

# AGR-MAGAZIN

Der Ratgeber der Aktion Gesunder Rücken e. V.



Kostenlos  
zum  
Mitnehmen

## RÜCKEN- GESUND RUND UM DIE UHR!

Praktische Tipps für einen  
rückengerechten Alltag

## Was tun, wenn's schmerzt?

Prof. Joachim Grifka gibt Rat  
Seite 6

Experte der Rückenschule Hannover zeigt  
die besten Übungen für zu Hause

Seite 15 | 26 | 36

## JEDE BEWEGUNG ZÄHLT

Kinder und Jugendliche leiden  
unter Bewegungsarmut

Seite 46

# INHALT

- 04** **Rückenschmerzen**  
Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention
- 06** **Gute Nachrichten für Ihren Rücken**  
Was tun wenn's schmerzt? Prof. Joachim Grifka gibt Rat
- 08** **AGR-Gütesiegel**  
Diesem Siegel können Sie vertrauen - von Medizinern  
„Geprüft & empfohlen“
- 10** **Sport** - Clever trainieren mit dem richtigen Equipment
- 16** **Fahrrad** - Radeln ohne Rückenschmerzen
- 17** **Büro** - Sitzen, Stehen und Bewegen - für einen gesunden Rücken und mehr
- 28** **Haushalt** - Rückenfreundlich Staubsaugen
- 29** **Schlaf** - So schlafen Sie gut!
- 32** **Auto** - Der Sitz muss sitzen
- 34** **Sitzmöbel** - Gesund gesessen
- 37** **Therapie & Pflege** - Rückengesund trotz Einschränkung
- 40** **AGR-Rückentipps**
- 41** **Industrie und Handwerk** - Höhere Produktivität, weniger Fehltage - Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- 44** **Schuhe** - Zu eng, zu weit, zu groß - worauf müssen Sie achten
- 46** **Aktion Gesunder Kinderrücken**
- 51** **Weitere Themen: Geprüft & empfohlen**
- 52** **AGR-zertifizierte Fachgeschäfte**
- 56** **Allianz gegen Rückenschmerzen**

**Hilfreiche AGR - Rückenübungen** in Kooperation mit der Rückenschule Hannover auf den **Seiten 15 / 26 / 36** oder unter **[www.agr-ev.de/uebungen](http://www.agr-ev.de/uebungen)**

Aktion Gesunder Rücken e. V.  
Stader Straße 6 | 27432 Bremervörde  
Tel. +49 (0) 4761/926 358 0  
Fax +49 (0) 4761/926 358 810  
E-Mail: [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
Internet: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

Chefredaktion: Detlef Detjen (V.i.S.d.P.)  
Titelfoto: AdobeStock\_212673990\_JenkaAtaman

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

Copyright © 2021 by AGR | Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und Schriftzügen sind vorbehalten. Eine Verbreitung und Wiedergabe ist teilweise möglich, bedarf allerdings der Genehmigung durch AGR.



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

bestimmt haben Sie schon einmal gehört, dass rund 80% aller Menschen in Deutschland mindestens einmal in Ihrem Leben mit Rückenbeschwerden zu kämpfen haben. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie persönlich schon einmal davon betroffen waren oder es sogar gerade sind, ist somit sehr hoch.

Bereits seit 25 Jahren hat es sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zum Ziel gemacht, die Volkskrankheit Rückenschmerzen zu bekämpfen. Doch leider lassen sich noch immer rund 23,8 % aller Arbeitsunfähigkeitstage darauf zurückführen.\*

### **Wir haben gute Nachrichten für Ihren Rücken**

Doch keine Panik! Es gibt einfache Mittel und Wege etwas für Ihre Rückengesundheit zu tun. Egal, ob durch Verspannungen, Fehlhaltungen oder mangelnde Bewegung: 90 % der Rückenprobleme können mit nur wenig Aufwand und Mühe besiegt werden.

Nehmen Sie nicht nur Ihre Verhaltensweisen, sondern auch Ihr Umfeld unter die Lupe. Denn Rückenschmerzen können Sie

\*Quelle: BKK Dachverband, Gesundheitsreport 2020

verringern oder besser noch vorbeugen, indem Sie viele Dinge des täglichen Lebens rückenfreundlicher gestalten. Am Arbeitsplatz, in Ihrem häuslichen Bereich oder in der Zeit, in der Sie unterwegs sind.

Doch was tun, wenn die Auswahl so groß und unübersichtlich ist und ebenso viele (Fehl-)Entscheidungsmöglichkeiten bietet? Viele bleiben oft ratlos zurück.

**Unser Tipp:** Vertrauen Sie auf das AGR-Gütesiegel, das durch unabhängige Ärzte und Therapeuten vergeben wird. Und bleiben Sie stets in Bewegung, denn dies ist das A und O für einen gesunden Rücken, wie Sie auf den nächsten Seiten erfahren werden. Das AGR-MAGAZIN dient Ihnen dabei als Ratgeber für alle Lebensbereiche, denn Ihre Rückengesundheit ist unser Auftrag.

### **Viel Freude beim Lesen wünschen**

**Detlef Detjen**

**Jens Löhn**



Dieser praktische Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch:



[facebook.com/dieagr](https://facebook.com/dieagr)



[youtube.com/dieagr](https://youtube.com/dieagr)



[twitter.com/agr\\_ev](https://twitter.com/agr_ev)



[instagram/dieagr](https://instagram/dieagr)

# URSACHEN VON RÜCKENSCHMERZEN

## DAS PERSÖNLICHE UMFELD

organische Wirbelsäulenerkrankungen

falsche Ernährung

einseitige körperliche Belastung

angeborene organische Schäden

körperliche Schwerarbeit

psychische Belastungen, Zeitdruck, Stress

falsche Bewegungsmuster

Zwangshaltung des Rumpfes

Bewegungsmangel

Übergewicht

Kompensation ungünstiger Arbeitsplatzgestaltung durch Fehlhaltung

Die Ursachen für die Entstehung von Rückenschmerzen sind vielfältig. Neben mangelnder Bewegung, Fehlhaltungen und einseitiger Belastung spielt vor allem das persönliche Umfeld am Arbeitsplatz und zu Hause eine entscheidende Rolle.

## RÜCKENSCHMERZEN

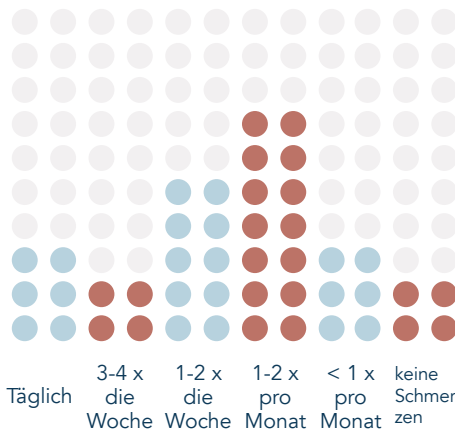
### URSACHEN UND KONZEPTE ZUR THERAPIE UND PRÄVENTION

Rückenschmerzen sind bis heute das Volksleiden Nr. 1. Egal ob Groß oder Klein, Dick oder Dünn, Jung oder Alt. Vermutlich gibt es keinen Menschen, der Rückenschmerzen nicht kennt. Sie berücksichtigen weder das Alter des Menschen noch die Berufsgruppe und schon gar keine bestimmte Bevölkerungsschicht. Sie scheinen einfach zum Leben dazuzugehören. Drei von vier Deutschen sind mindestens einmal im Leben davon betroffen.

Doch es gibt auch gute Nachrichten: In über 90 Prozent aller Fälle sind Rückenschmerzen unkompliziert. Nur selten liegen ernsthafte Erkrankungen vor. Noch besser: Wir können selbst sehr viel dafür tun, dass die Beschwerden bald wieder verschwinden und vor allem auch nicht wieder auftauchen.

Um Sie dabei zu unterstützen, hat sich vor mehr als 25 Jahren der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gegründet. Unser Motto „Hilfe zur Selbsthilfe – Gemeinsam gegen Rückenschmerzen“ beinhaltet das grundlegende Ziel, Menschen zu beraten, wie sie ihre Rückengesundheit durch ihr alltägliches Verhalten verbessern können und wie eine rückenfreundliche Ausstattung sie dabei maßgeblich unterstützen kann.

### HÄUFIGKEIT VON RÜCKENSCHMERZEN



**DREI VON VIER DEUTSCHEN LEIDEN MINDESTENS EINMAL IM LEBEN UNTER RÜCKENSCHMERZEN**

### RÜCKENSCHMERZEN HABEN VIELFÄLTIGE URSACHEN

Über die Ursache von Rückenschmerzen zerbrechen sich Ärzte und Therapeuten schon seit vielen Jahren den Kopf. Fest steht: Das Kreuz mit dem Kreuz kann sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben – oft beeinflussen sich diese Faktoren sogar gegenseitig. Neben mangelnder Bewegung (der durchschnittliche Kalorienverbrauch pro Tag durch Bewegung ist seit den 70er-Jahren um 400 Kalorien zurückgegangen) sind vor allem Muskelverspannungen aufgrund von Fehlhaltungen (oftmals berufsbedingt) oder einseitige Belastungen die Hauptursachen für Schmerzen entlang der Wirbelsäule. Wir haben verlernt auf natürliche Weise mit unserem Körper umzugehen. Verschleißerscheinungen sind die Folge. Wir müssen wieder zu einem achtsamen Umgang mit unserem Rücken finden. Zum Glück ist das recht einfach, es kostet nur ein wenig Übung.

# 70%

VON 1.000 BEFRAGTEN LEIDEN  
MINDESTENS EINMAL PRO MONAT  
UNTER RÜCKENBESCHWERDEN<sup>2</sup>



## MENSCH BEWEG DICH

In Bewegung bleiben ist ein Schlüssel zu mehr Rückengesundheit. Ideal ist eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining, sodass Ihr Rücken an Stabilität, Festigkeit und Beweglichkeit gewinnt. Aber es muss nicht unbedingt Kraftsport sein. Erledigen Sie Besorgungen öfter mal zu Fuß, nehmen Sie die Treppe, statt des Aufzugs oder holen Sie das Fahrrad aus dem Keller. Auch einfache Entspannungsübungen oder ein wenig Gymnastik zuhause oder am Arbeitsplatz wirken wahre Wunder, um unsere Muskeln wieder in Gang zu bekommen. Inspiration finden Sie auf den Seiten 15, 26 und 36 in diesem Ratgeber.

## URSACHEN VON RÜCKENSCHMERZEN – BEWEGUNGSMANGEL, PSYCHE UND ERNÄHRUNG

## RÜCKENSCHMERZEN UND PSYCHE

Auch die Psyche spielt bei Problemen rund um die Wirbelsäule eine entscheidende Rolle. Stress, sei es im Job, in der Familie oder in der Liebe, lässt die Muskeln oftmals verspannen. Neueste Forschungen zeigen: der Rücken hat ein eigenes Stressgedächtnis. Zugegeben, es klingt ein wenig verrückt, aber egal woher der Stress rührt, der Rücken merkt sich alles. Leicht zu erlernen- de Anti-Stress-Techniken können hier eine

wertvolle Hilfe sein. Dazu gehören bewusste Meditation, Muskelentspannung, Atem-techniken, autogenes Training und vieles mehr. Bei tiefer gehenden Problemen sollte sich zudem niemand scheuen, professionelle psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## ACHTEN SIE AUF IHRE ERNÄHRUNG – IHREM RÜCKEN ZULIEBE

Eine weitere wichtige Säule für einen schmerzfreien Rücken ist die richtige und vor allem ausgewogene Ernährung. Die Hälfte aller Frauen und zwei Drittel der Männer sind übergewichtig. Das schadet nicht nur dem Herz-Kreislaufsystem und erhöht das Risiko an Diabetes zu erkranken, auch die Statik der Wirbelsäule wird stark beansprucht, insbesondere die Bandscheiben. Doch Übergewicht ist kein unüberwindbares Schicksal! Die meisten Menschen können es schaffen, ihr Wunschgewicht zu erreichen, auch ohne sich zu quälen. Wie das mit einfachen Ernährungstipps und -tricks funktionieren kann, finden Sie auf [www.agr-ev.de/ursachen-tipps](http://www.agr-ev.de/ursachen-tipps). Als Faustregel für eine gesunde Ernährung gilt: Der Körper braucht eine eiweiß-, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung, die den Muskelaufbau unterstützt, die Knochen stärkt und die Bandscheiben mit ausreichend Flüssigkeit versorgt.

## RÜCKENSCHMERZEN KENNEN KEIN ALTER

Besonders erschreckend: Immer mehr Kinder und Jugendliche haben Rückenprobleme. Die Gründe liegen auf der Hand: Sie treiben weniger Sport, dafür sitzen sie durchschnittlich etwa neun Stunden täglich in der Schule und zuhause. Auch die pandemiebedingten Einschränkungen in den letzten Monaten haben den Kleinsten sowohl psychisch als auch körperlich in dieser Hinsicht keinen Gefallen getan. Um Rückenproblemen bei Kindern vorzubeugen und zu begegnen, sollte sowohl aktive Bewegung in den Tagesablauf integriert, als auch Wert auf ein rückenfreundliches Umfeld für Kinder gelegt werden. Lesen Sie mehr zu dem Thema unter „Aktion Gesunder Kinderrücken“ auf Seite 46.

## SELBSTHILFE BEGINNT IM EIGENEN UMFELD

Ausreichende Bewegung und die Korrektur ungünstiger, eigener Verhaltensweisen sind die entscheidenden Grundlagen für einen schmerzfreien Rücken. Doch das eigene Engagement stößt dort an seine Grenzen, wo das persönliche Bemühen auf ein rücken-

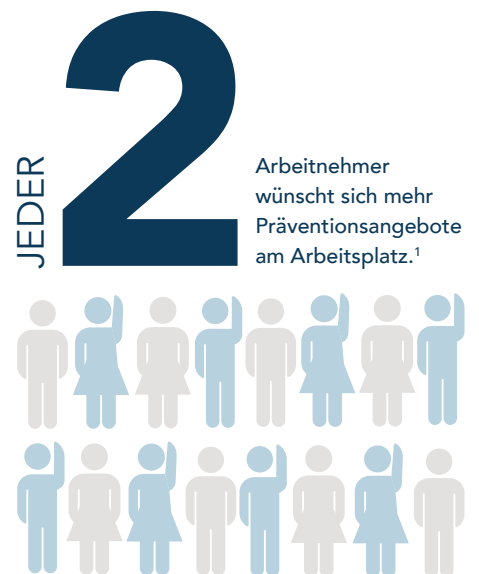
## RÜCKENSCHMERZEN KENNEN KEIN ALTER – SCHON KINDER LEIDEN

feindliches Umfeld trifft. Das können sein: schlechte Stühle, Betten oder Autositze. Auch ein ergonomisch ungünstiges Arbeits- und Wohnumfeld kann zu Rückenschmerzen führen. Deshalb darf dieser wichtige Faktor, bei der Suche nach den Ursachen und der Vorbeugung von Rückenschmerzen, nicht vergessen werden.

In diesem Ratgeber finden Sie einige von Ärzten und Therapeuten geprüfte und mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnete Sport- und Alltagsprodukte für Erwachsene und Kinder in unterschiedlichen Lebenslagen und -bereichen. Dieser Ratgeber soll Ihnen als Orientierungshilfe dienen und Sie beim Aufbau Ihres persönlichen, rückenfreundlichen Umfeldes unterstützen, sodass Sie einem Leben in Rückengesundheit ein Stück näher kommen.



Rückenfreundliche Produkte tragen das AGR-Gütesiegel und werden von Ärzten und Therapeuten empfohlen.



<sup>1</sup> Swiss Life Deutschland und YouGov Deutschland: Repräsentative Online-Umfrage, an der 2158 Personen vom 04.08.2020 bis 18.08.2020 teilnahmen.

<sup>2</sup> Umfrage im Namen der AGR 2016

# GUTE NACHRICHTEN FÜR IHREN RÜCKEN

VON ELLEN WARSTAT



Foto: © Halfpoint / Fotolia

Was tun, wenn das Kreuz wehtut? Diese Frage stellt sich fast jeder Deutsche im Laufe seines Lebens. Denn Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer eins.

Dennoch kursieren in den Köpfen der Menschen und im Internet viele Fehlinformationen und das hat Folgen. „Patienten mit Rückenbeschwerden sind oft von Ängsten geplagt“, berichtet Prof. Joachim Grifka, Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg im Asklepios Klinikum Bad Abbach. „Selbst bei banalem Rückenschmerz haben viele Menschen Angst, dass es etwas Schlimmes sein könnte oder sie gar im Rollstuhl landen. Zudem besteht eine große Furcht vor Bandscheibenvorfällen, denn damit verbinden die meisten Menschen die Notwendigkeit einer Operation und haben Schreckensbilder von Komplikationen vor Augen.“ Doch gerade wenn es um den Rücken geht, sind solche Sorgen in den meisten Fällen überflüssig. Oft ist nicht mal ein Arzt nötig, um wieder schmerzfrei zu werden. „Und jeder kann selbst viel dafür tun, dass es erst gar nicht zu Beschwerden kommt“, betont der renommierte Orthopäde.

## RÜCKENSCHMERZEN SIND MEIST UNGEFÄHRlich

Eine ungünstige Verdrehbewegung, zu ruckartiges Anheben eines Getränkekastens und schon „schießt die Hexe ins Kreuz“. Dann führt jede kleinste Bewegung zu heftigen, manchmal stechenden Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule. „Doch selbst

beim Lumbalsyndrom ist der Auslöser oft banal. In aller Regel sind Rückenbeschwerden harmlos. Zumindest so lange, wie sich der Schmerz nur auf den Rücken beschränkt und nicht in die Beine ausstrahlt“, beruhigt Prof. Grifka. Selbst anhaltende Rückenschmerzen hängen nur selten mit ernstesten Schäden an der Wirbelsäule zusammen. In 90 von 100 Fällen sind es blockierte Wirbelgelenke, muskuläre Verspannungen und/oder verfilzte Faszien, die Probleme machen. Aber wie kommt es dazu? Die Ursachen sind vielfältig: So kann Stress den Rücken in Dauerspannung versetzen. Andere Menschen haben eine schwache Rumpfmuskulatur, die mit ungewohnten Bewegungen oder Belastungen nicht zurechtkommt – etwa beim Gärtnern oder wenn man im Homeoffice völlig unergonomisch am Küchentisch arbeitet.

### MAN MUSS NICHT GLEICH ZUM ARZT

Verständlich, dass man bei heftigen Beschwerden glaubt, sofort die Hilfe eines Orthopäden zu brauchen, um Schlimmeres zu vermeiden. Doch die meisten Schmerzen klingen innerhalb von sechs bis acht Wochen wieder ab und bedürfen nicht unbedingt ärztlicher Behandlung. Anders sieht es allerdings aus, wenn die sogenannten Rote-Flagge-Symptome auftreten: Das sind beispielsweise Schmerzen, die vom Rücken ins Bein ausstrahlen. Sie sind meist im Ober- und Unterschenkel, manchmal bis in den Fuß spürbar und können sowohl hinten wie seitlich ins Bein hinunterziehen, ebenso an der Vorder- oder Innenseite. „Wenn zu-

gleich eine Muskelschwäche auftritt, muss möglichst umgehend behandelt werden. Ebenso dürfen Lähmungen nicht ignoriert werden – auch nicht, wenn der Schmerz nachlässt“, warnt der Orthopäde. Denn dann drohen Nerven abzusterben. Das kann unumkehrbare Folgen haben, etwa einen hängenden Fuß, der beim Gehen hindert.

Wer weiß, wie die Pein im Rücken an der Wurzel zu packen ist, wird sie schneller los – und dazu braucht es gar nicht viel. „Im Akutfall tut eine Entlastungshaltung besonders gut, bei der die Lendenwirbelsäule gestreckt wird“, weiß Joachim Grifka. So funktioniert sie: Flach auf den Rücken legen, am besten auf eine warme Decke. Die Beine so anstellen, dass die Hüfte gebeugt ist und die Lendenwirbelsäule dadurch gerade und entspannt am Boden liegt. „Ein gutes Hausmittel ist auch Wärme. Sie sorgt für eine Mehrdurchblutung der Muskulatur und damit für ihre Entspannung. Persönlich empfehle ich gern ein warmes Bad, weil diese Wärme sehr gut in die Tiefe des Körpers geht“, so Prof. Grifka. „Mit rezeptfreien Schmerzmitteln kann man dem Schmerz die Spitze nehmen.“ Da diese Medikamente unter anderem Nebenwirkungen für den Magen haben können, sollte man sie jedoch mit einem Magenschutz und nur nach Absprache mit dem Arzt länger einnehmen. „Es macht aber keinen Sinn, Schmerzmittel zu nehmen und dann genauso weiterzumachen wie zuvor, etwa mit Arbeiten oder rückenfordernden Freizeitaktivitäten“, betont Joachim Grifka.

## BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

Sehr sinnvoll ist dagegen, sich bei Rückenschmerzen nicht ins Bett zu legen, sondern in Bewegung zu kommen. Mit sanften Dehnungsübungen können dann sogar blockierte Wirbelgelenke wieder gleiten. Mit Bewegung ist allerdings kein Sport gemeint, sondern gemütliches Spaziergehen. „Wer Beschwerden hat, muss die körperliche Belastung auf den schmerzfreien Bewegungsraum beschränken“, warnt Joachim Grifka. „Wer mit Schmerzen trainiert, verschlimmert die Symptomatik.“

## GUTER SCHLAF GEHÖRT ZUM RELAXPROGRAMM FÜR DEN RÜCKEN

Prof. Grifka erläutert, warum er so wichtig ist: „In der Senkrechten – also im Sitzen, Stehen und Gehen – sind unsere Rumpfmuskeln ständig angespannt, weil sie die beweglichen Wirbelkörper mit den Bandscheiben stabilisieren müssen. Im Liegen lastet dagegen kein Druck auf der Wirbelsäule.“ Dann lässt nicht nur die Rumpfmuskulatur locker. Auch die Bandscheiben, die die Stoßdämpfer der Wirbelsäule sind, regenerieren. Sie bestehen aus einem faserigen Bindegewebsring, gefüllt mit weichem Gallert, das zum überwiegenden Teil aus Wasser besteht. Sind wir tagsüber in Bewegung, wird die verbrauchte Flüssigkeit aus dem Inneren herausgepresst. Im Liegen saugt sich die weiche Masse ähnlich wie ein Schwamm wieder auf.

## EINE GUTE HALTUNG BEUGT SCHMERZEN VOR

Laut Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. klagen 44 Prozent der Menschen mit einem Bürojob mindestens einmal pro Woche über Kreuzweh. Eigentlich kein Wunder, denn im Sitzen ist der Druck, der auf den Bandscheiben lastet, fast doppelt so hoch wie beim aufrechten Stehen. Doch die Beschwerden lassen sich vermeiden – durch einen ergonomischen Arbeitsplatz, bei dem sich Schreibtischstuhl und idealerweise auch Schreibtisch an die individuelle Größe anpassen lassen. „Bei der Einstellung kann man sich wieder daran orientieren, dass die Lendenwirbelsäule möglichst gerade sein soll“, so Joachim Grifka. Auch der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen kann den Rücken entlasten. „Achten Sie beim Arbeiten im Stehen aber darauf, dass Sie einen Fuß höherstellen können. Denn bleiben beide Füße am Boden, neigt sich das Becken etwas nach vorn, was die Lendenwirbelsäule ins Hohlkreuz drängt.“ Diese Position überlastet die kleinen Wirbelgelenke der Wirbelsäule, was mit der Zeit womöglich

Einengungen im Wirbelkanal nach sich zieht. Vergessen Sie auch nicht, sich immer wieder am Computer zu bewegen: aufstehen, ein paar Schritte gehen, sich genüsslich strecken, den Oberkörper zu beiden Seiten drehen, die Arme ausschütteln, die Schulter kreisen lassen, den Kopf vorsichtig nach beiden Seiten drehen und das Ohr Richtung Schulter kippen. Denn sie sind der

## DIE BESTE STRATEGIE GEGEN RÜCKENSCHMERZEN? TRAINING DER RUMPFMUSKELN!

Schutzschild der Wirbelsäule. Die kräftigen Übungen sollten so selbstverständlich sein wie das Zähneputzen. „Wichtig ist dabei, Rücken- und Bauchmuskeln gleichermaßen zu stärken. Denn nur gemeinsam bilden sie ein Muskelkorsett, das dem Rücken Halt gibt“, sagt Prof. Grifka. Entscheidend ist zudem, die Tiefenmuskulatur zu stärken. Sie balanciert den Körper ständig aus und hält uns aufrecht, ohne dass wir es merken. Willentlich lassen sich die kleinen Muskeln um die Wirbelsäule nicht ansteuern, doch sie reagieren auf Balanceübungen – etwa den Einbeinstand: dafür je dreimal zehn Sekunden nur auf dem rechten Fuß und zehn Sekunden nur auf dem linken Fuß stehen. Nach und nach die Standzeit verlängern. Fortgeschrittene können das frei schwebende Bein nach vorn oben anwinkeln und wieder absenken, ohne dass der Fuß den Boden berührt. Wer effektiv Muskeln aufbauen möchte, sollte die Übungen mindestens zweimal pro Woche machen und jede so lange wiederholen, bis die Anstrengung deutlich spürbar wird. Ideal wäre zudem, sich täglich fünf bis zehn Minuten Zeit für Stretching und die Mobilisation der Wirbelsäule zu nehmen. Denn bereits ab dem 25. Lebensjahr wird unser Körper unbeweglicher und jenseits der 50 verstärkt sich die Steifigkeit immer schneller.

## VERSCHLEISS MUSS NICHT WEHTUN

Dass sich die Wirbelsäule im Laufe der Jahre etwas abnutzt, ist nicht krankhaft. Das gehört genauso zum Leben wie Haare, die grau werden. „Bei Menschen über 60 sind beispielsweise meist die Bandscheiben der unteren Lendenwirbelsäule ausgetrocknet und dadurch flacher“, weiß Prof. Grifka. Der Körper ist jedoch durchaus in der Lage, sich an diesen Verschleiß anzupassen – vorausgesetzt, man geht pfleglich mit sich um. Deshalb gibt es Menschen, die keine

Prof.

## Joachim Grifka



Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg im Asklepios Klinikum Bad Abbach, Facharzt für Orthopädie sowie Sportmedizin. Wer Beschwerden im Kreuz vorbeugen möchte oder bereits welche hat, wird in „Rücken“ von Prof. Grifka bestens zur Selbsthilfe angeleitet (Zuckschwerdt Verlag, 20 Euro)

Beschwerden haben, aber deren Röntgen- oder MRT-Bild Abnutzungserscheinungen zeigt. „Wenn ein Patient Rückenschmerzen hat, darf der Arzt also nicht zwingend davon ausgehen, dass der Verschleiß die Ursache für die Beschwerden ist“, betont der Orthopäde. „Deshalb darf auch nie nur auf Basis eines bildgebenden Verfahrens operiert werden.“ Bei banalen Rückenschmerzen ist das Röntgen in der Regel erst dann sinnvoll, wenn die Beschwerden auch nach mehrwöchiger Therapie nicht verschwinden.

„Nur in wenigen Fällen kann ein Eingriff an der Wirbelsäule sinnvoll sein, beispielsweise wenn es eine konkrete krankhafte Veränderung gibt, die eindeutig die Ursache der Beschwerden ist, oder der Schmerz von Nervenausfällen und Lähmungen begleitet wird“, ordnet der Facharzt für Spezielle orthopädische Chirurgie ein.

Dagegen ist ein Bandscheibenvorfall, der Nerven irritiert, keinesfalls gleich ein Grund zu operieren. „Sofern keine akute Lähmung vorliegt, muss grundsätzlich erst die konservative Behandlung intensiv ausgeschöpft werden.“ Denn selbst bei starken Beschwerden helfen meist individuell abgestimmte, ambulante oder stationäre konservative Therapiekonzepte – dabei steht die Physiotherapie mit Krankengymnastik und verschiedenen manuellen Techniken im Vordergrund. „Der zentrale Punkt, die Rückenbeschwerden in den Griff zu bekommen, ist aber das selbstständige Trainieren einfacher Übungen“, ergänzt Prof. Grifka.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der BUNTE Gesundheit 2020

# AGR- GÜTESIEGEL

Foto: © goodluz / AdobeStock



## DIESEM SIEGEL KÖNNEN SIE VERTRAUEN – DAS AGR-GÜTESIEGEL

### VON ÄRZTEN UND THERAPEUTEN „GEPRÜFT & EMPFOHLEN“

Kaum ein anderer Bereich unseres Körpers bereitet so viele Probleme wie der Rücken. In Deutschland sind Millionen von Menschen von Rückenschmerzen betroffen. Der Großteil erlebt dabei einen von wiederkehrenden Beschwerden geprägten Verlauf. In vielen Industrienationen sind Rückenschmerzen der häufigste Grund für krankheitsbedingte Fehltag. Egal, ob Verspannungen, Fehlhaltungen oder mangelnde Bewegung: 90% der Rückenprobleme können mit wenig Aufwand und Mühe besiegt werden. Heutzutage sitzen Menschen wesentlich mehr als noch vor

ein paar Jahrzehnten. Das liegt zum Teil auch daran, dass es immer mehr Schreibtischberufe gibt. 41 % der Erwerbstätigen in Deutschland erleiden durch ihren Beruf Rückenschmerzen (YouGov). Das sind ca. 18 Millionen Menschen. Durch den stressigen (Berufs-)Alltag bleibt uns oft kaum Zeit für intensive sportliche Aktivitäten und unser innerer Schweinehund zieht den entspannten Zeitvertreib auf der Couch sowieso vor. Die gute Nachricht ist: Rückenschmerzen können Sie verringern oder besser noch vorbeugen, indem Sie viele Dinge des alltäglichen Lebens rückenfreundlicher gestalten – ob Arbeitsplatz, häusliches Umfeld oder Zeit, in der wir unterwegs

sind. Bei der Vielzahl von Produkten und Angeboten geben wir Ihnen mit dem AGR-Gütesiegel, das durch ein unabhängiges Experten-Gremium vergeben wird, Orientierungshilfe. Das Siegel bietet Ihnen vertrauenswürdige Unterstützung bei der Wahl des richtigen Produkts.

Gut, wenn Sie wissen, worauf Sie bei der Auswahl achten sollen. Seriosität ist oberstes Gebot und darum erhält ein Produkt das AGR-Gütesiegel nicht einfach so. Hinter jedem ausgezeichneten Produkt steht ein intensiver Vergabeprozess. Von Matratze, über Bürostuhl, Kindersitz, Sportgerät oder Ergonomie-Konzept des Arbeitsplatzes –

sie alle erhalten das Siegel nur, wenn sie rückengerecht konstruiert und gestaltet sind. Zudem sollten sie sowohl zur Vorbeugung von Rückenschmerzen als idealerweise auch bei der Therapie von Erkrankungen

**EINE DER HÄUFIGSTEN  
URSACHEN VON  
RÜCKENSCHMERZEN IST  
BEWEGUNGSMANGEL**

des Bewegungsapparates unterstützen. Überprüft wird das nicht durch die AGR, sondern durch ein unabhängiges Experten-Gremium, bestehend aus Ärzten und Therapeuten der medizinischen Fachver-

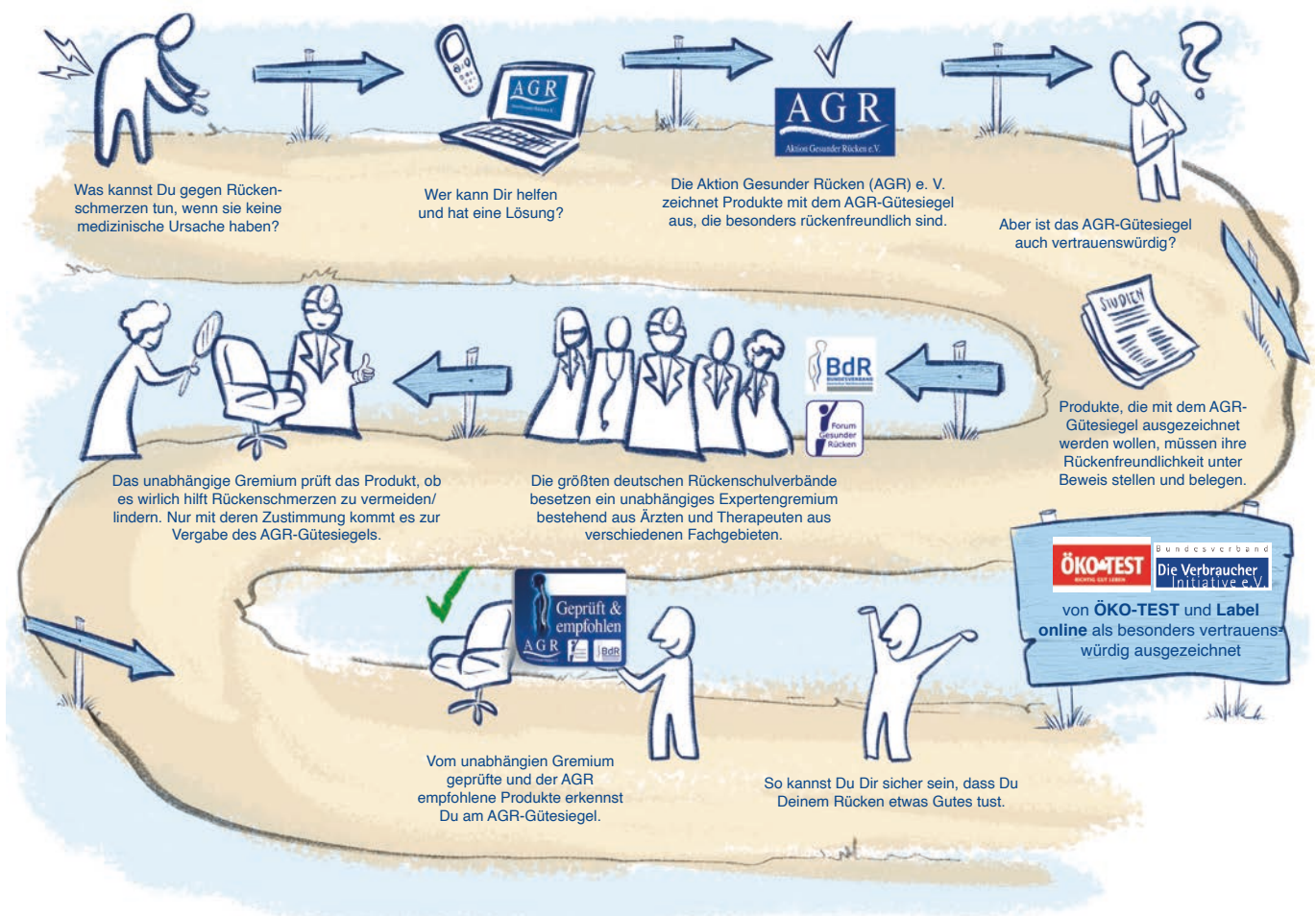
bände Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. und Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. Die Interdisziplinarität, also das Zusammenwirken unterschiedlicher medizinischer Berufsgruppen, ist hierbei bewusst gewählt. Durch die verschiedenen Betrachtungsweisen auf das zu prüfende Produkt ergibt sich ein umfassendes Prüfergebnis. Die Bewertung der Wirkweise des Produkts erfolgt dabei nicht nach subjektiven Standards, sondern muss vom Hersteller mit Untersuchungen und Studien untermauert werden. Die strengen Prüfkriterien sind es auch, die das Ansehen des AGR-Gütesiegels in der medizinischen Fachwelt ausmachen.

