

# AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen



## Geprüft & empfohlen

- Der Schwingstab als Zauberstab für den Rücken
- Fahrrad-Ergonomie: Fahrer und Bike als Einheit
- Besonderer Schuhkomfort für Menschen mit Handicap



## Fachbeiträge

- Mit gesunder Unternehmensführung zum Erfolg
- Mit Gehirntraining zu mehr Rückengesundheit
- Bildschirmpause: Yoga am Arbeitsplatz



## Verhältnisprävention

- Von Geburt an rückenfreundlich schlafen
- Kräfte sparen durch Schraubendreher mit Erholungseffekt
- Aktiv und dynamisch statt statisch und unbewegt im Büro

**>> SICHER UND ERGONOMISCH UNTERWEGS**

Autokindersitze für die Allerjüngsten Mehr auf S. 12

Erfahren Sie mehr unter: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.





AGR  
intern

4

Neue Referenten .....	4
Save the date – TdR 2020 .....	6
Fernlehrgang für Beratungsqualität beim Bettenkauf .....	8
Starker Rücken – fit im Job .....	9
AGR erstmalig auf der A+A vertreten .....	10



Geprüft  
& empfohlen

12

Baby an Bord .....	12
Besonderer Komfort in Spezialschuhen .....	14
Fahrrad-Ergonomie .....	16
Flexi-Bar intensiv .....	18



Interdisziplinäre  
Fachbeiträge

20

Natursport .....	20
Qi Gong und Wohlergehen .....	22
Bildschirmpause .....	26
Leserbrief: Rauchen ist tödlich – Sitzen auch .....	27
Healthy Leadership .....	28
Betriebliche Gesundheitsförderung .....	30
Gesunde PC-Arbeitsplätze .....	32
Gehirntraining gegen Rückenschmerzen .....	34



Berichte aus den  
Verbänden

38

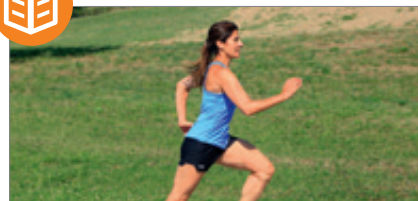
Ergonomie am Arbeitsplatz .....	38
Lizenz Rückenschullehrer/in .....	41
Gemeinsam gegen Rückenschmerzen .....	42
Rückenschmerzen: den Ursachen auf der Spur .....	43
Mehr Leid trotz Schonung? .....	45
Digitale Kurse und ihr Einsatz in der Schmerzprävention .....	46
Berufsverband DVE wird 65 Jahre .....	47
Rückentrainer BGB Zertifikatslehrgang .....	48



Neues aus der  
Verhältnisprävention

50

Gesundheit und Leistungsfähigkeit mit bewegungs- fördernden Büromöbeln stärken .....	50
Wie Verhältnisprävention die Leistungsfähigkeit steigert .....	51
Frühkindliche Förderung beginnt im Schlaf .....	54
BIOSWING-Facelift 2019 .....	56
60 Prozent aller Erwachsenen haben Fuß- und Haltungsschäden .....	57
Die strahlenfreie Rückenanalyse hat sich gemauert – von der MediMouse zur Idiag M360 .....	58
Schraubendreher mit Erholungseffekt .....	60
Körperzentriert Arbeiten .....	62
Wie Faszientraining das Neuroathletik-Training ergänzen kann .....	65



Medien &  
Veranstaltungen

66

Selbstfürsorge 4.0 .....	66
Medical Running .....	67
Schöne Körperhaltung durch Feldenkrais .....	68
Training ohne Reue .....	69
TheraPro Stuttgart 2020 .....	70
Zukunft Personal Nord und Corporate Health Convention .....	70
21. Forum Arbeitsmedizin .....	71
Impressum .....	71

Sehr verehrte Leserinnen und Leser,

in kalten Jahreszeiten fällt es uns meist schwer, Bewegung in unseren Alltag zu bringen – es ist kalt, dunkel und nass, die Tage werden kürzer und man möchte sie am liebsten auf der Couch mit einer Tasse heißem Tee verbringen und den Tag gemütlich ausklingen lassen. Doch die Bewegungslosigkeit geht nicht ohne weiteres an unserem Körper vorbei. Der Stoffwechsel verlangsamt und sogar die Sauerstoffzufuhr nimmt ab. Muskeln erschlaffen und bilden sich zurück. Auf Dauer melden sich dann Schmerzen und Verspannungen zu Wort. So wird Schmerz meist als negatives Phänomen wahrgenommen – doch dieses Image hat er gar nicht verdient. Würden wir Schmerz nicht spüren, würde sich sogar unsere Lebenszeit massiv verkürzen. Also wäre es ohne diese Gefahrenmeldung für uns nicht möglich, rechtzeitig zu agieren und Hilfe aufzusuchen. Lesen Sie ab Seite 45, warum Schmerz für unseren Körper eine wichtige Funktion einnimmt.



Doch was ist zu tun, um diesen Teufelskreis gar nicht erst entstehen zu lassen? Richtig – mehr Bewegung in Beruf und Freizeit. Doch keine Angst – dafür muss niemand zum Spitzensportler werden. Schon kleine Änderungen helfen, Bewegungsmangel in den Griff zu bekommen und gesundheitlichen Folgen vorzubeugen. So kann beispielsweise im Büro für Haltungswechsel gesorgt werden. Entscheidend dabei sind bewegungsfördernde Konzepte, wie beispielsweise das active office Konzept. Spontane und intuitive Positionswechsel werden dabei zu einem festen Bestandteil des Arbeitsalltages. Arbeit und Bewegung sind in dieser Umgebung somit keine Gegensätze mehr, sondern gehören zusammen. Lesen Sie ab Seite 50, welche positiven Effekte dieses Konzept auf den menschlichen Körper hat.

Wussten Sie, dass Achtsamkeit, insbesondere bei Rückenbeschwerden, im alltäglichen Tun von großer Bedeutung ist? Aus diesem Grund steht Achtsamkeit am 15. März 2020 im Vordergrund des Tages der Rückengesundheit. Das Motto stellt dabei die positiven Wirkungen eines achtsamen Lebensstils in den Vordergrund. So sind achtsame Personen weniger stressanfällig, zufriedener und sogar die psychische Gesundheit ist gestärkt. Im gesamten Bundesgebiet finden zum TdR regionale Aktionen wie Mitmachkurse, Infotage oder auch Vorträge statt. Seien auch Sie dabei! Schauen Sie doch mal auf Seite 6 vorbei und unterstützen Sie den Tag der Rückengesundheit!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

*Kim Nele Jagels*

Ihre Kim Nele Jagels





## >> Neue Referenten



Die Aktion Gesunder Rücken e. V. bietet eine umfassende Schulung zum Thema „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ an. Nach Absolvierung des Fernlehrgangs können Sie Ihren Patienten und Kursteilnehmern echten Zusatznutzen bieten: Sie können die Prinzipien der Verhaltensprävention auf die Verhältnisprävention übertragen, lernen wichtige Verordnungen zur rückengerechten Arbeitsplatzgestaltung und Kriterien für rückengerechte Produkte kennen und sind in der Lage, individuelle Beratungen und Schulungen für Patienten und Interessierte anzubieten. Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten Sie die Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ und eine Urkunde. Sie sind anschließend berechtigt, das

oben stehende Logo für die Bewerbung Ihres Angebots zu verwenden. Der Fernlehrgang wurde von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht zugelassen und erstreckt sich über eine Dauer von vier Monaten. Sie lernen bequem von zu Hause aus. Die Kenntnisse müssen alle drei Jahre aufgefrischt werden.

Alle Fachkräfte, die die AGR-Weiterbildung zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ absolviert haben, werden in unserer Datenbank geführt. So können an qualifizierter Beratung interessierte Unternehmen und Einzelpersonen schnell und unkompliziert Kontakt mit den Referenten aufnehmen.



Die Datenbank erreichen Sie unter dem Link [www.agr-ev.de/referenten](http://www.agr-ev.de/referenten) oder indem Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet einscannen.

### Als neue Referenten begrüßen wir:

- 📍 **10707 Berlin** • *Gefa Naegler*  
gefa@berlin-mga.de  
www.berlin-mga.de
- 📍 **16321 Bernau** • *Antje Eylers*  
ergoeylers@yahoo.de  
ergotherapie-barnim.de
- 📍 **16816 Neuruppin** • *Olaf Wolff*  
info@fitness-studio-natur.de  
www.fitness-studio-natur.de
- 📍 **19230 Steegen** • *Hannes Jehring*  
h.jehring@freenet.de
- 📍 **22391 Hamburg** • *Dr. med. Matthias Georgi*  
matthias.georgi@hotmail.com
- 📍 **23972 Dorf Mecklenburg** • *Ursula Guericke*  
u.guericke@gmx.net  
www.therakut.net
- 📍 **25469 Halstenbek** • *Birte Rohse-Schütt*  
inbalance@gmx.info  
www.inbalance-sport.de
- 📍 **31171 Nordstemmen** • *Dela Meisiek*  
info@praxis-meisiek.de  
www.praxis-meisiek.de
- 📍 **32676 Lügde** • *Denise Demmel*  
ddemmel@ipcluster.de
- 📍 **37130 Gleichen** • *Vanessa Mucha*  
vanessa22@gmx.net
- 📍 **39576 Stendal** • *Elsa Arely Roggenthin*
- 📍 **40215 Düsseldorf**  
*Dr. med. Christoph Luckey*  
christoph\_luckey@yahoo.de
- 📍 **41539 Dormagen** • *Noreen Stoffers*  
n.stoffers@tsv-bayer-dormagen.de
- 📍 **44625 Herne** • *Cathleen Dibus*  
cathleen.dibus@gmx.de | www.johanniter.de/  
einrichtungen/krankenhaus/dortmund/
- 📍 **49324 Melle** • *Nadine Hoffmann*  
bsc@bahama-sports.de
- 📍 **50935 Köln** • *Lara Minou Sprengel*  
Lara\_sprengel@web.de
- 📍 **55430 Oberwesel** • *Daniela Grimm*  
grimmd1@web.de



- 📍 **58239 Schwerte** • *Tina Schlusnus*  
tschlussnus@gmx.de
- 📍 **59269 Beckum** • *Manuela Hanhues*  
info@ph-rueckenplus.de  
https://ph-rueckenplus.de
- 📍 **66424 Homburg** • *Wolfgang Reitnauer*  
w.reitnauer@web.de
- 📍 **68766 Hockenheim** • *Manfred Benke*  
info@LebeninBewegung.fit  
www.ergonomieberatung.de
- 📍 **69126 Heidelberg**  
*Ursula Fernández Lamarche*  
ursula.fernandez.lamarche@gmail.com
- 📍 **75196 Remchingen** • *Darios Fang*  
dariosfang@web.de
- 📍 **75233 Tiefenbronn** • *Bianca Frommer*  
bianca.frommer@bfitandmove.de  
www.bfitandmove.de
- 📍 **76344 Eggenstein** • *Simon Mayer-Ullmann*  
info@keynesio-praxis.de  
www.keynesio-praxis.de
- 📍 **77756 Hausach** • *Isabel Dobler*  
isabel.dobler@web.de
- 📍 **84028 Landshut** • *Rolf Berendt*
- 📍 **87437 Kempten** • *Klaus Niegsch*  
kontakt@physiomed-niegsch.de  
www.physiomed-niegsch.de
- 📍 **87437 Kempten** • *Carina Thiel*  
carina-thiel@gmx.de  
www.physiomed-niegsch.de
- 📍 **88167 Stiefenhofen** • *Regina Henn*  
regina-henn@t-online.de
- 📍 **AT 4311 Schwertberg** • *Katharina Engleder*  
katharina.engleder@yahoo.com  
www.ergo-engleder.at
- 📍 **CH 4123 Allschwil** • *Jean-Claude Rubin*  
j.c.rubin@tanzenbasel.ch  
www.tanzenbasel.ch

- 📍 **33415 Verl** • *Diana Beyer*  
diana.beyer@compafit.de  
www.compafit.de
- 📍 **35625 Hüttenberg** • *Maren Kleiß*  
m.kleiss@well-balanced.net  
www.myshtanga.de
- 📍 **36137 Großenlütder** • *Linda König*  
info@rehaklinik-naturana.de
- 📍 **45701 Herten**  
*Sabine Mühlhaus-Liebich*  
mail.muehlhaus-liebich.de  
www.muehlhaus-partner.de
- 📍 **49599 Voltlage** • *Stefanie Kempe*  
stefanie-kempe@web.de
- 📍 **51377 Leverkusen** • *Anne Jochin*  
anne.jochin@tsvbayer04.de  
www.tsvbayer04.de
- 📍 **51647 Gummersbach** • *André Bühne*  
andre.buehne@abus-kranssysteme.de  
www.abus-kranssysteme.de
- 📍 **58285 Gevelsberg** • *Peter Mueller*  
pm-gevelsberg@t-online.de
- 📍 **66706 Perl** • *Oliver Petry*  
info@physio-petry.de  
www.physio-petry.de
- 📍 **70567 Stuttgart** • *Jens-Falk Heimann*  
heimann@aerzte-am-werk.de  
www.aerzte-am-werk.de
- 📍 **70736 Fellbach**  
*Dr. med. Viktoria Heidinger*  
dr.heidinger@t-online.de
- 📍 **90537 Feucht** • *Stefanie Schiller*  
info@physiobeck.de
- 📍 **97780 Gösenheim**  
*Hans-Michael Kaufmann*  
info@praxis-hmk.de  
www.praxis-hmk.de
- 📍 **99765 Uthleben** • *Torsten Schlote*  
praxis@physio-schlote.de  
www.physio-schlote.de



**Ihr Zertifikat zum 3. Mal erfolgreich verlängert haben:**

- 📍 **12205 Berlin**  
*Anke Christina von Popowski*  
kontakt@pilates-slings.de
- 📍 **33602 Bielefeld** • *Sabine Neumann*  
sabineneumann@aol.com
- 📍 **39112 Magdeburg** • *Jens Körner*  
info@rehazentrum-magdeburg.de
- 📍 **51069 Köln** • *Dr. med. Erik Kelter*  
ekelter@ok-koeln.de
- 📍 **58509 Lüdenscheid**  
*Christoph Niedermeyer*  
gkchn@icloud.com
- 📍 **70372 Stuttgart** • *Martin Stengele*  
stengele@sporttherapeut.info
- 📍 **77787 Nordrach** • *Siegfried Hodler*  
siegfried.hodler@freenet.de

**Ihr Zertifikat zum 1. Mal erfolgreich verlängert haben:**

- 📍 **22927 Großhansdorf** • *Magdalena Kreutzer*  
magdalenak@gmx.de
- 📍 **27721 Ritterhude** • *Maiké Präpping-Böthgen*  
maike.proepping@gmx.de  
www.mediloft-ritterhude.de
- 📍 **31675 Bückeburg** • *Jana Palmowski*  
jana.palmowski@sportwiss.uni-hannover.de

**Ihr Zertifikat zum 2. Mal erfolgreich verlängert haben:**

- 📍 **41541 Dormagen**  
*Wolfgang Stockhausen*  
info@leistungsfrische.de
- 📍 **87435 Kempten** • *Carolin Schüßel*  
c.schuessel@gmx.de

**Ihr Zertifikat zum 4. Mal erfolgreich verlängert haben:**

- 📍 **53498 Bad Breisig** • *Rosi Kull*  
rosikull@gmx.de
- 📍 **58553 Halver** • *Markus Brandt*  
brandt.halver@freenet.de
- 📍 **71088 Holzgerlingen** • *Sabine Roth*  
info@ae-roth.de

# Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!

Expertenworkshop zum 19. Tag der Rückengesundheit



Sonderkonditionen für Mitglieder der KddR-Verbände und der AGR.



Am 7. März 2020 findet für Bewegungsfachkräfte, Therapeuten und Ärzte der Expertenworkshop zum 19. Tag der Rückengesundheit an der Universität Leipzig im Institut für Gesundheitssport und Public Health statt. Das Motto lautet „Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!“ Der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. werden gemeinsam mit dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. und dem Verband physikalische Therapie (VPT) e. V. diesen Workshop und alle weiteren Aktionen rund um den Tag der Rückengesundheit am 15. März gestalten.

## Hintergrundinformationen zum Motto

### Kennzeichen von Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine besondere Form von Konzentration und Bewusstheit – eine Schulung

des Geistes. Bei der Übung von Achtsamkeit bedient man sich der Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment, das JETZT, bewusst und präsent zu beobachten. Dabei werden sowohl die individuellen Vorgänge in Körper und Geist als auch die Erscheinungen in der Umwelt

berücksichtigt. Die Beobachtung erfolgt möglichst ohne Analyse und Bewertung.

Man hält inne, betrachtet Gedanken, Gefühle, Emotionen und Körperempfindungen und übt, sich von diesen nicht mitreißen zu lassen.

## >> Save the date – 7. März 2020 Leipzig

### Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit

Ulrich Kuhnt | Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

#### Wege zur Verbesserung Ihrer Achtsamkeit

Der Ansatz der Achtsamkeit betont die Bedeutung des Augenblicks. Konzentrieren Sie sich mit Ihren Gedanken auf Ihre momentane Tätigkeit. Denken Sie nicht so oft an Dinge in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Die Fähigkeit der achtsamen Konzentration können Sie in speziellen Kursen oder einfach bei alltäglichen Beschäftigungen verbessern. In den Kursen spielt die Beobachtung des Atems und die Wahrnehmung der Körperhaltung eine zentrale Rolle.

Achtsamkeit können Sie aber auch beim Zähneputzen, bei der Hausarbeit, beim Spaziergehen oder während der Arbeit bewusst fördern. Die Fähigkeit, achtsam zu denken und zu handeln, erlangen wir nicht auf Knopfdruck, sondern dieser Lebensstil entwickelt sich über Wochen, Monate oder Jahre.

#### Positive Wirkungen eines achtsamen Lebensstils

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass das regelmäßige Üben von Achtsamkeit die psychische Gesundheit stabilisiert und stärkt. Achtsame Personen sind weniger stressanfällig, zufriedener mit sich und ihrer Umgebung. Sie reagieren besonnener auf die Herausforderungen des täglichen Lebens. Darüber hinaus zeigen sich eine Reduzierung von Ängstlichkeit und grüblerischen Gedanken sowie eine Zunahme von Mitgefühl und Selbstfürsorge.

Die Achtsamkeit ist insbesondere bei Rückenproblemen und -schmerzen im alltäglichen Tun von besonderer Bedeutung. Es ist umso besser, je mehr wir uns der Bewegungsmuster und der Körperhaltung im Alltag bewusst sind.

Achtsamkeit führt darüber hinaus zu nachgewiesenen gehirnphysiologischen Veränderungen. Diese Veränderungen deuten auf eine höhere Belastbarkeit gegenüber Stresssituationen und emotionalen Herausforderungen hin. Die Resilienz, also die Regenerationsfähigkeit, wird verbessert.

#### Achtsames Bewegen und Trainieren für einen gesunden Rücken

Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden sind auch heute noch weit verbreitet, obwohl uns der technische Fortschritt die meiste körperliche Arbeit abnimmt. Experten sind sich einig, die über 600 Muskeln und über 200 Knochen benötigen regelmäßig körperliche Aktivität. Schonung ist nicht der Schlüssel zur Gesundheit unseres Bewegungssystems. Es gilt immer noch die alte Weisheit, „Wer rastet – der rostet!“. Muskeln haben die erstaunliche Fähigkeit, Kraft zu entwickeln, Knochen halten den Körper aufrecht, Sehnen, Faszien und Gelenke sind die Verbindungskünstler. Diese Strukturen sind aber nur so leistungsfähig, wie sie von uns beansprucht werden. Zu viel, aber auch zu wenig Belastung ist schädlich. Es gilt, die individuelle, goldene Mitte zu finden. Wo diese Mitte liegt, können wir am besten durch unsere eigene Körperwahrnehmung spüren. Bei dieser Aussage wird die Philosophie des Jahresgesundheitsthemas besonders gut deutlich. Eine Grundlage der Achtsamkeit ist die achtsame Betrachtung des Körpers. Wie fühlt sich unser Körper beim Sitzen, Stehen oder Gehen an? Welche Haltung, welcher Haltungsverwechsel oder welche Bewegung tut mir gut?

#### Wechselwirkung zwischen Achtsamkeit und Verhältnisprävention

Rückenschullehrende sind Experten für rückenfreundliche und somit auch achtsame Verhaltensweisen. Aber wie sieht es mit rückergerichteten Verhältnissen aus? Wissen die Endverbraucher, worauf man bei der Anschaffung rückenfreundlicher Alltagsprodukte, wie zum Beispiel Büromöbel, Autositze, Betten, Schuhe, Fahrräder, Polstermöbel, Fernsehsessel etc. achten sollte?

Welche Höhe sollte ein Schreibtisch im Sitzen und im Stehen haben, welche Einstellungen sind bei einem Bürostuhl für das dynamische Sitzen wichtig? Was macht ein rückergerichtetes Bett oder einen rückergerichteten Fernsehsessel aus? Wie müssen rückergerichtete Schuhe, Schulmöbel, Fahrräder, Autositze,



Gegen Rückenschmerzen: Dehnung des Rückens – auch als Partnerübung



Wohltuende Nacken- und Rückenmassage mit dem Igelball

Polstermöbel etc. konstruiert sein? Um in diesem Bereich Aufklärungsarbeit leisten zu können, sammelt die Aktion Gesunder Rücken (AGR) multidisziplinäre Informationen aus der medizinischen, therapeutischen und sportwissenschaftlichen Fachwelt. Dieses Wissen der verschiedenen Berufsgruppen wird dann



gebündelt an Betroffene, aber auch an Mediziner, Therapeuten, Sportwissenschaftler und die Entwickler in der Industrie weitergegeben.

Somit schafft die Verhältnisprävention eine wichtige Basis für einen achtsamen Lebensstil. Rückenfreundliche Produkte und Konzepte:

- ▶ fördern die Bewegung am Arbeitsplatz durch zum Beispiel ergonomische Bürostühle und höhenverstellbare Arbeitstische
- ▶ fördern körperliche Aktivitäten im Alltag durch zum Beispiel ergonomische Fahrräder
- ▶ fördern gesundheitssportliche Aktivitäten durch Sportgeräte, wie zum Beispiel Flexibar, Brasil, Fitball, Gymnastikmatten
- ▶ reduzieren rüchenschädigende Hebe-Trage-Belastungen durch zum Beispiel Transporthilfen
- ▶ fördern die Entspannung und Erholung durch physiologische Bettsysteme und Polstermöbel

### Der Expertenworkshop

Am 7. März 2020 wird der Expertenworkshop in bewährter Form an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig durchgeführt. Die Teilnehmenden erwarten dort zwei spannende Vorträge sowie ein variationsreiches Workshopprogramm, indem das Leitthema **„Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!“** praxisnah umgesetzt wird. Durch den Besuch der Veranstaltung haben Rückenschullehrer die Möglichkeit, insgesamt acht Lerneinheiten anzusammeln um damit die KdR-Rückenschullehrer-Lizenz zu verlängern. Zudem können „AGR-Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ ihr Zertifikat verlängern. Mitglieder der KdR-Verbände und der AGR erhalten Sonderkonditionen.

### Was leistet der Tag der Rückengesundheit?

Im gesamten Bundesgebiet finden aus Anlass des Tages der Rückengesundheit regionale Aktionen zu diesem Thema statt. Das sind

beispielsweise Vorträge, Mitmachaktionen oder Ausstellungen. Rund um den Tag der Rückengesundheit am 15. März 2020 erhalten die Endverbraucher detaillierte Informationen und Praxisdemonstrationen zum Thema „Achtsamkeit“. Welche Übungen im Büro, zu Hause oder im Fitness-Studio sind für die Rückengesundheit besonders gut? Welche Übungsgeräte können eingesetzt werden? Antworten auf diese Fragen geben Experten aus Rückenschulen, Fitness-Zentren und anderen Gesundheitseinrichtungen direkt vor Ort.

Somit bietet der Tag der Rückengesundheit allen Beschäftigten in der Rückenschulszene eine hervorragende Chance, die Bevölkerung auf den erfolgreichen Ansatz der multimodal ausgerichteten Gesundheitsförderung zu informieren. Achtsamkeit ist ein Baustein der Rückengesundheit, der sich systematisch in das Gesamtkonzept integriert.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: [www.bdr-ev.de](http://www.bdr-ev.de) und [www.agr-ev.de/tdr](http://www.agr-ev.de/tdr)

## >> Fernlehrgang für Beratungsqualität beim Bettenkauf

### AGR-Schulungsprogramm für Bettenfachhändler

Kim Nele Jagels | Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Besonders bei Produkten, die unsere Gesundheit beeinflussen können, ist fachkundige Beratung unverzichtbar. Doch oft wird gerade beim beratungsintensiven Thema Bettenkauf Halbwissen verbreitet, da leider viele Verkäufer unzureichend geschult sind. Die AGR e. V. entwickelte ein staatlich anerkanntes Schulungsprogramm für Bettenfachhändler. Die Teilnehmer müssen im Anschluss an die Schulung ihr Wissen durch eine umfassende und intensive Prüfung belegen. Spätestens alle zwei Jahre werden die Lehrgangsteilnehmer aufgefordert, einen Refresher-Lehrgang zu absolvieren, um damit die Beratungsqualität dauerhaft zu gewährleisten. Nur Fachhändler bzw. deren Mitarbeiter, die die Schulungen erfolgreich abgeschlossen haben, dürfen sich „AGR-zertifiziertes Premium Lattoflex bzw. Metzeler Fachgeschäft“ bzw. „Spezialist für rückengerechte Produktberatung“ nennen. In diesem Jahr kamen vier neue Fachhändler hinzu.

#### Wir gratulieren:

**Betten Striebel e. K.**, Frau Jutta Striebel-Möller | Geislinger Str. 15, 89150 Laichingen | [www.betten-striebel.de](http://www.betten-striebel.de)

**Die Schlafprofis GmbH**, Herr Robert Schneider und Herr Demirci Alci | Europaallee 59, 50226 Frechen | [www.univita.de](http://www.univita.de)

**Betten-Zellekens GmbH**, Herr Andreas Pommeranz | Waisenhausstr. 2, 61348 Bad Homburg | [www.betten-zellekens.de](http://www.betten-zellekens.de)

**Ochmann Schlafkultur e. K.**, Herr Philip Vaupel und Frau Liane Bogatzki | Wilhelmsstr. 6, 34117 Kassel | [www.ochmann-schlafkultur.de](http://www.ochmann-schlafkultur.de)

## >> „Starker Rücken – fit im Job“

### §20-Kurskonzept von HUR

Kim Nele Jagels | Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



„Starker Rücken – fit im Job“, so heißt das neue §20-Kurskonzept, welches das Unternehmen HUR, weltweit führender Hersteller medizinischer Trainings- und Fitnessgeräte auf pneumatischer Basis, Ihnen als Gesundheitsdienstleister fertig zur Nutzung anbietet.

Der achtwöchige Präventionskurs mit Geräteinsatz wurde für das Gesundheitstraining der Arbeitnehmer entwickelt. Er schafft einen Ausgleich zur oft anstrengenden Arbeit und erhöht die Lebensqualität. Darüber sind sich heute viele Arbeitnehmer, aber auch Unternehmen bewusst. Der ZPP-zertifizierte Kurs wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst, teilweise bis zu 100 Prozent.

Der Praxisinhaber kann nach der Trainerschulung bei HUR kurzfristig mit dem Kurs starten. Die Handbücher für Kursleiter und -teilnehmer, Werbeunterlagen und Zertifizierung sind vorbereitet.

#### Das bedeutet für Sie:

- ▶ keinen Aufwand für die Erstellung eines Handbuchs oder von Kursunterlagen
- ▶ keinen Zertifizierungsaufwand
- ▶ schnelle Umsetzung durch entsprechende Marketingunterstützung

Selbst für BGF-Maßnahmen gibt es ein Marketingpaket mit Präsentationen und Argumentationshilfen, welche die Ansprache der Firmen im Umkreis der Praxis enorm erleichtert. Darin ist auch unser AGR-Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ enthalten. Nach einem dreimonatigen Selbststudium sind Sie hiermit „Referent/in für rückengerechte Verhältnisprävention“ und können individuelle Beratungen und Schulungen in Betrieben und für Patienten anbieten. Optional kann der HUR §20-Kurs im Marketingpaket mit gebucht werden. Die eintägige Trainerschulung läuft parallel zum AGR-Fernlehrgang.

Durch unsere Kooperation mit HUR können Sie von attraktiven Sonderkonditionen auf den §20-Kurs und das Marketingpaket für die BGF-Maßnahme profitieren! Dies gilt auch für bereits ausgebildete „AGR-Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“.

Fragen zum §20-Kurskonzept beantworten Ihnen die Mitarbeiter von HUR gern.

Mehr Informationen unter:  
[www.hur-deutschland.com/fit-im-job](http://www.hur-deutschland.com/fit-im-job)



#### Kontaktinformationen

HUR Deutschland GmbH  
72250 Freudenstadt  
Tel.: 07441 860179-0  
[info@hur-deutschland.de](mailto:info@hur-deutschland.de)  
[www.hur-deutschland.com](http://www.hur-deutschland.com)

## >> AGR erstmalig auf der A+A vertreten

### Messe beginnt mit Rekordbeteiligung

Kim Nele Jagels | Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Damit Menschen auch morgen sicher, gesund und effizient arbeiten können, fand vom 05. bis 08. November 2019 die Fachmesse A+A in Düsseldorf statt. Die A+A ist weltweit eine führende Plattform für zukunftsweisende Ideen und Produktlösungen. Das Angebot der Messe reichte in diesem Jahr von betrieblicher Sicherheit bis hin zum gesundheitlichen Schutz der Arbeitswelt.

Zum ersten Mal war auch die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. mit einem eigenen Stand vor Ort. Detlef Detjen und Malte Kammann konnten viele interessierte Besucher am Stand begrüßen. Unterstützt wurden sie von Susanne Weber, ausgebildete Physiotherapeutin und Inhaberin der Firma „ergoimpuls“.

Unter dem Motto „work smarter, not harder“ stellte die AGR das zertifizierte Industriearbeitsplatz-Konzept vor. Denn durch eine sinnvolle Kombination aus Arbeitstischsystem,

Industriestühlen, Beleuchtungssystemen, Arbeitsplatzmatten und Werkzeugen werden Industriearbeitsplätze zu rückenfreundlichen Arbeitsstätten. Vor Ort hatten die Besucher dann die Möglichkeit, sich über die ergonomischen Anforderungen an die Einzelkomponenten zu informieren.

#### **Das richtige Arbeitsplatzsystem erhöht Motivation und Produktivität**

Arbeitsplätze im Gewerbe sind sehr vielfältig. Verschiedenste Arten von Räumen (Werkstatt bis Industriehalle) und Tätigkeiten (grobe

Arbeiten bis Montage kleinster Teile) sowie die Individualität der Mitarbeiter (Alter, Körpergröße, Konstitution, Fähigkeiten) stellen sehr unterschiedliche Ansprüche an die Arbeitsplatzgestaltung.

Der Arbeitsplatz muss sich an die verschiedenen Personen anpassen lassen und eine gesunde Steh-Sitzdynamik fördern. Mit anderen Worten: Ergonomie trägt zur Wirtschaftlichkeit bei. Schließlich arbeitet ein Mensch in seinem Berufsleben durchschnittlich 10.000 Tage oder rund 80.000 Stunden an seinem



Das Team der AGR wurde von Stefan Friedrich (item) sowie von Ergonomie-Expertin Susanne Weber tatkräftig unterstützt.

Arbeitsplatz. Wenn die ergonomischen Voraussetzungen nicht stimmen, hat das gravierende Folgen für die Gesundheit: Fehlhaltungen und falsche Belastungen führen vor allem zu Rücken- und Gelenkschmerzen. Und das hat natürlich Auswirkungen auf den Krankenstand und die Produktivität.

Auf unserem Messestand galt Ausprobieren als Devise! Besucher fanden einen komplett ausgestatteten Arbeitsplatz vor und konnten so einen Eindruck zur optimalen Arbeitsplatzgestaltung gewinnen. Die jahrelange Erfahrung von Susanne Weber in der Ergonomie-Beratung am Arbeitsplatz war dabei eine große Hilfe für uns und die Besucher.

Weitere Highlights waren die digitale Ganganalyse von Steitz Care sowie die Challenge Disc von Togu. Bei der Ganganalyse wird die

exakte Fußgeometrie ermittelt und mit über 500 Messvorgängen pro Sekunde in Bewegung erfasst. In kürzester Zeit stehen so die Ergebnisse und eine anschließende Empfehlung der optimalen Fußversorgung zur Verfügung. Die Challenge Disk hingegen ist ein Balance-Trainingsgerät mit Bewegungssensor. Dieser übermittelt die Bewegungen des Trainierenden direkt per Bluetooth an eine App auf einem Endgerät. Durch spielerische Trainingseinheiten werden so die unteren Extremitäten, der Rücken sowie der Rumpf gekräftigt. Die Besucher unseres Standes stellten schnell fest, dass dies gar nicht so einfach ist! Aber mit ein wenig Übung sah das schon ganz anders aus.

Alles in allem war es eine sehr gelungene Veranstaltung, auf der wir tolle und interessante Gespräche führen durften.



Ein großes Dankeschön geht an die Unternehmen Dauphin, item, Kraiburg, Waldmann, Wiha und Steitz Secura, ohne deren Unterstützung der Messeauftritt nicht möglich gewesen wäre.

### Über die A+A

Internationale Leitmesse zum Thema:

- Gesundheit bei der Arbeit
- persönlicher Schutz
- betriebliche Sicherheit

Rund 1.900 Aussteller aus 63 Ländern auf 70.000 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche.



## >> Baby an Bord – Sicherheit und Ergonomie gehen vor!

Autokindersitze für die Allerjüngsten – sicher, rückenfreundlich und mit viel Bewegungsfreiheit

*Nach Informationen der HTS BeSafe AS*



Im ersten Lebensjahr wächst ein Baby um ca. 25 Zentimeter und durchläuft wichtige Schritte der Wirbelsäulenentwicklung. Während dieser Zeit, aber auch danach, ist es wichtig, Produkte zu wählen, die den Rücken des Babys stützen und die ein komfortables Umfeld mit ausreichend Bewegungsfreiraum bieten.

Die norwegische Marke BeSafe steht für komfortable und sichere Autokindersitze im Premiumsegment und vertreibt ihre Produkte in weltweit über 40 Ländern. Jahrzehntelange Erfahrung in diesem Segment – ihre ersten Kindersitze entwickelte BeSafe bereits 1963 – und ausgiebige Tests garantieren eine hohe Qualität: BeSafe-Produkte sind einfach zu bedienen und bieten eine gute Ergonomie, sowohl für das Kind als auch für die Eltern.

Die neuesten, auch schon für Babys direkt nach der Geburt geeigneten BeSafe-Produkte wurden nun von der AGR ausgezeichnet:

- ▶ die BeSafe iZi Go Modular X1 i-Size, eine Babyschale von ca. 0–12 Monaten und
- ▶ der iZi Twist B i-Size, ein 2-in-1 drehbarer Kindersitz von ca. 0–4 Jahren.

Beide Produkte sind nach der neuesten Prüfnorm für Autokindersitze zugelassen: der UN R129 (i-Size). Sie sind die ersten Sitze dieser neuen Zulassung, die von der AGR zertifiziert wurden. Diese neue Zulassungsnorm geht nach der Größe statt dem Gewicht des Kindes, fokussiert sich auf ein besseres Zusammenpassen von Kindersitz und Auto, und beinhaltet strengere Sicherheitskriterien als die ältere Zulassungsnorm ECE R44-04.

