

Themenspecial

Bremervörde, Februar 2023

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

“Tag der Rückengesundheit” am 15. März stärkt die Selbstfürsorge

Rückengesund – mit Herz, Hand und Verstand



BdR
BUNDESVERBAND
deutscher Rückenschulen

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

15. März 2023
Tag der Rückengesundheit

Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand



Der Tag der Rückengesundheit lenkt den Fokus auf ein rückengerechtes Leben - und wie man das praktisch umsetzt

Kompetenz Rückenfitness: Warum es in jedem Alter wichtig ist, seinen Rücken aktiv zu stärken

Was bei Rückenschmerzen hilft: Bewegung und Veränderung hin zu einem bewusst rückengesunden Lebensstil

Rückengesund leben: Warum sollte ich das tun? Und wie geht das? Diesen Fragen widmet sich der "Tag der Rückengesundheit" am 15. März. Initiatoren sind die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Neben dem Thema Prävention und Aufklärungsarbeit legen die Experten für Rückengesundheit aber auch Wert auf Angebote für Patienten mit Rückenschmerzen. Menschen aller Altersklassen sollen so erfahren, wie sie ihrem Rücken gerecht werden – und zwar mit allen Sinnen.

Gesund leben lässt sich lernen. Denn wie wir leben und unseren Alltag gestalten, hat viel mit Gewohnheiten zu tun. Lernen heißt üben. Und ungesunde Gewohnheiten lassen sich ändern – wenn wir es richtig angehen. Genau darauf macht der Tag der Rückengesundheit am 15. März bundesweit aufmerksam. Das Motto "Rückengesund – mit Herz, Hand und Verstand" bedient sich dabei der Herangehensweise des Pädagogen Johann Heinrich Pestalozzi.

Denken, Fühlen und Handeln im Rücken-Alltag miteinander verbinden

Die Formel "Lernen mit Kopf, Herz und Hand" fasst die drei Dinge zusammen, die aus Pestalozzis Sicht die Basis für ein erfolgreiches Lernen bilden: Denken, Fühlen und Handeln sollen miteinander verbunden werden, indem möglichst viele unterschiedliche Sinne angesprochen werden. "Wir wollen Aufmerksamkeit und ein Bewusstsein für das Thema Rückengesundheit schaffen", sagt AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen. Mit dem Tag der Rückengesundheit wollen die AGR und der BdR die Bedeutung einer rückengerechten Lebensweise für jeden Einzelnen stärken. "Die Menschen sollen nicht nur verstehen, wie man rückengesund lebt, sondern dies auch spüren und fühlen", schildert Detjen das übergeordnete Ziel des Aktionstags. "Wer rückengesund leben möchte, muss unsere Botschaften verinnerlichen, beherzigen und im Alltag dann auch umsetzen." Das reine Verstehen allein reiche in der Regel nicht aus.

Den Rücken in allen Lebensbereichen und Altersklassen stärken

"Deshalb gibt es neben einem Online-Forum zum Thema Rückenschmerzen mit einem Orthopäden und einem Webinar zum Thema Schlafen auch weitere praxisorientierte Online-Angebote zum Tag der Rückengesundheit, die sich an unterschiedliche Zielgruppen wenden. Denn eigentlich zahlt unser komplettes Leben, unser Alltag, unser Verhalten in Beruf und Freizeit auf unsere Rückengesundheit ein", sagt Detjen. Das Spektrum reicht deshalb weiter über ein Seminar zum rückengerechten Arbeitsplatz und einen Workshop zur Stressbewältigung für berufstätige Mütter bis hin zu einem Workout mit der Erfinderin des FLEXI-BAR® und einer Qigong-Entspannung.

