

Prävention statt **Operation:**

rundum rückengesund



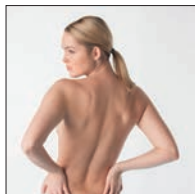
Diese und weitere Bilder und Texte finden Sie auf der beiliegenden CD hinten im Heft.



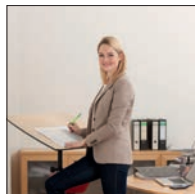
AGR_Titel.jpg



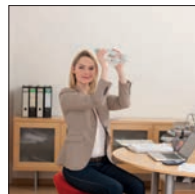
AGR_01.jpg



AGR_02.jpg



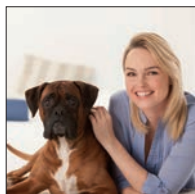
AGR_03.jpg



AGR_04.jpg



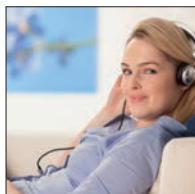
AGR_05.jpg



AGR_06.jpg



AGR_07.jpg



AGR_08.jpg



AGR_09.jpg



AGR_aeris.jpg



AGR_Bosch_01.jpg



AGR_Bosch_02.jpg



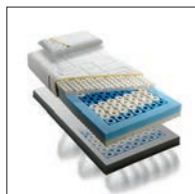
AGR_himolla_01.jpg



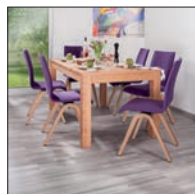
AGR_himolla_02.jpg



AGR_Lattoflex.jpg



AGR_Metzeler.jpg



AGR_Moizi.jpg



AGR_officeplus.jpg



AGR_Riese_Mueller.jpg



AGR_Sedus_01.jpg



AGR_Sedus_02.jpg



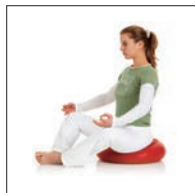
AGR_Steitz_01.jpg



AGR_Steitz_02.jpg



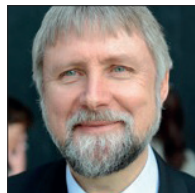
AGR_Togu_01.jpg



AGR_Togu_02.jpg



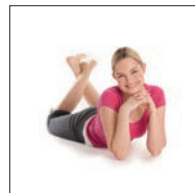
AGR_Internet.jpg



AGR_Pruemel_Philippsen.jpg



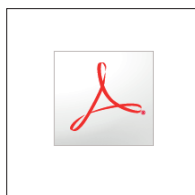
AGR_Marianowicz.jpg



AGR_10.jpg



AGR_Text.doc



AGR_Pressemappe.pdf

Inhalt

4-7 Langtext
Rundum rückengesund
Prävention statt Operation

8-13 **Geprüft & empfohlen:**
Diese Produkte wurden mit dem
AGR-Gütesiegel ausgezeichnet

14 Experten
Dr. Uwe Prümel-Philippsen
Dr. med. Martin Marianowicz

15 Kurztext
Rundum rückengesund
Prävention statt Operation



Liebe Leser,

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. arbeitet seit über 15 Jahren erfolgreich mit anderen Gesundheitsverbänden und renommierten Rückenexperten zusammen, um das Bewusstsein der Bevölkerung für eine umfassende Rückengesundheit zu sensibilisieren. Dabei geht es nicht nur darum, Menschen vom Nutzen rückenstärkender Sportübungen und ergonomischer Produkte zu überzeugen, sondern vielmehr um das Etablieren eines ganzheitlichen Ansatzes im Rahmen einer rückenfreundlichen Lebensgestaltung.

Getreu dem Motto „Vorsorge ist besser als Nachsorge“ widmet sich die aktuelle Ausgabe der r&p medizin news® dem Thema „Prävention statt Operation – rundum rückengesund“. In Kooperation mit den Rückenspezialisten Dr. med. Marianowicz (Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin & Schmerztherapie) und Dr. Prümel-Philippsen (Geschäftsführer der Bundesvereinigung Prävention & Gesundheitsförderung e. V.) präsentieren wir erstaunliche Erkenntnisse aus dem Bereich der Rückenheilkunde sowie eine Vielzahl AGR-zertifizierter Alltagsprodukte. Außerdem zeigen praktische Tipps, wie Sie Ihrem Rücken Tag für Tag etwas Gutes tun können.

Ihr Georg Stingel

Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Prävention statt Operation:

rundum rückengesund



Allein in Deutschland werden jährlich rund 400.000 Rücken operiert, Tendenz steigend. Laut dem Münchener Wirbelsäulenspezialisten Dr. Marianowicz hat sich die Zahl der Operationen von 2005 bis 2010 mehr als verdoppelt! Dabei seien 80 Prozent der OPs überflüssig. Seine Überzeugung: „Die meisten Rückenleiden heilen von selbst aus.“ Doch was hilft, wenn der Rücken schmerzt? Und wie beugt man Rückenschmerzen effektiv vor? Die Aktion Gesunder Rücken e. V. präsentiert Ihnen neueste Erkenntnisse und stellt hilfreiche Tipps sowie rückenfreundliche Alltagsprodukte vor, die Ihnen das Vorbeugen von Rückenleiden erleichtern.

„Ich habe Rücken!“ – was der Komiker Hape Kerkeling so treffend in einem Satz formuliert, kennen Millionen leidensgeplagte Menschen nur zu gut. Denn mittlerweile ist jeder zweite Arztbesuch

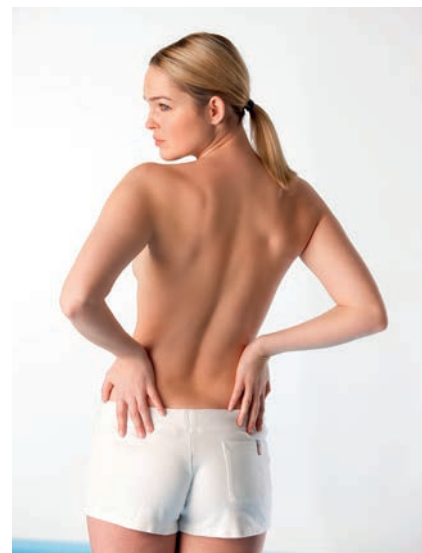
auf ein Rückenleiden zurückzuführen! Das Problem: Ärzte raten aktuell viel zu schnell zu invasiven Eingriffen ohne vorher eine eindringliche Ursachenforschung vorzunehmen. „Röntgen- und CT-Aufnahmen sind zwar schnell gemacht und beruhigen den Patienten, liefern jedoch keine gesicherte Diagnose“, mahnt Dr. Marianowicz. „Denn Schmerzen sind nicht auf Bildern sichtbar. Die Ursachen für Rückenleiden haben oft vielerlei Ursachen und sind längst nicht so eindeutig identifizierbar wie zum Beispiel ein Knochenbruch.“ Die Folge: Bei vielen Ärzten sitzt das Skalpell zu locker. So werden pro Jahr rund 400.000 Rücken-OPs durchgeführt, von denen nicht nur 80 Prozent unnötig sind, sondern 40 Prozent gänzlich erfolglos bleiben!* Patienten sollten sich im Hinblick auf eine OP daher unbedingt eine zweite Expertenmeinung einholen.

Minimaler Eingriff – maximale Wirkung

Fakt ist: Eine konservative Therapie würde neun von zehn Patienten Hilfe verschaffen, sofern diese erst zum Einsatz käme. Dr. Marianowicz ist überzeugt davon, dass 90 Prozent der Bandscheibenvorfälle innerhalb von zehn bis zwölf Wochen von selbst ausheilen. Orthopäden, die am Wohl des Patienten interessiert sind, bemühen sich deshalb zunächst um eine nicht- bzw. minimal-invasive Behandlung, bevor sie zum Messer greifen. So lassen sich hohe gesundheitliche Risiken für Patienten und noch höhere finanzielle Belastungen vermeiden, die Operationen mit sich bringen. Erstrebenswert ist eine individuell auf die Bedürfnisse des Patienten sowie die Ursachen seines Rückenleidens angepasste Therapie. Erfahrungen der Experten belegen, dass sich bei der Mehrheit der Patienten auch so der gewünschte Erfolg einstellt. Große, offene Rückenoperationen sind zum Teil völlig unnötig.

Damit Rückenbeschwerden gar nicht erst auftreten, ist ausreichend Bewegung das Maß aller Dinge. Das bedeutet nicht zwangsläufig, dass nur Sport wirksam ist. Wichtig ist vor allem, dem Rücken bewusst etwas Gutes zu tun. Hier setzt ergänzend das Konzept der Aktion Gesunder Rücken e. V. an. Das Ziel: Ganzheitliche Aufklärung über die fundamentalen Bausteine für die effektive Prävention von Rückenleiden, mit dem Schwerpunkt „Verhältnisprävention“.