### Wissenswertes zu den Sitzen

Die BeSafe iZi Go Modular X1 i-Size ist eine Babyschale, die für eine Größe von 40–75 cm zugelassen ist. Dies entspricht im Durch-

schnitt einem Alter von ca. 0–12 Monaten. Im Auto wird diese Babyschale entweder mit dem Dreipunkt-Fahrzeuggurt eingebaut oder auf eine separat erhältliche ISOfix-Basisstation geklickt. Um das Kind in die Babyschale zu setzen, kann die Babyschale aus dem Auto genommen und auf eine Fläche in der Höhe gestellt werden, die für den Rücken der Eltern am bequemsten ist. Für kurze Erledigungen außerhalb des Autos, wie zum Beispiel ein Einkauf im Supermarkt, profitieren die Eltern von dem „Travel System“: Sie können die BeSafe iZi Go Modular X1 i-Size auf das Kinderwagenmodell der meisten Kinderwagenanbieter klicken, sodass die Babyschale nicht getragen werden muss.

Der iZi Twist B i-Size ist ein drehbarer Autokindersitz, der für eine Größe von 40–105 cm zugelassen ist, was einem Alter von ca. 0–4 Jahren entspricht. Seine „2-in-1“-Konstruktion besteht aus einer äußeren Sitzschale für Kleinkinder (61–105 cm) und der Baby Shell™, einem Babyeinsatz für Babys mit einer Größe von 40–87 cm. Dieser Kindersitz wird mit ISOfix im Auto eingebaut, es wird keine separate Basisstation genutzt. Zum Hineinsetzen des Kindes kann der Sitz zur Fahrzeurtür gedreht werden. Die Eltern können das Kind schnell anschnallen und so ihren Rücken schonen. Diesen von Geburt an geeigneten drehbaren Kindersitz nutzen vor allem Eltern, die außerhalb des Autos keinen Kinderwagen schieben wollen, sondern es vorziehen, ihr Kind in einer Babytrage oder einem Tragetuch zu tragen.

### Besondere Funktionen der Sitze

Beide Sitze können dem wachsenden Kind angepasst werden, indem Einsätze und Kissen herausgenommen werden und die Kopfstützhöhe verstellbar wird. Beim Verstellen der Kopfstützhöhe wandern die Schultergurte automatisch mit, sodass sie stets auf der altersgerechten, richtigen Höhe für das Kind sitzen. Diese Anpassung können die Eltern einhändig mit einem einfach erreichbaren Griff vornehmen.

Beide Sitze bieten darüber hinaus noch mehr Vorzüge:

**Dynamic Force Absorber™:** Diese BeSafe Innovation hat eine spezielle Konstruktion, die dafür gemacht ist, Kräfte in einem Seitenaufprall zu absorbieren und die Ventilation im Kopfbereich zu verbessern. Indem sich die spezielle Konstruktion biegt wie ein Trampolin, wird die Beschleunigung sanft reduziert und ein abruptes Abstoppen, welches zu hohen G-Kräften führen würde, vermieden. Die Biegsamkeit des Materials im Dynamic Force Absorber™ wird durch V-förmige, abwechselnd angeordnete Einschnitte erreicht.

**Newborn Hugger™:** Dieser Neugeborenen-einsatz wird in etwa während der ersten vier Lebensmonate genutzt. Er bietet dem Baby zusätzlichen Seitenhalt und einen flachen Sitzwinkel. Da die Nackenmuskeln eines Neugeborenen noch nicht vollständig entwickelt sind, ist es wichtig, einen eher flachen Sitzwinkel im Auto zu haben.



Dieser verhindert, dass der Kopf des Babys auf die Brust vorfällt. Der BeSafe Newborn Hugger™ hat ein Keilkissen, welches den Rücken des Kindes anhebt und somit einen um 10 Grad flacheren Sitzwinkel schafft.

Zusätzlich ist der iZi Twist B i-Size mit der **Universal Level Technology™** ausgestattet. Dies ist eine spezielle Sitz-Basis-Konstruktion, welche es ermöglicht, steile Fahrzeugsitze auszugleichen. Steile Fahrzeugsitze finden sich häufig in Autos mit kleinem Innenraum, sportlichen Fahrzeugmodellen und in der Fahrzeugoberklasse. Zwar haben sie Vorteile für erwachsene Passagiere, jedoch stellen sie für rückwärtsgerichtet sitzende Kinder (was BeSafe bis zum Alter von mindestens 4 Jahren empfiehlt) ein Problem dar. Auf steilen Fahrzeugsitzen kann ein rückwärtsgerichteter Kindersitz sehr steil stehen, wodurch das Kind ziemlich aufrecht sitzt. Dies ist zwar meist kein Sicherheitsproblem, kann jedoch besonders für jüngere Kinder unbequem sein.

Anders als bei herkömmlichen Autokindersitzen ist die Sitzschale des iZi Twist B i-Size nicht flach auf der Basis des Sitzes aufliegend, sondern ist stattdessen in einem Winkel in die Basis eingelassen. Dadurch ermöglicht die Universal Level Technology™ den gleichen Sitzwinkel in jedem Fahrzeug, da die Konstruktion unabhängig von dem Fahrzeugsitz funktioniert.



#### Kontaktinformationen

HTS BeSafe AS  
55593 Jönköping  
Schweden  
Tel.: 01805 009-663  
info@hts.no



## Geprüft & empfohlen

### BeSafe iZi Go Modular X1 i-Size und BeSafe iZi Twist B i-Size

Von Geburt an sicher und gleichzeitig rückengerecht im Auto unterwegs – das ist Wunsch vieler Eltern und Erziehenden. Deshalb ist es wichtig, von Anfang an einen Autokindersitz zu wählen, der das Kind optimal unterstützt, aber auch genügend Bewegungsfreiraum bietet.

Wichtig bei der Wahl sind zum einen alle sicherheitstechnischen Anforderungen, aber auch ergonomische Anforderungen sollten berücksichtigt werden. Die Summe der AGR-Mindestanforderungen zeichnet dann einen rückenfreundlichen Autokindersitz aus. Eine alters- und körperproportionsgerechte

Einstellung der Rücken-, Kopf- und Schulterstütze sorgt für den notwendigen Komfort des Kindes. Der einfache Ein- und Ausbau des Sitzes muss für den Tragenden rückenfreundlich möglich sein. Ebenfalls wichtig: Eine hochwertige Polsterung im Sitzbereich sowie eine Polsterung im Beinbereich, damit keine Druckstellen entstehen. Wer dann noch zusätzlich auf ein optimales Sitzklima achtet, kann sich sicher sein, einen rückengerechten Autokindersitz gewählt zu haben.

Wir gratulieren HTS BeSafe zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!



## >> Besonderer Komfort in Spezialschuhen

Sicher, funktionell und bequem – für Menschen mit Handicap

Nach Informationen der D.O.G. GmbH



Für die meisten Menschen ist die Auswahl des richtigen Schuhwerks nicht ganz einfach. Was aber, wenn man ein Handicap wie eine fortschrittene Arthrose, eine Gelenkversteifung, Kunstgelenke oder eine Prothese hat? Prothesen werden individuell angepasst, um ein normales Gangbild zu ermöglichen. Vorausgesetzt, das Schuhwerk ist auf die Prothese abgestimmt. Gleiches gilt, wenn man von einem anderen der oben genannten Handicaps betroffen ist. Spezialschuhe für diese Einsatzgebiete sollen die Sicherheit erhöhen, die Mobilität verbessern, funktionell und komfortabel sein – sowohl beim Gehen als auch beim Stehen.

### Zur Marke Nunatak®

Das mittelständische Unternehmen D.O.G. GmbH aus Tirol hat sich dieser Aufgabe seit Jahren verschrieben. Die Firma arbeitete in der Vergangenheit als Entwickler und Hersteller der **medi** Schuhkollektion und hat mit Beginn 2019 eine erweiterte Produktpalette unter der Marke Nunatak® wieder in den Handel gebracht. Das Nunatak®-Schuhprogramm ist ausschließlich im medizinischen Fachhandel erhältlich. Die verschiedenen Modelle sind mit einer breiteren Standfläche und einer Auswahl an unterschiedlichen Schnürsystemen ausgestattet. Durch die zusätzliche, wahlweise herausnehmbare EVA-Sohle bieten sie mehr Platz im Innenraum. Insbesondere Prothesenträger, Menschen mit Fußdeformitäten, Rückenproblemen und Einlagenversorgungen profitieren vom hohen Tragekomfort dieser Schuhe.

### Patentiertes ortho-tec® Sohlenkonzept

Ein speziell für Prothesenträger entwickeltes Sohlenkonzept unterstützt das Abrollverhalten, reduziert die Stolpergefahr und das

Durchschwingen der Prothese. Um ein optimales Gangbild zu unterstützen, ist die Fersenpartie der Sohle speziell abgeschrägt und mit einem integrierten Dämpfungselement ausgestattet. Dadurch wird der Antritt abgefedert und eine optimale Gelenkschonung gewährleistet. Der Schritt wird sicher eingeleitet und über die leicht zurückversetzte Ballenrolle und den ausgeprägten Spitzenhub energiesparend in die Abtrittsposition geführt. Dabei sorgt die breite Lauffläche, der stabilisierende Mittelfußschank und speziell positionierte Gummimischungen für einen stabilen Stand auch während der Bewegung. Zusätzlich sorgt die versteifte Vlies-Brandsohle für Entlastung im Vorfußbereich und für stabile Stand- und Gehsicherheit.

Die Gummimischung ist speziell auf rutschige und glatte Böden abgestimmt und bietet so Sicherheit beim Gehen und Laufen, auch bei eingeschränkter Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Wie bei einem Autoreifen reinigt sich das Sohlenprofil von selbst, sprich kleine Steine und Schlamm werden beim Gehen wieder ausgeworfen.

### Passform

Für stabile Fersenführung und sicheren Halt des Fußes sorgt eine verlängerte, gut gepolsterte Hinterkappe. Somit wird die Reibung minimiert und die Ferse entlastet. Durch die hiermit erreichte sichere Fußführung kann der Vorfußbereich ausreichend weit gestaltet werden und bietet dabei besonders viel Platz für die Großzehe und unterstützt die Beweglichkeit der restlichen Zehen. Dies ermöglicht die natürliche Stellung des Fußes und komfortable Bewegungsfreiheit der Zehenpartie.

Um die optimale Fußversorgung zu ermöglichen, sind die Schuhleisten so angelegt, dass extra Platz für die Einlagenversorgung vorhanden ist. Die 4-mm-Einlegesohle aus EVA ist beschleifbar, oder kann wahlweise durch eine speziell angefertigte Einlegesohle ersetzt werden. Dem behandelnden Orthopädie-Schuhmacher stehen zusätzlich die Schuhdaten bzw. Brandsohlenmaße zur Verfügung, um eine optimale Einlagenversorgung zu gewährleisten. Das Schuhinnenvolumen ist für die optimale Prothesenversorgung konzipiert.



## Komfort und Fußklima

Der Schuheinstiegsbereich lässt sich bei allen Nunatak®-Schuhmodellen weit öffnen und ermöglicht so ein optimales An- und Ausziehen des Schuhs. Zusätzlich gibt es für verschiedene Einsatzbereiche angepasste Verschlussmöglichkeiten der Schuhe. Klassisch mit traditionellem Schnürsenkelverschluss, mit Klettverschluss für einfache Handhabung oder mit BOA® Fit System für die perfekte Bedienung mit einer Hand. Der Klettverschluss ist mit speziellen PU-Endkappen versehen. Diese sind besonders groß und griffig und bieten dadurch ein einfaches Handling auch bei eingeschränkter Motorik in den Fingern.

Das BOA® Fit System lässt sich mit einer Hand einfach und punktgenau schließen bzw. öffnen und eignet sich dadurch speziell für Menschen, die in ihrer Gesamtbeweglichkeit eingeschränkt sind (Schlaganfallpatienten, Übergewichtige etc.).

Alle Nunatak®-Schuhe werden aus hochwertigen und robusten Materialien gefertigt, die das natürliche Fußklima unterstützen und für

Wasserdampfdurchlässigkeit und Atmungsaktivität sorgen.

## Gewicht

Ein leichter Schuh soll die Fliehkräfte beim Durchschwingen der Prothese reduzieren und möglichst ermüdungsfreies Gehen ermöglichen. Ein einzelner Schuh darf deshalb nicht schwerer als circa 500 Gramm (bei Größe 42) sein. Alle Schuhe von Nunatak® unterschreiten diese Mindestanforderung. Das Modell A10 BOA liegt mit 380 Gramm in Größe 43 sogar deutlich unter diesem Wert und bietet so besonders ermüdungsarmes Gehen mit Prothese.

## Anwendungsmöglichkeiten

Die Kombination der verschiedenen Schuheigenschaften ermöglicht einen besonders weiten Anwendungsbereich für die Schuhmodelle von Nunatak®.

Die Anwendung für eine fortgeschrittene Arthrose, Gelenkversteifungen, Fußdeformitäten, wie zum Beispiel Hallux valgus, Kunst-

## Geprüft & empfohlen



### Nunatak® A 10 BOA, C 10 BOA, C 10 Velcro, C 20

Besondere Lebensumstände erfordern besondere Schuhe. Menschen mit fortgeschrittener Arthrose, Gelenkversteifung, Kunstgelenken oder auch Prothesen müssen sich oft von normalen Schuhen auf Spezialschuhe umstellen. Spezialschuhe sollen die Sicherheit erhöhen, funktionell und auch komfortabel sein.

Bei der Wahl solcher Schuhe muss auf hochwertige Materialien geachtet werden, welche ein angenehmes Tragegefühl garantieren. Ideal ist eine große Öffnung beim Schuheinstieg und eine Schlaufe an der Zunge, die ein leichtes An- und Ausziehen ermöglicht. All diese Eigenschaften wurden mit den Spezialschuhen von Nunatak® miteinander vereint.

Daher die Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel – herzlichen Glückwunsch!

gelenke oder eine Prothese sind genauso möglich wie die Behandlung von chronischen Rückenbeschwerden, Schlaganfallpatienten oder Menschen mit beeinträchtigter Bewegungsfreiheit.

Aufgrund ihres ansprechenden Designs verwenden viele Orthopädie-Schuhmacher die Schuhe auch gerne zur Einlagenversorgung von gesunden Menschen.

## Kontaktinformationen

NUNATAK®  
D.O.G. GmbH  
6322 Kirchbichl  
Österreich  
Tel.: +43 5332 93081850  
info@nunatak.at  
www.nunatak.at

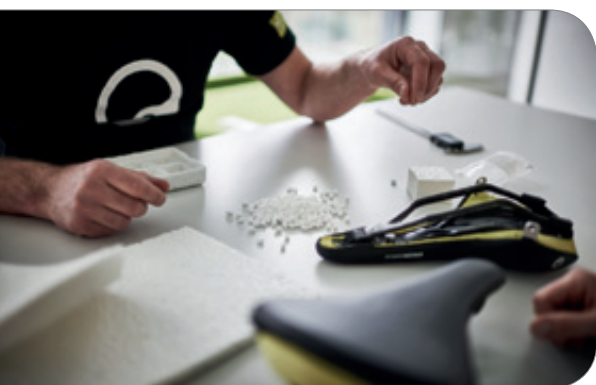


# >> Fahrrad-Ergonomie: Fahrer und Bike als Einheit

## Damit Fahrradfahren auch wirklich Spaß macht

Nach Informationen der RTI Sports GmbH

Beim Radfahren interagieren unterschiedliche Körperteile permanent als System mit dem Fortbewegungsmittel Fahrrad. Jede Änderung einer einzelnen Einflussgröße hat Auswirkungen auf den Körper und damit auf die Effizienz der Fortbewegung. Deshalb sollte das Fahrrad als Ganzes auf den Menschen abgestimmt und individuell konfiguriert sein.



Durch die Ergänzung ergonomischer Einzelteile, wie Sattel und Lenkergriffe, kann jeder Fahrer sein Rad auf seine persönlichen Bedürfnisse anpassen und so Beschwerden vermeiden. Es gilt das Prinzip des „ergonomischen Dreiecks“: Sattel, Lenker und Pedale werden in Abstand, Höhe und Winkel auf den jeweiligen Fahrer abgestimmt. Das schont den Rücken und beugt Schmerzen und Verspannungen während und nach dem Fahren vor.

### Darum Ergonomie

**Ergonomie unterstützt Sie:** Das Design des Produktes nimmt die Körperform auf und führt zu einer besseren Verteilung der auftretenden Kräfte. Unangenehme Druckspitzen, zum Beispiel durch Sattel oder Griffe, und daraus folgende Beschwerden werden vermieden.

**Ergonomie garantiert Ihnen optimale Handhabung:** Die physiologische Anpassung ergonomischer Produkte an den Körper macht sie besonders benutzerfreundlich und komfortabel.

**Ergonomie lenkt Sie:** Die Gelenkstellung, die Bewegungsführung sowie die gesamte Körperhaltung werden automatisch korrigiert – Fehlstellungen und daraus folgende Beschwerden werden behoben oder ihnen wird vorgebeugt.

**Ergonomie gibt Halt:** Unterschiedliche Materialien mit spezifischen Eigenschaften an den verschiedenen Schnittstellen optimieren die Kontaktpunkte zum Rad und ermöglichen somit eine bessere Kontrolle.

### Ergonomie des Sitzens

Für eine gesunde Druckverteilung des Körpergewichtes auf dem Sattel sollte das Zusammenspiel von Sitzknochenabstand und Oberkörperneigung harmonisieren. Ebenso entscheidend ist die richtige Sattellbreite, sodass genügend Auflagefläche zur Verteilung bereitgestellt wird, die Oberschenkel aber noch frei rotieren können. Im Damm- und Genitalbereich sollte kein hoher Druck herrschen, damit Nerven und Blutbahnen nicht abgeklemmt werden. Ein Entlastungskanal schafft hier Abhilfe und verteilt den Druck auf die weniger empfindlichen Stellen.

### Dynamisches Sitzen

Der Körper versucht, ganz natürlich dem auftretenden Druck durch leichte Variationen der Sitzposition gegenzusteuern. Bergauf rutscht der Fahrer intuitiv in Richtung Sattelnase, um den Körperschwerpunkt nach vorn zu verlagern. Umgekehrt verhält es sich bergab. Ergon-Sättel sind für dynamisches Sitzen konzipiert. Der Sitzbereich ist völlig stufenfrei ausgelegt und ermöglicht durch seine besondere

anatomische Formgebung alle Variationen der Sitzposition.

### Sitzknochen und Größenunterschiede

Die Sitzknochen sind die am tiefsten liegenden Bereiche des Beckens. Durch Messung des Sitzknochenabstandes lässt sich die individuell richtige Sattellbreite ermitteln. Es gibt verschiedene Methoden, die Sitzknochenabdrücke sichtbar zu machen. Gemessen wird immer in aufrechter Oberkörperhaltung. Der Abstand der beiden Messpunkte zueinander ist der Sitzknochenabstand. Ergon-Sättel sind je nach Disziplin in verschiedenen Breiten erhältlich, um alle individuellen Sitzbreitenbereiche abzudecken.

### Ergonomie des Greifens

Viele Freizeitradfahrer und Profis kennen das Problem, dass die Hände einschlafen oder anfangen zu kribbeln. Die Hand ist ein sehr komplexes und empfindliches Körperteil. Sehr viele Nerven laufen durch das Handgelenk, welches eine Engstelle und somit eine Problemzone darstellt. Durch den geringen Fett- und Muskelanteil ist die Hand wenig geschützt und somit empfindlich gegenüber Druckbelastungen.

Warum schmerzen Hände beim Radfahren?

- ▶ **Druckschmerz** – zu hoher Druck auf dem Handballen
- ▶ **taube Finger** – eingeklemmte Nerven unter Handballen und Handgelenk (Nervus ulnaris und Nervus medianus)
- ▶ **Fehlhaltung der Hand** – abgeknicktes Handgelenk (Karpaltunnelsyndrom)

# Mehr Komfort. Mehr Performance. Mehr Fahrspaß!



## Kontaktpunkt Sitzen

### Probleme:

- Taubheit Darm-/Genitalbereich
- Druckschmerzen
- Rückenschmerzen
- Falsche Sattelbreite

### Lösung: Entlastungssattel

- (z. B. Ergon ST Core Prime)
- Geschlechtsspezifische Entlastung
- Orthopädischer Sitzschaum
- Medizinische Rückenschonung
- Ergonomisch angepasste Sattelbreite



### Fitting Box

Individual richtige Einstellung der Kontaktpunkte in Abstand, Höhe und Winkel. Intuitive „Schritt-für-Schritt“-Methode.



## Kontaktpunkt Hand

### Probleme:

- Taube Finger
- Fehlstellung Handgelenk
- Schmerzen in Händen und Nacken

### Lösung: Flügelgriff (z. B. Ergon GP1)

- Bessere Druckverteilung
- Stützfunktion Handgelenk
- Verbesserte Oberkörperhaltung



## Kontaktpunkt Fuß

### Probleme:

- „Brennende“ Füße
- Knieschmerzen

### Lösung: Stabilisations-Sohle

- (z. B. Ergon IP3)
- Verhindert ungewollte Sprunggelenkbewegungen (Pronation/Supination)
- Korrektur der gesamten Beinachse



ergonbike.com



Neben dem richtigen Sattel ist auch die Form der Griffe von Bedeutung. Sind sie, wie handelsüblich, einfach rund geformt, provozieren sie eine ungünstige Hand- und Armhaltung, wodurch sich weitere Probleme für den Nacken und Rücken ergeben. Bei einer größeren Kontaktfläche dagegen werden die Handgelenke stabilisiert, und der Druck wird besser verteilt. Eine stufenlose Verstellung sorgt für die richtige Korrektur. Da Handgrößen von Mensch zu Mensch erheblich variieren, werden viele Ergon-Griffe in zwei Größen (Small und Large) angeboten. Der Größenunterschied bezieht sich auf den Durchmesser des Griffs. Das heißt: Eine größere Hand hat an einem dickeren Griff einen besseren Formschluss als an einem dünneren. So wird verhindert, dass der Griff nicht ganz umschlossen werden kann. Ebenso umfasst eine kleine Hand einen dünneren Griff einfacher. Diese Unterschiede haben unmittelbaren Einfluss auf den gesamten Umgang mit dem Fahrrad.



## Kontaktinformationen

RTI Sports GmbH | 56070 Koblenz  
Tel.: 0261 899998-0  
service@rtisports.de  
www.ergon-bike.com

Ergon bietet seit 2004 ergonomische Premiumprodukte für Radfahrer an. Dabei wird ein besonderer Fokus auf die Kontaktpunkte gelegt. Die innovativen Produkte entstehen in einem interdisziplinären Team von Experten. In der Forschungs- und Entwicklungsabteilung in Koblenz arbeiten Ergonom, Ingenieure und Designer Hand in Hand, um Radfahren gesünder und effizienter zu machen. Ergonomie, perfekt zu Ende gedacht – das ist der Anspruch von Ergon. Heißt: Wo Fahrer und Fahrrad in

Kontakt sind, wird optimiert, müssen Material und Einstellungen exakt passen. Für den Profi genauso wie für den Alltagsfahrer. Ergonomie für alle.

Vom weltweit ersten Flügelgriff, dem legendären GP1, bis zum revolutionären Tourensattel-Konzept des ST Core: Unzählige Test-siege und hochkarätige Auszeichnungen hat Ergon bis heute für seine Innovationen erhalten, auch Weltmeister schwören auf Ergonomie aus Koblenz.

## Geprüft & empfohlen

### Ergon-Bike: ergonomische Fahrrad-Komponenten

Viele Freizeitradfahrer und Profis kennen das Problem: eingeschlafene Hände, Verspannungen im Nacken und Rücken. Durch die Ergänzung ergonomischer Komponenten kann ein Fahrrad ganz einfach ergonomisch ausgestattet werden. So wird eine individuelle Anpassung an den Nutzer gewährleistet. Wichtig bei der Wahl der Komponenten sind beispielsweise: eine optimale Druckverteilung, die hier durch einen geschlechtsdifferenzierten Entlastungskanal gelöst wurde. Mit einer stufenfrei auslegbaren

Sitzposition wird das dynamische Sitzen ermöglicht. Der Fahrradgriff muss durch seine anatomische Formgebung für die rechte und linke Hand eine optimal große Auflagefläche der Hände unterstützen und dadurch eine Druckminderung auf den Handballen bewirken.

All das ist mit den neu zertifizierten Produkten von Ergon-Bike möglich.

Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!





# >> Flexi-Bar intensiv: Der Schwingstab für Sportliche

Vom physiotherapeutischen Mittel zum Sportgerät

Nach Informationen der FLEXI-SPORTS GmbH

Erhöhte Fettverbrennung  
durch intensives  
Krafttraining mit dem  
FLEXI-BAR INTENSIVE



Barbara Klein ist Inhaberin von FLEXI-SPORTS und staatlich geprüfte Sport-Physiotherapeutin. In ihrer langjährigen Erfahrung hat sie unter anderem Leistungssportler, die deutsche Handball-Nationalmannschaft und Spieler des FC Bayern betreut. Barbara Klein weiß daher, dass ein schlecht trainierter Rücken schmerzhafte Störungen im ganzen Bewegungsapparat auslösen kann – bei Profis wie bei „Normalbürgern“. Sie entwickelte daher ein Trainingsgerät, das den Rücken und die Rumpfmuskulatur nachhaltig stärkt. Nach etlichen Jahren Entwicklungsarbeit entstand der FLEXI-BAR STANDARD in seiner heutigen Form, der bereits vor über zehn Jahren mit dem AGR-Siegel ausgezeichnet wurde.

Jetzt wurde auch der weiterentwickelte FLEXI-BAR INTENSIVE mit dem AGR-Gütesiegel zertifiziert. Geeignet ist der blaue Schwingstab für alle trainierten und sehr sportlichen Personen, die von kräftiger oder übergewichtiger Statur sind und durch mehr Kraftaufwand verstärkt Körperfett verbrennen möchten. Meist wird der FLEXI-BAR INTENSIVE von sehr sportlichen Männern im Bereich Funktional Training oder zur erhöhten Fettverbrennung verwendet.

Für die Zielsetzung Stärkung von Rücken, Beckenboden und Rumpfmuskulatur sowie für Senioren und Reha empfehlen wir weiterhin den FLEXI-BAR STANDARD. Mittlerweile

arbeiten unzählige Physiotherapeuten und Reha-Einrichtungen mit dem FLEXI-BAR STANDARD. Auch in Fitnessstudios und unzähligen Haushalten ist er Trainingsgerät, denn der FLEXI-BAR STANDARD ist nicht nur ein Zauberstab für Rumpf und Rücken, sondern ein Ganzkörper-Trainingsgerät für mehr Kraft, Koordination und Ausdauer.



#### Kontaktinformationen

FLEXI-SPORTS GmbH  
81673 München  
Tel.: 089 450287-0  
info@flexi-sports.com  
www.flexi-sports.com

# FLEXI-BAR® TRAININGSPLAN

Die folgenden Übungen mit dem FLEXI-BAR® sind unterteilt in „einfach“ und „schwer“. Insbesondere die Koordination (das gleichmäßige Schwingenhalten) bedarf oft etwas Übung, ist jedoch erlernbar! Beachten Sie für das Benutzen des FLEXI-BAR® folgende Technik-Tipps:

## Halten des FLEXI-BAR®

Den Griff richtig, entweder mit einer oder beiden Händen (je nach Übung), umfassen. Die Handgelenke in neutraler Position. Um die Fingergelenke zu schonen, legen Sie den Griff in die Hand anstatt ihn nur mit den Fingern zu greifen. Wichtig ist es den Griff locker zu halten.

## Starten des Schwingens

Der FLEXI-BAR® wird mit einer kleinen Bewegung der Hand (in Richtung der Verlängerung des Unterarms) in Schwingung gebracht. Danach soll der FLEXI-BAR® durch kurze Impulse am Schwingen gehalten werden (ähnlich wie beim Schaukeln, wo es auch gilt im richtigen Moment den Impuls zu setzen). Je stabiler der Arm als Schwingenüberträger gemacht werden kann, desto größer wird die Amplitude und dementsprechend intensiver das Training. Die Schwingendauer richtet sich nach Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen des Anwenders. Und genau diese gilt es durch das Training mit dem FLEXI-BAR® zu verbessern. Arttägliche Schwierigkeiten (ca. die ersten 10 Trainingseinheiten) sind ganz normal.

## Anwendung

Um ein ideales und ausgewogenes Trainingsergebnis zu erzielen, ist es wichtig alle Übungen aus den Trainingsplänen zu berücksichtigen und diese wechselseitig in Ihr persönliches Trainingsprogramm einzubauen. Um Problemzonen verstärkt zu trainieren, können einzelne Übungen wahlweise länger durchgeführt werden. Wir empfehlen dreimal pro Woche, jeweils 10 Minuten mit dem FLEXI-BAR® zu trainieren. Wichtig ist, dass Sie die Übung ca. 30 Sek. (je nach persönlicher Fitness) ausführen. Bei allen Übungen werden im ausgeglichenen Maß die Schultern, die Bauch- sowie die oberflächliche und tieferliegende Rückenmuskulatur gekräftigt. In den nachfolgend dargestellten Übungen geben wir an, welche Muskulatur im Einzelnen trainiert wird.

BEACHTEN SIE DIE GOLDENE REGEL: SOLANGE DER FLEXI-BAR® SCHWINGT, MACHEN SIE ALLES RICHTIG. VERSUCHEN SIE IHRE SCHULTERN TIEF ZU HALTEN.

## Wichtiger Hinweis

Trainieren Sie nicht mit dem FLEXI-BAR®, wenn Kontraindikationen (sonderrliche Reizzustände im Bereich Schulter und Wirbelsäule) vorliegen, sowie in den letzten drei Schwangerschaftsmonaten. Kranke Personen und Bluthochdruckgefährdete müssen vor dem Training ihren Arzt befragen. Kinder unter 15 Jahren dürfen nur unter Aufsicht eines Erwachsenen trainieren.

## Zulässige Amplitude

Optimal ist ein Schwingen im grünen Bereich, soweit für die Propriozeption als auch für die Lebensdauer FLEXI-BAR®. Das Schwingen im roten Bereich führt keineswegs zu einem besseren Trainingsfortschritt, im roten Bereich ersicht auch die Herstellergarantie, da der GFK-Stab überbeansprucht wird und es zu Abplatzungen am Stab kommen kann.



**1 BRUSTKORB - ÖFFNER**  
Schulter, Rücken oben  
**Ausgangsposition:**  
• Stehe mehr als schulterbreiter Stand. Knie und Zehenposition zeigen nach außen.  
• Der FLEXI-BAR® verläuft parallel zum Körper schräg, locker gehalten, den Armen nach außen führen. Daumen zeigt nach vorne.  
**Bewegungsausführung:**  
• Nach außen und innen schwingen, dabei verhindern, dass Knie nach weiter hinter den Körper zu führen (Beckenwechsel).



**2 RÜCKEN-STABILISATOR**  
Rücken, Mitte, Latissimus  
**Ausgangsposition:**  
• Stehe mehr als schulterbreiter Stand. Knie und Zehenposition zeigen nach außen.  
• Den FLEXI-BAR® mit langen Armen über den Kopf führen.  
• Achtung: Die Schultern unbedingt tief halten. Daumen zeigen nach vorne.  
**Bewegungsausführung:**  
• Hoch- und tief schwingen.



**3 WIRBELSÄULENSTRECKER**  
Rücken, Schulter  
**Ausgangsposition:**  
• Breiter beider Stand. Den Griff des FLEXI-BAR® mit gefalteten Händen (beidseitig verschärften Fingern greifen) und mit lang gestreckten Armen über den Kopf führen.  
• Achtung: Schulter tief halten.  
**Bewegungsausführung:**  
• Hoch- und tief schwingen.



**4 TAILLEN-FORMER**  
Quere Bauchmuskulatur, Beine  
**Ausgangsposition:**  
• Breiter beider Stand. FLEXI-BAR® in der rechten Hand, linke Unterarm auf linke Oberschenkel abgestützt. Oberkörper zur linken Seite neigen. FLEXI-BAR® zeigt Richtung Himmel.  
**Bewegungsausführung:**  
• Hoch- und tief schwingen (Beckenwechsel).



**5 VERSPANNUNGS-LÖSER**  
Schulter, Nacken  
**Ausgangsposition:**  
• Rechtes Bein größer Ausfallschritt nach vorne, linkes Bein ist hinter und Ferse vom Boden abgehoben. Die linke Hand umgibt locker den FLEXI-BAR®, Daumen zeigt zum Oberschenkel.  
**Bewegungsausführung:**  
• Hoch- und tief schwingen, parallel zum Oberschenkel (Beckenwechsel).



**6 SCHULTER - STABILISATOR AUSSEN\***  
Rotatormanchette, Schulter  
**Ausgangsposition:**  
• Rechtes Bein Ausfallschritt nach vorne, linkes Bein ist hinter und Ferse vom Boden abgehoben. Die linke Hand umgibt den FLEXI-BAR®, Daumen zeigt nach oben.  
**Bewegungsausführung:**  
• Hoch-aus- und innen schwingen (Beckenwechsel).



**7 OBERER RÜCKEN + BRUSTSTRAFFER**  
Breiter Rückenmuskel, Brust  
**Ausgangsposition:**  
• Stehe mehr als schulterbreiter Stand. Knie und Zehenposition zeigen nach außen.  
• Den FLEXI-BAR® beidhändig, locker etwas in Brusthöhe vor dem Körper halten. Den Griff vor einem Bein, hier etwas zum Knieaußen länger haken.  
**Bewegungsausführung:**  
• Hin- und zurück schwingen.



**8 BECKENBODENVERSTÄRKER\***  
Quere Bauchmuskulatur, Beckenboden  
**Ausgangsposition:**  
• Stehe mehr als schulterbreiter Stand. Den FLEXI-BAR® mit beiden Händen beidseitig vor den Körper greifen und Finger verschärfen.  
**Bewegungsausführung:**  
• Den FLEXI-BAR® nach rechts und links schwingen. Erhalten große Körperspannung.

Werde Teil unserer Social-Community: [www.flexi-bar.com](http://www.flexi-bar.com)

## Geprüft & empfohlen



## FLEXI-BAR INTENSIVE

Der FLEXI-BAR INTENSIVE eignet sich besonders für sportliche Personen. So wurde er auch entwickelt, damit der Trainierende verstärkt Fett verbrennt. Die höhere Dichte der Glasfaserstruktur sorgt für eine vermehrte Steifigkeit. Es muss mehr Kraft aufgewendet werden, um den Stab zum Schwingen zu bringen. Da der Stab nur ca. 500 Gramm wiegt und 150 Zentimeter lang ist, können die Übungen einfach und optimal ausgeführt werden. Zusätzlicher Pluspunkt: Jedem FLEXI-BAR INTENSIVE liegt eine Übungs-DVD bei. So bleiben keine Übungen unentdeckt.

Der FLEXI-BAR INTENSIVE wurde von der AGR zertifiziert und trägt nun das AGR-Gütesiegel.

Herzlichen Glückwunsch!



Der neue Trainingsplan kann bei FLEXI-SPORTS angefordert werden.



