

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen



>> TAG DER RÜCKENGESUNDHEIT 2022

Mehr auf S. 72



Zeig Herz gegen
Rückenschmerz –
jetzt und für
immer

Tag der Rückengesundheit 15. März 2022



Geprüft & empfohlen

- Kompaktkehrmaschinen:
Starke Begleiter im Beruf
- Klare Sicht mit dem gewissen
Knick in der Optik
- Gesund auf Reisen
mit den Kleinsten



Fachbeiträge

- Bewegungsfördernde
Ideen und Konzepte
- Selbstoptimierung durch Schlaf
- Minipausen im OP



Verhältnisprävention

- Ergonomisch durch die Schulzeit
- Ergonomie am Industrie-
arbeitsplatz
- Einblick in den großen
AGR-Schuh-Test



www.agr-ev.de

Inhalt



**Geprüft
& empfohlen**

4

Die Wirbelsäule des Babys	4
Himolla erhält AGR-Gütesiegel für Relaxsofa	
ULTIMA und Relaxessel EASYSWING-Serie	6
BaLUPO ErgoLine	8
Zwei starke Kompaktkehrmaschinen aus dem Hause Bucher Municipal	10



**Interdisziplinäre
Fachbeiträge**

12

Füße und Rückenschmerzen	12
AGR e. V. und die „Bewegungsverführer“	14
Human neuro cybrainetics bei Rückenschmerzen	16
Quo vadis Sport?	18
Selbstoptimierung durch Schlafcoaching	20
Minipausen im OP	22
RückenGesundheit multimodal und interdisziplinär stärken	24
Erfolgsfaktor Kommunikation in der Therapie	28
Haltung zeigen – Verantwortung übernehmen	30
Henne oder Ei? Der Zusammenhang von Stress und Rückenschmerz	34
Neuromuskuläre Aktivierung in den Schlingen	38
Polsterbezug aus der Flasche	40



**Neues aus der
Verhältnisprävention**

41

Nackenstützkissen mit Aerelle Blue	41
Ergonomische Schulranzen für die gesamte Grundschulzeit	42
Der Einfluss von Emotionen auf Lernprozess und Lernerfolg	44
Ein Lieblingsplatz für Körper & Seele	46
Der große AGRSchuh-Test	47
Ergonomie, Performance und Ökologie im Einklang	48
Tradition und Innovation vom Chiemsee	50
Ergonomie: Was kommt nach Bürostuhl und Arbeitstisch?	52



**Berichte aus den
Verbänden**

54

Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V.	54
AGR und ANOA beschließen Zusammenarbeit	55
Muskel-Skelett-Erkrankungen	56
Lehrgang Rückentrainer/-in BGB	58
Von Hula Hoop bis Waldbaden	58
Psychische Gesundheit in der dritten Lebensphase	59
BVO gibt Tipps bei Rückenschmerzen im Homeoffice	60
Deutscher Verband Ergotherapie e. V.	62
Bildgestützte Therapie: Selektivvertrag zu HWS und LWS	64



**AGR
intern**

65

AGRFördermitgliedschaft neu gedacht	65
Neues von unseren Referenten	66
AGR – Expertengespräche greifen neue Themenfelder auf	68



**Medien &
Veranstaltungen**

70

„Zeig Herz gegen Rückenschmerz – jetzt und für immer“	70
TheraPro vom 28. bis 30. Januar 2022	73
therapie LEIPZIG	74
Gelassenheit und Resilienz lassen sich trainieren!	75
Das einfachste Rücken-Buch aller Zeiten	76
Der Ernährungskompass	77
Buchverlosung für Fördermitglieder	78
Herzlichen Glückwunsch Dr. Bernd Reinhardt...	79
Impressum	79

Liebe Leserinnen und Leser,

wieder neigt sich ein weiteres Jahr dem Ende entgegen. Für die meisten Menschen ein guter Zeitpunkt, um das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und sich zu fragen: Habe ich meine Ziele auch wirklich erreicht? Und was kann ich in Zukunft verbessern?

Was waren Ihre Ziele in 2021 und welche sind es für das kommende Jahr 2022? Für viele ist es sicher, sich stärker um die eigene Gesundheit zu kümmern, etwas mehr Sport zu treiben und dem Rücken mal wieder etwas Gutes tun. Ganz nach dem Motto: Zeig Herz gegen Rückenschmerz. Genau so lautet nämlich die Devise des Tages der Rückengesundheit am 15. März 2022. Tun Sie es für sich, gehen Sie fürsorglich mit sich um und packen Sie es mit Leidenschaft an. Denn so können Sie langfristig etwas für Ihre Gesundheit tun. Der Tag der Rückengesundheit wird im kommenden Jahr wieder von zahlreichen Aktionen und Vorträgen – erneut im Online-Format – unterstützt. Die begleitende digitale Themenwoche zum Tag der Rückengesundheit informiert dabei vom 14. bis 18. März 2022 jeden Abend die Öffentlichkeit zu diesem wichtigen Thema. Die Fachbeiträge unserer Referenten werden ergänzt durch zahlreiche themenspezifische Informationen unserer Förderer. Auch der traditionelle Expertenworkshop (5. und 6. März 2022) findet erneut digital statt. Bleiben Sie daher am besten jetzt schon auf dem Laufenden und schauen Sie ab Seite 70 vorbei!

