlos eingestellt werden, so dass beim Schreiben und Lesen eine gerade Oberkörperhaltung möglich wird. Nacken und Rücken werden entlastet und die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Durch die mit Flauschstoff ausgestattete Buchstütze können noch etliche Büro- oder Schulartikel, wie Lernuhren, Taschenrechner, Lineale, Anspitzer, Scheren daran geklettet werden.

Weiteres Plus: Die Tafel kann aufgrund ihres geringen Gewichts und der kompakten Abmessungen problemlos transportiert und dadurch mobil eingesetzt werden. Zusätzlich ist die Arbeitsfläche mit einer bedruckten Tafelfolie oder Whiteboardmagnetfolie überzogen, die in verschiedenen Varianten erhältlich ist und mit Tafelkreide oder Whiteboardstiften beschrieben werden kann. Ein Stangensystem ermöglicht die Anbringung einer Rechenhilfe, von Schreibblöcken, einer Lampe oder einer Lupe und Ringblöcken. Die Tafel ist ein optimales Hilfsmittel für Schüler, Erwachsene und Erwachsene im fortgeschrittenen Alter für Schule, Büro, zu Hause und unterwegs.

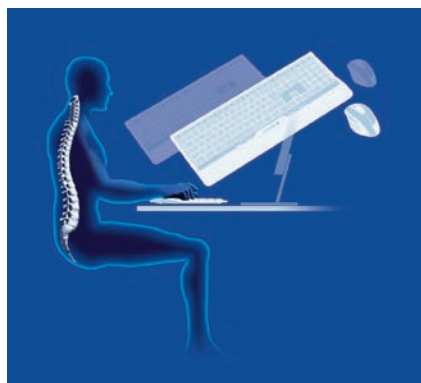
Hersteller: Pykad

- Multifunktions-tafel

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 Maus nicht in die Hand ihres Besitzers, ist schwergängig und muss deshalb mit viel Kraft und ruckartigen Bewegungen gesteuert werden. Verspannte Schultermuskulatur, schmerzhaft Handgelenke und Kribbeln im Zeigefinger sind die Folge. Die Betätigung der Maus darf nicht in spektakuläre Ruderbewegungen ausarten, sondern hat im kleinen Radius ohne Belastung des Handgelenkes zu erfolgen. Dies klappt nur, wenn die Technik der Maus einwandfrei funktioniert und mögliche Verschmutzungen der Sensoren die Gleitfähigkeit nicht einschränken: Das ist das Erfolgsrezept einer Maus mit AGR-Gütesiegel. Modernste, kabellose Lasertechnologie



erlaubt die Führung der Maus auf geradezu jeder Oberfläche und in jeder Sitzposition. Kontaktoptimierte Gleitflächen ermöglichen ein leichtgängiges Bewegung der Maus. 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: ZF Electronics (Cherry)

- Mover, Evolution Wireless Ergo-Shark L

Hersteller: Microsoft

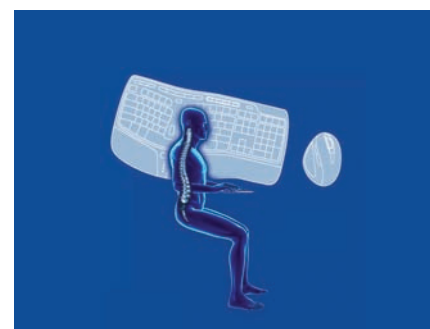
- IntelliMouse Explorer, Wireless Laser Mouse 7000, Wireless Laser Mouse 6000, Natural Wireless Laser Mouse 6000

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 statische 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: ZF Electronics (Cherry)

- STREAM Corded MultiMedia Keyboard, Wireless MultiMedia Desktops, MARLIN smart, BARRACUDA XT, ORCA, B. UNLIMITED, B. UNLIMITED Home

Hersteller: Microsoft

- Natural Ergonomic Desktop 7000, Natural Ergonomic Keyboard 4000, Wireless Laser Desktop 7000, Wireless Laser Desktop 6000, Comfort Curve Keyboard 2000

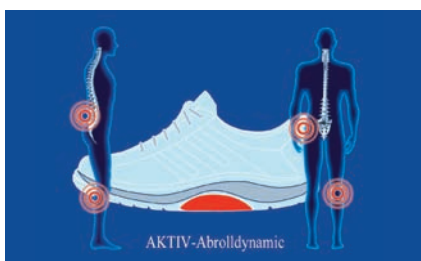


Der Schuh ist das wichtigste Kleidungsstück



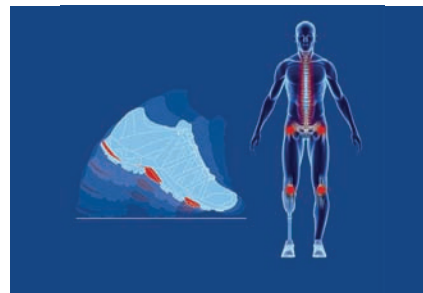
Das Barfuß gehen auf natürlichen Böden ist gesund, denn Füße und Körper sind dabei aktiv. Unsere heutigen festen, „fußreizlosen“ Zivilisationsböden, in Kombination mit ungeeignetem Schuhwerk, stellen jedoch eine hohe Belastung mit negativen Auswirkungen für den Körper dar. Stoß- und Stauchbelastungen, 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, wund Füße, Blasen, Druckschmerzen, Deformationen, Hauterkrankungen.

Nur etwa 50 Prozent der Erwachsenen haben die Schuhbreite „normal“, rund 45 Prozent haben „extra breit“ 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 körperge-



wichtsabhängiges Dämpfungssystem (z. B. Steitz Secura Vario) im Schuh. Oder trainieren und kräftigen Sie die Muskelketten des Bewegungsapparates durch eine „muskelaktivierende Dämpfungsunterstützung“ (z. B. Ganter 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 verschleifen 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

Hersteller: Ganter

- Aktiv

Hersteller: chung shi - ME & Friends

- AuBioRiG, Anti Step

Hersteller: medi

- medi powered by Dachstein

Heben, Bücken, Tragen bei der Arbeit: So machen Sie es besser

Das Heben, Tragen und Bewegen von Lasten am Arbeitsplatz findet häufig unter ungünstigen Bedingungen statt. Falsches Heben und Tragen belastet die Wirbelsäule und kann zu dauerhaften Schäden führen. Der Einsatz von technischen Hilfsmitteln, wie Rückenstützbandagen, ist somit ein wichtiger Bestandteil der Prävention (Vorbeugung). Aus Sicht des praktisch tätigen Arbeitsmediziners ist der Erfolg eines solchen Hilfsmittels dann gegeben, wenn die Mitarbeiter positive Erfahrungen im Umgang damit unter Realbedingungen machen. Arbeitsunfähigkeit durch Rücken-erkrankungen ist ein extrem hoher Kostenfaktor in vielen Industriezweigen. Diese Erkrankungen stellen ein zunehmend sozioökonomisches Problem dar, welches aus arbeitsmedizinischer Sicht jegliche Anstrengung rechtfertigt, die Belastungen und die daraus resultierenden Beanspruchungen



auf ein Minimum zu reduzieren. Priorität hat die Veränderung der Rahmenbedingungen - wie die der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung. Die Arbeitsmedizin ist aufgefordert, den Mitarbeitern geeignete Arbeitsmittel, wie Mikros Rückenstützbandagen,



zur Verfügung zu stellen. Diese Arbeits- bzw. Hilfsmittel müssen die Belastungen deutlich reduzieren. Rückenstützbandagen sind in Verbindung mit kontrolliertem Training und ergonomischer Arbeitsplatzgestaltung ein sinnvolles Hilfsmittel.

Hersteller: Mikros

- PQS 600, 650, 675

Innovative Liftsysteme machen das Heben zum Kinderspiel



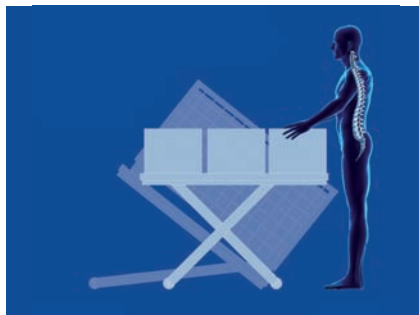
MobilLift-Systeme mit ihrer innovativen Technik und Flexibilität übernehmen das Heben, Kippen, Schütten, Drehen, Senken, Greifen, Fahren und Schwenken von Lasten in der vom Gesetzgeber geforderten Form. Somit leisten diese Systeme einen wesentlichen Beitrag körperliche Belastungen bei verschiedenen Arbeitsabläufen 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 der Verbreitungsgrad von Hubtischen permanent steigt, genügen derzeit weder Verbreitung noch Bekanntheitsgrad. 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 Müdigkeitserscheinungen werden reduziert. Die Arbeitsleistung steigt. Flexible Einsatzmöglichkeit durch Mobilität und problemlose Integrationsmöglichkeit an beliebigen

Arbeitsplätzen ermöglicht optimale Anpassung an die jeweiligen Arbeitsbedingungen.

