

Rückenwelt

Das Magazin der Aktion Gesunder Rücken e. V.

www.rueckenwelt.de



RÜCKENGESUND UNTERWEGS

Vom optimalen
Autositz bis zum
perfekten Schuh

FIT IM BERUF

Ergonomie am
Arbeitsplatz

GESUNDES ZUHAUSE

Die Einrichtung
ist das A und O

FAMILIE

Toben hält nicht
nur den Kinder-
rücken gesund

GESUNDE KÖRPERHALTUNG

Wer aufrecht
durchs Leben geht,
hilft Rücken und
Seele



Rückengesund im Alltag
Fit bei Arbeit und Freizeit

2 Inhalt

Zuhause

Samstag bei den Mustermanns

Der rückenfreundliche Alltag

Seite 4

Freizeit

Freizeit ist Bewegungszeit

Ausgleichende Aktivitäten für den Rücken

Seite 12

Unterwegs

Rückenfit bei jeder Tour

Der Sitz muss sitzen!

Seite 18

Im Beruf

Agil leben, gesund arbeiten

Ergonomie am Arbeitsplatz

Seite 24

Familie

Aktives Spielen

Toben hält Kinderrücken gesund

Seite 28

Gesundheit

Der Experten-Podcast

Gesundheitsexperten im Interview: Tipps für ein Leben ohne Rückenschmerzen.

Seite 9

Workout für einen gesunden Rücken

Forschungsprojekt: Empfehlungen von Prof. Frank Mayer

Seite 15

Eine Frage der Haltung

Rückengesundheit hat viel mit Balance zu tun: Prof. Johannes Michalak klärt auf

Seite 22



Unser AGR-Gütesiegel

Seite 10

Allianz der Rücken-gesundheit

Seite 16

Zertifizierter Fachhandel

Seite 30

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Telefon:
+49 (0) 4761/926 358 0

Fax:
+49 (0) 4761/926 358 810

E-Mail:
info@agr-ev.de

Internet:
www.agr-ev.de

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

Titelfoto: AdobeStock
511530245_Mariusz S/
peopleimages.com
Fotos Rückseite: Richard
Stephan – der Stadtfotograf

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 © 2024 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 Leserinnen und Leser,

mein Rücken ist mir so wichtig wie ein Freund – und das sollte er Ihnen auch sein. Denn ohne gesunden Rücken funktioniert der ganze Körper nicht. Als Berufssportler weiß ich: Die Rückenmuskulatur bildet die Basis für den gesamten Rumpf. Mit ihr steht und fällt meine Atmung, meine Stabilität, Beweglichkeit und körperliche Gesundheit. Auch wenn Sie vielleicht keine sportlichen Wettkämpfe bestreiten, sollten Sie doch auf Ihren Rücken achten und diesen stärken.

Rumpfkraft bedeutet mehr als Bauchmuskul-Training. Denn der Rectus abdominis ist nur die oberflächliche Schicht auf der Vorderseite unseres Körpers. Rumpfkraft setzt genauso auf den Rücken und auf Teile der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Gemeinsam bilden diese Muskelgruppen unsere Körpermitte. Dieses „Core“ ermöglicht mir eine gute Balance und hilft, die Kraft von den Beinen auf den Rest des Körpers zu übertragen.

Deshalb empfehle ich allen Menschen über 30 Krafttraining mit Hanteln oder an Geräten. Ich persönlich lege dabei Wert auf zusammengesetzte Übungen, die mehr als eine Muskelgruppe trainieren. „Deadlifts“ etwa sind eine gute Verbundübung, vorausgesetzt, sie werden mit dem passenden Gewicht und korrekt ausgeführt. Sonst ist die Verletzungsgefahr zu groß. Wenn ich nur mit dem Körpergewicht arbeiten möchte, setze ich bewusst auf Drehungen der Brustwirbelsäule. Bei verkrampten Rückenmuskeln lasse ich mir in der Regel von unseren Physiotherapeuten helfen. Sie lockern die Muskulatur und verbessern die allgemeine Beweglichkeit.

Ob Basketball-Profi, Hobby-Sportler oder Couch-Potato: Jeder sollte seine Schwachstellen kennen, annehmen – und wissen,

was er dafür tun kann. Die Aktion Gesunder Rücken leistet hier sehr wertvolle Arbeit und hilft jedem Einzelnen, die passende Unterstützung zu finden. Ich persönlich muss seit einer Verletzung vor allem meine Schultern und dafür meine mittleren und unteren Rückenmuskeln besonders trainieren. Zusätzlich versuche ich meine Oberschenkelmuskulatur zu stärken und meine Hüftbeuger gut zu dehnen und so Schmerzen im unteren Rücken bzw. eine Wölbung zum Hohlkreuz zu vermeiden. Denn ich sehe meinen Rücken als meinen Freund. Und Freunde sind mir wichtig.

Brandon Thomas
US-amerikanischer Basketballprofi



Profisportler Brandon Thomas absolvierte über 300 Erstliga-Spiele – unter anderem beim FC Bayern Basketball. Aktuell spielt er für den Zweitligisten Artland Dragons in Quakenbrück.

„Ich achte auf meine körperliche Gesundheit, denn ich muss jeden Tag trainieren können.“

Brandon Thomas,
US-amerikanischer
Basketballprofi



**Hier weitere
Tipps
entdecken**

Viele weitere
Tipps für
einen gesunden
Rücken finden
Sie hier

www.agr-ev.de



Samstag bei den Mustermanns

Ob im Schlaf-, Wohn- oder Esszimmer und im Garten oder bei der Hausarbeit: Auch der Alltag zuhause lässt sich rückengesund gestalten – dabei helfen ergonomische Stühle, Sofas und Rasenmäher ebenso wie die optimale Beleuchtung auf dem Kinderschreibtisch.



Eigentlich ist das Wochenende zum Relaxen gedacht: Entspannt ein gutes Buch im Sessel lesen oder auf dem Sofa die aktuelle Staffel von „The Crown“ komplett netflixen. Aber während immer mehr Büros mit rückengerechten Möbeln ausgestattet sind, sieht es in vielen deutschen Haushalten noch anders aus: Viele Betten, Stühle und Sofas sind zwar bequem, aber in die Jahre gekommen oder nicht wirklich ergonomisch. Auch zuhause lässt sich Vieles rückengerechter gestalten, wie der Alltag von Nicole und Stefan beweist – ein fiktives Paar, das stellvertretend für viele Deutsche steht. Denn: Laut Robert Koch-Institut klagen rund 60 Prozent der Bundesbürger, dass sie in den vergangenen 12 Monaten unter Rückenschmerzen gelitten haben oder immer noch leiden.

Ein Tag im Leben von Nicole und Stefan

Der Samstagmorgen beginnt für Nicole wieder mit Rückenschmerzen. Der stechende Schmerz im unteren Rücken macht den Weg aus dem Bett ins Bad beschwerlich. „Wir verbringen ein Drittel unseres Lebens im Bett. Deshalb sollte man beim Bett besonders auf eine rückengerechte Konstruktion achten. Sonst führt der Schlaf eher zu Schmerzen – aber nachts sollen wir uns ja regenerieren“, erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e. V. Ein modernes Bett, das aus einer flexiblen Unterfederung und einer darauf abgestimmten Matratze besteht, könnte Nicles Rückenschmerzen vermeiden, denn es fördert nächtliche Bewegungen und nimmt Rücksicht auf die individuellen Bedürfnisse. Die Bandscheiben können regenerieren und verspannte Muskeln werden entlastet. Zusätzlich sorgen die Betten für eine gute Belüftung und Luftzirkulation.

Aber nicht nur das Schlafzimmer bietet Möglichkeiten für ein rückengerechtes Zuhause – wir begleiten Nicole in die Küche: Teller im obersten Schrank, Brötchen und Toast im untersten. Bei jeder Vorbereitung für das Frühstück arbeitet sie auf verschiedenen Höhen.



„Rückenfreundliche Einrichtung sollte das A und O in jedem Zuhause sein. Die Bewegung darf dabei aber auch nie fehlen.“

**Detlef Detjen,
Geschäftsführer der
Aktion Gesunder
Rücken e. V.**

Eine ergonomisch eingerichtete Küche reduziert die Belastungen für den Rücken enorm. Der Backofen wird heute auf Arbeitshöhe angebracht. Apotheker-Auszieschränke bieten schnell Überblick und ermöglichen die Suche nach den richtigen Zutaten ohne Körperverdrehung, die den Rücken belasten. Auch die optimale Höhe der Arbeitsplatten schafft mehr Ergonomie in der Küche. Dazu gibt es eine Faustregel: Der Abstand zwischen Ellbogen und Arbeitsplatte sollte zwischen 10 bis 20 Zentimeter betragen, zur Herdplatte 20 bis 40 cm und zum Spülbecken maximal 10 Zentimeter. Elektrisch höhenverstellbare oder unterschiedlich hohe Arbeitsflächen erleichtern das Kochen zusätzlich. Und wenn auch noch die Arbeitswege optimal geplant sind, kann Nicole sich völlig auf die Rezepte konzentrieren – ohne Angst vor Rückenbeschwerden. Als Rücken-Experte warnt Detjen aber auch vor zu viel Bequemlichkeit, denn die Bewegung darf auch zuhause nie zu kurz kommen.

Bewegtes Sitzen im Esszimmer

Und weil es nicht nur in der Küche und auf dem Teller gesund zugehen sollte, wäre Nicole gut beraten, auch ihr Esszimmer hinsichtlich Rückengesundheit einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Denn auch die gemeinsamen Mahlzeiten mit Freunden am Esstisch lassen sich rückengerechter gestalten: So fördern Esszimmerstühle, die das AGR-Gütesiegel tragen, bewegtes Sitzen. Es entlastet nicht nur die Wirbelsäule und die Bandscheiben, sondern hilft der Muskulatur und wirkt sogar positiv auf die Psyche. Empfehlenswert ist ein Wechselspiel vom passiven zum aktiven Sitzen. Das ermöglichen neigbare Sitzflächen und Rückenlehnen. „Zusätzlich sollte die Rückenlehne ähnlich der Lendenwirbelsäule geformt sein, um diese zu stützen“, so Detjen. Und wenn der Stuhl an sich keine Bewegung bietet, kann Nicole statt einfacher Dekokissen zu einer dynamischen Sitzauflage greifen und so ihrem Rücken gleich auch etwas Gutes tun. Durch die ständigen kleinen Bewegungen des



Mit dem richtigen Möbelstück kann man selbst beim Entspannen auf dem Sofa etwas für seine Rückengesundheit tun.

Kissens würde Nicole, während sie sitzt, kleine Muskelgruppen in ihrem Rücken trainieren – also ohne eigenes Zutun den Rücken stärken.

Entspannung statt Anspannung im Garten

Ihre Rückengesundheit können Nicole und Stefan aber nicht nur beim Sitzen fördern – im Haushalt finden sich weitere Ansatzpunkte. Denn eigentlich will Stefan sich bei der Gartenarbeit entspannen und abschalten – und ganz nebenbei noch etwas für die Beweglichkeit tun. Wenn er nicht gerade Blumen umpflanzt, jätet er Unkraut, mäht den Rasen oder schneidet die Hecke. Das alles erledigt er entweder kniend auf dem Boden oder mit großer Streckung im Stehen, den Rasenmäher führt er meist mit gekrümmtem Rücken. Ein Rasenmäher mit höhenverstellbaren Holmen würde ihm die Arbeit schon erleichtern, zusätzlich ein ergonomischer Handgriff und weniger Gewicht und schon würde die Gartenarbeit weniger Rückenbeschwerden bei Stefan verursachen. Das gilt auch fürs Heckenschneiden:



RÜCKEN-ÜBUNG Eine Streck- übung der Schultern

Greifen Sie mit beiden Händen um Ihre Schultern, anschließend strecken Sie die Arme zur Seite aus. In etwa auf Brusthöhe. Halten sie jede Position für circa 20 Sekunden.



WISSENSWERTES

Welche Bedingungen muss eine rückenfreundliche Couch erfüllen?

Die Sitzhöhe und Sitztiefe müssen zum Nutzer passen.

Die Rückenlehne muss den Rücken bis zu den Schultern stützen.

Eine Liegefunktion fördert die Entspannung.

Die Festigkeit der Polster müssen vorab getestet werden, um den optimalen Komfort zu erzielen.

Die Füße sollten in der aufrechten Sitzposition den Boden berühren können, wobei Unter- und Oberschenkel circa in einem 90 Grad Winkel zueinander stehen. 2 – 3 Fingerbreit Platz zwischen dem Polster und der Kniekehle.