Produkte mit unserer besonderen Auszeichnung können Sie daher vertrauen, ganz nach dem Motto: Mit Recht rückengerecht. Also, Augen auf beim Kauf und auf das AGR-Gütesiegel achten, um die Rückengesundheit langfristig zu verbessern. Denn dieses Siegel ist mehr als nur ein Aufkleber!



**WIE GENAU IHNEN DAS SIEGEL HILFT,  
HABEN WIR VERANSCHAULICHT:**

**Das AGR-Gütesiegel – darauf können Sie vertrauen**



Das AGR-Gütesiegel, das von der Zeitschrift ÖKO-TEST mit „sehr gut“ und vom Portal „Label-online“ des Bundesverbandes „Die Verbraucherinitiative e. V.“ mit „besonders empfehlenswert“ bewertet wurde, hilft Verbrauchern, sich beim Kauf von rückengerechten Produkten zu orientieren. Es wird ausschließlich an besonders rückengerechte Produkte verliehen, die strenge Kriterien einer unabhängigen Prüfungskommission aus unterschiedlichen medizinischen Fachbereichen erfüllen.

# SPORT



Foto: © Gabin Vallet / unsplash

Die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen ist eine gut trainierte Rumpfmuskulatur. Sie stützt die Wirbelsäule, stabilisiert den Bewegungsapparat und sorgt für eine aufrechte, gesunde Haltung. Sport und Bewegung sind also unverzichtbar für einen gesunden Rücken und insbesondere die tiefliegenden (autochthonen) Rückenmuskeln profitieren von gezieltem Training mit speziellen Sportgeräten. Professionelle Geräte für effektives Training gibt es erfreulicherweise nicht nur im Fitnessstudio. Zahlreiche Sportgeräte sind auch für den Einsatz in den eigenen vier Wänden geeignet und stellen so die perfekte Lösung für Rückentraining bei jeder Gelegenheit dar.

## CLEVER TRAINIEREN MIT DEM RICHTIGEN EQUIPMENT

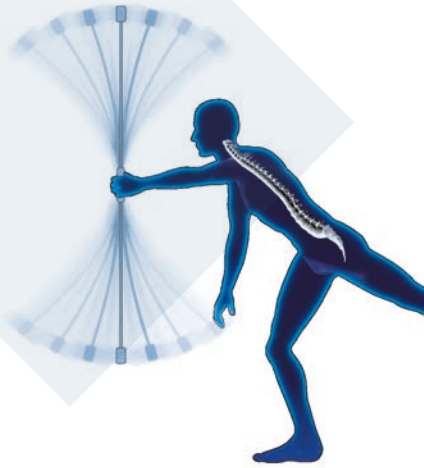
Wenn es darum geht, dem Rücken etwas Gutes zu tun, Schmerzen vorzubeugen oder bestehende Probleme effektiv zu bekämpfen, halten Experten zwei Strukturen für besonders wichtig: die autochthone Muskulatur und die Propriozeptoren. Doch was verbirgt sich hinter diesen Begriffen und warum sind sie so bedeutend?

Bei der autochthonen Muskulatur handelt es sich um kleine, tiefliegende Muskeln, die entlang der Wirbelsäule verlaufen. Sie halten uns aufrecht und stabilisieren die Wirbelsäule.

Als Propriozeptoren werden spezielle Tiefensensoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken bezeichnet. Sie informieren unser Gehirn ständig über Stellung, Spannkraft und Bewegung der einzelnen Körperteile.

Die Propriozeptoren sind deshalb so bedeutsam für den Rücken, weil sie die Feineinstellung der Muskulatur ermöglichen, die autochthone Muskulatur wiederum, weil sie für die grundlegende Stabilität sorgt. Spezielle Trainingsgeräte machen das Training für diese wichtigen Strukturen besonders effektiv.

## EFFEKTIVES MUSKELTRAINING IN ALLEN SCHICHTEN



Zum Training von Rücken-, Brust- und Armmuskeln eignen sich flexible Schwingstäbe mit Gewichten an den Enden. Sobald die Stange in Schwingung versetzt wird, muss der Körper diese Schwingungen ausgleichen. Dies spricht insbesondere die tiefliegende Muskulatur an und strafft Problemzonen an Bauch oder Po und erhöht langfristig den Stoffwechsel. Außerdem werden Schultergürtel und Arme trainiert. Lassen sich die Gewichte auf dem Stab verstellen, so kann das Training individuell an den Leistungsstand angepasst werden. Experten empfehlen, drei Mal pro Woche jeweils 10 bis 15 Minuten damit zu trainieren. Das Schwingstab-Training ist unbedingt auch für Kinder und Jugendliche zu empfehlen:

Speziell für sie gibt es kleinere und leichtere Modelle. Leicht erlern- und nachvollziehbare Übungsprogramme als Poster und in DVD-Form runden das Training ab.

**Hersteller: FLEXI SPORTS (Abb. 1)**

**Telefon: +49 89/4502870**

- FLEXI-BAR, FLEXI-BAR INTENSIV und FLEXI-BAR KIDS

**Hersteller: HAIDER BIOSWING GmbH**

**Telefon: +49 9234/99220**

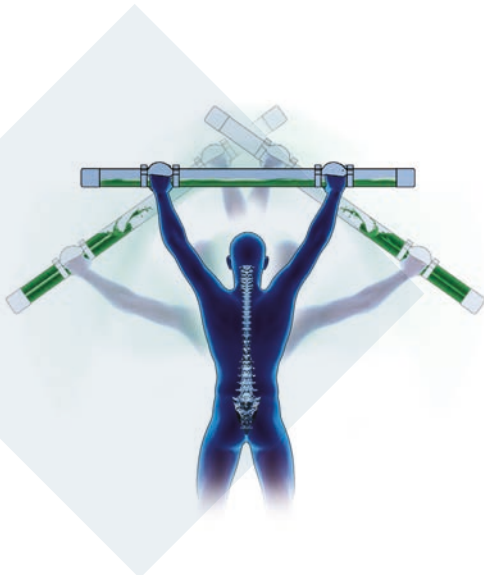
- Bioswing Improve 130 und 150

**DIGITAL GUIDE**

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

Abb.1

## CHAOS-WASSER MACHT DEN RÜCKEN STARK



Ein weiteres Produkt für gezieltes Training der Rumpfmuskulatur ist die SLASHPIPE. Dabei handelt es sich, um ein 1,20 Meter bis mehr als 2 Meter langes und bis zu zehn Kilogramm schweres, mit Flüssigkeit gefülltes, durchsichtiges Kunststoffrohr. Zwei Schlaufen unterstützen ein Greifen der Röhre, um sie sicher in Bewegung zu versetzen. Ziel ist es, die Flüssigkeit trotz der unterschiedlichen Übungspositionen, Geschwindigkeiten und Bewegungswinkel im Gleichgewicht zu halten. Das ist natürlich nicht möglich, denn Flüssigkeiten bewegen sich nicht vorhersehbar, sondern völlig chaotisch. Im Grunde genommen handelt es sich um eine Art Biofeedback-Training. Denn der Körper muss stets reagieren, um

das chaotische Verhalten der Flüssigkeit einigermaßen zu kontrollieren. Außerdem lässt sich die Qualität der eigenen Bewegungen durch die Flüssigkeit gut erkennen. Man kann sofort gegensteuern. Das fördert Gleichgewichtssinn, Reaktions-, Differenzierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit.

**Hersteller: SLASHPIPE GmbH & Co. KG**

**Telefon: +49 201/89321080**

- SLASHPIPE®  
(mini / Fitness / Pro / Monsterpipe)
- SLASHPIPE® Single

**DIGITAL GUIDE**

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

## BEIM AUF UND AB DEN RÜCKEN STÄRKEN

Sehr wirkungsvoll ist auch das Training auf einem hochelastischen Minitrampolin, das mit Stahlfedertrampolinen nicht viel gemeinsam hat. Auf ihnen „schwingt“ man statt zu springen. Dabei wird jede einzelne Körperzelle aktiviert: Das tut nicht nur Herz und Kreislauf gut, sondern fördert gleichzeitig das Atmungssystem und verbessert die Koordination. Die sanften Schwingungen trainieren die Rückenmuskeln, schonen dabei die Gelenke und sorgen für einen hohen Spaßfaktor. Auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen können das Minitrampolin nutzen und selbst eingefleischte

Sportmuffel genießen die sanfte und dennoch hochwirksame Schwingung. Sie profitieren dabei von der positiven physischen und psychischen Aktivierung, vielfach einhergehend mit einer Gewichtsreduktion.

**Hersteller: bellicon Deutschland GmbH**

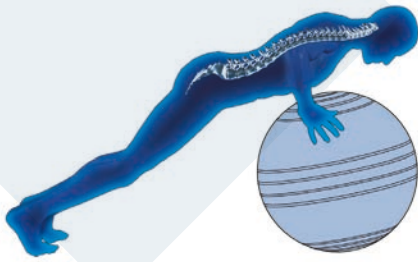
**Telefon: +49 221/8882580**

- bellicon® Classic, bellicon® Plus und bellicon® Premium

**DIGITAL GUIDE**

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





## GYMNASTIKBALL

Fast jeder hat schon mal auf einem Gymnastikball gesessen oder Übungen darauf gemacht. Und jedem ist dabei aufgefallen, was passiert: Aufgrund der Instabilität muss der Körper ständig ausbalanciert werden – und das hat positive Effekte auf die tiefliegenden Muskeln und die Tiefensensoren. Mittlerweile sind Gymnastikbälle in unterschiedlichen Größen erhältlich. Sowohl für die ganz kleinen Bälle, die problemlos in jede Sporttasche oder ins Reisegepäck passen, als auch für etwas größere Bälle gilt: Sie sollten idealerweise über eine wei-

che Oberfläche verfügen sowie schnell und leicht aufzublasen sein. Sie müssen vielseitig einsetzbar und daher robust, abriebfest, wasserunlöslich und schnell zu reinigen sein.

Man kann sie prellen, werfen und fangen, allgemeine gymnastische Übungen machen, aber auch Beckenbodentraining, Yoga, Feldenkrais und Pilates oder den Trendsport Functional Fitness damit durchführen. Wenn sie zusätzlich über eine griffige Oberfläche verfügen, sind sie auch als Massagegerät oder als Hilfsmittel zur Verbesserung der Körperwahrnehmung geeignet.

Auch Home Fitness erfreut sich einer immer größeren Beliebtheit. Daher sind Trainingsgeräte mit geringem Platzbedarf, die sich einfach einsetzen lassen eine ideale Lösung. Gymnastikbälle oder auch Balancekissen, (siehe nachfolgendes Kapitel), sind hierfür hervorragend geeignet. Mit einer entsprechenden Übungsanleitung, die den Produkten immer beiliegen sollte, kann das Training sofort beginnen.

Ein Plus an Sicherheit bieten gute Trainingsgeräte auch beim Thema Hygiene: Gerade in Gruppenkursen, wo viel geschwitzt wird

und die Benutzer der Geräte häufig wechseln, sollte eine antibakterielle Ausrüstung vorhanden sein. Airex bietet Gymnastikmatten und Balance-Pads aus besonders hygienischem Material an. Es wirkt selbstdesinfizierend gegen Mikroorganismen und Bakterien auf den Geräten.

Zu gefährlichen Situationen und Verletzungen kann es kommen, wenn ein Ball unter Belastung plötzlich und unerwartet platzt. Achten sollten Sie daher auf spezielle Systeme, die Gymnastikbälle am Platzen hindern, wie das ABS® von TOGU. Aufgrund der patentierten Materialzusammensetzung verlieren diese Bälle selbst im Falle einer Beschädigung nur langsam Luft.

**Hersteller: TOGU GmbH**  
**Telefon: +49 8051/90380**

- Powerball ABS, Powerball Premium ABS, Powerball Challenge ABS, Pendel Ball, Redondo Bälle (verschiedene Ausführungen und Größen)

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/gymnastikball](http://www.agr-ev.de/gymnastikball)

## INSTABILE UNTERLAGEN

Trainingsgeräte, die mit dem Prinzip der instabilen Unterlage arbeiten, sind ebenfalls hervorragend geeignet, die autochthone Rückenmuskulatur zu stärken. Durch Übungen auf beweglichen Untergründen werden das Reaktionsvermögen, die Balance, die Koordinationsfähigkeit, die Körperhaltung sowie zahlreiche Bewegungsabläufe trainiert und verbessert. Instabile Untergründe können aus speziellen Schaumstoffen bestehen, die eine sogenannte geschlossenzellige Struktur aufweisen, wie zum Beispiel einige Balance-Produkte von Airex. Bei Übungen im Stehen, Knien, Sitzen oder Liegen muss der Körper stets ausbalanciert werden.

Eine andere Variante dieses Prinzips findet man beispielsweise beim Balanza Ballstep. Das Gerät besteht aus einer Holzplatte, die auf luftgefüllten Bällen ruht. Bereits das Stehen ist eine Herausforderung für den Gleichgewichtssinn. Noch effektiver wird es, wenn Übungen durchgeführt werden. Darüber hinaus gibt es noch weitere luftgefüllte Trainingsgeräte in verschiedenen Ausführungen, die von jung bis alt eingesetzt werden können. Ganz wichtig bei diesen Trainingsge-

räten: Trotz ihrer Instabilität müssen sie sicheren Bodenkontakt haben und dürfen nicht wegrutschen. Die Oberfläche muss sowohl barfuß als auch mit Sportschuhen sicheren Stand gewährleisten. Außerdem müssen sie leicht zu reinigen sein, das heißt, aus pflegeleichtem Material bestehen.



**Hersteller: Airex AG**  
**Telefon: +41 41/7896666**

- Balance-beam und Balance-beam Mini, Balance-pad Cloud, Balance-pad Elite, Balance-pad Solid, Balance-pad Mini
- Balance-pad Xlarge

**Hersteller: AOK Verlag GmbH (Balance & fit)**  
**Telefon: +49 2642/9310**

- Balance & fit

**Hersteller: TOGU GmbH (Abb. 5)**  
**Telefon: +49 8051/90380**

- Aero-Step Pro, Aero-Step XL (genoppte Oberfläche), Aero-Step XL functional (mit glatter Oberfläche) und Aero-Step (für Kinder)
- Senso Venentrainer
- Dynair Ballkissen verschiedene Ausführungen)
- Jumper, Jumper mini
- Balanza Ballstep, Balanza Ballstep Group

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/balancekissen](http://www.agr-ev.de/balancekissen)

Abb.5



Foto: © Airex AG

## EINE GUTE MATTE IST ÜBERALL EINSETZBAR

Rücken- und Gymnastikübungen, Yoga, Pilates und viele weitere Übungen erfordern eine geeignete Unterlage. Sie sollte unter anderem rutschfest, einfach zu reinigen und zu handhaben sein sowie über gute Dämpfungseigenschaften verfügen, damit sie vor Verletzungen schützt. Eine antibakterielle Ausrüstung soll verhindern, dass sich Bakterien oder Schimmelpilze auf der Matte bilden können. Weiterhin muss eine gute Matte vor Bodenkälte schützen. Idealerweise ist sie langlebig und vielseitig einsetzbar. Airex-Matten erfüllen diese umfangreichen Anforderungen. Gelenke, Sehnen und Muskulatur können auf ihnen äußerst schonend und effektiv trainiert werden. Zudem eignen sie sich optimal als Unterlage für die Balance-Produkte sowie

die luftgefüllten Ballkissen und andere Hilfsmittel. Darüber hinaus gibt es auch spezielle Turnmatten für den Kitabereich, Schul- und Vereinssport, die diesen Anforderungen entsprechen.

**Hersteller: Airex AG**  
**Telefon: +41 41/7896666**

- Corona, Coronella, Coronita, Atlas, Hercules, Fitline 140 und 180 sowie 200, Fitline Studio, Pilates 190 und Xtrema
- Diana und Titania (Kitabereich, Schul- und Vereinssport)

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/gymnastikmatten](http://www.agr-ev.de/gymnastikmatten)  
[www.agr-ev.de/turnmatten](http://www.agr-ev.de/turnmatten)



## HANDLICHE TIEFENMUSKELTRAINER

Spezielle Handtrainer sind für ein effektives Training zuhause genauso gut geeignet, wie für unterwegs oder fürs Büro. Sie müssen gut in der Hand liegen und über eine spezielle Oberfläche verfügen, etwa Noppen, wie bei Togu Brasil. Zusätzlich müssen die „inneren Werte“ stimmen: Teilweise mit Gewichten gefüllte Handtrainer haben einen besonderen Trainingseffekt auf die gesamte Muskulatur, weil sie sich mit dosiertem Einsatz schütteln lassen. Diese sogenannten

Mini Moves (Mini-Bewegungen) erzeugen einen Impuls (Impact-Effekt), der sich direkt auf die autochthone, aber auch auf die oberflächlich sichtbare Muskulatur auswirkt. Gute Handtrainer beugen also Rückenschmerzen und Verspannungen vor und verhelfen außerdem zu einer sportlicheren Figur. Idealerweise werden sie im 2er-Set angeboten, sodass ein- und beidhändiges Training im Stehen, Sitzen und Liegen möglich ist. Muskuläre Ungleichgewichte,

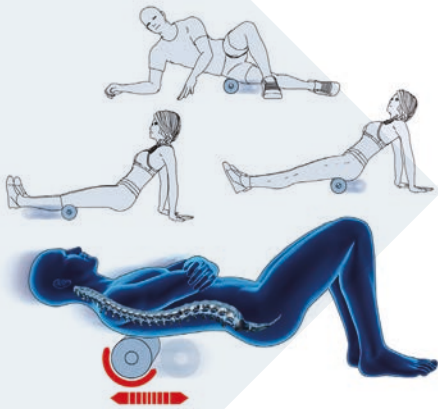
Dysbalancen genannt, können so vermieden und ausgeglichen werden. Durch ihr geringes Gewicht können auch Untrainierte ins Training einsteigen.

**Hersteller: TOGU GmbH**  
**Telefon: +49 8051/90380**

- Brasil, Brasil Aqua

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/handtrainingsgeraete](http://www.agr-ev.de/handtrainingsgeraete)

## FASZIENSELBTMASSAGE LÖST VERKLEBTES BINDEGEWEBE



Genau wie das Räderwerk einer Uhr, sind auch alle körperlichen Funktionen miteinander verzahnt. Eine besondere Rolle in diesem ausgeklügelten System übernehmen die Faszien. Dabei handelt es sich um straffe Häute aus Bindegewebe, die Muskeln, Knochen und Organe wie ein dreidimensionales Netz umhüllen. Durch Stress, einseitige Belastungen, zu wenig Bewegung und falsche Körperhaltungen können die Faszien sich verkürzen und anfangen zu verkleben. Die Folge sind chronische Verspannungen, Muskel- oder Rückenschmerzen. Dann kann eine Selbstmassage mit speziellen röhren- oder kugelförmigen Hilfsmitteln aus robustem und formstabilem Material Abhilfe schaffen. Für Menschen, denen diese Rollen zu fest sind, gibt es auch luftgefüllte Rollen mit speziellen Oberflächenstrukturen. Die Festigkeit kann dadurch individuell variiert werden (z. B. Actiroll von TOGU). Da sich nicht jeder Mensch gleichermaßen gut mit der Anatomie des menschlichen

Körpers auskennt, sollte das zu verwendende Hilfsmittel ganz einfach zu handhaben sein. Ausführliche Übungsbeschreibungen helfen dabei, Fehler zu vermeiden. Ziel ist eine entspannende Massage, die dabei hilft, verklebte Bindegewebsschichten zu lösen, verkürztes Gewebe zu dehnen und verhärtete Stellen zu lockern.

**Hersteller: TOGU GmbH**  
**Telefon: +49 8051/90380**

- TOGU Actiroll Wave (S, M, L)
- TOGU Actiroll Wave (S, M, L)
- TOGU Actiroll Rumble (M, L)
- TOGU Actiball
- TOGU Blackroll
- TOGU Blackroll Pro, Soft und Groove
- TOGU Blackroll Ball und DuoBall
- TOGU Blackroll Mini

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/faszien](http://www.agr-ev.de/faszien)

## STEPPER UND FAHRRAD IN EINEM – IDEALE KOMBINATION FÜR AUSDAUER, KRAFT UND KOORDINATION



Regelmäßige Bewegung und zwar am besten eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining ist gut für das Herz, die Muskeln, den Rücken, im Grunde genommen für den ganzen Körper. Ermöglicht wird dies zum Beispiel durch den Streetstepper. Er sieht aus wie ein Fahrrad ohne Sattel, funktioniert aber wie ein Stepper.

Durch die Auf- und Ab-Bewegungen in stehender Körperhaltung bleibt die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form und die rund 150 Muskeln, die das grazile Gerüst unseres Rückens zusammenhalten, werden optimal trainiert. Zudem kommt es nicht, wie etwa beim Joggen, zu Stößen auf die Gelenke. Der stets aufrechte Oberkörper ist ständig in Bewegung – ideal um Koordination und Gleichgewichtssinn zu schulen. Darüber

hinaus müssen alle Voraussetzungen für ein sicheres und verletzungsarmes Training erfüllt sein. Stepper-Fahrräder müssen eine gute Trittsicherheit durch eine Abrutschsicherung auf den Pedalen bieten und über einen ergonomisch geformten Rahmen sowie einen höhenverstellbaren Lenker verfügen. Eine optionale Federgabel ist ebenfalls vorteilhaft. Das vorhandene Bremssystem sollte dem aktuellen Stand der Technik entsprechen.

**Hersteller: Streetstepper GmbH**  
**Telefon: +49 7181/9784242**

- RS20
- MTS 26

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/stepper-fahrrad](http://www.agr-ev.de/stepper-fahrrad)

## RADELN OHNE RÜCKENSCHMERZ

Auch das klassische Radfahren kann eine angenehme und rückenfreundliche Freizeitbeschäftigung sein. Worauf Sie achten sollen und welche Komponenten für eine komfortable Haltung nützlich sind, lesen Sie auf Seite 16.



## Gemeinsam mit der Rückenschule Hannover präsentieren wir verschiedene Rückenübungen für einen gesunden Alltag:

Gerade die Schultern werden im Alltag häufig stark beansprucht und sind verspannt. Gemeinsam mit der Rückenschule Hannover hat die Aktion Gesunder Rücken e. V. deshalb eine Übungsstrecke mit verschiedenen Schulterübungen zusammengestellt – für starke Schultern, gegen Verspannungen. Weitere Übungen finden Sie auf Seite 26 und 36.

## Ulrich Kuhnt



Sportwissenschaftler, Leiter der Rückenschule Hannover, Direktorium Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

01



Legen Sie die Hände auf Ihre Schultern und kreisen Sie die Ellenbogen nach hinten.

04



Bewegen Sie die zusammengehaltenen Arme langsam nach oben und nach unten.

02



Bewegen Sie beide Schultern abwechselnd nach vorne und nach hinten.

05



Greifen Sie mit beiden Händen auf Ihre Schultern – anschließend die Arme zur Seite schieben

03



Bewegen Sie in der U-Halte abwechselnd beide Arme nach oben und nach unten.



Strecken Sie Ihren linken Arm auf Brusthöhe nach rechts und verstärken Sie mit dem rechten Arm die Dehnung des Schultermuskels.



Bewegen Sie aus der U-Halte einen Arm nach oben und einen Arm nach unten.



Ziehen Sie mit der linken Hand Ihren Kopf sanft nach links und drücken Sie den rechten Arm zur Seite nach unten.



### AGR-TIPP

Die zertifizierten Online-Programme ABJETZT/FIT, ABJETZT/YOGA und ABJETZT/Power wurden von Physiotherapeuten entwickelt und bieten Übungen, Trainingsvideos und Expertentipps – jederzeit und überall. Weitere Infos dazu auf Seite 39.

# FAHRRAD



Foto: © andrey paltsev/EyeEm / AdobeStock

## RADELN OHNE RÜCKENSCHMERZEN

Bis vor kurzem galten Fahrräder mit geringem Gewicht und Vollfederung als besonders rückenfreundlich. Mittlerweile ist man jedoch der Auffassung, dass sich dies nicht so einfach pauschalisieren lässt. Ausschlaggebend sind auch die Nutzung des Rades und die körperliche Verfassung seines Besitzers. Mittlerweile gilt viel mehr: individuell konfigurieren, anstatt für alle konstruieren. Durch die Ergänzung ergonomischer Einzelteile, wie Sättel oder Lenkergriffe, kann das Rad auf die individuellen Bedürfnisse des Fahrers angepasst werden.

Jeder Radfahrer kennt es: Nach einiger Zeit auf einem starren, unbeweglichen Sattel schmerzt der Rücken. Ein bequemer, flexibler und vor allem zur individuellen Anatomie passender Sattel ist deshalb das A und O, um Schmerzen beim Radeln vorzubeugen. Ein flexibel gelagerter Sattel und eine stufenfreie Form ermöglichen ein dynamisches Sitzen. Damit wird der Rücken gleichzeitig entlastet und gefordert. Neben dem richtigen Sattel ist auch die Form der Griffe von Bedeutung. Sind sie, wie handelsüblich, oval oder rundlich geformt, provozieren sie eine suboptimale Sitzhaltung, die Rücken- und Nackenbeschwerden sowie Handgelenkschmerzen begünstigt. Bei einer größeren Kontaktfläche dagegen werden die Handgelenke stabilisiert und der Druck besser verteilt. Eine stufenlose Anpassung ermöglicht eine individuelle Einstellung und sorgt dadurch für mehr Komfort. Dabei gilt das Prinzip des „Ergonomischen Dreiecks“: Sattel, Lenker und Pedale werden in Abstand, Höhe und Winkel aufeinander

angepasst und auf den jeweiligen Fahrer abgestimmt. Das schont den Rücken und beugt Schmerzen und Verspannungen während und nach dem Fahren vor. Bei der richtigen

**ERGONOMISCHES DREIECK:  
SATTEL, LENKER & PEDALE WERDEN  
IN ABSTAND, HÖHE & WINKEL  
AUFEINANDER ANGEPASST**

Fahrradeinstellung unterstützt der Radhändler. Alternativ kann eine sogenannte „Fitting Box“ helfen. Hier gibt es Tipps für unterschiedliche Radtypen und Ansprüche. So kann auf die Belange von Einsteigern und Fortgeschrittenen Rücksicht genommen werden. Mit Hilfe von Messutensilien, Schablonen und einer leicht verständlichen Anleitung kann das Rad schnell und einfach zuhause ergonomisch korrekt eingestellt werden.

Auch ein rückenfreundlicher Fahrradricksack kann Belastungen vermeiden. Zu beachten ist eine individuelle Anpassbarkeit der Rückenlänge. Sie sorgt für eine optimale Passform und Belastungsverteilung. Gut gepolsterte Schultergurte und ein gut platzierter Hüftgurt sorgen für ausreichenden Halt und verteilen die Last ausgeglichen auf den gesamten Rumpf. Ein zusätzlicher Brustgurt hält die Schultergurte in Position. Wichtig ist auch die Rückseite des Rucksacks. Sie sollte formstabil am Rücken anliegen und dadurch die Wirbelsäule entlasten. Die Atmungsaktivität der Polster ist ein weiteres Plus.



**Hersteller: Ergon International GmbH  
Telefon: +49 261/8999980**

- Fahrradgriff GP3 Größe S und L
  - Fahrradgriff GP5 Größe S und L
  - Fahrradsattel ST Core Prime
  - Fahrradsattel ST Core Evo
  - Fahrradsattel SR Allroad Core Men
  - SMC Core Mountainbikesattel
  - SM E-Mountain Core Prime
- (Alle Sättel jeweils in den Ausführungen: Women/Men in den Größen S/M und L)
- Fitting Box Comfort für Einsteiger: Touring, Trekking, Commuting, City, E-Bike, Fitness, Mountain Bike, Road
  - Fitting Box Road Expert für Fortgeschrittene: Road Race, CycloCross, Triathlon
  - Fitting Box MTB Expert für Fortgeschrittene: Cross Country, Marathon, All Mountain, Enduro, Gravity
  - Fahrradricksack BC Urban

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/fahrraeder](http://www.agr-ev.de/fahrraeder)

# BÜROARBEIT IM WANDEL



## SITZEN, STEHEN UND BEWEGEN – FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN UND MEHR

Büroarbeit wird immer komplexer, flexibler (räumlich, zeitlich) und teamorientierter. In unserer heutigen Wissensgesellschaft sind unflexible und rigide Strukturen sowie klassische Nine-to-Five-Jobs überholte Konzepte. Der Wunsch nach einer flexiblen und sinnstiftenden Arbeitskultur steht insbesondere bei den Generationen Y und Z im Vordergrund. Ein wesentliches Merkmal dieses „Neuen Arbeitens“ (New Work) ist, dass Arbeitnehmer nicht permanent an das Firmenbüro gebunden sind und die starren Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit zunehmend verschwinden. Besonders in den letzten Monaten hat sich gezeigt, wie gut die Arbeit aus dem Home Office funktionieren kann, denn sie bietet nicht nur den Komfort der eigenen vier Wände oder den Wegfall des Arbeitsweges, sondern erlaubt auch größtmögliche Flexibilität – auch bei der Koordination von Beruflichem und Privatem. Jüngste Daten hinsichtlich der Verhaltensweisen von Menschen im Home Office sind dagegen sehr ernüchternd: Menschen verbringen deutlich mehr Zeit im Sitzen, nur ca. 20% von Ihnen haben ergonomische Arbeitsplatzverhältnisse, bewegen sich deutlich weniger und haben im Schnitt mehr als 5 kg zugenommen. Gerade die Zunahme an Sitzzeiten bei gleichzeitiger Reduktion der Bewegungsaktivität bleibt nicht folgenlos. Rückenbeschwerden sind schon seit langem die Wegbegleiter unphysiologischer Arbeitsplatzverhältnisse und -verhaltensweisen.

Seit Jahren weisen aber immer mehr Wissenschaftler zusätzlich auf die negativen Auswirkungen des Sitzens auch auf unseren Stoffwechsel hin. Das sogenannte „sedentary behavior“ (Sitzpassivität) ist verantwortlich für viele schleichende degenerative Erkrankungen wie z.B. Adipositas, Diabetes 2, Bluthochdruck oder Krebserkrankungen. Dazu kommt, dass das Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff und wichtigen Boten- und Nährstoffen versorgt wird. Aufmerksamkeit, Konzentration, Leistungsfähigkeit nehmen spürbar ab und die Produktivität lässt nach. Kein Wunder, dass seit Jahren Schlagzeilen wie diese zu lesen sind: „Sitzen ist das neue Rauchen“, „Sitzen ist tödlich“ oder „Sitzen macht dumm“. Unabhängig davon, ob die Arbeit im Büro, zu Hause oder remote stattfindet – Ortho-

**MENSCHEN IM HOME  
OFFICE VERBRINGEN DEUTLICH  
MEHR ZEIT IM SITZEN UND HABEN  
IM SCHNITT MEHR ALS 5 KG  
ZUGENOMMEN.**

päden, Bewegungs- und Arbeitswissenschaftler fordern deswegen mehr körperliche Aktivität, die in den (Büro-) Alltag integriert werden muss. Das heißt mehr Sitzhaltungswechsel, mehr Sitz-Steh-Dynamik und mehr Bewegung, in den zur Verfügung stehenden Räumen. Eine Faustregel lautet: 50 Prozent sitzen, 25 Prozent stehen und 25 Prozent bewegen.

Dr.

**Dieter  
Breithecker**



Vorstandsmitglied im  
Forum Gesunder Rücken –  
besser leben e. V.  
Sportwissenschaftler und Präsident  
der Bundesarbeitsgemeinschaft für  
Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.  
[www.haltungsbewegung.de](http://www.haltungsbewegung.de)

### VOM STATISCH-PASSIVEN ZUM AKTIV- DYNAMISCHEN SITZEN

Unumstritten ist, dass der Sitzarbeitsplatz neben dem Arbeitstisch immer noch die Basis jeder Büroustattung bzw. jedes Heimarbeitsplatzes ist und trotz aller mahnenden Hinweise, dass wir für das längere Sitzen nicht geschaffen sind, Stühle auch in Zukunft eine dominante Rolle einnehmen werden. Allerdings setzt sich auch in Folge wissenschaftlicher Erkenntnisse immer mehr die Erkenntnis durch, dass regelmäßige Bewegung für den Erhalt unserer körperlichen und geistigen Funktionen elementar ist und somit auch dann Bewegung stattfinden muss, wo sie bisher nicht erwünscht war, aber umso wichtiger ist: beim Sitzen. Bisher war es wichtig, dass (Büro-)Stühle an die Körperproportionen der Nutzer anpassbar sind und eine optimale Abstützung der Oberschenkel, des Gesäßes und des Rückens gewährleisten. Unter stoffwechselphysiologischen Gesichtspunkten muss ein Stuhl aber mehr können. Er muss ähnlich wie beim freien Stehen, die natürlichen und spontanen (Sitz-) Positionsveränderungen der Nutzer zulassen und diese sogar fördern. Diese ergodynamischen Sitzkonzepte unterstützen so ein bedarfsgerechtes koordiniertes Zusammenspiel von Beinen,

Becken, Wirbelsäule, Schultern und Kopf.

Dadurch werden:

- physiologische Haltungswechsel unterstützt
- körpereigene (senso-neuro-muskuläre) Regelkreisläufe gefördert
- die Bandscheiben permanent mit Nährstoffen versorgt
- die komplexen Rückenmuskeln stimuliert
- die mehr als 100 Gelenke an der Wirbelsäule in Bewegung gehalten
- die inneren Organe dynamisch aktiviert
- die Blutzirkulation und damit die Sauerstoffversorgung optimiert
- Hirnstoffwechselprozesse und damit Aufmerksamkeit und Konzentration aufrechterhalten

### PHYSIOLOGISCHES SITZEN AUF RÜCKEN- UND STOFFWECHSEL-FREUNDLICHEN (BÜRO-)STÜHLEN

In den letzten Jahren haben sich die ergonomischen Anforderungen an (Büro-)Stühle deutlich verändert. Die meisten Hersteller von (Büro-)Stühlen haben darauf reagiert und bieten Sitzfunktionen an, die dem physiologischen Bedarf der Nutzer entsprechen. Da Nutzerbedürfnis, Nutzungsdauer und individuelles Wohlbefinden wichtige Auswahl-Parameter darstellen, unterteilen wir unsere Sitzmöbelempfehlungen in unterschiedliche Kategorien. Diese sollen bei der Auswahl helfen, denn beim passenden Stuhl kommt es auch darauf an, wo er zum Einsatz kommen soll. Die nachfolgend (vgl. Seite 19-27) geprüften und zertifizierten Empfehlungen für sitzverhaltensfreundliche Lern-, Büro- und Freizeiträume geben eine entsprechende Orientierung.