Um beim Thema „online“ zu bleiben: Auch die AGR Online Seminare stehen wieder vor der Tür mit vielen neuen Themen im Jahr 2022. Neu im Expertenteam der Referenten ist Anne-Marie Glowienka. Sie bringt unter anderem die Themen Resilienz, Erhaltung der Arbeitsfähigkeit sowie „Screening Gesundes Arbeiten“ mit. Klingt interessant? Dann schauen Sie doch mal unter www.agr-ev.de/online-seminare vorbei. Unsere Online Seminare halten im kommenden Jahr noch viele weitere spannende Themen für Sie bereit! Ab Seite 68 erfahren Sie mehr.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Kim Nele Jagels

Ihre Kim Nele Jagels

PS: Unsere Fördermitglieder können wieder tolle Bücher gewinnen :-)



AGR aktuell online lesen:
www.agr-ev.de/agr-aktuell



>> Die Wirbelsäule des Babys

Wie man auf Reisen von den ersten Lebenstagen an für eine korrekte Körperhaltung sorgt

Nach Informationen von Avionaut



Eine korrekte Haltung und eine gerade Wirbelsäule des Kindes muss ab dem ersten Lebenstag erarbeitet werden. Worauf sollte man achten, um Fehlhaltungen zu vermeiden?

Die Wirbelsäule eines Kindes ist sehr anfällig für Verformungen. Um ihre Verkrümmung und spätere Haltungsschäden zu vermeiden, ist es wichtig, den Rücken richtig zu stützen. Ein gut gewählter Kindersitz soll jedoch nicht nur die Wirbelsäule schützen – er soll das Kind vor vielen anderen Einflüssen schützen und ihm zugleich eine angenehmere und komfortablere Reise bieten. Deshalb empfehlen wir Ihnen, Ihr Kind so lange wie möglich in einem Kindersitz zu befördern.

Alle Kinderrückhaltesysteme müssen bestimmten Richtlinien der Europäischen Union

entsprechen. Weil beim Kauf eines Autositzes der Körperbau des Kindes beachtet werden muss und sich das Kind in dem Sitz wohlfühlen sollte, gibt es kein Universalmodell, das für alle passt. Erstens sind die Sitze nach Gewicht des Kindes geordnet: Gruppe 0 ist für Kinder unter zehn Kilogramm und Gruppe 0+ für Kinder bis 13 Kilogramm vorgesehen. Die Aufgabe von Autositzen dieser Kategorie ist es, die Sicherheit von Kleinkindern zu gewährleisten, die aufgrund des Alters noch nicht in der Lage sind, ihren Körper während der Fahrt zu kontrollieren. Besonders beim Bremsen oder Anfahren ist dies von hoher Bedeutung. Die Sicherheit des Kindes wird hier sowohl durch die Sicherheitsgurte als auch durch die spezielle Form der Konstruktion des Sitzes gewährleistet, der den Transport des Kindes in einer sicheren

Liegeposition ermöglicht. Bei Modellen für ältere Kinder ist die Situation anders. Sie sind „maßgeschneidert“, da sich ihre Kopfstützen mehrstufig regulieren lassen und somit einfach an die sich verändernden Bedürfnisse eines wachsenden Kindes angepasst werden können. Integrierte Armlehnen und zusätzliche Halterungen machen auch hier das Reisen bequemer. Außerdem wird das Kind mit den Sicherheitsgurten des Autos angeschnallt.

Ein wichtiges Kriterium eines Autokindersitzes ist seine Fixierung im Auto. Das ISOFIX-System ermöglicht eine vollständige Stabilisierung des Sitzes während der Fahrt, andere Modelle werden mit Sicherheitsgurten fixiert. Das Produkt sollte über Zulassungen verfügen, die die Sicherheit bestätigen, so wie die Zertifizierung durch die AGR.



Worauf ist beim Kauf des Autositzes zu achten, um die richtige Wahl zu treffen?

Richtige Kaufentscheidung bedeutet überlegte Wahl des Herstellers des Autositzes. Auf dem Markt gibt es viele bekannte Unternehmen, die sich seit mehreren Jahrzehnten auf Autositze spezialisiert haben und große Erfolge dabei haben. Klare Sache: Ein bewährter Hersteller ist wichtig. Das Vertrauen der Eltern, das sich eine Marke über viele Jahre hinweg erarbeitet hat, ist ja unter anderem Ergebnis der Kundenzufriedenheit – auf allen Ebenen. Dazu zählen bei der Herstellung verwendete robuste Materialien, einfache Bedienung, viele Reparaturen umfassende Garantie und eine Zusatzversicherung, die den Umtausch des Sitzes nach einem Unfall durch einen völlig neuen sichert und vieles mehr.