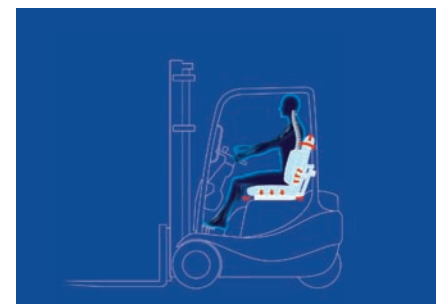
In namhaften Firmen hat sich der Einsatz von Flachform-Hubtischen, wie von Flexlift bestens bewährt, zumal diverse weitergehende Detaillösungen angeboten werden.

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 „verdrehtem 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, Sitzflächenneigungseinstellungen, 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 liebtes 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 rückschonende 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“.

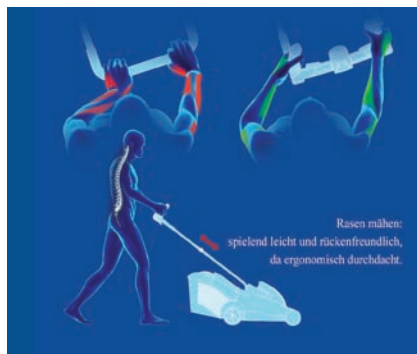
Hersteller: Dickhaus und Partner

- 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 rückschonende 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

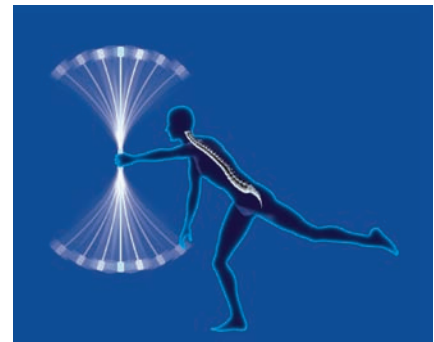
- Rotak 34, Rotak 37, Rotak, Rotak 43, Rotak 34 LI, Rotak 37 LI, Rotak 43 LI

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

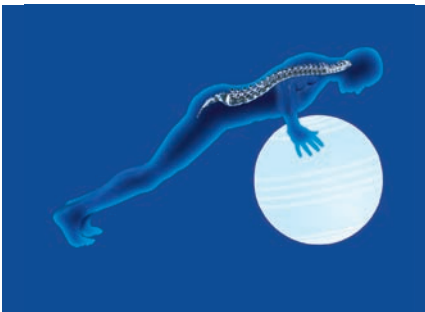
Ohne professionelle Anleitung können selbst die besten Trainingsgeräte dem Rücken mehr schaden als nutzen. Mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ werden deshalb nur Sportgeräte ausgezeichnet, für die es eine kompetente Übungsanleitung gibt. Nur so können mögliche Fehler vermieden und ein sowohl wirksamer als auch rückschonender 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
- Softtools-Linie Rücken 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 und sichere Rückentrainingsgeräte und gleichzeitig ideal als ergonomischer Sitzball geeignet. Die größere Kontaktfläche zum Boden verhindert ein Wegrollen, was der Si-



cherheit dient. Der TOGU Pendel Ball ist für jede Körpergröße individuell und stufenlos 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 Bälle mit ABS (Anti-Burst-System) platzen aufgrund der patentierten Materialzusammensetzung auch im Falle einer Beschädigung garantiert nicht, sondern verlieren nur langsam die Luft.

Hersteller: TOGU

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

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

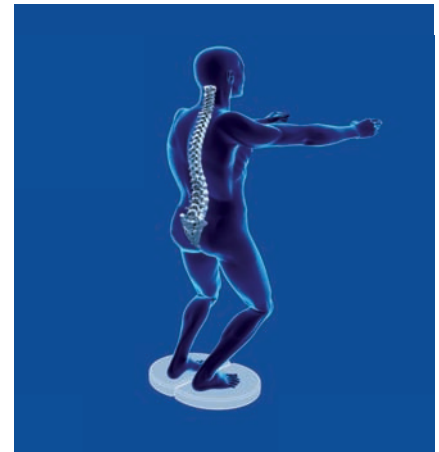
individuell einstellbar sind, bieten eine dynamische Unterlage und dienen somit als Trainingsgerät für mehr Stabilität und Koordination. Durch die Luftfüllung und das spezielle Material sind die Geräte leicht zu transportieren, sehr langlebig und leicht zu pflegen. So können Sie ohne großen Platzbedarf 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 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

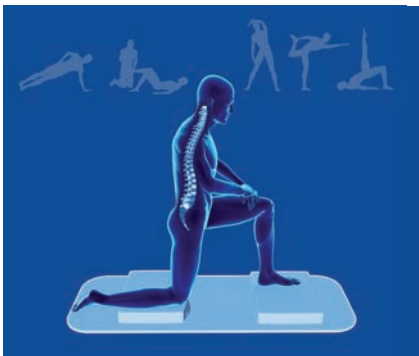
- Aero-Step, Aero-Step XL, Aero-Step XL functional
- Dynair Pads
- Dynair XXL Ballkissen, Dynair Extreme Ballkissen, Dynair Pro Ballkissen, Dynair Ballkissen
- Jumper, Jumper mini

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 sensomotorisches 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

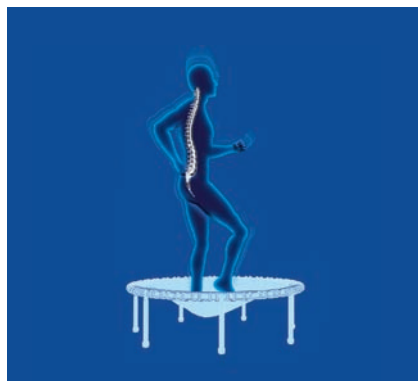
Wassergymnastik ist besonders gelenk- und rückschonend und dabei sehr effektiv. Die positiven Eigenschaften des Wassers werden durch eine Auftriebshilfe, wie den Hydro-buoy, noch verstärkt. Der Spezialschaumstoff mit luftgefüllten Zellen verleiht ein angenehm schwebendes Gefühl und entlastet den Bewegungsapparat. 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 eingefleischte Sportmuffel genießen die sanfte, dennoch hochwirksame Schwingung und profitieren dabei von der positiven physischen und psychischen Aktivierung.



Hersteller: bellicon

- bellicon, Medi-Swing

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 ergonomischer 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

Fahrad fahren macht Spaß

Rad fahren ist gesund, umweltfreundlich, kostengünstig und macht dazu auch noch Spaß. Bei Herz-Kreislaufproblemen ist Rad fahren eine der maßgeblichen Bewegungstherapien. Es fördert die Beweglichkeit, Gleichgewichtsgefühl und Ausdauer. Wohlfühl und Gesundheit werden dadurch wesentlich stärker beeinflusst als oftmals vermutet wird. Zudem darf die positive Wirkung körperlicher Aktivität auf unsere Psyche nicht unterschätzt werden.

Das Fahren auf herkömmlichen, nicht angepassten, ungefederten Fahrrädern hat besonders für Menschen mit akuten oder potenziellen Rückenproblemen, viele Nachteile. Schlimm für unseren Rücken sind vor allem Belastungen durch Vibrationen und Stöße auf unebenen Fahrbahnen sowie ein „krummer Rücken“ durch falsche Sitzhaltung. Ein möglichst geringes Fahrradgewicht und



eine niedrige Einstiegshöhe sind sehr wichtig. Das erleichtert den praktischen Umgang mit dem Rad ungemein. Passive Menschen, Menschen mit eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit oder Bewohner in hügeligen Gebieten verzichten leider oftmals notgedrungen auf das Rad. Eine echte Hilfe bieten hier so genannte Pedelects. Bei diesen Fahrrädern verstärkt ein mit Akku betriebener Elektromotor die Tretleistung und reduziert dadurch die erforderliche körperliche Gesamtleistung entscheidend. Dabei lässt sich die Intensität der Unterstützung leicht regulieren.