### SOVIEL SITZEN WIE NÖTIG – SO VIEL STEHEN UND BEWEGUNG WIE MÖGLICH

Ein „Mehr an Bewegung“ auf den Alltag verteilt gilt in der Zwischenzeit als das neue wissenschaftlich fundierte Maß. Nicht die Kompensation durch Bewegung (nach langen Sitzphasen), sondern die Integration von Bewegung in das Alltagsverhalten hält die komplexen körperlich-geistigen und emotionalen Wechselwirkungen in einer physiologischen Balance. Das was allgemein als Wohlfühlen bezeichnet wird. Es ist hilfreich, sich das bewusst zu machen und immer wieder nach Möglichkeiten zu schauen, wie man regelmäßig Bewegung in den Alltag bringen kann. Wer ständig sitzt, wird krank – selbst im perfekt angepassten Stuhl. Also lieber stehen statt sitzen? Schließlich verursacht auch längeres Stehen Beschwerden. Wie so oft liegt die Lösung in der Mitte. In diesem Fall im regelmäßigen

Wechsel zwischen Sitzen und Stehen. Unter Bezugnahme der wissenschaftlichen Datelage sollte dieser möglichst nach ca. 20-30 Min. stattfinden. Übrigens während des Schlafens wechseln wir in diesem Rhythmus unbewusst unsere Schlafpositionen. Stehen mit seinen intuitiven und bedarfsge-rechten Lageveränderungen ist gut für die Funktionsfähigkeit der inneren Organe im Bauchraum, fördert die Blutzirkulation, die Sauerstoffversorgung sowie den Muskelstoffwechsel mit seinen positiven molekularbiologischen Wirkprozessen. Spezielle Bodenmatten, Balanceboards oder mit Fußrasten versehene Stehpulte unterstützen diesen Effekt noch wirkungsvoller. Auch die kognitive Leistungssteigerung wird durch die Ausschüttung neuroplastischer Botenstoffe – Proteine und Hormone, die das Wachstum und die Verschaltung von Nervenzellen anregen – partizipieren. Ein positiver Einfluss auf Arbeitsleistung und Leistungsbereitschaft konnte nachgewiesen werden. Übrigens: Das Gehirn schaltet im Stehen 5 bis 20 % besser als im Sitzen. Sie fühlen sich wacher, reaktionsschneller und konzentrierter. Schon Goethe äußerte: „Bequeme Sitzmöbel heben mein Denken auf.“ Um die benötigte Steh-Sitzdynamik in das Büro oder auch im Home Office zu integrieren gibt es verschiedene Konzepte. Sei es

**DAS GEHIRN SCHALTET IM STEHEN 5 BIS 20 % BESSER ALS IM SITZEN.**

der klassische Schreibtisch, der eigentlich nur noch mit nutzerfreundlicher Höhenverstellung zum Einsatz kommen sollte oder mobile Sitz-Stehpulte sowie solche, mit fester Stehhöhe. Je nach Tätigkeit bzw. Arbeitsprozess sollten sie in ein gesundheitsförderndes Einrichtungskonzept von Büroarbeit sinnvoll integriert werden. Das gilt auch für Büros, die spezielle Zonen, beispielsweise für informelle Treffen (Cafeteria), Team-Besprechungen oder agile Arbeitsprozesse („Agile Working“ in Form von „Stand Up Meetings“) aufweisen. Intelligente Einrichtungskomponenten (Verhältnisse) fungieren als „Bewegungsverführer“, die zu Positionswechseln einladen. Unsere zertifizierten Produkte und Konzepte geben dafür Orientierung (vgl. [www.agr-ev.de/buerokonzepte](http://www.agr-ev.de/buerokonzepte)).

### DIVERSITÄT BRAUCHT OPTIONEN FÜR INDIVIDUELLE GESTALTUNGSFREIHEIT

Bei allen Forderungen nach flexiblen Arbeits-(platz)lösungen darf eines nicht in den Hintergrund treten: Die Diversität der Menschen. Aufgrund ihrer unterschiedlichen Konstitution, Bedarfe, Tätigkeiten und Arbeitsabläufe benötigen diese eine ergonomisch-mobiliare Vielfalt. Die dadurch entstehenden Optionen unterstützen Mitarbeiter darin, ein individuelles physio-

**ALSO LIEBER STEHEN STATT SITZEN? NEIN, DENN AUCH LÄNGERES STEHEN VERURSACHT BESCHWERDEN**

logisches Arbeitsverhalten zu etablieren. Spontane und intuitive Verhaltensweisen werden gefördert, statt eingeschränkt. Die dadurch entstehenden bewegenden „Work-Prozesse“ sind ein Garant für die Erhaltung der körperlichen, psychischen und kognitiven Gesundheit und somit auch der „Workability“ von Mitarbeitern trotz zunehmenden Alters. Dieser Trend, der bei einer offenen und innovativen Unternehmenskultur in Neubauten immer mehr zum obligatorischen Einrichtungsstil wird, zeigt, dass Büroarbeit durch New Work und Home Office nicht abgeschafft, sondern neu definiert wird. Offen und vielseitig sollen neue Bürokomplexe sein, um den beschriebenen vielseitigen Arbeitsanforderungen und individuellen körperlichen Eigenschaften gerecht zu werden. Es ist nicht mehr der normale Schreibtisch, an dem Mitarbeiter den ganzen Tag arbeiten. Das Büro wird zu einer Landschaft mit vielen Modulen, die die verschiedenen Tätigkeiten mit den erforderlichen physiologischen Verhaltensweisen ideal unterstützen. Auf der Grundlage des Prinzips „bester Platz für bestes Arbeiten“ stehen folgende Anregungen:

- unterschiedliche Sitz-; Tischkonzepte zur Unterstützung intuitiver und bedarfsge-rechter Sitz- bzw. Sitz-Steh-Verhaltensweisen,
- „Ich“ und „Wir“ Bereiche für ruhiges, konzentriertes Arbeiten bzw. soziale gewünschte Interaktionen als auch Kollaborationen,
- unterschiedliche Tischkonzepte zum Sitzen und Stehen auch mit platzsparendem Klappsyste-men,
- mobile vertikale Projektionsflächen als auch beschriftungs- bzw. be-pinnbare Flächen,
- Lounge Möbel mit akustischer Dämmung als Orte für Rückzug, zur Entspannung oder für geschützte Privatgespräche.

## STUHLKATEGORIEN

### STANDARD-BÜROSTÜHLE

sind die „gesunde Basisausstattung“ eines jeden Büros. Sie verfügen über die elementaren Verstellmöglichkeiten, ohne die ein ergonomisches Sitzen gar nicht möglich ist.

### AKTIV-BÜROSTÜHLE

bieten mehr Bewegung im Sitzen als Standard-Bürostühle. Mit ihrer mehrdimensional beweglichen Sitzfläche lassen sie eine höhere Anzahl an Haltungswechseln zu. Aktiv-Bürostühle ermöglichen dem Sitzenden viele unbewusste, selbstorganisierte und bedarfsgerechte Positionswechsel.

### AKTIV-STÜHLE

verfügen meist ebenso über sehr bewegliche Sitzflächen wie Aktiv-Bürostühle und bringen viel Bewegungsspielraum an den Schreibtisch. Dabei gibt es Modelle mit und ohne Rückenlehne sowie Varianten, die für den temporären (zeitlich begrenzten) Einsatz gut geeignet sind – entscheidend für die Auswahl ist das persönliche Wohlbefinden sowie der Einsatzzweck. Aktiv-Stühle, die das TÜV/GS-Zeichen tragen, sind für alle Büro-Arbeitsplätze zugelassen, auch wenn sie nicht alle Bürostuhl-Normen erfüllen.

### STEH-SITZSTÜHLE

(Aktiv-Stühle für das Arbeiten an Steh-Sitzarbeitsplätzen) finden ihren Platz zur Entlastung an Hochtischen und Stehpulten oder in der Produktion an Steh-Sitzarbeitsplätzen und bieten dem Nutzer zusätzliche Möglichkeiten für einen Positionswechsel.

### MEHRZWECKSTÜHLE

sind, wie der Name schon sagt, nicht für einen bestimmten Zweck vorgesehen. Sie finden unterschiedliche Anwendung, zumal sie meist dort zum Einsatz kommen, wo das Publikum ständig wechselt. So zum Beispiel in Büros als Besucher- oder Konferenzstühle.



Bei den einzelnen Stuhlkategorien gibt es ebenfalls Modelle für erhöhte Arbeitsplätze – zum Beispiel im Counterbereich. Sie erfüllen die gleichen Kriterien, verfügen jedoch über eine deutlich höhere Sitzposition und einen Fußring für bequemes Abstützen bzw. Aufsetzen der Füße. Bei längeren Sitzzeiten empfiehlt sich zum Variieren der Sitzposition eine separate Fußstütze.

## DER BÜROSTUHL FÜR DEN 24-STUNDEN-EINSATZ

Ganz besonders hohe Anforderungen müssen Sitzmöbel erfüllen, die an 24-Stunden-Arbeitsplätzen, wie in Leitstellen, eingesetzt werden. Der Stuhl muss eine aufrechte Sitzhaltung unterstützen, wechselnde Sitzhaltungen und optimalen Sichtkontakt (Überwachungsmonitore) ermöglichen und dabei die erforderliche spezifische Leistungsfähigkeit fördern. Wichtig sind zudem Qualität und Robustheit. Geeignet sind die geprüften Produkte für Personen bis zu 150 kg bzw. 200 kg Körpergewicht und somit

ideale Sitzmöbel für den Einsatz im Dreischicht-Betrieb.

**Hersteller: Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co KG**

**Telefon: +49 9158/17700**

- Tec 24/7 (Modell IS 1959 mit Armlehnen A207APO) und Tec 24/7 adjust (Modell IS 2157/2158 mit Armlehnen A207APO)

**Hersteller: Sedus Stoll AG**

**Telefon: +49 7751/84300**

- mr. 24, black dot 24 mit verstellbarer Nackenstütze

**DIGITAL GUIDE**

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





Abb.1

## GESUNDES SITZEN IM BÜROSTUHL

Der rückengerechte Standard-Bürostuhl verfügt über intuitive Bedienelemente, womit sich Sitzhöhe und -tiefe leicht an die individuellen Bedürfnisse anpassen lassen. Die Sitzfläche lässt sich darüber hinaus auch in der Neigung verstellen. Sitz- und Rückenlehne sind mit einer Synchronmechanik ausgestattet. Die Synchronmechanik kombiniert eine Rückwärtsbewegung der Rückenlehne mit einer darauf abgestimmten Absenkung der Sitzfläche im hinteren Bereich – also eine Veränderung des Öffnungswinkels zwischen Ober- und Unterkörper, was zu einem

komfortableren Sitzen in zurückgelehnter Haltung führt. Alle AGR-geprüften Standard-Bürostühle verfügen zudem über eine wirkungsvolle Tiefenfederung, die für ein Abfedern beim Hinsetzen sorgt und dadurch Wirbelsäulenstauchungen vermeidet. Für eine Entlastung der Schulter-Armmuskulatur sorgen höhenverstellbare Armlehnen, die idealerweise auch in der Breite und Tiefe verstellbar sowie drehbar sind. Ein individuell oder automatisch einstellbarer Rückenlehnenanlehndruck sowie eine ausgewogene Unterstützung durch eine hohe Rückenlehne gehören ebenfalls zur rückengerechten Grundausstattung.

**Hersteller: Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG**

**Telefon: +49 9158/17700**

- @Just magic2: mesh und operator mit Syncro-Quickshift®-Technik
- @Just evo operator (AJ4876, AJ4846, AJ4896) und @Just evo mesh (AJ5776 und AJ5786)
- Syncro-Dynamic Advanced®-Technik - Lordo advanced

- Syncro-Dynamic Advanced®-Technik - InTouch
- sim-o operator SM 9607
- Syncro-Dynamic Advanced®-Technik - Lordo flex advanced mit Nackenstütze
- Stilo ES mit Syncro-Activ-Balance®-Technik
- Shape mit Syncro-Activ-Balance®-Technik
- Indeed operator und mesh

**Hinweis:** Option Sitztiefenfederung muss enthalten sein.

**Hersteller: Sedus Stoll AG (Abb. 1)**

**Telefon: +49 7751/84300**

- open up, early bird, open mind, netwin, black dot, black dot net, black dot+, black dot ID+, crossline 100, crossline straight, quarterback, se:flex und se:do mit Sitzneigeverstellung
- Chefsessel of course und Chefsessel crossline prime

### DIGITAL GUIDE

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

## AKTIV-BÜROSTUHL: AKTIVES SITZEN HÄLT KOPF UND RÜCKEN FIT

Aktiv-Bürostühle bringen konstruktionsbedingt automatisch mehr Bewegung an den Arbeitsplatz. Möglich machen dies unterschiedliche Aktiv-Sitzkonzepte, die alle eine gedämpfte mehrdimensionale Bewegung der Sitzfläche ermöglichen. Sie fördern die Bewegung und sorgen für eine höhere Anzahl an Haltungswechsels als Standard-Bürostühle mit Synchronmechanik. Deshalb sind sie u. a. besonders empfehlenswert für Menschen, die durch ihre Tätigkeiten fast ausschließlich an einen Stuhl gebunden und somit auf zusätzliche Bewegungsimpulse angewiesen sind. Bei den derzeit geprüften Sitzkonzepten gibt es unterschiedliche Ansätze. Auch für den Counterbereich gibt es Aktiv-Bürostühle mit einer erhöhten Sitzposition. Die Entscheidung, welches Konzept das passende für Sie persönlich ist, kann jedoch nur von Ihnen getroffen werden.

### DAS 3D-ERGONOMIE-PRINZIP VON AERIS (ABB. 2)

Beim 3D-Ergonomie-Prinzip folgt der auf einem Federbein gelagerte Sitz fließend und dosiert (individuell einstellbar) jeder natürlichen und intuitiven dreidimensionalen Lageveränderung des Körpers. Dadurch werden nicht nur Vorwärts-, Rückwärts und Seitwärtsbewegungen ermöglicht, sondern auch Schwingungen in der Vertikalen sowie Kombinationen aus allen Bewegungsrichtungen. Das kommt dem natürlichen Bewegungsmuster des Menschen entgegen, hält die Bauch- und Rückenmuskulatur aktiv, fit und trainiert sie dabei sogar.

### DAS 3D-BALANCE-PRINZIP VON DAUPHIN (ABB. 3)

Das 3D-Balance-Prinzip ermöglicht nicht nur Körperbewegungen nach vorne und hinten, sondern auch zu beiden Seiten. So werden die natürlichen Bewegungsimpulse des Sitzenden unterstützt. Eine automatische Sitzneigung nach vorne öffnet den Beckenwinkel und sorgt so für eine körpergerechte Sitzhaltung. Außerdem animiert sie den Benutzer zum kontinuierlichen Haltungswechsel. Dieser stimuliert die Rückenmuskulatur, fördert die Durchblutung und steigert so die Konzentrationsfähigkeit des Sitzenden.

### DIE TRIMENSION-KINEMATIK VON WILKHAHN (ABB. 4)



Abb.2

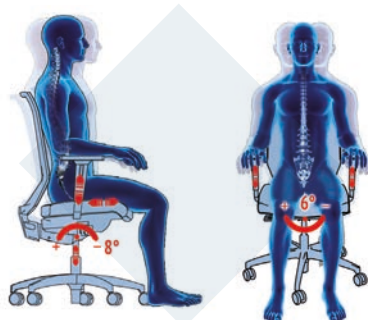


Abb.3

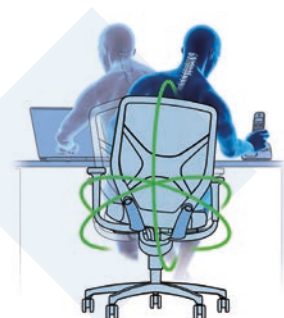


Abb.4

Um Muskeln und Gelenken auch beim Sitzen ähnliche Impulse zu geben, wie sie durch das Laufen gesetzt werden, steht die freie, natürliche Bewegung des Beckens im

Mittelpunkt der 3D-dynamischen Kinematik. Das synchronisierte Zusammenspiel aus Sitzfläche und Rückenlehne sorgt für flüssige Bewegungen in alle Richtungen, bei denen der Körper immer sicher im Gleichgewicht bleibt. Kernelement sind dabei die unabhängig voneinander beweglichen, mit der Rückenlehne gekoppelten Sitzhälften, die bewirken, dass selbst kleinste Gewichtsverlagerungen auf den Stuhl übertragen und in Haltungswechsel übersetzt werden. So entstehen immer wieder neue Bewegungsanreize, die für intuitives, 3D-dynamisches Sitzverhalten sorgen. Die Körperkonformität, die konzentrationssteigernde Wirkung, die Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens und die erhöhte Stoffwechselaktivität in der Rückenmuskulatur während der Büroarbeit wurden in wissenschaftlichen Studien der Deutschen Sporthochschule Köln nachgewiesen.

#### DIE BIOSWING-TECHNOLOGIE VON HAIDER (ABB. 5)



Abb.5

Das 3D Sitzwerk der Bioswing-Stühle registriert kleinste Verlagerungen des Körperschwerpunktes und schickt sie als Bewegungsreize automatisch an den Körper zurück. Diese Bewegungsreize wirken nicht nur aktivierend und leistungssteigernd auf die Muskeln selbst, sondern auch auf die geistige Leistungsfähigkeit. Zusätzlich werden durch die Bewegungsimpulse die für die Rückengesundheit wichtigen tiefliegenden Muskelschichten trainiert und wirken monotonen Sitzhaltungen, Muskelverspannungen und Schmerzen entgegen. Darüber

hinaus wird durch diese Technologie die Rumpfmuskulatur stimuliert, was eine aufrechte Haltung des Rückens unterstützt. Das allgemeine Wohlbefinden erhöht sich, wodurch die Konzentrationsfähigkeit länger erhalten bleibt. Der Körper wird dadurch ganz automatisch in jeder Sitzposition von Starrheit, Haltungsmonotonie und länger anhaltender Muskelspannung befreit. Dabei sitzt man trotz dieser Dynamik nie labil oder wackelig, sondern ohne eigenes Zutun stets im dynamisch-stabilen Gleichgewicht.

#### DAS SIMILAR-SWING-SITZ-PRINZIP VON SEDUS (ABB. 6)



Abb.6

Das Similar-Swing-Sitz-Prinzip fördert das intuitive Bewegungsverhalten durch eine Sitzmechanik, die der Sitzschale eine kontrollierte, seitliche Flexibilität ermöglicht. Somit werden Beckenbewegungen, im Vergleich zu Standard-Bürostühlen, deutlich gefördert. Die Sitzkinematik räumt dem Körper dadurch alle Bewegungsfreiräume ein und nutzt zugleich das natürliche Körpergefühl, sich selbst zu stabilisieren. Der Körper erkennt die Bewegungsanreize und nimmt sie wie selbstverständlich auf. Da sich die Armstützen nicht mitbewegen, behält der Sitzende sein Sicherheitsgefühl. Zudem sind viele Sedus-Bürostühle mit Rückenlehnen ausgestattet, die einen außergewöhnlich großen Öffnungswinkel zwischen Rückenlehne und Sitzfläche ermöglichen. Dies erlaubt wechselnde Sitzpositionen – bis hin zum Liegen. Sogar seitliche Bewegungen und Torsionsbewegungen (Drehbewegungen) werden optimal geführt und unterstützt.

**Hersteller: Aeris GmbH (Abb. 2)**

**Telefon: +49 89/9005060**

- Aeris 3Dee mit Standard-Feder
- Aeris swopper Lehne mit Low-Feder

**Hersteller: Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG (Abb. 3)**

**Telefon: +49 9158/17700**

- Shape mit Syncro-3D-Balance®-Technik
- Stilo ES mit Syncro-3D-Balance®-Technik

**Hersteller: HAIDER BIOSWING GmbH (Abb. 5)**

**Telefon: +49 9234/99220**

- Bioswing Modellreihen mit Synchronverstellung 250 iQ bis 780 iQ inkl. der Modelle 460 iQ Raute, 560 iQ Detensor, 660/670 iQ Netz/Leder und 780 iQ Detensor

**Hersteller: Sedus Stoll AG (Abb. 6)**

**Telefon: +49 7751/84300**

- swing up und rockero+

**Hersteller: Wilkhahn – Wilkening + Hahne GmbH + Co. KG (Abb. 4)**

**Telefon: +49 5042/9990**

- IN, ON und AT ESP mit Sitztiefenverstellung
- AT und AT Mesh mit 3D-Vorneigung und Sitztiefenverstellung

#### DIGITAL GUIDE

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

#### DIE BASIS SCHAFFEN – BÜROSTUHL RICHTIG EINSTELLEN



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

## IMMER AUF AUGENHÖHE – DER BÜROSTUHL IN KINDERGÄRTEN

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

und zudem das „Fast-auf-Augenhöhe-Sitzen“ mit den Kindern ermöglichen. Einer rückengerechten Betreuung steht so nichts mehr im Wege.

**Hersteller: Sedus Stoll AG**

**Telefon: +49 7751/84300**

- early bird Kindergarten

#### DIGITAL GUIDE

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



Abb.7

## AKTIV-STÜHLE

Aktiv-Stühle sind speziell für häufige Positions- und Haltungswechsel und für bewegtes Sitzen entwickelt worden.

Selbstverständlich müssen diese die üblichen Anforderungen an ein rückengerechtes Produkt erfüllen: mehrdimensionale, gedämpfte Beweglichkeit, Höheneinstellbarkeit und einen festen Stand. Außerdem bleibt die Wirbelsäule bei diesen Aktiv-Stühlen auch dann aufrecht, wenn man sich nach vorn der Arbeit zuneigt. Das entlastet die Wirbelsäule, verbessert die Haltung und durch das Mehr an Bewegung werden auch Konzentration und Leistungsfähigkeit gefördert.

So bieten beispielsweise die Aktiv-Stühle von Haider Bioswing dank verschiedener Varianten eine passende Lösung für jeden Einsatzzweck. Es gibt sie mit oder ohne Rücken-/Beckenstütze oder als Steh-Sitz. Integriert ist jeweils ein spezielles Sitzwerk, welches nach dem Pendelprinzip arbeitet –

mehr dazu im Bereich „Die Bioswing-Technologie“ auf Seite 21.

Bei den Aktiv-Stühlen von AERIS erlaubt eine ausgeklügelte Technik nicht nur Bewegungen nach vorne, zur Seite und nach hinten, sondern beim Swopper, Swoppster und beim 3Dee auch vertikales Schwingen. Das kommt dem natürlichen Bewegungsmuster des Menschen entgegen, hält die Bauch- und Rückenmuskulatur aktiv und fit und trainiert sie dabei sogar. Als Besonderheit bietet der 3Dee eine individuell wölbare Rückenlehne. Sie gibt Halt, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Die spezifische 3D-Technologie gibt es übrigens auch für Kinder ab vier Jahren und Schüler: Siehe Seite 48.



Abb.8

An Steh-Sitz-Arbeitsplätzen sind Stühle wie der Aktiv-Stehsitz Muvman eine gute Unterstützung. Er verfügt über einen sehr großen Hub, eine vorgeneigte Mittelsäule gegen Rundrücken und einen stabilen Standfuß mit 360°-Gelenk für individuelle

Bewegungsanpassung. Der Hokki+ von VS wiederum ist ein Aktiv-Stuhl für das „Sitzen zwischendurch“ und wenn man mag, auch gern mal etwas länger. Aufgrund seines konvexen Standfußes ist er dennoch stand-sicher, unterstützt spielerisch permanente Haltungswechsel und löst so den Gegensatz von Sitzen und Bewegung auf. Gedacht ist er für Klein und Groß, für den Einsatz in Kitas, Schulen, in der Freizeit und für zu Hause. Siehe auch Seite 48 - Worauf es bei Sitzarbeitsplätzen für Kinder und Jugendliche ankommt.

**Hersteller: AERIS GmbH (Abb. 7 und 8)**

**Telefon: +49 89/9005060**

- AERIS 3Dee
- AERIS Swopper
- AERIS Swoppster
- AERIS Muvman

**Hersteller: HAIDER BIOSWING GmbH**

**Telefon: +49 9234/99220**

- Boogie classic, -stretch, -flat und -switch
- Foxter

**Hersteller: MOIZI Möbel GmbH**

**Telefon: +49 5272/37150**

- Moizi 33, 34, 35

**Hersteller: VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH & Co. KG**

**Telefon: +49 9341/887770**

- Hokki+

### DIGITAL GUIDE

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

## SATTELSITZE – FLEXIBILITÄT AM ARBEITSPLATZ

In Zahnarztpraxen gehören Sattelsitze schon lange zur Standardausrüstung. Doch auch in anderen Berufen, die eine höhere und vor allem flexible Sitzposition erfordern, können sie für Komfort und einen gesunden Rücken sorgen. Wer wie Labormitarbeiter und Architekten, aber auch Therapeuten wie Krankengymnasten, Physiotherapeuten oder Osteopathen viel sitzt, vor allem in gebeugter Haltung oder mit verdrehtem Rücken, tut seiner Wirbelsäule und Rückenmuskulatur einiges zu. Oft rächt sich diese ungünstige Körperhaltung mit Rückenschmerzen und Nackenverspannungen.

Ein Sattelsitz dagegen ermöglicht durch seine ergonomische Formgebung eine aufrechte Sitzposition. Beim Sitzen wird das

Becken automatisch leicht gekippt und die Hüftgelenke nehmen eine Ruhestellung ein. Die natürliche Form der Wirbelsäule wird dadurch gewahrt. Darüber hinaus können sich nach Bedarf intuitive Wechselhaltungen selbst organisieren. Dadurch ist eine rhythmische und physiologische Be- und Entlastung der Wirbelsäule sowie ihrer Bandscheiben und Muskeln gewährleistet. Für den Nutzer bedeutet dies weniger Verspannungen und Schmerzen in Rücken, Schultern und Nacken. Entscheidend ist, dass sich der Sitz in Höhe und Neigungswinkel an die individuellen Voraussetzungen des jeweiligen Anwenders anpassen lässt.

**Hersteller: Hager & Werken GmbH & Co. KG (Bambach)**

**Telefon: +49 203/9926919**

- Bambach Sattelsitz Standard
- Bambach Sattelsitz Cutaway
- Bambach Sattelsitz Small
- Bambach Sattelsitz Large
- Bambach Sattelsitz OP
- Bambach Sattelsitz Special Needs

### DIGITAL GUIDE

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

## 9 TIPPS FÜR MEHR SCHRITTE IM ARBEITSALLTAG

Für einen physiologischen Stoffwechsel sollte, auf den Alltag verteilt, eine Schrittzahl von ca. 7000 erreicht werden.

**Folgende Anregungen helfen Ihnen dabei:**

**01** Besprechungen und Telefonate weitestgehend im Stehen wahrnehmen oder dabei hin- und hergehen (Head Set).

**02** Verzichten Sie auf Aufzüge und Rolltreppen zugunsten der Treppe.

**03** Holen Sie Dinge selbst, statt sich diese von Kollegen mitbringen zu lassen.

**04** Überlegen Sie sich einen „bewegten“ Weg zur Arbeit (zu Fuß, mit dem Fahrrad, eine U-Bahn-/ Bus-Station früher aussteigen, den Parkplatz für das Auto etwa zehn Minuten vom Arbeitsplatz entfernt wählen).

**05** Praktizieren sie kurze/längere Spaziergänge in der Pause/zu Hause.

**06** Wenn Sie über etwas Nachdenken müssen, gehen Sie ein paar Schritte. Das hilft!

**07** Organisieren Sie Ihre Arbeitsabläufe so, dass Wege entstehen, zum Beispiel Verlagerung des Druckers und des Kopierers in einen anderen Raum, Papierkorb weiter wegstellen, Mitarbeiter persönlich aufsuchen, anstatt eine E-Mail zu versenden.

**08** Führen Sie Besprechungen in Kleingruppen während eines Spazierganges im Freien durch („Walk and Talk“).

**09** Auf dem Weg zur Arbeit in Bussen und Bahnen: Suchen Sie gezielt nach Stehplätzen und „spielen“ Sie mit Ihrem Gleichgewicht und der Dynamik des sich bewegenden Verkehrsmittels.

## MEHRZWECKSTÜHLE: 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. 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: HAIDER BIOSWING GmbH**

**Telefon: +49 9234/99220**

- 350/360 iQ E (EcoMatic)

**Hersteller: MOIZI Möbel GmbH**

**Telefon: +49 5272/37150**

- Moizi 11, 23, 24, 29, 40

**Hersteller: Sedus Stoll AG**

**Telefon: +49 7751/84300**

- se:joy, se:motion und se:motion net
- turn around Drehstuhl
- se:line Konferenzstuhl
- se:flex Hochstuhl

**Hersteller: VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH & Co. KG**

**Telefon: +49 9341/887770**

- NF-Move, NF-Swing
- PantoMove-Soft

**DIGITAL GUIDE**

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





Abb.10

## STEH-SITZ-DYNAMIK – SCHNELL UND KOMFORTABEL

Generell gilt: Durch den regelmäßigen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen werden Wirbelsäule und Bandscheiben rhythmisch be- und entlastet und die Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich kann sich entspannen. Allein das Aufstehen aktiviert nachweislich den Kreislauf und fördert stoffwechselphysiologische Prozesse. Man fühlt sich wacher, motivierter und kann konzentrierter arbeiten.

Einen guten Weg zu mehr Steh-Sitz-Dynamik bieten höhenverstellbare Schreibtische. Achten Sie darauf, dass eine individuelle Einstellung auf Ihre Körpermaße möglich ist und eine Verstellung – unabhängig von der Belastung – leicht, schnell und problemlos ohne Werkzeug erfolgt. Eine elektrische Verstellung ist am komfortabelsten, es gibt jedoch auch stromfreie Alternativen, die sich schnell per Gasfeder einstellen lassen. Zudem bieten manche Hersteller die Möglichkeit, vorhandene Arbeitsplätze

auf Steh-Sitz-Funktion umzurüsten. Das Gestell kann dann problemlos unter bereits vorhandene Tischplatten montiert werden. Bei Doppelarbeitsplätzen, hier werden die Vorteile der Förderung von Kommunikation am Arbeitsplatz mit den Vorteilen eines Einzelarbeitsplatzes kombiniert, muss eine individuelle Höhenverstellung ebenfalls möglich sein. Der generelle Kritikpunkt der fehlenden Ergonomie am Bencharbeitsplatz wird so behoben.

Eine weitere Möglichkeit für mehr Steh-Sitz-Dynamik sind Stehpulte. Dank Rollen sind sie mobil und flexibel einsetzbar – im Büro wie auch zuhause. Eine Höhenverstellung wie beim Schreibtisch muss gleichfalls gewährleistet werden. Durch eine Neigungsverstellung der Arbeitsfläche ist dann auch eine gesunde Körperhaltung möglich. Verfügen Sie über keinen Höhenverstellbaren Schreibtisch, können nachrüstbare Tisch-Stepulte die Lösung sein. Sie sind auf jeder Schreibtischfläche frei positionierbar zu befestigen und somit ideal in die jeweilige Arbeitsorganisation zu integrieren. Eine integrierte Fußstütze oder eine zustellbare Fußstütze für entlastendes Stehen runden den Arbeitsplatz ab.

Auch in Meetings ist Sitzen die bevorzugte Haltung. Doch es geht auch anders. Dank höhenverstellbarer Konferenz- oder Hochtische in Kombination mit Hochstühlen, bringen Sie mehr Bewegung in die Meetings. Zertifizierte Konzepte und Produkte finden Sie unter: [www.agr-ev.de/konferenzarbeitsplatz](http://www.agr-ev.de/konferenzarbeitsplatz)

**Hersteller: Bosse / Dauphin  
HumanDesign® Group GmbH & Co KG  
Telefon: +49 9158/17700**

- M3 Desk (Besprechungstisch höhenverstellbar)

**Hersteller: officeplus GmbH  
Telefon: +49 741/24804**

- ergon green 2, Gaslift-Schnellverstellung 600 bis 1.260 mm mit Gewichtsausgleich bis 15 kg
- ergon profit und ergon akku
- mobile Stehpulte rolls, rolls comfort plus, rolls drive
- adaptierbare Stehpulte für Arbeitstische: Stehpultaufsatz-desk easy, optimal und top
- Konzept „Einfach Gesünder Arbeiten“ (EGA)

**Hersteller: Sedus Stoll AG  
Telefon: +49 7751/84300**

- temptation ci, temptation c smart, temptation speed, temptation twin ci, temptation smart twin und temptation smart twin speed
- levante+ und attention T mit motorischer Höhenverstellung
- se:lab e-desk, se:lab e-desk A und se:lab twin
- Konzept Agiles Arbeiten

**Hersteller: VS Vereinigte Spezialmöbel-  
fabriken GmbH & Co. KG**

**Telefon: +49 9341/887770**

- Arbeitsplatzsystem Serie 910

### DIGITAL GUIDE

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

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

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



## DAS AKTIVE BÜRO

Beim Konzept des aktiven Büros verschmelzen Arbeit und Bewegung im Rahmen eines Bewegungsraums miteinander. Das tut nicht nur Ihrem Herzen und Ihren Gefäßen gut, sondern steigert auch Ihre körperlich-geistige Leistungsfähigkeit. Voraussetzung für ein aktives Büro sind Arbeitsplatzverhältnisse, die den Mitarbeitern ein Plus an Bewegung ermöglichen. Entscheidend ist, dass komplexe und spontane Positionsveränderungen zu einem festen Bestandteil des Arbeitsalltags werden. Der Bewegungsraum besteht idealerweise aus zwei höhenverstellbaren Arbeitsflächen, die jeweils ca. 120 x 80 cm groß sind. Die Arbeitsfläche dient dabei nur dem gerade zu bearbeitenden Projekt. Hinzu kommt, dass sowohl bei der Steh- als auch bei der Sitzarbeitsfläche jeweils mindestens ein Bildschirm und eine Tastatur auf beiden Arbeitsflächen vorhanden und so verbunden sind, dass ein steter Wechsel möglich ist. Eingaben, die im Sitzen begonnen wurden, können einfach im Stehen beendet werden. Die Arbeitsflächen sollten im Winkel zueinander stehen, um

den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen möglichst leicht zu machen. Um das Stehen auf harten Böden angenehmer zu gestalten und zusätzlich für leichtes Muskeltraining und ein Plus an Bewegung zu sorgen, bieten sich Bodenmatten mit 3D-Struktur an. Die Füße, wie auch die Muskeln und Venen in den unteren Extremitäten, werden aktiviert. Das kurbelt den Stoffwechsel an und beugt Ermüdung vor. Mehr zu diesem Thema auf Seite 27 unter „Bürofitness – ganz nebenbei“.

Aktiv-Stühle bzw. Aktiv-Bürostühle mit ihren mehrdimensionalen Sitzflächen ermöglichen variable Positionsveränderungen. Nahezu unbewusst kommt es so zu vielen gesunden Haltungswechseln. Und für alle, die ein wenig Motivation brauchen, um mehr Bewegung ins Büro zu bringen, stehen „Tracker“ zur Verfügung. Mehrere Sensoren messen die Zeitspanne, die man im Sitzen oder Stehen verbringt, stellen diese grafisch auf dem Bildschirm dar und eine kleine Lampe erinnert daran, dass es Zeit wäre, mal



wieder die Position zu wechseln. Optional steht Menschen, die bevorzugt im Stehen arbeiten, noch ein Steh-Sitz zur Verfügung. Auch dieser ist selbstverständlich multidimensional beweglich.