Avionaut ist ein polnisches Unternehmen, das einen großen Markt bedient. Ziel ist es, die sichersten Autositze für die jüngsten Reisenden zu entwickeln, die den höchsten Ansprüchen bei langen Fahrten gerecht werden. Avionaut-Autositze erfüllen sehr hohe Sicherheitsanforderungen, auch die Optik kommt nicht zu kurz – und trifft den Geschmack anspruchsvoller Eltern. Topmodelle des Unternehmens sind der Avionaut Pixel, einer der leichtesten Kindersitze der Welt, und das Flaggship: Avionaut Sky – Autositz zum Rückwärtsfahren (RWF) für Kinder bis 25 kg Körpergewicht mit bestandener Test-Plus-Prüfung.

Was gibt es noch zu bedenken?

Das wichtigste Kriterium sind Sicherheitstests, die nachweisen, wie gut der Sitz ein Kind in einer kritischen Fahrsituation schützt. Zu den wichtigsten Crashtest-Anbietern zur Prüfung von Autositzen gehören der ADAC und der schwedische Test Plus. Ein Merkmal, das gute Kindersitze auszeichnet, ist zweifellos eine entsprechende Konstruktion, die die Wirbelsäule des Kindes stützt und sie während der Fahrt

entlastet. AGR-zertifizierte Sitze beugen nicht nur Rückenproblemen und Schmerzen der Wirbelsäule vor, sondern können auch bei der Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates hilfreich sein.

Die AGR hob das geringe Gewicht der Sitze Pixel und Pixel PRO hervor, das sich besonders positiv auf den Rücken der Eltern auswirkt. Auch das leichte und sehr robuste EPP-Material der Schale schätzte die AGR, das zudem bei einem Verkehrsunfall Energie absorbiert. Die AGR lobte auch den Einsatz, der das Becken, die Wirbelsäule und den Kopf des Kindes stabilisiert und so ein hohes Maß an Komfort und Sicherheit für den kleinen Passagier gewährleistet.

Der AeroFIX und der AeroFIX RWF zeichnen sich nach Ansicht der AGR durch eine sehr gute Anpassung des Sitzes an die Körperverhältnisse aus, die durch eine Höhenverstellung der Kopfstütze und der Gurte sowie eine variable Einstellbarkeit der Neigung des Sitzes erreicht wird. Ein Lob sprach die AGR auch für die Möglichkeit der rückwärtigen Beförderung von Kindern bis zu einer Körpergröße von 105 cm aus.

Der SKY-Sitz wurde von der AGR ebenfalls ausgezeichnet, da er durch die Kopfstützenverstellung und den modularen Einsatz optimal an das Kind angepasst werden kann. Auch mit diesem Sitz kann ein Kind bis zu einer Körpergröße von 125 cm oder einem Körpergewicht von 25 kg rückwärtsgerichtet befördert werden, was die AGR ebenfalls positiv hervorhob. Alle Anforderungen erfüllt der SKY-Sitz nur bei Verwendung von Antiwedge.

Die AGR ist zu einer wichtigen Instanz geworden für Kaufentscheidungen von Auto-Kindersitzen. Denn nicht nur die Sicherheit, sondern auch die Ergonomie ist wichtig, damit der Kinderrücken gesund bleibt. Sorgen Sie sich um die Wirbelsäule Ihres Kindes ebenso wie um Ihre eigene.

Geprüft & empfohlen



Autokindersitze von Avionaut

Wie gut, dass es Autokindersitze gibt, die nicht nur im Fall der Fälle die gewünschte Sicherheit bieten, sondern auch Ergonomie. Denn gerade in den jungen Jahren der Kinder kommt es auf eine gesunde Entwicklung an. Damit dieser nichts im Wege steht, sollten Eltern unbedingt auf einen Autokindersitz achten, der sich dem Kind anpasst. Beim Verstellen der Kopfstützenhöhe sollten beispielsweise die Schultergurte mitwandern, sodass sie immer altersentsprechend angepasst sind. Zusätzlich ist eine Seitenführung im Beckenbereich sinnvoll und bietet vor allem bei langen Fahrten ein angenehmes und gleichbleibendes Sitzklima. All diese und viele weitere Anforderungen erfüllen die neu zertifizierten Autokindersitze (Babyschale Avionaut Pixel*, Babyschale Avionaut Pixel PRO*, Autokindersitz Avionaut AeroFix*, Autokindersitz ab Geburt Avionaut Sky mit Antiwedge*) von Avionaut.

Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!



Kontaktinformationen

Avionaut
 Ł.Karwala Sp. komandytowa
 Szarlejka ul. Łukasiewiczza 172
 42-130 Wręczyca Wielka
 Polen
 avionaut@avionaut.com
 avionaut.com



>> Himolla erhält AGR-Gütesiegel für Relaxsofa ULTIMA und Relaxstuhl EASY SWING-Serie

Optimaler Sitzkomfort im Wohnzimmer

Nach Informationen der himolla Polstermöbel GmbH



Relaxsofa „ULTIMA“: Qualität gepaart mit außergewöhnlichem Liege- und Sitzkomfort

Wir verbringen alle einen großen Teil unseres Alltags im Sitzen. Daher sollten unsere alltäglichen Sitzgelegenheiten die Möglichkeit bieten, sich möglichst abwechslungsreich hinzusetzen und Belastungen und damit Schmerzen für Rücken & Co. vorzubeugen. Dabei spielen viele verschiedene Faktoren eine Rolle, die himolla mit den neu ausgezeichneten Produkten vereint.