Die AGR nimmt alle Alltagssituationen genau unter die Lupe und gibt hilfreiche





Tipps für jeden, egal ob groß oder klein, jung oder alt. Die AGR zertifiziert besonders rückenfreundliche Alltagsprodukte mit dem AGR-Gütesiegel, welches von ÖKO-TEST mit „sehr gut bewertet wurde. Ausschließlich das Urteil einer unabhängigen, interdisziplinär zusammengesetzten medizinisch-therapeutischen Expertenkommission, entscheidet über die ergonomische Qualität eines Produktes. So haben Verbraucher die Möglichkeit sich bewusst für gesundheitsfördernde Produkte, wie beispielsweise Möbel, Autositze, Sportgeräte, Schuhe und Bettsysteme zu entscheiden.

Rückenschmerzen? Gegen die Beschwerden hilft Genusstraining

Der Grundstein zur Prävention von Rückenschmerzen ist ein aktiv gestalteter Alltag. Dazu gehören auch Spaziergänge, Unternehmungen mit sozialen Kontakten und wohlverdiente Entspannungsphasen. Aktivitäten, die wir in vollen Zügen genießen, sind durchaus auch für die Rückengesundheit förderlich. Diesem As-

pekt wurde in der Vergangenheit jedoch nur selten angemessene Beachtung geschenkt. Doch das soll sich jetzt ändern: Rückenschulen formatieren sich neu und plädieren für einen ganzheitlichen biopsychosozialen Ansatz. Das heißt für Teilnehmer der „Neuen Rückenschule“, dass nicht mehr nur die Stabilisierung der Rückenmuskulatur und Haltungskorrekturen im Mittelpunkt stehen, sondern auch die Motivation für eine aktive Freizeitgestaltung, die Minimierung von Stressfaktoren im Alltag sowie dem bewussten Genusstraining. Dieser neue Schwerpunkt setzt auf gezieltes Erholen und Genießen mit ausreichend Bewe-

Eine Evaluierungsstudie** prüft derzeit die Wirksamkeit der „Neuen Rückenschule“. Ihr Kernziel: Die Stärkung der psychischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen. Die Studie liefert in ihren ersten Auswertungen den Beweis, dass sich die durchschnittliche Schmerzintensität der Patienten bereits nach drei Mo-

naten reduziert. Ebenso konnten positive Entwicklungen bezüglich funktioneller Beeinträchtigungen und motorischer Grundfertigkeiten wie Koordination und Kraft erzielt werden.

In der Praxis zeigt sich beispielsweise, dass eine Aktivität, welche nicht nur den Ausgleich zum bewegungsarmen Berufsalltag schafft, sondern noch dazu ein persönliches Hobby darstellt, häufig eine viel positivere Wirkung auf die Gesundheit hat, als ein rein sportives Training. Der psychologische Nutzen ist deutlich größer, als wenn ein Sportmuffel sich ins Fitnessstudio zwingen würde. Aktive rückenfreundliche Garten-, Haus- oder Handwerksarbeiten sowie das Radfahren oder Wandern können Sporteinheiten durchaus ersetzen bzw. ergänzen und bilden so die optimale Symbiose von Freizeit und Sport. Besonders förderlich sind Aktivitäten in Gemeinschaften, da sie die Lebensqualität steigern. Ein gut funktionierendes soziales Umfeld fördert zusätzlich den aktiven Austausch von Körperwahrnehmungen und -erfahrungen. Auf dieselbe Art und Weise können auch Stresserfahrungen gemeinsam erörtert werden, so dass Betroffene zukünftig gelassener und flexibler auf neue Stresssituationen reagieren können.

Den neuesten Erkenntnissen zur Folge gibt es auch kein „falsches Sitzen“ und kein „zu langes Sitzen“. Beide Umstände waren lange Zeit das Hauptargument für unspezifische Rückenschmerzen. Sofern jedoch häufige Positionswechsel, gelegentliches Aufstehen und dynamische Bewegungen während des Sitzens ausgeführt werden, gibt es Nichts zu befürchten. Das Sitzmöbel muss jedoch grundsätzlich eine optimale Körperhaltung und Dynamik ermöglichen, was oftmals leider nicht der Fall ist.

* TK-Medienservice „Deutschland hat Rücken – Der TK-Rückenreport“; www.tk.de/tk/pressemitteilungen/gesundheits-und-service/489846 / AOK-Krankenhaus-Report 2013

** Kooperation der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie, FB Motorik, Pathophysiologie und Biomechanik und dem Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums der Friedrich-Schiller-Universität Jena, begleitet von der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPg) Bonn.

Schützen, Stärken, Stabilisieren:

17 Tipps für einen gesunden Rücken

Die AGR zeigt Ihnen, wie Sie dank ganz einfacher Mittel und Wege viel in Sachen Rückengesundheit bewirken können. Jede Produktempfehlung wurde bereits mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Selbstverständlich eignen sich nicht alle Tipps für jeden gleich gut, hier gilt es auszuprobieren und beizubehalten, was gefällt. Tun Sie einfach mal, worauf Sie Lust haben – Ihrem Rücken zu Liebe.

1. Rückengesund dank besserer Sitz-Ergonomie im Büro

Der Mensch ist für die Bewegung geschaffen und nicht für's Dauersitzen. Der natürliche Bewegungsdrang sollte stets ermöglicht werden. Vor allem die innovativen Sitzmöbel und Schreibtischsysteme von Sedus sorgen für ausreichend Bewegungsfreiheit, ermöglichen häufige Haltungswechsel und fördern so die Aktivität während des Sitzens. Optimale Ergonomie und Dynamik erleichtern den Arbeitsalltag, erhöhen die Konzentration, steigern die Leistungsfähigkeit und helfen Rückenproblemen vorzubeugen.

2. Fit mit dem bewegten Büro

Dauersitzen im Büro – jeder kennt es, keiner mag es. Kein Problem: officeplus bietet Alternativen für ein gesünderes Arbeiten! Die Stehpultreihe rolls stellt Ihnen mobile Begleiter für Ihren Arbeitsalltag zur Seite. Stehpulte und höhenverstellbare Schreibtische sind eine hervorragende Ergänzung für das Büro, den Konferenzraum und Ihr Home-Office.



3. Quicktipp: Kräftigung der Schulter- und Brustmuskeln

Nehmen Sie zwei gefüllte Wasserflaschen zur Hilfe und strecken Sie beide Arme seitlich aus und winkeln Sie diese nach oben an. Führen Sie die Unterarme nun vor dem Kopf zusammen und wieder auseinander. Wiederholen Sie diese Bewegung 10-mal.



Stück das Unannehmbare anzunehmen. Sie werden schnell spüren, dass Ihnen mit einer gewissen Gelassenheit viele Dinge leichter fallen und weniger Stressfaktoren Sie aus der Ruhe bringen können.

6. Swoppen statt sitzen!

Stillsitzen ist nicht nur für Kinder oft ein Graus. Bewegung beim Sitzen fördert bei jedem das Wohlbefinden, regt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit an, stärkt die Rückenmuskulatur und tut auch den Bandscheiben gut. Studien belegen, dass man sich auf dem swoppon von aeris mehr als doppelt so viel bewegt wie auf herkömmlichen Bürostühlen.



7. Lächeln schenken

Schenken Sie Ihren Mitmenschen ein Lächeln – unabhängig davon, ob Sie einander kennen oder nicht und ob sie gut oder schlecht gelaunt sind. Ein Lächeln bemerkt Ihr Gegenüber sogar am Telefon! Ihre Stimme wirkt automatisch viel sympathischer. Sie werden überrascht sein, wie viele Mitmenschen Ihnen sehr freundlich begegnen und Ihnen ein Lächeln zurückschenken. Das hebt die Stimmung.

4. Gönnen Sie sich mehr Komfort

Nicht nur Polstermöbel sollten bequem sein und dennoch die Rückenmuskulatur unterstützen, sondern auch Esszimmermöbel. Denn für gewöhnlich verweilen besonders Familien gerne auch unabhängig von den Mahlzeiten dort, um sich auszutauschen. Dieser Bereich sollte deshalb unbedingt auch mit ergonomischen Stühlen ausgestattet sein. Sitzmöbel von himolla fördern beispielsweise die Rückengesundheit dank einer dynamischen, stufenlos verstellbaren Rückenlehne und einer veränderbaren Sitzhöhe.