**Hersteller: Aeris GmbH**  
**Telefon: +49 89/9005060**

- Konzept Aeris Active Office bestehend aus: Aeris Active Desk, Aeris Muvmat, Aktiv-Bürostuhl: Aeris 3Dee mit Standard-Feder, Aeris Swopper mit Lehne und Low-Feder oder Aktiv-Stuhl Aeris Swopper

### DIGITAL GUIDE

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

## GESUND ZUHAUSE ARBEITEN

Die Schularbeiten der Kinder oder die Büroarbeit der Erwachsenen, die immer häufiger von zuhause aus erfolgt, sind ohne einen vernünftigen Arbeitsplatz schwer zu bewältigen. Auch bei Arbeitstischen für zuhause ist auf eine schnelle und auf die Körperhöhe anpassbare Verstellung zu achten, welche vor allem möglichst leise erfolgt. Gut integrieren lassen sich Tische, die über ein Kabel-

und Powermanagement verfügen, um einen unschönen Kabelsalat zu vermeiden. Die Bedienung muss eindeutig sein und bei nichtmotorischen Varianten ist eine einstellbare Hubkraft für eine komfortable Verstellung erforderlich. Passt das Design, haben Sie den perfekten Heimarbeitsplatz.

**Hersteller: moll**  
**Telefon: +49 7335/1810**

- moll T7 und T7 XL mit Höhenadapter
- moll T1 und T5

**Hersteller: officeplus GmbH**  
**Telefon: +49 741/24804**

- ergon mono, ergon mono akku

### DIGITAL GUIDE

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



# DAS BEWEGTE BÜRO – EIN AKTIVER ARBEITSTAG BEUGT RÜCKENSCHMERZEN VOR

Mehr als 21 Millionen Menschen verbringen in Deutschland ihren Arbeitstag am Schreibtisch, oft stundenlang in einer starren Körperhaltung. Diese Fehlbelastungen und zusätzlich mangelnde Bewegung können Rücken und Nacken stark belasten und zu schmerzhaften Verspannungen führen. Kleine Bewegungspausen dagegen können Rückenbeschwerden verhindern. „Wer seinen Kollegen hin und wieder Nachrichten persönlich überbringt, anstatt eine E-Mail

zu schreiben, den Drucker in einiger Entfernung zum Schreibtisch platziert und beim Telefonieren immer mal wieder aufsteht, sorgt für mehr Bewegung im Büroalltag“, rät Detlef Detjen, Geschäftsführer des AGR e. V. Außerdem können schnelle Übungen für zwischen-durch dabei helfen, Verspannungen zu lösen, die Wirbelsäule zu entlasten und Rückenschmerzen vorzubeugen. Die AGR hat hier ein paar Übungen für Sie zusammengestellt.

01



Bewegen Sie Ihre Füße abwechselnd in den Zehen- und in den Fersenstand (ca. 10 x).

02



Bewegen Sie abwechselnd eine Pohälfte langsam nach oben (ca. 10 x).

03



Bewegen Sie Ihr Becken langsam nach vorn und nach hinten (ca. 10 x).

04



Strecken Sie Ihren Hinterkopf am gedachten „Goldenen Faden“ nach oben. Das Kinn geht sanft nach vorn und zurück in Richtung Kehle (ca. 10 x).

05



Kreisen Sie Ihre Schultern langsam in Richtung Wirbelsäule nach hinten unten (ca. 10 x).

## BÜROFITNESS – GANZ NEBENBEI

Eine gute Möglichkeit, um für mehr Bewegung im Büro zu sorgen, ist eine spezielle Bodenmatte. Beim Stehen auf der Bodenmatte wird eine kaum spürbare Instabilität erzeugt, die den Körper zu Ausgleichsbewegungen anregt. Dieses Plus an Mikro- und Makrobewegungen hat nachweislich positive Auswirkungen auf die Gesundheit – siehe Seite 25 „Das aktive Büro“. Eine andere Möglichkeit, mehr Bewegung an den Steh-Sitz- Arbeitsplatz zu bringen, ist ein sogenanntes Aktivierungsboard.

Dabei handelt es sich um eine gewölbte Bodenplatte, die aufgrund ihrer speziellen Materialbeschaffenheit eine gewisse Flexibilität aufweist. Stellt man sich darauf, sorgt das Board automatisch, unkompliziert und sicher für Bewegung. Der Körper profitiert von den gleichen positiven Effekten wie beim herkömmlichen Gehen. Zudem wirkt das Aktivierungsboard muskulären Dysbalancen entgegen und sorgt dafür, dass alle Muskelgruppen gleichmäßig beansprucht werden.

**Hersteller: Aeris GmbH**  
**Telefon: +49 89/9005060**

- Aeris Muvmat

**Hersteller: ERGOTRADING GmbH**  
**Telefon: +49 40/607787070**

- GYMBA - Gehen im Stehen

### DIGITAL GUIDE

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

## MEHR GESUNDHEIT IM BÜRO DURCH KA - KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN

Zahlreiche Untersuchungen und Studien haben gezeigt, dass ein durchdachtes ergonomisches Bürokonzept die Arbeitsleistung steigert, die Krankheitstage verringert und das Wohlbefinden der Mitarbeiter verbessert. Bei dem Konzept KA - Körperzentriert Arbeiten beispielsweise, rückt der Mensch in den Mittelpunkt bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes. Die ergonomischen Werkzeuge von Bürostuhl bis Dokumentenhalter werden individuell für seine Bedürfnisse und Voraussetzungen ausgewählt und eingestellt. Dabei werden alle Arbeitsgeräte so ausgerichtet, dass der Nutzer in eine zentrierte und natürliche Position gelangt. Einseitige Belastungen und Fehlhaltungen werden so vermieden. Parallel wird die Selbstwahrnehmung aktiviert, mit der jeder Mensch die Situation an seinem Arbeitsplatz

eigenständig optimieren kann. Ziel ist eine erhöhte Arbeitseffizienz, die man mit Hilfe der Werkzeuge und dem Know-how für die richtige Anwendung erreicht. Gleichzeitig verbessert sich das Körpergefühl für eine gesunde Haltung am Arbeitsplatz. Zentrale Elemente bei der Arbeitsplatzgestaltung sind neben Monitorarm, Tischpult und Eingabemittel auch eine Tischlehne und das AGR-zertifizierte Aktivboard GYMBA - Gehen im Stehen. Siehe auch: „Bürofitness – ganz nebenbei“

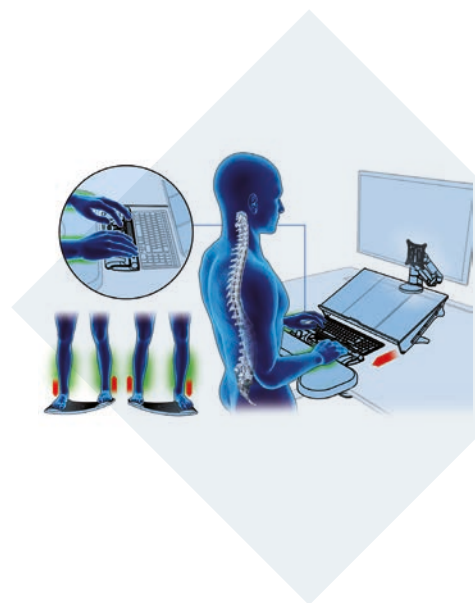
**Hersteller: ERGOTRADING GmbH**

**Telefon: +49 40/607787070**

- Methode Körperzentriert Arbeiten®

### DIGITAL GUIDE

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



## DIE RICHTIGE BELEUCHTUNG AM SCHREIBTISCH

Zu hell, zu dunkel, Schattenwurf oder Spiegelungen: Wenn die Lichtverhältnisse nicht stimmen, sind selbst die besten Augen überfordert. Die Folge: Man verdreht den Kopf oder nimmt eine ungünstige Sitzposition ein. Eine gute und durchdachte Beleuchtung erweist sich dann als wahrer Segen. Möglich ist das durch lichtstarke LED-Leuchten wie die PARA.MI oder LUCIO von Waldmann. Sie erzeugt ein homogenes, großflächiges Arbeitslicht und die Beleuchtungsstärke lässt sich ebenso den jeweiligen Tätigkeiten anpassen wie die Leuchte selbst – dank einer leichtgängigen Gelenktechnik. Speziell entwickelte Reflektoren ermöglichen eine blendfreie Beleuchtung. Darüber hinaus gewährleistet die Leuchte einen guten Kontrast zwischen Computerbildschirm

und Arbeitsumgebung. Lästiges Hin- und Herschieben von Dokumenten, um Schatten oder Reflexionen zu entgehen, gehört so der Vergangenheit an. Genauso wie das Verdrehen des Kopfes, um schwer zu Lesendes leichter entziffern zu können. Denn die richtige Beleuchtung gestattet entspanntes Arbeiten bei optimalen Lichtverhältnissen.

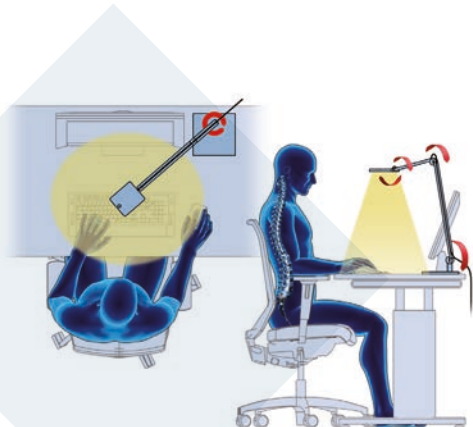
**Hersteller: Herbert Waldmann GmbH & Co. KG**

**Telefon: +49 7720/601100**

- PARA.MI
- LUCIO

### DIGITAL GUIDE

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



# HAUSHALT



Foto: © AEG

## RÜCKENFREUNDLICH STAUBSAUGEN

### DER KLASSIKER: BODENSTAUBSAUGER

Wer auch bei der Hausarbeit auf seine Rückengesundheit achten möchte, benötigt einen Staubsauger, der sich durch ein verstellbares Teleskoprohr leicht auf die eigene Körpergröße anpassen lässt - am besten mit nur einem Handgriff. Auch Bedienelemente, wie der An- und Ausschaltknopf und die Leistungsstufen sollten ohne große Mühe erreichbar nah am Griff platziert sein. Ein ergonomischer Tragegriff und ein schlanker Korpus des Saugers machen einen Unterschied - dadurch kann er körpernah getragen werden und die Belastung für den Rücken sinkt. Gerade Bodenstaubsauger sollten leicht manövrierbar sein. Große kugelgelagerte Räder sowie Saugelemente, die sich leicht neigen und schwenken lassen sind dafür vorteilhaft. So müssen Sie Ihren Oberkörper nicht zu oft verdrehen, gerade an schwer zugänglichen Stellen. Ein leicht austauschbarer Staubsaugerbeutel, sowie Frontlichter an der Bodendüse machen die Arbeit noch komfortabler.

### DER INNOVATIVE: AKKUSAUGER

Als besonders rückenfreundlich gelten Staubsauger mit Akkubetrieb. Damit entfällt automatisch häufiges Bücken, um das Kabel manuell zu verlängern oder in eine andere Steckdose zu befördern. Zur Anpassung an die Körpergröße müssen diese Modelle über eine große funktionale Neigungsvariabilität oder ein einstellbares Teleskoprohr verfügen. Empfehlenswert: die wichtigsten Bedienelemente sind unmittelbar am Handgriff angebracht - das sorgt für eine aufrechte Haltung während des Saugens. Wie beim Bodenstaubsauger ist auch bei Akkusaugern eine gute Manövrierbarkeit Grundvoraussetzung. Zusammen mit einer leichten Bauweise lässt sich der Sauger dann einfach und komfortabel handhaben. Besonders praktisch: Eine von unten nach oben verschiebbare Motoreinheit, womit sich nicht nur unter Möbeln leicht saugen lässt, sondern auch an der Decke. Der Schwerpunkt ist immer optimal verlagert. Eine freistehende Parkposition sorgt dafür, dass man die Arbeit jederzeit unterbrechen

kann, ohne den Sauger auf den Boden legen zu müssen - so ist er auch schnell wieder zur Hand.

### DER FLEXIBLE: 2-IN-1-SAUGER

Besonders praktisch sind auch sogenannte 2-in-1-Sauger, die über einen herausnehmbaren Handstaubsauger verfügen. So können Wohnung und Möbel besonders einfach gereinigt werden. Auch für das Auto ist ein Handstaubsauger nutzerfreundlich und schont den Rücken. Umfangreiches Zubehör machen diese Geräte multifunktional einsetzbar

**Hersteller: AEG**

**Telefon: +49 911/2120**

- Akkustaubsauger AEG CX7-2, QX6, QX7, QX8.2, QX9, FX9-1,
- Bodenstaubsauger AEG VX82-1ALR, VX82-1-5DB, VX9-4-8IBX, VX9-4-8IBM

**DIGITAL GUIDE**

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

# SCHLAF



Foto: © drubig-photo / AdobeStock 121869392

Durchschnittlich ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend – unser Bett sollte daher einen so hohen Stellenwert haben, wie kein anderer Gegenstand in unserem Zuhause. Dennoch kaufen viele Menschen das günstigste Bett oder einfach nur eine neue Matratze, die angeblich zu jedem Schläfer passen soll. Dabei vergisst man leicht, dass auch der darunterliegende Lattenrost eine hohe Bedeutung hat. Unsere tagsüber belasteten Bandscheiben können sonst nicht mehr regenerieren und unsere Muskeln nicht entspannen. Doch macht sich schlechter Schlaf auch anderweitig bemerkbar: Die Müdigkeit schränkt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit ein und kann auf das Gemüt schlagen.

## AUGEN AUF BEIM BETTENKAUF! – TESTSIEGER VERSAGEN KLÄGLICH IM SCHLAFZIMMER

Mit ausgefeilten Prüf- und Messmethoden werden die Eigenschaften neuer Matratzenangebote von Prüflaboren regelmäßig auf Herz und Nieren geprüft, gemessen und beurteilt. Was auf breiter Basis aber bisher noch niemals fundiert untersucht und geprüft wurde: Wie beurteilen Verbraucher ihre Matratze, nachdem sie über einen längeren Zeitraum im eigenen Schlafzimmer darauf geschlafen haben? Um den Einfluss des Bettes auf Rückenschmerzen, Schlafzufriedenheit und Tagesbefinden am eigenen Leib zu prüfen, haben sich 175 Teilnehmer bei der Lattoflex-Schlafstudie als Testschläfer auswählen lassen. Sie ließen sich ein von der AGR zertifiziertes Lattoflex-Bett direkt nach Hause liefern, um im eigenen Schlaf-

zimmer vier Wochen darauf zu schlafen und anschließend nach den oben genannten Einflussfaktoren zu beurteilen.

Die Ergebnisse stellen die Labor-Prüf- und Messmethodik komplett infrage. Extrem negativ in Bezug auf Rückenschmerzen (71 Prozent) und Schlafzufriedenheit (acht Prozent) schnidet eine Matratze ab, die über mehrere Jahre als Testsieger empfohlen wurde. Auch die „Rollrost-Empfehlung statt Lattenrost“ fällt beim größten Schlaftest mit Pauken und Trompeten durch. Ebenfalls interessant zu wissen, lediglich 7 Prozent der Menschen, die Ihre Matratze online gekauft haben, sind anschließend auch mit ihrem Schlaf zufrieden.

Detaillierte Ergebnisse der Schlafstudie finden Sie unter:  
[www.lattoflex.com/schlafstudie](http://www.lattoflex.com/schlafstudie)



Abb.1

## WELCHE VORAUSSETZUNGEN KANN ICH SCHAFFEN, UM ERHOLSAM ZU SCHLAFEN:

01

Die einzelnen Komponenten, bestehend aus Unterfederung bzw. Lattenrost, Matratze, Kopfkissen und Zudecke sollten als eine Einheit betrachtet und aufeinander abgestimmt werden.

02

Das Bett muss individuell auf den Schläfer abgestimmt und an Gewicht und Körperform angepasst sein.

03

Der Mensch hat auch im Schlaf einen natürlichen Bewegungsdrang. Die großen und kleinen Positionswechsel im Liegen sollten ohne einen Kraftaufwand möglich sein, sodass ein Aufwachen verhindert wird.

04

Das richtige Bettmaß: Einzelbetten sollten mindestens 100 cm breit sein, für die Länge gilt die Körpergröße plus 20 cm.

05

Die Matratze sollte dem persönlichen Liege- und Komfortempfinden des Schläfers/Nutzers entsprechen.

06

Bei Doppelbetten gilt: Jeder Mensch ist anders und benötigt seine eigene Matratze und sein eigenes Lattenrost, die auf ihn individuell abgestimmt sind.

## WIE SIEHT EIN RÜCKENGERECHTES BETT IN DER PRAXIS AUS?

Am Beispiel der AGR-zertifizierten Systeme möchte wir Ihnen ein paar Tipps geben, welche Eigenschaften ein gutes Bett haben muss. Die Flügelfederung des Bewegungsbettes Lattoflex 900 passt sich den Konturen der Nutzer in jeder Lage optimal an. Die unter der Matratze angebrachten kleinen beweglichen Flügel sorgen für eine bessere Durchblutung, eine schmerzfreie Lagerung durch perfektes Ausstützen der Wirbelsäule und eine bessere Beweglichkeit speziell am Morgen. Da die Auflagefläche der Matratze durch die Flügelfederung minimiert wird, findet eine optimale Belüftung statt. Eine freischwebende Schulterkomfortzone sorgt für eine maximale Druckentlastung im Bereich Schulter/Nacken/Kopf, wodurch Spannungsbeschwerden verringert werden. Besonders die Schläfer, die auf der Seite einschlafen oder morgens seitlich liegend aufwachen, können davon profitieren. Beides zusammen plus Nackenstützkissen und Bettdecke ergeben das rückengerechte Bett.

Eine weitere gute Möglichkeit für gesunden Schlaf bietet das Metzeler Schlafsystem. Im Mittelpunkt steht hierbei die Matratze. Diese bietet eine maximale Anpassungsfähigkeit sowie eine optimale Belüftung als wichtigste Eigenschaft. Die Besonderheit ist ein spezielles Röhrensystem, die sogenannten Air Channels und Air Pipes. Sie sorgen dafür, dass die Luft zirkulieren kann und die Matratze vertikal belüftet wird. Außerdem ist die Matratze in Zonen aufgeteilt: Schulter- und Gesäßpartie werden dabei durch weichere Röhren besonders schonend gelagert. Die Lendenwirbelsäule wird durch festere Air-Channels gestützt. Die Unterfederung Airline-aktiv ist ein neuartiger Tellerrahmen, der auf die Belüftung und Anordnung der Channels und der Liegezonen der Airline Channel Matratze abgestimmt ist. Damit stellt sie eine Optimierung zur Ergonomie des Airline Channel Schlafsystems dar.

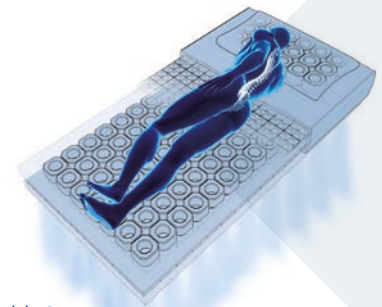


Abb.2

**Hersteller: Lattoflex (Abb. 1)**

**Telefon: +49 4761/9790**

- Lattoflex Kinder (LF3), -Junge Menschen (LF5), Bettsystem Lattoflex 200, 300 und 900

**Hersteller: Metzeler Schaum GmbH (Abb. 2)**

**Telefon: +49 8331/8300**

- Schlafsysteme: AirLine Channel DE-LIGHT, AirLine Channel STYLE, AirLine Channel SENSE und AirLine Channel GLAMOUR

**DIGITAL GUIDE**

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

### Von Anfang an rückengerecht gebettet!

Auch für die Kleinsten unter uns ist das Thema „rückengerechter Schlaf“ von großer Bedeutung – insbesondere für ihre körperliche und geistige Entwicklung. Mehr Informationen finden Sie im Kapitel „Aktion Gesunder Kinderrücken“ auf der Seite 50.



## WARNUNG VOR FALSCHEN KISSEN!

Das Kopfkissen ist ein wichtiger Bestandteil der Bettenausstattung. 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 deshalb nur selten allen Anforderungen gerecht werden. Ein Kissen sollte deswegen 40 x 80 cm groß sein, damit nur Kopf und Nacken darauf liegen. Außerdem sollte ein Kissen aus hygienischen Gründen waschbar sein. Nackenstützkissen müssen sich individuell einstellen lassen oder aber in verschiedenen Ausführungen erhältlich

sein. So können Sie das für Sie passende Kissen aussuchen. Optimale Durchlüftung wie auch gute Hygiene- und Stützeigenschaften bieten auch Comforel-Kopfkissen, bei denen die Füllung aus tausenden Faserbällchen besteht und individuell optimiert werden kann.

**Hersteller: Lattoflex**  
**Telefon: +49 4761/9790**

- Nackenstützkissen: Lattokiss, VarioPerfect, Traumfalter

**Hersteller: Metzeler Schaum GmbH**  
**Telefon: +49 8331/8300**

- AirLine Channel Kissen (in unterschiedlichen Höhen)

**Hersteller: ADVANSA Marketing GmbH**  
**Telefon: +49 2388/8400**

- Nackenstützkissen: Dacron®, Comforel® sowie Aerelle® Soft Flex Kopfkissen (Höhe: min. 30 cm bis max. 50 cm – Breite: min. ca. 50 cm bis max. Bettbreite – zur Einzelbenutzung)

### DIGITAL GUIDE

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

## PASSENDE BETTDECKE SORGT FÜR ANGENEHMES SCHLAFKLIMA

Nicht nur eine individuell passende Matratze sowie ein geeignetes Kopfkissen, sondern auch die richtige Bettdecke ist entscheidend für einen erholsamen Schlaf. Denn wer nachts friert oder übermäßig schwitzt, kommt nicht zur Ruhe und fühlt sich morgens wie gerädert. Abhilfe schafft hier eine Decke, die dem eigenen Wärmeempfinden entspricht. Wurden früher noch Federn und Daunen als Füllmaterial verwendet,

kommen heute vielfach hochwertige, waschbare Hightech-Fasern für die Füllung zum Einsatz, idealerweise mit thermophysiologischem Effekt. Das bedeutet, dass die Fasern ein temperatenausgleichendes und komfortables Schlafklima ermöglichen. Etwa 28° bis 33° C sollte am Körper unter der Decke herrschen. Zudem sollte die Decke zur Körpergröße des Schlafenden passen und sich während der Nacht angenehm anschmiegen. Eine optimale Steppung

gewährleistet eine gleichmäßige Verteilung des Füllmaterials.

**Hersteller: ADVANSA Marketing GmbH**  
**Telefon: +49 2388/8400**

- Bettdecken mit Aerelle® Cool Night, Bettdecken mit Climarelle®

### DIGITAL GUIDE

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

### Therapie-Matratzen in der Pflege

Therapie-Matratzen in der Pflege – verbesserter Schlaf für Pflegebedürftige. Zu diesem wichtigen Thema finden Sie ausführliche Informationen im Kapitel Therapie und Pflege auf Seite 37.



## SO SCHLAFEN SIE GUT!

Das Wichtigste für einen erholsamen und entspannten Schlaf ist sicherlich ein auf den Schläfer abgestimmtes Bett. Zusätzlich helfen folgende Tipps beim Ein- und Durchschlafen

**01** Sorgen Sie für ein gesundes Schlafklima mit einer Temperatur von 16° bis 18° C und einer Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 %. Für die Luftzirkulation ist Stoßlüften vor dem Zubettgehen die beste Maßnahme.

**02** Schalten Sie das Smartphone aus, bevor Sie schlafen gehen. Der Grund: Wer vor dem Schlafengehen noch im Internet surft, ist abgelenkt und schläft dadurch schwerer ein. Auch die Displaybeleuchtung hat einen beunruhigenden Effekt.

**03** Wer direkt vor dem Schlafen reichhaltig zu Abend isst, hat eine höhere Wahrscheinlichkeit für Einschlafschwierigkeiten. Deswegen ist es besser, abends nur etwas Leichtes zu essen.

**04** Auch Alkohol kann die Schlafqualität erheblich beeinträchtigen. Zwar sorgen alkoholische Getränke oft dafür, dass wir schneller einschlafen, doch meist schlafen wir dann unruhiger und wachen nachts öfter auf.

**05** Abendliche Bewegung hilft beim Ein- und Durchschlafen – etwa ein Spaziergang oder eine kleine Runde mit dem Fahrrad. Die frische Luft entspannt uns zusätzlich.

# AUTO

Über 40 Prozent aller deutschen Autofahrer verbringen täglich mehr als anderthalb Stunden im Fahrzeug. Berufsgruppen wie Taxifahrer, Paketzusteller oder Berufskraftfahrer sitzen sogar den Großteil des Tages im Auto – Verspannungen und Rückenschmerzen sind dabei oft vorprogrammiert. Das Sitzen im Auto ist besonders schädlich, da der Sitz wenig Spielraum für Positionswechsel bietet. Ein rückenfreundliches Modell ist für Vielfahrer also unerlässlich, doch auch Kurzstreckenfahrer profitieren von einem ergonomischen Sitz, der die Haltung optimiert und lästige Rückenbeschwerden vorbeugt.

## SO SITZEN SIE RICHTIG!



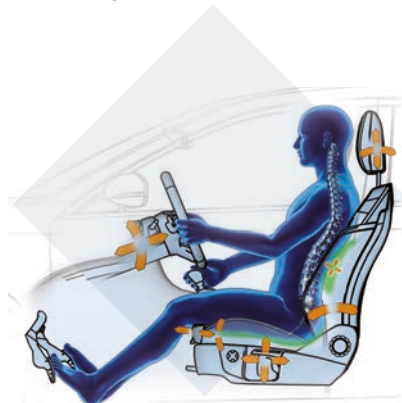
[www.agr-ev.de/autositzeinstellung](http://www.agr-ev.de/autositzeinstellung)

## DER SITZ MUSS SITZEN

Ein auf den Fahrer richtig eingestellter Sitz ist ein Garant für eine sichere und entspannte Fahrt ohne Ermüdungserscheinungen oder Rückenschmerzen. Das Einstellen des Sitzes ist dabei kein Hexenwerk – solange der rückengerechte Autositz über eine Vielzahl an Verstellmöglichkeiten verfügt. Manche haben lange Arme, einige haben kurze Beine, andere wiederum haben einen langen Oberkörper – die richtige Sitzeinstellung ist also eine ganz individuelle Sache.

Komfort definiert sich beim Autositz nicht durch weiche Polster und behagliche Bezugstoffe. Wohlbefinden hat hier viel eher etwas mit straffem Schaumstoff und dem aufwendig konstruierten Unterbau

eines Sitzes zu tun. Die Rückenlehne sollte eine wirbelsäulengerechte Ausformung aufweisen, bei der von der Seite betrachtet eine leichte S-Form erkennbar ist. Für die Höhe gilt: Lehnenhöhe = Schulterhöhe – zzgl. einer einstellbaren Kopfstütze, die mit der Oberseite des Kopfes abschließt. Die Individuelle Einstellbarkeit ist sowohl bei der Rückenlehne als auch bei der Sitzflächenlänge entscheidend. Keinesfalls fehlen darf eine verstellbare 4-Wege-Lordosenstütze (verstellbar nach vorne, hinten, oben und unten). Sie sorgt für eine individuelle Unterstützung des oberen Beckenkamms. Sitzhöhe, Sitzneigung und vor allem die Länge der Sitzfläche müssen den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden können (zwischen Kniekehle und Sitz sollten 2 bis 3 fingerbreit Platz bleiben). Nur dann stimmen Sitzdruckverteilung, Komfort und Überblick. Tipp: So hoch wie möglich zu sitzen gilt nicht nur als rückenfreundlichste Sitzposition, sie sorgt auch für eine gute Rundumsicht. Seitenführungen an Rückenlehne und Sitzfläche verhindern zudem das Verrutschen des Körpers und sorgen so für eine aufrechte, entspannte Haltung. Gleiches gilt übrigens auch für Sitze in leichten Nutzfahrzeugen.



Und damit es Ihnen im Sitz weder zu heiß noch zu kalt wird, ist ein gutes Klimaverhalten gefragt. Ein ausgeklügeltes Klimasystem, Sitzheizung und spezielle Bezugstoffe heißen hier die Lösungsmöglichkeiten. Eine korrekte Sitzeinstellung beim Autofahren ist daher so wichtig – nicht nur zur Vermeidung von möglichen Rückenschmerzen, sondern auch für Komfort und Fahrsicherheit. Apropos Komfort: Ein integriertes Massagesystem oder einer Memoryfunktion zum Abspeichern individueller Einstellungen erhöht diesen zusätzlich. Gut, wenn auch der Beifahrersitz ebenfalls über all diese Funktionen verfügt.

## NACHRÜST-VARIANTEN FÜR PKW

Viele Marken und Modelle haben noch immer keine ergonomischen Autositze. Für Autofahrer, die einen ergonomischen Autositz benötigen und sich nicht unbedingt ein neues Auto anschaffen wollen, bieten ergonomische Nachrüstsitze eine ideale Lösung. Sie lassen sich in fast alle Modelle einbauen, sorgen für Fahrkomfort und Sicherheit und erfüllen dabei alle der oben genannten ergonomischen Anforderungen. Das Besondere: Wird das Fahrzeug gewechselt, kann der Autositz mitgenommen werden. Und wenn Sie es besonders sportlich lieben oder mit dem Pkw auf der Rennstrecke unterwegs sind, dann bietet sich eine Rennschale an. Achten Sie auf eine großflächige und formstabile Unterstützung des Beckens und der Lendenwirbelsäule, ausreichende Bewegungsfreiheit sowie anpassbare Polster Elemente. Selbst Sitzhöhen, -tiefen und -neigungsanpassungen sind bei guten Modellen möglich.

**Hersteller: DS AUTOMOBILES  
CITROEN DEUTSCHLAND GmbH**

**Telefon: 0800/1901955\*\***

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: DS4, DS 7 Crossback und DS 9

**Hersteller: Ford Werke GmbH**

**Telefon: +49 221/99992999**

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Focus, Mondeo, S-Max und Galaxy, im Tourneo Connect (ab 2022) sowie im Focus ST, Fiesta ST und Puma ST (ab 2022)

**Hersteller: Genesis (Hyundai)**

**Telefon: +49 1525/1642719**

- Zertifizierte Sitze für Fahrer, Beifahrer sowie Fondpassagiere finden Sie im Hyundai Genesis G90 und EQ900, für Fahrer und Beifahrer GV60, GV70, G80 und GV80

**Hersteller: MAN Nutzfahrzeuge**

**www.man.eu**

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: MAN TGE

**Hersteller: Mercedes-Benz (Daimler AG)**

**Telefon: 00800/17777777**

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie in der: A-Klasse, EQA, B-Klasse, EQB, C-Klasse, C-Klasse Coupé, C-Klasse Cabriolet, CLA Coupé, CLA Shooting Brake, CLS Coupé, CLS Shooting Brake, E-Klasse, E-Klasse Coupé,

- E-Klasse Cabriolet, EQC, G-Klasse, GLA, GLB, GLC, GLC Coupé, GLC F Cell, GLE, GLE Coupé, GLS, S-Klasse Coupé, EQS, S-Klasse Cabriolet und SL, in der V-Klasse, EQV sowie Marco Polo und Vito
- Zertifizierte Sitze für Fahrer, Beifahrer sowie Fondpassagiere finden Sie in der: S-Klasse und im Mercedes-Maybach

**Hersteller: Mercedes-Benz  
Nutzfahrzeuge (Daimler AG)**

**Telefon: 00800/17777777**

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Sprinter

**Hersteller: Opel Automobile GmbH**

**Telefon: 0180/55510\***

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Insignia, Insignia GSi und Sports Tourer, Grandland X, Crossland, Mokka, Astra in den Varianten Astra, Elegance, GS-Line, Ultimate, OPC und GTC sowie im Cascada

**Hersteller: PEUGEOT DEUTSCHLAND  
GmbH**

**Telefon: 0800/1111999**

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: PEUGEOT 308 und 508 sowie im 3008 und 5008

**Hersteller: RECARO Automotive**

**Telefon: +49 7021/935000**

Nachrüstsitze für Fahrer und Beifahrer

- RECARO Ergomed E und ES
- RECARO Style Topline XL

Nachrüstbare Auto-Rennschale

- RECARO Podium

**Hersteller: ŠKODA AUTO Deutschland  
GmbH**

**Telefon: +49 6150/1330**

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Škoda Octavia und Kodiaq

**Hersteller: Volkswagen AG**

**Telefon: 0800/8655792436**

- Zertifizierte Sitze für den Fahrer finden Sie im: Golf, Passat und Arteon
- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Tiguan, Touran, Touareg, ID.3 und ID.4

**Hersteller: Volkswagen Nutzfahrzeuge**

**Telefon: +49 511/7981292**

- Zertifizierte Sitze für Fahrer und Beifahrer finden Sie im: Crafter, Amarok, Caddy, T7 Bus und ID Buzz

**DIGITAL GUIDE**

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

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

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

\* Festnetz 14 Cent/Min. – Mobilfunk abweichend  
\*\* kostenfrei aus dem deutschen Mobilfunk- und Festnetz von Montag bis Freitag zwischen 8:00 Uhr und 18:00 Uhr

## RÜCKENMASSAGE BEIM AUTOFAHREN

Wir leben in einem Land der Vielfahrer. Mit Folgen für die Gesundheit. Das monotone Verharren auf einem herkömmlichen Autositz führt unweigerlich zu Verspannungen. Darunter leiden dann nicht nur Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit, langfristig können auch Rückenprobleme die Folge sein. Eine Massagematte, die nachträglich auf dem Autositz befestigt wird, kann Ihnen helfen Verspannungen zu vermeiden. Denn Massagen fördern die Durchblutung von Muskeln und Bindegewebe, regulieren die Muskelspannung und können Schmerzen lindern. Außerdem senken sie die Ausschüttung von Stresshormonen und fördern die Produktion von Glückshormonen wie Endorphin und Oxytocin.

### FUNKTION UND BEDIENUNG

Eine beispielsweise mit Luftkammern ausgestattete Massagematte muss sich so integrieren lassen, dass der Sitzkomfort nicht beeinträchtigt, sondern idealerweise

verbessert wird. So könnte sie zum Beispiel eine Lordosenstütze enthalten, über die der bisherige Sitz nicht verfügt. Zudem ist es wichtig, dass Sie Intensität, Schnelligkeit und Art der Massage individuell anpassen können. Der aktive Teil der Matte sollte den Bereich der Brust- und Lendenwirbelsäule abdecken, damit ein Großteil der Muskeln in den Genuss der Massage kommen.

Wenn Sie die Massagematte nicht nutzen möchten, darf sie nicht als Fremdkörper zu spüren sein. Die Bedienung muss rechtskonform erfolgen. Das heißt, die Einstellung wird vor Fahrtritt vorgenommen oder beispielsweise über eine App via Voice Control aktiviert. Da sich Schwitzen während einer Autofahrt auch im klimatisierten Innenraum nicht immer vermeiden lässt, ist es zudem von Vorteil, wenn die Massagematte aus atmungsaktiven Materialien besteht. So stellen Sie ein angenehmes Sitzklima sicher. Als Zubehör sollten sich Massagematten rutschsicher, einfach und verlässlich



an einen Standard Fahrer- oder Beifahrersitz nachträglich befestigen lassen. Die Sitzeigenschaften sowie vorhandene Schutzausrüstungen der Sitze dürfen dabei nicht beeinträchtigt werden.