„ULTIMA“ – stilvolles Funktionssofa mit innovativem Hightech-Beschlag

Das innovative und patentierte Relaxsofa „ULTIMA“ folgt nicht nur Funktion und Ergonomie, sondern vereint außerordentliche Gestaltqualität mit einem außergewöhnlichen Maß an Sitzkomfort in drei Sitzhärten.

Für große Menschen bietet es optimalen Luxus: **200 cm maximale Liegelänge**, 118 cm Beinauflage. Das Systemprogramm kann individuell konfiguriert werden. Beinauflage, Sitztiefe, Kopfteil und Sitzneigung sind dabei elektrisch verstellbar mit einer himolla eigenen Hightech-Beschlagsentwicklung, welche **weltweit** einzigartig ist. Auch die **Sitztiefe ist stufenlos elektrisch verstellbar**: 52 bis 78 cm. Darüber hinaus neigt sich die Rückenlehne.

Für den Sitzkomfort ist nicht ausschließlich die Sitzhöhe verantwortlich, sondern die im Polstermöbelbereich sogenannte „Abwicklung“,

eine ergonomische Kombination aus Sitztiefe und Sitzhöhe. Dieses Sitzverhältnis kann bei ULTIMA individuell eingestellt werden, sodass Menschen jeder Körpergröße bequem sitzen können. Selbst die Sitzhöhe ist elektrisch regulierbar. Das ideale I-Punktchen garantiert ein sehr komfortables, weiches Nierenkissen, welches extra dem Modell angepasst wurde.

Ein zusätzlicher Motor neigt den gesamten Sitz in der Relaxposition, sodass die Beine über dem Herz liegen und eine gesundheitsförderliche Heart Balance Position erreicht wird, während die Armlehne bequem mitläuft.

Unsere elektrischen Möbel werden kabellos betrieben mit einem außen ansteckbaren Akku, welcher über mehrere Monate hält.

Die Sitzchassis werden zu ergonomischen Liegeflächen und bieten dank der multifunktionalen Verstellbarkeit einen außergewöhn-

lichen Sitz- und Liegekomfort – auch für große und besonders große Sofa-Liebhaber, die derzeit in keinem Relaxmöbel ideal sitzen und liegen können. Obwohl unsere Spezies immer größer wird, bietet der Markt ansonsten keinerlei Sofa-Spezialprodukte dieser Art.

Ausgezeichnet:

- ▶ eigene technische Beschlagsentwicklung
- ▶ patentiert beim deutschen Patent- und Markenamt
- ▶ ausgezeichnet mit dem German Innovation Award SPECIAL

EASY SWING – bequem in jeder Position

EASY SWING ist die Erfolgsbaureihe von himolla. Die neue Generation in drei Armlehnenoptiken, 7050, 7051 und 7052, zeigt sich äußerst komfortabel. Der eingeschäumte Sessel mit Softschaummatte ist ein echter Rückenschmeichler. Knuffige, weiche Optiken



Relaxessel der Serie EASY SWING: Ergonomie und Funktionalität auf höchstem Niveau

mit hervorragendem Sitzkomfort in drei Sitzhärten sind unter anderem eine Spezialität von himolla. Die Sesselbaureihe gibt es in vielen Größen, S, M, L, XL bis zur Schwerlast-Version. Dabei verändern sich Sitztiefe, Sitzhöhe, Rückenhöhe mit der Sesselergonomie-Größe. Die Ausführungen beginnen mit einer extrem leichtgängigen, manuell verstellbaren Variante und reichen über ein-, zwei- und dreimotorige Ausführungen mit elektrischer Kopfteilverstellung bis hin zur Aufstehhilfe. Bei allen Sesseln öffnet sich der Rücken besonders weit. Die elektrischen Relaxessel sind mit einem außen liegenden Akku kabellos im Raum aufstellbar.

Die brandneuen Zusatzausstattungen wie Air-Massage und Sitz- und Rückenheizung stellen körperliche und mentale Entspannung in den Mittelpunkt. Auch eine extra breite Schwerlastausführung bis zu 160 kg/200 kg ist zu haben, sodass keine Wünsche offenbleiben.

Wir verfolgen einen ganzheitlichen Einrichtungs-gedanken für mehr Wohnkultur und beste Gestaltungsqualität in Ihrem Zuhause. Daher gibt es passen zu Ihrem EASYSWING das abgestimmte Sofa, CUMULY 4050/4051.

Nachhaltigkeit

Um so wichtiger ist es, darüber hinaus weitere Werte zu kreieren und so die eigene Produkt-Ethik zu pflegen mit Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein. Die EMAS-Validierung seit 2008 sowie die Auszeichnung mit dem Umweltzeichen „Blauer Engel“ sind die Früchte unseres jahrelangen Engagements im Sinne unserer Umwelt. Der „Blaue Engel“ ist das Umweltzeichen der Bundesregierung zum Schutz von Mensch und Umwelt.