Darüber hinaus liefert die AGR laut Detjen das ganze Jahr über auch Tipps zu Produkten, die die Rückengesundheit fördern – vom Schulranzen über Bürostühle, Sofas und Autositze bis hin zu Trainingsgeräten und Schuhen. "Denn unser Rücken ist überall dabei und hat selten eine Pause." Sogar im Schlaf gebe es viele Faktoren zu beachten, die einen gesunden Rücken fördern - oder eben auch nicht. "Rückenschmerzen in der Nacht sind ein zentrales Thema, das häufig unterschätzt wird und die Lebensqualität der Betroffenen akut und deutlich senkt", unterstreicht Boris Thomas, Geschäftsführer des mittelständischen Bettenherstellers Iattoflex. Das

Unternehmen zählt zur Gruppe der Förderer des Tags der Rückengesundheit und hat sich der Mission verschrieben, den Menschen mit rückenfreundlichen Produkten eine erholsame Nacht zu schenken. IATOFLEX gilt als der Erfinder des Lattenrostes. "Wir sind froh, dass es für unsere Produkte Auszeichnungen wie das AGR-Gütesiegel gibt", sagt Thomas. Für viele seiner Kunden sei dies ein unabhängiges Signal für die Qualität der Produkte.

Verhaltenstipps zur Prävention und für mehr Rückengesundheit – und das in jedem Alter

"Wir sehen unser Gütesiegel als eine Art Lotse für den Verbraucher durch den Produktdschungel", ergänzt Detjen. Wer Ausschau nach einer neuen Matratze, einem neuen Fahrrad oder Schreibtisch halte und seinem Rücken etwas Gutes tun wolle, der sei bei der AGR genau richtig. Denn deren Service reiche weit über das Gütesiegel hinaus: Auf der AGR-Website etwa gibt es Checklisten zum Einstellen höhenverstellbarer Schreibtische und Bürostühle ebenso wie Schaubilder mit Detailinfos zum ergonomischen Sitzen im Auto. "Wer viele Stunden am Tag im Auto oder am Schreibtisch verbringt, erhält bei uns konkrete Tipps, wie er für seinen Rücken vorsorgen kann und worauf dabei zu achten ist", erklärt Detjen. Auch wer sich zuhause entspannen möchte und sich einen Relaxsessel gönnt, sollte auf ergonomische Aspekte wie passende Bemaßungen und die Lordosenstütze achten. "Darüber hinaus haben wir Tipps für die Gartenarbeit wie das ergonomische Halten einer Heckenschere oder Hinweise zur idealen Arbeitshöhe beim Rasentrimmen", weist Detjen auf das weite thematische Spektrum der Rückengesundheit hin. Auch die Themen Freizeit und Sport kommen nicht zu kurz: So gibt es zahlreiche Hilfestellungen etwa zum Thema rückengerechtes Fahrradfahren - von der Sattelform über die anatomisch passenden Fahrradgriffe bis hin zu einer Checkliste für rückengerechte Stepper-Fahrräder als Alternative zum Fahrrad. "Prävention und Rückengesundheit liegen uns wirklich sehr am Herzen", beschreibt Detjen das Selbstverständnis der AGR. "Unsere Wirbelsäule bildet das Rückgrat unseres Körpers, unser Rücken sollte uns aller Mühen Wert sein – und das in jedem Alter." Das fange bei der Auswahl der Babywippe für die Jüngsten an, reiche über eine weiche und flexible Sohle bei Kinderschuhen und das richtige Einstellen der Schultergurte bei Schulranzen bis hin zur Auswahl von Spezialschuhen mit und ohne Einlagen im Erwachsenenalter.

Rückenschmerzen sind in Deutschland das Volksleiden Nr. 1

Drei von vier Deutschen leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen: Typisch dabei ist, dass sie ab einem Lebensalter von etwa 30 oder 40 Jahren plötzlich auftreten und innerhalb einiger Tage oder Wochen auch wieder verschwinden. "Das Beste, was Sie tun können, ist weiter ihrem Alltag nachzugehen und so gut es geht körperlich aktiv zu bleiben", sagt BdR-Vorstand und Rücken-Experte Ulrich Kuhnt (*siehe Interview*). Doch das wüssten die wenigsten Menschen. Genau da wollen die beiden Initiatoren des Tags der Rückengesundheit ansetzen – ebenso wie beim Thema Prävention: Am besten sei es natürlich, bereits im Voraus den Rücken so zu stärken, dass es erst gar nicht zu dem schmerzhaften Erlebnis komme. "Genau deswegen sind Aktionstage wie dieser zum Volksleiden Nummer 1 in Deutschland so wertvoll

und wichtig“, bestätigt Boris Thomas von Hersteller-Seite. Das Bewusstsein für einen gesunden Rücken müsse weiter gesteigert werden. Inzwischen kämen zwar schon 20 Prozent seiner Kunden zu ihm, um sich rein präventiv über rückengesunde Betten zu informieren, “aber da ist noch Luft nach oben.”