**Hersteller: Faurecia Autositze GmbH**

**Telefon: +49 5721/7021180**

- Smart Massage Cover

**DIGITAL GUIDE**

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

# SITZMÖBEL



Foto: © AdobeStock\_341567453\_rawpixel.com

Sitzen im Sessel oder auf dem Sofa klingt entspannt und bequem. Die Realität sieht allerdings meist anders aus: Obwohl die meisten Menschen täglich mehrere Stunden im Wohnzimmer auf ihrem Sofa oder in ihrem Lieblingssessel verbringen, kommt die Ergonomie dabei häufig zu kurz. Nach wie vor steht bei Wohnzimmermöbeln das Design im Vordergrund – auf Kosten wichtiger ergonomischer Aspekte wie individueller Anpassungsmöglichkeiten der Möbel oder rückenfreundlicher Zusatzfunktionen. Dabei können auch Polstermöbel rückengerecht gestaltet sein.

#### Ein zusätzlicher Tipp:

Um einseitige Belastungen zu vermeiden, ist es außerdem sinnvoll, zwischendurch immer wieder aufzustehen und sich zu bewegen.

## KOMFORTABEL SITZEN – AUCH IN POLSTERMÖBELN

Um im Wohnzimmer komfortabel sitzen zu können, sollten Polstermöbel in Sitzhöhe, -tiefe und -breite zum Nutzer passen. Das sieht dann so aus: die Sitzfläche bietet ausreichend Platz, beide Füße haben Bodenkontakt und die Oberschenkel liegen zur besseren Druckverteilung auf. Wichtig ist dabei, dass die Sitzvorderkante nicht in die Kniekehlen drückt. Die Höhe der Rückenlehne sollte mindestens der Schulterhöhe entsprechen. Der Lendenwirbelbereich wird idealerweise durch eine einstellbare Lenden- bzw. Beckenkammstütze oder über eine spezielle Polsterung und wirbelsäulengerechte Ausformung der Lehne gestützt. Da viele Menschen zum Entspannen auch gerne auf dem Sofa liegen anstatt zu sitzen, sind verstellbare Relaxfunktionen oder auch ausziehbare Sitzflächen mit abklappbaren Armlehnen eine sinnvolle Ergänzung. Ideal sind zudem unterschiedliche Sitzhärten.

**Hersteller: himolla Polstermöbel GmbH (Abb. 1)**

**Telefon: +49 8084/250**

- Planopoly motion Modelle 1301, 1501, 1320 (Größe 1 und 2), 1520, 8301 und 8302
- SELECT Modell 6001/6301 mit Telemat
- ULTIMA inkl. Lordosenkissen und Relaxfunktion

#### DIGITAL GUIDE

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

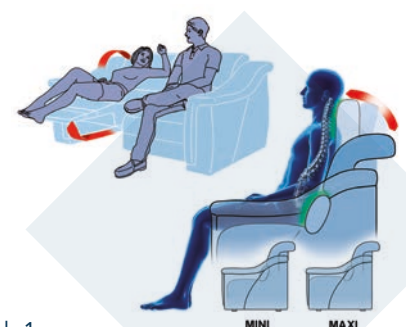


Abb.1

## RICHTIG SITZEN IST GESUNDHEITSVORSORGE

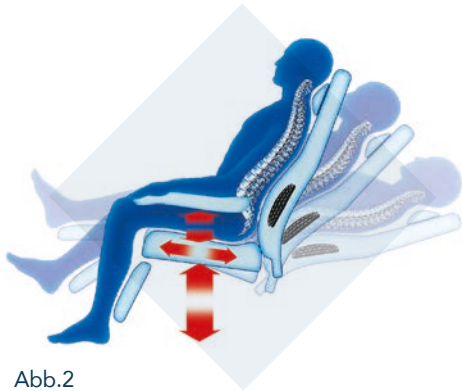


Abb.2

Die wichtigste ergonomische Anforderung für Polstermöbel gilt auch für Ruhesessel: Der Sessel muss den individuellen Körpermaßen des Nutzers entsprechen. Bei der niederländischen Firma Wellco wird der Sessel deswegen nach Maß angefertigt, so dass der Sessel genau den persönlichen Maßen des Benutzers entspricht. Das Taufkirchener Unternehmen himolla bietet Sessel in unterschiedlichen Größen

an; bei jedem Sessel können Sitzhöhe, Sitztiefe, Sitzneigung usw. bedarfsgerecht ausgewählt werden. Weitere Eigenschaften erhöhen den Komfort: Für einen angenehmen Positionswechsel sorgen eine verstellbare Rückenlehne (mit Beckenkamm- bzw. Lendenstütze) und Fußstütze. Hierbei werden Rückenlehne und Sitzfläche synchron bis in die Liegeposition abgesenkt, ein wichtiges Detail für maximalen Sitzkomfort. Wird der Sessel im Reha- und Pflegebereich eingesetzt, sind weitere Funktionen wichtig. Vor allem Menschen, die in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind, verbringen oft mehrere Stunden täglich in ihrem Sessel. Dieser sollte deswegen für eine verbesserte Mobilität der Nutzer sorgen und ihren Alltag erleichtern, etwa durch abklappbare oder verschiebbare Armlehnen sowie eine integrierte Aufstehhilfe.

Unter dem Kürzel RCPM bietet Wellco optional eine weitere Hilfe gegen Rücken-

schmerzen. Durch permanente minimale Bewegung (Mikro-Rotation) der Sitzfläche erfahren die Bandscheiben beim Sitzen eine besondere Entlastung.

**Hersteller: himolla Polstermöbel GmbH**

**Telefon: +49 8084/250**

- Senator Serie (mit Lordosenstütze und anpassbarer Sitztiefe)
- EasySwing 7050, 7051, 7052, 7227, 7527, 7627, 7727 mit Lordosekissen oder Massagefunktion

**Hersteller: Wellco International BV**

**(Abb. 2)**

**Telefon: +31 88/3388100**

- Sessel Fitform Elevo
- Sessel Fitform Wellness-Premium
- Pflegesessel Fitform Vario

### DIGITAL GUIDE

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

## DEN ALLTAGSSTRESS „BESCHWINGT“ HINTER SICH LASSEN

Eine weitere Möglichkeit des entspannten und erholsamen Sitzens bietet ein Hängestuhl. 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.

Der Traumschwinger – ein ergonomischer Hängestuhl aus weichem Baumwollgeflecht – sorgt dank seiner Ein-Punkt-Aufhängung 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 Neigungswin-

kel 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 GmbH (Abb. 3)**

**Telefon: +49 521/66545**

- Traumschwinger XXL extra Large, XXL, XL, L, Kinderschwinger und Babyschwinger

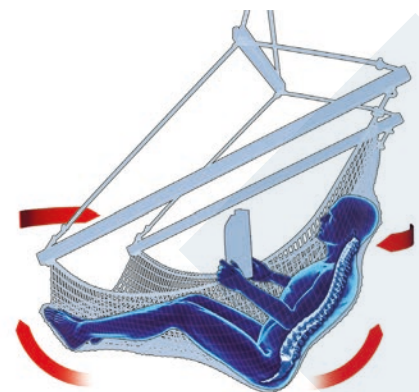


Abb.3

### DIGITAL GUIDE

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



## 4 TIPPS FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

Einige Rückenübungen lassen sich ohne Geräte durchführen wie etwa Dehn- und Kräftigungsübungen oder bestimmte Haltungen aus dem Yoga. Die Atmung sollte ruhig und gleichmäßig sein. **Empfehlenswert ist es beim Übergang in die Anspannungsphase auszuatmen und beim Übergang in die Muskelentspannungsphase einzuatmen.** Wichtig ist, dass die Übungen langsam und kontrolliert ausgeführt werden, niemals ruck- oder schwingartig und vor allem niemals, wenn Sie unter Schmerzen leiden.

Nehmen Sie sich für die Sporteinheit bewusst Zeit und entspannen Sie sich. Achten Sie bei Dehnübungen darauf, dass Sie diese mit einer langsamen Bewegung durchführen und währenddessen normal weiteratmen.

01

### Das Training für den ganzen Rumpf



Bauchlage – die Fußspitzen in den Boden stemmen und die Unterarme aufstützen. Im Unterarmliegende den Körper stabilisieren. Hinweis: Gesäß- und Bauchmuskeln anspannen. 2 x – jeweils bis zur Muskelermüdung.

02

### Kräftigung – Schultermuskulatur und Rücken



Bauchlage – Beide Arme nach hinten strecken. Die Handrücken zeigen nach oben. Die Schulterblätter nach hinten unten bewegen und den Oberkörper, Arme und Hände vom Boden anheben. Ca. 2 Serien à 15 Wiederholungen (je nach Voraussetzungen mehr oder weniger Wiederholungen).

03

### Ganzkörperdehnung



Rückenlage – beide Beine sind hüftbreit aufgestellt, die Arme liegen ausgestreckt auf Schulterhöhe. Nun die Beine gebeugt zur rechten Seite sinken lassen. Gleichzeitig dreht der Kopf zur gegenüberliegenden linken Seite, dann Wechsel zur anderen Seite. Ca. 2 x 30 Sek. pro Seite halten.

Sollten die Beine in der Endstellung nicht parallel übereinander liegen, ist das auch in Ordnung. Führen Sie die Drehung soweit es geht aus.

04

### Kräftigung – Rückenmuskulatur



Aus der Päckchenhaltung den Oberkörper langsam nach vorn oben anheben und die Arme langsam nach hinten strecken. Die Wirbelsäule in ihre physiologische Schwingung bringen. In dieser Position kleinräumige Bewegungen ausführen. Ca. 2 x – jeweils bis zur Muskelermüdung.

# THERAPIE UND PFLEGE



Foto: © AdobeStock\_244748374\_pololia

## THERAPIE-MATRATZEN IN DER PFLEGE – VERBESSERTER SCHLAF FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE

Das Wissen über die Zusammenhänge von Schlaf, Bewegung und Wahrnehmung bildet die Grundlage für die Thevo MiS Therapie-Matratzen. Durch das Micro-Stimulations-System (MiS) werden kleinste Bewegungen von einem Federungssystem aufgefangen und als sanfte Mikro-Impulse an den Schlafenden zurückgegeben. Dieser nimmt seinen Körper dadurch besser wahr. Weil diese Therapie-Matratzen für eine optimale Druckverteilung sorgen und der Patient nahezu unmerklich in Bewegung bleibt, können Druckgeschwüre gar nicht erst entstehen. Die unterschiedlichen Therapie-Matratzen sind so konzipiert, dass sie je nach Krankheitsbild einen größtmöglichen Komfort bieten und sich die Schlafquali-

tät durch die MiS Schlaf-Therapie deutlich verbessert. Parkinson-Patienten bevorzugen eine sehr feste Unterfederung, um so den Kraftaufwand für die nächtlichen Positionswechsel zu reduzieren. Ein in das Bett integriertes MiS Micro-Stimulations-System hilft dabei, die oft verkrampfte Muskulatur zu entspannen. Schmerzpatienten hingegen benötigen eine optimale Druckverteilung, um gut schlafen zu können. Die geeignete Therapie-Matratze bietet ein sehr weiches Liegeverhalten, wobei der Körper trotzdem ausreichend gestützt wird. Zusammen mit der MiS Micro-Stimulation können dadurch Druck- und Liegeschmerz vermieden werden. Bei bettlägerigen Patienten wird durch die Therapie-Matratze ThevoautoActiv

mit Hilfe von Bewegung einem Dekubitus (Wundliegen) vorgebeugt.

Bei aktiven Rollstuhlfahrern unterstützt die integrierte MiS Micro-Stimulation Wahrnehmung und Eigenbewegung. Demenzkranke profitieren von der Therapie-Matratze ThevoVital. Sie sorgt dafür, dass die Patienten auch während der Einschlafphase ihren Körper wahrnehmen und ihre Orientierung behalten. Für schwerkranke oder behinderte Kinder eignet sich eine Therapie-Matratze wie ThevoSchlummerstern, welche die Schlafqualität, die Wahrnehmung und die Entwicklung des Kindes unterstützt.

## DIGITALE UNTERSTÜTZUNG IN DER PFLEGE

Das Pflege-Cockpit ThevoSmart ist eine Kombination aus einer intelligenten Matratzenauflage und einer App mit Alarmfunktion für die Angehörigen. Die App benachrichtigt umgehend bei Nässe bzw. Körperflüssigkeiten im Bett oder wenn der Pflegebedürftige das Bett zu lange verlassen hat. Auch eigenständige Bewegungen im Bett werden erkannt und die App unterstützt dadurch bei den Lagerungsintervallen. Das Pflege-Cockpit bietet älteren

und bettlägerigen Menschen sowie ihren Angehörigen Unterstützung im Pflegealltag und ein Plus an Lebensqualität.

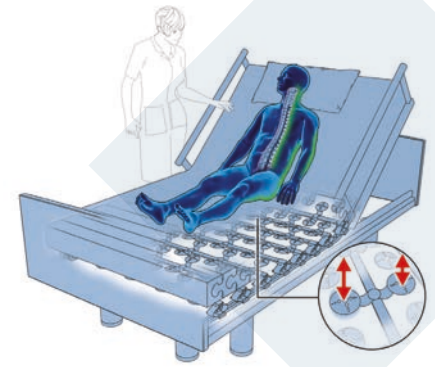
**Hersteller: Thomashilfen**

**Telefon: +49 4761/8860**

- ThevoautoActiv, ThevoautoActiv 800, ThevoVital, ThevoCalm, ThevoRelief, ThevoFlex, ThevoCare, ThevoSoft, ThevoSchlummerstern, ThevoSchlummerstern Senso

### DIGITAL GUIDE

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



### Wie sieht ein rückengerechtes Bett in der Praxis aus?

Informationen rund um das rückengerechte Bett, worauf Sie achten sollten und was zu einer gesunden Betausstattung dazugehört, finden Sie auf Seite 29 bis 31.

## FÜR MEHR BEWEGUNGSFREIHEIT – ROLLATOREN BIETEN KOMFORT UND SICHERHEIT



Für Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit bedeuten Rollatoren ein großes Stück Freiheit. Durch die rollenden Gehhilfen können sich ältere oder bewegungseingeschränkte Menschen selbstständig innerhalb und außerhalb der eigenen Wohnung fortbewegen. Auch zum Transport von Einkäufen oder als Sitz für kurze Pausen sind sie bestens geeignet. Damit der Rollator eine sichere und gleichzeitig komfortable Nutzung gewährleistet, muss er allerdings verschiedene Anforderungen erfüllen. Eine entscheidende Rolle spielt das geringe Gewicht des Rollators, da er immer wieder auch gehoben werden muss, zum Beispiel beim Verladen ins Auto oder beim

Besteigen von Bahnen und Bussen. Gute Rollatoren, wie z. B. der TOPRO Troja 5G, wiegen um die 7 kg und lassen sich zudem sehr einfach handhaben: Der Faltmechanismus funktioniert ohne Kraftaufwand und der Rollator steht auch zusammengeklappt auf allen vier Rädern sicher und kann so noch als Stütze dienen. Eine Memoryfunktion ermöglicht es, den Rollator anschließend schnell wieder in der richtigen Höhe einzustellen.

Ein weiterer rückengerechter Aspekt ist die Ankipphilfe: Bei einem Hindernis wird der Rollator mit einem leichten Tritt mit der Fußspitze ein wenig angehoben und überwindet es dadurch mühelos und rückenfreundlich. Je nach Untergrund sollten die Räder schnell und unkompliziert gewechselt werden können. Unterschiedliche Ausführungen, angepasst an den jeweiligen Untergrund, sind vorteilhaft. So ist das Fahren in Innenräumen und auch auf unebenen Wegen schonend für Hände und Schultern. Innovative Bremssysteme sorgen dafür, dass Rollatoren schneller und sicherer zum Stehen kommen und erhöhen dadurch die Lebensdauer von Rädern und Bremsen. Ein abnehmbarer Korb und eine Klingel sind weitere sinnvolle Details und wichtig für die

Sicherheit. Für eine rückengerechte Haltung und ein leichteres Aufstehen werden zudem ergonomische Handgriffe für unterschiedliche Griffpositionen benötigt. Das entlastet Hände und Schultern und sorgt für einen aufrechten Gang. Beim Sitzen im Rollator dienen die Handgriffe als Armlehnen. Ein gepolsterter Rückengurt entlastet den Rücken im Sitzen und verhindert ein Rückwärtskippen.

Für Patienten, die nicht genügend Kraft zum Schieben eines Rollators haben oder Unterstützung beim Aufrichten des Rumpfes benötigen, eignen sich Rollatoren wie der Troja UA. Seine Unterarmauflagen bieten den Patienten die Möglichkeit, sich selbstständig fortzubewegen, ohne den Arm einer Hilfsperson.

**Hersteller: TOPRO GmbH**

**Telefon: +49 8141/8889390**

- Troja 5G, Troja Walker, Troja Neuro, Olymos ATR und Pegasus

**Gehwagen im klinischen Einsatz**

- Taurus E und Taurus H

### DIGITAL GUIDE

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

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

## ONLINE-HEIMTRAININGSPROGRAMME MIT KOSTENÜBERNAHME DURCH DIE KRANKENKASSE

Bei akuten Rückenschmerzen ist schnelle Hilfe gefragt. Mit den richtigen Übungen bessern sich die Beschwerden meist ganz ohne Einnahme von Schmerzmitteln. Doch um die Übungen richtig durchzuführen, ist meist die Hilfe eines Physiotherapeuten gefordert. Mitunter sind jedoch Termine bei den Experten schwer zu bekommen oder nicht mit der Arbeitszeit vereinbar.

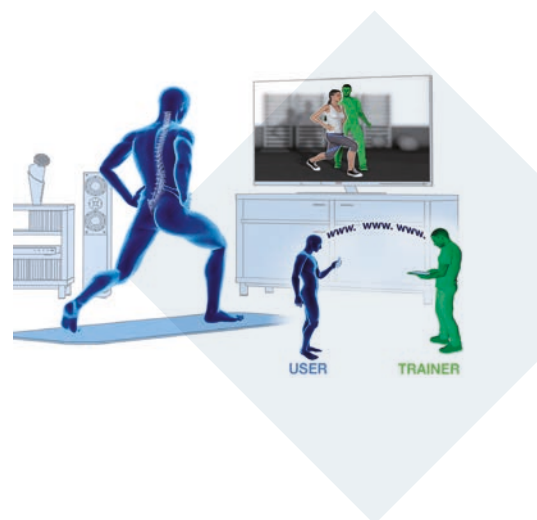
Eine Lösung bieten spezielle Online-Heimtrainingsprogramme. Diese sind von erfahrenen Physiotherapeuten entwickelt und zielen darauf ab, die Muskeln zu trainieren und die Mobilität zu verbessern. Teilnehmer werden dabei von erfahrenen Experten fachgerecht durch das Training geleitet. Mit Hilfe eines Eingangs- und Abschlussfragebogens ist es zudem möglich, die Trainingserfolge zu dokumentieren. Ein gutes Online-Heimtrainingsprogramm

bietet zudem eine Video-Sprechstunde. Darüber kann sich der Teilnehmer direkt mit einem Physiocoach verbinden lassen und sich im Chat Fragen rund um das Training beantworten lassen. Besonders erfreulich: Gesetzliche Krankenkassen übernehmen bei einem Online-Heimtrainingsprogramm, das als Online-Präventionskurs durch die Zentrale Prüfstelle Prävention nach §20 SGB V zertifiziert ist, einen Großteil oder gar die kompletten Kursgebühren. Wie beispielsweise bei den nachfolgend aufgeführten Programmen.

**Hersteller: Deutsche Arzt Management GmbH**

**Telefon: +49 2054/938560**

- ABJETZT/FIT, ABJETZT/YOGA und ABJETZT POWER Die Online-Präventionskurse mit Kostenübernahme durch die Krankenkasse (§20 SGB V)



**DIGITAL GUIDE**

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

## KISSEN MIT THERAPEUTISCHER WIRKUNG

Lange Zeit galt der Bereich der Lendenwirbelsäule als größte Schwachstelle des Rückens. Doch mehr und mehr rücken Nackenschmerzen in den Fokus. Sowohl eine ungünstige Haltung am Schreibtisch als auch intensive Handynutzung oder allgemeine Fehlhaltungen können die Ursache sein. Abhilfe schaffen kann ein speziell konzipiertes Kissen, welches Nackenprobleme vorbeugen bzw. verhindern kann.

Zu den typischen Nackenbeschwerden gehören brennende und ziehende Schmerzen, die unter anderem bis in die Schulter, den Kopf, die Arme oder den Brustkorb ausstrahlen. Neben der gezielten Korrektur der Körperhaltung, sowie Fitness und Physiotherapie, kann ein spezielles Kissen helfen

die Probleme zu beheben und vorzubeugen. Die Einsatzgebiete solcher Kissen sind vielfältig. Vor allem als Schlafkissen oder tagsüber beim Ruhen kann es gute Dienste leisten. Doch auch wer sich nur kurzfristig, etwa zum Relaxen oder während einer Therapie mal hinlegt, weiß die Vorzüge einer cleveren Kopfunterlage zu schätzen. Um Verspannungen, Schmerzen und Haltungsfelder zu bekämpfen und ihnen entgegenzuwirken, ist es wichtig, den Kopf in jeder Schlafposition, abgesehen von der Bauchlage, individuell zu stützen.

Für die Rückenlage ist es hilfreich, wenn die obere Brustwirbelsäule leicht unterstützt wird. Erreicht werden kann dies beispielsweise durch einen schmalen, verlängerten

Mittelteil, der bis in diesen Bereich reicht. Das führt zu einer angenehmen Dehnung und kann zu einer besseren Körperhaltung führen. In der Seitenlage darf das Kissen keinesfalls Druck auf die Schultern ausüben. Spezielle Ausformungen müssen darüber hinaus Kopf und Halswirbelsäule physiologisch ausrichten. Zusätzlich ist eine angenehme Erwärmung der Nacken-Schulterpartie für eine entspannte Lagerung sehr hilfreich.

**Hersteller: Hefel Textil GmbH**

**Telefon: +43 5572/5030**

- My Neck Kissen

**DIGITAL GUIDE**

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



# AGR-RÜCKENTIPPS

## DIE KÖRPERMITTE STÄRKEN

Jogging-Anfänger könnten nach ihrer Laufrunde mit Rückenschmerzen zu kämpfen haben. Eine mögliche Ursache ist eine geschwächte Rumpfmuskulatur. Denn diese stützt die Rückenmuskeln während des Joggens. Entsprechend sinnvoll ist es für Läufer, den Rumpf zu stärken. Ideal sind dafür Stabilisationsübungen wie der Unterarmstütz. Auch das falsche Schuhwerk und ein ungünstiger Laufstil können zu Zipperlein im Rücken führen. Bei starken Rückenschmerzen, die ausstrahlen, geht man lieber zum Arzt. Dahinter könnte beispielsweise ein Bandscheibenvorfall stecken.

## EINFACH MAL ABTAUCHEN!

Schwimmen erfrischt und ist gut für den Rücken. Die Meisten gleiten gemächlich mit der Brustschwimmtechnik durchs Wasser. Um die Nackenmuskeln zu entlasten, sollte man dabei jedoch immer mal den Kopf untertauchen und ihn nicht die ganze Zeit starr über der Oberfläche halten. Das Kraulen ist die schnelle Schwimmtechnik – hierbei werden die Schultern stark gefordert. Um sie nicht zu überlasten, empfehlen Experten, beim Atmen nicht nur den Kopf, sondern möglichst den ganzen Körper zur Seite zu drehen. Beim Rückenschwimmen wiederum ist es wichtig, den Kopf nicht zu weit nach hinten zu strecken. Dieser Schwimmstil gilt übrigens als der insgesamt gesundeste.

## STILL SITZEN VERBOTEN

Kinder sitzen selten still – und werden immer noch häufig dazu ermahnt. Aber ist das überhaupt sinnvoll? Im jungen Alter befindet sich die Wirbelsäule noch im Wachstum und profitiert von viel Bewegung und häufigem Wechsel der Sitzposition und -haltung. Das fördert nicht nur die psychische Reife, sondern unterstützt auch die Rückengesundheit. Stundenlanges Sitzen in der Schule und am Schreibtisch vor den Hausaufgaben schränkt die Bewegungsmöglichkeiten jedoch erheblich ein. Schul- und Kindermöbel, die mitwachsen, bewegtes Sitzen ermöglichen und den Kinderrücken stärken, unterstützen das.



Hilfreiche Rückenübungen finden Sie im Magazin auf den Seiten 15, 26 und 36.



## SCHULRUCKSACK – DER LÄSSIGE BEGLEITER

Eltern sollten beim Kauf eines neuen Schulrucksacks für ihre Kinder darauf achten, dass dieser nicht nur schick, sondern auch rückenfreundlich ist. So sollten die Tragegurte zum Beispiel mindestens vier Zentimeter breit und gepolstert sein. Im Idealfall hat der Rucksack außerdem einen gepolsterten Hüftgurt, mit dem die Hauptlast nicht auf den Schultern, sondern auf dem Becken liegt. Dicke Bücher werden am besten körpernah, also dicht am Rückenteil platziert. Tunnelzug und Brustgurt sorgen für optimalen Sitz und Tragekomfort. So werden Rückenprobleme vermieden.

## BEI HEXENSCHUSS BEINE HOCH – EINFACHE LIEGETECHNIK HILFT

Nach einem Hexenschuss kann eine Stufenlagerung akute Schmerzen lindern. Dafür legt man sich auf eine weiche Unterlage und legt seine Unterschenkel – 90 Grad angewinkelt – auf einem Stuhl ab. Die verspannten Muskeln werden so gelockert. Bei einem Hexenschuss zieht und sticht es im unteren Rückenbereich. Ungewohnte Bewegungen oder eine Zwangshaltung zählen zu den möglichen Auslösern. Die Beschwerden können einige Tage andauern. Fachleute raten, den üblichen alltäglichen Tätigkeiten weiter nachzugehen und in Bewegung bleiben. Wärmepflaster können zur Entspannung der verkrampten Muskeln beitragen. Zwar ist der akute Kreuzschmerz meist nicht gefährlich, dennoch sollte man bei starken, wiederkehrenden Beschwerden lieber zum Arzt gehen.

## BEI NACKENSCHMERZEN BLICK SENKEN

Der verspannte Nacken gehört für viele zum Alltag. Die Schmerzen entstehen aber nicht nur durch eine ungünstige Körperhaltung beim Arbeiten. Auch die intensive Nutzung des Smartphones könnte ein Auslöser sein. Beim Arbeiten und am Smartphone sollte man daher regelmäßig die Haltung überprüfen. Faustregel: Statt den Kopf lieber den Blick zum Handy senken. Ratsam ist es, die Rückenmuskulatur mit Übungen zu kräftigen, um Beschwerden vorzubeugen. Sie werden meist durch Muskelverspannungen und -verhärtungen im Bereich der oberen Brustwirbelsäule ausgelöst. Dagegen hilft vor allem ein rückenfreundlicher Arbeitsplatz, der viele Haltungswechsel begünstigt und auch ein zeitweises Arbeiten im Stehen zulässt.

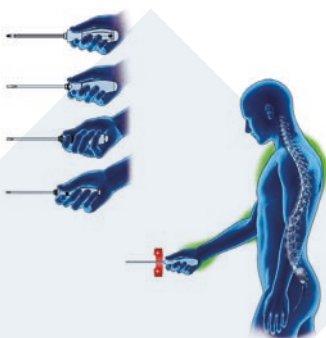
# INDUSTRIE UND HANDWERK

Foto: © AdobeStock\_319326764\_JenkoAtaman

## WERKZEUGE

Schraubendreher gehören zu den meistgenutzten Werkzeugen überhaupt – sowohl im professionellen als auch im Heimwerkerbereich. Wenn die Werkzeuge jedoch schlecht in der Hand liegen, muss man enorm viel Kraft aufwenden. Die Folge: verspannte Muskeln in Hand, Arm, Schulter, Nacken und Rücken. Um dies zu vermeiden, muss der Schraubendreher Teil eines ergonomischen Gesamtkonzepts sein. Dabei sollte man auf eine ausreichende Grifflänge achten, sodass das Werkzeug sicher geführt werden kann. Viel zu oft ist die Grifflänge gerade bei kleinen Werkzeugen jedoch viel zu kurz. Auch die Griffform ist wichtig: Schmalere Griffe eignen sich für präzises Arbeiten; breitere Griffe sind ideal für größeren Kraftaufwand. Außerdem sind unterschiedlich dimensionierte und profilierte Zonen zu empfehlen, wie sie zum Beispiel Wiha-Werkzeuge bieten. Die Schnelldrehzone am Griffanfang sollte über einen kreisrunden Querschnitt verfügen und ist

bestens geeignet für feinmotorisches Drehen. Die Kraftdrehzone – sie beginnt in der Griffmitte und geht bis zum Griffende – sollte über einen extra großen achteckigen Querschnitt verfügen. Denn nur so ist eine komfortable und optimale Kraftübertragung möglich. Die Materialien sind dabei auf verschiedene Tätigkeitsbereiche abgestimmt. Was aber tun, wenn täglich sehr viele Schrauben oder Schraubelemente langwierig gedreht werden müssen und ein herkömmlicher Akkuschauber – z. B. aus Gründen des Spannungsschutzes oder der stärkeren Kraftübertragung – nicht einsetzbar ist? Die Belastung für Hände, Arme und Schultern ist immens. Abhilfe schaffen Schraubendreher, deren Handgriff wie zuvor beschrieben gestaltet wurde und die zusätzlich über eine elektrische Schraubunterstützung verfügen. Geschwindigkeit, manuelle Kontrolle, Materialschutz und natürlich die Entlastung der Anwender stehen im Vordergrund. Der Unterschied zu einem Akkuschauber liegt in seinem einzigartigen Dreifach-Prozess: Erst wird dem Anwender das kräftezehrende Schrauben automatisch und mit dreifach schnellerer Schraubgeschwindigkeit als von Hand abgenommen, dann tritt die automatische Materialschutzfunktion ein und die Drehbewegung stoppt. Danach kann gefühlvoll per Hand nachjustiert werden – ggf. sogar mit Hilfe eines dazugehörigen Drehmoment-Adapters, wie beim Wiha speedE und speedE II.



### HÖHERE PRODUKTIVITÄT, WENIGER FEHLTAGE – DIE ERGONOMISCHE ARBEITSPLATZ- GESTALTUNG HILFT!

Über 10 Millionen Menschen in Deutschland sind im Handwerk oder an einem Industriearbeitsplatz beschäftigt – wobei sich der Anteil auf die beiden Zweige fast gleich verteilt. Die einen müssen mit vollem Körpereinsatz ihre Arbeit verrichten und sind auf eine hohe körperliche Leistungsfähigkeit angewiesen, da Sie unter anderem schwere Lasten tragen müssen. Fehlhaltungen, schwieriges Terrain z. B. auf Baustellen verlangen Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke dabei so einiges ab. Die anderen werden durch meist monotone Tätigkeiten im Sitzen oder Stehen, harte, unnachgiebige Böden und schlechte Beleuchtung ebenso gefordert. Grund genug mit einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung sowie rückenfreundlichen und gelenkschonenden Arbeitswerkzeugen diesen Menschen nicht nur die Arbeit zu erleichtern, sondern durch geeignete Maßnahmen die persönliche Arbeitszufriedenheit zu steigern, was letztlich die Produktivität erhöht und für weniger Fehltag sorgt.

**Hersteller: Wiha Werkzeuge GmbH**  
**Telefon: +49 7722/9590**

- Wiha Schraubendreher-Griff-Konzept
- Wiha E-Schraubendreher speedE®, speedE® II und speedE® Industrial

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/handwerk](http://www.agr-ev.de/handwerk)

## WERKZEUGKOFFER

Der Werkzeugkoffer gilt als eines der idealsten Aufbewahrungs- und Transportmittel für Werkzeuge. Heutzutage kann er aber auch unter ergonomischen Gesichtspunkten eine große Unterstützung sein. Wenn man ihn tragen muss, sollte es körpernah erfolgen, daher ist auf eine entsprechende Positionierung der Griffe zu achten. Besser ist, man zieht ihn als Trolley mit einem höhenstellbaren Griff hinter sich her. Große, leicht-

laufende Räder sind auf Baustellen, Treppen und auf unebenem Gelände von Vorteil. Ausklappbare Beine am Koffer schonen den Rücken – sie ermöglichen eine erhöhte rückenfreundliche Entnahme der Werkzeuge. Und für Deckenarbeiten kann der Koffer als Leiterersatz dienen. Aus Sicherheitsgründen ist es unbedingt empfehlenswert, wenn sich der Kofferdeckel selbstständig geöffnet hält und nicht von alleine zufällt. Und zu guter

Letzt sollten Schraubendreher, Zangen und Co. so angeordnet sein, dass man sie schnell und sicher greifen kann.

**Hersteller: Wiha Werkzeuge GmbH**  
**Telefon: +49 7722/9590**

- Wiha Werkzeugkoffer XXL III

### DIGITAL GUIDE

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

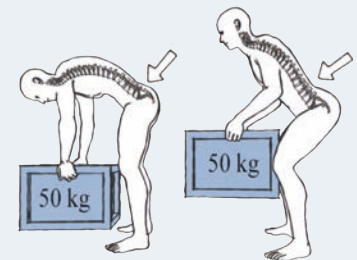
## RICHTIG HEBEN UND TRAGEN

Bei alltäglichen Bewegungen wie heben oder tragen denkt niemand an die Belastungen, die diese für den Rücken bedeuten können. Wer beispielsweise schwere Gegenstände mit durchgedrückten Beinen und rundem Rücken nach oben wuchtet, quetscht seine Bandscheiben keilförmig zusammen. Die Folge: Der Bandscheibenkern verliert mehr und mehr Halt, verschiebt sich nach hinten und drückt irgendwann schmerzhaft auf die Nervenfasern des Rückenmarks; zudem können sich die Wirbelgelenke ineinander verkeilen. Richtig heben und tragen: Bei schwereren Gegenständen ist es am besten, möglichst nah heranzugehen, die Füße schulterbreit hinstellen, die Knie zu beugen und dann mit gestreckter Wirbelsäule und nach hinten geschobenem Gesäß die Last langsam und möglichst

nicht ruckartig hochzuheben. Das Gleiche gilt für das Abstellen, nur in umgekehrter Reihenfolge. Wichtig: Drehungen möglichst vermeiden und beim Tragen den Gegenstand möglichst nah am Körper halten, um eine Hebelwirkung zu umgehen. Auch einseitiges Tragen von Lasten ist nicht ratsam. Wenn Sie kleinere Geräte oder Koffer tragen müssen, das Gewicht am besten auf beide Arme verteilen. Ist ein Gegenstand zu schwer, sollte sich niemand scheuen, um Hilfe zu bitten oder Hilfsmittel zu benutzen, z. B. eine Sackkarre.

Handwerker, die täglich mit vollem Körperinsatz ihre Arbeit verrichten, müssen Belastungen reduzieren. Doch das ist bei der Arbeit oder auf der Baustelle meist nicht einfach. Hauptschwachstelle ist der Rücken.