Das Hin- und Herschwanken auf der Leiter, weil die Schere viel zu schwer ist, schadet seinem Rücken nur. Wenn die Heckenschere mit einem ergonomischen Griff ausgestattet wäre und trotz eines leistungsstarken Motors leicht in der Hand liegen würde, wäre das für den Rücken viel erträglicher. Natürlich lässt sich Bücken oder schweres Heben nicht vermeiden, jedoch sollte man es richtig machen, empfiehlt Detjen: „Beim Tragen von schweren Gegenständen ist es wichtig, sich Hilfe zu holen. Auch Rollen können beim Transport unterstützen“, sagt der Experte.

Saubere Sache mit sauberer Haltung

Nachmittags teilen sich Nicole und Stefan meist die Hausarbeit – und auch hierbei ist die Rückengesundheit im Fokus: Denn so sehr sich Stefan bemüht, er kommt nicht immer an jede Ecke und besonders nicht unter die Couch. Um alles erreichen zu können, muss er sich erneut hinknien. In der nächsten Bewegung streckt er sich, um das Spinnennetz an der Decke zu entfernen.

Der Wechsel ist mühsam und anstrengend für den Rücken. Auch das Kabel muss er an den tiefen Steckdosen ständig ein- und ausstecken, um in den nächsten Raum zu gelangen. Das geht auch einfacher: Ein rückenfreundlicher Staubsauger würde das lästige Staubsaugen wenigstens für den Rücken angenehmer gestalten: Stefan könnte den Griff nach Belieben auf seine Körpergröße oder die gerade benötigten Bedingungen anpassen. Die An- und Ausschalter sind im Handgriff integriert, um sie schnell und einfach zu bedienen. Und das ständige Hinterherziehen des Saugers sowie der Wechsel der Steckdose würden durch einen Akku-Handstaubsauger komplett entfallen. Eine Frontbeleuchtung an den Bodendüsen ist ein weiterer Zusatz, der Stefan die Arbeit beim Staubsaugen erleichtern würde.

Rückenschonend – auch für die Kinder

Nachdem Stefan Küche, Wohnzimmer und Bad gesaugt hat, ist schließlich das Kinderzimmer dran. Mit krummem Rücken sitzt Max dort am Schreibtisch und erledigt seine Hausaufgaben. Eigentlich ist er längst zu groß für den Kindertisch: Die Tischplatte ist so niedrig, dass er nicht einmal aufrecht sitzen kann. Ähnlich wie ein höhenverstellbarer Tisch – so wie ihn Stefan im Büro seiner Firma nutzt – der ihm hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen, würde auch Max ein mitwachsender Schreibtisch das Rechnen und Schreiben zuhause angenehmer machen. „Rückenschmerzen sollte man schon früh vorbeugen. Das Alter ist bei diesem Thema nebensächlich. Jung und Alt profitieren von rückengerechten Produkten im eigenen Heim“, so Detjen. Und mit der richtigen Beleuchtung kann Max seinen jungen Rücken zusätzlich entlasten – zum Beispiel beim Basteln. „Man bewegt sich automatisch in Richtung Lichtquelle. Dabei kann es schnell zu Fehlstellungen in der Haltung kommen“, so Detjen. Optimal sind daher Schreibtischlampen mit Funktionalitäten wie stufenloser Dimmbarkeit und einer Gelenktechnik, mit der Max den Winkel des Lichtes verändern kann.

Hersteller

Wir zertifizieren rückenfreundliche Produkte. Vertrauen Sie Zuhause auf:

Beleuchtung
Waldmann

Betten & Matratzen
Lattoflex
Metzeler

Esszimmermöbel
Moizi Möbel

Gamingstühle
Topstar

Hängestühle
Traumschwinger

Kindermatratzen
ALVI

Kindermöbel & Bodenkissen
aeris
Mira Art
Moizi Möbel
moll Funktionsmöbel
Topstar
VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken

Kopfkissen & Bettdecken
ADVANS
Hefel Textil
Lattoflex
Metzeler

Mehrzweckstühle
Haider Bioswing
Moizi Möbel
Sedus
Topstar
VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken

Rasentrimmer
Einhell

Schreibtische für Zuhause
moll Funktionsmöbel
officeplus
Sedus

Sessel & Sofas
Fitform by Wellco
himolla Polstermöbel

Sitzauflagen
kybun Joya
Ori-Back

Am Ende des Tages braucht die ganze Familie dann erstmal Entspannung. Aber die Couch ist mittlerweile so alt, dass Nicole, Stefan, Max und Lina eigentlich nur noch in einer tiefen Kuhle versinken, statt sich rückengesund beim TV-Abend zu entspannen. Abhilfe schaffen rückenfreundliche Couchgarnituren, bei denen man beim Kauf verschiedene Sitzhöhen und -tiefen auswählen und kombinieren kann. Das eignet sich besonders in Haushalten, in denen unterschiedlich große Personen leben, denn Nicole, Stefan, Max und Lina können so ihren Lieblingsplatz individuell festlegen. Wie bei Relaxsesseln gibt es ebenfalls Sofas die leicht verstellbar sind, um den Rücken und die Sitzfläche in Liegeposition bringen zu können.

Wenn schon sitzen, dann richtig!

Nicole kann sich mit ihrem Buch zum Glück in ihren Hängestuhl zurückziehen. Der ist bereits rückengerecht: Mit seinen kleinen Baumwoll-Vernetzungen ist er weicher im Rücken und beugt Schmerzen vor. Und Stefan will demnächst auch seinen alten Sessel entsorgen, der noch von seinen Großeltern stammt. Der ist leider so tief, dass Stefan fürchten muss, ohne Verrenkung nicht mehr aus den Polstern hochzukommen. Hilfreich wäre hier ein Sessel mit passender Sitzhöhe und integrierter Fußstütze, damit beim Zurücklehnen sein Oberkörper nach hinten und die Füße nach oben verlagert werden. Aber vor allem sollte der Sitz in Tiefe, Breite und Höhe zu Stefans Körperbau passen. Aber generell gilt für den rückengesunden Fernsehabend: Öfter mal die Sitzposition ändern oder in den Werbepausen aufstehen – umso häufiger man sich bewegt, desto besser lassen sich Rückenschmerzen vorbeugen.

Doch nicht nur Produkte, auch Übungen zwischendurch können den Rücken langfristig stärken. ||

Liegenbleiben oder Aufstehen?

Wer krankheitsbedingt ruhiger machen soll, hat es oft schwer, die Balance zwischen Bett und Bewegung zu finden. Denn Ruhe und Schonverhalten sind bei Schmerzen nicht immer das richtige Rezept. Ein gesunder Rücken ist nicht selbstverständlich, er braucht Bewegung.



Eine Schonhaltung ist bei Rückenproblemen nicht immer vorteilhaft

Gesundheitsratgeber sind voll davon: Fitnessbegeisterte Jungfamilien und rüstige Rentner, die unabhängig von Beruf, Alter und Lebenssituation allen gesundheitlichen Beschwerden trotzen. Scheinbar mühelos gelingt ihnen ein aktives Leben – ein Idealbild, das allerdings nicht immer der Realität entspricht. Wer wegen eines Unfalls, einer längeren Erkrankung oder typischer Altersbeschwerden mehr oder weniger plötzlich seine Aktivitäten einschränken muss und viel Bettruhe braucht, spürt schnell: Ein gesunder Rücken ist nicht selbstverständlich. Er braucht Bewegung und eine angemessene Belastung. Nur ein starker Rücken füllt seine stabilisierende Funktion für den ganzen Körper aus. Bewegungsmangel und langes Liegen stellen ihn dagegen auf eine harte Probe. Für Menschen, die aber krankheitsbedingt länger ans Bett gebunden sind, ist es kaum möglich, so mobil zu sein – und es drohen Muskelschwund, vermehrte Rückenschmerzen bis hin zu langwierigen Haltungsschäden.



WISSENS- WERTES

Dran bleiben, nicht aufgeben – denken Sie an Ihren Rücken!

Wer erholsam schläft, regeneriert seinen Körper am besten.

Hilfsmittel wie Therapiematratzen helfen dabei, Nebenwirkungen durch langes Liegen (wie z. B. Druckgeschwüre) zu vermeiden.

Angemessene körperliche Belastung im Alltag erhält die Muskulatur.

Regeneration wie im Schlaf

Um den Problemen bestmöglich vorzubeugen, ist die Wahl des richtigen Bettes entscheidend. Dieses unterstützt idealerweise die Wirbelsäule und entlastet sie. Um sich andererseits noch ausreichend bewegen zu können, sollte man auch nicht in der Matratze versinken. Nur dann hilft sie dem Körper zu regenerieren und gleichzeitig falsche Belastungen und Druckstellen, die z. B. zu einem Druckgeschwür (Dekubitus) führen können, zu vermeiden. Für Patienten mit bestimmten Krankheitsbildern gibt es deswegen sogar spezielle Matratzen mit Mikrostimulation: Sie sind darauf ausgelegt, die Federung auf die Bedürfnisse der Betroffenen abzustimmen. Patienten mit Demenz, Parkinson, Dekubitus oder chronischen Schmerzen profitieren von jeweils unterschiedlichen Härtegraden sowie von Matratzen mit basaler Stimulation. Letztere erzeugen feine motorische Reize, die über die Nervenbahnen zum Gehirn gelangen und dadurch die Eigenbewegung im Schlaf fördern. Und auch wie der Kopf gebettet ist, spielt eine Rolle: Ein nacken- und rückenfreundliches Kissen stützt ihn in jeder Schlafposition ganz individuell und passt sich den Bedürfnissen an. Das beugt Verspannungen, Schmerzen und Haltungsfehlern vor bzw. wirkt ihnen effektiv entgegen.

Die richtige Balance finden

„Wer krank ist, gehört ins Bett.“ Richtig, oder? Was auf den ersten Blick relativ logisch erscheint, erweist sich allerdings als nur bedingt empfehlenswert für Patienten mit chronischen Schmerzen. Wer beispielsweise an Arthrose, Rheuma oder

Osteoporose erkrankt ist – in Deutschland die häufigsten Leiden im Alter – oder einen schmerzhaften akuten Bandscheibenvorfall erlebt, schont sich reflexmäßig. Das ist auch verständlich, denn mit solchen Handicaps kann bereits ein kurzer Spaziergang oder der Weg zum Supermarkt zur Herausforderung werden. Betroffene vermeiden jede zusätzliche unnötige Aktivität aus dem einfachen Grund, weil sie mit Schmerzen verbunden ist. Doch übertriebenes Schonen kann die Betroffenen in eine Abwärtsspirale aus Schmerzen, Bewegungsmangel und abnehmender Leistungsfähigkeit führen.

Selbstständig dank Hilfsmitteln

Umso wichtiger ist es, dass Patienten mobil bleiben und ihre allgemeine Kraft und Beweglichkeit trainieren – auf angemessene und rückenfreundliche Weise. Dafür gibt es die verschiedensten Hilfsmittel: von Gehhilfen wie Rollatoren oder Treppensteighilfen bis hin zu Rückentherapiegeräten, Faszienrollen und Wärmeauflagen. All das kann helfen, die Selbstständigkeit der Patienten langfristig zu erhalten bzw. nach einem Unfall wiederherzustellen. Entscheidend für den Erfolg ist das richtige Maß an Bewegung und Training: Wer es z. B. nach einem Bandscheibenvorfall übertreibt und seinen Rücken falsch belastet, gefährdet die Regeneration. Wer jedoch stärker auf seinen Körper hört, stellt meist schnell fest: Das Mögliche ist viel mehr als man ursprünglich erwartet. ||

Hersteller

Wir zertifizieren rückenfreundliche Produkte. Vertrauen Sie auf:

Kissen zur Therapie
Hefel

Reha Autokindersitze
Thomashilfen

Rollatoren & Gehwagen
TOPRO

Therapiematratten & Therapiestühle
Thomashilfen

Treppensteighilfen
TOPRO

Der Experten-Podcast

In den Interviews mit verschiedenen Gesundheitsexperten erfahren Sie, welche Möglichkeiten es für ein Leben ohne Rückenschmerzen gibt.

„Der Mensch ist nicht für starres Ausdauern gemacht, sondern für die Bewegung.“



Dr. med.
Bernd Reinhardt
Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin.



Podcast

Im Podcast "Zurück ins Rückenglück" erhältst du Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag.

www.agr-ev.de/podcast



Zurück ins Rückenglück: Unter diesem Motto ist der neue AGR-Podcast gestartet. Wir sprechen nicht nur über ganz grundsätzliche Dinge zum Thema Rückengesundheit: was sind die Ursachen von Rückenschmerzen und mit welchen Maßnahmen können Sie etwas gegen die Beschwerden tun?