Seit 2011 ist die gesamte himolla Polstermöbelkollektion mit dem Blauen Engel für emissionsarme Polstermöbel zertifiziert, sodass unsere Produkte mit dem Umweltzeichen „Blauer Engel“ (DE-UZ 117) gekennzeichnet werden dürfen.

Ein Beleg dafür, dass wir unsere Produkte in all ihren Bestandteilen bis hin zu Schäumen und Ledern mit Materialien fertigen, die umweltgerecht und mit großer Nachhaltigkeit erzeugt werden. In den Zertifizierungen werden sämtliche Themen, wie zum Beispiel FSC-zertifizierte Holzverwendung, Einsatz von Recyclingmaterialien und Wiederverwertbarkeit nach dem Lebenszyklus, berücksichtigt.

Ein Wohnzimmer ist ohne Polstermöbel unvorstellbar. Manche Polstermöbel können wegen ihrer großen Oberfläche und ihrer langen Lebensdauer eine wesentliche Quelle für Schadstoffe in Innenräumen sein. Schadstoffe, die die Gesundheit und Umwelt belasten können, stammen in aller Regel aus Klebern, Polstermaterialien, Bezugstextilien oder dem Leder.



Kontaktinformationen

himolla Polstermöbel GmbH
84416 Taufkirchen/Vils
Tel.: 08084/25-0
info@himolla.com
www.himolla.com

Geprüft & empfohlen



Relaxessel und Polstergarnituren von himolla

Wer kennt das nicht, ein gemütlicher Abend zuhause oder im Freundeskreis. Trotz angenehmer Atmosphäre werden wir unruhig und „rutschen“ ständig hin und her. Wir fühlen uns einfach unwohl, oftmals setzen sogar Rückenschmerzen ein. Lange Fernsehabeude werden zur Qual. Ursache ist nicht unbedingt das Programm, sondern es sind ungeeignete Polstermöbel, bei deren Entwicklung Design und nicht Ergonomie und Funktion im Vordergrund standen. Hier setzen die neu mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichneten Relaxessel und Polstergarnituren an. Sie ermöglichen ein gesundes Sitzen bzw. Liegen und bieten dabei so einige ergonomische Extras, die den Rücken stärken.

Herzlichen Glückwunsch zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!

himolla

Was einst als kleine Werkstatt in Taufkirchen begann, hat sich längst zu einem der größten Polstermöbelhersteller Europas entwickelt, der international agiert. Seit 70 Jahren produziert himolla hochwertige Sitzmöbel mit Leidenschaft, Sachverstand und dem Gewissen, etwas Gutes für die Region zu tun. So ist himolla der größte Arbeitgeber im Bereich Polstermöbel in Deutschland und produziert nach wie vor auch in Taufkirchen Vils bei München.

himolla steht für schickes Design, die markante und auf den ersten Blick erkennbare Handschrift von Chefdesignerin Tamara Härtly, höchsten Komfort, technische Raffinessen vom Funktionsarmteil bis zum motorischen Hightech-Beschlag, eine immense Planungsvielfalt und vorzügliche Bezugsmaterialien.



>> BaLUPO® ErgoLine

Die Lupenbrille mit dem „Knick in der Optik“

Nach Informationen der Bajohr OPTECmed GmbH



Die meisten chirurgischen und zahnärztlichen Eingriffe sind hochpräzise Operationen an sehr kleinen Objekten. Binokulare Lupenbrillen vergrößern das Bild des Behandlungs- oder Operationsbereichs. Lupenbrillen ermöglichen die Arbeit auf eine fest definierte Distanz zum Patienten. Zeitgleich werden nahe Objekte in einer entspannten Entfernung für das Auge abgebildet. Die dadurch bedingte Kopfhaltung kann zu Nacken- und Rückenproblemen führen.

Unnatürliche Position

Die gebeugte Position des Kopfes übt starken Druck auf die gesamte Wirbelsäule aus. Dies kann im Laufe der Zeit irreparable Gesundheitsschäden verursachen. So veröffentlicht in einem Artikel der Zeitschrift „Surgical Technology International“.

Der Kopf eines Erwachsenen wiegt im Stehen durchschnittlich 5 kg. Beim Kippen nimmt die Belastung des Halses dramatisch zu und kann über 20 kg erreichen. Zu diesem Schluss kam unter anderem der New Yorker Chirurg Kenneth Hansraj, indem er die Wirbelsäule am Computer simulierte.

Je weiter eine Person den Kopf kippt, desto größer ist die Belastung für den Hals, warnt der Arzt. Nach seinen Berechnungen entspricht die Kopfneigung um 15 Grad 12 kg,

30 Grad 18 kg, 45 Grad 22 kg. Eine solche hohe Belastung kann zu vorzeitigem Verschleiß und sogar zu einem Bandscheibenriss führen.