8. Ein Vierbeiner bringt Bewegung in den Alltag

Es fehlt Ihnen die Motivation allein spazieren zu gehen? Dann muss Begleitung her, idealerweise ein Hund. Sobald Sie die Verantwortung für einen Vierbeiner übernehmen, wird sich Ihr Alltag ganz von selbst um einiges aktiver gestalten. Gassi-Gehen, Spielen, Erziehungstraining und ausgiebiges Schmusen stehen selbstverständlich an der Tagesordnung und Sie üben gleichzeitig, sich selbst zu disziplinieren.

5. Annehmen, was nicht zu ändern ist

„Das kann doch nicht wahr sein!“, „Es könnte alles viel einfacher sein!“, „Ich bräuchte einfach nur mehr Zeit!“ – viel zu oft, hören und sagen wir Sätze wie diese. Aber das muss nicht sein. Nehmen Sie die Situation so hin und lernen Sie Stück für



9. Immer in Balance bleiben

Kleines Kissen, große Wirkung. Das TOGU Dynair Ballkissen® eignet sich hervorragend für ein stärkendes Training der tiefen Rückenmuskulatur. Gehen Sie in den



Vierfüßlerstand, wobei Sie das rechte Knie bequem auf dem Balancekissen platzieren. Ihre Arme stützen den Oberkörper ungefähr in Schulterhöhe ab. Sobald Sie eine standfeste Position eingenommen haben, strecken Sie Ihr linkes Bein nach hinten aus, so dass sich eine Waagerechte zum Boden bildet. Heben Sie das linke Bein leicht an und halten Sie diese Position ein paar Sekunden lang, um dann wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren. Führen Sie diese Bewegung 10-mal aus und wiederholen Sie die Übung im Anschluss mit dem rechten Bein.

10. Entschleunigen Sie Ihren Alltag

Schaffen Sie sich bewusst Freiräume und vor allem Ruhephasen. Ein guter Anfang wäre es beispielsweise, sich unerreichbar zu machen: Stellen Sie dazu für ein oder zwei Stunden den PC, das Handy und Ihre Klingel aus. Nutzen Sie diese Zeit zum Entspannen. Sie können lesen oder aber ein kleines Nickerchen halten. Ihre Genussfähigkeit wird sich spürbar erhöhen, wenn es feste Rituale oder bestimmte Zeitpunkte gibt, auf die Sie sich freuen können.



11. Radeln für einen starken Rücken

Das Rad wird häufig unterschätzt, dabei ist es ein richtiges Multitalent! Entspanntes Freizeitradeln stärkt den Bewegungsapparat, erhöht die Ausdauer, fördert die Koordinationsfähigkeit und schont die Umwelt. Für den Hersteller Riese & Müller hat nicht nur der Komfort, sondern auch die Anpassung an individuelle Bedürfnisse und Leistungsfähigkeit höchste Priorität,

um so Fehlhaltungen und -belastungen zu vermeiden. Eine Vollfederung gehört auf jeden Fall dazu, um die Wirbelsäule vor schädlichen Stößen zu schützen. Ob E-Bike oder klassisches Rad, aktives Radfahren erhöht nicht zuletzt auch unser psychisches Wohlbefinden.

12. Wie man sich bettet...

Schlaf ist für die körperliche und geistige Regeneration unentbehrlich – schaffen Sie sich ihr persönliches, rückengerechtes Schlafparadies durch ausgezeichnete Bettentechnik. Knapp 95 Prozent weniger Rückenschmerzen und eine 97-prozentige Steigerung der Schlafzufriedenheit dank Lattoflex! Dieses Ergebnis belegt eine Studie, die in Zusammenarbeit der Lattoflex Schlafforschung und der AGR e. V. durchgeführt worden ist. Aufgrund technischer Weiterentwicklungen wird die Studie in 2013 erneut stattfinden.

13. Morgenstund' hat Gold im Mund – Räkeln Sie sich wach

Genießen Sie die gemütliche Bettwärme am Morgen mal anders, indem Sie sich „wachräkeln“. Strecken Sie dazu Ihre Arme und Beine so weit wie möglich aus. Zuerst einmal nach oben bzw. unten, dann jeweils nach links und rechts. Ergonomische, optimal atmungsaktive Qualitätsbettsysteme von Metzeler, ebenfalls ausgezeichnet mit dem AGR-Gütesiegel, bieten Ihrer Wirbelsäule den idealen Halt beim Schlafen. Und auch kleinere Dehnübungen können bedenkenlos im Bett ausgeführt werden. So einfach kann gesund Schlafen sein.

14. Gartenfreude ohne Reue

Aktiv im Alltag – Gartenarbeit ist für viele eine willkommene Alternative zum Sport. Das ist grundsätzlich richtig, allerdings sollten Sie dabei auf rückengerechte Hilfsmittel achten. Denn nur Gartenhelfer, die eine aufrechte Körperhaltung ermöglichen, eine hohe Manövrierfähigkeit und ein sehr geringes Eigengewicht haben, sind rückengerecht und gelenkschonend. Einfach, sauber und präzise arbeiten zum Beispiel Rasenmäher und Heckenscheren von Bosch. Die kinderleichte Handhabung und individuelle Anpassungsfähigkeit für unterschiedliche Körpergrößen gestatten Hobbygärtnern Saison für Saison ein gesundes Freizeitvergnügen.

15. „Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh!“

Schuhe schützen nicht nur die Füße, die uns so selbstlos durch den Tag begleiten, sondern beugen auch Rückenproblemen

vor. Auf harten Industrieböden und auch im Alter spielt die Dämpfung von Schuhen eine besondere Rolle! Der druckempfindliche Vorderfuß muss bei langem bzw. häufigem Stehen unbedingt entlastet werden. Die funktionalen Schuhe von Steitz Secura bieten optimalen Schutz. Dank ihrer ergonomischen Eigenschaften und ihrer Multizonen-Dämpfung bieten Steitz-Schuhe Ergonomie und Komfort in einem.

16. Lümmeln für's Kreuz

Lümmeln ist gesund, sofern es mit häufigen Haltungswechseln einhergeht. Dazu gehört allerdings auch, dass ein Sitzmöbel bzw. dessen Konstruktion, egal ob für



Kinder oder Erwachsene, die Möglichkeit bietet, auch ergonomisch korrekt zu sitzen. Das heißt, Sitzmöbel sollen den natürlichen Bewegungsdrang des Nutzers unterstützen und fördern. Daraus resultieren Rückengesundheit, Komfort und Wohlfühlgefühl zugleich. Die Firma Moizi hat viele positive Beispiele im Programm.

17. Jeder Gang im Büro zählt

Krankenschwestern, Kellner und Paketzusteller sind rund um die Uhr auf Achse. Grafiker, Journalisten und Buchhalter sitzen dagegen fast während ihrer gesamten Arbeitszeit. Für Sie gilt: Kurze Wege nutzen, um in Bewegung zu bleiben. Der Gang zum Briefkasten, zum Kopierer oder zum WC eignet sich wunderbar, um sich zu recken und zu strecken. Machen Sie ein paar kleine Dehnübungen im Stehen und atmen Sie mehrmals tief durch. Nachdem Sie sich die Beine ein wenig vertreten haben, können Sie sich auch wieder besser konzentrieren.

Aktiv Sitzen ohne Kompromisse – auf dem neuen 3Dee

Bewegung liegt von jeher in der Natur des Menschen. Erst der moderne Alltag mit langen Sitz- und Stehphasen – in der Schule, am Arbeitsplatz, im Auto – zwingt den menschlichen Körper zu mehr Bewegungslosigkeit als ihm gut tut. Das verlangt uns einen hohen Preis ab: unsere Gesundheit. Denn: Genetisch gesehen befindet sich der Mensch auf einem Stand von vor rund 150.000 Jahren. Dementsprechend ist der menschliche Körper für Laufen, Klettern, Bücken und Strecken gemacht – nicht für stundenlanges, starres Sitzen.

Herkömmliche Möbel bieten, durch oftmals überholte und falsche ergonomische Ansätze vielfach keine oder nur ungeeignete Lösungen. Die Zeit war also reif für die Neuerfindung des Sitzens – abseits von Normen und Konventionen und mit einem Ziel: mehr Bewegung in den Büroalltag zu bringen.

Das revolutionäre Konzept von Josef Glöckl: die 3D-Ergonomie für Sitzmöbel. Nach den Aktiv-Sitzen swopper und swoppster und dem Vario-Stehsitz muvman setzt nun der neue Active-Office-Chair 3Dee neue Maßstäbe für Dynamik, Gesundheit und Lebensqualität im Büro.