Im Interview mit verschiedenen Experten aus dem Bereich der Medizin, Wissenschaft und Therapie beleuchten wir das Thema Rückengesundheit aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln. Mit fundierten Tipps möchten wir Ihnen zeigen, wie viele Möglichkeiten es für ein Leben ohne Rückenschmerzen gibt. Wichtig ist: jeder muss seinen ganz persönlichen Weg finden. Dabei unterstützen Sie die Experten mit ihrer Erfahrung und ihrem Wissen über die Zusammenhänge zwischen psychischen und physischen Wohlbefinden. Von Bewegung und Ergonomie über Achtsamkeit, Entspannung und soziale Beziehungen bis hin zu Ernährung und Schlaf - finden Sie heraus, was Ihnen guttut! Folgen Sie Ihrem inneren Kompass zu einem gesunden Rücken. Der nebenstehende Link führt Sie zu Ihrem persönlichen Rücken-Glück. ||



Verena Heider, Detlef Detjen und Kerstin Meier-Dejten (v. l.) von der Aktion Gesunder Rücken e. V. unterstützen Hersteller bei der Zertifizierung ihrer Produkte mit dem AGR-Gütesiegel.

Ausgezeichnet rückenfreundlich!

Wer sich für ein rückenfreundliches Leben interessiert, ist bei der Aktion Gesunder Rücken e. V. genau richtig. Als Kompass gibt es unser Gütesiegel, mit dem wir rückengerechte Produkte auszeichnen – kompetent und unabhängig.

Wie wir leben und arbeiten, beeinflusst unseren Rücken – und damit unsere Gesundheit. Die meisten Gegenstände, die wir in unserem Alltag zuhause und bei der Arbeit nutzen, sind relevant für unser Wohlbefinden. Doch ob Autositz oder Bett, Schuhe oder Schulranzen zu den rückenfreundlichen Produkten zählen oder nicht, sieht man ihnen nicht an – es sei denn, sie sind mit dem AGR-Gütesiegel versehen: Das Siegel soll Menschen wie ein Kompass durch den Produktdschungel führen und bei der Kaufentscheidung unterstützen. Ausgezeichnet werden Produkte, die den Rücken und den menschlichen Bewegungsapparat insgesamt optimal unterstützen, also unser Leben ent- und nicht belasten. Das Spek-

trum reicht von Büro-, Polster- und Kindermöbeln über Fahrräder und Sportgeräte bis hin zu Staubsaugern und Akkuschaubern sowie vieles mehr. Zudem prüft und zertifiziert die Aktion Gesunder Rücken e. V. auch Produkte zur rückengerechten Prävention.

Top oder Flop

Profitiert denn beispielsweise der Käufer von Freizeitschuhen, die ein AGR-Gütesiegel tragen, tatsächlich in Sachen Gesundheit? „Das ist für mich eine der wichtigsten Fragen, die mir der Hersteller bei der Prüfung beantworten muss“, sagt Martin Vierl, medizinischer Experte. Bei solchen Fragen helfen unter anderem wissenschaftliche Studien, die der Hersteller der Kommission ent-

sprechend vorlegt. Denn die Aktion Gesunder Rücken bürgt mit ihrem Gütesiegel für einen Qualitätsanspruch, auf den sich Käufer verlassen können. Sie hat das Gütesiegel gemeinsam mit den beiden größten deutschen Rückenschulverbänden entwickelt. Diese stellen auch die Mitglieder der interdisziplinären Prüfkommision.

Für Hersteller, die das Gütesiegel verliehen bekommen, geht die Verantwortung weit über die eigentliche Auszeichnung hinaus: Sie schließen einen Nutzungsvertrag ab, der genau festlegt, unter welchen Bedingungen sie das Gütesiegel verwenden dürfen. „Darin ist festgehalten, dass uns sämtliche Änderungen gemeldet und die Produkte dann eventuell er-

neut geprüft werden müssen“, sagt Martin Vierl. Damit sind beispielsweise Abwandlungen am Produkt oder seiner Ergonomie gemeint oder veränderte medizinische Erkenntnisse, die womöglich Grundlage für die Prüfung waren.

Kriterium für Fachleute

Das Gütesiegel ist jedoch nicht nur eine wichtige Orientierungshilfe für die Käufer, sondern auch für die Produktwahl von Therapeuten und Ärzten. Da die Experten

der Prüfkommision aus medizinischen Fachverbänden stammen, zählt ihr Urteil als fachlich fundierte Empfehlung, die die Spezialisten gerne an ihre Patienten weitergeben. Hinzu kommt die Signalwirkung an die Industrie: Hersteller können ihre Produkte aus allen Bereichen des täglichen Lebens und Arbeitens aufwerten und mit dem Gütesiegel ein relevantes Unterscheidungskriterium zur Konkurrenz bieten. Das spornt an und setzt Impulse in ganz unterschiedlichen

Branchen. Denn die Aktion Gesunder Rücken ist Anlaufstelle Nummer eins für alle Fragen rund um rückengerechte Produkte.

71%

der Orthopäden empfehlen bevorzugt Produkte mit AGR-Gütesiegel. Das belegt das Rücken-Konsilium, eine groß angelegte Befragung zum Thema Rückenschmerzen unter rund 1.000 Orthopäden in Deutschland.

Das AGR-Gütesiegel Ob ein Produkt rückenfreundlich ist, überprüft ein unabhängiges Gremium aus Ärzten und Therapeuten von zwei medizinischen Fachverbänden (Forum Gesunder Rücken - besser leben e. V. und Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V.). Diese medizinisch multidisziplinäre Vorgehensweise überzeugte auch das „Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum“ (EUIPO) die das Gütesiegel 2022 als seriös und vertrauenswürdig auszeichnete. Die Qualität des AGR-Gütesiegels wurde zudem vom Bundesverband

Verbraucherinitiative e. V. auf dem Verbraucherportal Label-online.de mit der höchsten Auszeichnung „besonders empfehlenswert“ bewertet.

Erfahren Sie mehr über das AGR-Gütesiegel unter www.agr-ev.de/guetesiegel. Hier finden Sie alle Produkte mit dem AGR-Gütesiegel, Erklärungen und Checklisten zu den Anforderungen, die Produkte aus über 100 Themenbereichen erfüllen müssen, um als „besonders rückenfreundlich“ ausgezeichnet zu werden.



Drei Fragen an ...

Was ist Ihre Aufgabe in der Prüfkommision?

Berufsbedingt kenne ich die ergonomischen Bedürfnisse der arbeitenden Bevölkerung: Rückenschmerzen und Arbeitsplatzprobleme wie Zwangshaltungen und monotone repetitive Belastungen sind Themen, die unsere Patienten beschäftigen. Somit kann ich den ergonomischen Nutzen eines Produktes gut beurteilen. Ich bringe meine fachliche Kompetenz aus 30 Berufsjahren in der operativen und konservativen Orthopädie ein.



Martin Vierl,
medizinischer
Experte

Können Hersteller ihre Produkte nacharbeiten?

Ja, gefreut hat mich zum Beispiel die Wiedervorstellung eines Bürostuhles, dem wir im Vorjahr wegen eines Materialbruchs bei der Prüfung kein Zertifikat erteilen konnten. Meine Hinweise zur Verbesserung wurden aufgenommen und umgesetzt. Bei der erneuten Prüfung ging alles glatt.

Welches Prüfkriterium ist aus Ihrer Sicht das Wichtigste?

Ich finde es herausfordernd herauszufinden, ob der Käufer eines Produkts mit AGR-Gütesiegel gesundheitlich profitiert. Hier brauchen wir gute Belege wie etwa wissenschaftlich konzipierte Studien. Denn die Aktion Gesunder Rücken und ihr Gütesiegel stehen für eine stabile Qualitätsstufe, die wir erhalten wollen. Ich persönlich kenne das Gütesiegel seit einem Rückenschullehrer-Seminar vor vielen Jahren – und bin immer wieder fasziniert von der Vielfalt der Produkte: von der Babytrage über Büromöbel bis hin zur Asphaltwalze.



Freizeit ist Bewegungszeit

Die Bequemlichkeit im Alltag ist unser größter Gegner. Umso besser, wenn man einen passenden Freizeitsport zum Ausgleich gefunden hat. Damit der Rücken davon auch richtig profitiert, gibt es ein paar Dinge zu beachten.

„Mein Morgen beginnt mit zehn Klimmzügen an der Reckstange in meinem Garten“, sagt Ulrich Kuhnt, Sportpädagoge und Leiter der Rückenschule Hannover. Er weiß ganz genau, wie er sich in seiner Freizeit fit hält. Was für ihn die Klimmzüge sind, ist für den anderen eine Joggingrunde im Wald, der Radweg zur Arbeit oder die Yogastunde nach Feierabend. All diese Freizeitaktivitäten fördern die Gesundheit – und bei der richtigen Ausführung auch den Rücken. „Bereits eine halbe Stunde täglich aerobes Training, also Ausdauersport, bewirkt eine Menge“, erklärt Kuhnt. Gerade weil die meisten Menschen den Großteil ihres Alltags im Sitzen verbringen, sollten sie ihren Ausgleich so aktiv wie möglich gestalten. Ansonsten machen sich Folgen von zu langem Sitzen bemerkbar: Die Muskulatur baut ab, verliert an Stabilität – und es entstehen Rückenschmerzen. Stress kann das noch begünstigen, denn durch viel Hektik im Alltag merken viele nicht, wie verkrampft ihre Körperhaltung ist. Erst wenn Ruhe einkehrt, spüren sie die schmerzhaften Folgen zu hoher Anspannung.

Freizeitsport – aber richtig!

Umso wichtiger ist es, dem Rücken mit einer passenden Freizeitaktivität langfristig etwas Gutes zu tun – und dabei Spaß zu haben. „Denn nur was mir Spaß macht, führe ich auch weiter“, sagt der Sportpädagoge. Deshalb lohnt es sich, auf seinen Körper zu hören: Bin ich eher der Typ „Raus in die Natur“ und gehe Inlineskaten oder joggen? Bin ich der Typ „Muckibude“ oder setze ich auf Fitnesskurse? Oder nutze ich Sportgeräte in den eigenen vier Wänden? Ganz gleich, welcher Sport es ist, die Hauptsache ist: Man geht es richtig an. Denn Freizeitsport mit dem falschen Equipment kann schnell nach hinten losgehen: Drückt der Zeh beim Joggen, hat man nicht das passende Schuhwerk – und macht im Grunde mehr falsch als richtig. Beim Schuh spielt vor allem das Dämpfungssystem eine wichtige Rolle. Es kompensiert als Kernelement jedes rückengerechten



„Bereits eine halbe Stunde täglich aerobes Training, also Ausdauersport, bewirkt eine Menge.“

**Ulrich Kuhnt,
Sportpädagoge und
Leiter der Rücken-
schule Hannover**



BUCHTIPP Rückenbuch für Faule

Nie wieder auf die Matte: Das etwas andere Übungsbuch von Ulrich Kuhnt – TRIAS Verlag

Schuhs die Stoß- und Druckkräfte beim Laufen.

Auch beim Fahrradfahren sollte sichergestellt sein, dass der Sattel zum Radler passt und rüchenschonend ist, um Schmerzen zu vermeiden. Eine ganz neue Alternative für Menschen, die aufgrund gesundheitlicher Probleme nicht mehr Rad fahren können, ist der Streetstepper: Das Outdoor-Fitnessgerät kombiniert das Radfahren mit dem Laufen, ist sehr gelenkschonend und rüchensfreundlich – und macht wirklich Spaß.

Rüchengerechtes Equipment? Check!

„Bevor man beispielsweise mit einem Sportgerät trainiert, muss die individuelle Einstellung vorgenommen werden, um Fehlhaltungen vorzubeugen – sonst vergeht die Lust am Freizeitsport schnell wieder“, so Kuhnt. Für ein effektives Rücken-training muss man nicht das professionelle Fitnessstudio oder den Physiotherapeuten aufsuchen: Zahlreiche Sportgeräte eignen sich für zu Hause – und bieten die optimale Lösung für Rücken-training in allen Lebenslagen. Wer beispielsweise während seines abendlichen Serien-Marathons auf einem Minitrampolin „schwingt“, aktiviert dabei jede einzelne Körperzelle. Das tut Herz und Kreislauf gut, fördert das Atmungssystem und verbessert die Koordination. Die sanften Schwingungen trainieren die Rückenmuskeln, schonen dabei die Gelenke und sorgen für einen hohen Spaßfaktor. Sogar Menschen mit Bewegungseinschränkungen können das Minitrampolin nutzen.