Das Fahrrad nach Maß

Wenn Ihnen beim Rad fahren das Kreuz wehtut, die Finger einschlafen, Hand oder Kniegelenke schmerzen, dann gehören Sie sehr wahrscheinlich zu den drei Viertel der deutschen Radlerinnen und Radler, die mit einem falsch eingestellten Fahrrad unterwegs sind. Aber das muss heute nicht mehr sein! Schon 1997 hat der ADAC seine etwas älteren Mitglieder gefragt: „Ein ADAC-Rad mit Ihrer Hilfe - Wie hätten Sie es denn gern?“. Dadurch sind erstmals viele Ergonomie- und Komfortwünsche offen gelegt worden und der Automobilclub konnte konkrete Forderungen an die Industrie stellen: Mehr Ergonomie, mehr individuell angepasste Technik, mehr Komfort. Mittlerweile ist durch diese Initiative eine richtige Komfortwelle bei den Fahrrad Anbietern entstanden. Zusammen mit Dr. Christian Merkl, Aktion

Gesunder Rücken e. V. und anderen hat der ADAC die Zusammenhänge zwischen Ergonomie und Fahrradtechnik herausgearbeitet. „Rad fahren ist in jeder, wirklich jeder Hinsicht gesund. Dennoch müssen vor allem die körperlich etwas eingeschränkten Fahrerinnen und Fahrer gewisse Re-

Zur Person

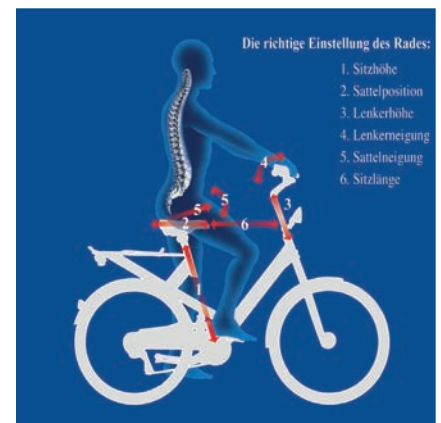


Dr. Christian Merkl
Orthopäde in Regensburg, (ehem.) Sportarzt des Bayerischen Radsportverbandes, Fitnessexperte der Zeitschrift TOUR

geln beachten. So sollte man nicht über die Schmerzgrenze hinaus trainieren oder fahren, spezielle Sitzgeometrien berücksichtigen oder bei der Komponentenwahl gezielt nach den eigenen Wünschen und Problemen vorgehen.“

Gute rückengerechte und qualitativ hochwertige Fahrräder, wie die Modelle Avenue, Culture und Jetstream, mit einer an das Körpergewicht anpassbaren Federung, lösen konstruktiv die hier angesprochenen Probleme. Wichtig ist bei einer Neuschaffung die Qualifikation des Verkaufspersonals im Fahrradfachhandel. Gute Beratung für individuelle Bedürfnisse, wie die

Beantwortung der Fragen nach der Einstellung und Art von Lenker und Sattel, muss gewährleistet sein. Die optimale Sitzposition für Ihren Rücken ergibt sich aus sechs verschiedenen Parametern, die bei einem guten Fahrrad individuell verstellbar sein müssen. Im einzelnen sind dies Sitzhöhe (1), Sattelposition (2), Lenkerhöhe (3) und -neigung (4), Sattelneigung (5) sowie Sitzlänge (6).



Hersteller: **riese & müller**

- Avenue, Culture, Jetstream



Sie haben noch 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.

Betroffene und Interessierte haben hier die Möglichkeit, sich über die Arbeit der AGR,

über Ursachen sowie die Prävention und Therapie von Rückenbeschwerden zu informieren.

Die Website gibt Auskunft über rückenfreundliche, **AGR-geprüfte Alltagsprodukte**. Zudem finden Sie **Adressen** und Informationen von speziell geschulten und **zertifizierten Fachhändlern**, von **Ärzten** und **Therapeuten**, die sich besonders auf dem Gebiet der rückengerechten Verhältnisprävention weitergebildet haben und von **AGR-zertifizierten Hotels**.

Eine Auswahl sinnvoller Übungen für den Rücken steht für Sie zum Download bereit. Über unseren Infoservice können Sie **gezielte Produkt-Informationen** anfordern.

Diese erhalten Sie per Post kostenfrei und unverbindlich. Auch die **AGR Medien, wie den Ergonomie-Ratgeber**, können Sie dort bestellen, vorab können Sie sich eine Leseprobe ansehen.

Zusätzlich kann ein **kostenfreier E-Mail-Service** abonniert werden. Dieser informiert in Abständen über die neuesten Erkenntnisse zum Thema Rücken.

Natürlich erreichen Sie uns auch telefonisch unter der Rufnummer **04284/926 99 90**.



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 Möbel, den Ziyu-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

Präsent 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 von Aktivschuhen (siehe Seite 15)
- 2 Polstermöbel mit Gütesiegel (siehe Seite 11)
- 3 Schulranzen mit Gütesiegel (siehe Seite 23)
- 4 Auf der Seite 9 beschreiben wir das rückengerechte...
- 5 Traumfalter ist ein ... (siehe Seite 28)
- 6 Wer powered medi (siehe Seite 15)?

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	6
---	---	---	---	---	---

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):

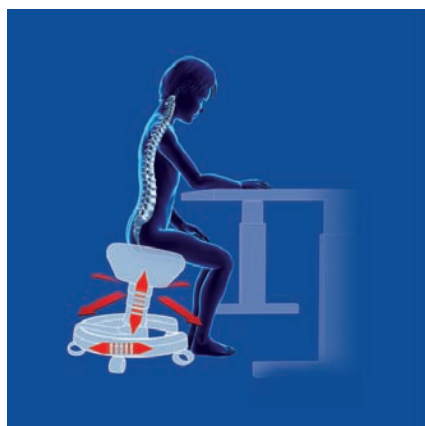
- ein Lattoflex Bettsystem 1
- einen PantoMove von VS 2
- ein Paar Schuhe von Steitz Secura 3
- ein riese und müller Fahrrad 4
- einen Drabert-Bürostuhl 5
- ein Stehpult rolls drive 6
- einen swopper 7
- einen Fernsehessel Ziyu 8
- einen Sedus-Bürostuhl 9
- ein Paar Schuhe von Ganter 10
- ein Paar Schuhe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

Aktion Gesunder Kinderrücken



©Kzenon - Fotolia.de

Wesentliches Ziel der „Aktion Gesunder Kinderrücken“, eine gemeinsame Initiative der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und AGR, 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 ABC-Schützen 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 dar-

stellen. 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.

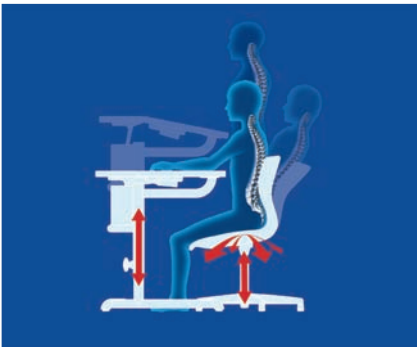
Kinderarbeitsplatz - still sitzen unerwünscht

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 rückenfremdliche 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 Haltungstörungen 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 Haltungsverwechsel 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 Stuhlvorderranke 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)

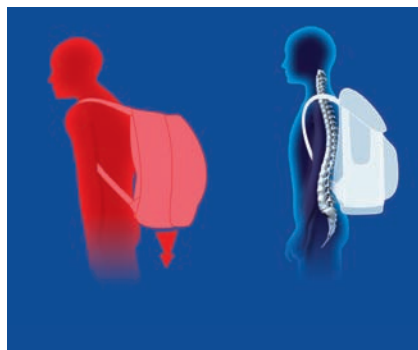
Hersteller: VS

- Kinder- und Schülerarbeitsstisch Ergo III und StepbyStep III, Schul- und Freizeitstuhl 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. Wird dieses überschritten, ist allerdings auf lange Sicht mit Rücken- und Gelenkschäden zu rechnen. 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



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 zahlreiche alterungsbedingte Veränderungen weitgehend vermeiden helfen, neben dem Herzen selbst, vor allem das Kreislaufsystem mit seinen Endothelien (Zellschichten), die Atmung und den Stoffwechsel günstig beeinflussen. 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. ■

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.)



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 Körpertemperatur 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 Schlafstörungen

Zur Person

Prof. Dr. Dr. Jürgen Zulley

ist seit über 30 Jahren auf den Gebieten der Schlafforschung und Chronobiologie tätig. Er arbeitete 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.schlaf-medin.de

Literatur: „Mein Buch vom guten Schlaf“ von Jürgen Zulley, Goldman Verlag, München (2010)

zu Folgeerkrankungen und diese erhöhen die Multimorbiditäts- und Mortalitätsrisiken. Zu nennen sind hier beispielsweise Bluthochdruck, Magen-Darm-Erkrankungen sowie psychiatrische Erkrankungen, wie Depression. 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. ■





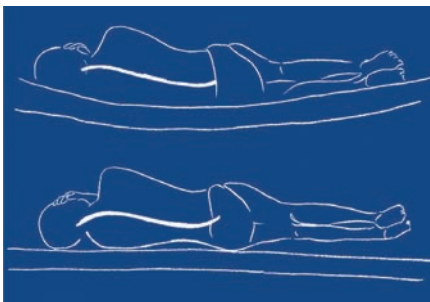
Hatten Sie eine geruhsame Nacht...