Er vereint aktiv-dynamisches Sitzen mit ergonomisch optimierter Entspannung. Die



patentierte swopper-Technologie® fordert und fördert natürliche Bewegungen in drei Dimensionen. Sie macht Bewegungen zur Seite, nach vorne und hinten und auch vertikales Schwingen möglich. Die komfortable, ergonomisch geformte Lehne gibt Halt, wenn man bewusst entspannen möchte, schränkt aber die Bewegungsfreiheit nie ein.

Das ist der 3Dee

Aktiv: Dynamisches Sitzen bringt Kreislauf und Stimmung in Schwung und sorgt für mehr Leistungsfähigkeit. Häufige Haltungswechsel stärken und trainieren den Rücken und die Muskulatur.

Entspannend: Die physiologisch gewölbte Lehne passt sich ergonomisch und kom-

fortabel jeder Rückenform an. Sie gibt Halt ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Lordosenwölbung und Lehnendruck sind mit einem Handgriff individuell einstellbar.

Durchdacht und gesund: Der intelligente Sitz ist leicht konvex geformt und mit der flexzone®-technology ausgestattet. So wird für optimale Anpassung ohne Druck gesorgt. Der atmungsaktive Multizonen-Komfortschaum bietet Halt und ein gesundes Sitzklima.

High-Tech: Die patentierte swopper-Technologie® fordert und fördert wechselnde Sitzpositionen und harmonische 3D-Bewegungen. Und weil sich der 3Dee den Bewegungen seines Be-Sitzers anpasst, bleibt der Rücken aufrecht – selbst wenn man sich dem Tisch zuneigt.

Passgenau und intuitiv: Der 3Dee lässt sich leicht und schnell einstellen: Höhe, Gewicht, seitliche Beweglichkeit, Lehnendruck und Höhe der Lordosenwölbung sind intuitiv regulierbar. Für optimale, persönliche Anpassung.

Weitere Infos unter: www.aeris.de

Gepflegter Garten ohne Rückenschmerzen

Gartenarbeiten wie Unkraut jäten, Hecken schneiden oder Rasen mähen können Rücken und Gelenke stark belasten und zu Beschwerden wie Rückenschmerzen und Muskelverspannungen führen. Ungeeignetes Werkzeug verstärkt diese Problematik. Jetzt können Hobbygärtner bei der Pflege des geliebten Grüns ihren Rücken entlasten. Denn das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ wurde nach einem Rasenmäher nun auch an zwei Heckenscheren verliehen.

Die Elektro-Heckenscheren AHS 65-34 und AHS 70-34 bieten aufgrund einer sehr guten Gewichtsverteilung eine optimale

Schwerpunktlage und ermöglichen dadurch ermüdungsfreies Arbeiten in wechselnden Positionen. Die ausgezeichnete Handlichkeit wird

zudem durch einen bedienfreundlichen Softgrip-Bügelgriff, der wiederum flexible Schaltstellungen erlaubt, sowie einen transparenten Handschutz unterstützt. Zusätzlich zeichnen sich die Modelle durch ein geringes Gewicht bei gleichzeitig hoher Leistungsstärke aus.

Die Rotak Akku- und Elektro-Rasenmäher von Bosch gewährleisten eine rückschonende Körperhaltung und Handhabung. Die Höhenverstellbarkeit der Holme ermöglicht ein Anpassen an verschiedene Körpergrößen und sorgt dadurch für ein ermüdungsfreies Arbeiten in aufrechter Haltung. Die ergonomische Form und Positionierung der Handgriffe verhindert ein Abknicken der Handgelenke beim Lenken des Mähers. Die einfache Bedienung der Schalter sowie die Möglichkeit, verschiedene Greifpositionen einzunehmen, sichern zusätzlich eine physiologi-

sche Handhabung. Zudem lässt sich der Rasenmäher durch sein geringes Gewicht und die gleichmäßige Gewichtsverteilung leicht manövrieren und verstauen.

Weitere Infos unter: www.bosch-garden.de



Design und Gesundheit für das Wohn- und Esszimmer



Der alltägliche Sitzmarathon wird oftmals zur Qual, weil bei Polstermöbeln, Ruhe- oder Fernsehsesseln allzu oft das Design, nicht aber die Ergonomie im Vordergrund steht. Rückengerechte Polstermöbel sollten aber idealerweise eine Kombination aus „Design und Gesundheit“ bilden. Die Garnituren der Serie Ergoselect 3 von himolla gefallen und entlasten den Rücken zugleich durch eine Rückenlehne, die bis in Schulterhöhe ausgearbeitet ist, eine in der Neigung verstellbare Kopfstütze, eine funktionale Lenden- bzw. Beckenkammstütze sowie eine individuell anpassbare Sitztiefeinstellung. Eine Sitzhöhereinstellung optimiert die Sitzhaltung und erleichtert Aufstehen und Hinsetzen. Aufgrund

dieser rückenfreundlichen Merkmale wurden die Sitzgarnituren mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Zusätzlich zu den geforderten Eigenschaften sind die Modelle mit einer Wärme isolierenden und Öko-zertifizierten Schafschurwollabdeckung für noch besseren Sitzkomfort ausgestattet.

Ebenso gibt es aus dem Hause himolla einen zertifizierten Ruhesessel. Die Sessel aus der Reihe „Senator“ wurden mit einem für himolla charakteristisch hohen Qualitäts- und technischen Anspruch entwickelt und können die Anforderungen der AGR erfüllen. Alle zertifizierten Sessel sind mit fünf bzw. sechs Motoren zur leichten und mühelosen Verstellung ausgestattet. Somit können Rücken, Fußstütze, Sitztiefe, Sitzhöhe und die Sitzneigung individuell und voneinander getrennt angepasst werden. Es wird auch eine Herz-Waage Liegeposition und eine Aufstehhilfe ermöglicht.

Das dritte Produkt mit AGR-Zertifizierung ist das Speisezimmerprogramm Modell

1213 mit den passenden Stühlen 7212. Der Clou an dem Modell ist die integrierte Ergoselect-Funktion in der Sitzbank. Diese bewirkt, dass der Benutzer seine Sitzposition jederzeit verändern und auf seine Bedürfnisse abgestimmt sitzen kann. Indem der Rücken stufenlos nach hinten verstellt und die Sitztiefe bei gleichzeitiger Sitzhöhenverstellung verlängert werden kann, steht ergonomischem Sitzen für jedermann nichts mehr im Wege. Die Funktion ist in jedem Sitz integriert und kann so flexibel genutzt werden! Dass die Armlehnen jeweils zusätzlich nach unten geklappt werden können, macht das Polstermöbel noch praktischer.

Weitere Infos unter: www.himolla.com



Liegen lohnt sich: Lattoflex startet die Aktion „Testschläfer gesucht 2013“

Wer sich nach dem Aufstehen wie gerädert fühlt, obwohl er eigentlich lange genug geschlafen hat, sollte einmal sein Bett genauer unter die Lupe nehmen. Denn Kreuz- und Nackenschmerzen am Morgen deuten darauf hin, dass die Körperhaltung während der Nachtruhe nicht rückengerecht war. Ein schlecht stützender, durchhängender Lattenrost in Kombination mit der falschen Matratze ist Gift für die Wirbelsäule und beeinträchtigt die Schlafqualität enorm. Moderne Bettsysteme, die sich individuell an die Körperform anpassen lassen, versprechen Entspannung für den Rücken und sorgen für ein schmerzloses Erwachen.