Ohne Lupenbrille kann die Neigung bis zu 45 Grad erreichen, siehe Position 1. Beim Arbeiten mit „normaler“ Lupenbrille ist die Kopfhaltung wie auf Position 2. Position 3 ist die natürliche und gesunde Kopfhaltung mit BaLUPO® ErgoLine. Die neueste Lupenbrille im Programm von Bajohr OPTECmed, die BaLUPO® ErgoLine, ist die Lösung für eine optimale Körperhaltung bei der Behandlung.

Die sehr spezielle optische Konstruktion verlagert den optischen Weg der Sehachse. Der hohe Ablenkungswinkel und das geringe Gewicht der Brille im leichten Titanrahmen reduzieren die Belastung der Halswirbelsäule, insbesondere bei langen Tätigkeiten im

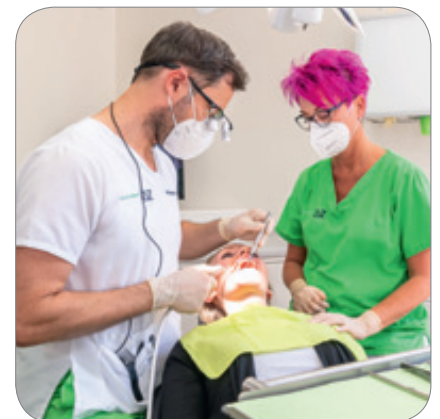
Nahbereich. Herkömmliche Lupenbrillen verfügen nicht über diese Bildumlenkung.

Zudem werden die Augen bei der BaLUPO® ErgoLine auf die entspannte Fernblickrichtung (geradeaus) eingestellt, was eine zusätzliche Schonung für das Auge bewirkt. Das ist die Lösung für eine komfortablere Körperhaltung und eine geringere Ermüdung der Augen.

Die BaLUPO® ErgoLine zeichnet sich durch ein breites Sehfeld und einen hohen Vergrößerungsbereich (3,0-, 4,0-, 5,0-, 6,0- oder 7,5-fache Vergrößerung) sowie ein kompaktes Design aus.



Position 1:
Arbeiten ohne Lupenbrille, 45 Grad Neigung,
22 kg Gewicht des Kopfes



Position 2:
Arbeiten mit „normaler“ Lupenbrille,
15–30 Grad Neigung, 12–18 kg Gewicht des Kopfes



Der Augenoptik-Spezialist in der Medizintechnik Bajohr OPTECmed schafft Vergrößerungen im Detail

Vergrößert zu sehen, wenn es um höchste Präzision bei Behandlungen oder bei Operationen geht, erleichtert die Arbeit des Arztes und optimiert die Qualität. Dafür sorgt Bajohr OPTECmed im Einsatzbereich der Medizin schon seit Jahrzehnten.

Deutschlandweit vertrauen Ärzte und Kliniken dem Einbecker Unternehmen und lassen sich hochwertige Lupenbrillen in Kombination mit neuen Licht-/Leuchtsystemen anpassen. Jede Brille ist eine individuelle Anfertigung, zugeschnitten auf die Anforderungen des Zahnarztes oder Operateurs. Hierbei spielen Dinge wie die Bauweise des Lupensystems, Vergrößerung, Arbeitsabstand, Sehfeld und Sehstärkenkorrektur eine große Rolle. Bajohr fertigt und vertreibt Lupenbrillen unterschiedlicher Hersteller und ist der einzige Distributionspartner von Carl-Zeiss-Meditec. Insbesondere bei den Meisterstücken der eigenen Marke BaLUPO, treffen Funktion und Design perfekt aufeinander. Innovative Entwicklungen des Marktführers werden als richtungsweisend beurteilt.

Neben dem großen Showroom am Unternehmenssitz in Einbeck hat Bajohr ein neues Lupenbrillenfachgeschäft in Hamburg, nahe der Eppendorfer Universitätsklinik, eröffnet. An den Standorten Berlin, München, Leipzig, Kassel, Stuttgart und Mönchengladbach sowie in Wien hat Bajohr seine Spezialisten positioniert, die tagtäglich der großen Nachfrage von Ärzten und Kliniken nachkommen.

Und Bajohr OPTECmed wächst weiter stark an, neue Räumlichkeiten in der Zentrale, eine noch breitere Produktpalette und immer mehr Mitarbeiter im Innen- und Außendienst deuten klar auf einen weiterhin erfolgreichen Weg in die Zukunft.

Unternehmensgründer und Geschäftsführer Christoph Bajohr freut sich mit seinem Team über diese Entwicklung auch in diesen herausfordernden Zeiten.



Position 3:
Arbeiten mit BaLUPO® ErgoLine,
0 Grad Neigung, 5 kg Gewicht des Kopfes



Kontaktinformationen

Bajohr OPTECmed GmbH
Hansestraße 6 | 37574 Einbeck
Tel.: 05561 319999-0

Eppendorfer Baum 18 | 20249 Hamburg
Tel.: 040 41494000
info@lupenbrille.de | www.lupenbrille.de



Geprüft & empfohlen

Lupenbrille BaLUPO ErgoLine

Was haben Zahnarzt, Chirurg, Feinmechaniker und Uhrmacher gemeinsam?