## >> Natursport, ein guter Ausgleich zum sitzenden Arbeitsalltag

Die Sinne schärfen und in Bewegung bleiben

Beate Kochskämper | Bewegung-Entdecken



**Das Glitzern des Wassers, das Rauschen des Windes und das Zwitschern der Vögel. All diese Eindrücke und noch viele mehr können uns beim Natursport begegnen. Für uns Menschen sind diese „Eindrücke“, die wir in der Natur sammeln und erleben, sehr gesundheitsförderlich. Denn unser Körper befindet sich nach wie vor in der Steinzeit.**

Unser Körper und unser Geist benötigen die Natur und die Bewegung, um gesund zu bleiben. Doch die meisten von uns verbringen fast sieben Stunden täglich in geschlossenen Räumen und sitzen die meiste Zeit vorm PC, allein schon aus beruflichen Gründen. Deshalb ist es wichtig, dass wir in unserer Freizeit einen Ausgleich zum Arbeitsalltag finden. Denn gerade an den sitzenden Arbeitsplätzen ist unser „Steinzeitmensch“ nicht mehr in seinem gewohnten Terrain. Das lange Sitzen macht unseren Muskeln und Gelenken zu schaffen und die oftmals unergonomische und monotone Haltung während unserer Arbeit wirkt sich negativ auf unseren Bewegungsapparat aus.

Dies führt fast immer zu Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und/oder Nackenverspannungen. Genauso wie wir unsere Muskeln und Gelenke beim sitzenden bzw. monotonen Arbeiten vernachlässigen, lassen wir auch unsere Sinne verkümmern, wenn wir uns über eine längere Zeit in geschlossenen Räumen aufhalten. Denn Sehen, Riechen, Fühlen und Hören kommen in unserer heutigen Arbeitswelt und auch in unserem Alltag häufig viel zu kurz:

### Sehen

Wenn wir in die Ferne blicken, entspannt sich unsere Augenmuskulatur, fokussieren wir etwas Nahes, spannt sie sich an. Blicken wir über

mehrere Stunden auf einen Bildschirm, ist das Wechselspiel zwischen An- und Entspannung nicht mehr ausgeglichen, die Muskeln sind überwiegend angespannt und können sich nicht mehr ausreichend entspannen.

In der Natur treffen wir auf unterschiedliche Eindrücke. Manchmal schauen wir uns etwas aus der Nähe an oder wir blicken in die Ferne. Die Natur lässt die Augenmuskulatur ganz natürlich wechseln zwischen An- und Entspannung.

**Tipp:** Wenn Sie merken, dass es gerade anstrengend für Ihre Augen vor dem PC wird,



lehnen Sie sich einfach zurück und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich vor, Sie befänden sich an Ihrem Lieblingsplatz, zum Beispiel am Meer, und blickten in die Ferne. Dies ist eine gute Übung, um kurz Ihre Augenmuskeln zu entspannen.

### Riechen

Frisch gemähter Rasen, eine frische Brise oder der erste Sommerregen riechen herrlich. Im Büro finden Sie diese Gerüche nicht. Wo auch?! Diese Gerüche stimulieren unser Gehirn und setzen Glückshormone frei.

### Fühlen und Hören

Sie fühlen den Sommerregen auf der Haut und hören das Plätschern des Wassers. Die Stille hören Sie zum Beispiel beim letzten Paddelschlag, wenn der Tag sich dem Ende neigt und die Sonne langsam am Horizont verschwindet. All diese Sinneseindrücke, die wir beim Natursport sammeln, kommen uns in der heutigen Arbeitswelt zugute. Wenn wir uns regelmäßig in der Natur aufhalten und bewegen, können wir freier atmen und uns vom (Arbeits-)Alltag entspannen. Während wir draußen in der Natur sind, können wir neue Kraft für unsere Arbeit und unseren Alltag schöpfen.

### Stand-up-Paddling: der ideale Natursport!

Stand-up-Paddling (SUP) ist ein idealer Sport, um monotonen Arbeitshaltungen aktiv entgegenzuwirken und somit Rückenschmerzen aktiv vorzubeugen oder zu lindern. Denn das Board muss im Wasser die ganze Zeit über ausbalanciert werden.

Dieses Koordinationstraining stabilisiert und kräftigt insbesondere die Rumpfmuskulatur (gerade/schräge Bauch- und Rückenmuskulatur). Denn durch das viele Sitzen sind diese Muskeln oftmals untrainiert, was zu Handlungsdefiziten führen kann. Beim Paddelschlag wird gleichzeitig auch die Schulter-

und obere Rückenmuskulatur trainiert. Diese Muskeln sind für die Aufrichtung des Oberkörpers wichtig, ihr Training ist also ein optimaler Ausgleich zu einer sitzenden Tätigkeit. Ein weiterer positiver Effekt von SUP ist die Verbesserung der Ausdauer.

Die Kombination aus Koordinations-, Kraft- und Ausdauertraining bietet viele Vorteile: Sie ist sehr gesundheitsförderlich und schont zugleich die Gelenke. Somit ist das SUP ein ideales Ganzkörpertraining für Jedermann. Nicht umsonst wird SUP auch als das „Nordic-Walking auf dem Wasser“ bezeichnet.

Das Gute an dieser Sportart ist, dass man sie in der Natur ausüben kann. Der Blick schweift über das Wasser in die Ferne oder das Auge fokussiert einen Baum am Ufer. Dies sorgt dafür, dass sich die Augenmuskulatur abwechselnd an- und wieder entspannt. SUP stimuliert auch die Sinne: Du fühlst, riechst und hörst unterschiedliche Dinge. Auf deiner Haut fühlst du die Sonnenstrahlen, du riechst den ersten Sommerregen und hörst das Plätschern des Wassers.

### Nordic-Walking: der ideale Natursport für Sporteinsteiger

Auch Nordic-Walking ist sehr gut geeignet, der Natur und sich selbst näher zu kommen. Durch die sanfte Walking-Technik werden die Gelenke schonend bewegt. Der Einsatz der Stöcke aktiviert die Arm- und Rückenmuskulatur.

Gerade eine sitzende Arbeitsweise oder monotone Bewegungsabläufe begünstigen einen Rundrücken. Dies hat zur Folge, dass die Schultern nach vorne rotieren und die Muskulatur zwischen den Schulterblättern gedehnt und geschwächt wird. Nordic-Walking ist eine sehr gute Sportart, um diesen Fehlhaltungen entgegenzuwirken. Ebenso wird die Ausdauer bei dieser Sportart sanft trainiert. Alles in allem eine Kombination, die dazu einlädt, die



Beate Kochskämper

Natur mit allen Sinnen zu genießen und sich fit zu halten.

Da freut sich sogar der Steinzeitmensch in uns!



#### Kontaktinformationen

Beate Kochskämper | Bewegung-Entdecken  
Referentin für rückengerechte  
Verhältnisprävention  
Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement  
Nordic-Walking Kursleiterin  
Entspannungstrainerin  
71636 Ludwigsburg  
bewegung-entdecken@gmx.de



## >> Qi Gong und Wohlergehen

### Mental und physisch gesund bleiben

*Martin Josuweit | Heilpraktiker, Personal Trainer und Qi-Gong-Lehrer*

Obwohl die Menschen schon von Beginn an danach streben, ihr Wohlbefinden zu erhalten, erweckt gerade das alltägliche Leben ein kollektives Bedürfnis danach, ganz bewusst dem eigenen Wohlergehen Priorität einzuräumen. Während wir durch eine Welt mit unlimitiertem Zugang zu Information, Kommunikation und Technologie navigieren, stehen wir gleichzeitig physischen, mentalen und sozialen Gesundheitsproblemen gegenüber wie nie zuvor.

Mit dieser Gefährdung unserer mentalen und physischen Gesundheit erkennen mehr und mehr Menschen, wie wichtig es ist, sich auf das eigene Wohlergehen zu konzentrieren. Was ist nun mit Wohlergehen gemeint und warum ist es so wichtig? Es ist die Balance zwischen den individuellen Ressourcen und den Herausforderungen, auf die der Mensch trifft. Mit anderen Worten: Wohlergehen und ein hohes Maß an Wellness umfasst alle multidimensionalen Erfahrungen eines Menschen. Wellness erreicht man aufgrund von physischen, psychischen und sozialen Ressourcen, die uns dabei helfen, durch all die Auf's und Abs zu navigieren, denen wir im Laufe unseres Lebens begegnen. Als ein komplexes, dynamisches und umfassendes Konstrukt, wird das Wohlergehen von jedem Aspekt des Lebens beeinflusst. Sowohl extern wie intern.

#### Die vier Dimensionen von Wohlergehen

Nachfolgend werden die vier untereinander verbundenen Dimensionen von Wohlergehen erläutert, denen man auf der Reise zu höherer Lebensqualität folgen kann:

##### 1. Physisches Wohlergehen

Vorhandensein von optimalen Körperfunktionen mit der Fähigkeit, die täglichen Aufgaben des Lebens zu meistern, sowie proaktive Anstrengungen, die das physische Wohlergehen erhalten bzw. verbessern. Dazu gehören: gesund essen, sich regelmäßig körperlich betätigen, ausreichend schlafen, regelmäßige



ärztliche/zahnärztliche Check-ups wahrnehmen, Stress minimieren und gesundheitsgefährdendes Verhalten wie Rauchen und/oder Alkohol- und Drogenmissbrauch vermeiden.

##### 2. Psychisches (emotionales und mentales) Wohlergehen

Ist definiert als ein Zustand, in dem man seine Ressourcen und Fähigkeiten nutzt, um mit den normalen Stresszuständen des Lebens klarzukommen, produktiv zu arbeiten, sich intellektuell zu erweitern, sich in eine Gemeinschaft einzubringen und seine Potenziale und Fähigkeiten zu erkennen.

##### 3. Soziales Wohlergehen

Der Mensch als Sozialwesen wird direkt beeinflusst durch seine Beziehungen und seine Lebensumgebung. Soziales Wohlergehen ist definiert als die Erhaltung und Entwicklung von gesunden Beziehungen, Mitwirkung in der Gemeinschaft und sich der eigenen Einflussmöglichkeiten auf die Gemeinschaft, die Gesellschaft und die Natur bewusst zu sein. Gesteigert werden kann das soziale Wohl-

ergehen, indem der Pflege von Beziehungen zu Freunden und Familie den Vorrang gegeben, die eigene Kommunikationsfähigkeit verbessert und an gesellschaftlichen Aktivitäten teilgenommen wird.

##### 4. Spirituelles Wohlergehen

Diese Dimension umfasst die angeborene menschliche Fähigkeit, Inspiration, Wert, Bestimmung und Sinn im Leben zu finden, zusätzlich zum Identifizieren und Leben der Glaubenssätze und Werte. Es lässt sich entwickeln, indem man Quellen der Inspiration sucht, an Aktivitäten teilnimmt, die sich mit den eigenen Werten und Glaubenssätzen decken, man sich Zeit freihält, um zu reflektieren, zu meditieren oder zu beten und man sich mit Spiritualität, Wissenschaft oder Philosophie befasst.

All diese Dimensionen des Wohlergehens sind miteinander verbunden. Sich um einen Aspekt zu kümmern, kann sich demnach auf vielen Ebenen positiv auswirken. Beispiel: Entspannung in der Gruppe suchen, kann als eine



Aktivität angesehen werden, die verschiedene Dimensionen des Wohlergehens anspricht. Zusätzlich zur stillen Reflektion (spirituell), kann Entspannungspraxis Ängste abbauen (psychisch), Hormone und Blutdruck normalisieren (physisch) und mit Gleichgesinnten verbinden (sozial).

Unsere physische, psychische, soziale und spirituelle Gesundheit zu kultivieren, kann uns also helfen, eine hohe Lebensqualität zu erfahren, unsere Potenziale freizusetzen und uns der Welt, den unausweichlichen Veränderungen und allem Stress des Lebens zu stellen.

### Wie kann die Chinesische Medizin unser Wohlergehen stärken?

Mit dem Schwerpunkt auf umfassende Gesundheit und Gleichgewicht, unterstützt die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bereits seit tausenden Jahren das Wohlergehen der Menschen. Ausgehend von dem Prinzip, dass alle Dinge in der Natur untrennbar miteinander verbunden sind, sieht die TCM die individuelle Gesundheit (Mikrokosmos) als untrennbar von den Kräften der Natur und der Umgebung des Menschen (Makrokosmos). Anders ausgedrückt definiert die TCM das individuelle Wohlergehen als zu gleichen Teilen abhängig von vorgeannten objektiven und subjektiven Aspekten, internen und externen Einflüssen sowie physischen, psychischen, sozialen und spirituellen Faktoren.

Qi (oft übersetzt als „Lebensenergie“) ist der Kern der TCM und seiner holistischen Bewegungspraxis, Qi Gong. Qi wird betrachtet als die Kraft, die alle Aktivitäten in der Natur mit Leben füllt, inklusive der Vitalfunktionen des menschlichen Körpers. Durch die Brille der TCM nutzt Qi Gong koordinierte Bewegungen und Entspannungstechniken, um den Fluss des Qi auszugleichen, zu stärken und alle Dimensionen des Wohlergehens zu unterstützen. So verbessert Qi Gong die Blutzirkulation und Verdauung, reduziert Müdigkeit und Entzündungen, steigert die Stimmung und Wahrnehmung, unterstützt Entspannung und Schlaf und stärkt selbst die Sexualfunktionen.

### Fünf Gründe, jetzt den Fokus auf das eigene Wohlergehen zu richten

Räumen wir holistischem Wohlergehen die höchste Priorität ein, so kann dies helfen, eigene Potenziale freizusetzen und sich im Alltag ausgeglichener zu fühlen. So wie man Selbst-





erkenntnis entwickelt und einen Lebensstil praktiziert, der das Wohlergehen unterstützt, können latente Symptome und Unausgeglichenheit erkannt werden, um so besser auf sich Acht zu geben.

Hier fünf Gründe, warum die Investition von Zeit und Energie in das Wohlergehen Priorität haben sollte, um ein besseres Leben zu führen:

### 1. Kann gesünder machen

Selbst wenn wir es nicht bemerken, ist unsere Gesundheit eines der ersten Dinge, die wir einbüßen, wenn wir in Arbeit, finanziellen Problemen, Beziehungstress oder Familienangelegenheiten versinken. Wir „dünnen“ aus und beginnen die Selbstbehandlung zu vernachlässigen, die wir brauchen, um Krankheit abzuwehren. Obwohl ein gelegentlicher Ausrutscher in der Selbstfürsorge-Routine keinen größeren Einfluss auf die Gesundheit hat, kann der kumulative Effekt von Überarbeitung dazukommen und der physischen, mentalen und sozialen Gesundheit sowie dem Gesundheitsverhalten Schaden zufügen.

Aus Sicht der TCM leidet unsere Gesundheit, wenn wir uns zu Extremen zwingen. Stattdessen empfiehlt die TCM einen nachhaltigen Lebensstil zu pflegen, der unseren täglichen Sinn für Gesundheit und Resilienz unterstützt.

**Tipp:** Gib dir selbst die Erlaubnis, „Nein“ zu sagen zu Extrapflichten, wenn du dich bereits müde oder überlastet fühlst. Stattdessen widme einige Zeit und Energie sinnvollen Selbstpflegemaßnahmen, wie eine Entspannungstechnik auszuüben oder einen Spaziergang in der Natur zu machen.

### 2. Verbessert Haltung und Beweglichkeit

Viele von uns verbringen fast die Hälfte der wachen Zeit sitzend oder liegend. Neben dem gesteigerten Risiko von chronischen Krankheiten und vorzeitigem Ableben, fesselt uns die sitzende Lebensweise in ein und derselben Position mit wenig bis keiner Muskelaktivität.

Dies belastet unsere Haltung, fördert muskuläre Ungleichgewichte und limitiert unsere Fähigkeit, den Körper vollständig und funktional zu bewegen. Während wir länger und länger arbeiten und immer weniger Pausen vom

Sitzen machen, bemerken wir gar nicht, wie sich die Mobilität unseres Körpers verändert hat, bis wir Schwierigkeiten mit einfachen Aufgaben haben, wie den Sicherheitsgurt umzuschallen oder uns zu bücken, um die Schuhe zu schnüren.

In der Chinesischen Medizin wird Bewegung als eine Form von Medizin gesehen. Seit tausenden Jahren nutzt sie Tuina-Massage und Qi-Gong-Übungen, um den freien Fluss des Qi durch das muskuloskeletale System zu gewährleisten oder wiederherzustellen und die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern, um gesund und ohne Einschränkungen sowie in hoher Qualität zu leben.

**Tipp:** Mache regelmäßige Pausen vom Sitzen und Beweglichkeitstraining zu einer festen Routine an zwei bis drei Tagen pro Woche.

### 3. Verbessert Produktivität und Konzentration

Produktivität und Konzentration gehen Hand in Hand. Interne und externe Ablenkungen können unsere Pläne unterbrechen, ein neues Projekt zu beginnen, oder verhindern, dass unsere To-do-Listen erledigt werden. Zusätzlich zu den internen Störungen durch Stress und Angst kommt der Druck hinzu, multitasking-fähig sein zu müssen. Addieren wir noch den Rund-um-die-Uhr-Zugang zu Technologien, bleiben wir rasch hinter unserem Zeitplan zurück, gestresst und entmutigt.

Obwohl sich die Fähigkeit zum Multitasking in der Theorie gut anhört, ist doch unser Gehirn nicht dafür ausgelegt, simultan viele Informationskanäle, hohe Datenvolumina oder mehr als einen kognitiv komplexen Vorgang zu verarbeiten. Durch Meditation und ein ausgeglichenes Leben wirkt die Chinesische Medizin schon seit langer Zeit darauf hin, die Menschen hin zu Selbsterkenntnis, klarer Konzentration und kognitiver Flexibilität zu führen. Anstatt die Menschen zu trainieren, multiple Vorgänge gleichzeitig zu jonglieren, fördern diese Praktiken einen auf ein einzelnes Ziel gerichteten Fokus, die Gedächtnisleistung und emotionale Anpassungsfähigkeit.



**Tipp:** Gib den Glauben daran auf, dass Multitasking die beste Herangehensweise ist, um deine Produktivität zu steigern und versuche stattdessen Achtsamkeitspraktiken wie Qi Gong und Meditation zu nutzen, um deine geistige Klarheit und Selbstbestimmung zu schärfen.

#### 4. Fördert positive Beziehungen durch Achtsamkeit

Für ein von Natur aus soziales Wesen sind unsere sozialen Beziehungen entscheidend für unsere physische Gesundheit und unser geistiges Wohlergehen. Trotz der Tatsache, dass wir heutzutage mehr Technologie dem „Inkontaktbleiben“ widmen als jemals zuvor, wächst global ein Gefühl von Einsamkeit bei den Menschen. Obwohl die sozialen Medien ein wunderbares Werkzeug darstellen, um in Kontakt zu bleiben, sind doch vertrautere, intime Formen von Verbindungen und Beziehungen, wie ein Telefonanruf und persönliche Treffen, essenziell, um enge Bindungen aufrechtzuerhalten. Verfeinert man die eigene Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeitsübungen, verbessert man die Qualität der eigenen Beziehungen, denn man kann gesunde

Grenzen setzen, seine Kommunikationsfähigkeiten verbessern und die Fähigkeit erwecken, sich gegenüber sich selbst und anderen mitfühlend zu zeigen.

**Tipp:** Anstatt zu deinem Smartphone zu greifen, wenn du dich gelangweilt oder alleine fühlst, versuche ein paar Minuten zu meditieren oder eine Atemtechnik zu üben, ehe du dich zu einem Freund oder geliebten Menschen ausstreckst.

#### 5. Steigert Selbstvertrauen

Das Selbstwertgefühl, welches die Wahrnehmung des eigenen Wertes und Selbstvertrauens beschreibt, ist in hohem Maße verknüpft mit Gesundheit und psychischem Wohlergehen. Ein hohes Selbstwertgefühl kann helfen, mit einer Stresssituation umzugehen und wirkt sogar schützend gegen verschiedene psychische Probleme. Allerdings kann anhaltender Stress möglicherweise das Selbstwertgefühl aufzehren, was es dann wiederum schwieriger macht, mit Stresssituationen umzugehen. On top kommt noch die Erkenntnis hinzu, dass die Verwendung sozialer Medien zu Angst, Depression und niedrigem

Selbstwertgefühl beiträgt. Zusätzlich zur gesteigerten Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit, ist physische Aktivität langfristig verknüpft mit einem hohen Selbstwertgefühl sowie einer unmittelbar gesteigerten positiven Gemütsverfassung.

**Tipp:** Mache regelmäßige physische Aktivität zu einer Priorität im Alltag, die du nicht mehr missen willst. Erfreue dich an wenigstens drei Tagen pro Woche für wenigstens 30 Minuten an verschiedenen Aktivitäten, wie Qi Gong, Schwimmen, Joggen, Fahrradfahren oder Fitnesstraining.

#### Qi-Gong-Übung für Ausgeglichenheit und geistiges Wohlergehen

Die „Rückkehr des Frühlings“ (auch als Schüttel-Qi-Gong bekannt) unterstützt auf sanfte Weise den Kreislauf, die Gelenkmobilität, Gelassenheit und geistige Klarheit. Um diese Form zu üben, stellst du dich hüftbreit hin, die Knie sind sanft gebeugt, alle Gelenke sind locker. Schüttle als erstes deine Hände, dann die Unterarme, schließlich auch die Oberarme, bewege deine Schultern hoch und runter. Dann versetze durch Beugen und Strecken der Knie den ganzen Körper in Schwingung. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Die Fußsohlen bleiben stets in Verbindung mit dem Boden. Fühle, wie du alle alten, belastenden Energien von dir abschüttelst und an die Erde abgibst. Schüttle dich für zwei bis zehn Minuten und werde dann langsamer, bis du noch für eine Weile still stehen bleibst und die Entspannung und Reinigung genießt.

Du selbst bist der beste Grund dafür, warum du noch heute damit beginnen solltest, dich um dein Wohlergehen zu kümmern. Qi Gong kann eine ausgezeichnete Möglichkeit sein, dich dabei zu unterstützen.



#### Kontaktinformationen

Martin Josuweit | Heilpraktiker,  
Personal Trainer und Qi-Gong-Lehrer  
38678 Clausthal-Zellerfeld  
p-t-a@gmx.de



## >> Bildschirmpause

### Yoga am Arbeitsplatz

Fabienne Hackler-Feil | Yoga and more by Fabienne



Stundenlanges Sitzen am PC führt nicht nur zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, sondern langfristig zu einer schlechten Haltung und somit zu Rückenschmerzen. Jeder kennt das Gefühl nach einem langen Arbeitstag vom Bürostuhl aufzustehen: Ganz automatisch muss man sich erst mal recken und strecken. Unser Körper, genauer gesagt unsere Wirbelsäule, muss wieder in die Streckung finden und unsere Augen benötigen ebenfalls einen kurzen Break.

#### „Take a pause“

Viele Firmen haben mittlerweile erkannt, wie wichtig dieser Break für ihre Mitarbeiter ist und bieten geführte Yogaeinheiten entweder direkt am Arbeitsplatz oder in einem Seminarraum als feste Stunde einmal wöchentlich an. Oft höre ich jedoch den Satz: „Mein Arbeitspensum ist so hoch, da kann ich mir nicht

noch eine Stunde Yoga gönnen.“ Aber genau dann ist es besonders wichtig.

Ein bekannter Spruch aus dem Zen-Buddhismus lautet: „*Meditiere 20 Minuten täglich, es sei denn, du hast keine Zeit, dann meditiere eine Stunde.*“

Ob Meditation oder Yoga, beides führt zum Erfolg.

**Mein Praxistipp für zwischendurch:** Geben Sie Ihrer Atmung mehr Raum. Wie dies geht, können Sie in meinem Gastbeitrag „Vom Fitnesscoach zur Yogalehrerin“ in der AGR aktuell, 1. Ausgabe 2019, Nr. 61, auf Seite 7 nachlesen.

#### Yogaübung: Berg/Blitz/Vorbeuge

Stellen Sie sich neben Ihren Schreibtisch und strecken Sie die Arme nach oben, atmen Sie

dabei tief durch die Nase ein und beugen Sie den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorne. Mit einer tiefen Ausatmung sagen Sie durch den geöffneten Mund „Haaaaaa“. Die Arme, den Schulter- und Nackenbereich komplett lösen und hängen lassen. Spüren Sie, wie die Gesichtszüge weich werden und kommen Sie für ein paar Momente an. Aktivieren Sie Ihren Unterbauch und beugen Sie Ihre Knie. Nun heben Sie den Oberkörper mit den Armen kraftvoll zur Decke an, dabei tief durch die Nase einatmen.

Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

#### Yogaübung: Siegerpose

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort (freier Konferenzraum, Garten, Badezimmer) und stellen Sie sich gut geerdet mit hüftbreiten Füßen hin. Stellen Sie sich vor, Sie haben den Haupt-



gewinn im Lotto gezogen. Stemmen Sie kraftvoll die Arme nach oben. Machen Sie dabei eine Faust, den Blick mit nach oben nehmend. Jubeln Sie, spüren Sie den Hauptgewinn, verbinden Sie sich mit Ihrer Kraft. Verbleiben Sie für ein paar Momente in dieser Pose.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die „Siegerpose“ unsere Stimmung hebt.

### Den inneren Schweinehund überwinden

Nachfolgend ein paar **Tipps**, wie Sie Ihren inneren Schweinehund überwinden und kleine Auszeiten in den Büroalltag integrieren können:

- ▶ Ziele festlegen: Wie oft möchte ich eine Bildschirmpause einlegen?
- ▶ Machen Sie die Pause jeden Tag zum gleichen Zeitpunkt.
- ▶ Schließen Sie einen Vertrag mit sich ab. Legen Sie ihn sichtbar auf Ihren Schreibtisch, das erhöht die Verbindlichkeit.
- ▶ Vereinbaren Sie eine Probezeit und bewerten Sie anschließend, ob Sie das Ziel, realistisch betrachtet, auch durchführen können oder ob es abgeändert werden muss.
- ▶ Tragen Sie diesen festen Termin in Ihren Kalender ein.
- ▶ Finden Sie Verbündete. Vielleicht möchten auch Ihre Kolleginnen und Kollegen an der Bildschirmpause teilnehmen?

### Anmerkung zu den Übungen

Es gibt eine Vielzahl von Yogapositionen, die Sie zwischendurch üben können. Ich habe mich aus folgenden Gründen für den kurzen Flow „Berg/Vorbeuge/Blitz“ entschieden:

#### Die Vorbeuge (Uttanasana)

Aus Sicht der TCM verläuft der Harnblasenmeridian beginnend im inneren Augenwinkel über die Stirn zum höchsten Punkt unseres Kopfes und von dort in zwei Ästen die Körperrückseite entlang. Disharmonien in diesem Meridian äußern sich in Rückenschmerzen, seelischen Störungen und Erkrankungen der unteren Gliedmaßen. In der „Vorbeuge“ wird dieser Meridian angesprochen und gedehnt.

#### Der Blitz (Stuhl, Utkatasana)

„Der Blitz“ festigt die Oberschenkelmuskulatur, stärkt die Körperhaltung und richtet das Becken und die Wirbel aus. Eine Aktivierung des Beckenbodens führt zudem zu mehr Stabilität und Erdung.

#### Berg (Tadasana)

Diese Position verbessert die Körperhaltung und fördert die Aufmerksamkeit und Konzentration. Die Energie kommt wieder in einen natürlichen Fluss. Zudem wirkt die Übung stressreduzierend.

Langfristig wird kein Unternehmen ohne Prävention und ohne gesundheitsfördernde

Maßnahmen auskommen. Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesundheitskurse schaffen ein positives und gesundes Klima in jedem Betrieb. Hierbei sollten Unternehmen auf Qualität setzen.

Das Zertifikat „Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention“ steht für Kompetenz und Wissen.

Herzlichst,  
*Ihre Fabienne Hackler-Feil*



Fabienne Hackler-Feil

#### Kontaktinformationen

Fabienne Hackler-Feil  
Yoga and more by Fabienne  
Yogalehrerin, Pilatestrainerin,  
Ausbilderin | Referentin für  
rückengerechte Verhältnisprävention  
89231 Neu-Ulm  
[www.fabienne.yoga](http://www.fabienne.yoga)

## Leserbrief

# Rauchen ist tödlich – Sitzen auch

Dr. Jörn Reimann | Arbeitswissenschaftler und Ergonom

Diese Schlussfolgerung ergibt sich aus dem Zitat: „Dass Sitzen als das neue Rauchen gilt, ist vielen mittlerweile bekannt.“ Nachzulesen, leider nicht nur, auch in einem Fachbeitrag der „AGR aktuell“ Nr. 61 auf Seite 32. Auch wenn die Evolution des Homo sapiens Sitzen nicht begünstigt, ist die Körperhaltung doch wesentlich älter als das Laster des Rauchens, welches erst Mitte des 19. Jahrhunderts mit Einführung der Zigarette als Massenprodukt Relevanz erhielt. Der Vergleich ist aber insbesondere hinsichtlich der gesundheitlichen Auswirkungen in keiner Weise haltbar. Sitzen, solange unter Berücksichtigung ergonomi-

scher Erkenntnisse praktiziert, ist beim gesunden Menschen weitgehend unproblematisch. Rauchen ohne negative gesundheitliche Auswirkungen ist dagegen nicht möglich. Das gesundheitliche Risiko setzt vielmehr bereits beim bestimmungsgemäßen Gebrauch, das heißt bei der ersten Zigarette ein. Dies lässt sich zum Beispiel eindrucksvoll über eine gestörte Durchblutung mittels Wärmeabbild der Hand vor und nach dem Rauchen nachweisen. Obwohl Raucherprävalenzen rückläufig sind, steht Rauchen bei den vermeidbaren Todesursachen immer noch auf Platz 1. Die Auswirkungen des Sitzens sind dagegen

vergleichsweise gering und schaden auch keinem Dritten, wie das Passivrauchen. In einem interdisziplinären Fachbeitrag sollte deshalb eine Aussage wie die zitierte nicht zu finden sein.

#### Kontaktinformationen

Dr. Jörn Reimann  
Arbeitswissenschaftler und Ergonom  
Ärztlicher Arbeitskreis Rauchen und  
Gesundheit (ÄARG) e. V.  
Regionalvorsitzender Berlin-Brandenburg  
[reimann@aerztlicher-arbeitskreis.de](mailto:reimann@aerztlicher-arbeitskreis.de)



## >> Healthy Leadership

### Gesunde Führung in Unternehmen als Schlüssel zum Erfolg

Kathrin Rosi Würtz | Physiotherapeutin, Betriebliche Gesundheitsmanagerin (IHK), Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention



Gemeinsam Gesundheit im Unternehmen anpacken

Wer sich dem Thema „Gesundheit in Unternehmen“ nähert, erkennt schnell, dass die agierenden Führungskräfte eine wichtige Rolle spielen. Soll gesundes Handeln nachhaltig in der Arbeitswelt etabliert werden, geht für Gesundheitsberater kein Weg an der Chefetage vorbei. Sie ist die erste Adresse, die von der Relevanz gesunder Mitarbeiter überzeugt sein muss. Doch wie sieht gesunde Führung im Unternehmensalltag überhaupt aus und warum ist sie so bedeutend?

#### BGM als Führungsaufgabe

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) fußt bekanntlich auf den Säulen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), des Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) und des Arbeitsschutzes. Die Fülle an Teilgebieten zeigt, dass ein ganzheitliches BGM auf klaren Führungskompetenzen basiert. Gesundheit durchdringt nahezu alle

Facetten der Personal- und Organisationsentwicklung und benötigt daher mitarbeiterorientierte Führungskräfte. Sind diese nicht mit an Bord, können die notwendigen Maßnahmen nicht bedarfs- und budgetgerecht geplant, geschweige denn nachhaltig durchgeführt werden.

#### Mitarbeitergesundheit als Strategiethema

Ein nachhaltiges BGM ist keine Inselveranstaltung in Form eines Gesundheitstags, sondern ein fortlaufender, sich wandelnder Prozess. Somit sollte Gesundheit als fester Bestandteil der Unternehmensziele angesehen und an entsprechenden Stellen (zum Beispiel im Leitbild) verankert sein und kommuniziert werden. Die Strategieplanung mag auf den ersten Blick sehr technisch und abstrakt klingen, sie sollte jedoch stets auf die Mitarbeiter fokussiert bleiben. Die ohnehin seit 2013 explizit vom Arbeitsschutzgesetz geforderte

psychische Gefährdungsbeurteilung sollte nach sachgemäßer Durchführung über die Befindlichkeiten der Mitarbeiter Aufschluss geben. Die empathischen Fähigkeiten von Führungskräften sind bei einer potenziellen Gefährdung ganz besonders gefragt. Aber auch schon im Vorfeld von Gefährdungen und Gefahren ist die Kommunikation über Gesundheit in die unternehmerische Strategie einzubinden.

#### Gesunde Unternehmenskultur gemeinsam entwickeln

Dauerhafte Leistungsfähigkeit und Unternehmenserfolg unter einen Hut zu bringen, ist sicherlich eine Herausforderung. Doch wenn sowohl Führungskräfte als auch Mitarbeiter gemeinsam ihren Arbeitsalltag wohlwollend gestalten, lässt sich diese Herausforderung leichter meistern. „Vom Mitarbeiter zum Mitgestalter“, so beispielhaft das Plädoyer der Expertin für Personalentwicklung Nicole Pathé.



Erwiesenermaßen sind Mitarbeiter, denen Gestaltungsspielräume eigenverantwortlich übergeben werden, motivierter und erarbeiteten Problemlösungen engagierter und effektiver. Ohnehin kann kein Unternehmen auf Dauer gesellschaftliche Veränderungsprozesse der heutigen Zeit ignorieren, ohne dabei Schritt für Schritt zu verlieren. Die gemeinsame Entwicklung einer gesunden Unternehmenskultur kann gelingen, indem Themen wie digitale Transformation und demografischer Wandel frühzeitig von Führungskräften erkannt und gemeinsam mit der Belegschaft besprochen werden. Erfolgreiche Arbeit lebt von zwischenmenschlichen Beziehungen. Führungskräfte können genau hier zum Wohl aller einen gesunden Lebensstil vorleben und zum Mitmachen animieren.

### Klare Aussagen und Verantwortlichkeiten

Ein gemeinsames Verständnis für gesunde Führung aufzubauen, bedarf vor allem einer klaren Kommunikation. Ehrliches Feedback zum Führungsverhalten kann zum Motor für Innovationen und Verbesserungen werden, wenn dieses auf offene Ohren trifft und ernst genommen wird. Ebenso sind Möglichkeiten des kommunikativen Austausches wichtig, also Orte und Zeiten für konstruktive Gespräche. Gesunde Führung beruht auf Vertrauen, das den leitenden Personen von ihren Mitarbeitern entgegengebracht wird. In manchen

Unternehmen kann es von Vorteil sein, dass ein Verhaltenskodex entwickelt wird, der transparent und verständlich die jeweiligen Verantwortungsbereiche darstellt. Verantwortungsvolles Handeln dient nicht nur dem eigenen Vorwärtskommen, sondern auch den Kollegen, indem Verantwortungslücken deutlich benannt und lösungsorientiert geschlossen werden können.

### Wie teuer ist Gesundheit?

Geld und Energie gehen vor allem dann verloren, wenn Gesundheitsmaßnahmen nach dem Gießkannenprinzip quasi verordnet werden. Viel hilft eben nicht immer viel. Individuelle Lösungen bedeuten in der Planungsphase zwar mehr Aufwand als Einheitslösungen, sind aber auf lange Sicht erfolgreich. Jeder in ein BGM investierte Euro spart mindestens zwei Euro durch gesunde Mitarbeiter ein (positiver ROI = Return On Investment)\*. Richtig ins Geld gehen die Ausgaben für kranke Mitarbeiter und die entstehenden Arbeitsunfähigkeitstage. Erfolg basiert nun mal langfristig auf gesunden, leistungsfähigen Mitarbeitern. Krankheitsausfälle kann sich kein Unternehmen auf Dauer leisten und so ist es bedeutend effizienter direkt allumfassend auf die As-Karte Gesundheit zu setzen.