Wer seinem Rücken etwas Gutes tun möchte, sollte auf rückenfreundliche Arbeitswerkzeuge achten. Das gilt natürlich auch für die Heimwerker. Hier können gerade die ungewohnten Belastungen in Verbindung mit nicht ergonomischem Werkzeug ihren Tribut fordern. Hier halten wir viele **weitere Tipps** zu ergonomischen Werkzeugen für Sie bereit: [www.agr-ev.de/Handwerk](http://www.agr-ev.de/Handwerk)



## DER RÜCKENGERECHTE ARBEITSPLATZ

Der Industriearbeitsplatz. Ein solcher Tätigkeitsbereich stellt eine besondere Herausforderung im Bereich der Ergonomie dar. Arbeitstischsystem, Arbeitsstuhl, Beleuchtung, Arbeitsplatzmatte und Werkzeuge sollten bestimmte Voraussetzungen erfüllen, um die körperliche Gesundheit, die geistige Frische und nicht zuletzt auch die soziale Zufriedenheit zu gewährleisten.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass an einem Arbeitsplatz, der den sogenannten systemergonomischen Anforderungen entspricht, die Produktivität deutlich höher und der Krankenstand deutlich niedriger ist. Dabei ist zu berücksichtigen, dass unsere Arbeitswelt einem stetigen Wandel unterliegt. Neue Technologien und Verfahren stellen Beschäftigte und Unternehmer vor immer neue physische und psychische Herausforderungen. Hinzu kommt, dass kein Mensch dem anderen gleicht.

Alter, Geschlecht, Körpergröße, Konstitution, Sehfähigkeit und Bewegungsbedarf sind bei jedem Menschen anders. Ein guter Arbeitsplatz passt sich dieser Individualität optimal an.

### Arbeitsplatzmatten

**Hersteller: Kraiburg Austria GmbH & Co. KG**  
**Telefon: +43 7748/72410**

- ERGOLASTEC®Ergonomische Arbeitsplatzmatten aus Gummi

### Arbeitstischsysteme

**Hersteller: item Industrietechnik GmbH**  
**Telefon: +49 212/65800**

- Arbeitstischsysteme F, 2F, F2F, E, 4E, 4E FIFO

### Werkzeuge

**Hersteller: Wiha Werkzeuge GmbH**  
**Telefon: +49 7722/9590**

- Wiha Schraubendreher-Griff-Konzept

### Industriestühle

**Hersteller: Aeris GmbH**  
**Telefon: +49 89/9005060**

- Steh-Sitz Aeris Muvman
- Aeris Muvman Industry/ESD

**Hersteller: Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG**

**Telefon: +49 9158/17700**

- Tec profile (IS 2011 AB, IS 2011 AS, IS 2011 BS2/2011\_ESD BS2, IS 2011 CFR BS2/ IS 2011 CFR BS2 ESD), Tec dolphin (IS 1996, IS 1997), Tec allround (IS 2142 BS2)

### Beleuchtung

**Hersteller: Herbert Waldmann GmbH & Co. KG**

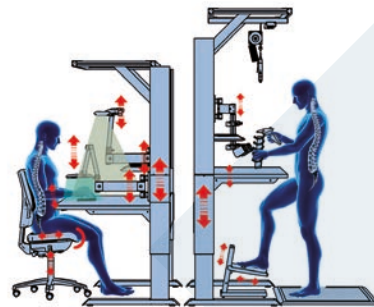
**Telefon: +49 7720/601100**

- Gestänge- und Systemleuchte TANEO
- Lupenleuchte TEVISIO

# 5 TIPPS, WORAUF AM ARBEITSPLATZ ZU ACHTEN IST.

## 01 ARBEITSPLATZMATTEN: VON GRUND AUF RÜCKENFREUNDLICH

Ein ergonomischer Arbeitsplatz beginnt schon auf Bodenhöhe. Hier können ergonomische Arbeitsplattmatten durch ihre spezielle Beschaffenheit Fuß-, Knie- und Hüftgelenke, sowie die Wirbelsäule entlasten. Außerdem regt ein elastischer Bodenbelag mit besonderer Oberflächenstruktur die Durchblutung in den Beinen an. Dadurch wird die Muskelarbeit im Körper aktiviert und es kommt seltener zu Ermüdungserscheinungen, Verspannungen oder gar geschwollenen Beinen. Wichtig: Die Matten müssen einen sicheren Stand gewährleisten und robust sowie rutschfest sein.



## 02 WERKZEUG: WENIGER KRAFT UND MEHR ERGONOMIE

Am Industriearbeitsplatz sind besonders die Hände stark gefordert und häufig über das gesunde Maß hinaus beansprucht. Um Muskeln und Sehnen von Hand, Armen und Schultern bestmöglich zu schützen, sind ergonomische Werkzeuge mit speziellen Griffkonzepten eine echte Unterstützung. Da sie eine angenehme Handhabung ermöglichen, ist ihr großer Vorteil, dass ein geringerer Kraftaufwand als bei üblichen Werkzeugen nötig ist. So wird schonendes, ermüdungsfreies und auch schnelleres Arbeiten möglich.



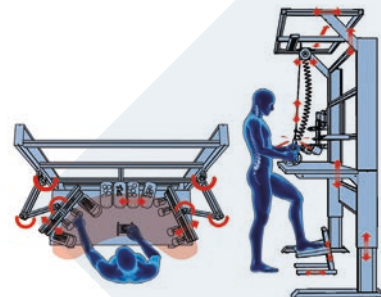
## 03 ARBEITSSTÜHLE: DYNAMISCH UND FLEXIBEL SITZEN

Am Industriearbeitsplatz eignen sich am besten Stuhllösungen, die eine dynamisch wechselnde Sitz- und Arbeitshaltung ermöglichen und den Rücken bestmöglich stützen. Dafür ist es unter anderem hilfreich, wenn der Stuhl über eine Rückenlehne verfügt, bei der sich der Rückenlehnen-Andruck automatisch einstellt. Das erspart zum Beispiel im Schichtbetrieb die Anpassung. An Steharbeitsplätzen sollten zudem entsprechende Steh-Sitze, die für eine Aufrichtung der Wirbelsäule sorgen und die Beine entlasten, vorhanden sein. So können Ermüdungserscheinungen vorgebeugt werden und die Konzentration bleibt länger erhalten.



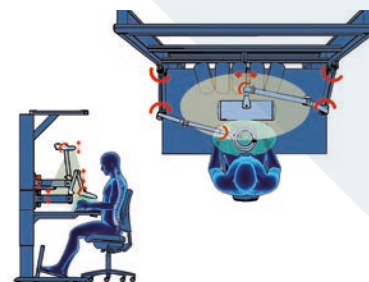
## 04 ARBEITSTISCHSYSTEME: ALLES IN REICHWEITE

Der Tisch oder besser gesagt das Arbeitstischsystem muss dem Nutzer eine flexible Nutzung im Stehen und Sitzen ermöglichen und fördert so die notwendigen Haltungswechsel – idealerweise durch eine elektrische Höhenverstellung. Module zur Werkzeug- wie zur Materialbereitstellung sorgen außerdem dafür, dass sich alle notwendigen Utensilien in Griffweite befinden. Das steigert die Produktivität und sorgt für einen flüssigen Materialtransport.



## 05 BELEUCHTUNG: SPOT AN FÜR DEN RÜCKEN

Oft wird vergessen, wie wichtig die Beleuchtung am Arbeitsplatz ist. Nur wenn das Tätigkeitsfeld optimal ausgeleuchtet ist, müssen sich die Mitarbeiter nicht verrenken, um gut sehen zu können. Dadurch werden belastende Fehlhaltungen und in der Folge Rückenschmerzen vermieden. Sogar die Sehkraft kann durch einen optimal ausgeleuchteten Arbeitsplatz erhalten bleiben. Am besten achtet man auf blendreduzierte Leuchten, die eine optimale Beleuchtungsstärke ermöglichen und für flicker- und flimmerfreies Licht sorgen.



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



# SCHUHE

Sie sind ein technisches Meisterwerk. Bestehend aus 26 Knochen, 33 Gelenken, 100 Bändern und 20 Muskeln, tragen uns die Füße im Laufe eines 70-jährigen Lebens rund viermal um die Erde.

Doch während 98 Prozent aller Menschen mit gesunden Füßen zur Welt kommen, klagen mehr als 60 Prozent der Erwachsenen über Beschwerden. Schuld in fast allen Fällen: Die falschen Schuhe. Zu eng, zu weit, zu groß, zu klein oder auch mit hohen Absätzen – ungeeignetes Schuhwerk kann ernsthafte Folgen für die Fuß- und die Rückengesundheit haben. Werden Stoß- und Stauchbelastungen nicht ausreichend abgefedert, wird das Abrollen des Fußes unnatürlich, was unsere Füße, Wirbelsäule und Gelenke belastet. Oftmals kommt es zu Rückenschmerzen, wunden Füßen, Sehnenverkürzungen, Druckschmerzen und Deformationen. Wichtig ist somit, dass die Schuhe passen – die Zehen benötigen ausreichend Spielraum und eine gute Führung, die Ferse sollte gut umschlossen sein. Eine flexible Sohle ermöglicht zudem ein anatomisch korrektes Abrollen. Ein stabiler Schaft und eine griffige Sohle sorgen für den richtigen Halt, die optimale Dämpfung für entsprechendes Wohlbefinden. Zudem sollten die Schuhe schadstofffrei sein. Es empfiehlt sich, so oft wie möglich rückengerechte Schuhe zu tragen, die, je nach Anwendungsbereich, noch weitere Eigenschaften aufweisen sollten.

Ein zusätzlicher Tipp: Gönnen Sie Ihren Schuhen einen Tag Pause nach jedem Nutzungstag. Das verlängert die Lebensdauer und verbessert die Schuhhygiene.

## AKTIVSCHUHE

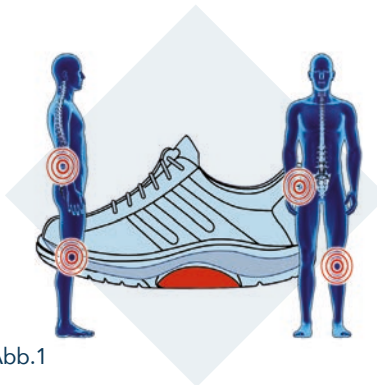


Abb.1

Aktivschuhe unterstützen das Gangbild und trainieren darüber hinaus Füße, Beine und Rumpf. Ein ausgeklügeltes Dämpfungssystem ist das Kernelement eines rückengerechten Aktivschuhs, denn es kompensiert die Stoß- und Druckkräfte, die beim Laufen auf harten Böden entstehen und eine Belastung für Muskeln und Gelenke darstellen. Sie sollten zudem über eine Sohle verfügen, die natürliche Bewegungsabfolgen beim Gehen fördert und so für einen kontinuierlichen Trainingseffekt sorgt. Eine optimale Passform in Länge und Weite beugt Verfor-

mungen und falschen Bewegungsmustern vor. Ein weiterer Pluspunkt: Aktivschuhe regen die Tiefensensoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken an. Diese senden ständig Informationen über Stellung, Spannkraft und Bewegung an das Gehirn. Die positive Wirkung von Aktivschuhen entfaltet sich somit auf den ganzen Körper.

**Hersteller: Ganter Shoes GmbH (Abb. 1)**  
**Telefon: +43 7719/8811700**

- GANTER Schuhe mit 4-Punkt Sohle und mit Leichtlauf-Technologie
- GANTER Aktiv

**Hersteller: Joya Schuhe GmbH (Abb. 2)**  
**Telefon: +49 7531/9216060**

- Joya Sohlenkonzept Motion und Emotion

**Hersteller: chung shi - ME & Friends AG**  
**Telefon: +49 8024/608980**

- AuBioRiG

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/schuhe](http://www.agr-ev.de/schuhe)



Abb.2

## FREIZEITSCHUHE

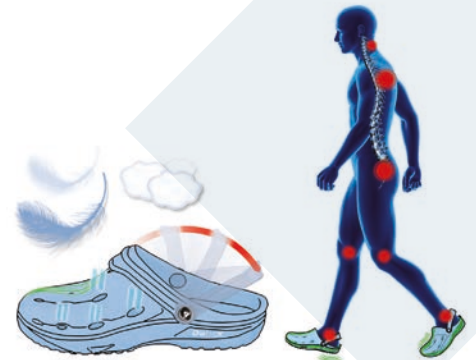
Freizeitschuhe und -Clogs sollten den Füßen und den Bewegungsapparat maximalen Komfort bieten. Im Idealfall berücksichtigen sie Druckverteilung, Geh- und Laufgeschwindigkeit sowie Gang- und Laufstil. Eine den verschiedenen Fußzonen angepasste Dämpfung ist notwendig, um Stoßbelastungen abzufedern; außerdem müssen die Füße im Schuh ausreichend Bewegungsfreiheit haben. Zudem ermöglichen ergonomische Freizeitschuhe es dem Fuß, den Untergrund zu erspüren und wie beim Barfußgehen auf Unebenheiten zu

reagieren. Die Förderung des natürlichen Abrollverhaltens der Füße und eine gute Belüftung sind weitere Bestandteile eines fuß- und rückengerechten Freizeitschuhs.

**Hersteller: chung shi - ME & Friends AG**  
**Telefon: +49 8024/608980**

- Duxfree Trainer, DUX Clog, DUX Bio, DUX Sensi, DUX Ortho, DUX Ortho Clog, DUX Winter

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/schuhe](http://www.agr-ev.de/schuhe)



## SICHERHEITSSCHUHE

Gute Sicherheitsschuhe müssen umfangreiche Aufgaben auf zumeist harten Industrieböden erfüllen. Sie sollten nicht nur über diverse Schutzfunktionen, sondern idealerweise auch über ein zum Körpergewicht passendes Fersendämpfungselement verfügen. Dieses schützt nicht nur vor Fehl- und Überbelastungen, sondern beugt auch Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden vor. Nur etwa 50 Prozent der Erwachsenen haben die Schuhbreite „normal“, rund 45 Prozent haben „extrabreit“ und etwa 5 Prozent haben einen schmalen Fuß. Um Unfälle und Verletzungen durch unpassendes

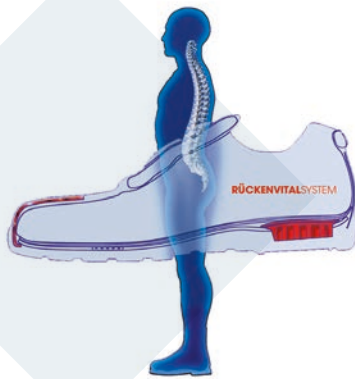
Schuhwerk zu vermeiden, sollte besonders im gewerblichen Bereich der Schuh in Breite und Länge exakt passen. Ideal ist hier ein Schuh mit Mehrweitemsystem und einer gewichtsangepassten Dämpfung.

**Hersteller: Louis Steitz Secura GmbH + Co. KG**

**Telefon: +49 6352/40020**

- Sicherheitsschuhe von STEITZ SECURA mit SECURA VARIO® System

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/schuhe](http://www.agr-ev.de/schuhe)



## KINDERSCHUHE FÜR GESUNDE FÜSSE VON ANFANG AN

Anatomisch gesehen unterscheiden sich Kinderfüße zwar nicht von denen Erwachsener, aber ihre Knochen sind viel weicher und biegsamer, die Nerven noch nicht voll entwickelt. Deshalb merken es die Kleinen auch nicht, wenn Schuhe zu klein sind und drücken. Das ist aber leider keine Seltenheit. Jedes dritte Kind trägt Schuhe, die nicht passen. Das hat gravierende Folgen: Fußschwächen und beginnende Fußschäden bis hin zu Haltungsschwächen, die noch über Jahre hinweg Probleme bereiten können. 98 Prozent der Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, im Erwachsenenalter sind aber nur noch 38 Prozent mit gesunden Füßen unterwegs. Die beste und einfachste Gegenmaßnahme:

### GUTES UND PASSENDES SCHUHWERK VON ANFANG AN

Allerdings sind Schuhe erst dann nötig, wenn das Kind draußen seine ersten

selbstständigen Gehversuche unternimmt. Wichtigstes Kriterium beim Kauf ist das sogenannte WMS-System. Spezielle Fußmessgeräte ermitteln eine kombinierte Größe aus Weite und Länge, bei der das schnelle Wachstum der Kinder genauso berücksichtigt wird wie ein optimales Abrollen der Füße. Möglich wird das durch eine gering ausgeprägte Sprengung, also dadurch, dass die Ausformung der Sohle so gestaltet ist, dass das Abrollen keine Probleme darstellt. Ein weiteres Kaufkriterium ist eine flexible Sohle, mit der die komplexe Beweglichkeit des Fußes in alle Richtungen möglich ist. Eine gute Passform unterstützt die natürliche Entwicklung des Fußes. Um die wichtige Stimulation der unter den Fußsohlen sitzenden Rezeptoren zu gewährleisten, sollten Kinder den Untergrund deutlich spüren können. Die Schuhe chung shi DUX Trainer Kids und chung shi DUXFree Kids erfüllen all diese Voraussetzungen. Dazu



gehören auch die Bequemlichkeitsaspekte: Leichtes Gewicht, eine rutschfeste Sohle, optimale Dämpfung, eine Fersenkappe sowie eine herausnehmbare Innensohle.

**Hersteller: chung shi - ME & Friends AG**  
**Telefon: +49 8024/608980**

- chung shi® DUX Trainer Kids
- chung shi® DUXFree Kids
- chung shi® DUX Kids

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/kinderschuhe](http://www.agr-ev.de/kinderschuhe)

# AKTION GESUNDER KINDERRÜCKEN

Ganzheitliche Konzepte fördern die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen



Foto: © kiefepix / AdobeStock

Dr.

**Dieter Breithecker**



Vorstandsmitglied im Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. Sportwissenschaftler und Präsident der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e. V. [www.haltungsbewegung.de](http://www.haltungsbewegung.de)

## WOHLBEFINDEN, GESUNDHEIT UND BILDUNG BASIEREN AUF GESUNDEN LEBENSVERHÄLTNISSEN IN DER KINDHEIT

Die Lebensbedingungen in unserer Gesellschaft haben sich in den letzten Jahrzehnten verändert – insbesondere für Kinder und Jugendliche. Sie müssen gerade in der hochsensiblen und zukunftsweisenden Entwicklungsphase, in der sie körperlich, geistig und seelisch reifen, mit zunehmend komplexeren gesundheitlichen Beeinträchtigungen umgehen. LehrerInnen, ÄrztInnen, Eltern und GesundheitspolitikerInnen suchen seit Jahren nach Lösungen, wie sich Einflüsse und Rahmenbedingungen, die für die biopsychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen entscheidend sind, verbessern lassen. Für Probleme sorgen vor allem ungesunde Ernährungsgewohnheiten, die Zunahme an

psychosozialen Belastungen und ein Mangel an altersgerechter und vor allem regelmäßiger Bewegung.

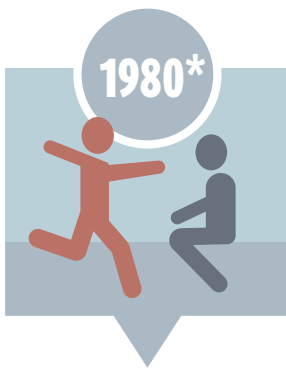
## ENTWICKLUNGSBREMSE SITZEN UND BEWEGUNGSMANGEL

Schon lange ist unstrittig, dass regelmäßige körperliche Bewegung einen großen gesundheitlichen Nutzen hat. Relativ neu sind aber Daten, die einen signifikanten Zusammenhang zwischen Sitzzeiten und dem Auftreten von chronischen Erkrankungen aufzeigen. Dabei sind die Probleme umso größer, je mehr Zeit Kinder und Jugendliche vor Bildschirmen verbringen (Thiemann 2012, Spitzer 2015). Eine Querschnittstudie an über 6.500 Kindern zwischen 9 und 11 Jahren zeigt ein enges Zusammenspiel von Sitzzeiten, Abnahme der körperlichen Aktivität und dem Risiko für Übergewicht (Katzmarzyk et al. 2015). Weitere Studien kommen zu ähnlichen Ergebnissen (Santaliestra-Paias et al. 2015, Herman et al. 2015). Mit der Einschulung von Kindern nehmen die Zeiten, in denen sie sitzen,

1950\*



deutlich zu. Die Auswertung einer Fragebogenerhebung ergab, dass Kinder und Jugendliche umso länger sitzen, je älter sie sind. Befragt wurden Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 20 Jahren (Huber, Köppl 2017). Diese Ergebnisse decken sich mit denen aus internationalen Studien (Matthews et al. 2008, Ortega et al. 2013). Damit wird klar: Stundenlanges Sitzen in der Schule, die unreflektierte Nutzung von Computern, Smartphones, Spielekonsolen und Fernsehern sowie der Rückgang an spielerischen und selbstorganisierten Bewegungen stellen sich zunehmend als Entwicklungsbremse heraus.



## BEWEGUNG IST EIN GRUNDBEDÜRFNIS UND EIN KULTURGUT

Die Rolle, die körperliche Aktivität für eine gesunde körperliche, psychosoziale und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen spielt, ist unbestritten (Graf et al. 2015, Timmons et al 2012). Bewegung ist nicht nur für die (sport-)motorische Entwicklung bedeutend. Über vielseitige, selbstwirksame und spontane Spiel- und Bewegungsaktivitäten bauen Kinder und Jugendliche auch geistige und sozial-emotionale Handlungskompetenzen auf. Sie bilden die Grundlage der gesamten Persönlichkeitsentwicklung und sind deshalb für Gesundheit, Bildung und Sozialkompetenz im Erwachsenenalter entscheidend. Bewegung ist mehr als nur Sport. Vielmehr bildet sie eine übergreifende didaktische Klammer für die Förderung von Lernfertigkeit, Sprachkompetenz, sozialen Fähigkeiten und der Gesundheitsfürsorge.

## IN INNENRÄUMEN BEWEGUNGSRAUM SCHAFFEN

Heute verbringen Heranwachsende in Kindergärten, Schulen, Ganztageseinrichtungen und Freizeit mehr Zeit in geschlossenen Räumen als früher. Die Räume sollten deshalb so gestaltet sein, dass sie bedarfsgerechte und entwicklungsfördernde Bewegung nicht nur ermöglichen, sondern regelrecht einfordern (Verhältnisprävention). So sollte beispielsweise der Lern- und Lebensraum Schule ein Ort sein, in dem SchülerInnen nur wenig Zeit mit Stillsitzen verbringen. Offene Lernsituationen, schülerzentriertes Lernen sowie wechselnde Sozial- und Organisationsformen sorgen automatisch dafür, dass SchülerInnen ihre Körperhaltungen häufig wechseln und an vielfältige Situationen anpassen und dass sie in den Innen- und Außenräumen einer Schule ständig in Bewegung sind. Voraussetzung dafür ist, dass Lehrkräfte innovative pädagogische Konzepte anbieten und die Schule so angelegt und eingerichtet ist, dass physiologische Bewegungsanreize entstehen. Die Schulmöbel sollten so gestaltet sein, dass sie an unterschiedlichen Orten für vielfältige Lernerfordernisse eingesetzt werden können. Das heißt, sie sollten starres Sitzen verhindern und stattdessen aktiv-dynamisches Sitzen ermöglichen. Dazu gehö-

ren auch mobile Stehpulte und „Stehinseln“, die immer wieder Anreize dafür bieten, die Körperhaltung zu wechseln. Grundsätzlich ist wünschenswert, dass die Möblierung in den Lern- und Freizeiträumen so gestaltet ist, dass SchülerInnen bei der Bearbeitung von Aufgaben die größtmögliche Bewegungsfreiheit haben. Dazu gehört auch, sich auch einmal auf den Boden setzen oder legen zu können. Damit ist ein erster wichtiger Schritt zu einem bewegten Lebensalltag getan. Seit einigen Jahren beschäftigen sich auch HirnforscherInnen intensiv damit, welchen Einfluss die Raumgestaltung auf strukturelle und funktionale Veränderungsprozesse im Gehirn hat. In Tierexperimenten konnte man sehen, dass reizreichere und herausfordernde Raumumgebungen, auch als „enriched environment“ bezeichnet, das Wohlbefinden, die Lernleistung und die Anpassungsfähigkeit des Gehirns fördern (Ickes et al. 2000). Somit wird deutlich: Raum und Mensch beeinflussen sich gegenseitig – Räume bilden und werden gebildet; Räume gestalten und werden gestaltet; Räume schaffen Gelegenheiten für Verhalten, indem sie Handlungsspielräume öffnen oder verschließen. Oder auch: Verhältnisse verführen zu Verhaltensweisen.

## JEDE BEWEGUNG ZÄHLT

Je weniger Kinder und Jugendliche sitzen und je mehr sie sich in vielseitiger Weise bewegen, desto besser ist das für ihre körperlichen und geistigen Entwicklungsprozesse. Es gilt heute als unumstritten, dass Kinder ab dem Grundschulalter eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 90 Minuten in moderater bis hoher Intensität erreichen sollten (Graf et al. 2015, Graf et al. 2014). 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten abgedeckt werden. Außerdem sollten sie mindestens 12.000 Schritte am Tag zurücklegen (Adamas et al. 2013). Je mehr und regelmäßiger sich Heranwachsende bewegen, desto höher wird auch der gesundheitliche Nutzen angenommen. Darüber hinaus wird empfohlen, dass sie an drei und mehr Tagen pro Woche die großen Muskelgruppen angemessen beanspruchen. Das verbessert die Muskelkraft, erhöht die Knochendichte und fördert die Herz-Lungen-Gesundheit. Dabei kommt dem Schulweg eine besondere Bedeutung zu. Er sollte zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt werden. Ein sicherer Weg zur Schule ist für Kinder und ihre Eltern häufig die erste Voraussetzung dafür, dass die Kinder zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule kommen. Diese Fortbewegungsarten fördern die Bewegungsaktivität und somit die Gesundheit der Kinder und stärken sie in

ihrer Selbstständigkeit. Sie lernen auf dem Weg zur Schule ihre Umgebung kennen, nehmen die Umwelt deutlicher wahr und können sich dadurch besser in der Stadt orientieren. Außerdem sind die Kinder, die zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule kommen, im Unterricht aufmerksamer.

## DIE AKTION GESUNDER KINDERRÜCKEN

Wie Umgebungen und Räume (Verhältnisse) die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen fördern, steht im Fokus der Aktion Gesunder Kinderrücken. Sie basiert auf der langjährigen Kooperation der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und der AGR e. V. Dabei steht mehr als „nur“ der Rücken im



Mittelpunkt. Alle Aspekte, die den hochkomplexen und miteinander verflochtenen körperlichen, geistigen und psychischen Reifungsprozessen Rechnung tragen, finden darin Platz. Das Ziel der Aktion Gesunder Kinderrücken ist, dass Kinder und Jugendliche unter Bedingungen aufwachsen, leben und sich entwickeln können, die ihnen einen gesunden Lebensstil ermöglichen. Weil gerade der sich entwickelnde Organismus sensibel auf sein entsprechendes Lebensumfeld reagiert. Bewegungsanreize und ergonomische Verhältnisse, die auf die physiologischen Erfordernisse von Kindern zugeschnitten sind, sind für die Aktion Gesunder Kinderrücken die grundlegende Voraussetzung für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Die Aktion Gesunder Kinderrücken leistet einerseits Aufklärungsarbeit bei ErzieherInnen, LehrerInnen, Eltern und medizinischem und therapeutischem Fachpersonal. Andererseits will sie die Industrie für gesunde Entwicklungsprozesse bei Kindern und Jugendlichen sensibilisieren, damit die Abteilungen, in denen Produkte entwickelt werden, elementare Anforderungen an entwicklungsfördernde Verhältnisse für Kinder umsetzen können. Die dafür im folgenden definierten Qualitätsanforderungen sind eine wichtige Orientierungshilfe für Entscheidungsträger.

\* Die Grafiken zeigen die Verhaltensänderung von Heranwachsenden seit 1950. Immer weniger Bewegung, immer längere Sitzzeiten.

# ZU BEACHTEN BEI SITZARBEITSPLÄTZEN FÜR KINDER & JUGENDLICHE

**DER STUHL** muss rückenfreundliches Sitzen ermöglichen, das heißt, er muss sich den natürlichen, variablen und tätigkeitsabhängigen Sitzhaltungswechseln fließend anpassen.



Abb.1

**STUHL UND TISCH** müssen ausreichende und leicht anwendbare Verstellmöglichkeiten haben, damit sie sich den reifungsbedingten Änderungen der Körperproportionen bequem anpassen lassen.



Abb.2

**DIE TISCHPLATTE** muss sich mindestens um 16° neigen lassen, um eine optimale Sitz- und Kopfhaltung zu ermöglichen. Achten Sie auf eine ausreichende Größe, damit alle Utensilien Platz finden. Beim Einsatz von PC's empfiehlt sich ein Monitor mit eigener Höhenverstellung bzw. eine verstellbare Monitorhalterung.

**ERGÄNZENDE SITZMÖBEL** Sie ersetzen nicht den Standardstuhl und sind mehr für eine zeitlich begrenzte Nutzung im institutionellen oder heimischen Bereich gedacht – wie beispielsweise der Hokki von VS. Bei ausreichender Standsicherheit wird

das natürliche Bewegungsverhalten unterstützt und nicht blockiert. Die Anpassung an unterschiedliche Körpergrößen kann auch über unterschiedliche Stuhlgrößen erfolgen.

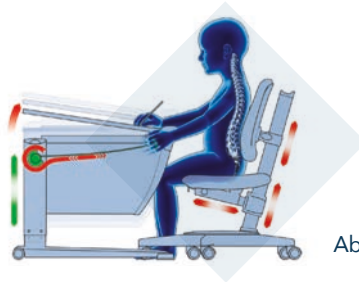


Abb.3

## FÜR DIE RICHTIGE EINSTELLUNG GILT

Der Stuhl hat die richtige Höhe, wenn die Sitzvorderkante beim stehenden Kind den unteren Bereich der Kniescheibe berührt und im Sitzen beide Füße mit der kompletten Sohle auf dem Boden stehen. Der Tisch ist optimal eingestellt, wenn die Handflächen bei aufrechter Sitzhaltung auf der Tischplatte aufliegen und Unter- und Oberarm einen circa 90-Grad-Winkel bilden. Achtung: Die Schultern dürfen dabei nicht hochgezogen werden. (Bei Benutzung einer Tastatur sollten die Hände darauf aufliegen).



Abb.4

## WAS NICHT ZU VERNACHLÄSSIGEN IST

Ergonomisch durchdachte Raumkonzepte sollten nicht nur ergonomische Sitzlösungen anbieten, sondern auch mobile Steharbeitsplätze (Pulte), pinnfähige oder magnethaftende Stellwände und Soft-Seating- bzw. Lounge-Elemente. Je mehr unterschiedliche Möbelstücke angeboten werden, desto häufiger werden unterschiedliche Körper-

haltungen eingenommen – unbewusste, spontane und bedarfsorientierte Haltungswechsel finden öfter statt. Das kommt unseren biologischen Funktionen entgegen, denn sie haben entwicklungsgeschichtlich betrachtet einen hohen Versorgungsbedarf, der nur durch regelmäßige körperliche Aktivitäten erhalten werden kann.

**Hersteller: Aeris GmbH (Abb. 1)**

**Telefon: +49 89/9005060**

- Aeris Swoppster

**Hersteller: MOIZI Möbel GmbH (Abb. 4)**

**Telefon: +49 5272/37150**

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

**Hersteller: moll Funktionsmöbel GmbH (Abb. 3)**

**Telefon: +49 7335/1810**

- Kinder- und Jugendschreibtische Champion mit Comfort Höhenverstellung, Champion Compact, Champion Compact Express, Winner Classic, Winner Compact Classic, Winner Compact Comfort, Joker Classic, Sprinter und Bandit jeweils inkl. Buchstütze sowie T1 und T5
- Kinderstuhl Maximo

**Hersteller: VS Vereinigte Spezialmöbel-fabriken GmbH & Co. KG (Abb. 2)**

**Telefon: +49 9341/887770**

- Kinder- und Schülerarbeits-tische Ergo III und StepbyStep III,
- Schul- und Freizeitstuhl PantoMove-LuPo und Jumper Air Move sowie Schulstuhl PantoSwing-LuPo und Jumper Air Active
- Aktiv-Stühle Hokki+ und Hokki (für Kinder und Jugendliche zur zeitlich begrenzten Nutzung im institutionellen und heimischen Bereich)

**DIGITAL GUIDE**

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

## RÜCKENTRAINING MIT DEM RICHTIGEN SCHULRANZEN/RUCKSACK

Für die gesunde Haltungsentwicklung ist es wichtig, schon bei der Wahl von Schulranzen oder Rucksäcken auf Rückenfreundlichkeit zu achten. Über das zumutbare Höchstgewicht herrschte lange Zeit Uneinigkeit. Laut der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und einer Studie der Aktion „Kid-

Check“ aus Saarbrücken ist ein Ranzengewicht von bis zu 20 Prozent des Körpergewichts des Kindes absolut unbedenklich (je nach Konstitution der Heranwachsenden). Ein angemessenes Gewicht übt einen wichtigen Trainingsreiz auf die sich entwickelnden Muskeln und Knochen aus. Deswegen ist es wichtig, dass die Kinder den Ranzen

selbst tragen. Auf sogenannte Trolleys sollte besser verzichtet werden. Doch neben dem Eigengewicht des Ranzens oder Rucksacks sollte man auch auf Stabilität achten. Von herausragender Bedeutung ist die rückenfreundliche Positionierung. Hier besteht vielfach Aufklärungsbedarf, da Schulranzen und Rucksäcke oft nicht zum Körperbau des

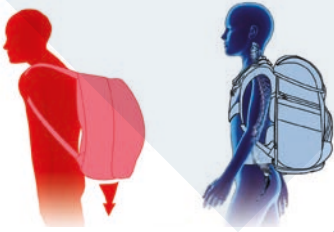


Abb.5

Kindes passen. Insbesondere einfache Rucksäcke sind als Schulranzen/-rucksack gänzlich ungeeignet – eine bessere Wahl sind spezielle ergonomische Schulrucksäcke. Ob die Wahl letztendlich auf einen Schulranzen oder Schulrucksack fällt, ist den persönlichen Vorlieben überlassen. Vielmehr sollten Sie auf die folgenden ergonomischen Anforderungen achten:

#### WORAUF ES IM WESENTLICHEN BEIM SCHULRANZEN/-RUCKSACK ANKOMMT

Das Leergewicht sollte im Grundschulalter circa 1.300 g und im Mittel- und Oberstufenalter circa 1.500 g bei einem Innenraumvolumen von mindestens circa 15 l möglichst nicht überschreiten. Um das Gewicht gleichmäßig auf dem Rücken zu verteilen, müssen die Tragegurte mindestens 4 cm breit, ausreichend gepolstert, einfach verstellbar und rutschsicher sein. Der Schulran-

zen/-rucksack sollte zudem über eine komfortable Anhebehilfe (Tragegriff) verfügen. Beim Rückenteil des Ranzens/Rucksacks sind seitliche Erhöhungen und rutschfestes Material für einen optimalen Sitz sowie eine atmungsaktive Polsterung für die Luftzirkulation wichtig. Eine ergonomische Konturierung sorgt für eine physiologische Belastung der Wirbelsäule und ein verstellbarer Brustgurt sowie ein Becken-/Hüftgurt unterstützen den optimalen Sitz am Körper. Damit sich die Hebelwirkung auf den Rücken verringert, muss der Schulrucksack zusätzlich verdichtet werden können, z. B. mittels eines Tunnelzugs oder durch einen Kompressionsgurt. Auch der Schulrucksack sollte selbstständig und sicher stehen können. Wichtig ist zudem die Ausrichtung der Fächeraufteilung: Schwere Gegenstände müssen dicht am Rücken platziert werden können. Um für den wachsenden Rücken den optimalen Schulranzen/-rucksack zu finden, ist es unbedingt erforderlich, dass er beim Kauf Probe getragen, individuell angepasst und getestet wird.