Ganz einfach: Für ein perfektes Arbeitsergebnis müssen alle oft kleinste Details erkennen können. Das Problem: Sie nehmen dafür häufig eine ungünstige Körperposition ein, indem sie den Kopf und/oder den Oberkörper stark nach vorne beugen. Dass dies letztendlich schnell zu Beschwerden in Nacken und Rücken führt, liegt auf der Hand.

Damit dies nicht passiert, setzt man auf Lupenbrillen mit dem gewissen „Knick in der Optik“. Sie reduzieren die Belastungen für unseren Körper auf ein Minimum. Sie lassen einen größtmöglichen Arbeitsabstand zu und unterstützen dabei eine aufrechte Körperhaltung. Das ist nicht nur für die Augen angenehmer, sondern auch für unseren Körper.

Wichtig bei der Auswahl: Achten Sie darauf, dass die Lupenbrille eine Mehrfachvergrößerung und ein entspanntes Sehen in die Ferne ermöglicht. Zusätzlich sollte sie möglichst leicht sein und ein individuell anpassbares Gestell mitbringen. All diese Anforderungen erfüllt die Lupenbrille „BaLUPO ErgoLine“ von Bajohr.

Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!



>> Zwei starke Kompaktkehrmaschinen aus dem Hause Bucher Municipal

Die neue CityCat V20 Baureihe und ihr großer Bruder, die CityCat 5006

Nach Informationen der Bucher Municipal GmbH



Bucher Municipal ist ein führender Anbieter von Fahrzeugen und Ausrüstung für Reinigungs- und Räumungsarbeiten auf öffentlichen und privaten Verkehrsflächen. Das Angebot umfasst Kehrfahrzeuge sowie Fahrzeuge und Maschinen für Kanalreinigung, Winterdienst und Müllentsorgung. Ergänzt wird das Produktangebot durch digitale Dienstleistungen. Im Bereich der Herstellung und Entwicklung von Kompaktkehrfahrzeugen blickt Bucher Municipal nunmehr auf über drei Jahrzehnte zurück und hat im Jahr 2020 den Nachfolger der legendären CityCat 2020 vorgestellt.

Die neue CityCat V20 Baureihe

Eine wendige knickgelenkte 2 m³ Kompaktkehrmaschine in zwei Gewichtsklassen (3,5 t und 4,8 t), wahlweise mit Diesel- oder Elektroantrieb sowie optional erhältlichem Allrad und einer Palette von Zubehör wie Wildkrautbesen, Schwemmanlage, Frontkehrwalze, Schneepflug und Salz-/Sole-Streuer macht dieses Gefährt für den Ganzjahreseinsatz tauglich.

Die CityCat V20 ist da Zuhause, wo mancher anderer nicht hinkommt, in Innenstädten, engen Parkanlagen, Industriehallen sowie Park- und Tiefgaragen. In Verbindung mit dem vollelektrischen Antrieb verrichtet sie zudem ihre Arbeit vollkommen emissionsfrei.

Safety First

In der geräumigen und übersichtlichen ROPS zertifizierten Kabine finden bis zu zwei Mitarbeiter Platz. Dabei ist die Anordnung der Instrumente und Bedieneinheiten vollkommen ergonomisch und vor allem bedienerorientiert gestaltet. Hierzu gehören zum Beispiel

die intuitive Smart-Con Multifunktions-Armlehne, ein 4,3 Zoll Informationsdisplay auf Augenhöhe sowie ein optional erhältliches 10 Zoll Touch-Display, worüber der Bediener stets alle wichtigen Informationen erhält.

Mit einem Fahrkomfort, der in dieser Klasse seinesgleichen sucht, sowie dem luftgefederten Fahrerkomfortsitz setzt diese Maschine Maßstäbe, welche auf Pkw-Niveau liegen.

Ausgezeichnet mit verschiedenen Design & Innovation Awards ist die Bucher CityCat V20 Baureihe bereit für ein neues Zeitalter der Straßen- und Flächenreinigung.

Bucher Municipal ist überzeugt, dass sich Bedienerkomfort und Sicherheit direkt auf die Produktivität und die Leistungsfähigkeit der Ausrüstung auswirkt. Daher legen sie bei der Konstruktion ihrer Kehrfahrzeuge großen Wert auf optimalen Fahrerkomfort und benutzerfreundliche Bedienung sowie auf eine sowohl für den Fahrer als auch für Drittpersonen sichere Arbeitsumgebung.