©Robert Kneschke - Fotolia.com

...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 Zully, 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 ihre 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



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

gelegentlich. Bezeichnend: Bei 90 Prozent der Befragten liegt die Matratze auf einem Holzlattenrost. Unter allen Teilnehmern der Befragung wurden 235 Personen ausgewählt, von denen 97 Prozent unter Rückenschmerzen und 98 Prozent unter schlechter Schlafqualität litten. Sie testeten vier Wochen lang



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

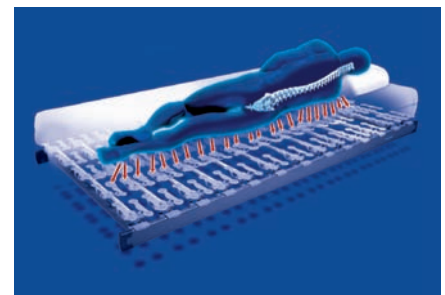
ein ergonomisches, mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnetes Lattoflex-Bettsystem. Das Ergebnis ist deutlich: 94 Prozent weniger Rückenschmerzen und 96 Prozent bessere Schlafqualität. Das bedeutet, es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Rückenbeschwerden, schlechtem Schlaf und ungeeigneten, veralteten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

Doch vielfach wissen die Geplagten nicht, dass ihr Bett die Beschwerden verursacht

bzw. wie ein rückschonendes 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 Alltags. Denn Schlafmangel macht sich tagsüber deutlich bemerkbar. Fehlender und schlechter Schlaf führt neben Müdigkeit, Konzentrationsschwäche 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, dass 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 Bettausstattung. 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 Schläfertyp.

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 hupsen, 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 Eigen-

schaften finden sich z. B. in den Ruby Matratzen. Die Tubes (Röhren) in der Matratze bieten neben sehr guten Klimaeigenschaften die benötigte punktelastischer Anpassung. Als Unterlage sind stabile Lochplatten empfehlenswert.

Hersteller: Alvi

- Ruby Comfort

Bewegungsbetten – der Einsatz in der Pflege

Das Wohlbefinden des Menschen ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zu seiner Genesung und Gesunderhaltung. Ein sogenanntes Bewegungsbett basiert auf den Grundprinzipien der MIS Micro-Stimulation und der Basalen Stimulation. Sanft schwingende Flügelfedern stimulieren den Patienten und sorgen dafür, dass der Liegenden seinen Körper besser spürt. Die beste Voraussetzung für eine verbesserte Mobilisierung. Die daraus resultierenden minimalen körperlichen Aktivitäten sorgen für ständige Druckverlagerungen. Bei dauernd bettlägerigen Patienten wird so einem Dekubitus (Wundliegen) vorgebeugt. Die Vitalität des Patienten wird durch das Bewegungsbett deutlich gesteigert.

Insbesondere Demenzzranke profitieren von dem Bewegungsbett. Ca. 70 Prozent der Demenzzranke leiden unter massiven Schlafstörungen. Diese Schlafstörungen entstehen, weil die betroffenen Menschen ihren Körper einfach nicht mehr spüren. Bewegungsbetten sorgen für eine sanfte Bewegung, die 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 oft verzichtet werden.

Auch die Schlafproblematik schwerstkranker oder behinderter Kinder ist bisher kaum thematisiert worden. Mit dem „Schlummerstern“ ist ein kindgerechtes Lagerungs- und Therapiesystem entwickelt worden, welches die Schlafqualität, Wahrnehmung und die Entwicklung des Kindes fördert. Oftmals unterstützen Krankenkassen die Anschaffung.

Hersteller: Thomashilfen

- Thevo-Bewegungsbetten, Thevo-Soft ■

Buch-Tipps

Aufs Kreuz gelegt



In Deutschland werden jährlich 230.000 Rückenoperationen durchgeführt, davon fast 100.000 bei Bandscheibenvorfällen. Und das, obwohl 90 Prozent aller Schmerzen bei Bandscheibenvorfällen ohne Operation innerhalb von sechs bis zwölf Wochen abklingen. Der renommierte Wirbelsäulenspezialist Martin Marianowicz hat deshalb einen 5-Stufen-Plan zur Behandlung von Rückenleiden entwickelt, bei dem ein ausführliches Arzt-Patienten-Gespräch am Anfang und erst ganz zuletzt die Operation steht. Das Konzept funktioniert: 80 Prozent der Patienten durchlaufen nur die Stufe 1 und 2 des Plans mit Hilfe von Schmerzmitteln, Physiotherapie und anderen präventiven, schmerztherapeutischen und minimal-invasiven Maßnahmen und sind nach kurzer Zeit wieder schmerzfrei.

Goldmann Verlag, München
ISBN 978-3-442-33865-8, 17,95 Euro

Mein Buch vom guten Schlaf



Schlafen Sie schlecht? Erholsamer Schlaf ist für viele nicht mehr selbstverständlich: Rund 40 Prozent der Deutschen klagen über Schlafprobleme. Der renommierteste deutsche Schlaf-

forscher Jürgen Zulley weiß, was dagegen hilft. Er räumt mit weit verbreiteten Vorurteilen und falschen Erwartungen an den Schlaf auf, präsentiert verblüffende Erkenntnisse aus der Schlafforschung und gibt all jenen, die über Schlafprobleme klagen, praktische Hilfen.

Mosaik bei Goldmann, München
ISBN 978-3-442-17156-9, 9,95 Euro

Gesunde Füße



Unsere Füße tragen tagtäglich unser gesamtes Gewicht und bringen uns von einem Ort zum anderen. Sie brauchen besondere Pflege und auch das richtige Schuhwerk ist

für die Fußgesundheit von großer Bedeutung. Deshalb gibt es jetzt einen Ratgeber, der sich speziell dem Thema Füße und der Vorbeugung von Fußbeschwerden widmet. „Gesunde Füße“, das in Kooperation mit der BKK entstanden ist, erläutert in verständlicher Sprache den komplexen Aufbau der Füße sowie deren Funktion und mögliche Ursachen für Beschwerden. Zudem enthält der Ratgeber wertvolle Tipps wie mit einfachen Mitteln, beispielsweise der Wahl der richtigen Schuhe oder einer Fußgymnastik, gesundheitlichen Beeinträchtigungen präventiv entgegengewirkt werden kann.

Compact Verlag, München
ISBN 978-3-8174-6438-8, 9,95 Euro

Rückengesundheit



„Rückengesundheit“ entstand in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der BKK, Fachärzten und Sportwissenschaftlern. Es bietet in leicht verständlicher und direkt umsetzbarer Form Patienten mit Rückenschmerzen, deren Angehörigen sowie Risikogruppen fachlich fundierte Informationen zur Vermeidung der auslösenden Reize, Therapiemethoden der Schulmedizin sowie alternative Heilmethoden.

Compact Verlag, München
ISBN 978-3-8174-5150-0, 9,95 Euro

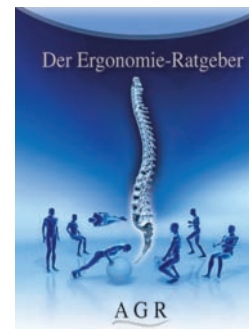
Ohne Rückenschmerzen bis ins hohe Alter



Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nr. 1. In diesem Ratgeber zeigt der Orthopäde Dr. Bernd Reinhardt, wie man Risikofaktoren für den Rücken erkennt und Schmerzauslöser vermeidet. Er entwickelt auf der Basis aktueller Studien einen neuen ganzheitlichen Ansatz und gibt Anleitungen, wie man seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen kann. Ein Buch für alle, die bis ins hohe Alter fit bleiben wollen.