**Hersteller: Cocozoo**  
(Hama GmbH & Co. KG)  
[www.cocozoo.de](http://www.cocozoo.de)

- Schulrucksack: ScaleRale, Mate, Porter, Joker

**Hersteller: DerDieDas (Georg A. Steinmann Lederfabrik GmbH & Co. KG)**

**Telefon: +49 9122/7960**

- Schulrucksack: ErgoFlex
- Schulranzen: ErgoFlex EASY und ErgoFlex MAX

**Hersteller: Scout (Georg A. Steinmann Lederfabrik GmbH & Co. KG)**

**Telefon: +49 9122/7960**

- Schulrucksack: Alpha
- Schulranzen: Genius und Sunny II

**Hersteller: Step by Step**  
(Hama GmbH & Co. KG) (Abb. 5)  
[www.stepbystep-schulranzen.de](http://www.stepbystep-schulranzen.de)

- Schulrucksack: 2in1 Plus und Giant
- Schulranzen: Space und Cloud

**Hersteller: Tintenfisch**  
(Westfield Outdoors GmbH)  
**Telefon: +49 2151/644140**

- Fiji

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/schulranzen](http://www.agr-ev.de/schulranzen)

## UNTERWEGS MIT DEM KIND IN FREIZEIT UND NATUR



Es sind die Hormone, die den Gefühlshaushalt der Menschen massiv beeinflussen. Das gilt insbesondere für die Nähe junger Eltern zu ihren kleinen Kindern. Mit dem Liebes- und Bindungshormon Oxytocin hat die Evolution dafür eine perfekte chemische Basis geschaffen. Mütter und Väter kennen das aus eigener Erfahrung. Sie würden ihren Nachwuchs am liebsten den ganzen Tag nah bei sich haben. Mit der richtigen Baby-Komforttrage ist das heute auch kein Problem. Sie hilft, den Kontakt zum Baby

zu vertiefen: Es fühlt sich sicher und geborgen. Allerdings sollte die Tragehilfe ein paar Voraussetzungen erfüllen, denn selbst kleine Babys wiegen bereits mehrere Kilos. Da kann die gewünschte Nähe schnell zur Qual für den Rücken werden. Die optimale Baby-Komforttrage wiegt idealerweise unter einem Kilogramm und passt sich der jeweiligen Körperstatur des Erwachsenen perfekt an. Tragen für größere Babys sollten sowohl vor dem Bauch als auch auf dem Rücken getragen werden können. Zudem sollte die Trage leicht und sicher an- und abzulegen sein sowie über ein ausreichend breites und gut gepolstertes Gurtsystem verfügen. Eine wirbelsäulenkonforme Kontur hilft dabei, die Druck- und Zugkräfte auf den Rücken und den oberen Beckenrand zu verteilen und so Schultern und Rücken zu entlasten. Eine Alternative der gemeinsamen Fortbewegung ist der Buggy. Zentraler Aspekt beim Kauf ist die Sicherheit der Kinder. Ein

weiterer wesentlicher Punkt ist der Komfort für das Kind und den Erwachsenen. So muss der Wagen dem Kind einen ausreichenden Bewegungsspielraum, verschiedene und bequeme Sitz- und Liegepositionen sowie angenehme klimatische Verhältnisse bieten. Für den Erwachsenen sind angenehme Fahr- und Rangiereigenschaften, eine unkomplizierte Adaption verschiedener Transporteinheiten, geringes Eigengewicht und leichte Faltbarkeit entscheidend.

**Hersteller: Ergobaby Europe GmbH**  
**Telefon: +49 40/4210650**

- Babytragen: Ergobaby Original, 360, Aerloom, Adapt, Embrace, Omni 360, Omni Breeze und Omni Dream
- Buggy: Ergobaby Metro und Metro+

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/babytragen](http://www.agr-ev.de/babytragen)  
[www.agr-ev.de/kinderwagen](http://www.agr-ev.de/kinderwagen)

#### Die richtigen Schuhe für einen gesunden Kinderrücken

Für Kinderschuhe gelten ganz besondere Anforderungen, damit Wachstum und natürliche Entwicklung des Kinderfußes nicht behindert werden. Ausführliche Informationen zu Kinderschuhen finden Sie im Kapitel „Schuhe“ auf Seite 45.



## AUTOKINDERSITZE

Gesundes Wachstum mit ergonomischen Kindersitzen. Bei Autokindersitzen geht es in erster Linie um die Sicherheit der Kinder. Die Physik eines Unfalls ist unbarmherzig und die dabei waltenden Kräfte werden oftmals unterschätzt. Aber Kindersitze sind nicht nur für den sicheren Transport von Kindern lebenswichtig, sondern spielen auch eine wichtige Rolle bei der gesunden Entwicklung eines Kindes, da sie das Kind über einen längeren Zeitraum „begleiten“. Da gerade diese Lebensphase durch stetiges Körperwachstum bestimmt ist, kommt auch der Ergonomie des Kindersitzes eine besondere Bedeutung zu. Ein „mitwachsender Sitz“ passt sich den Körpermaßen des Kindes optimal an. Die Ein- und Verstellmöglichkeiten sowie körpergrößengerechte und -proportionsgerechte Anpassungsmöglichkeiten sorgen für eine optimale Sitzposi-

tion, ohne zu sehr einzuengen. Körperliche Entlastung und ein Sichwohlfühlen sind sichergestellt. Die ideale Passform bedeutet zudem erhöhte Sicherheit! Die Wahl des richtigen Kindersitzes hat aber auch einen gesundheitlichen Aspekt für die Eltern. Zum Beispiel die Autokindersitze Aerofix und Sky mit Antiwedge von Avionaut vereinen höchste ergonomische Ansprüche mit gleichzeitiger Sicherheit des Kindes. Bemerkenswert sind die Babyschalen: Sie sind durch ihre Vielseitigkeit wahre Allrounder. Mit nur einem Handgriff befindet sich das Baby in der Liegeposition. Egal ob im Auto, im Café, beim Einkaufen – die Kleinen sind in der Babyschale immer gut aufgehoben. Die Babyschale Pixel (Pro) von Avionaut kann auch auf entsprechende Untergestelle befestigt werden. In der Pixel (Pro) wird eine neuartige Einlage verwendet, welche die

richtige Lage von Becken, Oberkörper und Kopf in gerader Linie stabilisiert und absichert. Die einmalige Leichtigkeit der Babyschale (nur 2,5 Kg) bei gleichzeitig leichter Handhabung schont Rücken und Gesundheit der gesamten Familie. Ein echtes Plus, wenn sich sinnvolle Ergonomie und höchstmögliche Sicherheit nicht ausschließen.

**Hersteller: Avionaut**  
**(Ł.Karwala Sp. komandytowa)**  
**www.avionaut.com**

- Babyschale Pixel und Pixel Pro
- Autokindersitz ab Geburt Avionaut Sky mit Antiwedge
- Autokindersitz Avionaut Aerofix

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/autokindersitze](http://www.agr-ev.de/autokindersitze)

## BETT, MATRATZE, SCHLAFSACK – DARAUF KOMMT ES AN

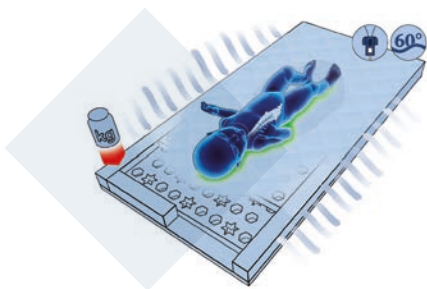


Abb.6

Gerade für Babys und Kleinkinder ist ein gesunder, erholsamer Schlaf besonders wichtig, denn nachts laufen wesentliche Wachstums- und Entwicklungsprozesse ab. Um optimale Voraussetzungen für den kindlichen Schlaf zu schaffen, sollten Eltern deshalb verschiedene Aspekte berücksichtigen.

Entscheidend ist zunächst die Position des Kinderbettes. Ideal ist ein heller, zugluftfreier Platz bei einer Raumtemperatur von 16 bis 18° C und einer Luftfeuchtigkeit von 50 bis 65 Prozent. Ein passender Schlafsack sorgt für ausreichend Wärme und beugt

gleichzeitig einer Überwärmung des Kindes vor. Zudem verhindert ein Schlafsack, im Gegensatz zu einer Decke, wirkungsvoller die riskantere Bauchlage des Säuglings. Um den kleinen Organismus zu schützen und Allergien zu vermeiden, sollten Eltern beim Kauf eines Schlafsacks auf hautverträgliches, schadstofffreies Material Wert legen. Bei der Auswahl der Matratze sollte darauf geachtet werden, Unfallgefahren zu vermindern und gleichzeitig den Rücken gut zu stützen. Die Härte der Matratze ist optimal, wenn der kleine Körper im Liegen nur leicht in die Matratze einsinkt. So passt sich die Unterlage der Wirbelsäule des Kindes an und Gesäß, Schulter und Hüfte können ebenfalls leicht einsinken. Dadurch wird eine gute Körperlagerung unterstützt und das Baby gleichzeitig vor zu starker Druckbelastung geschützt.

Sobald die Kinder größer und beweglicher sind, verhindert eine Duo-Matratze mit unterschiedlichen Härtegraden und einem

triftfesten Rahmen das Einklemmen der kleinen Füßchen zwischen Matratze und Bett bzw. Gitterstäben. Weiterhin muss neben einer Prüfung auf Schadstoffe auch auf eine optimale Durchlüftung geachtet werden. Senkrechte und waagerechte Klimakanäle oder eine luftdurchlässige Wabenstruktur sorgen für eine optimale Belüftung. Zusätzlich sollte aus hygienischen Gründen der Matratzenbezug bei bis zu 60 Grad waschbar sein. Wesentlicher Aspekt bei der Wahl des Kinderbettes ist die Verwendung ökologisch unbedenklicher Materialien und Farben.

**Hersteller: ALVI GmbH (Abb. 6)**  
**Telefon: +49 5271/97510**

- Schlummerland Air, BoxspringKids, Malte

**Hersteller: Lattoflex**  
**Telefon: +49 4761/9790**

- Lattoflex Baby (LF1)

**DIGITAL GUIDE**  
[www.agr-ev.de/kinderbett](http://www.agr-ev.de/kinderbett)



# WEITERE THEMEN

Foto: © AdobeStock\_268336919\_Look!



## BÜROARBEITSPLATZ

### PC-Eingabegeräte

**Hersteller:** Logitech Europe SA  
Telefon: +41 /218630

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

## SPORT

### Trainingsböden

**Hersteller:** FLEXI\_SPORTS GmbH  
Telefon: +49 89/4502870

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

## SCHUHE

### Spezialschuhe

**Hersteller:** NUNATAK® D.O.G. GmbH  
Telefon: +43 5332/93081850

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

## AKTION GESUNDER KINDERRÜCKEN

### Autokindersitze

**Hersteller:** HTS BeSafe  
Telefon: +49 1805/009663

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

## INDUSTRIE UND HANDWERK

### Elektroarbeitstischsysteme

**Hersteller:** hera Laborsysteme GmbH  
Telefon: +49 7953/882

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

### Druckluft-Schlagschrauber

**Hersteller:** KS TOOLS Werkzeuge-Maschinen GmbH  
Telefon: +49 6104/49740

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

## ARBEITSPLATZ FAHRZEUGE

### Multifunktionaler Geräteträger und Kompaktkehrmaschine

**Hersteller:** Hako GmbH  
Telefon: +49 4531/8060

**Hersteller:** Alfred Kärcher SE & Co. KG  
Telefon: +49 7195/9030

**Hersteller:** Aebi Schmidt Deutschland GmbH  
Telefon: +49 7672/412

**Hersteller:** Bucher Municipal GmbH  
Telefon: +49 511/21490

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

## HEBEN, TRAGEN UND VERPACKEN

### Lastenhebesysteme

**Hersteller:** TAWI GmbH  
Telefon: +49 211/20542740

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

### Mobilliftsysteme

**Hersteller:** EXPRESSO Deutschland GmbH & Co. KG  
Telefon: +49 561/95910

**Hersteller:** TransOrt GmbH  
Telefon: +49 2974/9695811

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

### Palettenumreifung

**Hersteller:** ErgoPack-Umreifungssysteme  
Telefon: +49 6104/49740

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

## GEBÄUDEREINIGUNG

### Aufsitz-Scheuersaugmaschinen

**Hersteller:** Hako GmbH  
Telefon: +49 4531/8060

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

### Bodenreinigungssysteme

**Hersteller:** Unger Germany GmbH  
Telefon: +49 212/22070

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

## THERAPIE & PFLEGE

### Traktionsliegen

**Hersteller:** HIMTEC AG  
Telefon: +49 89/4502870

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

### Wärmeumschläge und -auflagen

**Hersteller:** ThermaCare  
Angelini Pharma Deutschland GmbH  
[www.thermacare.de](http://www.thermacare.de)

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

## PRAXIS- UND KLINIKBEDARF

### Lupenbrillen

**Hersteller:** Bajohr OPTECmed GmbH  
Telefon: +49 5561/3199990

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

### Zahnarztpraxis-Einrichtung

**Hersteller:** KaVo Dental GmbH  
Telefon: +49 7351/560

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

Sie möchten wissen, welche Produkte im Einzelnen mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurden, dann folgen Sie einfach dem oben gekennzeichneten **DIGITAL GUIDE Link** (blauer Kasten). Hier erhalten Sie genaue Auskunft sowie die vollständigen Kontaktdaten der verschiedenen Hersteller.

**TIPP**

Am besten vereinbaren Sie vorab telefonisch einen Termin beim AGR-geschulten Berater. So kann sich dieser ausreichend Zeit für Sie nehmen.

Eine aktuelle Übersicht aller AGR-zertifizierten Fachgeschäfte finden Sie auch online unter:

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

Gern helfen wir Ihnen auch telefonisch unter der Rufnummer **+49 (0) 4761/926 35 80**



Über **500** zertifizierte Fachgeschäfte warten auf Ihren Besuch!

## LASSEN SIE SICH VON EXPERTEN BERATEN!

Sie möchten Ihr Umfeld rückengerecht gestalten, doch wissen nicht wie Sie dieses Vorhaben angehen sollen? Wenn Sie auf der Suche nach einem Experten sind, der bei der Auswahl des richtigen Produkts unterstützen soll, dann schauen Sie doch im AGR-zertifizierten Fachgeschäft vorbei. Auf die Frage, welches Bett, welcher Bürostuhl oder welcher Schulranzen der richtige ist, bekommen Sie dort fachkundige Antworten.

In einem AGR-zertifizierten Fachgeschäft finden Sie rückengerechte Produkte, die mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurden, und Experten, die Sie bei der Auswahl unterstützen. Die Mitarbeiter verfügen über ein herausragendes Fachwissen und weisen eine besondere Beratungsqualität auf. Das Fachwissen der Verkäufer wird regelmäßig durch uns überprüft, indem sie einen von

uns speziell entwickelten Lehrgang absolvieren. Das Erlernte stellen die Teilnehmer mit einer Prüfung unter Beweis.

**AGR-Zertifiziertes Premium Lattoflex bzw. Premium Metzeler Fachgeschäft. Die Experten für das richtige Bett.**

Neben dem zertifizierten Fachgeschäft gibt es auch das AGR-Zertifizierte Premium Lattoflex bzw. Premium Metzeler Fachgeschäft. In diesen Geschäften finden Sie Berater, die sowohl Experten für die Rückengesundheit als auch für das Lattoflex- bzw. Metzeler-Bett sind, um Ihnen bei der Auswahl des richtigen Bettes zu helfen.

## DIE FACHGESCHÄFTE WURDEN IN FOLGENDEN BEREICHEN ZERTIFIZIERT:

- Bettsysteme
- Mehrzweckstühle
- Bürostühle
- Polstergarnituren
- Büroarbeitstische
- Relax- und Aufstehsessel
- Industriestühle
- Schuhe
- Kinder- und Jugendfreizeitmöbel
- Schulranzen