### Professionelle Hilfe

Keine Sorge, Führungskräfte sind in Sachen Gesundheit nicht auf sich allein gestellt.

Mittlerweile hat sich auch in Deutschland ein nach hohen Standards agierender BGM-Anbietermarkt etabliert. Auch Krankenkassen unterstützen Arbeitgeber bei der nachhaltigen Integration des Themas Gesundheit innerhalb der Unternehmensführung.

### Gesunde Zukunft

Unser vielseitiges Leben wird in der anstehenden Zeit der Digitalisierung sicherlich noch facettenreicher werden. Die Anforderungen an mitarbeiterorientierte Führungskräfte nehmen auch in Zukunft zu und verlangen nach gesunden Strategien, um im Sinne der vielschichtigen Belegschaft menschlich Unternehmen führen zu können. Führungskräfte, die gemeinsam mit ihren Kollegen eine gesunde Unternehmenskultur entwickeln und leben, sind der Schlüssel für eine nachhaltige Wirtschaft.

\*Quelle: [www.psyga.info/gesunde-arbeitswelt/gesundheitsfoerderung-lohnt](http://www.psyga.info/gesunde-arbeitswelt/gesundheitsfoerderung-lohnt) (Zugriff am 01.09.2019)



### Kontaktinformationen

Kathrin Rosi Würtz, M.A.  
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin  
Betriebliche Gesundheitsmanagerin (IHK)  
Referentin für rückengerechte  
Verhältnisprävention  
[www.rosiwuertz.com](http://www.rosiwuertz.com)

Anzeige



## DIE GEHEIMWAFFE FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

- der weiche Schaummantel ermöglicht ein schmerzfreies Training - auch für Anfänger geeignet
- in jeder Altersgruppe für aktives und passives Training nutzbar
- erreicht selbst die tief liegende, mit herkömmlichem Training schwer zu erreichende Muskulatur
- desinfizierbarer Bezug aus hochwertigem Skai® Synthetikleder
- in Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten entwickelt
- 100 % Made in Germany





[www.inoroll.de](http://www.inoroll.de)





## >> Betriebliche Gesundheitsförderung in Einzel- und Kleinunternehmen

### Vorteile nutzen

Martina Ecker | Fitnessökonomin, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention



Die meisten mittelständischen Unternehmen und großen Konzerne haben Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Mitarbeiter und der Führungspositionen implementiert. Viele der kleinen Unternehmen hingegen sind ratlos und überwältigt von der Vielzahl an Informationen. Kaum ein Dienstleister im Bereich BGF bietet eine gute solide Beratung für Kleinbetriebe oder Einzelunternehmen an. Der Grund ist simpel: Aufwand und Kosten gegen möglichen geringen Gewinn. Oftmals bleibt nichts anderes übrig, als sich als Kleinunternehmen eigenständig einzulesen. Und so entstand auch die Idee zu diesem Artikel. Sie erfahren von gesetzlichen Grundlagen und Bestimmungen bis hin zur realistischen Umsetzung alles Notwendige, um die Gesundheit in Einzel- und Kleinbetrieben voranzutreiben.

#### Die Vorteile

Natürlich ist der erste Gedanke den Mitarbeitern und sich selbst etwas Gutes zu tun. Die Gesundheit ist für ein erfolgreiches Unternehmen, vor allem bei Freiberuflern, Einzelunternehmen und Kleinunternehmen, das A und O. Sie fördern so die Gesundheit aller Beteiligten und reduzieren im besten Fall den Krankenstand. Ein zusätzlicher enormer Vorteil ist die Mitarbeitererhaltung.

Die Kosten für eine aktive Pause am Arbeitsplatz sind deutlich geringer als die Suche nach einem neuen Mitarbeiter. Zusätzlich ist die Investition in und für den Mitarbeiter eine Art der Wertschätzung und der Ernstnahme. Zufriedene Mitarbeiter sind langjährige

Mitarbeiter. Es gibt noch zahlreiche weitere Vorteile, die ein Unternehmen stärken, so auch der wichtige Aspekt der steuerlichen Vorteile. Einzelbetriebe und Kleinunternehmen spüren die steuerliche Belastung schneller und höher. Eine kleine Erleichterung schafft möglicherweise die Investition in die Gesundheit der Betriebsinternen. Der Steuerberater ist hier der richtige Ansprechpartner.

#### Steuerliche Grundlagen

Leistungen des Arbeitgebers zur Förderung der Gesundheit der Arbeitnehmer sind bei diesen bis zu einer Obergrenze von 500 Euro im Jahr steuer- und sozialversicherungsfrei, wenn sie zusätzlich zum geschuldeten

Arbeitslohn gewährt werden und einer bestimmten Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit genügen. Diese sachlichen Voraussetzungen sind erfüllt, wenn die Gesundheitsleistungen dem Anforderungsprofil des GKV-Leitfadens Prävention nach §§ 20 und 20b SGB V genügen, entsprechend der ab dem 1. Januar 2019 gültigen Fassung des § 3 Nr. 34 des Einkommensteuergesetzes (EStG).

*Im Klartext:* Alle Maßnahmen, die ein Einzel- oder Kleinbetrieb anbieten möchte, müssen mit qualifizierten Dienstleistern, die nach dem Präventionsgesetz zertifiziert sind, durchgeführt werden. Qualifizierte Anbieter und Ansprechpartner sind zum einem die



Krankenkassen, die Unfallversicherung, die Rentenversicherung, die Berufsgenossenschaften und der Betriebsarzt/die Betriebsärztin. Zum anderen sind dies Dienstleister wie Psychologen, Ökotrophologen, Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten. Auch Vereine können Ansprechpartner sein, jedoch nur mit Berufsausbildeten wie oben erwähnt oder mit Übungsleitern in der Prävention im Bereich Bewegung.

**Wichtig:** Um Auseinandersetzungen mit dem Finanzamt zu vermeiden, sollten sich Einzel- und Kleinunternehmen von den Gesundheitsdienstleistern im Vorhinein bestätigen lassen, dass deren Maßnahmen mit dem GKV-Leitfaden Prävention vereinbar sind.

### Maßnahmen in der betrieblichen Gesundheitsförderung

Konkrete Maßnahmen können sein:

- ▶ Gesundheitstage
- ▶ aktive Bewegungspause am Arbeitsplatz
- ▶ individuelles Bewegungsprogramm am Arbeitsplatz
- ▶ Ergonomie-Schulung (in allen Berufsspaten)
- ▶ Präventionskurse
- ▶ progressive Muskelrelaxation, Entspannung und Yoga
- ▶ Ernährungsberatung und Ernährungseminare
- ▶ Kurs zur Raucherentwöhnung
- ▶ Stressbewältigung und Burn-out-Vorsorge
- ▶ psychologische Gespräche
- ▶ und vieles mehr

Nicht dazu zählen zum Beispiel:

- ▶ Übernahme der Mitgliedsgebühr im Fitnessstudio
- ▶ Anschaffung von ergonomischen Geräten
- ▶ Umbaumaßnahmen

*Aber:* Unabhängig von der betrieblichen Gesundheitsförderung können Arbeitgeber ihren Arbeitnehmern monatlich Sachbezüge bis zur Grenze von 44 Euro steuerfrei zuwenden. Denkbar ist daher, dass der Arbeitgeber dem Arbeitnehmer das Fitnessstudio in entsprechender Höhe erstattet.

Die Übertragung ungenutzter Beträge in den Folgemonaten oder die Hochrechnung auf einen Jahresbetrag ist nicht möglich.

### Der Weg zur Umsetzung

Ein Einzel- oder Kleinunternehmen sollte sich genauso wie ein mittelständiges Unternehmen Zeit nehmen, um alle notwendigen Daten zu erfassen. Denn schwarz auf weiß ist die betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig, professionell und Erfolg bringend.

Meine Empfehlung ist, sich als Arbeitgeber oder Selbstständiger Gedanken zu machen, ob eine einzelne Maßnahme probiert oder das Unternehmen zukünftig als gesundes Unternehmen wahrgenommen werden soll. Gespräche mit einer gesetzlichen Krankenkasse, der Unfallversicherung, Rentenversicherung oder einem lokalen qualifizierten Anbieter bringen Klarheit. Wer kontaktiert wird, entscheidet der Arbeitgeber oder der Selbstständige nach Belieben. Gemeinsam werden Möglichkeiten besprochen.

„Die regionalen BGF-Koordinierungsstellen nach § 20b Abs. 3 SGB V stellen einen weiteren Zugangsweg für die mittelbare Betreuung von Klein- und Kleinstbetrieben durch die Krankenkassen dar und können das Interesse an und die Verbreitung von BGF unterstützen ([www.bgf-koordinierungsstelle.de](http://www.bgf-koordinierungsstelle.de)).“ (Leitfaden Prävention, Ausgabe 2018, S. 104)\*

### Nach der Vorbereitung die Struktur festlegen

Der Arbeitgeber wird sich über die Zielsetzung bewusst und überlegt, ob eine Vernetzung zur breiteren und einfacheren Umsetzung von Maßnahmen hilfreich sein könnte. Lokale Unternehmen, Netzwerke, Berufskollegen oder weitere angrenzende Unternehmen können hierzu involviert werden.

**Die Analyse folgt.** In der Analyse werden Daten erhoben zur Arbeitssituation, Erkenntnisse zur Gefährdungsbeurteilung gesammelt und die Mitarbeiter befragt zum Arbeitsplatz, zur Arbeitssituation und zu Wünschen und Wichtigkeiten.

Vor allem in Kleinst- und Kleinbetrieben ist die Kommunikation unerlässlich und mit das höchste Gut zu einer erfolgreichen Umsetzung.

**Nun können Maßnahmen geplant und umgesetzt werden.** Ob diese Maßnahmen den gewünschten Erfolg erzielt haben, für Arbeitgeber und den Arbeitnehmer, wird in der

Bewertung geprüft. Hierzu werden alle Daten aus der Analyse hinzugezogen.

Mit diesem Prozess entwickelt ein Einzel- oder Kleinunternehmen einen kurzen, aber maßgeblichen Handlungsplan zur Integrierung der betrieblichen Gesundheitsförderung.

### Mut zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Die Situation ist anfangs die gleiche wie bei allen anderen Themen, mit denen sich ein Unternehmen nicht tagtäglich beschäftigt.

Mit Bedacht, Wille und Struktur wird jedes Unternehmen schnell seinen individuellen Weg finden. Der Mehrwert ist spürbar.

„Reichtum ist viel, Zufriedenheit ist mehr, Gesundheit ist ALLES.“

*Chinesisches Sprichwort*

\* Hilfestellung und ausgewiesene Ansprechpartner für Kleinst- und Kleinunternehmen im Leitfaden Prävention (Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V.) Herausgeber: GKVSpitzenverband. Berlin 2018.



Martina Ecker



#### Kontaktinformationen

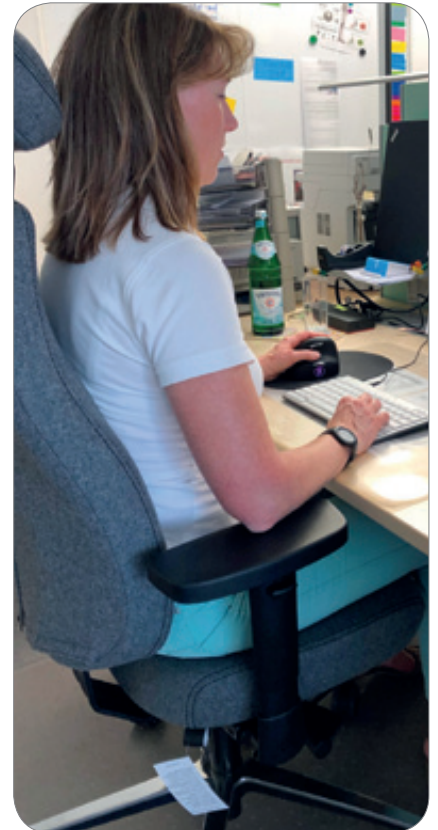
Martina Ecker  
Fitnessökonomin  
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
Referentin für rückengerechte  
Verhältnisprävention  
lizenzierte Rückenschulleiterin KddR und  
Ausbilderin in der Prävention  
Tel.: 0157 73513731  
[info@ecker-fitness.de](mailto:info@ecker-fitness.de)  
[www.ecker-fitness.de](http://www.ecker-fitness.de)



## >> Gesunde PC-Arbeitsplätze – wenig Aufwand, große Wirkung

Individuell angepasst für gesundes und entspanntes Arbeiten

Annette Chrometz | Dipl.-Wirt.-Ing. (FH), gepr. Arbeitsplatz-Experte (MBA), Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention



Das Arbeiten am PC ist nicht wirklich anstrengend. Trotzdem belastet es unseren Körper und ist Auslöser gleich mehrerer Krankheitsbilder. Doch oft lässt sich schon mit wenig Aufwand eine große Wirkung und spürbare Verbesserung erzielen. Dazu zählen die richtige Einstellung des Stuhls mit der korrekten Abstimmung der Arbeitshöhe des Schreibtisches. Aber auch die Ausrichtung des Monitors und der Hilfsmittel am Arbeitsplatz sowie die richtige Haltung. Wie leicht eine Belastung am Arbeitsplatz vermieden werden kann, erklärt unser kurzer Leitfaden.

Statistisch gesehen verbringt ein „Büroarbeiter“ während seiner Arbeitszeit zehn Jahre im Sitzen. Haltungsschäden durch falsches Sitzen sind da keine Seltenheit. Sie können jedoch durch die richtige Einstellung aller Arbeitsmittel leicht vermieden werden. Wenn dann noch die persönliche Einstellung stimmt, sprich das eigene Verhalten am Arbeitsplatz, können viele Belastungen vermieden bzw. reduziert werden.

Jeder Mensch ist anders, deshalb sollte der Arbeitsplatz immer exakt auf die Verhältnisse des eigenen Körpers eingestellt werden.

### Wichtig:

- ▶ Alle Einstellungen am Arbeitsplatz erfolgen immer von unten nach oben, also von der Sohle zum Scheitel.
- ▶ Als erstes wird der Stuhl eingestellt, dann folgen alle anderen Arbeitsmittel wie Tisch, Monitor etc.

### Arbeitsplatz richtig einstellen

Und so finden Sie die richtige Einstellung:

#### 1. Sitzhöhe

Die Sitzhöhe wird von der Länge der Unterschenkel bestimmt und so eingestellt, dass

der Oberschenkel zum Knie hin abfällt. Das Knie liegt tiefer als Ihre Hüfte. So erzielen Sie den für die Rückenaufriktion erforderlichen offenen Sitzwinkel.

#### 2. Sitztiefe

Die Sitztiefe wird von Ihrem Oberschenkel definiert und kann bei einem guten Stuhl eingestellt bzw. verstellt werden. Bei vollständigem Rückenkontakt zur Lehne sollten noch drei Finger zwischen Stuhlvorderkante und Kniekehle passen. So sind in allen Beinhalten eine gute Blutzirkulation und ein guter lymphatischer Rückstrom gewährleistet.



Wade und Kniekehle haben genügend Abstand zur Sitzkante.

### 3. Höhe der Rückenlehne

Die Höhe der Rückenlehne richtet sich nach der Lage des Beckenkammes. Die am stärksten gewölbte Stelle der Rückenlehne sollte auf Gürtelhöhe sitzen, sodass das Becken Kontakt zur Rückenlehne behält. So kann das Rumpfgewicht ausreichend gestützt werden.

### 4. Einstellung der Armlehnen

Die Einstellung der Armlehnen wird von der Oberarmlänge und den Schultern bestimmt. Die Arme liegen in einem rechten Winkel auf den Armlehnen auf, sodass die Schultern gerade sind und weder nach unten hängen noch nach oben stehen. Ist die Breite einstellbar, liegen die Ellenbogen idealerweise nah am Körper.

### 5. Gewichtseinstellung der Mechanik

Die Gewichtseinstellung der Mechanik sorgt für den richtigen Gegendruck in der Rückenlehne. Sie hängt ab von der Rumpflänge, dem Körpergewicht und den Hebelverhältnissen der Beine. Wichtig ist, dass die Rückenlehne fließend und ohne großen Gegendruck, aus dem unteren Rücken heraus, bewegt werden kann. Geht die Rückenlehne zu leicht nach hinten, ist die Gewichtseinstellung zu schwach.

#### Empfehlung für einen guten Bürodrehstuhl

- ▶ Sitzhöhe, Sitztiefe und Höhe der Rückenlehnen sind verstellbar.
- ▶ Die Lumbalstütze ist in der Tiefe verstellbar.
- ▶ Armlehnen sind in Höhe, Tiefe und Breite verstellbar (3D- oder 4D-Multifunktionsarmlehnen).
- ▶ Rückenlehndruck ist individuell einstellbar.

### 6. Anpassung der Arbeitshöhe des Arbeitstisches

Die Schreibtische in vielen Büros haben eine feste Höhe von 72 cm oder 75 cm. Da jeder Mensch anders ist, passt diese Höhe selten, um rüchenschonend arbeiten zu können.

**Wichtig:** Erst den Stuhl einstellen und danach den Tisch!

Ideal ist die Tischhöhe, wenn sie in Verlängerung der Armlehnen auf einer Höhe ist. Das heißt, der Unterarm ruht in der mittleren, aufrechten Sitzposition, im rechten oder etwas größeren Winkel zum Oberarm auf dem Tisch. Ist die niedrigste Tischhöhe für Sie zu hoch, kann der Stuhl in der Sitzhöhe passend hochgestellt werden. Der fehlende Bodenkontakt der Füße wird mit einer Fußstütze ausgeglichen. Ist die höchste Tischhöhe noch zu niedrig, kann dies mit dem Stuhl nicht ausgeglichen werden. Es wird ein höherer Tisch benötigt!

**Empfehlung:** Die gesündeste und ergonomisch beste Lösung ist ein Sitz-Steh-Tisch, der in der Höhe individuell eingestellt werden kann und einen Wechsel zwischen Sitzen und Stehen ermöglicht.

### 7. Maus und Tastatur

Eine harte Belastung für Hände, Arme, Schultern und Nacken sind die 1.000-fach wiederholten kleine Finger- und Handbewegungen an der Tastatur und mit der Maus. Die Beschwerden entstehen schleichend. Typische Erscheinungsbilder sind: Karpaltunnelsyndrom, Sehnenscheidenentzündung, Tennis-/Golfarm, Schulterprobleme, Nacken- und Kopfschmerzen sowie trockene Augen.

**Empfehlung:** Spezielle Computermäuse, sogenannte Vertikalmäuse, und Kompakttastaturen entlasten den Schulter-Nackens-Bereich und die Unterarme.

### 8. Richtige Positionierung von Bildschirm und Arbeitsmittel

Die meisten Bildschirme sind zu hoch eingestellt. Optimalerweise liegt die erste Fließtextzeile ca. 30° unter der Augenhorizontalen, sodass der Blick leicht nach unten zeigt. Das entspricht unserer natürlichen Kopfhaltung und Blickrichtung und bringt die Nacken-Augenmuskel-Koordination in Einklang.

Eine symmetrische Anordnung der Arbeitsmittel verhindert einseitige Haltungen, spart Kraft und entlastet Ihre Gelenke. Maus und Tastatur sollten nah beieinander und ca. 10 cm

von der vorderen Schreibtischkante entfernt stehen. Dies fördert die aufrechte, entspannte Sitzhaltung und reduziert belastende Stützeffekte im Arm.

### Expertenblick hilft bei der richtigen Einstellung

Im Idealfall wird Ihr Arbeitsplatz gemeinsam mit einer Expertin eingestellt. Diese hat einen geschulten Blick für die richtigen Haltungswinkel und kann gezielt reagieren.

Denn der optimale offene Sitzwinkel von 100° bis 110° zwischen Rumpf und Oberschenkel, lässt sich selbst schlecht überprüfen (außer man sitzt vor einem großen Spiegel).

Die Hüfte ist der Dreh- und Angelpunkt für eine aufrechte Haltung. Mit dem offenen Sitzwinkel finden die drei Wirbelsäulenabschnitte (Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule) ihre natürliche Aufrichtung. In dieser optimalen Haltung kann der Rücken länger aufrecht bleiben, das aufrechte Sitzen kostet weniger Kraft und der Lendenwirbelbereich wird entlastet. Als zusätzliches Plus wird die Durchblutung angeregt und die Atmung verbessert.

Jedoch kann der beste Arbeitsplatz, perfekt ausgestattet und eingestellt, keine gesundheitsfördernde Wirkung erzielen, wenn er nicht richtig genutzt wird.

Erst mit dem gesundheitsbewussten Verhalten, wie der Achtsamkeit auf die immer wieder aufgerichtete Sitzhaltung und regelmäßige Haltungswechsel, können Beschwerden vermieden und reduziert werden. Die Mitarbeiter fühlen sich wohler und sind leistungsfähiger.



#### Kontaktinformationen

Annette Chrometz  
Dipl.-Wirt.-Ing. (FH)  
gepr. Arbeitsplatz-Experte (MBA)  
Referentin für rückengerechte  
Verhältnisprävention  
61239 Ober-Mörlen  
info@by-chrometz.de



# >> Gehirntaining gegen Rückenschmerzen

## Training beginnt im Kopf!

Ringo Mosch | Trainingsinsel GmbH & Co. KG mit Unterstützung durch Prof. Dr. Achim Gass und Dr. med. Georg Huss |  
Fachärzte Neurologie und Leistungssportler sowie Tina Nguyen | Expertin für Neurozentriertes Training

Haben auch Sie schon alles versucht, um Ihre Rückenschmerzen endlich los zu werden? Das Ergebnis war jedoch immer dasselbe: Die Schmerzen kehren irgendwann zurück? Dann lesen Sie diesen Artikel!

Schmerzen sind Warnsignale unseres Körpers, gesteuert und ausgesendet durch unser Gehirn. Macht man sich diese Ausgangslage bewusst, ist es eine völlig logische Konsequenz, mit der Behandlung und Therapie von Schmerzen, wie zum Beispiel Rückenschmerzen, genau an diesem Punkt anzusetzen, statt oft nur an Symptomen zu arbeiten. Diese Herangehensweise führt zu einer völlig neuen Therapie und Trainingsansätzen mit ungeahnten Erfolgserlebnissen.

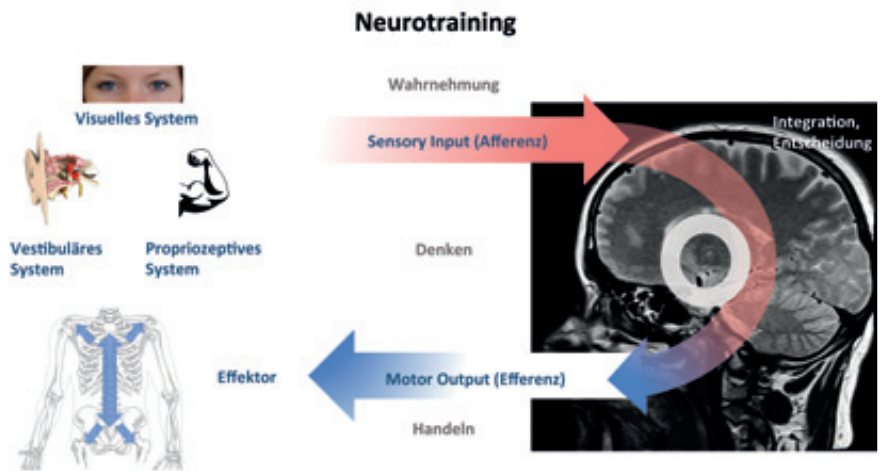
### Rückblick

Meine größte Leidenschaft war und ist es seit über zehn Jahren, als Personal Trainer im direkten 1-zu-1-Kontakt zu arbeiten. Menschen mit den verschiedensten Bedürfnissen wie Schmerzlinderung, Reha nach Verletzungen, Erhalt der Gesundheit, Leistungssteigerung oder individuellen Zielen zu coachen, bieten mir immer wieder neue Herausforderungen und Erfüllung.

Mit den Erfahrungen von über 10.000 Stunden Personal Training, einem Sportstudium und unzähligen Weiterbildungen blieben dennoch offene Fragen:

- ▶ Warum sind so viele Behandlungserfolge oft nur kurzfristig von Erfolg gekrönt?
- ▶ Wieso kommen Rückenschmerzen so häufig an den gleichen Stellen wieder zurück?
- ▶ Warum ist es für so viele Menschen eine so große Herausforderung, stabil auf einem Bein zu stehen?

Um eine Antwort auf diese Fragen zu finden, gilt es zunächst kurz zu reflektieren, was



Das Gehirn spielt eine zentrale Rolle, um Bewegungen sicher und stabil ausführen zu können.

in der klassischen Sportwissenschaft und Therapie bisher gelehrt wurde. Als Basis dieser Studienfächer dient die Anatomie und Trainings- sowie Krankheitslehre des menschlichen Körpers. Dabei lag der bisherige Fokus in der Sportwissenschaft vor allem auf der Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Die verschiedenen Therapieformen setzen auf die Verbesserung der Gewebequalität (Muskulatur, Faszien, Bänder und Sehnen) und die freie Beweglichkeit aller Gelenke.

Zusammengefasst gilt hier festzuhalten, dass wir das Training bisher aus biomechanischer, trainingswissenschaftlicher und indikations-spezifischer Betrachtungsweise gesteuert haben. Dieser Ansatz wird auch weiterhin eine wichtige Rolle spielen.

Um aber noch zielgenauere und nachhaltigere Effekte zu erreichen, ist es von zunehmender Bedeutung, die Rolle unseres Gehirns miteinzubeziehen – **denn Training beginnt im Kopf!** Grundsätzlich ist dies keine neue Aussage.

Wie zentral und tiefgreifend diese vier Worte jedoch für das Training der Zukunft sind, wird erst seit ein paar Jahren deutlich. Hört man sich die Meinungen der besten Sport-Neurowissenschaftler weltweit an, wird schnell klar, welche zentrale Rolle das Gehirn hat. Dabei steht an erster Stelle immer die überlebenswichtige Stabilität vor jeglichen Bewegungen.

Das Gehirn benötigt also eine möglichst optimale Grundlage, um das beste Ergebnis für sichere Bewegungen und eine stabile Wirbelsäule zu erzielen. Hier sind vor allem drei Systeme gefragt:

1. das visuelle System
2. das vestibuläre System
3. das propriozeptive System

Das Nervensystem benötigt in Bezug auf Bewegung und Haltung drei wesentliche Funktionen:

1. Empfang eingehender Signale aus der Peripherie = sensorischer Input



als Basis für Bewegungspläne und zur Stabilisierung der Wirbelsäule und aller Gelenke

2. Analyse und Interpretation der Informationen zur zielgerichteten Bewegungsausführung = Reizverarbeitung
3. Handlung = motorischer Output

Wie präzise, kraftvoll, schnell, kontrolliert und schmerzfrei eine Bewegung erfolgt oder wie unspezifisch, kraftlos, unkontrolliert, fehlgesteuert und somit schmerzvoll eine Bewegung abläuft, ist also das Resultat aller Informationen und deren Verarbeitung im Zentralen Nervensystem (ZNS).

Nimmt das Gehirn eine Bewegung oder Haltung für unsicher und somit als Gefahr wahr, reagiert es mit einem Warnsignal. Die Folgen können Bewegungseinschränkungen, Dysbalancen oder Schmerzen sein. Der motorische Output basiert somit nicht nur auf Kraft,

Ausdauer, Schnelligkeit oder Beweglichkeit, sondern wesentlich auf einem optimalen, funktionierenden, vollständigen sensorischen Input. In dieser Hinsicht sind fehlerhafte Bewegungsmuster aufgrund von zum Beispiel dauerhaftem Sitzen, Verletzungen, längerer Inaktivität oder auch monotonen Bewegungsmustern an Kraftmaschinen sehr ungünstig.

Nachhaltig erfolgreiches Training bewirkt somit neben Verbesserungen des Herz-Kreislauf-Systems und Verbesserungen der Muskelqualität vor allem positive Veränderungen der Bewegungsqualität, Stabilität der Wirbelsäule und des gesamten Körpers. Diese positiven Anpassungsprozesse schützen uns vor Rückenschmerzen und helfen uns, schnell zu reagieren und zielgenau zu agieren, zu tanzen, zu werfen, zu fintieren, zu sprinten, zu schwimmen und bestmögliche Kräfte zu generieren, um Lasten zu bewegen. Hierfür benötigt es die Integration neurologischer Aspekte in ein reichhaltiges physisches Training.

### Die fünf besten Übungen gegen Rückenschmerzen

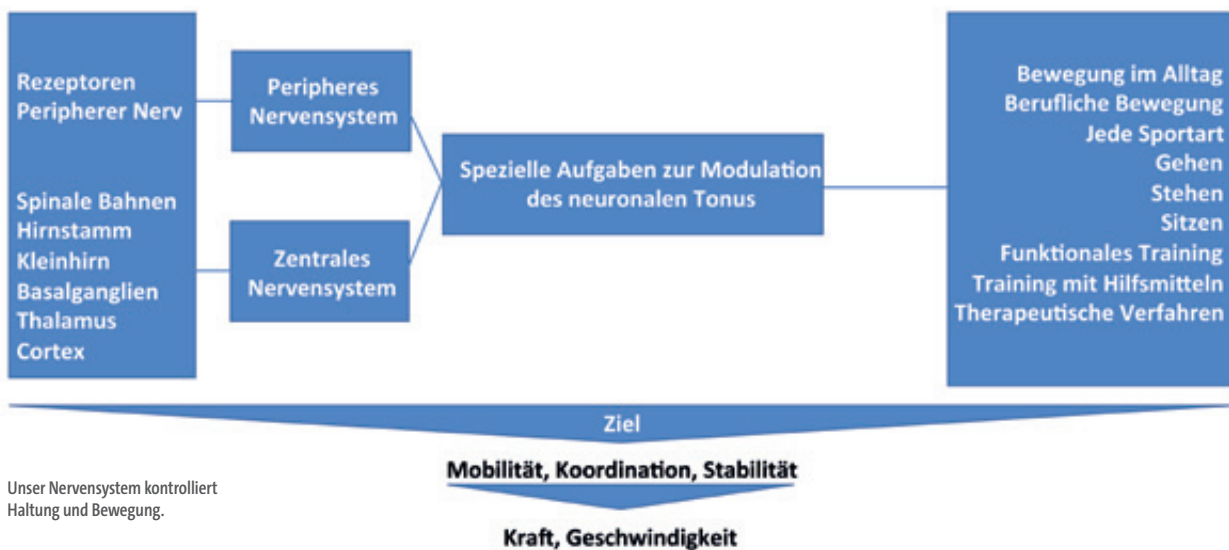
Führen Sie zuerst folgende Tests durch:

- ▶ Beine gestreckt, Oberkörper nach vorne beugen und versuchen, die Zehenspitzen zu berühren.
- ▶ Rotieren Sie Ihren Oberkörper nach links und rechts.

Mithilfe der Tests wird Ihre Flexibilität beurteilt. Messen Sie dafür den Abstand von den Fingern zu den Zehen und merken Sie sich die Punkte, wie weit Sie den Oberkörper nach links und rechts drehen können. Wenn Sie Schmerzen verspüren, bewerten Sie diese auf einer Skala von 1 bis 10.

Nach jeder der folgenden Übungen führen Sie die beiden Beweglichkeitstests erneut durch und bewerten wiederholt die Beweglichkeit und das Schmerzempfinden.

## Kontrolle von Haltung und Bewegung





### Übung 1: Augen-Push-ups

1. Halten Sie einen Stift mittig vor Ihre Augen.
2. Führen Sie den Stift geradlinig zu Ihrer Nasenspitze, während die Augen den Stift fixiert halten.
3. Führen Sie den Stift nun 5- bis 10-mal von der Nasenspitze weg und fokussieren Sie diesen weiterhin.



### Übung 2: Vertical Visual Pursuits

1. Halten Sie einen Stift vor Ihre Augen (s. Übung 1).
2. Bewegen Sie den Stift so weit nach oben und nach unten, dass er gerade eben noch nicht aus Ihrem peripheren Sichtfeld verschwindet. Halten Sie den Kopf dabei gerade.
3. Führen Sie die Übung ca. 20 bis 30 Sekunden durch.



### Übung 3: Yes-Yes Head Movement

1. Stehen oder sitzen Sie in aufrechter Position.
2. Fixieren Sie mit Ihrer Nasenspitze zunächst einen Punkt an der Decke, dann einen Punkt auf dem Boden.
3. Wechseln Sie zwischen diesen zwei Punkten in einem rhythmischen Bewegungsablauf. Wählen Sie eine Bewegungsgeschwindigkeit, mit welcher Sie die beiden Punkte noch scharf sehen können.
4. Führen Sie die Übung ca. 20 bis 30 Sekunden durch.





#### Übung 4: No-No Head Movement

1. Strecken Sie die Arme ca. 50–70 cm in einem ca. 100°-Winkel vor sich aus.
2. Bewegen Sie Ihre Nasenspitze vom linken zum rechten Zeigefinger.
3. Wählen Sie eine Bewegungsgeschwindigkeit, mit welcher Sie die Zeigefinger gerade noch scharf sehen können.
4. Führen Sie die Übung ca. 20 bis 30 Sekunden durch.



#### Übung 5: Ischias-Stretch

Ausgangsstellung: Sitzen Sie aufrecht und strecken Sie Ihr Bein aus, Zehen gestreckt und den Fuß nach innen gedreht. Beugen Sie sich nach vorne, bis Sie eine leichte Dehnung verspüren (s. Foto)

1. Bewegen Sie Ihren Kopf nach links und rechts.
2. Rotieren Sie Ihren Oberkörper nach links und rechts.
3. Beugen und strecken Sie Ihre Knie.
4. Bewegen Sie Ihr Becken nach vorne und hinten.



#### Fazit

Die aktuellen Erfolge durch neurozentriertes Training, vor allem die aus dem Hochleistungssport, sind schon heute beeindruckend.

Beruhend auf meinen persönlichen Erfahrungen und den neuesten Ergebnissen der Wissenschaft zu den unglaublichen neuroplastischen Fähigkeiten unseres Gehirns, gehe ich davon aus, dass ein wirklich großer Anteil der Symptome wie Rückenschmerzen, Dysbalancen, Verspannungen und vieles mehr durch ein fehlerhaftes Programm im ZNS entstehen. Die Folgen sind dysfunktionale Bewegungsmuster im Alltag, Beruf und Sport.

Um diese Programme erfolgreich zu verändern, gilt es in Zukunft in einem ersten Schritt die Reizaufnahme durch gezieltes Training des visuellen, vestibulären und propriozeptiven Systems zu optimieren.



#### Kontaktinformationen

Trainingsinsel GmbH & Co. KG  
Tel.: 0711 62065620  
info@trainingsinsel.com

Welche Übung wirkt sich bei Ihnen am besten auf die Beweglichkeit aus?

Führen Sie diese mehrmals täglich durch!



## >> Ergonomie am Arbeitsplatz – gesund und wirtschaftlich

### Neue Trends und innovative Produkte auf der A+A 2019

Natascha Plankermann | Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Basi) e. V.  
Gabriele Brähler | freie Fachjournalistin

Menschen, die sich an ihren Arbeitsplätzen wohlfühlen, gehen zumeist mit einer positiven Einstellung und motiviert an ihre Aufgaben. Zufriedene Teams zeichnen sich durch eine bessere Arbeitsqualität aus und erreichen schneller und effektiver ihre Ziele. Eine ergonomisch gestaltete Büroustattung und optimierte Arbeitsprozesse tragen wesentlich zum Wohlbefinden im Berufsalltag bei. Neueste Trends, innovative Produkte und Methoden zeigen die Präsentationen der diesjährigen A+A, der internationalen Fachmesse mit Kongress für persönlichen Schutz, betriebliche Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit in Düsseldorf. Auch aus unternehmerischer Sicht macht Ergonomie am Arbeitsplatz Sinn: Dadurch entstehen weniger Muskel-Skelett-Erkrankungen bei den Mitarbeitern und das ist gleichbedeutend mit weniger Ausfallzeiten und einer höheren Produktivität.