Verlagsgruppe Droemer Knauer, München
ISBN 978-3-426-64546-8, 16,95 Euro

Der Ergonomie-Ratgeber



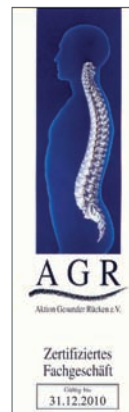
Rückenprobleme können vermieden werden! Das haben inzwischen auch zahlreiche Hersteller von Alltagsgegenständen erkannt. In zunehmendem Maße kommen rückenfren-

dlische und haltungsgerechte Alltagsprodukte auf den Markt. Eine von der AGR beauftragte unabhängige Kommission, mit ausgewiesenen medizinischen/therapeutischen Experten, prüft diese Geräte auf ihre Rückentauglichkeit und vergibt - wenn ein Gebrauchsgegenstand die Anforderungen erfüllt - das AGR-Gütesiegel. Bereits getestete und für gut befundene Gebrauchsgegenstände hat die AGR im „Ergonomie-Ratgeber“ zusammen gefasst. In diesem Buch erfahren Sie außerdem, worauf es beim Kauf ankommt.

Aktion Gesunder Rücken e. V., Selsingen
ISBN 978-3-936119-07-7, 9,95 Euro
Erhältlich im Buchhandel oder versandkostenfrei direkt bei AGR unter 04284/926 99 90

Achten Sie auf zertifizierte Fachhändler











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 und vereinbaren Sie einen Beratungstermin beim AGR-geschulten Berater. So kann sich dieser ausreichend Zeit für Sie nehmen. AGR-zertifiziertes Fachgeschäft - Ihrem Rücken zuliebe!


Weitere Bezugsquellen (neben den auf Seite 30 - 34 benannten) erfahren Sie über den AGR-Infoservice auf Seite 20 oder im Internet unter www.agr-ev.de/fachgeschaeft. Dort finden Sie auch die Internetadressen der zertifizierten Händler.

Zertifizierte Fachhändler



-  **Bettssysteme**
-  **Büroarbeitstische**
-  **Bürostühle**
-  **Fahrräder**
-  **Kinder- und Jugendfreizeitmöbel**
-  **Mehrzweckstühle**
-  **Polstermöbel**
-  **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 rückenfreundlich
Wohnen
Nußdorfer Str. 50
Tel. 01/3171240 
- 1130** Wien
Liegestudio Sonnleitner
Jagdschlossgasse 79
Tel. 01/96999001130 
- 1210** Wien
Betten Reiter
Am Spitz 16
Tel. 0810/810707 
- 1220** Wien
Schlaf-Studio Helm
Rautenweg 5
Tel. 01/2591994 
- 1220** Wien
Betten Reiter
Zwerchäckerweg 8-10
Tel. 0810/810707 
- 2231** Strasshof
Möbel Doschek
Nr. 1 in Planung
Hauptstr. 154
Tel. 02287/2489 
- 2334** Shopping City Süd
Betten Reiter
Nordring 12
Tel. 0810/810707 
- 2340** Mödling
Liegestudio Sonnleitner
Enzersdorfer Str. 72 a
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
Wohnen & Schlafen
Christian Dunkl
Wiener Str. 9
Tel. 07472/62147 
- 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
Entspannungsdesign
Ing. MOOSBRUCKER
Innrain 11a, Ursulinenhof
Tel. 0512/571713 