Keine Angst vor Rückenschmerzen: Sie können etwas dagegen tun.

Anders ist die Lage bei Menschen, die bereits Rückenschmerzen haben: Sie müssen nicht mehr von der Notwendigkeit passender Produkte überzeugt werden. “Aber auch sie brauchen einen Wegweiser“, sagt Detjen. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. verstehe sich deshalb als eine Art “Verbraucherzentrale für Rückengesundheit” und werde auch von Ärzten und Therapeuten entsprechend weiterempfohlen. “Wir wollen hier vor allem Mut machen und den Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind“, sagt Detjen. Denn Rückenschmerzen lassen sich in den Griff bekommen. Im Verzeichnis der AGR-Webseite finden sich auch Kontakte zu AGR zertifizierten Fachgeschäften, zu medizinischen Verbänden sowie zu Ergonomie-Experten für rückengerechte Verhältnisprävention.

Ganz im Sinne der Kooperation mit der AGR informiert der BdR auch über das Angebot der Rückenschulen, deren Kurse deutschlandweit zu finden sind. “In unserem ganzheitlichen Präventionskonzept wollen wir den Fokus der Teilnehmer auf ihre Gesundheit und ihren Lebensstil lenken und sie dabei unterstützen, Veränderungen zu bewirken, die ihnen spürbar gut tun“, erklärt Kuhnt. Der Sportpädagoge versteht die Arbeit der Rückenschulen ebenso wie den Tag der Rückengesundheit als Bildungsauftrag. Denn: “Wir wollen die Kompetenz jedes Einzelnen verbessern, mit dem eigenen Körper achtsam und bewusst umzugehen.” Ein rückengesundes Leben lasse sich lernen – und sollte das jedem Einzelnen auch in jedem Alter Wert sein.

Weitere Informationen zum Tag der Rückengesundheit finden Sie im Internet unter www.agr-ev.de/tdr. Dort finden Sie auch zahlreiche Videos, ein Booklet mit Gesundheitsinformationen, Details zu den Angeboten der offiziellen Förderer sowie einen Kalender mit allen Veranstaltungen zum Aktionstag – vor Ort oder online.

Zusatzelemente

Prävention von Rückenschmerzen

“Frühzeitig Risikofaktoren identifizieren”

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

Warum ist unser Rücken so wichtig?

Der Rücken fungiert als die zentrale Stütze unseres Körpers: Die Wirbelsäule und alle beteiligten Muskeln stabilisieren unseren Körper und machen ihn zugleich beweglich. Wer seinen Rücken stärkt, tut etwas für seinen gesamten Körper, für seine Gesundheit und für ein Leben in physischer und psychischer Balance.

Was verstehen Sie unter Rückengesundheit?

Rückengesundheit ist für uns mehr als ein gesunder Rücken. Rückengesund Leben heißt auf seinen Körper achten und spüren, sich ausreichend zu bewegen und sich abwechslungsreich zu ernähren. Um das tun zu können, muss ich viel wissen bzw. mich auf vieles zurückbesinnen, was eigentlich selbstverständlich sein sollte.

Wie kann jeder Einzelne seinen Rücken stärken?

Das kann individuell unterschiedlich sein. Wichtig ist zunächst darauf zu achten: Was tut meinem Rücken und meinem Körper gut, woran nimmt er Schaden - und wo und wann treten womöglich (Rücken-)Schmerzen auf. Da sollte jede/r für sich Schwerpunkte setzen. Ob das für den Außendienstler der Autositz ist, der Büroarbeitsplatz für den Angestellten oder das häusliche Umfeld für den Pensionär - das ist abhängig vom Alltag und vom Arbeitsumfeld.

Worauf sollte man besonders achten?

Besondere Beachtung sollten die Einflussfaktoren “rund um den Rücken” bekommen, also die, die auf den ersten Blick vernachlässigt werden, wie etwa eine gesunde Ernährung, Terminstress oder psychische Erkrankungen und Belastungssituationen. Werden diese frühzeitig als Risikofaktoren für Rückenschmerzen identifiziert, verhindern wir so, dass sich Schmerzen chronifizieren und so unser Leben zu stark beeinflussen.