Schwingen für mehr Stabilität

Oder man „schwingt“ während der Tages-schau einfach mal einen Schwingstab: An den Enden des hochelastischen Sportgeräts sind zwei Gewichte befestigt, sodass sich damit Bein-, Rücken-, Schulter- und Armmuskeln besonders effektiv trainieren lassen. Dreimal in der Woche sind jeweils 10 bis 15 Minuten ausreichend, um die Koordination zu verbessern, die Rumpfmuskulatur zu stärken und die Wirbelsäule zu

14 Freizeit

stabilisieren. Doch wie bei allen Sportgeräten gilt auch hier: Augen auf beim Produktkauf! „In erster Linie sollte man natürlich auf das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken achten. Damit ist schon mal sichergestellt, dass die Kriterien für Ergonomie und Rückengesundheit erfüllt sind“, erklärt Kuhnt. „Außerdem ist eine gute Bedienungsanleitung sehr wichtig, genauso wie eine fachlich qualifizierte Verkaufsberatung im Vorfeld.“

Los geht's mit dem Training!

Wer das passende Equipment hat, muss nur noch wissen: Wie trainiere ich damit richtig? Wenn man nicht täglich den Fitness-Coach aufsuchen will, lassen sich zahlreiche zertifizierte Online-Trainingsprogramme finden: Hier gibt es Rückentraining unter professioneller Anleitung und gleichzeitig eine ganze Bandbreite an Übungen. Dabei ist aber eins wichtig, weiß Sportpädagoge Kuhnt: „Die Mischung macht's! Einseitige Bewegungen sind nicht ausreichend. Es genügt beispielsweise nicht, nur die Bauchmuskeln zu trainieren oder ausschließlich die Faszienrolle zu benutzen: Wichtig ist die Vielfalt der motorischen Grundeigenschaften, bestehend aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.“

Sportmuffel? – Kein Problem!

Fakt ist auch, dass es nicht immer das ausgiebige Cardio-Programm sein muss. Alltagsbewegungen bringen viel mehr, als man denkt. Allen voran ist hier der Klassiker zu nennen: Treppensteigen statt Aufzugfahren. „Es kommt darauf an, sich regelmäßig und dauerhaft zu bewegen, also einen bewegten Lebensstil zu führen“, sagt Kuhnt. In seinem „Rückenbuch für Faule“ erklärt der Sportpädagoge, in welchen Alltagssituationen jeder seinem Rücken ganz nebenbei etwas Gutes tun kann – sei es beim Warten an der Ampel oder beim Zähneputzen. Ganz gleich, ob beim Freizeitsport oder im Alltag: Mit den richtigen Bewegungen kann man sich spielend leicht fit halten. ||



WISSENSWERTES Mehr Bewegung im Alltag

75-150 Minuten pro Woche sollte ein Erwachsener laut der Weltgesundheitsorganisation mit hoher Intensität trainieren – alternativ 150 - 300 Minuten pro Woche auf moderatem Level, wie etwa spazieren gehen.

2x pro Woche sollten mindestens die wichtigsten Muskelgruppen trainiert werden, denn regelmäßige körperliche Aktivität ist für einen gesunden Lebensstil unabdingbar.

Das passiert, wenn wir zu lange sitzen:

Nach einer Minute: Die Aktivität der unteren Gliedmaßen hört auf. Es werden nahezu keine Kalorien mehr verbrannt.

Nach 20 Minuten: Unsere Bandscheiben verlieren enorm an Flüssigkeit und damit an Volumen. Das beeinträchtigt ihre Pufferfunktion, was zu Fehlhaltungen und auf Dauer zu irreparablen Schäden führen kann.

Nach 60 Minuten: Blutgefäße und Lymphbahnen der Hüfte haben nur noch rund 50 Prozent ihres Volumens, da sie im Sitzen abgedrückt werden. Dadurch können Stauungen oder Schwellungen im unteren Körperbereich entstehen.

Bei längerer Inaktivität werden Herz und Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt: Der Stoffwechsel fährt runter, die Gehirnfunktion sinkt, das Denken fällt schwer und wir werden müde.

Hersteller

Wir zertifizieren rückenfreundliche Produkte. Vertrauen Sie in der Freizeit auf:

Balancekissen

Airex
TOGU

Faszienrollen & luftgefüllte Sportgeräte
TOGU

Gymnastikmatten

Airex

Minitrampoline

bellicon

Rund ums Fahrrad

Ergon
Ergotec
Streetstepper

Schwingstäbe

FLEXI-SPORTS
Haider Bioswing

Therapieröhren

SLASHPIPE

Vibrationsrollen

Deuser Inoroll



Step ins Web

Weitere Infos für ein rückenfreundliches Leben und unsere zertifizierten Produkte gibt es im Web unter:

www.agr-ev.de/produkte



Workout für einen gesunden Rücken

Wer Rückenschmerzen vorbeugen möchte muss in Bewegung kommen und bleiben. In dem Forschungsprojekt "Ran Rücken" hat das Team um Prof. Frank Mayer herausgefunden welche Trainingsprogramme wirksam sind.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenleiden. In dem Forschungsprojekt „Ran Rücken“, der bislang größten wissenschaftlichen Untersuchung zu diesem Thema in Deutschland, haben Forscher ein Trainingsprogramm entwickelt, das sich für Anfänger ebenso eignet wie für Leistungssportler. „Bei Rückenschmerzen haben sich in den letzten Jahren verschiedene Trainingsprogramme als zunehmend wirksam erwiesen. Diese sind in der Regel schnell und einfach umzusetzen“, sagt Prof. Frank Mayer, Professor für Sportmedizin und Sportorthopädie, Direktor der Hochschulambulanz an der Universität Potsdam sowie Projektleiter von „Ran Rücken“.

Eine wichtige Erkenntnis aus dem vom Bundesinstitut für Sportwissenschaften geförderten Forschungsverbund, an dem 13 Forschungseinrichtungen beteiligt waren: Wer Schmerzen im Kreuz vorbeugen oder lindern möchte, muss in Bewegung kommen und bleiben. Um Rückenschmerzen erst gar keine Chance zu geben, sollten außerdem gezielt die Bewegungsabläufe trainiert werden, die Rückenschmerzen auslösen können – Treppensteigen, Lasten heben, Stolpern.

Hintergrund ist das Prinzip der sogenannten „Perturbation“, bei welchem durch unerwartete Störungsreize das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln trainiert wird. „Beansprucht man das neuromuskuläre System immer wieder, ist man gut gewappnet“, sagt Prof. Mayer. „Rückenschmerzen entstehen häufig durch eine verminderte Rumpfstabilität, welche durch Defizite auf neuronaler, muskulärer und struktureller Ebene verursacht wird.“



Podcast

Bewegung und Sport gegen Rückenschmerzen:
Alles, was Sie wissen müssen erfahren Sie in unserem Gespräch mit Hendrik Schäfer

www.agr-ev.de/podcast-aktivität



Hendrik Schäfer
Lehrstuhl für Rehabilitationswissenschaften der Universität Witten/Herdecke

stabilität, welche durch Defizite auf neuronaler, muskulärer und struktureller Ebene verursacht wird.“

Das passende Workout für einen gesunden Rücken – für Anfänger und Profis

Auf Basis dieser Erkenntnis wurde im Rahmen des Ran Rücken-Forschungsprojekts ein neuartiges Trainingsinterventionsprogramm entwickelt. Die Besonderheit ist eine Kombination aus sensomotorischen Ganzkörper-Kraftübungen, die konsequent Perturbation einbeziehen – also Übungen, bei denen der Körper schnell auf Störreize reagieren muss. Das Programm besteht im Wesentlichen aus vier Grundübungen in 12 Schwierigkeitslevels, die überall durchgeführt und an die unterschiedliche Leistungsfähigkeit angepasst werden können, vom Anfänger bis zum Hochleistungssportler. „Das Trainingsprogramm kann überall ohne große Hilfsmittel mit wenig Zeitaufwand absolviert werden. Dreimal pro Woche 30 Minuten sind ausreichend“, erklärt Hendrik Schäfer. Er ist Sportwissenschaftler im Forschungsteam von "Ran Rücken" sowie Physiotherapeut und Universitätsdozent.

Die Wirksamkeit des Programms wurde in einer großen Multicenter-Studie mit über 1.500 Patientinnen und Patienten sowie in vielen weiteren Begleitstudien nachgewiesen. Das Programm wird in Form von lizenzierten Kursen angeboten und von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Die Übungen finden Sie unter:

www.mispex.de/uebung ||

Herausgeber Universität Potsdam



Ganzheitlicher Lebensstil

Wer seinen Rücken liebt, bewegt sich. Doch auch die richtige Ernährung und mentale Gesundheit wirken Wunder auf die Wirbelsäule. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. ist der Experte in Sachen Rücken – auch dank eines breitgefächerten Netzwerks.

Rasch die Kiste Wasser hochgehoben und plötzlich sticht es im Kreuz. Jeder weiß: Ruckartige Bewegungen können gefährlich für den Rücken sein. Mindestens genauso schlecht sind monotone Belastungen, also das klassische stundenlange Sitzen am Schreibtisch. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und liebt es bequem. Beides zusammen macht dem Rücken zu schaffen, denn Einseitigkeit ist sein größter Feind.

Gesund essen, weniger stressen

Gesund ist dagegen, was Abwechslung bringt. Das gilt nicht nur für die Haltung, sondern auch für die Ernährung. Den wenigsten ist es bewusst, dass eine gesunde Ernäh-



rung die Wirbelsäule positiv beeinflusst. Ob der Rücken fit und schmerzfrei ist, hängt stark vom

Körpergewicht ab: Wer mehr Gewicht bewegen muss, belastet seinen Rücken stärker – und riskiert dauerhafte Schäden. Ausgewogen zu essen und ausreichend zu trinken, ist deswegen eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Kreuz. Gelenke, Sehnen und Muskeln bekommen so die Nährstoffe, die sie brauchen, um intakt zu bleiben. Auch das Seelenheil spielt eine Rolle für einen ausgeglichenen Rücken: Wer ständig negativem Stress ausgesetzt ist, nimmt automatisch eine verkrampfte Haltung ein – und Nacken, Lendenbereich und Wirbelsäule reagieren mit Schmerzen. Entspannungsübungen wirken Wunder!

Weniger Gewicht - den Bandscheiben zuliebe



Die Hälfte aller Frauen und zwei Drittel der Männer leiden unter Übergewicht und schaden damit nicht nur ihrem Stoffwechsel, sondern auch ihrem Rücken: Die Statik der Wirbelsäule gerät durcheinander. Zudem lasten auf den Bandscheiben durch bestimmte Hebelwirkungen schon beim Stehen über 100 kg auf den Pufferelementen der Lendenwirbelsäule, beim Sitzen sind es bis zu 175 kg und beim Hochheben einer Last aus gebückter Haltung heraus über 223 kg! Bei Übergewicht liegen die Werte sogar entsprechend höher.

150.000

Ärzte und Therapeuten stehen in über 40 Verbänden hinter der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Mission gesunder Rücken

Weil das Spektrum der Ursachen so vielfältig ist, vereint die Aktion Gesunder Rücken e. V. ebenfalls Expertenwissen aus ganz unterschiedli-

chen Disziplinen. Der Verein arbeitet mit Ärzten und Therapeuten, Herstellern, medizinischen Verbänden und Fachhändlern zusammen –

immer mit dem Ziel: Menschen sollen ihr Leben rückenfreundlicher gestalten können. Eine wichtige Kooperation bildet dabei die „Allianz der Rückengesundheit“, die sich aus unterschiedlichen medizinischen Fachverbänden zusammen setzt. „Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den chronischen Erkrankungen, die den Betroffenen am meisten gesunde Lebensjahre rauben“, sagt Dr. Frank Schifferdecker-Hoch, Sportpädagoge und Geschäftsführer der FPZ GmbH. „Die AGR hat den Bereich der Verhältnisprävention über viele Jahrzehnte in Deutschland etabliert und sich dabei einen bedeutenden Namen ge-

macht. Sie ist aus dem Bereich der Verhältnisprävention nicht mehr wegzudenken.“

Prävention beginnt im Alltag

Das Engagement der „Allianz der Rückengesundheit“ kommt auch in der industriellen Forschung an: Bei der Entwicklung und Produktion von rückenfreundlichen Alltagsgegenständen werden zunehmend wichtige ergonomische Kriterien berücksichtigt. Für die Therapie von Rückenbeschwerden ist das eine gute Nachricht – und ebenso für die Prävention: Es ist immer besser, bei intakter Wirbelsäule und Gelenken aktiv zu werden und

mit dem passenden Bett, Schreibtischstuhl oder Sportgerät entsprechend vorzubeugen. Rückenfreundlichkeit erkennen Verbraucher ganz einfach am Gütesiegel, das die Aktion Gesunder Rücken an entsprechend zertifizierte Produkte vergibt. „Nicht nur mit dem Gütesiegel, sondern auch mit vielen weiteren Angeboten unterstützt die AGR. Es geht dabei immer um Lösungen für den Alltag“, sagt Andreas Pfeiffer, Vorsitzender vom Deutschen Verband Ergotherapie e. V. „Auch für uns Ergotherapeuten ist die langjährige Kooperation eine Bereicherung, weil die AGR uns beim Thema Rückengesundheit unterstützt.“



„Für uns Ergotherapeuten ist die langjährige Kooperation eine Bereicherung.“ **Andreas Pfeiffer, Vorsitzender vom Deutschen Verband Ergotherapie e. V.**



„Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den chronischen Erkrankungen, die den Betroffenen am meisten gesunde Lebensjahre rauben.“ **Dr. Frank Schifferdecker-Hoch, Sportpädagoge und Geschäftsführer der FPZ GmbH**



Tag der Rückengesundheit

Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand!