8054 Graz
Betten Reiter
Weblinger Gürtel 25
Tel. 0810810707 


8075 Hart bei Graz
Rückentraum
Das Sitz- u. Schlaferlebnis
Pachern-Hauptstr. 90
Tel. 0316/492561
 

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. 034/4457778 


4054 Basel
Strittmatter Bettwaren
Neubadstr. 140
Tel. 061/3028580 


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


4704 Niederbipp
Heinz Roth
Wohnen und Schlafen
Wydenstr. 12
Tel. 032/6331437 

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


6204 Sempach
Roth Sempach
Inneneinrichtungen
Oberstadt 11
Tel. 041/4601326 

6342 Baar
Möbel Infanger
Oberdorfzentrum
Tel. 041/7614520 


8600 Dübendorf
Zentrum für gesunden
Schlaf
Santschi
Bahnhofstr. 45
Tel. 044/8219021 


8600 Dübendorf 1
Maagtechnic
Sonnentalstr. 8
Tel. 044/8249191 

Deutschland

01259 Dresden
Hutloff -
Studio für gesundes
Sitzen & Arbeiten
Lockwitztalstr. 20
Tel. 0351/318460 


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


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


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

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


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


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


04157 Leipzig
Flair Einrichtungsstudios
Virchowstr. 110
Tel. 0341/5640654 

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


04319 Leipzig
Papeterie Anett
Oertgering 12
Tel. 034291/4370 


06193 Götschel OT
Sennewitz
Bürotec
Rosa-Luxemburg-Str. 6a
Tel. 034606/2550 


06667 Weißenfels
Bürotec
Friedrichsstr. 7
Tel. 03443/304366 


07548 Gera
Büro & Objekteinrich-
tung PETER HANUSCH
Am Kupferhammer 23
Tel. 0365/823060 


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


07937 Zeulenroda-Triebes
duo schreib & spiel
Anka Wieduwilt
Schopperstr. 11
Tel. 036628/85448 


07985 Elsterberg
Möbelhaus Kramer
Lange Str. 6
Tel. 036621/20353 


08352 Raschau
Radladen Teumer
Schulstr. 20
Tel. 03774/12820 


08523 Plauen
Walther
Büroorganisation +
Einrichtung
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 


09427 Ehrenfriedersdorf
Schreibwaren Franzl
Markt 6
Tel. 037341/2376 


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



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

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

10623 Berlin
ferro Möbel
im Stilwerk, Kantstr. 17
Tel. 030/88552676 


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



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


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



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


10961 Berlin
Fahrradladen im
Mehringhof
Gneisenausr. 2a
Tel. 030/6916027 

12209 Berlin
Wallenfels
sitzen-spielen-schlafen
Lorenzstr. 71
Tel. 030/7668786 

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

12277 Berlin
Hellmich
Hranitzkystr. 20a
Tel. 030/72 24 129 

12527 Berlin
Radstation Schmückwitz
Adlergestell 773
Tel. 030/88768336 

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

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


14199 Berlin
Betten Nordheim
Breite Str. 13
Tel. 030/89702290

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

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

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

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

18119 Warnemünde
vital & physio
Kirchenplatz 2
Tel. 0381/690111

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

18507 Grimmen
Wedow Bürotechnik
Zum Rauhen Berg 17
Tel. 038326/6160

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

19061 Schwerin
Kabs PolsterWelt
Rudolf-Diesel-Str. 5
Tel. 0385/3936970

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

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

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

21073 Hamburg
Kabs PolsterWelt
Krummholzberg 10
Tel. 040/4711390

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

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

21339 Lüneburg
BURSIAN -
Möbel + Design + Natur
Bei der Keulahütte 1
(Ilmenau Center)
Tel. 04131/46301

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

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

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

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

22041 Hamburg
Kabs PolsterWelt
Walddörfer Str. 140-142
Tel. 040/3868690

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

22083 Hamburg
Wohnstudio
Heinrich Steinkamp
Hamburger Str. 144
Tel. 040/293628

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

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

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

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

22765 Hamburg
Kabs PolsterWelt
Max-Brauer-Allee 52
Tel. 040/4900090

22850 Norderstedt
Kabs PolsterWelt
Berliner Allee 12
Tel. 040/5544050

23552 Lübeck
SITZEN ... und mehr
Ergonomische Sitzmöbel
Tische und Matratzen
Hüterdamm 2 b
Tel. 0451/74540

23554 Lübeck
Kabs PolsterWelt
Bei der Lohmühle 24
Tel. 0451/300360

23758 Oldenburg/Holst.
Möbel-Jaek
Kieler Chaussee 8
Tel. 04361/51100

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

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

24103 Kiel
SIT LINE
ERGONOMISCHE SITZ-
UND SCHLAFKONZEPT
Fleethörn 59
Tel. 0431/970222

24106 Kiel
Fahradies
Adalbertstr. 11
Tel. 0431/332016

24143 Kiel
TT+T
Tapetenkette Knutzen
Asmustr. 19-21
Tel. 0431/74808

24223 Schwentinental
Förde Polster
Mergenthaler Str. 22
Tel. 04307/8361380

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

24941 Flensburg
Förde Polster
Westerallee 149
Tel. 0461/500000283

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

25524 Itzehoe
Hennecke
Büro-Organisation
Leuenkamp 6
Tel. 04821/7704200

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

25813 Husum
Diedrichsen
Einrichtungcenter
Industriestr.
Tel. 04841/96700

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

25899 Niebüll
Knutzen -
Schönes Wohnen
Ostring 4
Tel. 04661/902027

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

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

26180 Rastede
HOBBENSIEFKEN
Mühlenstr. 11
Tel. 04402/2146

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

26340 Neuenburg
Remmling WohnAkzente
Urwaldstr. 22
Tel. 04452/919060

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

26689 Apen
Möbel Eilers
Aperberger Str. 1
Tel. 04489/95890

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

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

27419 Sittensen
Tergus Rückenmöbel
Scheeßeler Str. 32a
Tel. 04282/508397

27432 Bremervörde
Tergus Rückenmöbel
Lattoflex Schlafwerk
Neue Str. 78
Tel. 04761/9258617

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

27580 Bremerhaven
Betten Aissen
Lange Str. 118-120
Tel. 0421/57041

27749 Delmenhorst
Dreieck Gesundes Sitzen
Cramerstr. 94
Tel. 04221/4901880

27798 Hude
Möbelhaus Backhus
Parkstr. 14
Tel. 04408/1828

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

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

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

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

28857 Syke
Einrichtungshaus
La Flèche
Hauptstr. 14
Tel. 04242/2273

28866 Posthausen
Dodenhof
Posthausen
Tel. 04297/3360

29227 Celle
Abenhausen
Büro- und Datentechnik
Hannoversche Heerstr. 127
Tel. 05141/95520

29439 Lüchow-Grabow
Möbel Wolfrath
Am Rott 1
Tel. 05864/98790

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

29640 Schneverdingen
Möbelhaus Brümmerhoff
Verdener Str. 33-39
Tel. 05193/98960

29693 Hodenhagen
Jürgen Deppe
Sedus Info-Zentrum
Zeppelinstr. 5
Tel. 05164/2149

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

30827 Garbsen
Der Papierwurm
Rote Reihe 2
Tel. 05131/7017944

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

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

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

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

32339 Espelkamp
Polster Peper
v.-d.-Bussche-
Münch-Str. 9
Tel. 05772/3452

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

32584 Löhne
Möhle, Sitz + Schlafkultur
Lübbecke Str. 17
Tel. 05732/6266

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

33098 Paderborn
Thamm Erholsam
Liegen und Sitzen
Alte Torgasse 9
Tel. 05251/281454

33106 Paderborn
Büroform und Sofa
Company Johannknecht
Frankfurter Weg 10a
Tel. 05251/779800

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

33611 Bielefeld
Ralf Streibel -
wohnen nach Maß
Engersche Str. 170
Tel. 0521/66769

33649 Bielefeld
marei Büro- und
Objekteinrichtungen
Gütersloher Str. 204
Tel. 0521/417320

33649 Bielefeld
Schlafkultur
gegenüber IKEA
Tel. 0521/4174417

33739 Bielefeld-Jöllenberg
VIKINGS
Jöllenecker Str. 534
Tel. 05206/3377

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-
Wilhelmshöhe
Sitzen + Liegen Hillebrand
Wilhelmshöher Allee 274
Tel. 0561/32073

34131 Kassel
Betten Damm
Wilhelmshöher Allee 264
Tel. 0561/64289

34246 Vellmar
Möbel Bolte
Holländische Str. 76
Tel. 0561/9827614

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

34414 Warburg
Betten Schübele
BETT-ina
Sternstr. 3
Tel. 05641/741881

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

34537 Bad Wildungen
Rödiger
Brunnenstr. 251
Tel. 05621/2501

34549 Edertal-Wellen
FORMIDABEL -
Natur & Design
Züschen Str. 9
Tel. 05621/1687

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

35305 Grünberg
TFF Papierwelt
Rabegasse 7
Tel. 06401/210931


35576 Wetzlar
Möbel Schmidt
Hintergasse 13
Tel. 06441/42071


35683 Dillenburg
Möbel Klein
Am Güterbahnhof 6
Tel. 02771/5659

36381 Schlüchtern
Einrichtungshaus
Rudolf
Unter den Linden 48
Tel. 06661/15171



37073 Göttingen
Betten Heller
Kornmarkt 8
Tel. 0551/522000


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



37688 Beverungen
Betten-Paradies &
4 Sterne Pension
Schübeler
Lange Str. 28-30
Tel. 05273/21881 


38100 Braunschweig
ergoconcept
Steinweg 12
Tel. 0531/2392790 

38106 Braunschweig
EULA Natürlich
Einrichten
Linnestr. 2
Tel. 0531/332992  


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


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

38518 Gifhorn
Göttel - Möbel &
Küchen nach Maß
Im Heidland 28
Tel. 05371/3365  


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



38889 Blankenburg
Rad & Tat
Karl-Zerbst-Str. 22
Tel. 03944/369777  



39340 Haldensleben
Götsch
Bettenfachgeschäft
Güntherstr. 3
Tel. 03904/40410 


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


40213 Düsseldorf
Betten Hönscheidt
Carlsplatz 24
Tel. 0211/325618 


40217 Düsseldorf
Form in Form -
Frank Eisbrich
Herzogstr. 1
Tel. 0211/356655 


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


40547 Düsseldorf-
Oberkassel
Biologisches Schlafstu-
dio Schoening
Hansaallee 38
Tel. 0211/572020
 

40625 Düsseldorf-
Gerreshcim
Möbel F. Narjes -
Ergonomie-Sessel-
Kompetenz-Zentrum
Heyestr. 12
Tel. 0211/287656 

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


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



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



41061 Mönchenglad-
bach
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
 

42103 Wuppertal
DORMAVITA
B. u. F. Näsemann
Hofkamp 1-3
Tel. 0202/4469044 

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

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


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



42551 Velbert
Betten Studio 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 

44137 Dortmund
Betten Hutt
Westenhellweg 107-109
Tel. 0231/144305 

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

44145 Dortmund
Schüssler
Büro-Einrichtungshaus
Eisenhüttenweg 7
Tel. 0231/8610770  

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


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


45127 Essen
Ergonomie Studio
Rückgrat
Medizinisches Zentrum
Essen
Hindenburgstr. 25-27
Tel. 0201/2438444
 



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


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


45329 Essen-Altenessen
Möbelhaus Hensel
Johanniskirchstr. 14-20
Tel. 0201/835310 

45481 Mülheim-Saarn
Senio Mülheim
Nachbarsweg 1
Tel. 0208/4444490 



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

45657 Recklinghausen
Die Rücken-Wohltat
gesundes sitzen - ge-
sundes arbeiten
Herner Str. 24
Tel. 02361/22402  

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

45894 Gelsenkirchen
Betten-Luck
Urbanusstr. 1
Tel. 0209/30818 


45964 Gladbeck
Traumwerkstatt
Terhardt
Bachstr. 18
Tel. 02043/376001 



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


46242 Bottrop
Zweirad Castrup
Lindhorststr. 250
Tel. 02041/559595  


46282 Dorsten
Büroorganisation
Duplic
Lortzingstr. 39
Tel. 02362/92760  

46342 Velen
Heinrich Wietholt
Diels Wall 17
Tel. 02863/925180 

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 Mal- & Bastebedarf
Budberger Str. 2
Tel. 02863/958295 



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

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



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

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

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


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

47798 Krefeld
Betten Leurs
Friedrichsplatz
Tel. 02151/21012  



47803 Krefeld
BGV
Kleinewefersstr. 130
Tel. 02151/1549005  

48147 Münster
Buschmann KOMcenter
Nevinghoff 16
Tel. 0251/2850521 

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


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

48301 Nottuln
Ahlers - Nottulner
Polstermöbelwerkstätten
Appelhülsener Str. 18
Tel. 02502/9309  


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


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


48653 Coesfeld
Einrichtungsstudio
M. Sicking
Bahnhofstr. 80-86
Tel. 02541/6401 


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


48712 Gescher
Bettenspezialist 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
A. Brickwedde
Technischer Handel
Albert-Brickwedde-Str. 2
Tel. 0541/584850 