#### Ergonomische Sitz- und Arbeitsmöbel

Der Mensch in der modernen Gesellschaft ist zu einem meist sitzenden Menschen geworden. Unser Körper ist für dieses Dauersitzen aber nicht gemacht. Bei einer passiven Sitzhaltung erschläft die Haltemuskulatur des Körpers, die Bandscheiben werden einseitig belastet. Verspannungen, Schmerzen, Entzündungen und Bewegungseinschränkungen sind die Folge. Weiterhin hat belastender Druck auf die Nerven negativen Einfluss auf die Verdauung, Atmung sowie Konzentration. Die Folge – das Wohlbefinden des Menschen nimmt ab, seine Leistungsfähigkeit sinkt.

„Wir brauchen deshalb Möbel, die den Körper in seiner gesunden Ausrichtung und mit einem Höchstmaß an Beweglichkeit unterstützen“, sagt Malte Lenkeit, Ergonomieberater beim deutschen Bürositzmöbelhersteller Dauphin. „Bürostühle sollten die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Doppel-S-Form halten und die aufrechte Haltung stützen – zum Beispiel durch eine automatische Neigung des Stuhloberteils und einem gleichbleibenden Gegen- druck der Rückenlehne im Bewegungsablauf.“

Laut Untersuchungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) – veröffentlicht in ihrer Publikation „Arbeitswelt im Wandel“, Ausgabe 2018 – zählen Rückenleiden nach wie vor zu den häufigsten Beschwerden. Dabei gaben in der Erwerbstä-

tigenumfrage deutlich mehr Frauen (63,5 Prozent) als Männer (39,7 Prozent) an, Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich zu kennen. Beschwerden im unteren Rücken meldeten 51,4 Prozent der Frauen und 44 Prozent der Männer. Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems sorgen laut dieser Untersuchung für 17,2 Milliarden Euro Produktionsausfall in Unternehmen. Folglich muss es im Interesse der Arbeitgeber sein, solchen Problemen vorzubeugen.

Dabei kann die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. behilflich sein. Sie war zum ersten Mal auf der A+A dabei und stellte ihr Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ vor. „Es ist unabhängig und wird nur besonders rückenfreundlichen Produkten verliehen“, meint Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR. Auf der Messe in Düsseldorf stand das zertifizierte AGR-Konzept „Industrie Arbeitsplatz“ im Fokus, mit dem industrielle Arbeitsplätze an ergodynamische Anforderungen angepasst werden können.

#### Sicherheitsrisiken vermeiden

Während an Büroarbeitsplätzen viel gesessen wird, muss so mancher Arbeiter in der Montage oder im Versand oftmals mehr als sieben Stunden stehen. Das summiert sich auf über 1.800 Stunden im Jahr. Harte Böden verstärken dabei die körperliche Belastung durch einseitige Tätigkeiten, das erhöht die Belastung auf Gelenke, sodass die Menschen auf Dauer

krank werden. Diskussionen um die Zukunft der Beschäftigung und den Arbeitsplatz 4.0 bedeuten, für jeden Menschen die optimalen Bedingungen zu schaffen. Eine davon ist das mobile Stehen. Dabei können zum Beispiel spezielle Bodenmatten unterstützend wirken. Matten mit hoher Dämpfungseigenschaft schonen die Gelenke und senken gleichzeitig den Geräuschpegel.

Manche Matten sind auf ihrer Oberfläche so beschaffen, dass auf Industriearbeitsplätzen Öl, Chemikalien, Späne oder andere Schmutzpartikel aufgefangen werden und Mitarbeiter nicht ausrutschen. Andere Produkte ruhen auf kleinen Stegen oder Saugnäpfen. Selbst wenn Flüssigkeiten auslaufen, ist für sicheren Stand gesorgt, da diese durch die Erhöhungen abfließen können. Matten mit Farb- beschichtungen kennzeichnen Lauf- oder auch Gefahrenzonen in Produktionsbereichen oder Hallen. Auch das Thema maximale Helligkeit kann in fensterlosen Produktionsbereichen und Hallen mit silberbeschichteten Produkten angegangen werden, die drei Mal mehr Licht reflektieren als dunkle Matten.

#### Die Zukunft gehört den kollaborierenden Robotern

Industriearbeitsplätze setzen mehr und mehr auf den Kollegen Roboter, um dem Menschen belastende Arbeitsschritte wie das Heben schwerer Lasten oder Überkopparbeit



abzunehmen. Die Zukunft der Automatisierungsbranche gehört den kollaborierenden Robotern als Bindeglied zwischen einem reinen Arbeitsplatz eines Menschen und einer Vollautomation. „Speziell der Leistungs- und Kraftüberwachung kommt eine große Bedeutung zu“, erklärt Dr. Matthias Umbreit, Leiter der Abteilung Maschinen, Robotik und Holzverarbeitung bei der Berufsgenossenschaft Holz und Metall. „Eigens für die Mensch-Roboter-Kollaboration (MRK) konzipierte Roboter erkennen einen Kontakt des Roboters oder des Werkzeugs mit einer Person und können so den Roboter abschalten, bevor es zu einer Verletzung kommt“. Bislang haben MRK-Anlagen, beispielsweise in der Automobil- und Zulieferindustrie, der Feinmechanik und elektrotechnischen Produktion oder in der chemischen und Kunststoffindustrie, Einzug gehalten. Möglichkeiten des industriellen Einsatzes von Robotersystemen präsentiert die Firma Universal Robots, die zum ersten Mal auf der A+A präsent sein wird.

### Arbeitsplätze gesund planen

Weil der Mensch von Natur aus nicht über Stunden konstant leistungsfähig ist, lohnt es sich, ihn ergonomisch zu unterstützen. Werden Arbeitsplätze entsprechend geplant und gestaltet, kann die Arbeitskraft gesteigert werden. Was das bedeutet, zeigt ein Rechenexempel: Schon ein Leistungsanstieg von fünf Prozent kann bei einem Mitarbeiter mit





einem Bruttoverdienst von 3.000 Euro bedeuten, dass sich eine Investition von 1.500 Euro in einen ergonomisch gestalteten Arbeitsplatz innerhalb von zehn Monaten auszahlt. Wie notwendig ergonomische Verbesserungen sind, das lässt sich beispielsweise durch das Bewertungsverfahren EAWS (Ergonomic Assessment Worksheet) ermitteln. Es wurde von der Deutschen MTM-Vereinigung e. V. entwickelt. Und so funktioniert die Methode: Bei der Ortsbegehung analysieren Experten den Arbeitsablauf an einem Arbeitsplatz. Dabei werden zum Beispiel statische Körperhaltungen, Kräfte, die auf den ganzen Körper, den Oberkörper oder die Finger wirken, erfasst. Ein Risikopunktwert kennzeichnet die Notwendigkeit für ergonomische Verbesserungen.

„Bei der Beschreibung von Abläufen hilft uns das Bausteinsystem MTM-HWD. HWD steht dabei für ‚Human Work Design‘, erklärt Dr. Thomas Finsterbusch, Leiter der MTM-Akademie. „Mithilfe von Piktogrammen werden beispielsweise Bewegungen der Hände und der Arme sowie der Augen beschrieben. Dadurch lassen sich Prozesse hinsichtlich der ergonomischen Belastung bewerten – zum Beispiel, wenn ein Arbeiter seine Gelenke stark verdrehen muss.“

Ein Thema ist zudem die digitale Erfassung von Bewegungen (3D-Simulation und Motion Capture). Bei der Motion Capture liefern Sensoren an den einzelnen Extremitäten und im Bereich des Rumpfes eine Vielzahl von Daten. Mitarbeiter sehen anhand der ausgewerteten Informationen, welche Bewegungen den Risikowert erhöhen oder senken. Auf diese Weise werden sie direkt in den Prozess der Gestaltung gesünderer Arbeit einbezogen.

### Offene Bürolandschaften – neue Anforderungen

Das 08/15-Büro gibt es heute nicht mehr. Das Deutsche Netzwerk Büro, das als Verein eingebunden ist in die Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) des Bundesarbeitsministeriums, widmete sich auf dem A+A-Kongress dem Thema „Offene Bürolandschaften“. Diese sind zum Beispiel im Startup-Bereich oder in

der Kreativwirtschaft beliebt. „Die Beschäftigten haben eine Auswahl an Arbeitsorten für unterschiedliche Aufgaben, die entweder hohe Konzentration oder den persönlichen Austausch erfordern. Daher arbeiten sie nur zeitweise am gleichen Arbeitsplatz. Das erfordert eine an die Bedürfnisse angepasste Gestaltung“, sagt David Wiechmann, Vorsitzender des Deutschen Netzwerk Büro.

So sollten Tische, die sich beim sogenannten „Desksharing“ mehrere Mitarbeiter teilen, möglichst elektronisch höhenverstellbar sein und ein Display zur genauen Höheneinstellung besitzen. Stühle haben im Optimalfall eine automatische Gewichtserkennung. Alles sollte möglichst intuitiv einstellbar sein. Wichtige Hinweise – von der ersten Idee für ein nachhaltiges Bürokonzept bis zur Gestaltung der Arbeitsumgebung – liefert die Publikation „Büroplanung – Hilfen für das systematische Planen und Gestalten von Büros“ der DGUV, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. Sie ist mit einem Gemeinschaftsstand auf der A+A 2019 präsent, zu dem auch das Institut für Arbeitsschutz der DGUV (IFA) sowie die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen gehören.

### Raumklima – Faktor mit wachsender Bedeutung

Eine immer größere Bedeutung für den Arbeits- und Gesundheitsschutz gewinnt das Thema Raumklima. „Optimal ist eine relative Luftfeuchtigkeit von 40 bis 50 Prozent“, weiß Dominic Giesel, Marketingleiter von Condair Systems. „Durch eine relative Luftfeuchtigkeit von unter 40 Prozent bleiben Viren stundenlang aktiv und verteilen sich im ganzen Gebäude – die Infektionsgefahr wächst.“ Im Winter sinkt in vielen Büros die relative Luftfeuchtigkeit auf manchmal bis zu zehn Prozent. Ist die Luft zu trocken, trocknen die Schleimhäute aus, die Augen brennen und die Stimme versagt.

Direktraumbefeuchtung ist heute in allen Gebäuden möglich – in Neu- und Altbauten, in großen wie in kleinen Räumen. Über handgroße und an das Wassernetz angeschlossene

Systeme wird über eine Düse hygienisch aufbereitetes Wasser als sichtbarer Nebel direkt im Raum versprüht.

Geeignet ist dieses Verfahren für Großräume wie Open-Space-Arbeitsbereiche, beispielsweise bei Versicherungen oder Callcentern. Hier gibt es einen hohen Bedarf an Feuchtigkeit, da viel gesprochen wird und der Stimmapparat Feuchtigkeit braucht. Bei Berufen, in denen Menschen viel am Bildschirm sitzen, ist es ähnlich. Trockene Luft lässt den Tränenfilm schmelzen und die Gefahr von Bindehautentzündungen wächst. Laut Untersuchungen der Barmer Ersatzkasse leiden rund acht Millionen Menschen unter dem Krankheitsbild des sogenannten Office-Eye-Syndroms.

Entsprechend einer Studie des Fraunhofer Instituts „Luftfeuchtigkeit am Büroarbeitsplatz“ aus dem Jahr 2014 wird die Befeuchtung von Raumluft mittels sehr feiner Aerosole, die sichtbar und auch im Umfeld der Befeuchter spürbar sind, als positiv empfunden. 38,5 Prozent der Befragten begrüßten dies und empfanden das Raumklima als erfrischend und leistungssteigernd. Im Industriebereich unterstützt eine optimale Luftfeuchtigkeit dabei, Qualität zu sichern. Sie trägt beispielsweise zur Vermeidung von elektrostatischer Aufladung bei, was unter anderem für die Elektronikindustrie wichtig ist. „Noch gibt es keine gesetzlichen Regelungen zum Thema Luftfeuchtigkeit“, weiß Giesel. „Durch die wachsende Bedeutung des betrieblichen Gesundheitsmanagements rückt die Bedeutung der Luftfeuchtigkeit aber mehr und mehr ins Bewusstsein.“

### Kontaktinformationen

Bundesarbeitsgemeinschaft  
für Sicherheit und Gesundheit  
bei der Arbeit (Basi) e. V.  
53757 Sankt Augustin  
Tel.: 02241 231-6000  
info@basi.de  
www.basi.de



# >> Für manche die letzte Chance ... Lizenz Rückenschullehrer/in

Neue Regelung ab 1. Oktober 2020

Nach Informationen des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.

Zum 1. Oktober 2020 soll der neue Handlungsleitfaden Prävention der GKV in Kraft treten. Dieser bringt tiefgreifende Änderungen bezüglich der Qualifikationsanforderungen mit sich, die unter anderem die Fortbildung Rückenschullehrer/in betreffen.

Bisher war es eine klare Sache: Wer zum Beispiel über eine Urkunde als Physiotherapeut/in verfügt, darf aus Sicht der Krankenkassen im Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken“ tätig werden und Rückenschule vermitteln, sofern er eine anerkannte Fortbildung absolviert und sich anschließend bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) registriert hat.

Ab dem 1. Oktober 2020 gilt dies nur noch für solche Fachkräfte, die innerhalb ihrer Ausbildung oder ihres Studiengangs bestimmte Mindeststandards absolviert haben. Dazu sei insbesondere auf die Seite 68 des Leitfadens verwiesen.

**Konsequenz:** Insbesondere Personen mit länger zurückliegenden Berufsausbildungen und Studiengängen müssen befürchten, nicht mehr als Rückenschullehrer anerkannt zu werden.

Es stellt sich auch die Frage, bzw. es besteht die Schwierigkeit, ob und wie bei lange zurückliegenden Berufsqualifikationen die entsprechenden Nachweise überhaupt noch verfügbar sind bzw. vorgelegt werden können.

Aber: Es soll einen **Bestandsschutz** geben. Dieser Bestandsschutz wird bei allen Fachkräften greifen, die bis zum 30. September 2020 im jeweiligen Handlungsfeld bereits anerkannt sind. Die detaillierten Regelungen dazu sind auf Seite 53 des Leitfadens zu finden.

Wer also noch Rückenschullehrer/in werden möchte, ohne Beeinträchtigungen durch die neuen Regelungen befürchten zu müssen, sollte dies baldmöglichst tun und sich anschließend umgehend bei der ZPP zertifizieren lassen.

## Was spricht für die Fortbildung KddR-Rückenschullehrer/in?

Die folgenden Punkte beziehen sich auf die anerkannte Fortbildung Rückenschullehrer/in der Mitgliedsverbände der KddR:

- ▶ Die Fortbildung ist eine Voraussetzung, um Rückenschulkurse entsprechend dem Handlungsleitfaden zum § 20 SGB V (Individualprävention) leiten zu dürfen.
- ▶ Viele Arbeitgeber verlangen von potenziellen Mitarbeitenden die Lizenz KddR-Rückenschullehrer/in. Die Lizenz ist personen-gebunden – daher macht man sich für den Arbeitgeber schwerer ersetzbar.
- ▶ Als Freiberufler wird man interessanter für neue Auftraggeber.
- ▶ Als Freiberufler kann man sein Einkommen steigern. (Beispielrechnung: 10 Teilnehmer bezahlen 120 Euro für den Rückenschulkurs. Gesamteinnahmen: 1.200 Euro für 10 Stunden – entspricht nach Abzug eventueller Miet- und Gerätekosten einem Stundensatz von 80 bis 100 Euro.
- ▶ Setting: Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement und zur Betrieblichen Gesundheitsförderung gewinnen weiterhin an Bedeutung. Rückenschule am Arbeitsplatz ist dabei eine der am häufigsten angebotenen Maßnahmen in Unternehmen. Die gesetzlichen Krankenkassen suchen hierfür kompetente und ausgebildete Partner. Eine der Voraussetzungen ist oftmals eine anerkannte Fortbildung als Rückenschullehrer/in.
- ▶ Die Teilnehmer/innen werden umfassend nach dem biopsychosozialen Modell geschult.
- ▶ Die Fortbildung bietet Möglichkeiten, die eigenen Fertigkeiten im Anleiten von Praxisbausteinen sowie im Vermitteln von Theorietemen zu schulen.
- ▶ Die Fortbildung bietet eine Chance zur Selbstreflexion sowie Feedback durch erfahrene Seminarleiter.
- ▶ Die Teilnehmer/innen erhalten umfangreiche Seminarunterlagen inklusive Fachbuch.
- ▶ Es handelt sich um eine von den Kostenträgern deutschlandweit anerkannte Fortbildung.
- ▶ Die KddR als Dachorganisation setzt sich bundesweit für die Interessen der Rückenschullehrer/innen ein.
- ▶ KddR-Rückenschullehrer/innen genießen ein hohes Ansehen. (Der Präventionsleitfaden bezieht sich explizit auf die Richtlinien der KddR).
- ▶ Die Teilnehmer/innen erhalten im Rahmen der Fortbildung Anregungen für die eigene Rückengesundheit und die allgemeine sowie rücken-spezifische Fitness.



Kurstermine und Kursinformationen zur Fortbildung KddR-Rückenschullehrer/in finden sich auf den Webseiten der Mitgliedsverbände der KddR. Die Mitgliedsverbände mit Links zu den Webseiten sind aufgelistet unter: [www.kddr.de/mitgliedsverbände](http://www.kddr.de/mitgliedsverbände)



### Kontaktinformationen

Forum Gesunder Rücken –  
besser leben e. V. | Frank Korte  
65185 Wiesbaden  
[www.forum-ruecken.de](http://www.forum-ruecken.de)



## >> Gemeinsam gegen Rückenschmerzen

Kooperation von AGR und VDSI

Wir machen Arbeit sicher und gesund.

**VDSI** Verband für Sicherheit,  
Gesundheit und Umweltschutz  
bei der Arbeit



Der VDSI – Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit e. V. wurde 1951 gegründet und ist deutschlandweit der größte Fachverband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit. Zu den rund 5.600 Mitgliedern zählen Fachkräfte aus unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern und Branchen, darunter Ingenieure, Techniker, Manager, Mediziner, Psychologen, Chemiker und Umweltbeauftragte. Der VDSI bietet seinen Mitgliedern unter anderem ein breites Netzwerk zum fachlichen Erfahrungsaustausch sowie qualifizierte Weiterbildungsangebote an. Als eingetragener Verein agiert der VDSI als ein gemeinnütziger, politisch und wirtschaftlich unabhängiger Verband, dessen Mitglieder sich ehrenamtlich für mehr Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit engagieren.

### Gemeinsames Engagement

Der Schwerpunkt der AGR, die Förderung rückengerechter Verhaltens- und Verhältnisprävention, und wir als Fachverband mit unter anderem dem Fachbereich Büroarbeit ergänzen uns im Ziel, gesunde Arbeitsplätze zu schaffen, sehr gut – daher haben wir uns zu einer Kooperation entschlossen. Unsere Zusammenarbeit dient der Förderung der Forschung zur Vorbeugung vor Rückenschmerzen und die Verbreitung der Erkenntnisse aus diesen Forschungsbestrebungen. Unser erklärtes Ziel ist es, einen Beitrag zur Bekämpfung des „Volksleidens“ Rückenschmerzen zu leisten. Wir unterstützen uns gegenseitig bei unserer Kommunikation, aber insbesondere auch bei der gegenseitigen Beratung bei Fachfragen. Wir streben gemeinsame Projekte an und vermitteln interdisziplinäre Ansprechpartner.

### Sicher und gesund – auch im Büro

Die Themen Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz haben in vielen Betrieben noch einen zu geringen Stellenwert. Insbesondere bei Büroarbeitsplätzen fehlt häufig die Sensibilisierung. Oftmals gilt die Annahme, dass

die im Büro Beschäftigten überwiegend „nur“ am Schreibtisch sitzen und keinen nennenswerten Risiken ausgesetzt sind. Dies ist ein Trugschluss. Die ganzheitliche Ergonomie ist ein zentrales Thema zur menschengerechten Gestaltung der Arbeit, um so das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit positiv zu beeinflussen.

### Risikofaktor Arbeitsplatzgestaltung

Viele Arbeitnehmer klagen über Unzufriedenheit am Arbeitsplatz aufgrund einer schlechten Arbeitsplatzgestaltung. Höhenverstellbare Schreibtische, die eine Arbeit im Wechsel zwischen Sitzen und Stehen ermöglichen, sind nicht die Regel. Die Folgen von zu viel Sitzen und mangelnder Bewegung äußern sich oftmals in Nacken- und Rückenschmerzen.

Die Krankenkassen spiegeln dies in ihren Gesundheitsberichten zahlenmäßig wider. In jedem Jahresreport der Krankenkassen führen Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) die Anzahl der krankheitsbedingten Fehltag an. Frühes zu häufiges Sitzen im Kindergarten oder in der Schule prägen unser Verhalten so,

dass auch in Zukunft den Rückenbeschwerden eine führende Ursache bei der Arbeitsunfähigkeit sein wird. Deshalb steht das Thema auch beim VDSI im Fokus und ist ein Grund für die Kooperation mit der AGR. Der Fachbereich Büroarbeit ist die Anlaufstelle im VDSI, wenn es um Fragen rund um das Thema Arbeits- und Bürogestaltung geht. Die Mitglieder des Fachbereichs sind engagierte Fachleute und Experten, die zum Teil bereits seit Jahrzehnten im Arbeits- und Gesundheitsschutz tätig sind und sich dabei speziell mit den Anforderungen für eine optimale Bürogestaltung beschäftigen. Unsere Erfahrung und unser Know-how wollen wir an Fachkollegen und Betroffene weitergeben.

### Unternehmer in die Pflicht nehmen

Seit Juli 2017 ist die Technische Regel für Arbeitsstätten ASR V3 Gefährdungsbeurteilung in Kraft. Sie konkretisiert die Anforderungen an die Gefährdungsbeurteilung nach § 3 Arbeitsstättenverordnung. Demnach hat die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber sicherzustellen, dass die Gefährdungsbeurteilung fachkundig durchgeführt wird. Verfügt er



nicht selbst über die entsprechenden Kenntnisse, hat er sich fachkundig beraten zu lassen. Dies kann zum Beispiel durch betriebliche Führungskräfte, die Fachkraft für Arbeitssicherheit (Sifa) oder andere ausgewiesene Experten erfolgen. Leider ist nicht jeder Unternehmer so vorbildlich. Häufig übernimmt die Auswahl der Büromöbel der Einkauf primär unter monetären Gesichtspunkten ohne Konsultation von fachkundigen Spezialisten. Wenn Unternehmen jedoch langfristige und kostspielige Krankheitsausfälle der Beschäftigten vermeiden möchten, die durch falsche physische Belastung im Büro verursacht werden, sind Sifa und Betriebsärztin bzw. Betriebsarzt von Anfang an in die Gestaltung von Büroarbeitsplätzen einzubeziehen. Hierdurch kann verhindert werden, dass Gefahrenpotenziale für die Gesundheit entstehen und das Wohlbefinden der Büroangestellten beeinträchtigt wird. Um derartige Probleme gar nicht erst aufkommen zu lassen, nutzt die Förderung der Gesundheit im Büro Beschäftigten und Unternehmen gleichermaßen. Bei den Beschäftigten verringern sich dadurch die falschen Belastungen und Beschwerden treten deutlich seltener auf. In den Unternehmen erhöht sich die Produktivität und Flexibilität der Angestellten, sodass weniger krankheitsbedingte Ausfalltage anfallen und eine langfristige Senkung des Krankenstandes bewirkt wird. Zudem wird eine höhere Motivation und Arbeitszufriedenheit unter den Beschäftigten gefördert.

### Heben und Tragen von Lasten

Das Heben und Tragen von Lasten ist sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext nicht ohne Folgen für unseren Bewegungsapparat, der hierfür nur bedingt ausgelegt ist. Hierdurch werden unter anderem Gelenke beansprucht und Rückenbeschwerden sind keine Seltenheit. Im Berufsleben kann solchen Erkrankungen vorgebeugt werden. Durch die Lastenhandhabungsverordnung ist der Arbeitgeber gesetzlich verpflichtet, geeignete Maßnahmen zu treffen oder geeignete Arbeitsmittel einzusetzen, um manuelle Lastenhandhabungen zu vermeiden. An Arbeitsplätzen mit manuellem Handhaben von Lasten müssen geeignete Arbeitshilfen gestellt werden, um eine Fehlbelastung des Bewegungsapparats zu vermeiden. Der Arbeitnehmer ist auch verpflichtet, alles in seinen Möglichkeiten Stehende zu tun, um gefährliche Belastungen des Stütz- und Bewegungsapparates auszuschließen. Man sollte sich und seine Kräfte nicht überschätzen und bei Bedarf nach Hilfe fragen. Die richtige Technik spielt beim Anpacken eine große Rolle. Die Sifa kann neben der Gefährdungsbeurteilung auch Tipps zum rückengerechten Anpacken geben, beispielsweise welche Hilfsmittel sich besonders gut eignen.

### Ein gesunder Rücken: Herausforderung für die Zukunft

Das Thema Rückengesundheit wird auch in Zukunft Aktualität besitzen. In dem Forschungs-

projekt Prävention 4.0 ([www.praevention40.de/#](http://www.praevention40.de/#)), in dem der VDSI als Forschungspartner mitgewirkt hat, wurde dies auch wieder deutlich. Ziel des Projekts, das durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) gefördert wurde, war es, Chancen und Herausforderungen der digitalen Arbeitswelt zu identifizieren und etwaige Lösungskonzepte in Form von Umsetzungshilfen zu erstellen.

Für das Heben und Tragen von Lasten werden bereits heute sogenannte „Exoskelette“ eingesetzt. Diese sind Roboteranzüge, die dem Träger Fähigkeiten über das normale Maß hinaus verleihen. Sicherlich nur eine von vielen Möglichkeiten, die uns die Zukunft bringen wird. Neben den Hilfen, die wir erhalten, ist es aber auch erforderlich, den Körper und damit den Rücken individuell zu fordern, um die Leistungsfähigkeit des Körpers zu erhalten.

Der VDSI wird nach Abschluss des Projekts den Wandel der Arbeitswelt begleiten, um auch in Zukunft die Arbeit sicher und gesund zu gestalten.



#### Kontaktinformationen

Karlheinz Kalenberg  
VDSI-Geschäftsführer  
Tel.: 0611 15755-0  
Fax: 0611 15755-79  
[k.kalenberg@vdsi.de](mailto:k.kalenberg@vdsi.de)

## >> Rückenschmerzen: den Ursachen auf der Spur

Der gesamte Körper kann Rückenschmerzen verursachen

*Janosch Kuno | Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) e. V.*

**Wenn der Schmerz im Rücken sitzt, liegt es nicht immer an den Bandscheiben, an Bewegungsmangel, Haltungsschäden oder seelischen Belastungen. Auch Erkrankungen innerer Organe oder Fehlstellungen äußerer Glieder können Rückenschmerzen verursachen und schmerzhafte Kettenreaktionen in Gang setzen.**

„Der Rückenschmerz muss nicht unbedingt im Rücken entstehen“, erklärt Dr. Karl-Heinz Conrad, Orthopäde des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. (BVOU) in Bayern. „Bei Patienten mit Rückenbeschwerden schauen wir uns daher den gesamten Körper an, vom Kopf bis zu den Füßen“, sagt der Orthopäde.



Dr. Karl-Heinz Conrad



### Die goldenen Regeln für einen gesunden Rücken:

- ▶ Bewegen Sie sich regelmäßig und so viel wie möglich.
- ▶ Ändern Sie im Sitzen und Stehen regelmäßig Ihre Position.
- ▶ Heben Sie keine zu schweren Lasten.
- ▶ Verteilen Sie Lasten gleichmäßig und halten Sie sie nah am Körper.
- ▶ Treiben Sie Sport (zum Beispiel Rückenschwimmen, Rad fahren).
- ▶ Achten Sie im Stehen darauf, dass Ihre Knie nicht durchgedrückt sind.
- ▶ Achten Sie auf ergonomische Büromöbel und die optimale Position von Computer und Tastatur.
- ▶ Achten Sie beim Einschlafen auf eine lockere entspannte Liegeposition.

### Zähne und Kiefer

In einem gesunden Gebiss steht jeder Zahn in einem bestimmten Verhältnis zu seinem Gegenzahn. Fehlende oder schiefe Zähne, zu hoch stehende Füllungen oder schlecht sitzende Brücken können diese Beziehung stören und zu Rückenschmerzen führen. Denn: Unsere Zähne sind fest im Kiefer verwurzelt und stehen so über den Schädel in einer engen Verbindung zur Wirbelsäule. Auch stressbedingtes Zähneknirschen oder Lippenpressen kann Verspannungen und Blockaden auf Nacken, Rücken und Becken übertragen.

### Dicker Bauch

Ein dicker Bauch, ob bei schwangeren Frauen oder Übergewichtigen, bringt die senkrechte Achse aus dem Gleichgewicht. Der Rücken wird durch das nach vorne verlagerte Gewicht ins Hohlkreuz gezogen. Dadurch erhöht sich der Druck auf die Lendenwirbelsäule und die Halswirbelsäule gerät unter Spannung. Probleme entstehen vor allem im unteren Rücken und im Nackenbereich.

### Menstruation

Monat für Monat erschwert eine Vielzahl an organischen und seelischen Symptomen die Tage vor und während der Menstruation. Schmerzen und Ziehen im Rücken sind für viele Frauen Regelbeschwerde Nummer Eins. Sie entstehen durch Verkrampfungen im Unterleib, die sich auf den unteren Rücken übertragen und zu einer ungünstigen Körperhaltung führen.

### Innere Organe

Rückenschmerzen können Alarmsignale für innere Erkrankungen sein. Solche Symptom-Schmerzen bleiben bei Bewegung und Ruhe unverändert, während „echte“ Rückenschmerzen auf Wärme, Aktivität oder mechanische Reize reagieren. Schmerzen durch Erkrankungen innerer Organe, wie Entzündungen von Blase, Lunge, Magen oder Darm, strahlen dabei über das Nervensystem auf den Rücken.

### Beinlängendifferenz

Zwei Beine – zwei Längen: Selten sind Beine genau symmetrisch und gleich lang gewachsen. Auch verhärtete oder verspannte Muskeln können ein Bein verkürzen. Zwar kann unser Körper unterschiedliche Beinlängen bis zu einem gewissen Maße kompensieren. Zu große Unterschiede aber verursachen mitunter Rückenschmerzen: Das Becken gerät in eine Schiefelage und die Wirbelsäule wird seitlich verbogen und zum Teil auch verdreht.

### Füße

Nicht immer stehen wir mit beiden Füßen fest auf dem Boden: Etwa 60 Prozent der Deutschen haben einen Platt-, Senk oder Spreizfuß oder einen anderen Fußschaden. Im Laufe des Lebens können sich Fehlstellungen der Füße auf Knie, Hüfte und Becken sowie auf die Wirbelsäule übertragen. Die Füße federn Belastungen dann zu schlecht ab oder verursachen eine fehlerhafte Kraftübertragung beim Gehen und Stehen.

### BVOU-Patientenportal

Der Beitrag ist auf dem BVOU-Patientenportal [www.orthinform.de](http://www.orthinform.de) erschienen. Orthinform wurde vor zwei Jahren auf dem Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) 2017 vorgestellt. Seither hat sich das Patientenportal für Orthopädie und Unfallchirurgie im Netz etabliert und verzeichnet monatlich um die 100.000 Besucher. Damit liegt Orthinform auf Kurs mit dem Ziel, die orthopädisch-unfallchirurgische Gemeinschaft in der Öffentlichkeit zu stärken und mit einem eigenen Sprachrohr in Richtung Patienten auszustatten. Unter [www.orthinform.de](http://www.orthinform.de) lesen Patienten alles Wissenswerte zu ausgewählten Krankheitsbildern und Gesundheitsthemen. Dank eines „Diagnoseassistenten“ und der passgenauen Arztsuche finden Sie zudem einen Spezialisten in Ihrer Nähe.



### Kontaktinformationen

Janosch Kuno  
Kommunikation und Pressearbeit  
Tel.: 030 797 44455  
[Janosch.kuno@bvou.net](mailto:Janosch.kuno@bvou.net)



## >> Mehr Leid trotz Schonung?

### Wenn Schmerz seinen eigentlichen Sinn verliert

Nach Informationen von Physio Austria – Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs



Schmerz wird in unserer Gesellschaft als ein negatives Phänomen wahrgenommen. Dabei hat sich diese Wahrnehmung das negative Image gar nicht verdient. Wenn wir als lebende Individuen Schmerzen nicht spüren könnten, würde sich unsere Lebenszeit massiv reduzieren. Ohne diese Gefahrenmeldung im Rahmen einer Verletzung, einer Infektion oder während einer Erkrankung wäre es dem Menschen nicht möglich, rechtzeitig die richtigen Schritte einzuleiten. Schmerz in der akuten Situation ist daher ein Schutzmechanismus und immer von verschiedenen Komponenten geprägt. Diese Komponenten beinhalten emotionale Aspekte genauso wie biologisch-mechanische Faktoren oder das soziale Umfeld. Daher spricht man bereits seit den 1970er-Jahren vom biopsychosozialen Denkmodell von Schmerz.

Auch wenn dieses Denkmodell in den verschiedenen medizinisch-therapeutischen Disziplinen häufig noch vom rein biomedizinischen verdrängt wird, ist sich die internationale Schmerzgesellschaft IASP einig, dass nur eine Herangehensweise aus biopsychosozialer Sicht sinnvoll ist. Dies impliziert automatisch auch, dass nur eine multiprofessionelle Herangehensweise – die Zusammenarbeit verschiedener Gesundheitsberufe – in der Behandlung von Schmerzen zielführend sein kann.

Neben der ärztlichen Behandlung spielt die Physiotherapie eine immer wichtiger werdende Rolle. Vor allem bei Schmerzen am

Bewegungsapparat zeigt sich, dass Physiotherapie eine effektive Begleitung ist. Physiotherapeuten, die ihre Ausbildung im Rahmen eines dreijährigen Fachhochschulstudiums mit Bachelor-Abschluss absolvieren, nutzen zur Behandlung von akuten und chronischen Schmerzzuständen manualtherapeutische bzw. passive Maßnahmen sowie aktives Training von möglicherweise verlernten oder eingeschränkten Bewegungsmustern. Eingeschränkte Bewegungsmuster müssen nicht zwangsläufig für die vorhandenen Schmerzen verantwortlich sein, können diese allerdings aufrechterhalten.

Eine große Herausforderung für alle Beteiligten, vor allem für die Betroffenen, stellen chronische Schmerzsyndrome dar. Man muss davon ausgehen, dass Schmerz bei dieser Form der Symptomatik seine ursprünglichste, wichtige Funktion verloren hat: die der Warnung. Unser Nervensystem, vor allem unser Gehirn, ist in der Lage, derart sensibel zu werden, dass es gar keinen mechanischen (Druck, Kräfte), chemischen (Entzündung) oder thermischen (Hitze, Kälte) Reiz mehr braucht, damit eine Alarmfunktion aktiviert wird. Ein Grund dafür sind sogenannte Sensibilisierungsprozesse. Das bedeutet, dass man möglicherweise mehr Schmerz verspürt, obwohl man mitunter weniger starken Reizen ausgesetzt ist. Dabei handelt es sich um hochkomplexe Vorgänge, deren komplette Klärung immer noch Gegenstand aktueller Forschung ist. Dass es zu solchen Sensibilisierungsprozessen kommt, scheint unterschiedliche Gründe zu haben. Psychologische Faktoren wie Angst und Depression spielen ebenso eine Rolle wie unser Immunsystem und die Zeitspanne, über die der Schmerz besteht.