Die Firma Lattoflex aus Bremervörde startet nun eine erneute Testaktion, um herauszufinden, welche Auswirkungen ihre neuen Bettsysteme auf die Schlafqualität und auf eventuell vorhandene morgendliche Rückenschmerzen haben. Hierfür werden Testschläfer gesucht, die vier Wochen lang bei sich zu Hause das Lattoflex-Bett-

system ausprobieren und ihre Erfahrungen einer Vergleichsstudie zur Verfügung stellen. Die Auswertung der Testschläfer-Ergebnisse erfolgt unter wissenschaftlicher Begleitung von Prof. Dr. Jürgen Zulle (Schlafforschung), Prof. Dr. med. Erich Schmitt (Orthopädie) und der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Das Besondere: Im Anschluss an die vierwöchige Testphase dürfen die Teilnehmer ihr Bettsystem im Wert von rund 1600 Euro behalten! Interessierte können sich bis zum 30. April 2013 für die Aktion „Testschläfer gesucht 2013“ bewerben und ihre Chance auf diese hochwertige Prämie sichern. Die Anmeldung erfolgt im Internet unter www.agr-ev.de/schlaftest

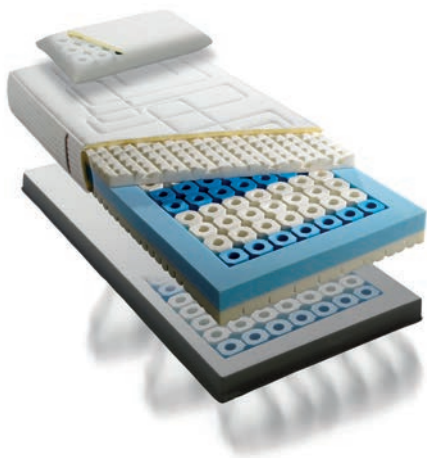
Das Thema Rückengesundheit wird bei Lattoflex groß geschrieben. Im Gegensatz zum herkömmlichen, starren Lattenrost bietet das moderne Lattoflex Bettsystem maximale Flexibilität und passt sich der individuellen Form der Wirbelsäule opti-



mal an. Die innovativen Unterfederungen bestehen aus einer Vielzahl elastischer Flügel, die in alle Richtungen beweglich sind, punktgenau auf jede Schlafbewegung reagieren und Gewichtsverlagerungen sanft abfangen. In Kombination mit einer darauf abgestimmten Matratze bietet Lattoflex ideale Bedingungen für eine entspannte Nachtruhe und einen schmerzfreien Morgen.

Weitere Infos unter: www.lattoflex.de

Matratzen, die atmen!



Ob Frühaufsteher oder Nachteule - rund ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Einige Menschen brauchen neun Stunden Schlaf, um sich fit zu fühlen, anderen genügen fünf Stunden. Doch wichtiger als Dauer und Zeitpunkt der Nachtruhe ist deren Qualität. Wer sich morgens wie gerädert fühlt, obwohl er eigentlich lang genug geschlummert hat, sollte seine Schlafstätte einmal genauer unter die Lupe nehmen. Ein schmerzendes Kreuz und ein verspannter Nacken am Morgen sind Hinweise darauf, dass das alte, meist hygienisch und

mechanisch völlig verbrauchte Bett, den Anforderungen keinesfalls mehr genügt. Sowohl eine zu harte als auch eine zu weiche Matratze sowie ein durchhängender, schlecht stützender Lattenrost sind Gift für die Wirbelsäule.

Rund 60 % der Deutschen schlafen auf Federkernmatratzen, 35 % auf Kaltschaum und 5 % auf Latexmatratzen. Mit dem neuen vertikalen Liegesystem (Tubes-System) auf Kaltschaumbasis werden somit gleich 95 % des Marktes erreicht. Wer hohen Komfort (vom Kaltschaum) sowie höchste Luftdurchlässigkeit (Federkern) sucht, wird sich auf der neuen Alternative von Metzeler pudelwohl fühlen.

Bis zu 200 Liter Flüssigkeit verdampfen pro Jahr Nacht für Nacht in die Matratze. Das vertikale Tubes-System führt die entstandene Feuchtigkeit schon während der Nacht aus der Matratze heraus. Somit entsteht ein trockenes und sehr angenehmes Schlafklima – eine wichtige Voraussetzung für gesunden Schlaf.

Die Feuchtigkeit vom Körper wird durch den Matratzenbezug und die Matratzen-

auflage direkt in die kreisrunden Tubes geleitet, bei jeder noch so kleinen Bewegung wird über einen sogenannten Pumpeffekt dieser Vorgang unterstützt.

Die Matratzen wurden vom Institut Hohenstein einer thermophysiologischen Beurteilung unterzogen und das Ergebnis wird wie folgt beschrieben: „Atmungsaktivität und Wasserdampfaufnahme sind deutlich besser als bei den in der Untersuchung geprüften herkömmlichen Matratzen“.

Die Unterfederung (früher Lattenrost) und das Kopfkissen sind analog aufgebaut, wirken nach demselben Prinzip und verstärken dadurch die gesamte Wirkung enorm.

Somit ganz einfach auf einen Punkt gebracht: Metzeler Matratzen „atmen“! Die Tubes in verschiedenen Härtegraden, kombiniert mit der Komfortauflage im Multizonenschnitt garantieren ergonomisch perfektes Liegen. Das für das Tubes-Schlafsystem sowie für die Tubes-Kopfkissen erteilte AGR-Gütesiegel spricht für sich!

Weitere Infos unter:
www.metzeler-matratzen.de

Wir wollen Ihnen den Rücken freihalten!

Bewegtes Sitzen auf gesunde und angenehme Weise ermöglichen: Das ist das Ziel von MOIZI Möbel. Im Jahr 1994 gegründet, gilt das Unternehmen als Spezialist für dynamisch-ergonomische Sitzmöbel und bietet für jede Altersgruppe und jeden Anspruch das passende Möbel – von Kindermodellen über den eleganten Stuhl für das Home Office bis hin zum Entspannungssessel. MOIZI konzentriert sich darauf, Bewegung in das sonst so starre und bewegungsarme Sitzen zu bringen.

Unser Rücken stützt uns ein ganzes Leben lang – dennoch ist er sehr feinfühlig und sensibel. Und nur ein Rücken in Bewegung ist die beste Voraussetzung für einen gesunden Rücken.

Bis zu 85 Prozent unserer wachen Zeit verbringen wir sitzend. Rückenschmerzen zählen auch deswegen zu den domi-

nierenden Krankheiten. Wir können nicht vermeiden, dass wir beim Lernen, im Beruf und in der Freizeit viel sitzen. Mit Stühlen, die ein aktives und dynamisches Sitzen fördern, wirkt MOIZI einseitigen Belastungen der Wirbelsäule entgegen. Zahlreiche Produkte wurden schon mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) ausgezeichnet. Neu prämiert: Der Esszimmerstuhl MOIZI 40. Dank der leicht beweglichen Rückenlehne und der speziell konstruierten Sitzschale, wird die Sitzposition optimal unterstützt und der Rücken entlastet.

MOIZI Möbel sind durch eine Vielzahl von leichten Körperbewegungen steuerbar



und unterstützen so durch ihre Flexibilität die natürlichen Sitzbewegungen.

Das Ergebnis: Bewegung und Dynamik sowie ein unglaublich entspanntes Sitz- und Wohlfühlgefühl.

Weitere Infos unter: www.moizi.de

rolls – das ergonomische Stehpult für die iPad-Generation macht Schluss mit „Handynacken“ und Rückenschmerzen



Die Nutzung der inzwischen weit verbreiteten Technologien von Smartphone und Tablet-PC geht häufig einher mit gesundheitsschädigenden Körperhaltungen. Diesem Thema hat sich jetzt der Ergonomiespezialist officeplus aus dem schwäbischen Rottweil

angenommen. Herausgekommen ist dabei ein wahres Multitalent in Punkto Ergonomie und Funktionalität: das mobile Stehpult rolls.

Das neue multifunktionale mobile Stehpult rolls richtet sich speziell an Nutzer, die gerne mobil arbeiten, technisch up-to-date sind und auf aktuelles modernes Design Wert legen. Ein Highlight ist die funktionale Ausstattung für Nutzer von Tablet-PC, Smartphone und Notebook. So lässt sich beispielsweise in der stufenlos neigbaren Arbeitsplatte ein iPad (ab Version 2) integrieren. Ein im Tischgestell verbauter Akku mit entsprechenden Geräteanschlüssen und ausziehbarem Netzkabel sorgt dabei für langanhaltende Unabhängigkeit von der Steckdose.

Zusätzlich gibt es eine Haltevorrichtung für Tablet-PCs und Smartphones. Der Clou dabei: Dank der stufenlosen Höheneinstellung des rolls lassen sich die Geräte in die passende Position bringen, um dem berüchtigten „Handynacken“ vorzubeugen. Denn beim Lesen von E-Mails auf mobilen Endgeräten kann die lang anhaltende und stark nach unten geneigte Kopfhaltung zu Verspannungen, Fehlhaltungen und daraus resultie-

renden Nackenschmerzen führen. Das rolls verhindert das erfolgreich.

Daneben bietet das neue rolls alle bekannten Vorteile der bewährten mobilen rolls Stehpulte von officeplus: Es fördert das von der modernen Medizin empfohlene Arbeiten im Stehen, wodurch die Belastung von Bandscheiben und Rücken erheblich gemindert werden. Hinzu kommt die hochwertige Verarbeitung mit stufenlos in der Höhe (93 - 139 cm) und Neigung (0 - 70 Grad) verstellbarer Arbeitsplatte, integrierten Dokumentenhalterungen und einer den Rücken entlastenden Fußstütze. Das rolls Stehpult ist im wahrsten Sinne des Wortes multifunktional. Es eignet sich sowohl als Arbeits- und Leseplatz, als auch als Präsentations- und Besprechungspult oder Laptop-Arbeitsplatz im Büro und Zuhause.