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

49124 Georgsmarienhütte
Dransmann Wohnideen
Sutthauer Str. 70
Tel. 05401/83640 


49214 Bad Rothenfelde
transform.ing:
Studio Gesundes Wohnen
Salinenstr. 49/51
Tel. 05424/70040  


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

49509 Recke
Lührmann
Schreibwaren Bürobedarf
Hauptstr. 9
Tel. 05453/3598 

49525 Lengerich
Möbel Luderhmann
Martin-Luther-Str. 6
Tel. 05481/6258  


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



49808 Lingen
Woll- u. Wäschetruhe
Stallkamp + Pohl
Große Str. 13
Tel. 0591/47866 

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

50226 Frechen
Schlafkultur Betten
Tjong-Ayong & Nacke
Ernst-Heinrich-
Geist-Str. 6-16
Tel. 02234/17576 

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

50354 Hürth
LUX 118 Schlafraum-
konzepte
Luxemburger Str. 118
Tel. 02233/3909030 

50672 Köln
TraumKonzept
TSK-Schlafsysteme
Friesenplatz 17a
Tel. 0221/2571560  


50672 Köln
Aunold Orthoschlaf
Hohenzollernring 103
Tel. 0221/78879799 

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



50769 Köln
Jansen Küchen &
Wohnen
Eigene Schreinerei
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  


51645 Gummersbach
BOS Büro-
Objekteinrichtungen
Gummersbacher Str.
44-48
Tel. 02261/81020 


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



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


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



52379 Langerwehe
Möbel Hertens
Ulhaus 17
Tel. 02423/94000 


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

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

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

53115 Bonn
BETTENHAUS -
SCHNEIDER
Haydnstr. 55
Tel. 0228/635885 

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

53881 Euskirchen
Betten Walther
Narzissenweg 23
Tel. 02251/2276 

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

55271 Stadecken-Elsheim
Fakundry
Schreiben + Schenken
Bovoloner Allee 4
Tel. 06136/9229933

56218 Mülheim-Kärlich
PSSST Bettenhaus Müller
Haus- u. Heimtextilien
Industriestr. 49b
Tel. 02630/49366

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

56218 Mülheim-Kärlich
sorger's Schulranzen
Industriestr. 34
Tel. 02630/9562912

56218 Mülheim-Kärlich
Mega-Polster
Auf dem Hahnenberg 35
Tel. 02630/96680

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

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

56626 Andernach
spielmann officehouse
volmer+doll alex+hutter
Rasselsteinstr. 9
Tel. 02632/92750

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

57368 Lennestadt
Meyer Bett Bad Wäsche
Helmut-Kumpf-Str. 7
Tel. 02723/95690

57462 Olpe-Biggensee
Meyer Bett Bad Wäsche
Bruchstr.2
Ecke Bahnhofstr.
Tel. 02761/90986

58099 Hagen (Boele)
Schürmann
Wohnen + Schlafen
Hagener Str. 10a-12
Tel. 02331/688682

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

58507 Lüdenscheid
Einrichtungshaus Hübner
Am Wendelpfad 6
Tel. 02351/60282

58540 Meinerzhagen
Lienenkämper
Betten & Wäsche
Hauptstr. 2
Tel. 02354/2313

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

59063 Hamm
ProOffice Bürosysteme
Kolmer u. Gockel
Werler Str. 246
Tel. 02381/9738000

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

59423 Unna
Rückgrat
Flügelstr. 13
Tel. 02303/237588

59457 Werl
Möbel Turflon
Prozessionsweg 8
Tel. 02922/8880

59494 Soest
schreiben & schenken
strothkamp
Rathausstr. 2a
Tel. 02921/361213

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

59557 Lippstadt
ProOffice Einrichtung
Kolmer u. Gockel
Westernkötter Str. 202
Tel. 02941/283900

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

59929 Brilon
Büroorganisation Braun
Derkere Str. 3
Tel. 02961/2075

60311 Frankfurt
Betten Zellekens
Sandgasse 6
Tel. 069/4200000

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

60313 Frankfurt
balans - ergonomisch
arbeiten und wohnen
Bleichstr. 17
Tel. 069/13379668

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
MMV-Möbel Meiss
Louisenstr. 98
Tel. 06172/67900

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

63179 Obertshausen
Braun Raumausstat-
tung
Schulstr. 18
Tel. 06104/41933

63589 Linsengericht
Betten Schmidt
Stadtweg 7
Tel. 06051/979183

63739 Aschaffenburg
Betten Deubele
Steingasse 6
Tel. 06021/34240

63741 Aschaffenburg
Breitinger
Maybachstr. 3
Tel. 06021/34980

63814 Mainaschaff
Roos
Humboldtstr. 1
Tel. 06021/780005

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

64283 Darmstadt
NOTHNAGEL
Büro- und Objektein-
richtung
Elisabethenstr. 35
Tel. 06151/995922

64293 Darmstadt
CITYbike
Bulmahn & Merz
Otto-Röhm-Str. 82
Tel. 06151/24363

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

64521 Groß-Gerau
fahrradfuchs: feine
räder
Darmstädter Str. 36
Tel. 06152/55795

65183 Wiesbaden
Betten Studio Winkler
Langgasse 56a
Tel. 0611/306494

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

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

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

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

65843 Sulzbach
Betten Rid
Main-Taunus-Zentrum
Tel. 069/31409994

65929 Frankfurt/Main
Kinnarps Samas
Silostrasse 62
Tel. 069/94141426

66111 Saarbrücken
Betten Dettweiler
Am Steg
Tel. 0681/35353

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

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

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

67454 Haßloch
Raumkonzept Horsch
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 Büroeinrichtungen
Industriestr. 17-19
Tel. 0621/324990

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

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

69493 Hirschberg-
Leutersh.
Raumausrüstung Bock
Bahnhofstr. 21
Tel. 06201/51456

70188 Stuttgart
Firnhaber
Natürlich Wohnen
Talstr. 124
Tel. 0711/4860180

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

70469 Stuttgart-Feuerbach
Schlafstatt
Stuttgarter Str. 35
Tel. 0711/5507288

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

70825 Stuttgart-Kornal
Betten-Maier
Goelitzstr. 5
Tel. 0711/831486

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

71063 Sindelfingen
Martin Körner
Raum und Design
Wurmbergstr. 3-5
Tel. 07031/811009

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

71332 Waiblingen
Hess Büroeinrichtungen
Schänzle 9 -
Industriegebiet Eisental
Tel. 07151/1718300

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

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

72178 Waldachtal-
Tumlingen
WohnWunder
Beate Bonnet
Kirchstr. 1
Tel. 07443/1734622

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

73033 Göppingen
Papeterie & Bürobedarf
Bertz
Marktstr. 8
Tel. 07161/9639145

73037 Göppingen
Maag Technic
Jahnstr. 104-106
Tel. 07161/97710

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

73447 Oberkochen
Kaufmann
Wohnen und Schlafen
Heidenheimer Str. 21
Tel. 07364/919288

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

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

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

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

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

74321 Bietigheim-
Bissingen
Möbelhaus
G. Staudt u. Söhne
Holzgartenstr. 21-25
Tel. 07142/42543

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

74653 Künzelsau-
Gaisbach
Schmezer
Einrichtungshaus
Robert-Bosch-Str. 1
Tel. 07940/51133

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

75392 Deckenpfronn
Einrichtungshaus Aichele
Daimlerstr. 24-26
Tel. 07056/927022

76133 Karlsruhe
Papier Fischer
Kaiserstr. 130
Tel. 0721/9172313

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

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

76189 Karlsruhe
Polster Penell
Durmersheimer Str. 159
Tel. 0721/815959

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

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

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

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

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

76846 Hauenstein
STEITZ Schuhfactory
Outlet Store
Alte Bundesstr. 1
Tel. 06392/994038

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

76889 Steinfeld
Wilhelm Orthopädie-
schuhtechnik
und Sanitätsfachhandel
Alte Landstr. 2
Tel. 06340/5490

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

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

77709 Oberwolfach
Möbelstudio
Dirk Armbruster
Wolftalstr. 18
Tel. 07834/869690

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



78052 Villingen-
Schwenningen
Tour - Räder für's Leben
Neuer Markt 14
Tel. 07721/8786090


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



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

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


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

79102 Freiburg
HIRSCHLE Möbel
und Regal-Systeme
Günterstalstr. 29
Tel. 0761/72 778  



79108 Freiburg
Samas Office
Bebelstr. 6
Tel. 0761/152080 


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


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


79189 Bad Krozingen-
Biengen
Möbelhaus Hettiger
Elsässer Str. 9
Tel. 07633/3005 


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

79589 Binzen
Resin
Am Dreispitz 6
Tel. 07621/6660  

79736 Rickenbach
Schreinerei Werner
Lauber
Bergalingen 22
Tel. 07765/662 


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
Ergonomiestudio
Muckenthaler
Pacellistr. 5a
Tel. 089/2919890
 