Physiotherapeuten wird die Aufgabe zuteil, im Rahmen eines sogenannten Clinical-Reasoning-Prozesses gefährliche Pathologien, sogenannte Red-Flags, zu erkennen und im besten Fall auszuschließen. Wenn Schmerzen schon lange bestehen, ist es wesentlich, mittels des biopsychosozialen Denkmodells die jeweilige

Dominanz der Teilbereiche zu beurteilen. Menschen mit anhaltenden Schmerzsyndromen – zu den häufigsten zählt der chronische Rückenschmerz – weisen oft psychosoziale Faktoren auf. Diese können Schmerz ungünstig aufrechterhalten, wodurch seine bereits erwähnte eigentliche Aufgabe – die der Warnung – nicht mehr gegeben ist.

Wie helfen Physiotherapeuten im Akutfall? Schmerzlindernde Maßnahmen kommen ebenso zum Tragen wie eine an die jeweilige Wundheilung angepasste körperliche Aktivierung. Aktives Training und edukative Maßnahmen bilden bei anhaltenden Problemen den Schwerpunkt. Dass eine passive Intervention – zum Beispiel manuelle Therapie oder die Behandlung verspannter Muskulatur – hilfreich sein kann, ist bekannt. Langfristig erfolgreich ist man allerdings nur, wenn der Patient stufenweise wieder Aktivitäten aufnimmt. Insgesamt ist es notwendig, solche Beschwerden mittels eines multimodalen Zugangs zu begleiten. Daher spielt die Kommunikation zwischen den behandelnden Ärzten, Physiotherapeuten und Psychologen eine wesentliche Rolle.



Bernhard  
Taxer



#### Kontaktinformationen

Physio Austria – Bundesverband  
der PhysiotherapeutInnen Österreichs  
Bernhard Taxer, MSc | Physiotherapeut  
1080 Wien | Österreich  
Tel. +43 15879951  
[www.physioaustria.at](http://www.physioaustria.at)



## >> Digitale Kurse und ihr Einsatz in der Schmerzprävention

Chancen für Therapeut und Patient

Peter Laaks | Pressebüro Laaks



**Die Schmerzprävention verändert sich in nie dagewesener Geschwindigkeit. Die moderne Praxis bietet heute, neben Bewährtem, auch digitale Konzepte an, die dem Therapeuten und dem Patienten Vorteile bringen, etwa Zeitersparnis und hohe Flexibilität. Präventionsangebote nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V sind eine gute Möglichkeit, die eigene Praxis in Teilen zu digitalisieren. Das geht sowohl kostenintensiv als auch ohne Kostenapparat.**

Theoretisch kann jeder qualifizierte Therapeut oder Trainer ein eigenes digitales Kursangebot auf Basis seiner Therapie- und Behandlungserfahrung kreieren und den Krankenkassen zur Überprüfung und Anerkennung vorlegen. Eine Kooperationsgemeinschaft aus Krankenkassen und Verbänden, die nach eigenen Angaben 90 Prozent der GKV-Versicherten vertritt, zertifiziert Präventionsangebote nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V und bedient sich dabei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Alle ZPP-zertifizierten Kursangebote unterliegen einheitlich festgelegten Prüfkriterien, die sich an allgemein anerkannten Qualitätsstandards orientieren und auf Basis des Leitfadens Prävention erstellt worden sind. Vergeben wird das Prüfsiegel in den vier Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtmittelkonsum. Die Schmerzprävention zählt zum Handlungsfeld Bewegung. Für jeden

Bereich stellt die Kooperationsgemeinschaft außerdem ein Kompetenzteam für Sonderprüfungen bereit.

Ist der digitale Kurs erst einmal anerkannt, bekommt der Patient, nach belegter Teilnahme, einen Zuschuss bis zu 100 Prozent der Kosten von seiner Krankenkasse erstattet. Der Anteil variiert allerdings von Kasse zu Kasse. Die Zertifizierung ist dann für ein Jahr gültig, anschließend ist eine Rezertifizierung des Informations- und Kommunikationstechnologie-(IKT)-basierten Präventionsprogramms erforderlich. Im Vergleich zum schnelllebigen Digitalbereich gilt die Zertifizierung für Online-Kurse gleich für drei Jahre.

### Experte sieht großes Potenzial

Im Bereich der digitalen Schmerzprävention sieht auch der Arzt, bekannte Schmerzmediziner und Ex-Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin (DGS), Dr. Gerhard H. H. Müller-Schwefe, großes Potenzial. Zwar sei und bleibe die eingehende körperliche, ärztliche Untersuchung von Patienten sowie die ausführliche Erhebung der Vorgeschichte Grundlage jeder Prävention und Therapie. Für den langfristigen Erfolg sei es aber entscheidend, dass Patienten lernten, eigenverantwortlich in Bewegung zu kommen und ihre Gesundheit zu fördern, so der Träger des Bundesverdienstordens. „Hier sind Apps und Plattformen das Mittel der Zeit. Die Trainierenden erhalten neben einem gezielten und zeitlich flexibel zu absolvierenden Übungsprogramm versierte Hilfestellung bei Fragen und Problemen. Einige mobile Angebote bieten den weiteren Vorteil, dass frühzeitig auf Störungen hingewiesen wird und entsprechende Übungen und Maßnahmen gezielt empfohlen werden können“, so Müller-Schwefe erklärend. Entscheidend für Anbieter aus dem Gesundheitsbereich sei es aber vor allem, Trainierende und Patienten nicht mit „Hobby-Lösungen“ aus dem Internet allein zu lassen, sondern konsequent auf moderne und



professionelle Prävention zu verweisen bzw. zu setzen.

### Kosten für Eigenproduktionen sind gewaltig

Möchte der Therapeut ein solches Angebot selbst kreieren, darf er enorme Kosten und einen hohen Zeitaufwand einplanen. Zunächst einmal muss ein Kurskonzept erstellt werden, dann gilt es, professionelle Anleitungs- und Erklärvideos – ggf. mit externen Darstellern – zu produzieren. Anschließend bedarf es eines professionellen Schnitts. Parallel müssen digitale Lerninhalte aufgesetzt werden, um den von den Kassen geforderten hohen edukativen Kursanteil ausliefern zu können. Denn grundsätzliche Aspekte von Edukation im Kontext von Erkrankungen können in einem solchen Kurs durchaus 50 Prozent des Inhalts einnehmen. Und nicht zuletzt muss das digitale Präventionsangebot auf einer zuverlässigen Plattform mit modernster, ausfallsicherer und datenschutzkonformer Technik realisiert und bereitgestellt werden. Schnell entstehen so Kosten im mittleren fünfstelligen Bereich.

### Alternativen stehen bereit

Doch digitale Prävention kann auch ganz unkompliziert und kostenneutral in den Praxisablauf integriert werden. Es gibt einige Anbieter von ZPP-Primärpräventionskursen, die mit Physiotherapeuten und Trainingszentren kooperieren. Das Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ GmbH) zählt zu diesen Produzenten. Das bisher bekannteste Produkt dieser Einrichtung ist die wissenschaftlich gut erforschte und nachweislich wirksame FPZ Therapie, eine analyse- und gerätegestützte Therapie für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und Nackenschmerzen<sup>1</sup>.

Diplom-Sportlehrerin Katja Bigalk ist dort als Key Account Managerin für die Konzeption und Produktion der neuen, digitalen Präventionskurse verantwortlich. Diese Aufgabe teilt



sie sich mit dem Leiter der Aus- und Weiterbildung, Diplom-Sportlehrer Martin Helmes. Die beiden wissen, dass die Erstellung eigener Online-Lern- und Trainingseinheiten eine echte Herausforderung darstellt. So habe beispielsweise die Entwicklung des kürzlich ZPP-zertifizierten Kurses mit Zehnkampf-Legende Jürgen Hingsen von der ersten Idee, über die Produktion und vier ZPP-Korrekturläufen bis hin zum online verfügbaren Kurs circa ein Jahr gedauert, berichtet Bigalk. „Aber das war es uns wert. So können wir den mit uns kooperierenden Partnern jetzt ein hochwertiges Präventionsangebot zur Verfügung stellen. Der Erfolg von Hingsen zum Weltklasseathleten basiert auf speziellen Trainingsgrundlagen und der richtigen Einstellung. Der von FPZ entwickelte Präventionskurs schafft hier motivierende Transfers, eingebettet in angepasste Edukations- und Übungseinheiten.“ Empfehle ein Therapeut seinen Patienten diesen Kurs, so spare er Zeit und damit Kosten.

Denn der Kurs vermittele Grundlagen zur positiven Wirkung von Bewegung und einer effektiven Trainingsplanung. Zum anderen profitiere der Patient von zeitlich flexibel zu absolvierenden Übungen und Lerninhalten, erklärt die Managerin. „Wir planen in den nächsten Monaten die Produktion und Zertifizierung weiterer Kurse. Alle Einheiten können Therapeuten ohne weitere Kosten für die Praxis als Empfehlung in ihr Präventions- und Behandlungskonzept integrieren“, so Katja Bigalk.

Demnach funktioniert das System so: Der Therapeut empfiehlt seinen Patienten einen individuell passenden Präventionskurs. Der Patient meldet sich zu dem jeweiligen Angebot über die Präventionswebsite an und wird mit Unterstützung eines zertifizierten Coachs durch das Übungs- und Lernprogramm geleitet.

**Fazit:** Die Produktion eigener digitaler Präventionskurse und deren Zertifizierung nach § 20

Abs. 4 Nr. 1 SGB V ist für viele Therapeuten und Praxen ein sehr aufwendiges und kostspieliges Projekt. Die kostenfreie Kooperation mit Anbietern solcher Kurse ermöglicht jedoch jeder Praxis, moderne digitale Prävention für ihre Patienten bereitzustellen und so selbst viel Zeit und damit, indirekt, Kosten einzusparen. Wie auch immer, eine Beschäftigung mit dem Thema ist jedenfalls dringend zu empfehlen, verlangen doch immer mehr Menschen nach zeitlich flexiblen Lösungen im medizinisch-therapeutischen Bereich.

<sup>1</sup> Bei 93,5 % der Teilnehmer verbessern sich die vorhandenen Rücken- und Nackenschmerzen nach dem 3-monatigen Aufbauprogramm. Quelle: Denner A. Analyse und Training der wirbel-säulenstabilisierenden Muskulatur. Berlin, Heidelberg, New York: Springer 1998.



#### Kontaktinformationen

FPZ GmbH | 50968 Köln  
info@fpz.de | www.fpz.de

## >> Der Berufsverband wird 65 Jahre

### Der DVE hat viel erreicht und ist weiterhin voller Tatendrang

Nach Informationen des Deutschen Verbandes der Ergotherapeuten (DVE) e. V.

**Der Deutsche Verband der Ergotherapeuten (DVE) e. V. blickt stolz auf mittlerweile 65 Jahre Verbandsgeschichte zurück. In einem Alter, in dem Menschen klassischerweise den Ruhestand beginnen, startet der Verband erst recht weiter durch.**

Ein großer Durchbruch konnte gerade beim „lieben“ Geld verbucht werden. Auch wenn dieses bei den Ergotherapeuten gewiss nicht im Vordergrund steht – an dieser Position steht bereits die Liebe zu ihrem Beruf – so haben sie doch im Laufe der diversen Gesundheitsreformen gelernt, wie nötig „der schnöde Mammon“ ist, um die materielle Existenz und Zukunft zu sichern. Seit Juli dieses Jahres können endlich wieder spürbar höhere Beträge für die ergotherapeutischen Leistungen abgerechnet werden. Und: Der Angleich Ost-West ist ebenfalls gelungen. Dass der DVE die Vergütungsverhandlungen für die Zukunft mit voller Kraft weiter betreibt, versteht sich von selbst. Parallel zur Vergütung ausgebildeter Ergotherapeuten und damit besseren

Perspektiven für den Nachwuchs arbeitet der Verband mit Hochdruck daran, die schulische und hochschulische Ausbildung weiter zu verbessern. Er kämpft für eine kostenfreie Ausbildung an der Seite der Lernenden und Studierenden und macht sich mehr denn je für eine hochschulische Ausbildung stark.

Auch alle weiteren Themen, die Verbandsarbeit ausmachen und sozusagen „im Hintergrund“ ständig mitlaufen, hat der DVE immer im Blick, auf der Agenda und je nach Stand der Dinge auf den aktuellen To-do-Listen. Dazu gehören etwa, das berufliche Profil zu schärfen und die Berufsidentität zu stärken. Ein weiterer, wichtiger Aspekt ist nach wie vor, die Ergotherapie noch bekannter zu machen. Dafür zu sorgen, dass Ergotherapeuten durch konsequente Lobby-, Image- und Medienarbeit die Wahrnehmung und Anerkennung bekommen, die sie verdienen. Einen Baustein bildet hier das neue Logo des Verbandes. Der DVE schaut zuversichtlich in die Zukunft und bedankt sich an dieser Stelle bei seinen

Mitgliedern. Sie sind Teil dessen, was der DVE bisher erreicht hat. Auf der wissenschaftlichen Ebene, an der politischen Front, untereinander und: jeden Tag mit den Patienten und Klienten.

Ausführliche Informationen rund um die Ergotherapie und den Verband bietet die DVE-Webseite unter:  
[www.dve.info](http://www.dve.info)

Für die Ergotherapie der Zukunft.



#### Kontaktinformationen

Deutscher Verband  
der Ergotherapeuten e. V.  
76307 Karlsbad  
Tel.: 07248 9181-0  
info@dve.info



Das neue  
Logo des  
DVE



## >> Rückentrainer BGB Zertifikatslehrgang

Bewegung, Verhaltensänderung und psychosomatische Aspekte

Tina Colatrella | Chefredaktorin GymNess, BGB Schweiz



Rücken- und Nackenleiden entwickeln sich in der Schweiz zur Volkskrankheit Nummer 1. Ursache dafür ist die Bewegungslosigkeit des Menschen. Bewegung ist deshalb das wirksamste Rezept gegen Rückenschmerzen. Unser Zertifikatslehrgang BGB Rückentrainer mit Dr. Petra Mommert-Jauch und Team bietet eine Fülle an praktischen Übungen, die zielgerichtet für Rücken- und Nackenpatienten eingesetzt werden können. Diese Weiterbildung unterscheidet sich erheblich von sonstigen Wirbelsäulen- oder Rücken-Fit-Angeboten, da sie die bewegungsbezogene Verhaltensänderung der Teilnehmenden initiiert und daher sowohl rückenspezifische Inhalte vermittelt und schult als auch Lifetime-Aktivitäten und die Umsetzung derer im Alltag in den Mittelpunkt stellt. Und nicht nur das: Dieser Rücken-Zertifikatslehrgang berücksichtigt die Psychosomatik. Wie hängen also Rückenprobleme und die Psyche zusammen?

### Grundlagen

Dieser Lehrgang ist ein ganzheitliches Angebot zur Vorsorge und Sekundärprävention von Rückenbeschwerden. Aufgrund der Tatsache, dass die meisten Menschen mit Rücken- und Nackenbeschwerden ohne eindeutige Diagnose aus der Arztpraxis entlassen werden, begreift diese Weiterbildung das Thema „Rücken“ ganzheitlich. Dabei basieren die Inhalte der Rückenschule von Dr. Petra Mommert-Jauch auf vier wissenschaftlichen Ansätzen: teleologischer Ansatz, Biophilie-Ansatz, Embodiment- und Körperwahrnehmungsansatz und motivationspsychologischer Ansatz. Die sich daraus ergebenden Strategien und Inhalte werden im Rückentraining zielgruppenbezogen umgesetzt. Innerhalb des Rücken-

trainer-Zertifikatslehrgangs werden diese Ansätze erklärt und praktisch in der Umsetzung vorgestellt. Dabei stehen der Rücken und vor allem auch die Halswirbelsäule im Mittelpunkt. Abgestimmt auf verschiedene Settings, in denen sich die Teilnehmenden befinden (zum Beispiel Sitz- oder Stehverberuf, Berufe mit Lastenbewegung, stressorientierte Berufe usw.) werden Maßnahmen und bewegungsbezogene Lösungen und Motivations-Inputs angeboten. In der Rückenschule von Dr. Petra Mommert-Jauch steht der Mensch mit seinen Grundbedürfnissen des Selbstwerts, der Kontrolle und des Bindungsbedürfnisses im Mittelpunkt. Nur so können Selbstwirksamkeit,

Handlungskompetenz und Motivation für die Teilnehmer nachhaltig aufgebaut werden.

### Theoretische Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- ▶ kennen Ursache und Wirkung von Rückenproblemen
- ▶ können rückengerechtes Verhaltenstraining lehren, kennen die Hintergründe zur Verhaltensänderung
- ▶ kennen die Auswirkungen von psychosomatischen Beschwerden auf den Rücken/Nacken
- ▶ kennen die Hintergründe von Functional- und Faszientraining, Körperwahrnehmung



## Embodiment

Eine Besonderheit in diesem Rückentrainer-Lehrgang ist das Modul Embodiment. Embodiment ist ein Begriff aus der Wissenschaft und beschreibt – einfach ausgedrückt – die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Psychische Belastungen wirken sich negativ auf den Körper aus, erzeugen Druck, was besonders im Bereich des Rückens zu spüren ist. Bewegung wirkt sich im Gegenzug positiv auf die Psyche aus. Menschen, die beispielsweise an einer psychischen Erkrankung leiden, können dank Bewegung schneller heilen. Mittels Embodiment können Rückenleiden ganzheitlich angegangen werden. Lernen Sie, wie Sie Embodiment in Ihr Rückentraining einbauen können und wie Sie Ihr Angebot gegenüber der Konkurrenz ansprechender, interessanter und allenfalls wirksamer gestalten können.

### Start nächster Lehrgang

17. Januar 2020

Ausbildungsort Schaffhausen, CH

Dauer: insgesamt 8 Tage/3 Module



Dr. phil. Petra Mommert-Jauch,  
Dozentin Lehrgang Rückentrainer BGB



### Kontaktinformationen

BGB Schweiz, Berufsverband  
für Gesundheit und Bewegung  
Tel.: +44 300 60 60  
[www.bgb-schweiz.ch](http://www.bgb-schweiz.ch)

und Stressmanagement

- ▶ können ein Rückentraining für Menschen mit Rückenproblemen umsetzen und anbieten

### Praktische Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- ▶ können funktionelle Übungen (Propriozeption, Koordination, Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Faszientraining für Rückenpatienten) an die Zielgruppe anpassen und individuell einsetzen
- ▶ erkennen rüschenschädigende Situationen und Verhaltensweisen
- ▶ können rüschenschädigende Situationen und Verhaltensweisen korrigieren und Alternativen anbieten
- ▶ können aus allen drei großen Entspannungsstrategien Möglichkeiten für die Zielgruppe extrahieren
- ▶ kennen Strategien der Motivation und Bindung und können sie umsetzen
- ▶ kennen Lifetime-Sportarten, die positiv

auf die Rückengesundheit wirken, und können sie einsetzen

### Theoretische Grundlagen

Didaktisch-methodische Grundlagen zur Gestaltung eines Rückentrainings sind:

- ▶ Functional- und Faszientraining für die Zielgruppe der Rückenpatienten
- ▶ pädagogisch-psychologische Grundlagen des Rückentrainings
- ▶ das Salutogenese-Modell
- ▶ Stress- und Körpermanagement
- ▶ Organisation und Durchführung von Rückenkursen
- ▶ Aufbau eines Rückenkurses
- ▶ Anatomie, Physiologie und Pathologie der Wirbelsäule
- ▶ Stabilisation und Propriozeption im Rückentraining
- ▶ die Alltagstechniken: Tragen, Bücken, Heben
- ▶ die Hintergründe von Rücken- und Nackenproblemen



## >> Gesundheit und Leistungsfähigkeit mit bewegungsfördernden Büromöbeln stärken? Das geht!

Aktiv und dynamisch statt statisch und unbewegt

Nach Informationen der aeris GmbH



**„Bewegungsraum“ statt Arbeitsplatz und dynamische statt starre Büromöbel: Studien zeigen, dass sich aktive Arbeitnehmer fitter und leistungsstärker fühlen.**

Bewegung ist der Schlüssel zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Das ist eigentlich längst bekannt. Aber in vielen deutschen Büros ist diese Erkenntnis noch nicht angekommen. Konventionelle Schreibtischarbeitsplätze bestimmen das Bild und die Mitarbeiter können in der Regel erst mit ihrer Arbeit starten, wenn sie sich hingesetzt haben.

Damit setzt sich allerdings eine Abwärtsspirale in Gang: Wer viel und lange sitzt, leidet unter Bewegungsmangel, wird schnell müde, Kreislauf und Stoffwechsel fahren

herunter und die Leistungsfähigkeit sinkt. Zu allem Übel steigt auch die Gefahr, an einer Zivilisationskrankheit wie Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen oder Übergewicht zu erkranken.

### Ein Paradigmenwechsel muss her

Klar ist also: Der vielerorts vorherrschende Sitz-Zwang macht die Menschen krank und weniger leistungsfähig. Damit sinken zwangsläufig auch Effizienz und Erfolg eines Unternehmens. Eine Umfrage von aeris zusammen mit dem Umfrageinstitut YouGov ergab, dass alleine in Deutschland mehr als 13 Millionen Menschen durch ihre Arbeit Rückenschmerzen bekommen und sich dadurch gesundheitlich eingeschränkt und weniger leistungsfähig fühlen. Das sind

alarmierende Fakten – sowohl für den Einzelnen wie auch für Unternehmen.

Mit dem Bewegungskonzept active office will aeris einen Paradigmenwechsel in der Bürogestaltung anstoßen. Aus „statisch und unbewegt“ soll „aktiv und dynamisch“ werden. Das Ziel: Mitarbeiter sollen im Büro ihre volle körperliche und mentale Leistungsfähigkeit entfalten können und so auch dazu beitragen, den Unternehmenserfolg zu steigern.

### active office macht das Büro zum Bewegungsraum

Das active office-Konzept ist ein konsequenter Gegenentwurf zu konventionellen Büroarbeitsplätzen. Statt Normen stehen der Mensch und seine Bedürfnisse im Vordergrund.



Alle Komponenten (Tische, Stühle und technische Hilfsmittel) sind auf Bewegung statt auf Starrheit ausgerichtet.

Im Zentrum steht dabei der active office desk, ein Doppelschreibtisch, der aus zwei miteinander verbundenen und elektrisch höhenverstellbaren Arbeitsflächen besteht – eine davon in Sitz-, die andere in Steharbeitsplatzhöhe. Dazu gehört die aufgaben- und positionsbezogene Organisation der Arbeit, zum Beispiel das Lesen von Mails im Stehen, das Beantworten im Sitzen.

So ergeben sich spontane und intuitive Wechsel zwischen Sitz- und Steharbeitsplatz quasi von allein. Intelligente Hard- und Software liefert zusätzliche Bewegungsanreize. Der Activity Tracker zeichnet lokal das Bewegungsverhalten des Nutzers auf und erinnert

optisch mittels Reminder light daran, vom Sitzen wieder ins Stehen zu wechseln.

### Dynamisch im Stehen arbeiten

Die Erfahrung mit höhenverstellbaren Tischen zeigt, dass Arbeiten im Stehen nicht das Allheilmittel für mehr Gesundheit im Büro sein kann. Langes Stehen auf harten Böden ist ermüdend und belastend für den Körper. Hier ermöglicht es die speziell konstruierte Aktiv-Stehmatte aeris muvmat dank ihrer innovativen Technologie erwiesenermaßen, dass man länger und fast ermüdungsfrei arbeiten und physische Überlastung vermeiden kann.

Studien der Universität Mainz belegen: Probanden, die im active office bzw. auf der muvmat gearbeitet haben, wiesen eine erhöhte Gehirnaktivität auf, hatten eine aktivierte Muskulatur und ein deutlich gesteigertes

körperliches wie geistiges Wohlbefinden gegenüber der Arbeit an klassischen Schreibtischarbeitsplätzen. Beste Voraussetzungen also für hohe Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und positive Auswirkungen auf das Unternehmensergebnis!

active office ist deutschlandweit direkt über aeris und in den Filialen des Büroausstattungs-spezialisten Büromöbel Müller erhältlich.

### Kontaktinformationen

aeris GmbH  
85540 Haar bei München  
Tel.: 089 900506-0  
info@active-office.de  
www.aeris.de  
www.active-office.de

## >> Wie Verhältnisprävention die Leistungsfähigkeit steigert

### Ergonomisch optimiertes Arbeitsumfeld

Marius Geibel | item Industrietechnik GmbH

**Der ergonomisch optimierte Arbeitsplatz in der industriellen Produktion: Wie sieht er aus? Welche Vorteile hat er? Viele Unternehmen erkennen mittlerweile den wirtschaftlichen Nutzen und die positiven Auswirkungen eines ergonomischen Arbeitsplatzes auf die Arbeitskraft. Entscheidend dabei ist ein ganzheitlicher Ansatz – Produkte und Komponenten müssen aufeinander abgestimmt sein und sich an individuelle sowie prozessbedingte Anforderungen anpassen lassen. Gerade auch im Hinblick auf die fortschreitende Digitalisierung gilt es, flexibel und kompromissbereit zu sein, um so ein Gleichgewicht zwischen Mensch und Prozess erreichen zu können.**

Die Bedeutung ergonomisch gestalteter Industriearbeitsplätze ist weitestgehend bekannt. Können Mitarbeiter unnötige und belastende Bewegungen vermeiden, lassen sich krankheitsbedingte Fehltagereduzierungen sowie Arbeitsabläufe optimieren – die Motivation der Mitarbeiter steigt. Unmittelbar damit verbunden ist eine Erhöhung der Produktivität von Unternehmen. „Den wirtschaftlichen Nutzen ergonomisch optimierter Arbeitsplätze erkennen vor allem Großunternehmen“, sagt Marius Geibel, Experte für Arbeitsplatzsysteme und Produktmanager bei item, dem weltweiten Marktführer im Bereich

Systembaukästen für industrielle Anwendungen. „Dagegen ist die Situation in kleinen und mittleren Unternehmen sehr unterschiedlich.“ Häufig sei das Thema Ergonomie und Gesundheitsprävention am industriellen Arbeitsplatz mit einer großen Unsicherheit verbunden, da der wirtschaftliche Benefit hinterfragt werde.

### Wenn der Rücken streikt und die Psyche leidet

Vor allem der Rücken leidet unter starren Sitzhaltungen, dauerhaftem Sitzen und zu wenig Bewegung. Fehlhaltungen führen zu einseitigen Belastungen des Körpers, verbunden

mit Verspannungen oder sogar chronischen Schmerzen. Die Folge: Arbeitnehmer können ihre Arbeit nicht ausführen und melden sich krank. Laut DAK-Gesundheitsreport 2018 sind rund 35 Millionen Fehltagereduzierungen am Muskel-Skelett-System zurückzuführen. Da die Menschen generell zu viel sitzen, ist es umso bedeutsamer, die Arbeitsplätze ergonomisch zu gestalten. Sie sollen die Gesundheit fördern, statt ihr zu schaden. Ergonomische Sitzeinstellungen und Hilfsmittel können die Belastung der Wirbelsäule und der umliegenden Bereiche um 30 Prozent reduzieren. Statistiken der Krankenkassen



belegen auch, dass in den letzten Jahren die Fehltage aufgrund psychischer Belastungen am Arbeitsplatz deutlich zunehmen. „Ein ganzheitliches und perspektivisches Denken ist hier gefragt“, erklärt Marius Geibel. „Physis und Psyche sind eng miteinander verknüpft. Indem Arbeitnehmer die Arbeitsplätze optimal gestalten, reduzieren sie mentale und körperliche Belastungen und die Mitarbeiter sind konzentrierter, motivierter und leistungsfähiger.“

### Mit dem Baukastensystem zu höherer Motivation

Die Mitarbeiter sind das höchste Gut eines Unternehmens. Toshio Horikiri, CEO der Toyota Engineering Group, hat diese Erkenntnis in einer Faustformel weiter ausgeführt:

*Wert eines Unternehmens = Anzahl der Mitarbeiter × Fähigkeit × Motivation*

Im Bereich Motivation spielt die Verhältnisprävention eine ganz große Rolle. Durch eine vorbeugende gesundheitsgerechte Gestaltung der Arbeitsumwelt (Arbeitsplatz, Arbeits-

stätte, Arbeitsmittel) steigt die Zufriedenheit der Mitarbeiter. In Zeiten von Fachkräftemangel und im Hinblick auf den demografischen Wandel tun Unternehmen gut daran, in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu investieren. So ist ein optimales Arbeitsumfeld eine geeignete Maßnahme, um Arbeitnehmer zu halten und ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Wenn es der Arbeitsprozess erlaubt, sollte der Mitarbeiter zwischen stehender und sitzender Tätigkeit wechseln. Daher sind höhenverstellbare Arbeitstische ideal, die sich flexibel an individuelle Anforderungen anpassen lassen.

Durch sein Baukastensystem ermöglicht item dabei auch eine nachträgliche Um- oder Ausrüstung von Arbeitstischen. Selbst auf Montagetische anderer Hersteller können Aufbauten von item installiert werden, um bessere Zugriffsmöglichkeiten und ergonomisch optimierte Arbeitsbedingungen zu schaffen. Da die Anforderungen an die Arbeitsumgebung im industriellen Umfeld sehr vielschichtig sind, gibt es keine Standardlösung für die Einrichtung des optimalen Arbeitsplatzes. Häufig führen Kompromisse zum Ziel. So ist es

möglich, den Menschen mehr in den Vordergrund zu rücken, gleichzeitig aber die Prozesse und Ziele der Produktion nicht aus den Augen zu verlieren. „Sind zum Beispiel höhenverstellbare Arbeitstische nicht realisierbar, könnte Jobsharing die Mitarbeiter entlasten“, erläutert der Ergonomie-Experte von item. „Eine weitere Alternative sind Kräftigungs- und Ausgleichsübungen, die der Mitarbeiter in regelmäßigen Zeitabständen durchführen kann.“ Diese Maßnahme wird allerdings häufig belächelt und ihre Wirkung leider immer noch unterschätzt. item hat sich intensiv mit dem Thema befasst und entsprechende Tipps und Übungen in einem Flyer zusammengefasst.

### Der Einfluss der Digitalisierung auf unsere Arbeitswelt

Digitalisierung hat einen großen Einfluss auf die Arbeitswelt und wird sich stark auf die Arbeitsabläufe auswirken. Nach der Einschätzung von Marius Geibel lassen sich Prozesse künftig durch begleitende Softwarelösungen verändern und optimieren. Digitale Transformation wird zu stärkerem Variantenreichtum führen. Damit ist es möglich, Produkte nach



individuellen Anforderungen herzustellen und so die Forderung nach Fertigung in Losgröße 1 zu erfüllen. „Manuelle Montagearbeiten haben dennoch ihre Daseinsberechtigung und werden diese auch behalten“, ist sich Marius Geibel sicher. Denn speziell bei motorisch komplexen Tätigkeiten sei der Mensch unersetzbar. Allerdings würde sich die zunehmende Vernetzung des Arbeitsumfeldes im Industrie-4.0-Zeitalter auch auf manuelle Montageprozesse auswirken. „Es ergeben sich neue ergonomische Anforderungen“, führt der Ergonomie-Experte von item aus. „Wie bedienbar ist meine Softwarelösung? Wie schnell kann ich Informationen erfassen?“ Auf der einen Seite geht es darum, die visuelle Information auf eine optimale Weise zur Verfügung zu stellen, beispielsweise über Monitore. Der Bildschirm sollte dabei nicht seitlich, sondern direkt im Blickfeld des Mitarbeiters platziert werden. So lassen sich Zwangshaltungen und weitere negative Auswirkungen vermeiden. Schwenkbare Monitorarme ermöglichen eine individuelle Ausrichtung der Geräte. Auf der anderen Seite sollte die Software intuitiv bedienbar sein, bei der Durchführung von

Arbeitsvorgängen unterstützen und zu einer Erleichterung von Abläufen beitragen. Dazu bietet item unterschiedliche Tools, Lehrvideos und Schulungskonzepte an.

### Ein Gütesiegel als Entscheidungshilfe

Smart Industry verbunden mit der leichten sowie schnell zu erfassenden Bedienbarkeit von Komponenten im Arbeitsalltag steht im Fokus der Entwicklung bei item. Das Solinger Unternehmen stellte die rückengerechte Konstruktion des item Arbeitsplatzsystems vor einer unabhängigen Prüfkommision unter Beweis und erhielt das AGR-Gütesiegel. Entscheidend waren Höhenverstellbarkeit, ergonomische Positionierung von Zubehör sowie Sicherheitsaspekte wie Standfestigkeit und optimale Beleuchtung. „Bei der Entwicklung unserer Produkte versuchen wir höchste ergonomische Anforderungen zu erfüllen“, so Marius Geibel. „Das Gütesiegel liefert dabei als vertrauenswürdige Zertifikat eine wichtige Entscheidungshilfe für Kunden.“

Durch Schulungen unterstützt item die Kunden bei der Einrichtung und Einstellung

ihrer Arbeitstische, um so zu gewährleisten, dass die Mitarbeiter von den ergonomischen Komponenten und Funktionen auch in vollem Umfang profitieren.

Dabei ist es ratsam, die Mitarbeiter frühzeitig zu informieren und bei allen Entscheidungen einzubinden, die ihr direktes Arbeitsumfeld betreffen. „Produkteinführungen und Erläuterungen zu den Anwendungen sind ein essenzieller Bestandteil unserer Beratung“, erklärt Marius Geibel, „allerdings kann das nur Hilfe zur Selbsthilfe sein. Ergonomie muss zu einer wichtigen Säule der Unternehmenskultur werden und vom Geschäftsführer bis zum einzelnen Mitarbeiter wirklich gelebt werden.“



#### Kontaktinformationen

item Industrietechnik GmbH  
Nicole Melder  
42699 Solingen  
n.melder@item24.com  
item24.com



# >> Frühkindliche Förderung beginnt im Schlaf

## Die erste Flügelmatratze für Babys

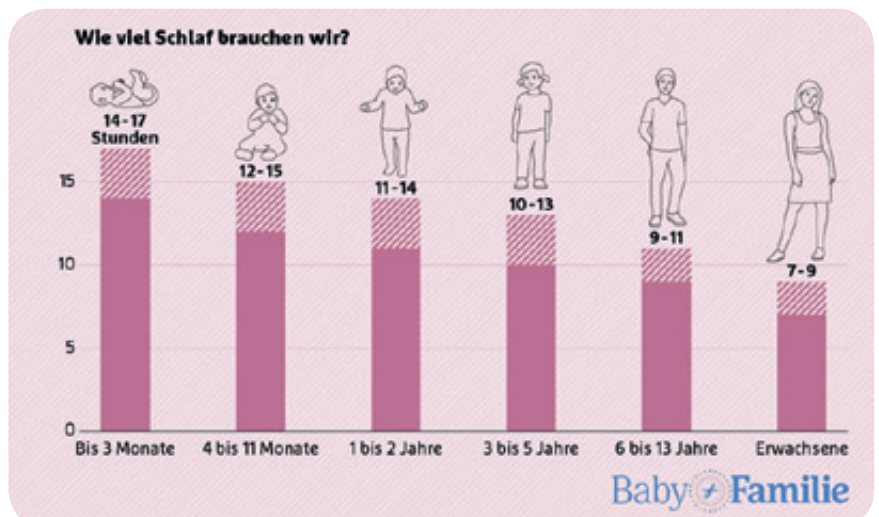
Nach Informationen der Thomas GmbH & Co. Sitz- und Liegemöbel KG



**Schlafen lernen heißt Leben lernen:** Wie kostbar jede frühkindliche Schlaf-Minute ist, wissen nicht nur müde Eltern, sondern weiß auch die moderne Schlafforschung. Mit der ersten Flügelmatratze für Babys verbindet Lattoflex über 60 Jahre Forschung und Entwicklung mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Sanfte Atemzüge. Stille Träume. Tiefer Frieden: Der Schlaf eines Neugeborenen lässt niemanden unberührt. Zumal wenn es das eigene Kind ist. Durchschnittlich 14 bis 17 Stunden des Tages verbringen Säuglinge in tiefem Schlummer – mit unregelmäßigen Unterbrechungen. Denn den üblichen Tag-Nacht-Rhythmus müssen die Kleinsten erst lernen. Was so ruhig und friedlich aussieht, ist Ausdruck eines ungeheuren Entwicklungsprozesses.