Am 15. März findet alljährlich der Tag der Rückengesundheit statt. Informationen dazu sowie tolle Angebote, Infos und Videos finden Sie unter www.agr-ev.de/tdr Ob Schnupperkurse im Fitness-Studio, ein Tag der offenen Tür in der

Rückenschule oder Info-Angebote beim Therapeuten – der 15. März bietet den Menschen ein buntes Programm in ihrer Region: Jedes Jahr wird der „Tag der Rückengesundheit“ als bundesweiter Aktionstag vom Bundesverband deut-

scher Rückenschulen e. V. und der Aktion Gesunder Rücken e. V. initiiert: „Es geht darum, die Bevölkerung zu informieren und zu aktivieren“, sagt Detlef Detjen, Geschäftsführer bei der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ausprobieren, informieren, reinschnuppern

Denn ums Mitmachen geht es an diesem Aktionstag: in Bewegung kommen, Neues ausprobieren und eigene Alltagsmuster nochmal hinterfragen. „Motivation und Anleitung zu rückenfreundlichen Aktivitäten geben am Tag der Rückengesundheit zahlreiche Experten – sich aufraffen und aktiv werden kann aber nur jeder Einzelne selbst“, so Detlef Detjen.

Ein gesunder Rücken bedeutet Lebensqualität

Durch eine gute körperliche Fitness – mit gesunder Mobilität, Ausdauer und Kraft – beugt man Rückenschmerzen so gut es geht vor. Und davon profitiert jeder in seinem Alltag: „Ein gesunder Rücken ermöglicht ein Leben voller Aktivität und trägt zu mehr Lebensfreude bei.“ weiß Detlef Detjen.



Rückenfit bei jeder Tour

Stundenlang in der gleichen Position verharren. Rückenfreundlich geht anders. Ganz gleich, ob im Auto, auf dem Sattel oder zu Fuß: Die Aktion Gesunder Rücken weiß, was Abhilfe schafft.



WISSENS- WERTES

Regelmäßige Pausen

Spätestens nach zwei Stunden Fahrt ist eine Regenerations- und Bewegungspause für Körper und Geist unerlässlich.

Auf dem Lenkrad ist es zehn vor zwei. Wer im Auto sitzt, kennt diese Position der Hände noch aus der Fahrschule, denn so beherrscht man sein Fahrzeug am sichersten. Doch wie steht es um den Rest des Körpers? Wer mit vorgebeugtem Oberkörper hinter seinem Steuer klemmt, wird nach einiger Zeit über Nacken- und Kopfschmerzen klagen. Wer lässig und krumm vor dem Lenkrad abhängt, riskiert Verspannungen im Lenden- und Beckenbereich. Fakt ist: Das Sitzen im Auto wird auf

Dauer unbequem. „Mediziner sagen sogar, es ist die schlimmste Form des Sitzens überhaupt“, so Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e.V. „Das liegt vor allem daran, dass ein Autositz kaum Bewegungen und Positionswechsel zulässt. Der Fahrer verharrt auch aus Sicherheitsgründen in einer gewissen Zwangshaltung – und das auf langen Strecken über mehrere Stunden.“ Das kennen Berufsfahrer ebenso wie Familien, die lange Urlaubsreisen mit dem Fahrzeug un-

ternehmen. Wer viel fährt, sollte auf einen möglichst rückenfreundlichen Autositz Wert legen. Beim Sitzen im Auto steht die Sicherheit im Fokus. Gleichzeitig braucht es Ergonomie, denn sitzt der Fahrer dauerhaft unbequem, geht das auch auf Kosten der Sicherheit“, erklärt Detjen. „Es braucht einen gewissen Spielraum für Bewegung, damit der Fahrer entspannt und aufrecht sitzen kann.“

Rückenprobleme treten häufig bei berufsbedingten Vielfahrern auf, denn bei langen bewegungsarmen Fahrten verspannen die Muskeln schneller und Stress führt zusätzlich zu muskulärer Anspannung.

Der Autositz passt sich dem Rücken an – nicht umgekehrt

Generell empfiehlt die Aktion Gesunder Rücken: „Die Sitzposition sollte so hoch wie möglich sein. Zudem sollte bei einer wirbelsäulengerechten Rückenlehne von der Seite eine leichte S-Form erkennbar sein. Die Kopfstütze sollte mit der Oberseite des Kopfes abschließen – und die Höhe der Rückenlehne mit der Schulterhöhe“, sagt Detjen. Besonders wichtig für den oberen Beckenkamm ist die 4-Wege-Lordosenstütze (verstellbar nach oben/unten bzw. vorne/hinten). Und wenn zwischen Kniekehle und Sitz noch zwei bis drei Finger passen, stimmt auch die Länge der Sitzfläche. „Generell haben sich Autositze im Lauf der Jahre sehr verbessert, was Ergonomie und individuelle Einstellung betrifft. Neuere Fahrzeuge sind zum Beispiel auch mit einer Memoryfunktion ausgestattet“, erläutert der Rücken-Experte. „Das bedeutet, die individuelle Position lässt sich speichern und ist auf Knopfdruck wieder einstellbar.“

Sich rüsten statt einrostern

Wer ein älteres Fahrzeug besitzt, für den gibt es ergonomische Nachrüstsitze. Diese



RÜCKENÜBUNG

Im Stau die Muskeln tanzen lassen

Wer sich an der Ampel oder im Stau seinem Rücken widmet, beugt Verspannungen und Schmerzen vor. Die Muskeln bewusst anspannen, die Spannung kurz halten und wieder locker lassen, ist eine Option. Sich im Sitz zu räkeln, die Arme hochdrücken und gegen das Autodach zu stemmen und alles wieder zu lockern, hilft ungemein. Eine weitere Übung: in aufrechter Haltung die Hände – festgehalten am Steuerrad – zusammendrücken und die Spannung kurz halten. Ähnliches lässt sich mit den Füßen machen, indem man sie flach auf den Boden drückt, dabei die Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannt und nach einigen Sekunden wieder entspannt. Für den Nacken empfiehlt es sich, die Nackenstütze mit beiden Händen zu fassen und den Kopf daran zu ziehen. Diese Spannung ein paar Sekunden halten und dann wieder entspannen und räkeln. Eine Übung, die auch während der Fahrt geht: Schultern hochziehen und wieder lockern bzw. leichtes Schulterkreisen.

lassen sich in fast alle Modelle einbauen – und lassen sich im Falle eines neuen Autos sogar mitnehmen. Ein großes Spektrum an zertifizierten Produkten findet sich dazu auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken. Positiv bewertet Detjen zudem Aktivierungssysteme wie zum Beispiel Massagematten: „Nachträglich befestigt, helfen diese mit Luftkammern ausgestatteten Matten, Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden, weil sie die Durchblutung von Muskeln und Bindegewebe fördern“, erklärt er. Dennoch sollten Autofahrer auch Bewe-



WISSENS- WERTES

Nicht nur für Berufsfahrer: Auf den Sitz kommt es an

Das Sitzen im Auto ist für unseren Rücken die schlimmste Form des Sitzens – vor allem auf Langstrecken. Deshalb kommt es auf das richtige Interieur an, so die medizinischen Experten. Aber auch der beste Sitz hilft nicht, wenn er nicht korrekt eingestellt wird. Tipps dazu finden Sie auf der nächsten Seite

„Das Sitzen im Auto ist immer ein Kompromiss aus Ergonomie und Sicherheit.“



Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e. V.



TIPPS

Fahrrad richtig einstellen

Fahrradfahren ist gesund, aber achten Sie vorher unbedingt auf die passenden Einstellungen – entsprechend ihrer Körpergröße und der Art des Fahrrades. Um sicherzugehen, dass Sie ergonomisch im Sattel sitzen, sollten Sie die Sitzhöhe, Sattelposition, Lenkerhöhe, Lenkerneigung, Sattelneigung und Sitzlänge individuell überprüfen und justieren.

Autositz richtig einstellen

Ein gut eingestellter Autositz kann die Belastungen für den Rücken reduzieren. Zertifizierte Sitze bieten zusätzliche Einstellmöglichkeiten, die den entscheidenden Unterschied machen können.

Alle Tipps und Tricks für die optimalen Einstellungen gibt es auf unserer Webseite:

www.agr-ev.de/tipps



Ganz wie ein Fahrradhelm sorgt die passende Haltung für Sicherheit und Gesundheit.

gungspausen einlegen: „Sich die Beine vertreten, den Körper lockern oder ein paar gymnastische Übungen auf dem Rastplatz machen der ganzen Familie Spaß und sind Balsam für den Rücken“, sagt Detjen.

Schmerzfrei radeln

Wer mit dem Rad unterwegs ist, muss sich über Kreislauf und Durchblutung keine Gedanken machen. Aber auch hier lauern Risiken für Rückenprobleme. Wer längere Strecken radelt, eine angeschlagene Wirbelsäule hat und auf einem schlecht gefederten Sattel hockt, den schmerzt früher oder später der Rücken. „Das Problem verschärft sich, wenn das Fahrrad nicht zum Fahrer passt. Die ergonomische Einstellung spielt eine große Rolle“, sagt Detjen. „Ein guter Fahrradhändler analysiert bestmöglich, was sein Kunde braucht. Das Modell sollte individuell angepasst sein – also Sattel, Lenker und Pedale, die das sogenannte Ergonomische Dreieck bilden. Ansonsten kann eine Fitting Box helfen. Diese enthält Schablonen, Messutensilien und eine Anleitung, um ein Rad schnell und unkompliziert zu Hause ergonomisch einzustellen. Und wer lieber online schauen mag, findet bei richtigradfahren.de Rat.“

„Wir sagen gerne: Die nächste Haltung ist immer die beste. Das gilt sowohl fürs Auto als auch fürs Radfahren. Bewegung ist das A und O für einen gesunden Rücken.“

Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Wissenswertes für Pedalhelden

Was ist entscheidend für ein rückenfreundliches Radeln? Der Sattel sollte zur Anatomie des Radlers passen, flexibel einstellbar und ergonomisch geformt sein. „Er sollte ein dynamisches Sitzen zulassen, denn das fordert und entlastet den Rücken gleichzeitig“, erklärt der Experte. Bei den Griffen ist die Form sehr wichtig. Die handelsübliche runde oder ovale Form führt zu einer ungünstigen Sitzhaltung – und das verursacht Beschwerden im Rücken, Nacken und Handgelenk. „Griffe mit einer größeren Fläche stabilisieren die Handgelenke und das aufliegende Gewicht wird besser verteilt“, sagt Detjen. „Lassen die Griffe dann noch Positionswechsel zu – beispielsweise durch seitliche Hörnchen – trägt das zu einer variierenden Körperhaltung bei. Das ist wichtig. Wir sagen immer, die nächste Haltung ist die beste.“

Der Schuh, dein Rückenfreund

Doch nicht nur der Rücken stemmt die Last von Körper und Gepäck. Eine tragende Rolle



nehmen vor allem unsere Füße ein. Immerhin umrundet ein 70-Jähriger im Laufe seines Lebens etwa viermal die Erde. „Unge-

eignetes Schuhwerk beeinträchtigt die Fußgesundheit und kann dem Rücken schaden“, sagt Detjen. „Werden Stöße nicht gut abgefedert oder das Abrollen der Füße behindert, wirkt sich das negativ auf Füße, Gelenke und Wirbelsäule aus.“ Der Schuh muss also optimal passen: Die Zehen müssen sich genug bewegen können und gleichzeitig eine gute Führung haben. Es braucht einen stabilen Schaft und eine flexible, griffige Sohle für guten Halt und Dämpfung. Freizeitschuhe berücksichtigen im Idealfall die Druckverteilung der unterschiedlichen Fußzonen, aber auch Geh- und Laufstil bzw. -geschwindigkeit. „Ergonomische Modelle lassen ihren Besitzer zudem den Untergrund spüren, sodass die Fußsohle wie beim gesunden Barfußgehen auf Unebenheiten reagieren muss“, erklärt Detjen.