80469 München
Helga Weber
Westermühlstr. 1 + 1a
Tel. 089/265896 


80469 München
OASIS Wohnkultur -
Naturmatratzen
Reichenbachstr. 39
Tel. 089/2021386 


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

80807 München
VeloFactum
Frohschammerstr. 14
Tel. 089/35652211 


82152 Planegg/Martins-
ried
mwbueroplanung
Lochhamer Str. 13
Tel. 089/85652240  


82418 Murnau
REFUGIO
BAUEN WOHNEN
SCHLAFEN
Bahnhofstr. 22
Tel. 08841/4628  


82467 Garmisch-
Partenkirchen
Bettenhaus Hillenmeyer
Hindenburgstr. 49
Tel. 08821/2082 


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


83435 Bad Reichenhall
Polstermöbel Fischer
Münchner Allee 34-36
Tel. 08651/9650060 


83512 Wasserburg
Betten Klobbeck
Herrengasse 3
Tel. 08071/8036 


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


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



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

84524 Neuötting
Polstermöbel Fischer
Bahnhofstr. 24-26
Tel. 08671/72660 


85053 Ingolstadt
Hillenbrand
Bürofachmarkt
Zainerstr. 5
Tel. 0841/965824 


85057 Ingolstadt
Bed & Home
Am Westpark 6 /EKZ
Tel. 0841/426956 

85635 Höhenkirchen-
Siegertsbrunn
Radsport Prandl
Bahnhofstr. 24
Tel. 08102/784747 

85652 Landsham
RM Büro +
Objekteinrichtung
Am Moosrain 3
Tel. 089/99176851  



85757 Karlsfeld
Max Fischer
Münchener Str. 209
Tel. 08131/591855 

86150 Augsburg
Betten Huber
Schmiedgasse 22
Tel. 0821/33938 


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


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

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

87527 Sonthofen
Sitzen und Liegen Segger
Grüntenstr. 15a
Tel. 08321/26555  


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



87647 Unterthingau OT
Reinhardtsried
Fachstudio für
gesundes Sitzen
Eduard Mölmer
Eschenwinkel 4
Tel. 08377/97353 

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


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


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

88453 Erolzheim
Kohler
natürlich einrichten
Keplerstr. 26
Tel. 07354/931500 


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



89079 Ulm
sudhoff technik
August-Nagel-Str. 1
Tel. 07305/9261301 



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



89197 Weidenstetten
Möbel-Stadel auf der Alb
Ulmer Str. 26
Tel. 07340/6116 


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

89312 Günzburg
Rauer
Schlafen & Wohnen
Violastr. 9
Tel. 08221/250725 


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



90402 Nürnberg
Verwandlungsmöbel
Neubauer
Ergonomie-Kompetenz-
Zentrum
Lorenzer Str. 5
Tel. 0911/225217
 


90402 Nürnberg
Betten Bühler
Kompetenz-Zentrum
Gesunder Schlaf
Findelgasse 4
Tel. 0911/3754210
 

90443 Nürnberg
Betten Schmidt
Centrum für
gesundes Liegen
Landgrabenstr. 86
Tel. 0911/411950 


90449 Nürnberg
HOLZWERKSTATT
GRACKLAUER
Fachgeschäft "gesünder
sitzen + liegen"
Willstätterstr. 60
Tel. 0911/6722107
 


90471 Nürnberg
Högner - Büro-
Einrichtungszentrum
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
Möbel 1881
Marktplatz
Tel. 09187/8330 

90547 Stein
Einrichtungswerkstätte
Otto Sauber
Gewerbering 18
Tel. 0911/671655 


90762 Fürth
Lizen und
Geschenkwelt
Moststr. 3
Tel. 0911/9746673 


91054 Erlangen
Betten Bühler
Kompetenz-Zentrum
Gesunder Schlaf
Hauptstr. 2
Tel. 09131/24461 


92281 Königstein
Ledwinsky Bau- und
Möbelschreinerei
Neuhauser Str. 34
Tel. 09665/91410 


92318 Neumarkt
SIGnatura Natur-
Einrichtungshaus
Schweningerstr. 51
Tel. 09181/25970 


92637 Weiden
R² Bürodesign
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
Der HILNER -
SWL Regensburg
Im Gewerdepark C 34
Tel. 0941/4611970 

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



94032 Passau
Mühlendorfer
Heiliggeistgasse 9
Tel. 0851/33361 

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


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



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



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


96215 Lichtenfels
Schmolkes Möbel-Center
Theodor-Heuss-Str. 59
Tel. 09571/95060
 


96524 Neuhaus-
Schierschnitz
Meusel
Objekteinrichtungen
Bahnhofstr. 24
Tel. 036764/7890 


97076 Würzburg/
Lengfeld
Ergonomiestudio
Kevekordes Wohnen Aktiv
Am Sonnenhof 16
Tel. 0931/2876196 



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


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

97424 Schweinfurt
Steinmetz Einrichtungen
Londonstr. 22
Tel. 09721/387060 


97523 Schwanfeld
Fähr Raum und Design
Hauptstr. 8
Tel. 09384/97370 

97688 Bad Kissingen
Schlafzentrum Eckstein
Inh. Torsten Voll
Hartmannstr. 20 a
Tel. 0971/1213 

97828 Markttheidenfeld
Betten & Wäsche
Emmerich
Brückenstr. 1
Tel. 09391/3446  

97922 Lauda-Königshofen
Wegert Raumausstattung
und Bettenstudio
Antoniusstr. 34
Tel. 09343/4007 

97922 Lauda-Königshofen
Wegert Raumausstattung
und Bettenstudio
Antoniusstr. 34
Tel. 09343/4007 

97922 Lauda-Königshofen
Wegert Raumausstattung
und Bettenstudio
Antoniusstr. 34
Tel. 09343/4007 

97922 Lauda-Königshofen
Wegert Raumausstattung
und Bettenstudio
Antoniusstr. 34
Tel. 09343/4007 

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



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.
www.agr-ev.de

Herstellerverzeichnis Kontaktadressen

- **Adam Opel GmbH**
Kunden Info Center, D - 65423 Rüsselsheim
Tel. 06142/775000, Fax 06142/767999
Kunden.Info.Center@de.opel.com, 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 Hötter
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.com, www.bellicon.com
- **chung shi - ME & Friends AG**
Rudolf-Diesel-Ring 11, D - 83607 Holzkirchen
Tel. 08024/608980, Fax 08024/6089820
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
- **Drabert - Kinnarps Samas GmbH**
Cammer Str. 17, D - 32423 Minden
Tel. 0571/38500, Fax 0571/38503010
info.drabert@samas.biz, www.kinnarps.de
www.mikromotiv.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
- **Lucamed International GmbH**
Steinbrück Str. 19, D - 79713 Bad Säckingen
Tel. 07761/93 38 363, Fax 07761/93 38 362
info@lucamed.de, www.lucamed.de
- Schweiz: idiag AG**
Müllistr. 18, CH - 8320 Fehraltorf
Tel. 044/9085858, Fax 044/9085859
info@idiag.ch, www.idiag.ch
- **Lattoflex**
Walkmühlenstr. 93, D - 27432 Bremervörde
Tel. 04761/9790, Fax 04761/979161
info@lattoflex.com, www.lattoflex.com
Schweiz: Recticel Bedding (Schweiz) AG
Bettenweg 12, CH - 6233 Büron
Tel. 041/9350111, Fax 041/9350391
info@recticel.ch, www.lattoflex.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: Maagtechnic
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
*0,14 €/Minute aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk abweichend
- **Metzeler Schaum GmbH**
Donaustr. 51, D - 87700 Memmingen
Tel. 08331/8300, Fax 08331/830259
info@metzeler-schaum.de
www.metzeler-schaum.de
- **Microsoft GmbH**
Konrad-Zuse-Str. 1, D - 85716 Unterschleißheim
Tel. 01805/672255, Fax 01805/5251191
kunden@microsoft.com
www.microsoft.de/hardware
- **MIKROS GmbH**
Saseler Bogen 2b, D - 22393 Hamburg
Tel. 040/6017120, Fax 040/6013896
post@mikros-medical.de
Schweiz: Medexim AG
Allmendstr. 6, CH - 8320 Fehraltorf
Tel. 044/9548090, Fax 044/9548099
- **Mira Art GmbH**
Bünder Str. 21, D - 33613 Bielefeld
Tel. 0521/66545, Fax 0521/1369262
info@mira-art.de, www.traumschwinger.de
- **Möbel Manufaktur Rießner GmbH**
Bahnhofsstr. 21, D - 96247 Michelau/ Ofr.
Tel. 09571/893300, Fax 09571/893333
info@riessner.com, www.riessner.com
- **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
- **Pykad GmbH**
Bahnhofstr. 46, D - 33602 Bielefeld
Tel. 0521/9877382, Fax 0521/9877382
info@pykad.de, www.pykad.de
- **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. 09091/502975, 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
Industriest. 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
- **ZF Electronics GmbH**
Cherrystr., D - 91275 Auerbach/Opf.
Tel. 09643/180, Fax 09643/181262
sales@cherry.de, www.cherry.de

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



Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen
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.
Alte-Wolterdinger-Str. 68
D - 78166 Donaueschingen
Tel. 0771/60 26 948
www.walking.de



c/o Merian Iselin
Klinik für Orthopädie und Chirurgie
CH - 4009 Basel
Tel. 0041 61/836 66 11
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.de



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