AGR-Zertifizierte **Premium Lattoflex** Fachgeschäfte sind hellblau markiert

AGR-Zertifizierte **Premium Metzeler** Fachgeschäfte sind rot markiert



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

**10777** Berlin  
Betten Nordheim  
Nollendorferplatz 8-9  
Tel. 030/2166015 ●

**10779** Berlin  
Betten Nordheim  
Bayerischer Platz 11  
Tel. 030/23638889 ●

**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. 19  
Tel. 030/89702290 ●

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

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

**22609** Hamburg  
Rumöller Betten  
Osdorfer Landstr. 131  
(Elbe EKZ)  
Tel. 040/8003772 ●

**26129** Oldenburg  
Bettenhaus U. Heintzen  
Posthalterweg  
(Familia-Einkaufsland)  
Tel. 0441/970069 ●

**26131** Oldenburg  
Bettenhaus U. Heintzen  
Hauptstr. 109  
Tel. 0441/950870 ●●●

**28211** Bremen  
Uwe Heintzen  
Schwachhauser Heerstr. 367  
Tel. 0421/327307 ●

**31135** Hildesheim  
Betten Kolbe  
Bavenstedter Str. 54  
Tel. 05121/514450 ●

**32427** Minden  
Schlafstudio Lüniger  
Ringstr. 71  
Tel. 0571/91191251 ●

**32584** Löhne  
Möhle Schlafkultur  
Lübbecke Str. 17  
Tel. 05732/6266 ●

**33098** Paderborn  
Thamm | Alte Torgasse 9  
Tel. 05251/281454 ●●●●

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

**34131** Kassel-Bad  
Wilhelmshöhe  
Hillebrand Liegen+Sitzen  
Wilhelmshöher Allee 274  
Tel. 0561/32073 ●●●●

**37073** Göttingen  
Betten Heller  
Kornmarkt 8  
Tel. 0551/522000 ●

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

**40477** Düsseldorf  
cubiculum | Nordstr. 2a  
Tel. 0211/69556164 ●

**42697** Solingen  
Der Andere Laden  
Waisenhausstr. 12  
Tel. 0212/80568 ●●●●

**45127** Essen  
Bettenstudio Nolten  
Hindenburgstr. 25-27  
Tel. 0201/207962 ●

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

**45964** Gladbeck  
TRAUMWERKSTATT  
Bachstr. 18  
Tel. 02043/376001 ●

**46459** Rees  
Betten ten Hompel  
Empeler Str. 87  
Tel. 02851/3052 ●

**47137** Duisburg  
Das Bett - Koopmann  
Horststr. 57  
Tel. 0203/442648 ●

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

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

**48151** Münster  
Bettenhaus Schröder  
Weseler Str. 77  
Tel. 0251/663374 ●

**48712** Gescher  
Kösters | Kirchplatz 1  
Tel. 02542/7377 ●

**50226** Frechen  
Die Schlafprofis  
Europallee 59  
Tel. 02234/2194300 ●

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

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

**51379** Leverkusen  
cubiculum  
Düsseldorfer Str. 51  
Tel. 02171/43141 ●

**56566** Neuwied  
Bettenhaus Inkelhofen  
Breslauer Str. 55  
Tel. 02631/333666 ●

**57368** Lennestadt  
Meyer Bettenhaus  
Helmut-Kumpf-Str. 7  
Tel. 02723/95690 ●

**57462** Olpe  
Meyer Bettenhaus  
Franziskaner Str. 12-14  
Tel. 02761/90986 ●

**58540** Meinerzhagen  
Lienenkämper  
Hauptstr. 2  
Tel. 02354/2313 ●

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

**60311** Frankfurt  
Betten-Zellekens  
Sandgasse 6  
Tel. 069/4200000 ●

**60314** Frankfurt  
Betten-Zellekens  
Hanauer Landstr. 174  
Tel. 069/4200000 ●

**61250** Usingen  
Betten Günther  
Am Riedborn 26  
Tel. 06081/15551 ●

**61348** Bad Homburg  
Betten-Zellekens  
Waisenhausstr. 2  
Tel. 069/42000060 ●

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

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

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

**73447** Oberkochen  
Kaufmann Schlafwerk  
Heidenheimer Str. 21  
Tel. 07364/919288 ●●

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

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

**79189** Bad Krozingen  
Nothelfer  
Lammplatz 15  
Tel. 07633/3120 ●●●

**81735** München  
Das Matratzenhaus &  
Bettenhaus  
Heinrich-Wieland-Str. 87  
Tel. 089/6732573 ●

**83435** Bad Reichenhall  
Betten Zauner  
Innsbrucker Str. 1  
Tel. 08651/68444 ●

**83471** Berchtesgaden  
Betten Zauner  
Dr. Imhof-Str. 10  
Tel. 08652/2938 ●

**83512** Wasserburg  
Betten Klobeck  
Herrengasse 3  
Tel. 08071/8036 ●

**87527** Sonthofen  
Betten Segger  
Grüntenstr. 15a  
Tel. 08321/26555 ●●

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

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

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

**90518** Altdorf  
Rüger 1881  
Oberer Markt 19a  
Tel. 09187/8330 ●

**91054** Erlangen  
Bettenhaus Bühler  
Hauptstr. 2  
Tel. 09131/24461 ●

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

**94474** Vilshofen  
Sleep-die Traumfabrik  
Aidenbacherstr. 72  
Tel. 08541/9698510 ●

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

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

**MULTIPOLSTER**  
46 Filialen  
Verkaufsstandorte unter  
www.multipolster.de  
oder 03724/18550 ●●

**01099** Dresden  
TraumKonzept  
Hoyerswerdaer Str. 20  
Tel. 0351/8029603 ●

**01139** Dresden  
Dauphin HumanDesign  
An der Flutrinne 12a  
Tel. 03517/95266463 ●●

**01259** Dresden  
Hutloff  
Lebenswert Einrichten  
Lockwitztalstr. 20  
Tel. 0351/318460 ●

**01307** Dresden  
das stuhlhaus  
Nicolaisstr. 1  
Tel. 0351/5637610 ●●

**01445** Radebeul  
Kriesten objekt design  
Meißner Str. 511  
Tel. 0351/8328630 ●●●

**01968** Senftenberg  
Bettenhaus Linke  
Markt 8  
Tel. 03573/792727 ●

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

**04107** Leipzig  
Mein RothStift  
Karl-Liebknecht-Str. 14  
Tel. 0341/9999401 ●

**04109** Leipzig  
TraumKonzept  
Burgstr. 23a  
Tel. 0341/2125808 ●

**04177** Leipzig  
JANIK | Felsenkellerstr. 1  
Tel. 0341/3913248 ●

**04319** Leipzig-Althen  
Papeterie Anett  
Oertgering 12  
Tel. 034291/4370 ●

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

**04668** Grimma  
Leder Weber  
Markt 26  
Tel. 03437/919927 ●

**06193** Petersberg-  
Sennewitz | Bürotec  
Karl-Liebknecht-Str. 33  
Tel. 034606/2550 ●●

**06667** Weisßfels  
Bürotec | Friedrichstr. 7  
Tel. 03443/304366 ●●

**07745** Jena  
H&K Einrichtungen  
Kahlaische Str. 4  
Tel. 03641/227560 ●

**08371** Glauchau  
Büka & Digital Druck  
Wehrstr. 13c  
Tel. 03763/501753 ●●

**08523** Plauen  
Möbelcenter biller  
Rosa-Luxemburg-Platz 7  
Tel. 03741/1620 ●●

**08606** Oelsnitz  
Büro Waltherr  
Willy-Brandt-Ring 1  
Tel. 037421/1400 ●●●

**09120** Chemnitz  
Büroland | Beckerstr. 13  
Tel. 0371/382180 ●●

**10117** Berlin  
Sedus Showroom  
Reinhardtstr. 29a  
Tel. 0170/8022141 ●●●

**10585** Berlin  
Anrim Schneider  
Wilmsdorfer Str. 150  
Tel. 030/3413955 ●

**10715** Berlin  
TraumKonzept  
Badensche Str. 49  
Tel. 030/92288962 ●

**10719** Berlin  
sitz-art  
Uhlandstr. 159  
Tel. 030/8547111 ●●●

**10969** Berlin  
ergosedia Office  
Alexandrinenstr. 2-3  
Tel. 030/39208062 ●

**12163** Berlin Steglitz  
Shop der guten Taten  
Schloßstr. 34  
Tel. 030/79789890 ●

**12169** Berlin  
Schulranzen-Berlin.de  
Steglitzer Damm 33  
Tel. 030/79783722 ●

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

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

**12351** Berlin  
Z.O.T. Orthopädiotech.  
Lipschitzallee 20  
Tel. 030/60530009 ●

**12489** Berlin  
Legler Objekt&Konzept  
Am Studio 1  
Tel. 030/63921760 ●

**12627** Berlin  
Medivitalis  
Döbelner Str. 7  
Tel. 030/99288160 ●

**13156** Berlin  
Bettenprofi  
Pastor-Niemöller-Platz 2  
Tel. 030/41938230 ●

**13509** Berlin  
Dauphin HumanDesign  
Wittestr. 30c  
Tel. 030/435576620 ●●

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

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

**17033** Neubrandenburg  
Bürobedarf Schulz  
Kleine Wollweberstr. 19/21  
Tel. 0395/5822908 ●

**17036** Neubrandenburg  
Mandt  
Kruseshofer Str. 7  
Tel. 0395/7690030 ●●

**17109** Demmin  
Büroeinrichtung Seidel  
Jarmener Str. 50  
Tel. 03998/285651 ●●

**17489** Greifswald  
ConCept & Service  
Grimmer Str. 80  
Tel. 03834/57850 ●●●

**18055** Rostock  
Colour and more  
Kröpeliner Str. 26  
Tel. 0381/1285219 ●

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

**18182** Bentwisch  
Bruhn & Schlie  
Zum Süderholz 3  
Tel. 0381/2524900 ●●●

**18311**  
Ribnitz-Damgarten  
Gohs Büroeinrichtung  
Beim Handweiser 17  
Tel. 03821/87740 ●●●

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

**20095** Hamburg  
Ergo Object  
Burchardstr. 6  
Tel. 040/3096920 ●

**20095** Hamburg  
Sedus Showroom  
Rosenstr. 2  
Tel. 040/63670536 ●●●

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

**20539** Hamburg  
Dauphin HumanDesign  
Ausschläger Billdeich 48  
Tel. 040/780748601 ●●●

**21073** Hamburg  
Oelmann  
Schwarzenbergstr. 21  
Tel. 040/774787 ●

**21218** Seevetal  
Betten Heise  
Helmweg 6  
Tel. 04105/1376490 ●

**21244** Buchholz  
Bettenbeek Köhlmann  
Stettenbecker Str. 40  
Tel. 04181/8660 ●

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

**21335** Lüneburg  
Rothardt Leder  
An den Brodbänken 9-11  
Tel. 04131/31324 ●

**21337** Lüneburg  
Eggert Bürofachhandel  
Stadtkoppel 7  
Tel. 04131/84477 ●

**21614** Buxtehude  
Helmut Schulze  
Lüneburger Schanze 25  
Tel. 04161/72880 ●

**21762** Otterndorf  
Krooss  
Himmereich 25-31  
Tel. 04751/2209 ●●●

**22041** Hamburg  
Nack Büroeinrichtungen  
Hammer Str. 25  
Tel. 040/6580020 ●●

**22113** Oststeinbek  
Henry Fölschow  
Im Hegen 9  
Tel. 040/7148890 ●●

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

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

**22761** Hamburg  
Hugo Hamann  
Gasstr. 4c  
Tel. 040/800048925 ●●

**22869** Schenefeld  
Lederwaren Castorff  
Kiebitzweg 2  
Tel. 040/8304547 ●

**23552** Lübeck  
SITZEN ... und mehr  
Hüxterdamm 2b  
www.sitzen-und-mehr.de ●

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

**24103** Kiel  
SIT LINE  
Fleethörn 59  
Tel. 0431/970222 ●●●

**24944** Flensburg  
Alles zum Schlafen  
Osterallee 2-4  
Tel. 0461/1683274 ●

**25524** Itzehoe  
Hennecke  
Leuenkamp 6  
Tel. 04821/7704200 ●●●

**25980** Westerland  
VOSS  
Tinnumer Str. 11  
Tel. 04651/98680 ●

**26125** Oldenburg  
Walther Schumacher  
Am Patentbusch 10  
Tel. 0441/939790 ●

**26180** Rastede  
HOBBSSENFKEN  
Möbel  
Mühlenstr. 11  
Tel. 04402/2146 ●●

**26316** Varel/Altjührden  
maschal  
Altjührdener Str. 47  
Tel. 04456/9880 ●●●

**26340** Neuenburg  
Remmling WohnAkzent  
Urwaldr. 22  
Tel. 04452/919060 ●

**26655** Westerstede  
BFW Büro-Fachhandel  
Langebrügger Str. 2a  
Tel. 04488/84090 ●●

**26721** Emden  
Gebr. Barghoorn  
Boltenorstr. 5-7  
Tel. 04921/20535 ●●●

**26789** Leer  
Bücher-Borde  
Hauptstr. 10  
Tel. 0491/7644 ●

**26871** Papenburg  
Betten Gersmann  
Hauptkanal links 75  
Tel. 04961/2667 ●●

**27432** Bremervörde  
Günter's büro-welt  
Marktstr. 22  
Tel. 04761/99570 ●●

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

**27749** Delmenhorst  
Dreieck Gesund Sitzen  
Cramerstr. 94  
Tel. 04221/4901880 ●

- 29525** Uelzen  
Ordeo.de  
Am Funkturm 4  
Tel. 0581/38979360 ●
- 29549** Bad Bevensen  
Möbel Reck  
Krummer Arm 5+9  
Tel. 05821/41031 ●●
- 29640** Schneverdingen  
Möbelhaus Brümmerhoff  
Verdener Str. 33-39  
Tel. 05193/98960 ●●
- 30159** Hannover  
Das Bett | Leinstr. 27  
Tel. 0511/304960 ●●
- 30161** Hannover-List  
Betten-Hohmann  
Kollenrodstr. 7-8  
Tel. 0511/665864 ●●
- 30827** Garbsen  
Krumpholz Bürosysteme  
Osteriede 6  
Tel. 05131/49350 ●●
- 30938** Großburgwedel  
Hotes Schlafkultur  
Hannoversche Str. 2  
Tel. 05139/895533 ●●
- 31234** Edemissen  
Schüler  
Peiner Str. 30b  
Tel. 05173/923375 ●●
- 31275** Lehrte  
Bettenhaus Welge  
Burgdorfer Str. 11-15  
Tel. 05132/2374 ●●
- 31542** Bad Nenndorf  
Möbel Heinrich  
Auf dem Wachtlande 2  
Tel. 05723/9470 ●●
- 31547** Rehburg-Loccum  
Schumacher  
Leeser Str. 15  
Tel. 05766/96080 ●●
- 31737** Rinteln  
Betten Maack  
Weserstr. 31  
Tel. 05751/42072 ●●●
- 31789** Hameln  
Möbel Heinrich  
Werkstr. 19  
Tel. 05151/60950 ●●●
- 32278** Kirchlingern  
Möbel Heinrich  
Lübbecke Str. 137-143  
Tel. 05223/985050 ●●●
- 32429** Minden  
Bruns Bürocentrum  
Trippeldamm 20  
Tel. 0571/882362 ●●●
- 32756** Detmold  
ergonomie | Röntgenstr. 2  
Tel. 05231/601651 ●●●
- 33106** Paderborn  
Johannknecht-Büroform  
Frankfurter Weg 10 A  
Tel. 05251/779800 ●●●
- 33428** Harsewinkel  
Andreas  
August-Claas-Str. 23-25  
Tel. 05247/2218 ●●●
- 33602** Bielefeld  
Betten Kirchhoff | Goldstr. 6  
Tel. 0521/61293 ●●●
- 33611** Bielefeld  
Leder-Fedeler  
Beckhausstr. 215  
Tel. 0521/82143 ●●●
- 33649** Bielefeld  
marei Büro und Objekt  
Gütersloher Str. 204  
Tel. 0521/417320 ●●●
- 33803** Steinhagen  
Steinhagener Betten-  
und Matratzenservice  
Waldbadstr. 9-13  
Tel. 05204/3863 ●●●
- 34121** Kassel  
Starke + Reichert  
Köhler Str. 49-51  
Tel. 05611/2007340 ●●●
- 34123** Kassel  
Fischer Bürotechnik  
Werner-Heisenberg-Str. 5  
Tel. 0561/7000054 ●●●
- 34123** Kassel  
KAUT-BULLINGER  
Falderbaumstr. 24  
Tel. 0561/9594931 ●●●
- 34346** Hedemünden  
Betten Kraft  
Mündener Str. 9  
Tel. 05545/6312 ●●●
- 34399** Wesertal-  
Lippoldsberg  
Rüggerberg Wohnen  
Breslauer Str. 1  
Tel. 05572/7595 ●●●
- 35066** Frankenberg  
Bürokomplett  
Otto-Stoelcker-Str. 21a  
Tel. 06451/23244 ●●●
- 35325** Mücke/Merlau  
Spiel- Babyland Kämmer  
Schloßgasse 17  
Tel. 06400/8978 ●●●
- 35576** Wetzlar  
Möbel Schmidt  
Hintergasse 13  
Tel. 06441/42071 ●●●●
- 35576** Wetzlar  
Betten Ruhe  
Langgasse 33  
Tel. 06441/47080 ●●●●
- 35578** Wetzlar  
Knorz Bürosysteme  
Siegmond-Hiepe-Str. 43  
Tel. 06441/929821 ●●●●
- 36251** Bad Hersfeld  
KAUT-BULLINGER  
Hansack 1  
Tel. 06621/7092784 ●●●●
- 37688** Beverungen  
Betten+Hotel Schübeler  
Lange Str. 28  
Tel. 05273/21881 ●●●●
- 38104** Braunschweig  
Krumpholz Bürosysteme  
Kirchweg 4  
Tel. 0531/3651270 ●●●●
- 38112** Braunschweig  
Das neue Bett  
Hansestr. 30  
Tel. 0531/55552 ●●●●
- 38723** Seesen  
Jesse  
Triftstr. 33  
Tel. 05381/94700 ●●●●
- 39340** Haldensleben  
Schreiben und Spielen  
Hagenstr. 23  
Tel. 03904/720333 ●●●●
- 40472** Düsseldorf  
Möbel Kienen  
Westfalenstr. 12-14  
Tel. 0211/653078 ●●●●
- 40476** Düsseldorf  
Arthur Burkhardt  
Ottweilerstr. 27  
Tel. 0211/487570 ●●●●
- 40547** Düsseldorf-  
Oberkassel  
Schlafstudio Schoening  
Hansaallee 38  
Tel. 0211/572020 ●●●●
- 40667** Meerbusch  
kdp objektentwurf  
Am Meerkamp 22-24  
Tel. 02132/993000 ●●●●
- 41812** Erkelenz  
Friedrich Viehausen  
Köhler Str. 16a+b  
Tel. 02431/96690 ●●●●
- 42275** Wuppertal  
Betten Beck  
Steinweg 8  
Tel. 0202/590034 ●●●●
- 42551** Velbert  
Richwien  
Friedrichstr. 109  
Tel. 02051/52774 ●●●●
- 44135** Dortmund  
Betten Bormann  
Hamburger Str. 110  
Tel. 0231/9580600 ●●●●
- 44145** Dortmund  
Schüssler Objektentr.  
Eisenhüttenweg 7  
Tel. 0231/8610770 ●●●●
- 44866** Bochum  
Kleine Raupe  
Westenfelder Str. 3  
Tel. 02327/586996 ●●●●
- 45144** Essen  
Walterschen Bürobedarf  
Frohnhauser Str. 235  
Tel. 0201/705656 ●●●●
- 45145** Essen  
Kohlsmann Bürobedarf  
Schederhofstr. 47-49  
Tel. 0201/820800 ●●●●
- 45472** Mülheim  
Büromöbel Top Mülheim  
Heinrich-Lemberg-Str. 29  
Tel. 0208/437800 ●●●●
- 45665** Recklinghausen  
Die Rücken-Wohltat  
Castroper Str. 45  
Tel. 02361/22402 ●●●●
- 46045** Oberhausen  
Alb. Gentsch  
Wörthstr. 8-10  
Tel. 0208/857799 ●●●●
- 46236** Bottrop  
Sanitätshaus Steinberg  
Schützenstr. 18-20  
Tel. 02041/29393 ●●●●
- 46514** Schermbeck  
berger wohnen  
Mittelstr. 60  
Tel. 02853/95010 ●●●●
- 47057** Duisburg  
Klimpel & Jacobs  
Koloniestr. 88  
Tel. 0203/295580 ●●●●
- 47138** Duisburg  
H. Dahmen u. Söhne  
Bahnhofstr. 35  
Tel. 0203/456800 ●●●●
- 47249** Duisburg  
AKTIVPLUS  
Münchener Str. 49  
Tel. 0203/7128410 ●●●●
- 47249** Duisburg  
Rüsen Möbelvertrieb  
Obere Kaiserswerther  
Str. 14  
Tel. 0203/799360 ●●●●
- 47441** Moers  
Betten Beck  
Neustr. 26  
Tel. 02841/8873561 ●●●●
- 47533** Kleve-Kellen  
Möbel Kleinmanns  
Emmericher Str. 230  
Tel. 02821/715330 ●●●●
- 47533** Kleve  
Derksen  
Büroorganisation  
Daimlerstr. 5-7  
Tel. 02821/72550 ●●●●
- 47608** Geldern  
Betten Giesberts  
Gelderstr. 17-21  
Tel. 02831/5506 ●●●●
- 48147** Münster  
Buschmann  
Nevinghoff 16  
Tel. 0251/2850521 ●●●●
- 48153** Münster  
Darpe Bürocenter  
Bernhardstr. 6-8  
Tel. 0251/6096780 ●●●●
- 48159** Münster  
Steffers  
Haus Uhlenkotten 26  
Tel. 0251/535600 ●●●●
- 48161** Münster  
Isfort BüroTipp  
Im Derdel 18-24  
Tel. 0251/97940 ●●●●
- 48231** Warendorf  
Darpe Bürocenter  
Beckumer Str. 3  
Tel. 02581/78622 ●●●●
- 48282** Emsdetten  
Josef Haves  
Frauenstr. 15  
Tel. 02572/951030 ●●●●
- 48301** Nottuln  
Ahlers  
Appelhülseener Str. 18  
Tel. 02502/9309 ●●●●
- 48336** Sassenberg  
Möbel Brameyer  
Drostenstr. 36  
Tel. 02583/9308333 ●●●●
- 48429** Rheine  
Rohlmann  
Emsstr. 92-94  
Tel. 05971/98750 ●●●●
- 48429** Rheine  
Betten-Dittrich  
Osnabrücker Str. 73  
Tel. 05971/7761 ●●●●
- 48607** Ochtrup  
Steffers  
Bahnhofstr. 24  
Tel. 02553/939018 ●●●●
- 48653** Coesfeld  
Heinrich Wietholt  
Dülmener Str. 52  
Tel. 02541/71051 ●●●●
- 48683** Ahaus  
Schulten  
Bahnhofstr. 81-83  
Tel. 02561/93420 ●●●●
- 48703** Stadtlohn  
Thies Bürotechnik  
Südlohner Weg 24  
Tel. 02563/93420 ●●●●
- 49078** Osnabrück  
BLZ Scherz + Cramer  
Hakenbusch 8  
Tel. 0541/44070 ●●●●
- 49084** Osnabrück  
A. Brickwedde  
Albert-Brickwedde-Str. 2  
Tel. 0541/584850 ●●●●
- 49084** Osnabrück  
transform.ing  
Hannoversche Str. 46  
Tel. 0541/76099913 ●●●●
- 49324** Melle  
Heinrich Lamker  
Plattenberger Str. 52-54  
Tel. 05422/5752 ●●●●
- 49377** Vechta  
Kurzbach  
Oldenburger Str. 95  
Tel. 04441/92920 ●●●●
- 49716** Meppen  
Lanatur Möbel  
Industriestr. 11  
Tel. 05931/939620 ●●●●
- 49716** Meppen  
Dulle Schlafkomfort  
Neelandstr. 55  
Tel. 05931/12888 ●●●●
- 50259** Pulheim  
Segmüller  
Segmüller-Allee 1  
Tel. 0621/419690 ●●●●
- 50321** Brühl  
Betten Meyers  
Uhlstr. 78  
Tel. 02232/13656 ●●●●
- 50354** Hürth  
LUX 118  
Luxemburger Str.  
122-126  
Tel. 02233/3909030 ●●●●
- 50354** Hürth-Effern  
Dauphin Human  
Design  
Max-Ernst-Str. 2  
Tel. 02233/20890641 ●●●●
- 50667** Köln  
Lederwaren Voegels  
Ludwigstr. 1  
Tel. 0221/2577382 ●●●●
- 50667** Köln  
AUNOLD Orthoschlaf  
Minoritestr. 9-11  
Tel. 0221/9957880 ●●●●
- 51373** Leverkusen  
RanzenBärti  
Hauptstr. 94  
Tel. 0214/312 640 11 ●●●●
- 51465** Bergisch  
Gladbach  
Büro + Ergonomie L.Jux  
Odenthaler Str. 138  
Tel. 02202/251981 ●●●●
- 51645** Gummersbach-  
Dieringhausen  
Möbel Blass  
Arndtstr. 4a  
Tel. 02261/77325 ●●●●
- 52066** Aachen  
Euregio office solution  
Grogorstr. 9  
Tel. 0241/6083210 ●●●●
- 52068** Aachen  
Prickartz  
Dresder Str. 5-7  
Tel. 0241/51810 ●●●●
- 52070** Aachen  
Betten Müller  
Wilhelmstr. 92-94  
Tel. 0241/160670 ●●●●
- 52080** Aachen  
Krüttgen Einrichtungen  
Von-Coels-Str. 90-96  
Tel. 0241/550055 ●●●●
- 52353** Düren  
Rouette Eßer  
Am Langen Graben 3  
Tel. 02421/80080 ●●●●
- 52379** Langerwehe  
Wohnmöbel Hertzen  
Hauptstr. 273  
Tel. 02423/94000 ●●●●
- 52499** Baesweiler  
alpha büroorganisation  
Werner-von-Siemens-  
Str. 10a  
Tel. 02401/809622 ●●●●
- 52525** Heinsberg  
Medorma Bettenhaus  
Hochstr. 28  
Tel. 02452/2050 ●●●●
- 53111** Bonn  
AUNOLD Orthoschlaf  
Berliner Freiheit 7  
Tel. 0228/96158340 ●●●●
- 53111** Bonn  
TraumKonzept  
Thomas-Mann-Str. 2-4  
Tel. 0228/96961800 ●●●●
- 53117** Bonn-  
Graurheindorf  
Bio-Möbel-Bonn  
An der Margarethen-  
kirche 31  
Tel. 0228/3362966 ●●●●
- 54516** Wittlich  
Betten-Kranz  
Max-Planck-Str. 4  
Tel. 06571/146980 ●●●●
- 55232** Alzey  
Betten-Rauch  
Nibelungenstr. 30  
Tel. 06144/9985444 ●●●●
- 55271** Stadecken-  
Elsheim  
Uwe Fakundiny  
Bovoloner Allee 4  
Tel. 06136/9229933 ●●●●
- 55543** Bad Kreuznach  
bcb bürocenter  
Bosenheimer Str. 282c  
Tel. 0671/886420 ●●●●
- 56068** Koblenz  
Dauphin HumanDesign  
Schloßstr. 4  
Tel. 0171/2669661 ●●●●
- 56276** Großbairnscheid  
ESD-Protect  
Industriestr. 9-11  
Tel. 02689/927700 ●●●●
- 56288** Kastellaun  
Möbel Preis  
Fordstr. 5  
Tel. 06762/4040 ●●●●
- 57076** Siegen  
Betten Blecher  
Poststr. 7-9  
Tel. 0271/7420890 ●●●●
- 58095** Hagen  
Schulranzen Kranz  
Frankfurter Str. 95  
Tel. 02331/7876791 ●●●●
- 58097** Hagen  
Bettenparadies Nolte  
Boeler Str. 196  
Tel. 02331/81269 ●●●●
- 58509** Lüdenscheid  
Schmidts Wohnen  
Heedfelder Str. 36  
Tel. 02351/358835 ●●●●
- 58636** Iserlohn  
Schlafsysteme Breiden  
Baarstr. 108-112  
Tel. 02371/155445 ●●●●
- 59494** Soest  
Büro Strothkamp  
Thomätor 10-12  
Tel. 02921/361240 ●●●●
- 59590** Geseke  
Sedus Showroom  
Salzkottener Str. 65  
Tel. 02942/501165 ●●●●
- 59909** Bestwig  
Henke-Spielzeugland  
Bundesstr. 132-133  
Tel. 02904/2292 ●●●●
- 60313** Frankfurt  
balans  
Bleichstr. 17  
Tel. 069/13379668 ●●●●
- 60386** Frankfurt am  
Main  
BÜRO-DOORN  
Dieburger Str. 36  
[www.gesundes-sitzen24.de](http://www.gesundes-sitzen24.de) ●●●●
- 60599** Frankfurt  
BüroPlan Stefan Wendel  
Offenbacher Landstr. 410  
Tel. 069/6976760 ●●●●
- 61169** Friedberg  
König Plus  
Kaiserstr. 14  
Tel. 06031/161550 ●●●●
- 61348** Bad Homburg  
Möbel Meiss  
Louisenstr. 98  
Tel. 06172/67900 ●●●●
- 61440** Oberursel  
Betten Steinecker  
Untere Hainstr. 2  
Tel. 06171/973710 ●●●●
- 63067** Offenbach  
Dauphin HumanDesign  
Strahlenbergerstr. 110  
Tel. 06998/558288651 ●●●●
- 63571** Gelnhausen  
Kaufhaus Lauber  
Hannauer Landstr. 18  
Tel. 06051/96690 ●●●●
- 64295** Darmstadt  
Büro-Goertz  
Hindenburgstr. 36  
Tel. 06151/33399 ●●●●
- 64331** Weiterstadt  
Segmüller  
Im Röding 2  
Tel. 06150/1360 ●●●●
- 64521** Groß-Gerau  
Möbel-Heidenreich  
Darmstädter Str. 123  
Tel. 06152/1776655 ●●●●
- 64658** Fürth  
Buchhandlung Valentin  
Heppenheimer Str. 10  
Tel. 06253/5450 ●●●●
- 64683** Einhausen  
Schulranzen Rau  
Marktplatz 4  
Tel. 06251/943109 ●●●●
- 64711** Erbach  
dasbett.  
Hauptstr. 28  
Tel. 06062/9197888 ●●●●
- 64846** Groß-Zimmern  
Kohlpaintner's Betten-  
und Matratzenwelt  
Tel. 06071/42825 ●●●●
- 65185** Wiesbaden  
Riemenscheidler  
Bahnhofstr. 19-21  
Tel. 0611/377528 ●●●●
- 65375** Oestrich-Winkel  
Bettenhaus Becker  
Hauptstr. 63  
Tel. 06723/5011 ●●●●
- 65428** Rüsselsheim  
Büro Emig  
Haßlocher Str. 26  
Tel. 061426/61071 ●●●●
- 65795** Hattersheim  
Sedus Showroom  
Philipp-Reis-Str. 2  
Tel. 06190/93170 ●●●●
- 66386** St. Ingbert  
Möbel Herzer  
Theodor Heuss Platz 3  
Tel. 06894/927211 ●●●●
- 67227** Frankenthal  
Betten Lang  
Schnurgasse 24  
Tel. 06233/27154 ●●●●
- 67292** Kirchheimbol-  
anden  
Louis Steitz Secura  
Louis-Steitz-Str.2  
Tel. 06352/40020 ●●●●
- 67663** Kaiserslautern  
City-Polster  
Merkurstr. 16  
Tel. 0631/3503390 ●●●●
- 68163** Mannheim  
Segmüller  
Seckenheimer Landstr. 252  
Tel. 0621/419690 ●●●●
- 68169** Mannheim  
KAHL Büroeinrichtungen  
Industriestr. 17-19  
Tel. 0621/324990 ●●●●
- 68239** Mannheim  
Katz Einrichtungshaus  
Offenburger Str. 20  
Tel. 0621/476011 ●●●●
- 68309** Mannheim  
Sanitätshaus Kocher  
Auf dem Sand 76b  
Tel. 0621/126666 ●●●●

- 68519** Viernheim  
st objekt + büro  
Großer Stellweg 16  
Tel. 06204/9147800 ●●●
- 69168** Wiesloch  
Arnold-Büroeinrichtung  
Ludwig-Wagner-Str. 15  
Tel. 06222/587990 ●●●
- 69168** Wiesloch  
Erwin Krauser  
Hesselgasse 37  
Tel. 06222/92380 ●●●
- 69483** Wald-Michelbach  
BTR Office  
Ludwigstr. 98  
Tel. 06207/920602 ●●●
- 69493** Hirschberg-  
Leutershausen  
Raumaussattung Bock  
Bahnhofstr. 21  
Tel. 06201/51456 ●●●
- 70199** Stuttgart  
Max Rudolf Pahl  
Vogelrainstr. 21  
Tel. 0711/6200740 ●●●
- 70439** Stuttgart  
Ueberschär Ihr Büro  
Am Äußeren Graben 6  
Tel. 0711/809120100 ●●●
- 70565** Stuttgart  
Liener Büromöbel  
Schulze-Delitzsch-Str. 16  
Tel. 0711/7819490 ●●●
- 70771** Leinfelden-  
Echterdingen  
Göpfert und Göpfert  
Gutenbergstr. 11  
Tel. 0711/9078829 ●●●
- 70839** Gerlingen  
Bischoff Betten  
Kirchstr. 30  
Tel. 07156/21336 ●●●
- 71065** Sindelfingen  
Hofmeister  
Eschenbrünnlestr. 12  
Tel. 07031/43710 ●●●
- 71229** Leonberg  
Betten Leo  
Eltinger Str. 56, Römer-  
galerie  
Tel. 07152/902401 ●●●
- 71394** Kernen i.R.  
KUHNER ErgonoMIX  
Karlst. 35  
Tel. 07151/910120 ●●●
- 72070** Tübingen  
Tausch Wohnen + Leben  
Lange Gasse 25  
Tel. 07071/22495 ●●●
- 72202** Nagold  
Schiler Benz  
Vorstadtplatz 5  
Tel. 07452/8979480 ●●●
- 72202** Nagold  
Georg Köbele  
Calwer Str. 23-25  
Tel. 07452/8280 ●●●
- 72393** Burladingen  
Schaupp Lederwaren  
Josef-Mayer-Str. 94  
Tel. 07475/451832 ●●●
- 73479** Ellwangen  
Bettenhaus Bruder  
Schmiedstr. 17  
Tel. 07961/91800 ●●●
- 73614** Schorndorf  
Betten-Veil  
Gottlieb-Daimler-Str. 22  
Tel. 07181/938310 ●●●
- 74072** Heilbronn  
Seel Schreibwaren  
Am Wollhaus 6  
Tel. 07131/644610 ●●●
- 74072** Heilbronn  
Das Taschenhaus-Stütz  
Weinsberger Str. 17/1  
Tel. 07131/942027 ●●●
- 74078** Heilbronn  
Waldenmaier  
Wannenackerstr. 51  
Tel. 07131/96560 ●●●
- 74321** Bietigheim-  
Bissingen  
Hofmeister  
Kirchheimer Str. 5  
Tel. 07142/70040 ●●●
- 74360** Ilsfeld  
Seel Büromusterhaus  
Benzstr. 4  
Tel. 07062/6720 ●●●
- 74405** Gaildorf  
Betten Buck  
Bahnhofstr. 71  
Tel. 07971/6235 ●●●
- 74653** Künzelsau-  
Gaisbach  
Schmezer  
Robert-Bosch-Str. 1  
Tel. 07940/51133 ●●●
- 74731** Walldürn  
wohnflitz  
Robert-Koch-Str. 1  
Tel. 06282/9262200 ●●●
- 76149** Karlsruhe  
PSSST Bettenhaus  
Thujaweg 1  
Tel. 0721/9703233 ●●●
- 76227** Karlsruhe-Durlach  
ZURELL sitzen + liegen  
Pfnalzstr. 25  
Tel. 0721/4908253 ●●●
- 76571** Gaggenau-  
Ottenau  
KH Raumaussattung  
Furtwänglerstr. 23  
Tel. 07225/97590 ●●●
- 76646** Bruchsal  
Schlaf-Trend 2000  
Mergelgrube 31  
Tel. 07251/959500 ●●●
- 76889** Steinfeld  
bast raum + wohnen  
Barbara-Labbe-Str. 2  
Tel. 06340/8191 ●●●
- 77652** Offenburg  
Rückengerecht leben  
Haselwanderstr. 28  
Tel. 0781/9483501 ●●●
- 78073** Bad Dürkheim  
Möbel-Center Braun  
Robert-Bosch-Str. 12  
Tel. 07726/92310 ●●●
- 78166** Donaueschingen  
MAUZ SCHREINEREI  
Raiffeisenstr. 19  
Tel. 0771/832640 ●●●
- 78628** Rottweil  
Georg Köbele  
Stuttgarter Str. 45  
Tel. 0741/26040 ●●●
- 79102** Freiburg  
HIRSCHLE  
Günterstalstr. 29  
Tel. 0761/72778 ●●●
- 79104** Freiburg  
Freie Holzwerkstatt  
Habsburger Str. 9  
Tel. 0761/54531 ●●●
- 79108** Freiburg  
Büro & Objekt  
Bebelstr. 6  
Tel. 0761/152080 ●●●
- 79312** Emmendingen  
Adler Schuhtechnik  
Cornelia-Passage 4  
Tel. 07641/43549 ●●●
- 79539** Lörrach  
Wäsche-Etage  
Belchenstr. 15  
Tel. 07621/2415 ●●●
- 79730** Murg  
Möbel Brotz  
Hauptstr. 89-93  
Tel. 07763/80000 ●●●
- 79804** Dogern  
Sedus Showroom  
Christof-Stoll-Str. 1  
Tel. 07751/840 ●●●
- 80333** München  
MUCKENTHALER  
ERGONOMIE  
Pacellistr. 5  
Tel. 089/2919890 ●●●
- 81379** München  
Dauphin HumanDesign  
Zielstattstr. 44  
Tel. 08974/835749671 ●●●
- 81479** München  
A3 Objektbedarf  
Memlingstr. 14  
Tel. 089/79893690 ●●●
- 81829** München  
Sedus Showroom  
Konrad-Zuse-Platz 10  
Tel. 089/2324905950 ●●●
- 82152** Planegg/  
Steinkirchen  
mw bueroplanung  
Sammelweisstr. 8  
Tel. 089/890578910 ●●●
- 82178** Puchheim  
Southbag  
Aubinger Weg 55  
Tel. 089/442383838 ●●●
- 82467** Garmisch-  
Partenkirchen  
Bettenhaus Hillenmeyer  
Hindenburgstr. 49  
Tel. 08821/2082 ●●●
- 82467** Garmisch-  
Partenkirchen  
Kathan Ergonomie  
Bahnhofstr. 21  
Tel. 08821/59109 ●●●
- 83093** Bad Endorf  
Möbel-Rieder  
Bahnhofplatz 5  
Tel. 08053/2524 ●●●
- 83209** Prien  
Möbel Palk  
Hochriessstr. 42  
Tel. 08051/2922 ●●●
- 83278** Traunstein  
Kaiser's Bettenmarkt  
Klosterstr. 2  
Tel. 0861/64443 ●●●
- 83646** Bad Tölz  
Möbel Fottner  
Dietramszeller Str. 10  
Tel. 08041/78980 ●●●
- 84030** Ergolding  
Bettenhaus Rettenbeck  
Ringstr. 6  
Tel. 0871/71524 ●●●
- 84048** Mainburg  
Haimerl Heimtextilien  
Abensberger Str. 22  
Tel. 08751/1320 ●●●
- 84174** Eching  
Weixerau  
Möbelcenter biller  
Am Moos 17  
Tel. 08709/9290 ●●●
- 85053** Ingolstadt  
Hillenbrand  
Zainerstr. 5-7  
Tel. 0841/965824 ●●●
- 85053** Ingolstadt  
Büro Wenger  
Manchinger Str. 119  
Tel. 0841/9677270 ●●●
- 85435** Erding  
Seeße Fußgesund  
Santnerstr. 1  
Tel. 08122/880270 ●●●
- 85599** Parsdorf  
Segmüller  
Robert-Koch-Str. 10  
Tel. 089/900530 ●●●
- 85652** Landsham  
RM Büro + Objekteinr.  
Am Moosrain 3  
Tel. 089/94417690 ●●●
- 86150** Augsburg  
Betten Huber  
Schmiedgasse 22  
Tel. 0821/33938 ●●●
- 86316** Friedberg  
Segmüller  
Augsburger Str. 11-15  
Tel. 0821/60060 ●●●
- 86368** Gersthofen  
Weber Büroeinrichtung  
Dieselstr. 11a  
Tel. 0821/2623521 ●●●
- 86653** Monheim  
Möbel Maßwerk  
Donauwörther Str. 39  
Tel. 09091/5979 ●●●
- 86899** Landsberg/Lech  
Betten Nägele  
Saarburger Str. 5  
Tel. 08191/59522 ●●●
- 87435** Kempten  
Staehein Einrichtung  
Klostersteige 12-14  
Tel. 0831/521700 ●●●
- 87437** Kempten  
GK Bürodiesign  
Heisinger Str. 15  
Tel. 0831/25157610 ●●●
- 87463** Dietmannsried  
Harry's Ski-Sport-Service  
Memminger Str. 18  
Tel. 08374/7190 ●●●
- 87600** Kaufbeuren  
AE-Regele  
Lindenstr. 10  
Tel. 08341/9986857 ●●●
- 87600** Kaufbeuren  
Betten Nägele  
Gutenbergstr. 9b  
Tel. 08341/40708 ●●●
- 87700** Memmingen  
Cornelius Schuhhaus  
Kalchstr. 47  
Tel. 08331/87059 ●●●
- 88069** Tettang  
J. A. Bueble  
Grabenstr. 13  
Tel. 07542/7486 ●●●
- 88131** Lindau  
TK-Tec & Design  
Lugecksiedlung 5  
Tel. 08382/9479206 ●●●
- 88161** Lindenberg  
Betten Specht  
Hauptstr. 26  
Tel. 08381/940133 ●●●
- 88250** Weingarten  
Gessler + Funk  
Danziger Str. 7  
Tel. 0751/561340 ●●●
- 88400** Biberach  
schulranzen.com  
Köhlesrain 4  
Tel. 07351/23334 ●●●
- 88630** Pfullendorf  
KlaiberSchreibenSchule  
Hauptstr. 38  
Tel. 07552/408645 ●●●
- 89073** Ulm  
TraumStation in Ulm  
Frauenstr. 21a  
Tel. 0731/65774 ●●●
- 89179** Beimerstetten  
Bettenhaus Kuhn  
Bahnhofstr. 7  
Tel. 07348/6269 ●●●
- 89312** Günzburg  
Feha Büro-Technik  
Robert-Koch-Str. 6  
Tel. 08221/9180 ●●●
- 89537** Giengen  
Schreibwaren Süßmuth  
Marktstr. 13  
Tel. 07322/5114 ●●●
- 89584** Ehingen  
Möbel Borst  
Karpfenweg 8  
Tel. 07391/5870 ●●●
- 90402** Nürnberg  
Neubauer  
Lorenzer Str. 5  
Tel. 0911/225217 ●●●
- 90449** Nürnberg  
Holzräume  
Willstätterstr. 60  
Tel. 0911/6722107 ●●●
- 90475** Nürnberg  
Möbel Linnert  
Feuchter Str. 7  
Tel. 0911/8376780 ●●●
- 90482** Nürnberg-  
Möggeldorf  
Segmüller  
Laufamholzstr. 72  
Tel. 0911/54000 ●●●
- 90482** Nürnberg  
Spielwaren Schweiger  
Eslarner Str. 2-4  
Tel. 0911/2491750 ●●●
- 90763** Fürth  
Saueracker  
Waldstr. 99-105  
Tel. 0911/66068400 ●●●
- 91171** Greding  
Taschen & Co.  
Kraftsbucherstr. 5  
Tel. 08463/3650234 ●●●
- 91217** Hersbruck  
Chairgo  
Amberger Str. 72  
Tel. 09151/8390280 ●●●
- 91238** Offenhausen  
Dauphin HumanDesign  
Espanstr. 36  
Tel. 09158/170 ●●●
- 91555** Feuchtwangen  
Bürohaus Sommer  
Herrenstr. 16-18  
Tel. 09852/804 ●●●
- 92237** Sulzbach-  
Rosenberg  
Helmut Pilhofer  
Frühlingstr. 8  
Tel. 09661/4521 ●●●
- 92318** Neumarkt  
Lederwaren Romstück  
Obere Marktstr. 34  
Tel. 09181/6491 ●●●
- 93309** Kelheim  
Möbel Gassner  
Riedener Str. 14  
Tel. 09441/50440 ●●●
- 94032** Passau  
Mühlendorfer  
Heiliggeistgasse 9  
Tel. 0851/33361 ●●●
- 94145** Haidmühle  
Mühlendorfer  
Dreisesselstr. 3  
Tel. 08556/96000 ●●●
- 94469** Deggendorf  
JARKOVSKY  
Weidenstr. 2+6  
Tel. 0991/370810 ●●●
- 95028** Hof  
Schäfer Büromöbel  
Marienstr. 51  
Tel. 09281/1400030 ●●●
- 95032** Hof  
Möbelcenter biller  
An den Mühlwiesen 2  
Tel. 09281/540110 ●●●
- 96052** Bamberg  
Betten Friedrich  
Obere Königstr. 43  
Tel. 0951/27578 ●●●
- 97070** Würzburg  
Das Bett  
Spiegelstr. 15-17  
Tel. 0931/4041760 ●●●
- 97076** Würzburg  
Kevekordes Ergonomie  
Am Sonnenhof 16  
Tel. 0931/2876196 ●●●
- 97080** Würzburg  
Steinmetz  
Schweinfurter Str. 9  
Tel. 0931/3040830 ●●●
- 97424** Schweinfurt  
Soremba Büro + Objekt  
Lissabon-Str. 11a  
Tel. 09721/808228 ●●●
- 97688** Bad Kissingen  
Schlafzentrum Eckstein  
Spitzwiese 7  
Tel. 09711/1213 ●●●
- 97762** Hammelburg  
Schlafcenter Hufnagel  
Dr. Georg-Schäfer-Str. 8  
Tel. 09732/786195 ●●●
- 99085** Erfurt  
partner  
Leipziger Platz 9  
Tel. 0361/5518500 ●●●
- 99768** Harztor  
Staudenmayer's  
Harzstr. 6  
Tel. 036331/42273 ●●●
- 99867** Gotha  
Profi-Line Gotha  
Gayerstr. 45  
Tel. 03621/735651 ●●●

## ÖSTERREICH

- 1070** Wien  
Betten Reiter  
Mariahilferstr. 120  
Tel. 05/08107 ●●●
- 1100** Wien  
Betten Reiter  
Viktor-Adler-Platz 2  
Tel. 05/08107 ●●●
- 1100** Wien-Oberlaa  
Sonnleitner  
Himberger Str. 14  
Tel. 01/9699900 ●●●
- 1140** Auhof Center  
Betten Reiter  
Wolfgang Pauli-Gasse 2  
Tel. 05/08107 ●●●
- 1210** Wien  
Betten Reiter  
Am Spitz 16  
Tel. 05/08107 ●●●
- 1220** Wien  
Schlaf-Studio Helm  
Rautenweg 5  
Tel. 01/2591994 ●●●
- 1220** Wien  
Betten Reiter  
Zwerchackerweg 8-10  
Tel. 05/08107 ●●●
- 2334** Vösendorf  
Betten Reiter  
SCS/Nordring 2-10  
Tel. 05/08107 ●●●
- 2700** Wr. Neustadt  
Betten Reiter  
Josef Feichtinger  
Gasse 6  
Tel. 05/08107 ●●●

## SCHWEIZ

- 3421** Lyssach  
Schlafhaus  
Bernstr. 3/5  
Tel. 034/4457778 ●●●
- 4704** Niederbipp  
Heinz Roth  
Wydenstr. 12  
Tel. 032/6331437 ●●●
- 8005** Zürich  
Me-First.ch  
Hardturmstr. 135  
Tel. 043/5408448 ●●●
- 8404** Winterthur  
Schlafpunkt  
Sulzerallee 65  
Tel. 052/2143090 ●●●
- 8706** Meilen  
Benz Bettwaren  
Kirchgasse 41  
Tel. 044/9230675 ●●●

# 150.000 ÄRZTE & THERAPEUTEN – GEMEINSAM GEGEN RÜCKENSCHMERZEN

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

## Wir danken den folgenden Verbänden/Institutionen und ihren Mitgliedern für ihre Fachbeiträge



**Berufsverband der Österreichischen**  
Fachärzte für Physikalische Medizin  
und Rehabilitation  
A - 1081 Wien  
www.boepmr.at



**Bundesverband Betriebliches**  
Gesundheitsmanagement e.V.  
[BBGM]  
D - 35392 Gießen  
www.bbgm.de



**Forum Gesunder Rücken –**  
besser leben e. V.  
D - 65185 Wiesbaden  
www.forum-ruecken.de



**Bundesverband Osteopathie e.V.**  
- BVO  
D - 95680 Bad Alexandersbad  
www.bv-osteopathie.de



**Deutsche Akademie**  
für Gesundheit und Schlaf  
D - 93053 Regensburg  
www.dags.de



**FPZ GmbH**  
D - 50968 Köln  
www.fpz.de



**Berufsverband Deutscher**  
Psychologinnen und Psychologen e. V.  
D - 10179 Berlin  
www.bdp-verband.de



**Deutsche Chiropraktoren-**  
Gesellschaft e.V. (DCG)  
D - 38106 Braunschweig  
www.chiropraktik.de



**ISR-Gesundheitsakademie e. V.**  
D - 78073 Bad Dürkheim  
www.isr-gesundheitsakademie.de

**B  
G B Schweiz**

**Berufsverband für Gesundheit**  
und Bewegung Schweiz  
CH - 8052 Zürich  
www.bgb-schweiz.ch



**Deutschlands Initiative für gesunde**  
Ernährung und mehr Bewegung  
www.in-form.de



**Physio Austria - Bundesverband der**  
PhysiotherapeutInnen Österreichs  
A - 1080 Wien | www.physioaustria.at



**Berufsverband für**  
Orthopädie und Unfallchirurgie  
D - 10623 Berlin  
www.bvou.net



**Deutsche Gesellschaft für**  
Orthopädie und Orthopädische  
Chirurgie e. V.  
D - 10623 Berlin  
www.dgoc.de



**McKenzie Institut Deutschland/  
Schweiz/Österreich e. V.**  
D - 79219 Staufen  
www.mckenzie.de



**Berufsverband staatlich geprüfter**  
Gymnastiklehrerinnen und -lehrer,  
Deutscher Gymnastikbund, DGymB e.V.  
D - 65719 Hofheim/Taunus  
www.dgymb.de



**Deutscher Turner-Bund**  
D - 60528 Frankfurt/Main  
www.dtb.de



**PhysioNetzwerk GmbH**  
D - 27738 Delmenhorst  
www.physio-netzwerk.com



**Bundesarbeitsgemeinschaft für Hal-**  
tungs- und Bewegungsförderung e. V.  
D - 65207 Wiesbaden Naurod  
www.haltungsbewegung.de



**DSN | Deutsches Skoliose Netzwerk**  
D - 53175 Bonn  
www.deutsches-skoliose-netzwerk.de



**Schweizerische Arbeitsgruppe**  
für Rehabilitationstraining  
CH - 4009 Basel  
www.sart.ch



**Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicher-**  
heit und Gesundheit bei der Arbeit  
D - 53757 Sankt Augustin  
www.basi.de



**Deutscher Verband**  
Ergotherapie e. V.  
D - 76303 Karlsbad  
www.dve.info



**VDB-Physiotherapieverband**  
e. V. Berufs- und Wirtschafts-  
verband der Selbständigen  
in der Physiotherapie  
D - 12207 Berlin | www.vdb-physio.de



**Bundesverband deutscher**  
Rückenschulen (BdR) e. V.  
D - 30559 Hannover  
www.bdr-ev.de



**Das Netzwerk zur Selbsthilfe**  
Deutsche Vereinigung  
Morbus Bechterew e. V.  
D - 97421 Schweinfurt  
www.bechterew.de



**Verband Deutscher Betriebs-**  
und Werksärzte e. V.  
Berufsverband Deutscher  
Arbeitsmediziner  
D - 76227 Karlsruhe | www.vdbw.de



**Bundesverband der Berufsfachschulen**  
für Gymnastik und Sport (BBGS)  
D - 48149 Münster  
www.bbgs-online.de



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



**VDSI - Verband für Sicherheit,**  
Gesundheit und Umweltschutz  
bei der Arbeit e.V.  
D - 65187 Wiesbaden  
www.vdsi.de



**Bundesverband selbstständiger**  
Physiotherapeuten - IFK e. V.  
D - 44801 Bochum  
www.ifk.de



**Deutscher Verband für**  
Gesundheitssport und  
Sporttherapie e. V.  
D - 50354 Hürth Efferen  
www.dvgs.de



**Verband für Turnen**  
und Freizeit e. V.  
D - 20357 Hamburg  
www.vtf-hamburg.de



**Bundesverband Skoliose-**  
Selbsthilfe e.V.  
D - 51491 Overath  
www.bundesverband-skoliose.de



**Deutsches Walking Institut e. V.**  
D - 76131 Karlsruhe  
www.walking.de



**VPT** Verband  
Physikalische Therapie  
D - 22085 Hamburg  
www.vpt.de



**Bundesvereinigung Prävention und**  
Gesundheitsförderung e.V. (BVPG)  
D - 53123 Bonn  
www.bvpraevention.de