Weitere Infos unter: www.officeplus.de

Kendu hybrid: Kompaktes Pedelec für Alltag und Reise



Hersteller Riese & Müller zeigt mit dem Kendu hybrid ein kompaktes, voll gefedertes E-Bike, das durch die Integration moderner Faltradtechnik nicht nur im Alltag überzeugen soll. Für den Transport des 20-Zöllers lassen sich Vorbau und Sattelstütze ohne Werkzeug umlegen bzw. versenken. Im komprimierten Zustand passt das Kendu hybrid auch in die meisten Kombi-

Pkw. Perfekt etwa für die unbeschwerte Erkundung fremder Städte und Regionen. Die Position des Bosch-Motors in der Fahrradmitte sorgt für ein neutrales Fahrverhalten in jeder Situation. Die Vollfederung erhöht Fahrsicherheit und Komfort. Die im Kendu hybrid verbaute NuVinci-Getriebeabgabe erlaubt stufenloses Schalten ohne Gangvorgabe. Gegen Aufpreis sorgt die Schaltautomatik NuVinci Harmony für die permanente Wohlfühl-Drehzahl. Der werkzeuglos winkel- und höhenverstellbare Vorbau sowie die verstellbare Sattelstütze bieten auch unterschiedlich großen Radlern die richtige Position. E-Bikes von Riese & Müller beweisen mit dem AGR-Gütesiegel ihre besondere ergonomische Qualität. Zudem wurde das Modell Jetstream vom ADAC mit der Traumnote 1,2 als Testsieger bewertet.

Details:

- voll gefedertes, kompaktes und teilfaltbares Pedelec
- Alurahmen mit variabler Sitz- und Vorbauposition
- stufenlose Getriebeabgabe von NuVinci, optional mit Schaltautomatik
- **Antrieb:** Mittelmotor von Bosch mit 250 Watt Leistung
- Lithium-Ionen-Akku mit 8,2 Ah (300 Wh), bzw. 11 Ah (400 Wh)
- **Größen:** Einheitsgröße für Körpergrößen von 1,50 bis 1,95 Meter
- **Farbe:** Weiß, Rot, Silber
- **Gewicht:** ab 23,8 kg

Weitere Infos unter: www.r-m.de

Ergonomische Weltneuheit: Sedus „swing up“



Mit der Drehstuhlfamilie „swing up“ präsentiert Sedus den ersten Bürostuhl, der bis dato ungekannte Bewegungsoptionen bietet. Er fördert ein intuitives und natürliches Bewegungsverhalten des Nutzers. Dank der Similar-Swing-Mechanik erlangt die Sitzschale eine seitliche Flexibilität, so dass sich das Becken auch zur Seite neigen kann. Das Sitzen auf dem „swing up“ erlaubt daher über die Bewegungsoptionen eines guten Synchron-Drehstuhls hinausgehende Freiheitsgrade.

Zugleich werden Schäden durch die statische Sitzhaltung vorgebeugt und die Arbeitsleistung gesteigert, da Gelenke und Muskeln im Hüftbereich und in der Rückenpartie zur Unterstützung der Hirntätigkeit aktiviert werden. Die regelmäßige Zirkulation des Blutkreislaufes und die Versorgung mit Nährstoffen und Hormonen ist auch für die geistige Leistungsfähigkeit und das emotionale Wohlbefinden von großer Bedeutung.

Die neue Sitzkinematik räumt dem Körper alle Bewegungsfreiräume ein und nutzt zugleich das natürliche Körpergefühl, sich selbst zu stabilisieren. Der Bewegungsablauf ist harmonisch und fließend, der Körper erkennt die Bewegungsanreize und nimmt sie wie selbstverständlich auf. Da sich die Armlehnen nicht mitbewegen, behält der Nutzer sein Sicherheitsgefühl bei einem hohen Zugewinn an Komfort und Geborgenheit. Auf Wunsch kann der Nutzer die Sitzkinematik arretieren.

Der Drehstuhl „swing up“ bietet durch seine höhen- und neigungsverstellbare Kopfstütze zusätzlich sinnvolle Funktionen. Spannend ist, dass diese neue Technik und damit auch deren ergonomischer Nutzen auch für Besucherstühle erhältlich ist.

Sedus „quarterback“

Zu den aktuellen Sedus Highlights im Bürositzmöbelbereich gehört neben „swing up“ auch der neue Drehstuhl „quarterback“, der mit seiner großen Rückenlehne viel Komfort ermöglicht. Der repräsentative Alleskönner zeichnet sich in der Optik durch Großzügigkeit, Leichtigkeit und Dynamik aus. „quarterback“ verfügt über alle wichtigen ergonomischen Features wie höhenverstellbare Lordosenstütze, Similarmechnik mit Federkraft-Schnellverstellung, Sitzneigungsverstellung, Sitzhöhenverstellung, Gasfeder oder Gasfeder mit mechanischer Tiefenfederung, Sitztiefenverstellung sowie optional eine höhen- und neigungsverstellbare Nackenstütze und 2-D bzw. 3-D-Armlehnen.

Weitere Infos unter: www.sedus.de



STEITZ SECURA Komfortschuhe – Gut zu Fuß und Rücken



Viele Menschen leiden täglich Höllequalen – und das ganz freiwillig. Sie laufen in Schuhen, die ihre Füße malträtiert und schädigen. Durch das tägliche Stehen und Gehen auf harten Asphalt- und Betonböden treten Fußprobleme auf, die früher unbekannt waren.

Es gibt heutzutage kaum noch jemanden, der nicht über Fußprobleme in irgendeiner

Form klagt. Die häufigsten Probleme bereiten entzündete Fußballen, Schwielen, deformierte Zehen und schmerzende Fußgelenke. Hinzu kommen Rückenschmerzen, die durch schlechtes Schuhwerk verursacht oder begünstigt werden. Schuhe die ohne ausreichende Dämpfung ausgestattet sind, leiten bei jedem Schritt die harten Stöße über den Fuß, direkt an die Wirbelsäule weiter.

Die STEITZ SECURA Komfortschuh-Kollektion geht auf diese Fuß- und Rückenprobleme ein und setzt neue Maßstäbe. Mit vier verschiedenen Weiten je Schuhlänge passen sich die Schuhe individuell an jeden Fuß an. Die Multizonendämpfung VARIO Vitality® lässt sich individuell abstimmen und nimmt den Druck von Zehen, Ballen und Fersen. Für den Träger fühlt sich das an, als ob er sich ständig auf einem angenehm weichen Untergrund bewegt.

Neben den sportlichen Modellen umfasst das Sortiment elegante Business-Schuhe sowie Schuhe für Bereiche, in denen Schutz vor Nässe und ein erhöhter Klimakomfort wichtig sind, Schuhe mit GORE-TEX Laminat.

Weitere Infos unter: www.steitzsecura.de



Kleines Fitnessgerät, große Wirkung: Das original Dynair Ballkissen® von TOGU



Das original Dynair Ballkissen® vereint effizientes Rückentraining mit einer verblüffend simplen Anwendung: Man setzt sich einfach nur drauf und tut etwas Gutes für seinen Rücken“. Das Erfolgsrezept: Das patentierte Dynair Ballkissen® kann schnell und effektiv in ein professionelles Trainingsprogramm integriert werden, lässt sich aber auch problemlos im Alltag nutzen, z. B. zu Hause oder in der U-Bahn.

Ursprünglich als platzsparende und günstige Alternative zu den großen Fitnessbällen entwickelt, ist es mittlerweile eines der erfolgreichsten Produkte aus dem Hause TOGU. Das innovative Ballkissen® unterstützt als luftgefüllte

Unterlage das rückengerechte, dynamische Sitzen, trainiert die Wirbelsäulenmuskulatur und entlastet somit die Bandscheiben. Mit dem kleinen Hilfsmittel kann die aufrechte Haltung optimiert werden. Das Dynair Ballkissen® ist also nicht nur ein ideales Trainingsgerät, sondern es ist außerdem leicht zu transportieren und im Alltag ohne zusätzlichen Zeitaufwand nebenbei zu verwenden, z. B. auch bei einem Besuch in einem Sportstadion während der Fußballsaison. Es ermöglicht darüber hinaus auch anspruchsvolle Stützübungen sowie Trainingseinheiten im Stehen oder in Bauch- und Rückenlage. Die hochwertigen Modelle eignen sich ideal zur Verbesserung von Rumpfstabilität, Koordination und Gleichgewicht. Aus diesem Grund wird das Dynair Ballkissen® auch von Medizinerinnen und Fitnessexperten empfohlen und trägt das AGR-Gütesiegel.