Therapie bei Rückenschmerzen

“Den Akku für Rückengesundheit aufladen”

Interview mit Ulrich Kuhnt, Vorstand des Bundesverbands deutscher Rückenschulen e. V.

Was sollte ich tun, wenn ich unter Rückenschmerzen leide?

Wer akut unter Rückenschmerzen leidet, sollte zunächst seinen Schmerz analysieren und spüren: Was ist das für ein Schmerz? Wo kommt er her? Wohin strahlt er aus? Danach geht es an die Ursachenforschung: Habe ich Sport getrieben oder mich unterkühlt? Hatte ich Ärger oder Stress? Habe ich zu lange gesessen oder schwer gehoben? 90 Prozent der Rückenschmerzen vergehen wieder, ohne dass es zu schweren Folgen kommt. Suchen Sie zunächst nach einer Entlastungshaltung und schauen Sie, wie sich der Schmerz abmildern lässt, etwa durch Wärme, Liegen oder Sitzen. Dauert der Schmerz über mehrere Tage an, sollten Sie Ihren Hausarzt und später auch einen Facharzt, also einen Orthopäden aufsuchen. Wichtig ist vor allem, dass Sie in der Folge Ihr Verhalten ändern, dass die Belastungssituation so nicht wiederholt auftritt und womöglich chronische Schmerzen auftreten. Das sollten Sie unbedingt vermeiden.

Sollte ich meinen Rücken nicht besser schonen?

Nein, Bewegung ist wichtig. Wer Rückenschmerzen hat, sollte wirklich darauf achten, möglichst schnell wieder körperlich aktiv zu werden – sei es Spaziergehen, bei der Haus- oder Gartenarbeit. Da muss jede/r für sich herausfinden, was gerade guttut. Ängste und Sorgen sind in der Regel fehl am Platz. Sie sollten vielmehr auf Ihren Rücken vertrauen. Wichtig ist vor allem die bewusste Verhaltensänderung hin zu einem rückengesunden Lebensstil.

Welche Therapie empfehlen Sie bei Rückenschmerzen?

Die EINE Therapie gibt es aus meiner Sicht nicht, vielmehr denke ich an einen Blumenstrauß aus Maßnahmen. Denn der Rücken betrifft immer den ganzen Menschen. Wir müssen also nicht nur herausfinden, welche Faktoren unseren Akku für Rückengesundheit entladen, sondern auch, was ihn wieder auflädt: Dem einen hilft vielleicht ein Tanz-, Yoga- oder Pilateskurs, der andere braucht einen Physiotherapeuten oder Sportwissenschaftler über einen gewissen Zeitraum an seiner Seite oder profitiert von rückenfreundlichen Hilfsmitteln. Jeder für sich muss so seine Be- und Entlastungen in Balance bringen und diese dann auch halten. Dann geht es uns und in der Regel auch unserem Rücken gut.

Wie und wo kann ich rückengesund leben lernen?

Zunächst hat das viel mit Selbst-Fürsorge zu tun: Jeder sollte da eigenverantwortlich für sich und seinen Körper handeln – und es sich auch Wert sein. Inzwischen gibt es aber auch viele Fachkräfte für Rückengesundheit, die zum Beispiel den Kursteilnehmern einer Rückenschule Tipps an die Hand geben, was sie in ihrem Leben verändern können. Das reicht von Tipps zur Ernährung bis hin zu Entspannungsübungen und gezieltem Rückenfitness-Training. In vielen Betrieben gibt es zudem Angebote der Arbeitsmedizin wie etwa Rückentrainer am Arbeitsplatz.

So funktioniert Rückengesundheit - verbunden mit allen Sinnen:

mit Herz, also mit Einheit von Körper und Psyche

Habe ein hohes Vertrauen zu deinem Rücken, er kann stark und belastbar sein.

Genieße das Leben und verwöhne dich möglichst oft.

Bleibe im Alltag gelassen und vermeide Dauerstress.

Pflege die Beziehungen mit deinen Freunden und Bekannten.

Konzentriere dich auf deine Gedanken und dein Körpergefühl im Augenblick.

mit Hand, also mit körperlicher Aktivität

Bleibe regelmäßig und dauerhaft körperlich aktiv.