Rein in die Aktivschuhe

Während Freizeitschuhe das natürliche Abrollverhalten der Füße unterstützen, trainieren Aktivschuhe mehr als nur die Füße, sondern auch Beine und Rumpf. Hinzu kompensiert ein cleveres Dämpfungssystem Stoß- und Druckkräfte. Beim Laufen auf hartem Untergrund sorgt das für Entlastung von Muskeln und Gelenken. Zudem haben Aktivschuhe runde oder sehr weiche Sohlen und regen darüber die Tiefensensoren an. Das wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus. Ganz gleich, ob man mit dem Auto, dem Rad oder zu Fuß unterwegs ist, dem Rücken etwas Gutes zu tun, hat viele Facetten. „Wer Rückenschmerzen erst gar keine Chance geben will, kann eine ganze Menge tun“, sagt Detjen. „In Bewegung zu bleiben ist der wichtigste Tipp - und nicht zu warten, bis es fünf vor zwölf ist“, fasst der Experte der Aktion Gesunder Rücken zusammen. ||



WISSENSWERTES

Schuh Tipps für Kids

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Das gilt auch für ihre Füße: Obwohl diese rein anatomisch gleich aussehen, so sind die kindlichen Knochen noch viel flexibler und die Nerven nicht voll entwickelt. Das bedeutet: Kids bemerken einen zu kleinen oder drückenden Schuh nicht. Ein Drittel der Kinder trägt schlecht passendes Schuhwerk. Die Folge: Fußschwächen und beginnende Fußschädigungen, die dann zu Haltungs- und damit auch zu Rückenproblemen führen können. Gute Kinderschuhe unterstützen die natürliche Entwicklung der Füße mit einer flexiblen Sohle. Kids sollten den Untergrund spüren können, weil das die Rezeptoren ihrer Füße stimuliert. Wenn die Schuhe dann noch leicht und gut gedämpft sind sowie eine Fersenkappe und herausnehmbare Innensohle besitzen, sind die wichtigsten Voraussetzungen für gesunde Füße gegeben.

„Der Schuh muss in Breite und Länge passen, um Beschwerden zu verhindern“

Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Hersteller

Wir zertifizieren rückenfreundliche Produkte. Vertrauen Sie unterwegs auf:

Autositz

Ford
Genesis (Hyundai)
Mercedes-Benz
NIO
Opel
Peugeot
ŠKODA
Volkswagen

Autositz - Massagesysteme

Faurecia
Gentherm
Volkswagen

Auto-Nachrüstsitze RECARO

Nutzfahrzeugsitze

Ford
MAN
Mercedes-Benz
Volkswagen

Rund ums Fahrrad

Ergon
Ergotec
Streetstepper

Schuhe

chung shi
GANTER
kybun Joya
NUNATAK by D.O.G.



Step ins Web

Weitere Infos für ein rückenfreundliches Leben und unsere zertifizierten Produkte gibt es im Web unter:

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



Eine Frage der Haltung

Rückengesundheit hat viel mit Balance zu tun – Körper, Geist und Seele müssen im Einklang sein. Eine gesunde, gerade Körperhaltung tut nicht nur dem Rücken gut, sondern hilft auch der seelischen Gesundheit. „Unsere Analysen haben ergeben, dass sich eine zusammengesunkene Körperhaltung auch negativ auf die Psyche auswirken kann“, sagt Johannes Michalak, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke.

„Eine Menge schultern müssen“, „buckeln“, „die Last auf den Schultern tragen“ – diese Redewendungen und Ausdrücke sind nicht ohne Grund entstanden. Die Menschen scheinen intuitiv zu ahnen, was Forschende nun bestätigen: Eine ungünstige Körperhaltung und eine niedergedrückte Psyche hängen eng zusammen. So konnte Prof. Johannes Michalak von der Uni Witten/Herdecke in Zusammenarbeit mit Forschenden der Universität Aarhus in Dänemark in einer Meta-Analyse herausfinden, dass Menschen, die eine zusammengesunkene, gekrümmte, Körperhaltung einnahmen, negativer gestimmt sind.

Menschen mit einer ungünstigen Haltung und einem gebeugten Gang behielten vermehrt negative Dinge im Gedächtnis

In diese Meta-Analyse gingen 70 Studien zum Thema Psyche, Körperhaltung und Bewegung ein. Zusätzlich führte der Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie eigene Studien zu den Auswirkungen von Körperhaltung und Bewegung auf depressive Patienten durch. Das erstaunliche Ergebnis: Menschen, die eine zusammengesunkene Körperhaltung einnahmen, behielten vermehrt negative Dinge im Gedächtnis. „Sie erinnerten sich



Eine Frage der Haltung: Wer aufrecht durchs Leben geht, hilft dem Rücken und der Seele – das zeigen Studien.



Johannes Michalak, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke.

zum Beispiel an mehr negative Wörter als Menschen, die ein fröhliches, dynamisches und aufgerichtetes Gangmuster einnahmen“, sagt Michalak. Die Untersuchungen führte das Team unter anderem auf einem Laufband durch, doch auch beim Sitzen steigerte ein gerader, aufrechter Rücken die Tendenz, sich an positive Wörter zu erinnern. Untersuchungen mit der Bewegungs- und Meditationsform Qigong zeigten, dass aufrichtende Bewegungen besser für die Psyche depressiver Patienten waren als nach unten gerichtete.

Gekrümmte Körperhaltung – schlechte Laune?

Henne oder Ei – was war zuerst da? „Unsere

Studien weisen in die Richtung, dass eine zusammengesunkene Körperhaltung nicht nur Folge einer Depression ist, sondern dass möglicherweise auch umgekehrt eine negative Stimmungslage durch eine zusammengesunkene Körperhaltung verstärkt werden kann“, erklärt der Psychologieprofessor. Auch ihre Faszien sind steifer und weniger flexibel. „Wir konnten zudem zeigen, dass eine Faszienübung bei depressiven Patienten dazu geführt hat, dass sie sich mehr an positive Dinge erinnerten“, sagt Prof. Michalak. All das deutet darauf hin, dass Psyche und Körperhaltung zusammenhängen und dass ein gerader Rücken und eine aufrechte Haltung hilfreich sein können. Ein starker Rücken lohnt sich also – für Körper und Seele.

Rückenschmerzen bio-psycho-sozial betrachten

Wer also erhobenen Hauptes und mit starkem Rücken durchs Leben geht, fördert wahrscheinlich auch seine seelische Gesundheit. „Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Rückenschmerzen können daher nicht isoliert betrachtet werden, sondern immer nur im Zusammenhang mit einem Gesamtbild des Gesundheitszustandes – auch der Psyche“, betont Prof. Michalak. ||



TIPPS

Brust raus, Kopf hoch: So stehst du aufrecht und stark für Rücken und Psyche

Ausschlaggebend für die Haltung ist unter anderem das Becken. Es bildet die Basis der Wirbelsäule und sollte sowohl stabil als auch mobil sein.

Für einen aufrechten Oberkörper hebe dein Brustbein stolz an, ziehe deinen Hinterkopf am gedachten „Goldenen Faden“ nach oben. Es entsteht ein „kleines Doppelkinn“.

Ein Soforteffekt ist gleich spürbar, wir fühlen uns wacher und positiver.



WISSENSWERTES

Der Weg zu einem gesunden Rücken ist individuell.

Der Weg zu einem gesunden Rücken ist individuell. Wer für seine Rückengesundheit aktiv werden will, kann sich an 10 wissenschaftlich fundierten Empfehlungen von der Aktion Gesunder Rücken e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. orientieren - Ausführliche Informationen finden Sie im Booklet 2024, siehe rechts.

1. Gefühl: Vertraue Deinem inneren Kompass
2. Aktivität: Baue Bewegung in Deinen Alltag ein
3. Balance: Bringe Kopf und Becken ins Gleichgewicht
4. Kraft: Stärke täglich Deine Rumpfmuskeln
5. Zuversicht: Bleib auch bei Rückenschmerzen aktiv
6. Entspannung: Fördere Deine psychische Ausgeglichenheit
7. Lebensfreude: Pflege Deine sozialen Beziehungen
8. Ergonomie: Gestalte Dein Umfeld rückenfreundlich
9. Stoffwechsel: Unterstütze Deinen Körper durch bewusste Ernährung
10. Schlaf: Nutze die Nacht als Zeit der Regeneration



Podcast

In unserem Podcast erfahren Sie, mit welchen Übungen Sie für eine gute Haltung und einen gesunden Rücken sorgen können.

www.agr-ev.de/podcast



Step ins Web

Dein Kompass zur Rückengesundheit

Welche Möglichkeiten haben Betroffene von Rückenschmerzen, um ihre Beschwerden zu lindern und ihren persönlichen Weg zu einem schmerzfreien Leben zu finden?

10 Empfehlungen und viele weitere Tipps für Ihre Rückengesundheit finden Sie in dem kostenfreien Rücken-Booklet.

www.agr-ev.de/booklet-kompass



Agil leben, gesund arbeiten

Der Mensch ist für Bewegung gemacht – und nicht zum Sitzen oder für monotones Arbeiten. Wer im Beruf viel sitzt, schwer hebt oder vor allem stehen muss, kann dennoch viel tun, um das rückenfreundlicher zu gestalten.



Immer auf den Beinen: Auch wer sich in seinem Beruf viel bewegt, sollte auf seine Rückengesundheit achten.

U-Bahn- und Busfahrer sind täglich Dutzende Kilometer unterwegs. Sie sorgen dafür, dass ihre Passagiere mobil sind – und sitzen dafür selbst lange Zeit unbewegt am Steuer. „Menschen in westlichen Kulturkreisen verbringen schon von Kindesbeinen an zu viel Zeit im Sitzen. Fahrer oder Büroangestellte sitzen bis zu elf Stunden am Tag“, erklärt Dr. Dieter Breithecker, Vorstand Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. „Unsere Muskulatur ist für eine solche statische und passive Inanspruchnahme nicht geschaffen.“ Drei von vier Deutschen leiden laut einer Umfrage der Aktion Gesunder Rücken e. V. mindestens einmal im Monat unter Rückenschmerzen. 30 Prozent der Befragten sogar täglich. „Wie kein anderer Teil unseres Körpers ist der Rücken darauf angewiesen, dass wir ihn permanent bewegen“, erklärt Dr. Breithecker.

Aktivität im Büroalltag

Ausreichend Pausen, Lockerungsübungen und Haltungswechsel wo immer möglich, sind deswegen für viele Berufstätige wichtig. Ebenso spielen geeignete Sitze oder Stühle für Fahrer und Büroarbeitende gleichermaßen eine große Rolle – und sind die Basis für rückenfreundliches Sitzen. Anders als Busfahrer haben Büroarbeiter aber unzählige weitere Möglichkeiten, ihrem Rücken etwas Gutes zu tun: Wer zwischendurch mal am Stehpult liest oder tippt und beim Telefonieren etwas umherläuft, entlastet Wirbelsäule, Schulter und Nacken. Zudem kann ergonomisches PC-Zubehör – wie Maus und Tastatur – helfen, Belastungen zu reduzieren und Verspannungen vorzubeugen.

Menschen, die wie Berufsfahrer nicht die Möglichkeit haben, während der Arbeit die Position oder die Haltung zu wechseln, sollten auf Pausen mit Bewegung Wert legen und in ihrer Freizeit unbedingt für Ausgleich sorgen. Wer diese Ratschläge befolgt, tut nicht nur seinem Rücken, sondern seinem ganzen Körper etwas Gutes, erklärt Dr. Breithecker: „Das viele bewegungsarme Sitzen kann nicht nur Rückenschmerzen verursachen. Mittel- und langfristig viel



WISSENS- WERTES

Unspezifische Rücken- schmerzen

Die meisten Menschen leiden unter sogenannten „unspezifischen“ Rückenschmerzen. Bei ihnen lässt sich also keine eindeutige Ursache für die Beschwerden finden.