**Hochbetrieb auf der „Baustelle Baby“**  
Muskeln und Knochen wachsen. Zellen entstehen. Ein neues Leben sammelt Kraft – und stellt im Schlaf die Weichen für sein zukünftiges Ich. Nie werden so viele neue Nervenzellen



Die Empfehlung der amerikanischen National Sleep Foundation zeigt: Babys sollten zwischen 14 und 17 Stunden schlafen.



gebildet und miteinander verschaltet wie im frühkindlichen Gehirn. Und das ist entscheidend, weiß der renommierte Schlafforscher Dr. Hans-Günter Weeß (Universität Koblenz). „Je komplexer die Verdrahtung, umso besser die zukünftigen kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten der Kinder“, so Dr. Weeß: „Ausreichend und viel Schlaf ist für die gesunde kindliche Entwicklung und vor allem die Reifung des Gehirns von elementarer Bedeutung.“

Umso erstaunlicher ist es, wie wenig Möglichkeiten Eltern bislang hatten, den wichtigsten und kostbarsten Schlaf des Lebens aktiv zu unterstützen: Angebote für frühkindliche Förderung in der Wachzeit gibt es viele – doch was ist mit den mindestens ebenso entscheidenden Stunden des Schlafs?

### Ein Rückgrat von Geburt an – für einen aufrechten Start ins Leben

Mit der neuen Babymatratze LF1 schließt Lattoflex diese Lücke. Die neue Produktlinie, „Made in Germany“ und frei von Schadstoffen, besteht aus drei Komponenten für sicheren, gesunden Babyschlaf und optimale Hygiene:

- ▶ aufwendig versteppte Hülle mit leicht abnehmbarer Liegefläche und sicherem Reißverschluss
- ▶ hochwertiger, antiallergischer Matratzenkern mit optimalem Härtegrad für Babys
- ▶ integrierte Flügelfederung als tragende und stützende Grundlage – das Rückgrat für das Babybett

Die patentierte Lattoflex-Flügelfederung, mit ihrer punktgenauen Anpassung an den kleinen Körper, unterscheidet die neue Babymatratze von herkömmlichen Produkten dieser Art und entspricht exakt den Bedürfnissen der Kleinsten. Der Preis der Lattoflex-Babymatratze liegt dabei deutlich unter dem, was viele Eltern für einen einzigen Kinderwagen oder einige Paar Babyschuhe investieren, bei denen die Nutzungsdauer um einiges geringer ist.

### Ausgezeichnete Win-win-Strategie für Babys und Eltern

Der „Lattoflex-Effekt“ wurde in zahlreichen Studien bestätigt: Rückenschmerzen und Verspannungen verschwinden. Der Schlaf wird tiefer und länger. Das Aufstehen fällt leichter. Es hat gute Gründe, dass Lattoflex das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. führen darf. Auch die Lattoflex-Babymatratze LF1 wurde von der AGR mit dem Gütesiegel ausgezeichnet.

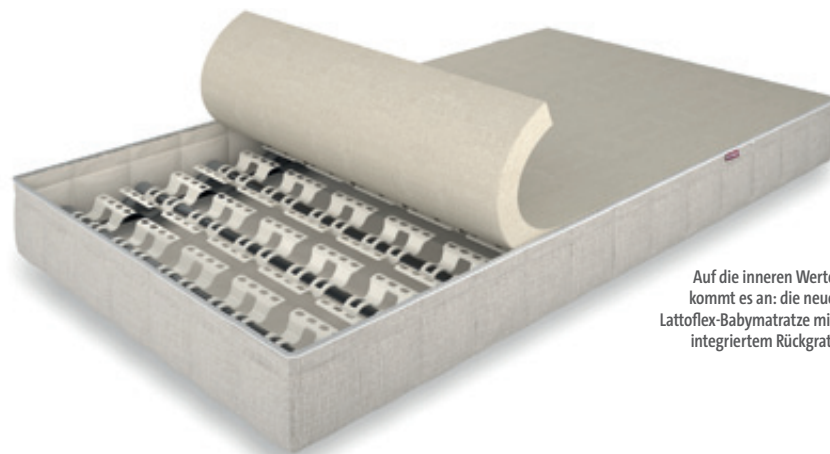
Besserer Schlaf – besserer Tag: Das gilt mit der Lattoflex-Babymatratze gleich doppelt: Denn wenn das Baby besser schläft, bekommen auch die Eltern mehr Ruhe. Sanft und geräuschlos reagieren die integrierten Lattoflex-Flügel auf die kleinsten Bewegungen. Zu tiefes Einsinken ist durch die punktgenaue Anpassung ebenso ausgeschlossen wie zu hartes Liegen. Ein lebendiger, stützender Schlaf, ein fast unmerkliches, aktives Wiegen hilft beim körperlichen Wachstum und der Ausbildung wichtiger kognitiver Fähigkeiten ebenso wie beim Erlernen eines strukturier-

ten Schlafverhaltens, das aus kleinen „Schlafräubern“ gut gelaunte Weltentdecker macht. Bei der Konstruktion der ersten Flügelmatratze für Babys war es Lattoflex wichtig, auf die Erfordernisse der Eltern ebenso einzugehen, wie auf die Bedürfnisse der Kleinsten.

Praktische Merkmale wie leichte Waschbarkeit und eine robuste Konstruktion mit stabiler Trittkante gehen mit orthopädischen Vorteilen wie der Unterstützung des sensiblen Babykopfs, perfekter Lagerung und bester Bewegungsfreiheit Hand in Hand. Die eingebaute Flügelfederung gewährleistet eine optimale Belüftung der 14 Zentimeter hohen Babymatratze. So schläft Baby sicher und kuschelig wie auf Wolken. Mit einem Jahr schlafen die meisten Kinder durch. Ausreichend guter Schlaf ist wichtig für eine optimale physische und psychische Entwicklung.

### Auf zu neuen Ufern

Die Babymatratze LF1 schließt nicht nur eine wichtige Lücke zur frühkindlichen Förderung, sondern eröffnet auch einen neuen Vertriebskanal. Seit dem 16. September 2019 ist sie, als erstes Produkt von Lattoflex, sowohl exklusiv bei Lattoflex Agentur-Partnern, wie auch direkt über den neuen Online-Shop unter [www.lattoflex.com/babymatratze](http://www.lattoflex.com/babymatratze) verfügbar. Nach der Babymatratze schließt sich im Dezember eine Matratze für Kinder an. Eine Matratze für junge Leute folgt im nächsten Jahr. Beide werden ebenfalls online erhältlich sein. Damit macht Lattoflex einen großen Schritt zum ehrgeizigen Ziel: gesunder Schlaf ein Leben lang.



Auf die inneren Werte kommt es an: die neue Lattoflex-Babymatratze mit integriertem Rückgrat.



#### Kontaktinformationen

Thomas GmbH + Co.  
Sitz- und Liegemöbel KG  
Jessica Lüdemann  
27432 Bremervörde  
Tel. 04761 9790  
[info@lattoflex.com](mailto:info@lattoflex.com)  
[www.lattoflex.com](http://www.lattoflex.com)



## >> BIOSWING-Facelift 2019

### Noch mehr Möglichkeiten für einen gesunden Rücken

Nach Informationen der HAIDER BIOSWING GmbH

Eine Kurzvorstellung der optimierten und AGR-geprüften Sitzsysteme aus dem Hause HAIDER BIOSWING.

#### Aus Freude an Bewegung

Die intelligente, adaptive BIOSWING 3D-Bewegungstechnologie sorgt in jedem Hocker oder Stuhl aus dem Hause HAIDER BIOSWING für automatische und rückenstärkende Bewegung.

Wo sonst eine starre Verbindung zwischen Möbel und Boden ist, kommt hier ein patentiertes, pendelartiges Element mit genau definierter Dämpfung zum Einsatz, welches in der Lage ist, **Körperbewegungen zu reflektieren**, um dadurch kontinuierlich und sehr wirkungsvoll die **Rückenmuskulatur zu kräftigen**.

Eine fortschrittliche Lösung, die Ergonomie, Bewegung und Rhythmus perfekt in Einklang – und den sitzenden Menschen dabei ausgeklügelt in seine eigene Mitte bringt.

Ob **Arztpraxis, Physiotherapie oder Büro**: der BIOSWING Boogie macht immer eine gute Figur. Es gibt ihn in unterschiedlichen Sitzhöhen, mit oder ohne Fußring und sogar für die Bereiche, in denen steril gearbeitet wird, mit **Fußauslösung**.

Für jeden Einsatzbereich bieten wir einen entsprechenden, speziellen Bezugsstoff an, der sich vorschriftsmäßig reinigen und desinfizieren lässt.

Jeder Hocker verfügt serienmäßig über eine individuelle Anpassung der Becken- oder Rückenstütze. Sie können sowohl die Höhe als auch die Tiefe an die persönlichen Wünsche anpassen.

Darüber hinaus ist er serienmäßig mit einer neuen, sehr angenehmen **automatischen Beckenbalance-Mechanik** ausgestattet, welche die automatische Neigung der Sitzfläche unabhängig von der eingestellten Höhe sicherstellt.



Durch die Gestaltung der verschiedenen Sitzflächen sowie Becken- oder Rückenstützen bietet er für die unterschiedlichsten Einsatzbereiche eine ideale Basis für ergonomisches – und dank dem integrierten 3D-Sitzwerk – auch sehr bewegungsreiches Sitzen.

#### Garantiert rückengesund sitzen

Ihre Wirbelsäule liebt eine aufrechte Körperhaltung in Verbindung mit viel aktiver Bewegung. Serienmäßig sind die zum Facelift optimierten Modelle aus 2er- und 3er-Reihe wahlweise mit einer individuell einstellbaren **Sitzneigungsverstellung** oder einer wunderbar weich reagierenden **automatischen Beckenbalance-Mechanik** ausgestattet, sodass Sie leicht Ihr Becken kippen und damit auch Ihre Wirbelsäule in die natürliche S-Form bringen können.

Eine **individuell in Höhe und Wölbung einstellbare Lumbalstütze** hilft Ihnen bei der korrekten Positionierung Ihres Rumpfes – Ihre Bandscheiben werden es Ihnen danken.

Wer viel mit Tastatur und Maus arbeiten muss, sollte sicherstellen, dass auch die **Schultermuskulatur regelmäßig entlastet** wird. Unterschiedliche, auch **dreidimensional einstellbare**

**Armlehnen** bieten hier eine wertvolle Unterstützung.

#### Gesundheit für Körper und Geist

Lange Bildschirmarbeit ermüdet. Dabei muss unser rund fünf Kilo schwerer Kopf immer in ein und derselben Position fixiert werden, sodass die Hals-Nacken-Muskulatur überstrapaziert wird und schmerzhaftes Verspannen die Folge sind. Abhilfe schafft eine individuell auf Ihren Körper **einstellbare Nackenstütze mit dreidimensionaler Anpassung**, die Ihnen **zwischen durch kurze Entspannungsphasen** ermöglicht, sodass Sie dabei Ihre meist überbeanspruchte Muskulatur wirkungsvoll entlasten können.

#### Mehr unter:

[www.agr-ev.de/aktivbuerostuehle](http://www.agr-ev.de/aktivbuerostuehle)  
oder [www.bioswing.de](http://www.bioswing.de)

#### Kontaktinformationen

HAIDER BIOSWING GmbH  
95704 Pullenreuth | Tel.: 09234 9922-0  
[info@bioswing.de](mailto:info@bioswing.de) | [www.bioswing.de](http://www.bioswing.de)



## »» 60 Prozent aller Erwachsenen haben Fuß- und Haltungsschäden...

...oft aufgrund von schlecht passenden Schuhen

Nach Informationen der GANTER Shoes GmbH

Von den richtigen Schuhen und der richtigen Passform ist unser ganzer Körper betroffen. Schuhe wirken über den Fuß, auf Beine, Rücken, Hals und Kopf. Die Schuhauswahl hat mehr Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden als jedes andere Kleidungsstück.

Normalerweise ist das eigene Komfortempfinden bei der Schuhanprobe der Maßstab. „Fühle ich mich bei der Anprobe wohl im Schuh, dann müsste es doch eigentlich der richtige Schuh sein!“ Doch Vorsicht! Der schnelle Eindruck im Geschäft muss sich beim längeren Tragen nicht bestätigen. Was sich auf die Schnelle gut anfühlt, kann beim längeren Tragen zur Tortur werden.

Außerdem hängt unsere persönliche Schuhauswahl von vielen Faktoren ab: zum Beispiel von der Tagesform, von der Passformgewohnheit, den persönlichen Designvorlieben und vom Anwendungszweck. Es kann dann schon mal sein, dass die Passformauswahl ein Kompromiss aus dem ist, was gerade so verfügbar ist.

### Tipps von GANTER zur richtigen Schuhwahl

Wenn ein Schuh wirklich gut passen soll, ist nicht nur die Länge, sondern auch die Weite wichtig: Zu weite Schuhe sind ein Dilemma. Durch zu weite Schuhe wird dem Fuß ein Freiraum vorgetäuscht, der in der Länge nicht verfügbar ist. Um im Schuh nicht zu „schwimmen“, werden die Schuhe dann meist zu kurz gekauft. Bei eleganten Damenschuhen kommt erschwerend hinzu, dass in zu weiten Schuhen die Träger nach vorne durchrutschen. Die Schuhe werden dann so lange kürzer gekauft, bis die Trägerin in der Ferse Halt findet.

Grundsätzlich sollte ein Schuh in der Ferse gut sitzen. Im Vorfuß kann Platz sein, damit der Fuß beim Laufen natürlich auffächern



kann. Die Großzehe sollte gerade ausgerichtet sein, um präzise und kraftvoll nach vorne abdrücken zu können. Eine Abrollhilfe in Sohle und/oder Fußbett erleichtern das Ein- und Ausrollen aus dem Schritt. Wenn jetzt die Ferse noch supiniert – nach innen gedreht – und der Vorfuß proniert – nach außen gedreht – wird, entsteht ein sensomotorischer Reiz, der das Fußgewölbe stabilisiert bzw. absichert. Dieser Effekt trägt dazu bei, unseren Fuß in seiner natürlichen Funktion zu unterstützen. So kann der Effekt nicht nur positiv auf die Fußgesundheit wirken, sondern auf den gesamten Körper einschließlich unserem Rücken.

GANTER Schuhe können ihre positive Wirkung auf unseren Körper am besten entfalten, wenn sie in Länge und Breite perfekt passen.

Sollte Ihr Schuh bei richtiger Längenwahl – Fußlänge plus ca. 15 mm – Ihnen „zu groß“ erscheinen, ist er vermutlich zu weit. Ihre Weite finden Sie am besten gemeinsam mit Ihrem Fachhändler.

GANTER Schuhe wurden für ihre positive sensomotorische Wirkung auf den Rücken mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet. Ideal für alle, die viel stehen und gehen müssen.



#### Kontaktinformationen

GANTER Shoes GmbH  
4775 Taufkirchen/Pram | Österreich  
Tel.: +43 7719 8811700  
office@ganter-shoes.com  
www.ganter-shoes.com

Als Faustregel gilt:

Lieber lange und schlanke Schuhe als kurze und breite.



## >> Die strahlenfreie Rückenanalyse hat sich gemausert – von der MediMouse zur Idiag M360

Erfolgreiche Rückentherapie – Analyse, Visualisierung und Trainingsplanung

Nach Informationen der Idiag GmbH



Die schnelle computerbasierte Auswertung macht die Analyse noch einfacher.

Die Erkenntnisse der strahlenfreien Rückenanalyse können gezielt umgesetzt werden.

**Idiag profiliert sich seit Jahren mit medizinal-technischen Produkten, deren Einsatz neuartige, wirkungsvolle Diagnose-, Therapie- und Trainingsmöglichkeiten eröffnen. Mit der Weiterentwicklung der Softwareplattform ihres AGR-zertifizierten Kernproduktes MediMouse® wurde ihr mit der Idiag M360 eine neue Identität verliehen.**

Die Idiag M360 bietet eine fantastisch einfache Anwendung mit der direkten 3D-Visualisierung des Rückens und der Darstellung ihres Zustandes im „Idiag Spine Check“ und im „Idiag Spine Score“.

Die weiterentwickelte Software vergleicht die individuell registrierten Daten über Geometrie, Stabilität und Mobilität der Patienten oder Trainierenden zu einem Datenpool von beschwerdefreien Probanden. Das Expertensystem unterstützt den Therapeuten oder Trainer in der Auslegung der Therapie und des Trainings. Der neu eingeführte automatisierte „Idiag Spine Score“ beschleunigt die Auswertung und macht die Analyse für den Patienten oder Trainierenden greifbarer. Die Untersuchung kann laufend wiederholt

werden, um den Behandlungserfolg für Patienten und Therapeuten transparent und fassbar zu machen.

Anlässlich der Markteinführung der Idiag M360 im letzten Jahr erklärt Idiag CEO Kurt Glaus: „Die neue Softwareplattform unterstützt den Therapeuten im Alltag noch besser, den Patienten ihre Behandlungsfortschritte klar und transparent aufzuzeigen. Das motiviert die Patienten, ihre Therapie zu intensivieren und den Behandlungserfolg zu optimieren.“

Jeder, der schon mal mit der Behandlung von Rückenbeschwerden konfrontiert war, kennt die konservativen Behandlungsmethoden, welche häufig aus spezifischen

Rückenübungen bestehen. Während Therapeuten aufgrund ihrer Ausbildung und Erfahrung die Problem- und Risikozonen meist gut diagnostizieren und individuell gezielt behandeln, gibt es doch in vielen Trainingseinrichtungen für jeden Rücken nur die Standardgeräte, was sich oft sogar kontraproduktiv auf dessen Zustand auswirken kann.

Mit der AGR-zertifizierten Idiag M360, welche früher unter dem Namen MediMouse bekannt war, erfolgt eine computerbasierte Analyse der Wirbelsäule. Dies ermöglicht einen präzisen und strahlenfreien Rückenscan: Der Therapeut oder Trainer führt die Idiag M360 über die Brust- und Lendenwirbelsäule und erhält so Informationen über Haltung, Beweglichkeit und muskuläre Stabilität des Rückens.



Leicht verständliche Grafiken veranschaulichen den Fortschritt des Patienten oder Trainierenden.

In wenigen Minuten kann dem Patienten oder Trainierenden der Zustand seines Rückens mithilfe der leicht verständlichen 3D-Darstellungen erläutert werden. Die Wirksamkeit des Trainings kann beim Re-Check überprüft und der Erfolg dokumentiert werden.

### Idiag Spine Check

Als einer der voreingestellten Standardpläne kann der „Idiag Spine Check“ verwendet werden, um die grundlegenden Parameter Haltung, Beweglichkeit und muskuläre Stabilität zu bestimmen. Der „Idiag Spine Check“ besteht aus einem standardisierten Analyseprotokoll, das eine anonymisierte Vergleichbarkeit unter den Probanden erlaubt. Hierzu wird in den drei typischen Positionen gescannt; neutral sagittal stehend, in Flexion und im Armvorhaltetest nach Matthiass.

### Der Rücken zusammengefasst im Idiag Spine Score

Als Resultat der Analyse wird eine Auswertung in Form des „Idiag Spine Scores“ erzeugt, welcher den allgemeinen Zustand des Rückens betreffend Haltung, Beweglichkeit und Stabilität zusammenfasst.

Zudem generiert die Software eine detaillierte Analyse jedes einzelnen Wirbelsäulensegmentes und liefert Erklärungen zu deren Bedeutung. Einfache und verständliche Grafiken dienen als Grundlage für die Patienteninformation und regelmäßige Rückenscans veranschaulichen den Fortschritt.

### Automatischer Trainingsplaner

Das System wurde von Experten so ausgelegt, dass es für jede individuelle Problemzone automatisch Trainingsvorschläge generiert, welche vom Therapeuten oder Trainer individuell angepasst werden können. Dies ermöglicht eine erhebliche Zeitersparnis sowie eine individuelle Auslegung des Trainings.

### Statistische Auswertung von Gruppen für den BGM-Bereich

Die Anwendung der Idiag M360 ist sowohl im Therapie- als auch im Gesundheitssport anzutreffen. Der strahlenfreie und mobile Rückenscan beinhaltet neu ein Statistikmodul, welches erlaubt, größere Gruppen statistisch auszuwerten. Dies ermöglicht die Erhebung der Rückengesundheit im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und die systematische Erkennung von Defiziten im Rückenbereich sowie die gezielte präventive Behandlung von Auffälligkeiten.

„Die Idiag M360 verwende ich bei allen Patienten mit Haltungproblematik, die über Rückenschmerzen klagen – vom Kinde bis zum Senior. In der Diagnostik und im Screening bei sportmedizinischen Untersuchungen bestimmen wir, wo Problembereiche vorhanden sind.“ (Dr. med. Maximilian Meichsner, Facharzt für Orthopädie, Bad Tölz)

### Smarte Einsatzmöglichkeiten

Diagnostik\*, Trainingskontrolle und Prävention sind die drei Bereiche, in denen die Idiag



Wirbelsäulenanalyse mit der Idiag M360 – strahlenfreier Rückenscan

M360 zum Einsatz kommt. Da jeder Körper individuell ist, ist vor und während der Behandlungs- oder Trainingsphase eine professionelle Analyse Grundlage für einen passenden Trainingsplan. Die Idiag M360, mit ihren einfachen und verständlichen Grafiken, ist in der Lage, regelmäßige Rückenscans durchzuführen, mit deren Hilfe der Fortschritt des Patienten oder Trainierenden veranschaulicht werden kann.

Auch erfahrene Therapeuten können ihre Erkenntnisse mithilfe der strahlenfreien Rückenanalyse verfeinern und die Therapieergebnisse aufgrund der spezifischen Daten gezielt optimieren. Bereits die Visualisierung der Fortschritte führt zum besseren Verständnis und zur zusätzlichen Motivation des Trainierenden. Dies kann wiederum in einer Verbesserung des Behandlungserfolges resultieren. Aus zahlreichen Behandlungskonzepten ist die Idiag M360 nicht mehr wegzudenken.

\* Die Firma Idiag übernimmt keinerlei Haftung für die Daten und Auswertungen der Idiag M360-Rückenanalyse. Diagnosen dürfen ausschließlich durch Ärzte gestellt werden.



#### Kontaktinformationen

Idiag GmbH  
80639 München  
Tel.: 089 200029720  
info@idiag.de  
www.idiag.de



## >> Schraubendreher mit Erholungseffekt

Wiha speedE Industrial

Nach Informationen der Wiha Werkzeuge GmbH



Der Wiha speedE Industrial nimmt Anwendern vieler Berufsgruppen die kräftezehrende Schraubtätigkeit automatisch ab.

Anwender aus Industrie und Handwerk bekommen Verstärkung. Und zwar in Form einer weiteren Ausführung des elektrischen Schraubendrehers speedE®, der ihnen die kräftezehrende, Muskel sowie Sehnen und Gelenke belastende Schraub- und Drehtätigkeit abnimmt. Kompatibel für alle Standardbits bedient die neue, nicht schutzisolierte Modellvariante mit kompaktem Set-Inhalt gezielt die Anwendergruppen, die im beruflichen Alltag viele manuelle und sensible Verschraubungen auszuführen haben. Verglichen mit den Anwendungsvorteilen der E-Bikes verhilft speedE® einer eigentlich manuellen Tätigkeit zu deutlich mehr Leistung bei weniger Kraftaufwand und Anstrengung. Aber von vorne...

### Jede Schraubtätigkeit kostet Kraft

Sich häufig wiederholende Drehbewegungen der Handgelenke beim Schraubendrehen sind für viele Anwender im beruflichen Alltag nicht zu vermeiden. Zu zahlreichen Berufsbildern in Industrie und Handwerk gehört genau dieser Bewegungsablauf der Finger und des Handgelenkes zum täglichen Programm: Greifen, Drehen, Umgreifen, Drehen – sei es rechts oder links rum, mal fest, dann wieder gefühlvoll, in beengter Umgebung an oder in Maschinen, in Kopf- oder Brusthöhe oder gar über Kopf.

Die Berücksichtigung von ergonomischen Gesichtspunkten ist dabei eine echte Herausforderung. Gerade die Häufigkeit in langjähriger Berufspraxis und die stetige Kraftaufwendung, die mit jedem Schraubprozess

verbunden ist, sind die Faktoren, die vielen Anwendern früher oder später zum Verhängnis werden. Je stetiger der immer gleiche Impuls der betroffenen Sehnen und Gelenke ausgelöst wird, desto höher ist das Risiko, dass genau diese bei einer Überbeanspruchung irgendwann „streiken“, bzw. in eine Entzündung münden. Die Auswirkungen können sich ganzheitlich betrachtet im ganzen Bewegungsapparat des Muskel-Skelett-Systems bemerkbar machen.

### Kräfte sparen beim Schraubendrehen

Handwerkzeughersteller Wiha beleuchtet das Thema Gesundheitserhaltung durch das richtige Handwerkzeug seit Jahren intensiv. Bereits 2015 erhielt das ergonomische Griffgrößenkonzept der Wiha SoftFinish®

Schraubendreher die AGR-Zertifizierung und die Empfehlung ihrer Ärzte. Eine optimale Verteilung von Kraft und Kontrolle der vier unterschiedlichen Griffgrößen- und -längen ermöglicht dem Anwender je nach Schraubfall eine „gesündere“ Anwendung. Muskeln, Sehnen und Gelenke werden geschont, sodass selbst über einen längeren Zeitraum ein kräfteschonendes Arbeiten möglich ist. Die Gesundheitsexperten der AGR sprachen erstmals einem Handwerkzeughersteller ihre Empfehlung aus und waren überzeugt von der Wirksamkeit der gesunden Dreher.

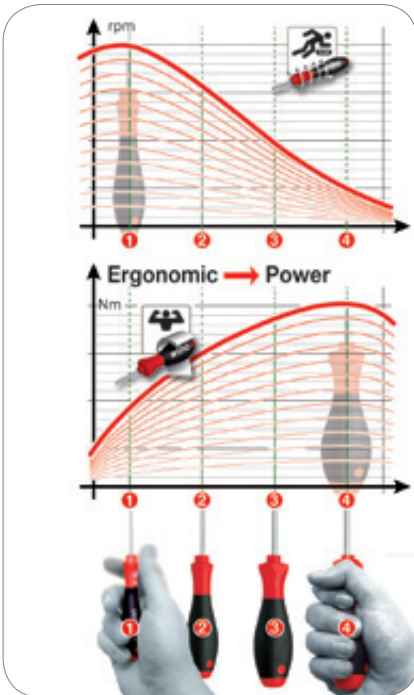
### Automatisch drehen lassen und noch mehr Kräfte sparen

Mit dem weltweit ersten Wiha E-Schraubendreher speedE electric gelang dem Hersteller



Die entwickelten Griffgrößen der herkömmlichen SoftFinish Schraubendreher von Wiha bieten optimal aufeinander abgestimmte Griffhöhen und Griffdurchmesser, wodurch eine vollkommen ergonomische Handhabung gegeben ist.

Ergonomic → Dynamic



Nach dem speedE electric folgt nun die Industrie-Version. Mit diesem Werkzeug steigern Anwender die Arbeitsgeschwindigkeit, schützen das Material und schonen ihre Gesundheit.

2018 ein Durchbruch und die Gründung einer völlig neuen Werkzeugkategorie. Der mit Hybridtechnik betriebene Elektro-Schraubendreher übernimmt in vielseitigen Anwendungsbereichen den langwierigen und kräftezehrenden Schraubprozess nun völlig selbstständig und überlässt der körpereigenen Muskelkraft nur noch das gefühlvolle Anziehen am Ende. In der Hauptsache für das Elektrohandwerk konzipiert, weist speedE dank seiner feinjustierten Kraftübertragung bis 0,4 Nm eine Reihe von Vorteilen auf, die auch anderen Branchen vielfach Nutzen bringt.

### Ergonomisch schrauben mit speedE Industrial

Seit diesem Sommer ergänzt die Industrie-Variante speedE Industrial das Wiha Produktprogramm, welcher nun auch mit allen Standard Bits von Wiha kompatibel ist. Überall dort, wo täglich viele Verschraubungen mit herkömmlichen Schraubendrehern stattfinden, kann der speedE Industrial eingesetzt

werden: zum Beispiel in der Zerspanung, Industriewartung und -montage, bei der Wartung und Reparatur von Motorgeräten, bei Heizungs-, Klima- und Sanitärinstallationen sowie Reparaturen von Fahrrad und Motorrad.

Diese Berufsgruppen betrifft die Gefahr einer starken Belastung der Unterarmmuskulatur durch die monotonen und häufigen Drehbewegungen sowie das ständige Umgreifen akut. Und genau hier setzt der speedE Industrial an. Dabei ist das Handling spielend einfach. Durch eine einfache und leichte Drehbewegung der Finger am ergonomisch konzipierten Griff übernimmt speedE elektrisch angetrieben den normalerweise zeitintensiven und kräftezehrenden Schraubvorgang. Er stoppt, sobald man selbst loslässt oder wenn 0,4 Nm erreicht sind. Manuell und mit vollem Gefühl kann die Schraube anschließend kontrolliert fixiert werden.

Eine elektrische Ratschen-Funktion verhindert dabei das ständige Umgreifen und unterstützt

den Anwender zusätzlich. Von Größe und Gewicht ist er mit einem „normalen“ Schraubendreher vergleichbar.

Mit der neuen Wiha Lösung ist zudem eine deutliche Effizienzsteigerung zu erwarten, da speedE doppelt so schnell automatisch dreht, als wenn Anwender per Hand drehen. speedE wird in beiden Ausführungen von Ärzten und Therapeuten der AGR empfohlen.



#### Kontaktinformationen

Wiha Werkzeuge GmbH  
Anne Jakobowski  
Marketing Communication/PR  
78136 Schonach  
Tel.: 07722 959-209  
mobil: 0151 16341494  
anne.jakubowski@wiha.com  
www.wiha.com



## >> Körperzentriert Arbeiten

Trainieren und beraten – gesunde Arbeitsplätze gestalten

Volker Timm | IOE Fachagentur/Ergotrading GmbH



In der modernen Bürowelt machen vor allem innovative IT-Lösungen die Arbeit immer effizienter und dem Büromenschen vieles leichter. Es müssen kaum noch Wege gegangen werden, man verbringt sein Büroleben heute fast ausschließlich direkt an seinem Schreibtisch. Das führt zu einem immer stärkeren Bewegungsdefizit mit den damit verbundenen Auswirkungen. Eine Lösung bietet Körperzentriert Arbeiten®, ein von der AGR zertifiziertes ganzheitliches Konzept für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Ein Blick in ein typisches Büro offenbart das Drama: Schreibtisch, Bürostuhl, Tastatur, Maus, Bildschirm. Und natürlich: die immergrüne Zimmerpflanze. Ein Rest von Natur in einem Umfeld, das der Natur des Menschen im Grunde widerspricht. Der menschliche Körper ist nicht für stundenlange statische Schreibtischarbeit gemacht.

Die mangelnde Bewegung beeinflusst die körperliche, aber auch seelische Gesundheit nachhaltig negativ. Rücken-, Nacken- und Kopfbeschwerden sind die häufigsten Symptome. Wäre es nicht sinnvoll, bei der Einrich-

tung des Arbeitsplatzes den eigenen Körper in den Mittelpunkt zu stellen, wenn es darum geht, die Situation zu optimieren?

### Der Mensch zwischen Technik und Wohlbefinden

Genau das ist das Ziel von Körperzentriert Arbeiten (KA). Das Konzept des Hamburger Feldenkraistherapeuten Volker Timm erhöht das Wohlbefinden des Nutzers durch einen optimal individualisierten Arbeitsplatz mit integrierter Bewegungsstimulation. Das Ziel ist mehr Arbeitseffizienz bei einem verbesserten Körpergefühl und erhöhter Eigenwahr-

nehmung. „In mehr als 30 Jahren in der Büroergonomie hatte ich die Möglichkeit, den Büromenschen in seiner Entwicklung zu beobachten“, sagt Timm. „Basierend auf den empirischen Erkenntnissen, die ich dabei gewonnen habe, entwickelte ich eine Methode, um die immer wiederkehrenden Probleme zu bewältigen. Dabei war klar, dass nur ein ganzheitliches Konzept dem Menschen in seiner Büroumgebung wirklich helfen konnte.“

Die AGR honorierte den Erfolg des Konzepts bereits 2017 mit einer Zertifizierung. Kernpunkt ist, dass nur der betroffene Mensch



selbst mit seiner Eigenwahrnehmung in der Lage ist, die Situation an seinem Arbeitsplatz nachhaltig zu verbessern. Hierfür bedarf es einer erhöhten Wahrnehmung für die eigenen körperlichen Ansprüche im Zusammenhang mit dem Umfeld. Die notwendige Wahrnehmung wird durch die diagnostischen Möglichkeiten der Arbeitsmedizin oder die sicherheitsrelevanten Lösungen der Arbeitssicherheit aber nur unzureichend gefördert.

Hier kommt die Methode „Körperzentriert Arbeiten“ zur Anwendung, denn sie verfolgt ein modernes Verständnis von Arbeitsfähigkeit und geht von einem interaktionistischen Ansatz aus. Die individuellen Voraussetzungen und die Charakteristika der Arbeit stehen dabei in einem engen Zusammenhang und bestimmen die individuelle Arbeitsfähigkeit nach Ilmarinen und Tuomi. Darin bildet die Gesundheit das Fundament, auf das sich die Kompetenz, die Werte und schließlich die Arbeit aufbauen. Statt die Körperhaltung des Menschen von außen belehrend zu verbessern, wird er selbst befähigt, seine Situation eigenständig zu bewerten und zu optimieren. Durch diese neue Autonomie gelangt der Mensch nicht nur zu einer selbst induzierten verbesserten körperlichen Gesundheit, sondern auch zu mehr Resilienz: Die Stressbewältigung fällt leichter und die Gefahr eines Burn-outs sinkt.

### Eine gesundheitsfördernde Arbeitsweise

Auf Basis des interaktionistischen Ansatzes wird der Arbeitsplatz zusammen mit dem Menschen, der ihn nutzt, analysiert. Im Fokus stehen das erweiterte Arbeitszentrum auf dem Tisch und die ausgeübten Tätigkeiten. Durch diese Methodik sollen Handlungsabläufe und damit die Hände ins Blickfeld kommen, um mögliche Belastungen des Bewegungssystems zu reduzieren und die individuelle Arbeitsfähigkeit des Menschen zu steigern.

Dabei spielen der Monitor, die Eingabegeräte, die Positionierung der Papiere und die

Haltung der Arme eine wichtige Rolle bei der Vermeidung von Erkrankungen des Bewegungsapparates. „Das Kernstück von Körperzentriert Arbeiten ist die Ausrichtung aller Tätigkeiten zur Körpermitte hin“, sagt Timm. In der Mitte liegt die Kraft. Die Arbeit wird um ein Zentrum angeordnet. Alle Bewegungen werden harmonischer und entsprechen eher natürlichen Abläufen. Das spürt der Nutzer intuitiv.