Neu: Dynair Ballkissen® Plus
TOGU ergänzt die Produktrange ab 2013

um ein weiteres Modell: Das Dynair Plus in Übergröße mit 39 Zentimetern Durchmesser bietet noch mehr Sitzkomfort. Außerdem ist das Dynair Plus durch seine Belastbarkeit auch das ideale Fitnessgerät für Übungen mit dem Ziel, den Rücken zu stärken.

Weitere Infos unter: www.togu.de



Rückengesundheit digital –

Aktion Gesunder Rücken e. V. launcht Newsrubrik und Facebook-Seite

Was empfehlen Experten zur Vermeidung von Rückenschmerzen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei einem Bandscheibenvorfall? Wo finden welche Veranstaltungen zum Tag der Rückengesundheit statt? Rund um das Thema Rückengesundheit gibt es ständig Neuigkeiten und aktuelle Informationen, Serviceangebote, Veranstaltungstipps oder Produktneuheiten. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bietet mit der neuen Newsrubrik auf ihrer Homepage www.agr-ev.de sowie einer neuen Facebook-Seite Verbrauchern die Möglichkeit, in puncto gesunder Rücken stets auf dem neuesten Stand zu sein. Ein wertvoller Service, der täglich aktualisiert und erweitert wird.

Neben der Newsrubrik stehen auf der Website der AGR aktuelle fachliche Informationen über mögliche Auslöser für Rückenbeschwerden und die Bedeutung eines rückenfreundlichen Arbeits- und Freizeitumfeldes im Fokus. Im Bereich „Geprüft & empfohlen“ werden Alltagsprodukte vorgestellt, die mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet sind und

zur Therapie und Prävention von Rückenschmerzen beitragen. Ein detaillierter Kriterienkatalog für verschiedene Produktbereiche ermöglicht dem Interessenten Einblicke in die Bewertungsmaßstäbe und hilft zusätzlich bei der Auswahl geeigneter rückenfreundlicher Produkte. Ein übersichtliches Hersteller- und Händlerverzeichnis gibt zudem Auskunft darüber, wo die Produkte bezogen werden können.



Die AGR bei Facebook

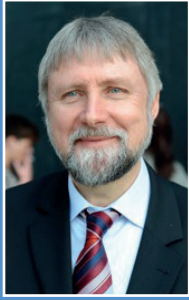
Auch für Facebook-Mitglieder bietet die AGR tolle Serviceangebote. Auf der Fanseite werden Besucher regelmäßig über aktuelle Entwicklungen auf dem Gebiet der Rückengesundheit informiert, es gibt attraktive Gewinnspiele, Veranstaltungs-

tipps und Hintergrundberichte. Werden Sie Fan unter: www.facebook.com/dieagr.

Über Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.:

Die AGR hat sich seit ihrer Gründung 1995 zur Aufgabe gemacht, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen und dadurch Rückenschmerzen zu vermeiden. „Denn bei Prävention und Therapie von Rückenleiden spielen Alltagsprodukte, die den Bewegungsapparat und die Wirbelsäule optimal entlasten, eine wesentliche Rolle“, so Detlef Detjen, Vorstand der AGR. Unterstützt wird der Verein dabei von vielen tausend Partnern und Mitgliedern aus der medizinischen und therapeutischen Fachwelt. Gebrauchsgegenstände, die ergonomischen und orthopädischen Kriterien entsprechen, werden von der AGR, nach erfolgreich durchlaufener Prüfung durch unabhängige medizinische Experten, mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Weitere Infos unter: www.agr-ev.de



Dr. Uwe Prümel-Philippsen
Geschäftsführer der
Bundesvereinigung Prävention und
Gesundheitsförderung e. V. (BVPG)
Heilsbachstr. 30
53123 Bonn
Tel. +49 (0) 228 / 987 27 11
Fax +49 (0) 228 / 642 00 24
Mobil +49 (0) 160 / 973 193 19
pp@bvpraevention.de

„Rückenbeschwerden – eine Herausforderung für Prävention und Gesundheitsförderung“

Die aktuellen Daten der Gesundheitsberichterstattung des Bundes von 2012 bestätigen erneut, dass Rückenschmerzen und Krankheiten der Wirbelsäule in Deutschland und vergleichbaren Ländern eine Gesundheitsstörung von herausragender epidemiologischer, medizinischer und gesundheitsökonomischer Bedeutung sind.

Ergebnissen der Deutschen Rückenschmerzstudie (2003/2006) zufolge liegen die Angaben zur Lebenszeitprävalenz („mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen“) zwischen 74 und 85 % – in einer Studie des Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2009 gaben 20,7 % der Befragten an, im letzten Jahr unter mindestens drei Monate oder länger anhaltenden Rückenschmerzen (fast täglich) gelitten zu haben.¹

Diese Tatsache stellt jedoch nicht nur eine Herausforderung für die Leistungserbringer und die Leistungsangebote in den Bereichen „(Akut-)Therapie“ und „Rehabilitation“ dar, sondern erfordert – nicht zuletzt aus gesundheitsökonomischen Gründen

– vielmehr eine hohe Aufmerksamkeit im Handlungsfeld „Gesundheitsförderung und Prävention“.

In einer 2010 dokumentierten diesbezüglich australischen Präventionskampagne wurde u. a. die folgende Botschaft vermittelt: „Wichtige Ressourcen sind körperliche Fitness und allgemeines körperliches Wohlbefinden. Daher sollten alle sich bietenden Bewegungschancen genutzt (z. B. Treppe statt Fahrstuhl) und neue gesucht (Muskeltraining, Ausdauersport) werden.“

Der präventive Ansatz versucht vor allem, eine „Entdramatisierung“ und – damit verbunden – auch eine „Entmedikalisierung“ des Phänomens „Rückenbeschwerden“ zu erreichen.²

Sowohl seitens der Gesetzlichen Unfallversicherung³ wie seitens der Gesetzlichen Krankenversicherung⁴ gibt es zum Thema „Rückenbeschwerden“ inzwischen zahlreiche und für die Versicherten im Prinzip flächendeckend zugängliche Angebote – und auch im weiten Feld der Leistungserbringung jenseits der gesetzlichen Sozialversicherung herrschen weder Mangel noch Phantasielosigkeit (Sport, Fitness, Wellness).

Allerdings stellen sich bei alledem stets zwei bedeutsame Fragen: die nach der tatsächlichen Qualität der jeweiligen konkreten Angebote und die zur dauerhaften, also nachhaltigen Wirksamkeit der einerseits verhaltens- wie andererseits verhältnispräventiven Maßnahmen.

Das durch die „Konföderation der deutschen Rückenschulen“ initiierte und derzeit noch laufende Evaluationsprojekt zur „Präventiven Rückenschule“, die aktuellen Bemühungen des Bundesgesundheitsministeriums um mehr Qualitätssicherung verhaltenspräventiver Maßnahmen im Rahmen des Gesetzentwurfs „Förderung der Prävention“ vom 21.01.2013 und die Etablierung eines Gütesiegels für rückengesunde Produkte der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) sind positive Beispiele, Antworten auf diese Fragen zu geben.



Dr. med. Martin Marianowicz
Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie
und Sportmedizin
Leiter des Marianowicz-Zentrums für
Moderne Orthopädie
Augustenstraße 106
80798 München
Tel. +49 (0)89 / 410 791 98
Fax +49 (0)89 / 413 535 65
m.marianowicz@marianowicz.de

Der vorschnelle Griff zum Skalpell – Deutschland im OP-Wahn

Die Zahlen sind alarmierend: Laut AOK Krankenhaus-Report 2013 hat allein 2011 die Zahl aller stationär behandelten Fälle um 1,5 Millionen zugenommen, insgesamt gibt es damit rund 18,3 Millionen Patientenakten in deutschen Krankenhäusern. Besonders auffällig ist der Anstieg bei den Operationen an der Wirbelsäule, die sich zwischen 2005 und 2010 mehr als verdoppelt haben. Insgesamt sprechen wir von circa 400.000 chirurgischen Eingriffen am Rücken pro Jahr, rund die Hälfte davon sind Bandscheibenoperationen. Die Gründe für die enorme Zunahme bei den Rückenoperationen liegen aber nicht im demographischen Wandel, wie vielerorts unter Missachtung der Faktenlage kolportiert wird. Richtig ist, dass Verschleißerscheinungen im Alter zunehmen und bei einer älter werdenden Gesellschaft auch mehr Fälle auftreten. Damit lässt sich aber keinesfalls eine Verdopplung der Operationszahlen binnen kürzester Zeit rechtfertigen. In Wahrheit sind es handfeste wirtschaftliche Interessen und das unumstößliche

Vertrauen in moderne bildgebende Verfahren, die die Zahlen nach oben schnellen lassen. MRT und CT liefern großartige Bilder und legen jedes noch so kleine Detail offen. Aber: Warum soll ein Patient operiert werden, der trotz eines Symptoms für ein Rückenleiden gar keine Beschwerden hat?