Unter anderem folgende Faktoren können die Schmerzen beeinflussen oder sie auslösen:

Fehlbelastungen, zum Beispiel durch langes, unbewegliches Sitzen oder durch einseitige/schwere körperliche Arbeit

Muskelverspannungen (auch infolge einer Fehlbelastung)

Bewegungsmangel und/oder eine schwache Rumpfmuskulatur

Psychische Belastungen

„Unsere Wirbelsäule ist darauf angewiesen, dass wir sie fordern.“

Dr. Dieter Breithecker, Sport- und Bewegungswissenschaftler, Experte für Verhältnis-/Verhaltensprävention, Gesunderhaltung, Ergonomie und Raum.

gravierender sind die dadurch ausgelösten Stoffwechselstörungen. Das metabolische Syndrom mit Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes 2 sind sehr wahrscheinliche Folgen. Es gibt auch wissenschaftlich belegte Zusammenhänge zu Krebserkrankungen und Demenz.“

Auch bewegte Tätigkeiten können den Rücken belasten

Doch es sind nicht nur die „Sitz-Jobs“, die den Rücken stressen, auch wenn viele daran als erstes denken. „Keine Haltung ist so gut, dass sie längere Zeit eingenommen werden sollte“, sagt Ulrich Kuhnt, Vorsitzender des Direktoriums des Bundesverbands deutscher Rückenschulen (BdR) und Leiter der Rückenschule Hannover: „Die nächste Haltung ist immer die beste“, weiß der Experte. Wer nur sitzt und mit der Hand die Maus bewegt (und das auch noch bei schlechten Lichtverhältnissen), der ist genauso „arm“ dran wie der Friseur, der den ganzen Tag auf einem harten Salonboden steht und die Schere schwingt. Solche stehenden Tätigkeiten beanspruchen Gelenke, Bandscheiben und Rückenmuskeln stark. Ausgleichende Bewegungen, Massagen und ein Fitnessprogramm beugen Schmerzen vor und vermeiden so Arbeitsausfälle. Wer sich in seinem Beruf viel bewegt, sollte ebenfalls auf seine Rückengesundheit achten – wie beispielsweise eine Pflegekraft, die gebrechlichen, teils schwergewichtigen Menschen beim Aufstehen, Umziehen oder Essen hilft. Genauso wie ein Maurer, der schwere Steine schleppt und ständig in Bewegung ist, besteht bei der Pflegekraft die Gefahr, dass sie bestimmte Abläufe mit ungleicher, körperlicher Belastung wiederholt.

70%

der Erwachsenen
leiden mindestens
einmal im
Monat unter
Rückenschmerzen.

AGR-Umfrage



Monotone Bewegungsabläufe vermeiden

„Körperliche Arbeit an sich stellt kein Problem für den Rücken dar, wenn sie wechselseitige Belastungen beinhaltet. Im Gegenteil: Unsere Wirbelsäule ist darauf angewiesen, dass wir sie fordern“, erklärt Dr. Breithecker. „Rückenbelastend sind körperlich einseitige, wiederholende Bewegungsabläufe mit zum Teil unphysiologischen Hebe- oder Hebelkräften.“ Sie können unseren Rücken nach einer gewissen Zeit überlasten und Rückenschmerzen, Fehlhaltungen oder auch sekundäre Probleme wie etwa Nacken- und Kopfschmerzen verursachen. Dr. Breithecker empfiehlt daher allen körperlich Arbeitenden, rückenfreundliche Techniken fürs Heben, Packen oder Tragen zu erlernen und – wo möglich – Hilfsmittel einzusetzen. Er weiß: „Ganz zu vermeiden sind die unphysiologischen Abläufe im Alltag natürlich meist nicht.“ Ausgleichsgymnastik hilft, muskuläre Dysbalancen zu vermeiden. „Dazu gehören sowohl die Kräftigung der Rumpf- und Bauchmuskulatur zum Aufbau eines wirksamen Muskelkorsetts als auch Entspannungsübungen.“ Die regelmäßige Bewegung – was in diesem Fall mehrmals pro Woche bedeutet – ist für alle Berufsgruppen die wirksamste Methode, Schmerzen im unteren Rücken vorzubeugen. Das Training hilft nicht nur dabei, Schmerzattacken vorzubeugen. Es wirkt sich auch positiv auf die Psyche aus.



TIPPS

Agiles Arbeiten

Machen Sie aus einem herkömmlichen Büro ein smartes Arbeitsumfeld, mit Raum für körperliche, geistige und soziale Bewegungen! Mit den entsprechenden ergonomischen Möbeln und ihren multifunktionalen und mobilen Anwendungsmöglichkeiten ist mehr Bewegung im Arbeitsalltag möglich – von höhenverstellbaren Aktivstühlen über Sitzblöcke bis hin zu Tischsystemen.



Step ins Web

Weitere Konzepte für mehr Bewegung im Büro gibt es im Web unter:

www.agr-ev.de/buerokonzepte



Doch nicht nur der Arbeitnehmer sollte sich um seine Gesundheit kümmern, auch die Arbeitgeber stehen hier laut Kuhnt in der Pflicht: „Arbeitgeber können einiges tun, um für die Gesundheit ihrer Angestellten zu sorgen, zum Beispiel einen ergonomischen Arbeitsplatz anbieten“, erklärt Kuhnt. Für eine ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze zertifiziert die Aktion Gesunder Rücken e. V. rückenfreundliche Produkte für Büro, Home Office, Industrie und Handwerk. „Zusätzlich vermitteln Gesundheitsworkshops oder Seminare Hintergrundwissen zum rückenfreundlichen Arbeiten“, erklärt Kuhnt. Auch Anreize zu schaffen für mehr körperliche Aktivität rund um die Arbeit, helfe Arbeitnehmern im Berufsalltag.

Faustformel für den Alltag

„Wir sind von der Evolution darauf getrimmt, viele Schritte zu bewältigen“, erklärt Dr. Breithecker. Vor gut hundert Jahren haben die Menschen täglich eine Gesamtstrecke von etwa zehn Kilometern zu Fuß zurückgelegt. Heute ist es bei einem Büroangestellten durchschnittlich ein Kilometer. „Unsere biologischen Funktionen verlangen aber nach regelmäßiger Bewegung, die in den Alltag integriert werden sollte“, so der Experte. Er empfiehlt, grundsätzlich so viel in die alltägliche Bewegung zu investieren, wie es irgendwie geht. „Ob Gymnastik, Radfahren, Wandern, Haus- und Gartenarbeit oder moderates Krafttraining. Entscheidend ist die Vielfalt – sie verbessert die Fitness des gesamten Organismus und nicht die einzelner Strukturen.“ Grundsätzlich sollte man „nicht länger als eine halbe Stunde sitzend“ verbringen, meint Dr. Breithecker. Seine Empfehlung: maximal 50 Prozent der Arbeitszeit sitzen, 30 Prozent stehen und 20 Prozent bewegen. Wer agil ist und einen aktiven Lebensstil praktiziert, fördert die Gesundheit seines Rückens. So können Berufsfahrer und Schreibtischtäter ein genauso rückengesundes Leben führen wie der Handwerker oder die Pflegekraft. Und am nächsten Tag wieder ohne Schmerzen ihrem Beruf nachgehen. ||



RÜCKENÜBUNGEN ... für zwischendurch



Falten Sie Ihre Hände und strecken Sie Ihren Oberkörper nach vorn.



Richten Sie sich anschließend wieder auf und strecken Sie Ihre Arme nach hinten.



Neigen Sie den Oberkörper nach vorn auf Ihre Oberschenkel.



Strecken Sie die Arme nach oben und lehnen Sie Ihren Oberkörper nach hinten.

Führen Sie erst die oberen und dann die unteren Übungen abwechselnd durch. Halten Sie sie je für ca. 20 Sekunden.

Quelle: Ulrich Kuhnt - Rückenschule Hannover



Step ins Web

Weitere Übungen für mehr Rückengesundheit finden Sie im Web unter:

www.agr-ev.de/uebungen



WISSENSWERTES

Arbeitsalltag aktiv gestalten

Das Büro sollte viele „heimliche Bewegungsverführungen“ anbieten, empfiehlt Dr. Breithecker:

Organisieren Sie Ihre Arbeitsabläufe und Arbeitsmittel so, dass viele Haltungswechsel (am besten zwischen Sitzen und Stehen) und vor allem Wege entstehen.

Nutzen Sie Stehpulte oder Sitzobjekte mit mehrdimensional beweglicher Sitzfläche (sogenannte Aktivstühle/Aktivhocker). Diese animieren zum Sitzen in Bewegung.

Verwenden Sie in Besprechungen bepin- oder beschreibbare Wände. So werden Meetings agiler.

Führen Sie Telefonate im Stehen oder Gehen durch.

Verlagern Sie Drucker, Kopierer und Papierkorb an einen anderen Ort.

Verzichten Sie auf Aufzüge und Rolltreppen und nehmen Sie stattdessen die Treppe.

Ein Balanceboard (oder ähnliche instabile Untergründe) oder ein im Türrahmen angebrachter „Expander“ motivieren zwischendurch zu anderen Bewegungen.

Weitere Hersteller

Büro & Homeoffice

aeris
Bambach Sattelsitz
Bergardi
Dauphin
Haider Bioswing
kybun Joya
officeplus
Sedus
Topstar
VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken

Beleuchtung

Waldmann

Faszienbehandlung am Arbeitsplatz

Ergophysion

Gebäudereinigung

Hako

Industrie Arbeitsplatz

aeris
Dauphin
hera
item
KRAIBURG
Waldman

Lasten heben, bewegen, umgreifen

ErgoPack
EXPRESSO
J. Schmalz
TAWI
TransOrt
Xetto

Lupenbrillen

Bajohr OPTECmed

Rucksacksauger

Kärcher

Rund um den PC

Contour Design
Logitech
R-Go Tools

Werkzeuge & Schrauben

TENZ
Wiha

Zahnarzt Arbeitsplatz

KaVo Dental

Hersteller

Wir zertifizieren rückenfreundliche Produkte. Vertrauen Sie im Beruf auf:

Arbeitsschuhe
Louis Steitz Secura

Autositze
siehe Seite 21

Bau- & Kehrmaschinen

Aebi Schmidt
BOMAG
Bucher Municipal
Hako
Kärcher

Toben hält Kinderrücken gesund!

Es ist eine vier minus in der Kategorie „Körperliche Aktivität“! Zu dieser Note kommt das internationale Bewegungszeugnis für deutsche Kinder und Jugendliche. Und das bleibt nicht ohne gesundheitliche Folgen. Umso wichtiger ist es, die Kleinsten zu mehr Aktivität zu motivieren – und das ganz spielerisch und alltagsgerecht.

„Mama, Papa, mein Rücken tut weh!“ Fällt dieser Satz zu Hause, verordnen Eltern meist instinktiv Ruhe. In manchen Fällen mag das sinnvoll sein, aber meistens würde unseren Kindern genau das Gegenteil gut tun: durch Spiel und Sport aktiv werden. Sind Kinder ausreichend aktiv, stärkt das ganzheitlich: Muskulatur, Knochen und das Immunsystem. Bewegung fördert zudem die Bildung von Nervenzellen im Gehirn – und das wirkt sich positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus. Demgegenüber leiden „unbewegte“ Kinder häufiger unter Übergewicht und Haltungsschäden. Bereits bei den Kleinsten kann es deswegen zu Rückenproblemen kommen: Nach Kopf- und Bauchweh beklagen sich Kinder am häufigsten über Rückenschmerzen. Um dem entgegenzuwirken, spielen – neben unzureichender Bewegung – aber auch andere Faktoren eine Rolle. Dazu gehört etwa die rückenfreundliche Gestaltung des Kinderalltags: Eltern, die bereits bei den Kleinsten auf ergonomische Baby- matratze, Schuhe oder Schulranzen achten, helfen frühzeitig, die physiologischen Erfordernisse von Kindern zu unterstützen. Und legen damit einen wichtigen Grundstein für ein rückengesundes Leben.

Kindliche Welt verändert sich

Spielen Aktivitäten im Alltag eine wichtige Rolle? Stimmt es, dass Kinder immer träger werden? Schließlich ist ihnen doch ein natürlicher Bewegungsdrang in die Wiege gelegt, oder? Die Babywippe in Schwingung zu versetzen und die Welt zu erkabbeln, ist für die Kleinsten selbstverständlich. Die Basis für ein „bewegtes“ Leben wird bereits im Kindergartenalter gelegt.



Freizeitaktivitäten, Bewegung und Sport fördern den Muskelaufbau ganz spielerisch.

80%

der Kinder und Jugendlichen bewegen sich nicht ausreichend.