Bessere Selbstwahrnehmung ist hier die Basis für eine gesunde Leistungsfähigkeit bei der Arbeit. Dabei ist es wichtig, alle Bereiche des Körpers zu unterstützen – durch die Wahl des richtigen Arbeitsmittels. Dazu gehört aber auch die Schulung für den richtigen Umgang damit. Gut geschulte und ausgestattete

KA-Anwender agieren an ihrem Arbeitsplatz so, dass die Büroumgebung Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördert.

### Gute Werkzeuge für eine gute Haltung

Ausgangspunkt sind die Augen, die eine gute Haltung führen und leiten. Ein falscher Blickwinkel kann die gesamte Körperhaltung negativ beeinflussen. Augen und Nacken ermüden häufig dadurch, dass der Monitor nicht im optimalen Winkel betrachtet wird.

Mit einem IO-Monitorarm kann der Bildschirm genau an die Sichtachse angepasst werden. Das zentriert den Körper; Augen und Halswirbelsäule werden entlastet. IO-Tischpulte helfen Nacken und Schultern zu entlasten,



Entspanntes Arbeiten dank optimaler Arbeitsplatzorganisation



Gymba – Gehen im Stehen: für mehr Dynamik im Büroalltag

weil bei der Arbeit mit Dokumenten der Kopf nicht ständig zur Seite gedreht werden muss. Bei der Eingabe wird Körperzentriert Arbeiten am besten von einer Zentralmaus unterstützt, die als zentrales Eingabegerät in der Mitte vor der Tastatur platziert wird. Den Mauszeiger steuern beide Hände über einen Rollstab oder ein Controlpad. Ergebnis: eine zentrale Ausrichtung des Körpers. Das verbessert die Haltung spürbar. Die IO-Tischlehne stützt die Unterarme und mindert Spannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur.

Ein Sitz-Steh-Tisch ermöglicht den häufigen Haltungswechsel und animiert zu mehr Bewegung. Aber meist wird die PC-Arbeit im Stehen auf Dauer als unbequem empfunden und der Stehtisch zu wenig genutzt. Hier unterstützen Stehboards wie das Gymba oder das Steppie im Sinne von „Gehen im Stehen“. Durch Gehbewegungen und Balancierübungen auf einem Aktivierungsboard kann der Sitz-Steh-Tisch viel intensiver genutzt und der Stoffwechsel angeregt werden. Während der

Arbeit trainiert man unmerklich die Muskulatur, schon nach kurzer Zeit können Rückenschmerzen und Verspannungen nachlassen.

### Gemeinsam für eine gesunde Arbeitswelt

Die richtigen Arbeitswerkzeuge sind essenziell für die Optimierung des Arbeitsplatzes, aber genauso wichtig sind Licht- und Akustik Aspekte sowie das Verständnis des Nutzers für sich selbst, für seine Körperproportionen und für die Einflüsse, die auf ihn wirken. Der scheinbare Gegensatz von Verhaltens- und Verhältnisprävention hebt sich in diesem Licht schließlich auf. Mensch, Umgebung und Tätigkeit werden als Einheit betrachtet. So erneuert Körperzentriert Arbeiten die isolierte Sichtweise der klassischen Ergonomie.

Grundlage für diese Herangehensweise ist ein erfahrungsbasiertes Konzept mit wissenschaftlichem Hintergrund, das aus sporttherapeutischer und wirtschaftspsychologischer Sicht belegt ist. Im Mittelpunkt steht der



Mensch als rezeptives und informationsverarbeitendes Wesen in seinem Arbeitsumfeld. Mithilfe einer entsprechenden Beratung wird sein Nutzerverhalten positiv gefördert und das Wesen und der Nutzen von Werkzeugen vermittelt. Diese ganzheitliche Betrachtung der Arbeitssituation unter Einbeziehung der biopsychosozialen Ebenen fördert das optimale Ergebnis: Nach der erfolgreichen Beratung wendet der KA-Nutzer das Wissen und die Werkzeuge intuitiv an. So kann das Thema KA als Beitrag zu einer gesunden Arbeitswelt in vielen Bereichen etabliert werden. In diesem Rahmen werden auch Aus- und Weiterbildungen durch KA – Körperzentriert Arbeiten zertifiziert.

Ergonomieberater sind eingeladen, ihr Ausbildungskonzept oder Curriculum einzureichen, sodass es nach Kriterien des Konzepts evaluiert werden kann. Trainings, die Inhalte im Sinne einer verbesserten Selbstwahrnehmung vermitteln, können mit dem KA-Siegel lizenziert werden.

Informationen und Broschüren zum Konzept KA – Körperzentriert Arbeiten sowie zur Zertifizierung finden Sie auf der Webseite der IOE Fachagentur; für Produktinformationen und die Möglichkeit zum Test wenden Sie sich an die Ergotrading GmbH.



#### Kontaktinformationen

##### Fragen zum KA-Konzept

IOE Fachagentur für Ergonomie  
Volker Timm  
22605 Hamburg  
Tel.: 040 607787020  
office@ioe-fachagentur.eu

##### Produkttests und Anfragen

Ergotrading GmbH  
25489 Haselau  
Tel.: 040 607787070  
mail@ergotrading.com



# »» Wie Faszientraining das Neuroathletik-Training ergänzen kann

## Körperhaltung und Bewegung verbessern

Nach Informationen der BLACKROLL® AG

Steffen Tepel,  
Neuroathletik-Trainer

In den vergangenen Jahrzehnten wurde immer deutlicher: Das Modell, das sportliche Leistung hauptsächlich über Muskelkraft oder Laktatwerte definiert, ist nur ein Teil des Gesamtbilds. Durch bessere bildgebende Verfahren, andere Blickwinkel und Fragestellungen sowie neue Forschungsergebnisse und fächerübergreifendes Denken wird das Phänomen „sportliche Leistung“ immer nuancierter. Es ist wie ein komplexes Puzzle, bei dem neue Teilchen immer stärkere Klarheit bringen. Zwei dieser Puzzleteilchen sind Faszientraining und Neuroathletik. Doch wie hängen die beiden Bereiche zusammen und was können Leistungssportler, aber auch Menschen, die ihre Haltung verbessern und schmerz- und beschwerdefrei leben wollen, von den Zusammenhängen lernen?

### Rezeptoren geben wichtigen Input

Zentral sind bei dieser Fragestellung die Rezeptoren, die sich nicht nur in den Sinnesorganen, sondern in allen Geweben und insbesondere in den tiefen Faszien finden. Die Faszien verfügen über eine besonders hohe Zahl von (siehe AGR aktuell 2017/58, S. 54):

- ▶ Nozizeptoren, die Schmerzempfindungen an das Gehirn melden
- ▶ Propriozeptoren, die Bewegungsänderung spüren und somit über das Gleichgewicht für die Stellung der Gelenke wichtig sind,
- ▶ Mechanorezeptoren, die auf Druck und Schwingungen reagieren
- ▶ sowie Rezeptoren, die auf bestimmte stressaktivierte Botenstoffe ansprechen.

„Der Input der Faszien geht ans Gehirn“, sagt Neuroathletik-Trainer und Sportwissenschaftler Steffen Tepel. Deshalb kann Faszientraining auch beim Neuroathletik-Training eine wichtige Rolle spielen.

Als dynamisches Gerüst unterstützen die Faszien die Körperhaltungen und Bewegungen.

Wenn Dysbalancen bestehen, können die Faszien allerdings auch Fehlhaltungen verstärken, weil sie den Muskel durch die Verkürzung – umgangssprachlich gesagt – entlasten wollen. Das kann zu Bewegungseinschränkungen, verminderter sportlicher Leistung und Schmerzen führen. Hier liegt für den Neuroathletik-Experten Steffen Tepel ein Knackpunkt: „Muskuläre Fehlhaltungen lassen sich recht schnell korrigieren, da das Nervensystem das am schnellsten reagierende System im Körper ist“, sagt er. „Faszien lassen sich dagegen nur mittelfristig über Wochen hinweg nachhaltig verändern. Sie gehen zunächst wieder in die gewohnte Haltung der vergangenen Monate und Jahre zurück.“ Deshalb sei auch regelmäßiges Faszientraining als ein Bestandteil des Haltungstrainings über längere Zeiträume hinweg entscheidend.

### Neurozentriertes Training kann Symmetrie verbessern

Trainer Steffen Tepel arbeitet viel daran, die Symmetrie der muskulären Synergisten, also dem Beuger und dem Strecker, zu verbessern. Das funktioniert im neurozentrierten Training über alle Inputs, die das Gehirn erreichen: die visuelle Wahrnehmung, muskuläres Feedback, mentale Aspekte, aber auch über die Faszien. Denn verkürzte Faszien im Bein- und Rückenbereich können beispielsweise zu einem Hohlkreuz und langfristig zu Rückenschmerzen führen.

Hier kann das Faszientraining, wie das Ausrollen des Oberschenkels mit der BLACKROLL bei gleichzeitigem Aufbau der hinteren Oberschenkelmuskulatur unter bestimmten Bedingungen Abhilfe schaffen. Auch zusätzliche oszillierende Schwingung des BLACKROLL BOOSTERS können positive Auswirkungen haben. „Vibration kann als sensorischer Input ins zentrale Nervensystem bei der richtigen Person einen riesigen Impact in Therapie und Training haben“, sagt Tepel.



### Das Gehirn als zentrale Steuereinheit

Wichtig ist dabei, zu erkennen, dass die gesamte Leistungsfähigkeit eines Menschen, vom Kraftoutput bis zur Bewegungsfreiheit eines Gelenks über das Gehirn gesteuert wird. Je sicherer sich die unbewussten Bewegungssysteme des Gehirns in der Bewegung fühlen, desto mehr Bewegung lässt das Gehirn zu. Hier kann die BLACKROLL gute Dienste leisten. Wenn das Gehirn durch das Ausrollen verstärkte sensorische Reize erhält, kann es im Idealfall den Tonus, also die Muskel- und Faszienspannung, senken und so einen größeren Bewegungsradius zulassen. Dadurch trägt das Faszientraining seinen Teil dazu bei, Fehlhaltungen und Rückenschmerzen zu lindern. Der Paradigmenwechsel, den die moderne Wissenschaft dabei aufzeigt, ist lediglich eine andere Betrachtungsweise: Weg von der alten Denkweise eines isolierten Muskel- und Faszien-systems hin zu einem integrierten, vom Gehirn gesteuerten Gesamtsystem.



### Kontaktinformationen

BLACKROLL AG  
Valerie Hosp  
8598 Bottighofen  
Schweiz  
[www.blackroll.com](http://www.blackroll.com)



## >> Selbstfürsorge 4.0

Wer gut für sich selbst sorgt,  
kann sein Bestes geben

P. Vogt | Unternehmer



Monika A. Pohl:  
Selbstfürsorge 4.0  
Wer gut für sich selbst sorgt,  
kann sein Bestes geben

176 Seiten  
GABAL Verlag, Offenbach 2018  
ISBN 978-3-86936-876-4  
Preis: 19,90 €

Zu Beginn des Buches hebt die Autorin einen wichtigen Aspekt hervor: Arbeit nimmt eine zentrale Rolle in unserem Leben ein, ermöglicht uns gesellschaftliche Teilhabe und bietet uns die Möglichkeit, unsere Talente und Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. Damit dem Leser das gelingt, ist es besonders wichtig, auf die eigene Gesundheit zu achten.

Wie Frau Pohl beschreibt, ist Gesundheit ein fortwährender Prozess, der alle Dimensionen des Lebens miteinander verbindet. Somit ist eine ganzheitliche Sichtweise zwingend notwendig. Welche Bereiche dabei besonders wichtig sind und wie hier Selbstfürsorge aussehen kann, beschreibt die Autorin pointiert und einfühlsam.

Unser Alltag nimmt immer mehr an Geschwindigkeit und Komplexität zu. Daher ist es ratsam, rechtzeitig gegenzusteuern und bewusst zu entschleunigen. Bereits im ersten Kapitel wird deutlich, dass Achtsamkeit dabei eine zentrale Rolle spielt. Im weiteren

Verlauf des Buches werden Soft Skills thematisiert, die für ein glückliches und erfülltes Leben die Basis bilden. In Kapitel drei geht es um Lebensfreude durch Selbstbestimmung und Sinnfindung. Das Kapitel vier beschäftigt sich mit Gelassenheit, Resilienz und einem positiven Mindset, während das letzte Kapitel den Schwerpunkt auf Willensstärke setzt und deutlich macht, dass Humor und ein guter Zugang zu den eigenen Gefühlen die Komplexität des Alltags herabsetzen kann.

Den roten Faden im Buch bildet der konstante Bezug zur Arbeitswelt. Der Leser fühlt sich stets gut abgeholt und freundlich eingeladen, die kurzen Übungen auszuprobieren. Im Anhang befindet sich eine Do-it-yourself-Anleitung für einen Achtsamkeitswürfel, den ich immer wieder gerne nutze.

Man merkt deutlich, dass Frau Pohl aus der Praxis kommt und weiß, wovon sie spricht. Das macht den Inhalt des Buches alltagsnah und lebendig. Da ich ihre Trainings inzwischen

persönlich kenne, kann ich guten Gewissens behaupten, dass sich dies auch in ihren Seminaren widerspiegelt.

Das Buch bietet insgesamt eine wertvolle Hilfestellung, wenn es darum geht, sich in punkto Selbstfürsorge gut aufzustellen, um für die Herausforderungen der Arbeit 4.0 entsprechend gewappnet zu sein. Daher ist der Ratgeber aus meiner Sicht sehr empfehlenswert. Er ist sehr übersichtlich und gut strukturiert, sodass sich der Leser schnell zurechtfinden kann.

Ganz besonders gefällt mir die Matrix zur Betrieblichen Gesundheitsförderung. Diese macht auf einen Blick deutlich, wie wichtig eine achtsame Unternehmenskultur ist und welcher Mehrwert entsteht, wenn Firmen Arbeitnehmer bei der Selbstfürsorge unterstützen und bereit sind, den Wandel, der sich unaufhaltsam in der Arbeitswelt vollzieht, mitzugestalten.



Buchverlosung für  
Fördermitglieder

Wir verlosen zwei Exemplare des Buches  
„Selbstfürsorge 4.0“.

Lassen Sie sich bis zum 31. Januar 2020  
unter der Telefonnummer 04761 9263580  
oder per E-Mail an [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de) regis-  
trieren, um an der Verlosung teilzuneh-  
men.

## >> Medical Running

Laufen Sie sich gesund!

Nach Informationen des TRIAS Verlages



Dr. Christian Larsen, Sandra Zürcher,  
Joachim Altmann:  
*Medical Running*  
Laufanatomie analysieren, Lauftechnik  
optimieren, Läuferbeschwerden wegtrainieren

344 Seiten  
Trias Verlag, Stuttgart 2019  
ISBN: 978-3-432-10584-0  
Preis: 19,99 €

„Das Bewegungssystem ist optimal organisiert, um möglichst schnell von A nach B zu kommen. Eine schlechte Lauftechnik hingegen wirkt sich auf die Fortbewegung so aus, als würde man mit halb angezogener Handbremse Auto fahren“, erklärt Dr. med. Christian Larsen, Mitbegründer der Spiraldynamik®. „Nur anatomisch richtiges Laufen trainiert den ganzen Körper und reduziert gleichzeitig Verschleiß- und Verletzungsrisiken“.

Mithilfe einer gezielten Laufanalyse kann der Läufer seine Schwachstellen selbstständig aufdecken. „Es geht darum, offensichtliche Bewegungsfehler zu erkennen und durch günstigere Bewegungsabläufe zu ersetzen“, so die Autoren. Die vorgestellte Übungsbox „Ü-Box 100“ umfasst 100 laufspezifische Übungen, aus denen sich die Läufer ihr individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen können. Wer bereits unter Beschwerden leidet, findet detaillierte Hinweise, welche Übungen helfen, die Schmerzen zu lindern. Zusätzlich erhalten die Leser Lauftipps von Kariem Hussein, Arzt und Europameister über 400 Meter Hürden. Die Trainingspläne für Einsteiger, Profis und Läufer mit Beschwerden werden um Hinweise zur passenden Ernährung und Anleitungen für die richtige Atemtechnik im „Runners Flow“ ergänzt.



Vorteil für  
Mitglieder



Buchverlosung für  
Fördermitglieder

Wir verlosen zwei Exemplare des Buches  
„Medical Running“.

Lassen Sie sich bis zum 31. Januar 2020  
unter der Telefonnummer 04761 9263580  
oder per E-Mail an [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de) regis-  
trieren, um an der Verlosung teilzuneh-  
men.



# >> Schöne Körperhaltung durch Feldenkrais

## Verspannungen im Rücken sanft und nachhaltig lösen

Nach Informationen des TRIAS Verlages



**Birgit Lichtenau:**  
Feldenkrais  
Schöne Körperhaltung –  
aufrecht & entspannt

**Hörbuch**

Hörbuch  
Gesamtlaufzeit: 55:50 Minuten  
Booklet: 80 Seiten  
Trias Verlag, Stuttgart 2019  
ISBN: 978-3-432-10806-3  
Preis: 14,99 €

Vorteil für  
Mitglieder



**Hörbuchverlosung  
für Fördermitglieder**

Wir verlosen drei Exemplare des Hörbuches „Feldenkrais: Schöne Körperhaltung – aufrecht & entspannt“.

Lassen Sie sich bis zum 31. Januar 2020 unter der Telefonnummer 04761 9263580 oder per E-Mail an [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de) registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

Hohlkreuz oder Rundrücken sind weit verbreitete Haltungsfehler. Mit der Feldenkrais-Methode können Verspannungen im Rücken sanft und nachhaltig gelöst werden. Die Übungen helfen dabei, den Körper aufzurichten – eine schöne Ausstrahlung ist der positive Nebeneffekt. „Eine gute Haltung ist aber mehr als ein äußerlich gerader Rücken“, erklärt Lichtenau. Das ganzheitliche Bewegungskonzept von Moshé Feldenkrais beruht auf der Annahme, dass ein beweglicher Körper und ein beweglicher Geist unmittelbar miteinander zusammenhängen. „Die Wirbelsäule ist ein zentraler Energiekanal des Körpers. Die

gerade Form ermöglicht einen guten Energiefluss als Basis der Gesundheit“, so die Autorin.

Die zwei angeleiteten Übungen des Hörbuchs verbessern mit ihren leichten, fast tänzerischen Bewegungen die Beweglichkeit des unteren Rückens, der Lendenwirbelsäule, des Brustkorbs und der Brustwirbelsäule. Üben Sie können so einem Hohlkreuz beziehungsweise Rundrücken vorbeugen oder bereits bestehende Fehlhaltungen abmildern. Alle Übungen werden im Liegen durchgeführt. In dieser Position ist der Körper entspannter und feinfühlicher, was dabei hilft, ungünstige

Bewegungsmuster leichter zu erkennen und zu ändern.

Die Autorin Birgit Lichtenau aus Rosenheim ist Lehrerin für Feldenkrais, Tai Chi und Qi-Gong. Sie wurde von der International Feldenkrais Federation ausgebildet. Seit 1992 leitet sie zahlreiche Kurse an Bildungsinstitutionen und in eigenen Räumen.

Anzeige

Code **AGR** für  
-20% auf den UVP unter  
[www.sywos.com](http://www.sywos.com)



# SYWOS

Symmetrisch, Simpel und Sicher.



Schnelles,  
ausgewogenes  
Training



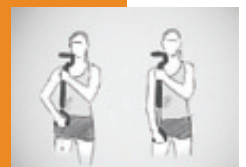
Für starke  
Schultern und  
Rücken



Fit immer  
und  
überall



[www.sywos.com](http://www.sywos.com)





## >> Training ohne Reue

### Funktionelle Gymnastik und Sport für mehr Beweglichkeit und Gesundheit

Cornelia M. Kopelsky | Service für bewegende Publikationen

Mit seinem Buch wendet sich Dr. Carl Heinz Ullrich, Orthopäde und Sportmediziner, in erster Linie an Patient\*innen, deren Beschwerden mit Bewegung vorgebeugt oder therapiert werden kann. In den einleitenden Kapiteln beschreibt er Sinn und Möglichkeiten der Prävention, Ursachen von Schmerzen und vorzeitigem Verschleiß sowie die Bedeutung körperlicher Aktivitäten und körperlichen Trainings für die Gesundheit und Gesunderhaltung.

Die Aufklärung seiner Patient\*innen ist dem Autor besonders wichtig. Daher stellt er das Kapitel „Verhaltensmedizin“ ausführlich und sehr motivierend dar. Die Patient\*innen erfahren hier, dass sich Verhaltensänderungen zugunsten der Gesundheit lohnen. Mehr Bewegung durch gezielte Gymnastik kann dabei ein Schlüssel für eine positive Stärkung von Verhaltensänderungen sein. Durch Gymnastik können schnell erste Erfolge einer verbesserten Gelenkbeweglichkeit und muskulären Entspannung erzielt werden, was wiederum Schmerzen reduzieren oder gar vertreiben kann. Der Autor ist sich sicher, dass dadurch Gymnastik gern gemacht wird, äußert aber gleichzeitig Bedenken, dass Patient\*innen mit ihren Gymnastikübungen aufhören, sobald der Reiz des Neuen vorbei ist und Trainingserfolge nicht mehr so deutlich spürbar sind. Diese Zweifel lassen sich jedoch aus Sicht der Rezensentin auflösen: Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerinnen und -lehrer zum Beispiel haben sehr gute Erfahrungen mit langfristigen Teilnahmen an Gymnastikkursen. Kursteilnehmer\*innen bleiben über viele Jahre im Gymnastikunterricht, wenn dieser unter professioneller Leitung nicht nur funktionell, sondern auch erlebnisorientiert konzipiert ist. Gerade die Gymnastik kann unerschöpflich abwechslungsreich, dynamisch und jeder Zielgruppe gerecht werdend gestaltet werden.

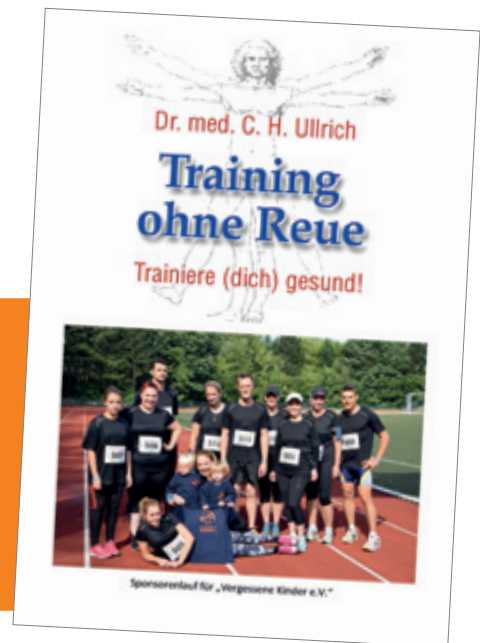
Im ersten Hauptteil des Buches stellt der Autor die Vielseitigkeit der Funktionellen

Carl Heinz Ullrich:  
Training ohne Reue –  
Trainiere (dich) gesund!

182 Seiten, zahlreiche Fotos, Piktogramme,  
anatomische Zeichnungen und Tabellen  
6. überarbeitete Auflage  
Selbstverlag, Heiligenhaus 2018  
ISBN 978-9-46342-993-1  
Preis: 24,98 €  
(Bezugsquelle: [carl.heinz@ullrich-heiligenhaus.de](mailto:carl.heinz@ullrich-heiligenhaus.de))

Gymnastik vor. Die Übungen sind in kleine Programme nach Trainingszielen wie Muskelkräftigung und -dehnung, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination gegliedert. Piktogramme mit ikonischer Darstellung und anatomische Zeichnungen veranschaulichen die Übungsausgangsstellung und den Bewegungsablauf. Zusätzliche Hinweise informieren über das unverzichtbare Auf- und Abwärmen, über Atemtechniken und über funktionell „richtiges“ oder „falsches“ Üben. Ernährungstipps, Empfehlungen zur Muskelentspannung und in Kurzform beschriebene Inhalte der Rücken-, Knie- und Schulterschule runden diese Übungskapitel ab, womit übungswillige Patient\*innen, aber auch Freizeit- und Leistungssportler\*innen sehr verständliche Instruktionen auf präventiv- und sportmedizinischer Grundlage zum häuslichen Üben und Trainieren erhalten.

Die Kapitel des zweiten Hauptteils widmen sich den Sportarten. Nach historischer Herkunft, Kernmerkmalen, Auswahlkriterien, Gesundheits- und Fitnessfaktoren werden traditionelle und trendige Sportarten wie Bergwandern, Schwimmen, Skilaufen, Golf beziehungsweise Carving, Faszientraining, Stand-up-Paddling oder Zumba beispielhaft beschrieben. Auf die Auswahlkriterien geht der Autor ausführlich ein. Tabellen verschaffen einen Überblick über rücken- und gelenkfreundliche und bedingt freundliche beziehungsweise unfreundliche Sport- und Fitnessarten. Das erleichtert den Leser\*innen,



die geeignete Sportart nach ihren persönlichen Beschwerdebildern und Gesundheitszielen auszusuchen. Vor allem aber will Carl Heinz Ullrich umfassend über gesundheitsförderliche Aspekte sportlicher Aktivitäten informieren und dazu motivieren, Sport mit Maß und Ziel und mit viel Spaß zu treiben. Anstrengungen dürfen und sollen sein, um Trainingseffekte zu erreichen. Überforderungen dagegen sind zu meiden, um nicht Verletzungen, schadenverursachende Muskel- und Gelenk- sowie Herz-Kreislaufbelastungen zu riskieren. Für die persönliche Zusammenstellung von Trainingsprogrammen finden sich im Schlußteil Tabellen mit Übungsvorschlägen, Zeiteinteilungen und Kontrollkästchen.

Im Gesamten bietet das Buch eine Fülle von Hintergrundwissen und Anregungen, Gymnastik und Sport in den Alltag zu integrieren. Es ist sehr patientengerecht und lesefreundlich geschrieben, sodass es Laien besonders zu empfehlen ist. Aber auch Ärzt\*innen, Trainer\*innen sowie Bewegungspädagog\*innen und -therapeut\*innen werden von der Motivationsstrategie des Autors profitieren können.



#### Kontaktinformationen

Cornelia M. Kopelsky  
Freie Fachautorin und Fachjournalistin  
Service für bewegende Publikationen  
55765 Birkenfeld/Nahe  
[Publikationen@CMKopelsky.de](mailto:Publikationen@CMKopelsky.de)  
[www.CMKopelsky.de](http://www.CMKopelsky.de)



## >> TheraPro Stuttgart 2020

„Neue Ansatzpunkte, die es zu verfolgen lohnt“



Vom 07. bis 09.02.2020 informiert die TheraPro Stuttgart erneut über Therapie, Rehabilitation und Prävention. Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Podologen und Masseure können das breit gefächerte Angebot der Messe nutzen, um sich weiter fortzubilden und viele Produkte auszuprobieren. Aussteller aus verschiedensten Ländern stellen ihre Neuheiten und Highlights für Therapie, Medizinische Rehabilitation und Prävention vor. So auch die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Neben einem umfangreichen Informationsangebot können AGR-zertifizierte Produkte vor Ort direkt am Messestand der

AGR ausprobiert werden. Wir beantworten auch gerne Fragen zum Thema „Gesunder Rücken“.

Dass sich ein Besuch unseres Messestandes lohnt, zeigen die glücklichen Gewinner unserer vergangenen Gewinnspiele. Auch dieses Mal können Sie daran teilnehmen und mit viel Glück tolle Preise gewinnen.

### Die TheraPro im Überblick:

- ▶ hochkarätige Kongresse: physiokongress, Süddeutscher VPT-Kongress Baden-Württemberg und Bayern, ergotag sowie Süddeutscher Logopädietag
- ▶ kostenfreie Vorträge im Forum und Workshops über Produkte, Trends und Entwicklungen für Ihre Profession
- ▶ fachliche Weiterbildung, kollegialer Austausch, Kontakte knüpfen



### >> TheraPro 2020

Datum:  
07. bis 09. Februar 2020



Ort:  
Messe Stuttgart

Weitere Informationen:  
[info@messe-stuttgart.de](mailto:info@messe-stuttgart.de),  
[www.therapro-messe.de](http://www.therapro-messe.de)



## >> Zukunft Personal Nord und Corporate Health Convention

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) im ganzheitlichen Fokus



Gesunde und glückliche Arbeitnehmer sind zufriedener und somit auch leistungsfähiger. Mit digitalen Lösungen und ganzheitlichen Ansätzen können Arbeitgeber ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) erweitern und bei begehrten Fachkräften punkten: Der Mitarbeiter und seine Bedürfnisse an eine „gesunde“ Arbeitsumgebung rücken immer stärker in den Mittelpunkt. Doch wie lassen sich solche ganzheitlichen BGM-Instrumente im Unternehmen etablieren? Antworten gibt es vom 21. bis 22. April auf der Zukunft Personal Nord in Hamburg sowie vom 12. bis 13. Mai auf der Corporate Health Convention in Stuttgart.

### >> Zukunft Person Nord

Datum:  
21. bis 22. April 2020



Ort:  
Hamburg Messe und Congress

Weitere Informationen:  
[www.europe.zukunft-personal.com](http://www.europe.zukunft-personal.com)

### >> Corporate Health Convention

Datum:  
12. bis 13. Mai 2020



Ort:  
Messe Stuttgart

Weitere Informationen:  
[www.corporate-health-convention.de](http://www.corporate-health-convention.de)





## >> 21. Forum Arbeitsmedizin

Erneut Treffpunkt für Experten rund um die Gesundheit am Arbeitsplatz



Vom 24. bis 26. Juni 2020 findet erneut in der Stadthalle Deggendorfs das Forum der Arbeitsmedizin statt. Mittlerweile zählt es zu den wichtigsten arbeitsmedizinischen Fortbildungen in Deutschland. Jährlich werden rund 300 Ärzte erwartet, die aus allen Bundesländern anreisen.

Waren es vor wenigen Jahren noch Probleme, die hauptsächlich durch chemische, physikalische und körperliche Belastungen verursacht wurden, so nimmt heute die Anzahl der psychischen Erkrankungen durch Stress und aufgrund von unterschiedlichen Belastungen im Informationszeitalter am Arbeitsplatz zu. Die Arbeitswelt richtet sich zunehmend nach Innovationen und Wachstum und schafft so ständig neue Arbeitsprozesse, die auch die Mitarbeiter innerhalb des Betriebes enorm beeinflussen. So ist dies auch Grund für den Erfolg der Messe. Im Fokus des Kongresses steht die Gesundheit im Arbeitsprozess und im Betrieb. Abgerundet wird die Messeausstellung durch die zahlreichen spannenden Seminare und Vorträge.

Termin  
vormerken

### >> Forum Arbeitsmedizin

**Datum:**

24. – 26. Juni 2020

**Ort:**

Deggendorfer Stadthallen  
Kultur- & Kongresszentrum  
Edlmairstraße 2  
94469 Deggendorf

**Weitere Informationen:**

RG Gesellschaft für Information  
und Organisation mbH  
Würmstraße 55  
82166 Gräfelfing  
Tel.: 089 89899480  
www.rg-web.de

## Impressum

**AGR aktuell: offizielles Organ der Aktion Gesunder Rücken e. V.**

Stader Straße 6 • 27432 Bremervörde • Tel. 04761 926 358 - 0 • Fax 04761 926 358 - 810

**E-Mail:** info@agr-ev.de • **Internet:** www.agr-ev.de • **Redaktion:** Detlef Detjen (V. i. S. d. P.) • Jens Löhn • Kim Nele Jagels

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

**Lektorat:** edit-concept | Martina Kunze (www.edit-concept.de)

**Grafische Gestaltung & Satz:** mindD:sign – Kommunikation gestalten | Lisa Antonacci (www.mind-d-sign.de)

**Auflage:** 18.100 Exemplare • Anregungen, Kritik, Leserbriefe sowie Themenvorschläge sind jederzeit willkommen.

**Hinweis:** Im Text wird bei Personen nicht immer konsequent die männliche und weibliche Form verwendet. Die Texte beziehen sich jedoch sowohl auf Frauen als auch auf Männer.

**Quellennachweise:** Titelbild: © HTS BeSafe AS; S. 6/7: © Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.; S. 9: © HUR Deutschland GmbH; S. 10: © Messe Düsseldorf; S. 11:

Aktion Gesunder Rücken e. V.; S. 12/13: © HTS BeSafe AS; S. 14/15: © D.O.G. GmbH; S. 16/17: © RTI Sports GmbH; S. 18/19: © FLEXI-SPORTS GmbH; S. 20: © Woods – stock.adobe.com;

S. 21: © Beate Kochskämper – Bewegung-Entdecken; S. 22: © ulza – stock.adobe.com; S. 23: © Martin Josuweit; S. 24/25: © inesbazdar – stock.adobe.com; S. 26: © alotofpeople –

stock.adobe.com; S. 27: © Yoga and more by Fabienne; S. 28: © rawpixel; S. 30: © Zerbor – stock.adobe.com; S. 31: © Martina Ecker; S. 32: © by-chrometz®; S. 34–37: © Trainingsinsel

GmbH & Co. KG; S. 39: © Aktion Gesunder Rücken e. V.; S. 41: © Robert Knetschke; S. 42, von links nach rechts: © WavebreakMediaMicro – Fotolia.com, © Stillkost – Fotolia.com,

© industrieblick – Fotolia.com; S. 43: © Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V.; S. 44: © Antonioguilem – stock.adobe.com; S. 45, oben links: BillionPhotos.com

– stock.adobe.com, unten rechts: Helmut Jokesch; S. 46: FPZ GmbH; S. 48: © Lunimarna – stock.adobe.com; S. 49, oben: © Gewitterkind – Getty Images, unten: © Petra Mommert-

Jauch; S. 50: © aeris GmbH; S. 52/53: © item Industrietechnik GmbH; S. 54/55: © Thomas GmbH + Co. Sitz- und Liegemöbel KG; S. 56: © HAIDER BIOSWING GmbH; S. 57:

© GANTER Shoes GmbH; S. 58/59: © Idiag GmbH; S. 60/61: © Wiha Werkzeuge GmbH; S. 62–64: © IOE Fachagentur/Ergotrading GmbH; S. 65: © BLACKROLL AG; S. 67:

© TRIAS Verlag; S. 70: © Messe Stuttgart

Wir bitten Sie um Rücksprache vor Veröffentlichung einzelner Artikel aus dieser Zeitschrift. Alle Nutzungsrechte für Bilder, Texte und Schriftzüge sind vorbehalten.

Verbreitung und Wiedergabe – auch in Auszügen – ist möglich, bedarf allerdings der schriftlichen Genehmigung durch die AGR und gegebenenfalls der Autoren.

**Bitte beachten Sie:** Redaktionsschluss für die 1. Ausgabe 2020 (Nr. 63) von der AGR aktuell ist der 1. März 2020.



<sup>1</sup>optional erhältlich als Multikontursitz mit Massagefunktion Code 399  
oder auch mit Memory Paket in den Varianten Code 275/241/242

## Volle Punktzahl in der Haltungsnote.

Der neue GLC. Nehmen Sie in den AGR e.V. zertifizierten<sup>1</sup> Sitzen Platz und erleben Sie, was der GLC für Ihren Rücken tun kann.

Die SUVs von Mercedes-Benz. Ausdruck innerer Stärke.

<sup>2</sup>Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V.  
Weitere Infos bei: AGR e.V., Stader Str. 6, 27432 Bremervörde, Tel. 04761/926 358 0, [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