5-Stufen-Therapie ganz ohne Operation

Tatsächlich haben je nach Studie zwischen 30 und 45 Prozent aller Rückenoperationen nicht den gewünschten Erfolg. Eine solche sollte grundsätzlich nur dann in Betracht kommen, wenn Lähmungserscheinungen auftreten. Für alle anderen Fälle – und das sind über 90 Prozent – existieren Verfahren, die für den Patienten mit weniger Risiko und für die Kassen mit einem geringeren finanziellen Aufwand verbunden sind. Ein auf der Basis von 30 Jahren orthopädischer Erfahrung entwickeltes, fünfstufiges Konzept zeigt dann in der täglichen Praxis, wie sich Rückenleiden auch ohne chirurgischen Eingriff beseitigen lassen. Zu Beginn kommen sanfte Therapieformen von Muskeltraining über Reiz- bis zur Triggerpunkttherapie zum Einsatz. Auf Stufe zwei folgen Schmerzmittel und Entzündungshemmer, daran schließen sich Mikrotherapien an, bei der via Katheter Medikamente in den Körper abgegeben werden. Stufe vier sieht minimal-invasive Therapieformen unter Einsatz moderner Lasertechnologie vor. Die stationäre Komplextherapie schließlich kombiniert die Methoden der ersten bis vierten Ebene. Zusätzliche Unterstützung erhalten die Patienten im Rahmen einer psychosomatischen Betreuung. Die Methode hat Erfolg: Vier von fünf Patienten benötigen lediglich die Stufen eins und zwei, um ein beschwerdefreies Leben zu führen. In jedem Fall wichtig: die intensive Beschäftigung mit dem Patienten.

Prävention statt Operation:

rundum rückengesund



Rückenschmerzen? Gegen die Beschwerden hilft Genusstraining

Der Grundstein zur Prävention von Rückenschmerzen ist ein aktiv gestalteter Alltag. Dazu gehören auch Spaziergänge, Unternehmungen mit sozialen Kontakten und wohlverdiente Entspannungsphasen. Aktivitäten, die wir in vollen Zügen genießen, sind durchaus auch für die Rückengesundheit förderlich. Aktuell formatieren sich Rückenschulen neu und plädieren für einen ganzheitlichen biopsychosozialen Ansatz. Das heißt für Teilnehmer der „Neuen Rückenschule“, dass nicht mehr nur die Stabilisierung der Rückenmuskulatur und Haltungskorrekturen im Mittelpunkt stehen, sondern auch die Motivation für eine aktive Freizeitgestaltung, die Minimierung von Stressfaktoren im Alltag sowie dem bewussten Genusstraining. Dieser neue Schwerpunkt setzt auf bewusstes Erholen und Genießen mit ausreichend Bewegung.

Eine Evaluierungsstudie** prüft derzeit die Wirksamkeit der „Neuen Rückenschule“. Ihr Kernziel: Die Stärkung der psychischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen. Die Studie liefert in ihren ersten Auswertungen den Beweis, dass sich die durchschnittliche Schmerzintensität der Patienten bereits nach drei Monaten reduziert. Ebenso konnten positive Entwicklungen bezüglich funktioneller Beeinträchtigungen und motorischer Grundfertigkeiten wie Koordination und Kraft erzielt werden.

* TK-Medienservice „Deutschland hat Rücken – Der TK-Rückenreport“; www.tk.de/tk/pressemitteilungen/gesundheits-und-service/489846 / AOK-Krankenhaus-Report 2013

**Kooperation der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie, FB Motorik, Pathophysiologie und Biomechanik und dem Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums der Friedrich-Schiller-Universität Jena, begleitet von der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVG) Bonn

Quellen zum Expertenabstract „Rückenbeschwerden – Eine Herausforderung für Prävention und Gesundheitsförderung“

¹Robert Koch-Institut (Hg.): „Rückenschmerzen“ (Heft 53 der Reihe „Gesundheitsberichterstattung des Bundes“, Berlin 2012), S. 13

²ebd., S. 23

³im Rahmen der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA)

⁴im Rahmen des § 20 SGB V

Allein in Deutschland werden jährlich rund 400.000 Rücken operiert, Tendenz steigend. Dabei sind laut dem Münchener Wirbelsäulenspezialisten Dr. Marianowicz 80 Prozent der OPs überflüssig. Seine Überzeugung: „Die meisten Rückenleiden heilen von selbst aus.“ Die Aktion Gesunder Rücken e. V. klärt auf, wie Rückenleiden effektiv vorgebeugt und Operationen vermieden werden können.

„Ich habe Rücken!“ Millionen leidensgeplagte Deutsche kennen es nur zu gut. Denn mittlerweile ist jeder zweite Arztbesuch auf ein Rückenleiden zurückzuführen! Das Problem: Ärzte raten in diesen Fällen viel zu schnell zu invasiven Eingriffen ohne vorher eine eindringliche Ursachenforschung vorzunehmen. Folglich sitzt bei vielen Ärzten das Skalpell zu locker. So werden pro Jahr etwa 400.000 Rücken-OPs durchgeführt, von denen nicht nur 80 Prozent unnötig sind, sondern 40 Prozent gänzlich erfolglos bleiben!*

Minimaler Eingriff – maximale Wirkung Orthopäden, die am Wohl des Patienten interessiert sind, bemühen sich zunächst um eine nicht- bzw. minimalinvasive Behandlung, bevor sie zum Messer greifen.

Erstrebenswert ist eine individuell auf die Bedürfnisse des Patienten sowie die Ursachen seines Rückenleidens angepasste Therapie. Erfahrungen der Experten belegen, dass sich bei der Mehrheit der Patienten auch so der gewünschte Erfolg einstellt. Große, offene Rückenoperationen sind zum Teil völlig unnötig.

Damit Rückenbeschwerden gar nicht erst auftreten, ist ausreichend Bewegung das Maß aller Dinge. Das bedeutet nicht zwangsläufig, dass nur Sport wirksam ist. Wichtig ist vor allem, dem Rücken bewusst etwas Gutes zu tun. Hier setzt ergänzend das Konzept der Aktion Gesunder Rücken e. V. an. Das Ziel: Ganzheitliche Aufklärung über die fundamentalen Bausteine für die effektive Prävention von Rückenleiden, mit dem Schwerpunkt „Verhältnisprävention“. Die AGR zertifiziert besonders rückenfreundliche Alltagsprodukte mit dem AGR-Gütesiegel. Ausschließlich das Urteil einer unabhängigen, interdisziplinär zusammengesetzten medizinisch-therapeutischen Expertenkommission, entscheidet über die ergonomische Qualität eines Produktes. So haben Verbraucher die Möglichkeit sich bewusst für gesundheitsfördernde Produkte zu entscheiden.

Impressum

R&P Medizin News[®]
wird kostenlos an ausgewählte
Medizinjournalisten versandt.

Der Nachdruck ist bei
Quellenangabe frei.*

Redaktion:

Martina Bahr (verantwortlich)
Aileen Apitz (Text)
Katharina Leonhard (Redaktion)
Melanie Klenke, Hersteller (Fotos)
Benjamin Tautfest (Grafik)

Redaktionsanschrift:

Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5f
D - 22763 Hamburg
Tel. +49 (0) 40 / 889 10 80
Fax +49 (0) 40 / 889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.rothenburg-pr.de
www.medipresse.de

Kontakt Aktion Gesunder Rücken e. V.:

Aktion Gesunder Rücken e. V.
Postfach 103
D - 27443 Selsingen
Tel. +49 (0) 4284 / 926 99 90
Fax +49 (0) 4284 / 926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

*Der Inhalt dieser Presseinformation ist neben sämtlichen Bildern zu folgenden Bedingungen honorarfrei:

1. Bild- und Textmaterial dürfen nicht sinnentstellend verfremdet sein.
2. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) muss im redaktionellen Text genannt werden.
3. Sollten Unsicherheiten bestehen, so ist unter der oben genannten Nummer (Redaktion) Rücksprache zu halten.
4. Medizin News[®] ist ein eingetragenes Warenzeichen der Rothenburg & Partner GmbH.