Quelle: Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Aktives Spielen statt Online-Gaming

Fakt ist auch: Unsere Welt wird zunehmend digitaler – und die Kinder gehen diesen Weg mit. Doch die Vorzüge der globalen Vernetzung und des schnellen Wissenstransfers haben eine Kehrseite. Bereits im Kindesalter steigt die Nutzung digitaler Medien – und das bringt Risiken mit sich. „Die häufige Nutzung der Bildschirmgeräte stellt ein großes Gefährdungspotenzial für gesunde Entwicklungsprozesse als Ganzes dar. Je mehr Zeit Kinder und Jugendliche vorm Bildschirm verbringen, desto weniger Zeit bleibt für entwicklungsfördernde Bewegungsreize“, warnt der Sportwissenschaftler Dr. Dieter Breithecker. Das notwendige Tagesmaß an Aktivität schmilzt dahin. Diesbezüglich macht die Weltgesundheitsorganisation sogar klare Vorgaben: Ein Kind sollte sich mindestens eine



WISSENSWERTES

Das tut dem Kinderrücken gut!

Sportliche Aktivitäten (z. B. im Verein) anbieten und fördern

Freiräume fürs Toben und Entdecken schaffen

Wege möglichst zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen

Auf häufiges und langes Sitzen verzichten, auf häufigere Positionswechsel achten

Medienkonsum reflektieren und einschränken, möglichst viel Zeit im Freien verbringen

Auf die Verwendung rückenfreundlicher Produkte achten

Stunde am Tag bewegen – ganz gleich, ob es Sport, Toben oder ausgelassenes Spielen ist. Dieses Soll erfüllen weltweit allerdings nur etwa 20 Prozent von ihnen.

Fördern beginnt mit Vorleben

Wenn es um Verhaltensmuster geht, gilt der Spruch: Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm. Kinder übernehmen vieles aus ihrem familiären Umfeld. Darin liegt eine Chance: Eltern können ihren Kindern vorleben, was es heißt, ein gesundes, bewegtes Leben zu führen. Das fängt bei Kleinigkeiten an: die Treppe anstelle des Fahrstuhls nutzen, so viele Wege wie möglich zu Fuß zurücklegen oder einfach gemeinsam draußen unterwegs sein. All das sind wichtige Bausteine für ein aktives Leben, die jedes Kind verinnerlichen sollte. Ihnen frühzeitig ein sportliches Hobby zu ermöglichen, ist ebenfalls förderlich. Dabei gilt: Ausprobieren, was Spaß macht! Dafür gibt es in jedem Verein in der Regel Schnupperstunden. Es gibt jedoch noch etwas, das wichtiger ist als Sport, sagt Dr. Breithecker: „Dazu gehören die motorischen Grundtätigkeiten wie springen, klettern, balancieren, rennen bzw. toben im Allgemeinen.“ Und das verbindet der Sportwissenschaftler mit einem Appell an Eltern: „Es ist wichtig, dass wir den Kindern dafür Freiräume geben.“ Das ist übrigens nicht nur für die körperliche Entwicklung

relevant – sondern auch für die geistigen und sozial-emotionalen Handlungskompetenzen, die über vielseitige Spiel- und Bewegungsaktivitäten aufgebaut werden.

Lebensräume aktiv gestalten:

Schulalltag

Getreu dem Motto „jede Bewegung zählt“ sollten Eltern bei ihren Kindern darauf achten, dass sie so wenig wie möglich sitzen. Denn Sitzen gilt als „Entwicklungsbremse“ und stellt ein Problem dar, das sich mit der Einschulung deutlich verschärft. „Überbelastungen wie stundenlanges Sitzen sind dringend zu vermeiden. Wenn Kinder sitzen, dann bitte auf Sitzobjekten, die eine mehrdimensionale Beweglichkeit als Funktion aufweisen. Denn der intrinsische Bewegungsdrang kann sich dann auch im Sitzen entfalten“, empfiehlt Dr. Breithecker. Zudem ist es wichtig, auch anderweitige Anreize zu schaffen. In der Schule können das mobile Stehpulte oder Stehinseln sein. Manchmal hilft es Kindern schon, sich kurz auf den Boden zu setzen und so ihre Körperhaltung zu verändern. Denn gesunde Kinder brauchen Bewegung. Entsprechend wichtig ist es, dass wir ihren natürlichen Drang dazu unterstützen, wann immer es möglich ist. „Bewegung ist der Motor kindlicher Entwicklung und die unentbehrliche Voraussetzung für ihre körperlich-geistige Entwicklung“, fasst Dr. Breithecker zusammen. Es ist also ein gutes Zeichen, wenn Kinder abends müde vom Toben und Spielen ins Bett plumpsen – dann hat ihr Rücken auch eine Erholungspause verdient. ||

Zum Arzt gehen

Manchmal können auch organische Erkrankungen für Rückenbeschwerden bei Kindern verantwortlich sein. Eine Abklärung über den Kinderarzt ist daher dringend ratsam, vor allem, wenn Kinder häufiger über entsprechende Schmerzen klagen.<<

Hersteller

Wir zertifizieren rückenfreundliche Produkte. Vertrauen Sie im Familienleben auf:

Autokindersitze

Avionaut
Cybex
HTS BeSafe
Maxi-Cosi

Babywippen & Babytragen

Ergobaby
HTS BeSafe

Bodenkissen

Mira Art

Buggy & Kinderwagen

Cybex
Ergobaby

Kindermatratzen

ALVI

Kinderschuhe

chung shi

Schulranzen

& Schulrucksäcke

Belmil by Be sCool
Cocazoo
DerDieDas
Scout
Step by Step

Stühle & Tische

aeris
Moizi Möbel
moll Funktionsmöbel
Topstar
VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken



Step ins Web

Weitere Infos für ein rückenfreundliches Leben und unsere zertifizierten Produkte gibt es im Web unter: www.agr-ev.de/produkte





Zuverlässige Beratung im zertifizierten Fachhandel

Halbwissen und reines Verkaufsinteresse sind im Fachgeschäft fehl am Platz. Kompetente Beratung muss insbesondere beim Thema Rückengesundheit auf die individuellen Bedürfnisse des Kunden abgestimmt sein. Kunden können auf zertifizierte Händler vertrauen.

Viele Produkte können wir online bestellen. Andere hingegen, zum Beispiel Matratzen, Bürostühle, Schulranzen und Schuhe, müssen perfekt passen und sollten im Vorfeld ausprobiert werden. Der Weg in ein Fachgeschäft liegt daher nahe, denn hier erwarten wir kompetente Beratung und gute Qualität. Dabei sollten nicht die Interessen des Verkäufers im Vordergrund stehen, sondern die individuellen Bedürfnisse des Kunden. Mangelndes Fach- und gefährliches Halbwissen können im Hinblick auf die Rückengesundheit fatale Folgen haben, Schmerzen und Verspannungen sind vorprogrammiert. Hinzukommt: vor allem im Dschungel der ergonomischen Produkte ist die Auswahl groß und unübersichtlich. Oft wissen Verbraucher gar nicht, welche Anforderungen ein rückenfreundliches Produkt erfüllen sollte, sie sind auf eine qualifizierte Beratung angewiesen. Wer ein AGR-zertifiziertes Fachgeschäft aufsucht, muss sich darüber keine Gedanken machen. Die Auszeichnung bietet Orientierung und signalisiert auf den ersten Blick: bei diesen geschulten Rücken-Experten befinden Sie sich in den besten Händen.

Ausgezeichnet für den Rücken

Um die Qualität in der Beratung und das Fachwissen sicherzustellen, müs-



sen die Verkäufer an einem speziell entwickelten Lehrgang teilnehmen. „Während des Lehrgangs vertiefen die Teilnehmenden ihr Wissen rund um einen rückenfreundlichen Alltag, sie lernen eine Vielzahl von rücken-gerechten Produkten kennen und worauf es dabei ankommt“, erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e. V. „All diese Informationen und das Hintergrundwissen zu medizinischen und allgemeinen Themen hilft dabei, die Beratungsgespräche zum Thema Rückengesundheit zu optimieren.“ Natürlich gibt es immer wieder neue wissenschaftliche Erkenntnisse und rückenfreundliche Produkte. Daher wird bei einer jährli-

chen Wiederholung der Schulung das Wissen der Berater aufgefrischt. Nur wer diesen Prozess durchläuft und eine erfolgreiche Prüfung nachweist, darf sich anschließend „AGR-zertifiziertes Fachgeschäft“ nennen.

Die besten der Besten

Neben der Zertifizierung der Fachhändler hat die Aktion Gesunder Rücken noch eine Premium-Qualifikation für Bettenfachgeschäfte geschaffen: Die Fachhändler schließen hier einen staatlich zugelassenen Fernlehrgang ab und dürfen sich „Spezialisten für rücken-gerechte Produktberatung“ nennen. Sie heben sich damit als besondere Experten in der Branche ab.

Das Rücken-Gütesiegel für den Handel!

Hier erhalten Sie kompetente Beratung für Ihren Rücken - geschult und ausgezeichnet durch die Aktion Gesunder Rücken e. V.



Zertifizierte Fachgeschäfte sind ausgewählte Fachgeschäfte, deren Mitarbeitende durch die AGR geschult wurden und die eine kompetente Beratung für rückengerechte Produkte bieten.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

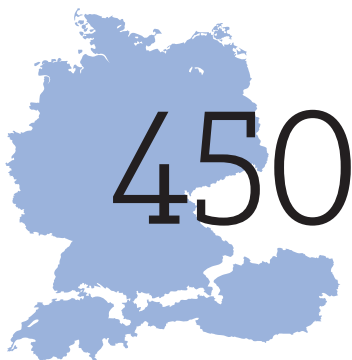
- Fachlich fundierte Beratungsqualität schafft Sicherheit und Orientierung beim Kauf.
- Berater haben ein erweitertes medizinisches Produktwissen.
- Zertifizierte Fachgeschäfte verkaufen rückenfreundliche Produkte, die mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet sind.

Hier Fachgeschäft finden!

Im Web finden Sie zertifizierte Fachhändler unter:

www.agr-ev.de/fachgeschaefte

oder einfach QR Code einscannen:



AGR-zertifizierte Fachgeschäfte finden Sie in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Für weitere Fragen und Beratung nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

Telefon: +49 (0) 4761 / 92 63 58 0

Mo. – Do.: 08:00 bis 16:00 Uhr

Fr.: 08:00 bis 12:00 Uhr

E-Mail: info@agr-ev.de



Martina
Bargsten



Claudia
Bockelmann



Rückenübungen

Ganz gleich ob Fortgeschrittene oder Anfänger: Mit regelmäßigen Übungen in korrekter Ausführung tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes – sowohl bei sportlichen Workouts als auch zwischendurch.



Anleitungen zum Dehnen und Kräftigen der Muskulatur finden Sie auf unserer Internetseite unter:

www.agr-ev.de/uebungen

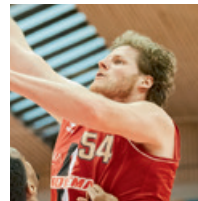


»Rückenbeschwerden können auch Hobby- und Leistungssportler treffen, vor allem bei Sportarten mit viel Drehungen – z.B. Golf, Tennis oder Tischtennis. Daher machen wir immer ein 360-Grad-Core-Training, also Rumpfraining in verschiedenen Positionen. Ich empfehle, den Rücken viel im Liegen oder Stehen zu trainieren. Sitzen tun wir im Alltag doch genug. Das kann mit dem eigenen Körpergewicht sein, mit einem Mini-band oder auch Dehnungen und Mobilisationen.«



Lukas Lai, Physiotherapeut B. Sc., Sportphysiotherapeut des Deutschen Olympischen Sportbundes, Athletiktrainer des Deutschen Basketball Bundes und in der Basketball Bundesliga.

»Ein gesunder Rücken sorgt für mehr Stabilität und Leistungsfähigkeit. Damit beugt man langwierige Verletzungen vor und das ist – unabhängig davon, ob man Berufssportler ist oder nicht – eines der wichtigsten Dinge überhaupt. Wenn ich meine Kraftübungen mache, achte ich in erster Linie auf die richtige Ausführung. Denn wenn man sich nicht konzentriert, kann man auch mehr falsch als richtig machen.«



John Bryant, deutsch-amerikanischer Basketballprofi, mehrfacher MVP der Deutschen Basketball Bundesliga, Deutscher Meister 2014 mit dem FC Bayern München.



Aktion Gesunder Rücken e. V.



Stader Straße 6, 27432 Bremervörde
Telefon: +49 (0) 47 61 / 92 63 58 0
E-Mail: info@agr-ev.de
www.agr-ev.de

Folgen Sie uns unter @dieagr



Gemeinsam gegen Rückenschmerzen!