Treibe möglichst oft gesundheitsorientierten Sport.

Pflege deine Muskeln täglich mit speziellen Dehn-, Kraft- und Koordinationsübungen.

Gestalte dein Umfeld (z. B. Stühle, Tische, Fahrrad, Autositz, Bett) rückenfreundlich und bewegungsförderlich.

mit Verstand, also auf wissenschaftlicher Basis

Regelmäßige Bewegung sind für den Rücken und das ganze Bewegungssystem das A und O.

Es besteht eine direkte Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper.

Ausdauer- und Kraftübungen verbessern kognitive und emotionale Gehirnleistungen.

Rückenfreundliche Haltungs- und Bewegungsmuster sind wichtig.

Keine Haltung ist so gut, dass sie längere Zeit eingenommen werden sollte.

Chronische Rückenschmerzen entstehen vorwiegend im Kopf durch Dauerstress, Ängste und Sorgen.

Rückenbeschwerden sind kein Grund für längere Bettruhe oder Schonung.

Ergonomische Produkte sollen vor allem Bewegung fördern.

Auch die Ernährung spielt eine große Rolle für einen gesunden Rücken.

Über die Aktion Gesunder Rücken e. V.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wurde 1995 gegründet und ist ein unabhängiger Verein mit Sitz in Bremervörde (Niedersachsen). Wichtigstes Ziel ist die Förderung der Rückengesundheit. Dazu zeichnet die AGR besonders rückengerechte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus. Zudem schult die Aktion Gesunder Rücken auch Fachhändler und Therapeuten zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit und arbeitet eng mit unabhängigen Experten zusammen. Der Verein bündelt Informationen aus dem medizinischen Umfeld, die bei der Entwicklung rückengerechter Produkte hilfreich sind und fördert so den direkten Wissenstransfer zwischen Medizin und Herstellern. Der Verein bereitet aktuelle Daten und wissenschaftliche Erkenntnisse verbrauchernah auf und unterstützt die Forschung zur Vermeidung von Rückenschmerzen. Die AGR versteht sich als Schnittstelle für Informationen über Schmerzursachen und deren Vermeidung sowie Therapiemöglichkeiten. Weitere Informationen: www.agr-ev.de

Das AGR-Gütesiegel

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. hat das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ als Entscheidungshilfe für Verbraucher entwickelt. Damit zeichnet der Verein ausschließlich Produkte aus, die als „rückengerecht“ eingestuft werden. Für diese Beurteilung kommt eine unabhängige Prüfkommision – bestehend aus Ärzten und Therapeuten verschiedener Fachgebiete – zusammen und unterzieht unterschiedlichste Produkte strengen Prüfkriterien. Kommt die Kommission im Rahmen ihrer multidisziplinären Untersuchung zu dem Ergebnis, dass die Produkte eine rückengerechte Konstruktion aufweisen, werden diese mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Damit dient es Verbrauchern beim Kauf von ergonomischen Alltagshilfen, wie beispielsweise Büromöbel, Autositze oder auch Schulranzen, als optimale Orientierungshilfe. Die Unabhängigkeit der Prüfkommision gewährleistet, dass nur Produkte ausgezeichnet werden, die einen positiven Beitrag zur Rückengesundheit von Verbrauchern leisten. Diese Vorgehensweise überzeugte auch die Zeitschrift ÖKO-TEST, die ein „sehr gut“ vergab sowie das Portal „Label-online“ des Bundesverbandes „Die Verbraucherinitiative e. V.“, die das Gütesiegel mit „besonders empfehlenswert“ bewerteten.



Im Januar 2022 wurde das AGR-Gütesiegel samt Prüfprozess zudem als EU Gewährleistungsmarke ausgezeichnet – ein Aspekt, der den Qualitätsanspruch der Aktion Gesunder Rücken unterstreicht und zeigt, dass Verbraucher auf das Gütesiegel vertrauen können.

Weitere Informationen:

www.agr-ev.de/guetesiegel



Ansprechpartner für Presseanfragen:

Lara Meyer

Tel. +49 4761 – 926358315

E-Mail: lara.meyer@agr-ev.de

Malte Kammann

Tel. +49 4761 – 926358318

E-Mail: malte.kammann@agr-ev.de