Maximaler Komfort in der CityCat 5006

Das Kabinendesign der CityCat 5006 sorgt mit einem breiten Spektrum an Standard- und Sonderausstattungen für Geräumigkeit und Komfort. Die großflächigen Scheiben bieten eine klare Sicht nach vorne und zur Seite. Das geräumige Design ermöglicht einen bequemen Durchstieg zur Beifahrerseite. Die Bedienpanels sind leicht erreichbar vor und seitlich des Fahrers angeordnet und schaffen maximale Benutzerfreundlichkeit. Die Kabine bietet Platz für bis zu drei Personen. Verstellbare, luftgefederte Sitze mit Lendenwirbelstütze und optionaler Sitzheizung beugen Rückenproblemen vor und ermöglichen ein ergonomisches Arbeiten. Der Lärmpegel in der auf Hydrolagern gefederten Kabine ist auf das niedrigste beschränkt. Die Lenksäule ist sowohl winkel- als auch höhenverstellbar. Ein optionaler Tempomat im Arbeitsmodus reduziert die Bedienerermüdung. Die automatische Aktivierung der Rückfahrkamera beim Einlegen des Rückwärtsgangs schafft zusätzliche Sicherheit und Entlastung.

SAUBER.



Geprüft & empfohlen

Wahre Multitalente

Kehren, fegen, mähen, Schnee räumen, streuen und vieles mehr... Kompaktkehrmaschinen meistern die unterschiedlichsten Aufgaben und müssen dabei sogar oftmals mehrmals am Tag umgerüstet werden. Gerade deshalb ist es besonders wichtig, dass dies einfach und vor allem von nur einer Person erledigt werden kann, denn das Umrüsten soll keinesfalls den Rücken belasten. Eine komfortable Bedienung sowie ein leichter Zugang zum Kehrgutbehälter sind deshalb von besonderer Bedeutung. Wer dazu noch auf rückenfreundliches Aus- und Einsteigen achtet, schont seinen Rücken zusätzlich. Ein höhenverstellbarer Komfortsitz rundet das Ganze ergonomisch ab. Eine Rückfahrkamera und Scheinwerfer für die Ausleuchtung des Arbeitsbereiches sorgen für ein weiteres Plus. Diese und weitere Anforderungen an Kompaktkehrmaschinen erfüllen die neu zertifizierten „CityCat 5006“ und „CityCat V20“.

Herzlichen Glückwunsch zur Zertifizierung!



Kontaktinformationen

Bucher Municipal GmbH
 – Kehrmaschinen –
 30453 Hannover
 Tel.: 0511 21490
 vertrieb.sweepers.de@bucherschoerling.de
 www.buchermunicipal.com



STEITZ SECURA
 SICHERHEITSSCHUHE



Claudia Bienert

>> Füße und Rückenschmerzen – Warum Fußfehlstellungen Rückenschmerzen auslösen können

Mit gezielter Fußgymnastik Verspannungen lösen

*Claudia Bienert | Physiotherapeutin, PräFit UG – Prävention & Fitness, Gründerin Fußschule Neuss,
Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention*



Die Zahl der Menschen in Deutschland, die unter Rückenschmerzen leiden, wird immer größer. Geschätzt haben ca. 80 Prozent aller erwachsenen Deutschen innerhalb eines Jahres mehrmals Rückenschmerzen.

Schwache Muskulatur, unelastische Sehnen und Bänder, verklebte Faszien und eine verkrampte Haltung sind häufig das Resultat unserer durch Bewegungsmangel gekennzeichneten modernen Lebensweise. Es kommt zu Verspannungen, Fehlbelastungen und schließlich zu Schmerzen, die das Allgemeinbefinden und die Lebensqualität beeinträchtigen. Dabei ist unser Körper auf Bewegung ausgelegt, sie hält uns „am Laufen“ und trainiert die Muskulatur.

Das Bewusstsein dafür ist in den letzten Jahren erfreulicherweise stark gestiegen und viele Menschen suchen den Ausgleich in sportlichen Aktivitäten. Es wird in Fitnessstudios

trainiert, gejoggt, geschwommen oder Tennis gespielt, um nur einige Aktivitäten zu nennen. Online-Kurse zum Thema Rücken erleben derzeit einen Boom.

Trotzdem klagen viele Menschen über unspezifische Rückenschmerzen. Wie kann das sein?

Rückenschmerzen sind ein Zeichen unseres Körpers, dass sich etwas verändert hat. Ein Hilferuf sozusagen, dem wir nachgehen sollten, um herauszufinden, was die Ursache für die Veränderungen und die dadurch ausgelösten Schmerzen ist. In den allermeisten Fällen ist es nicht gleich der gefürchtete Bandscheibenvorfall, der eines operativen Eingriffs bedarf.

Bevor operiert, gelasert oder gespritzt wird, lohnt sich deshalb ein Blick auf die Füße, die als Ursache von Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule häufig übersehen werden. Sie spiegeln Schritt für Schritt die Bewegungskoordination unseres ganzen Körpers wider und hier zeigt sich deutlich, wenn etwas „schief läuft“.

Kranke Füße als Auslöser für Rückenschmerzen?

Unsere Füße sind Schwerarbeiter, tragen unser Körpergewicht und sind Fortbewegungsmittel Nummer Eins. Sie sind weit weg und stecken 90 Prozent ihres Lebens in Strümpfen und Schuhen, oft zu eng oder zu hoch.



Gesunde Füße sind unsere Basis für eine gesunde Körperhaltung, sie sind das Fundament, auf dem alles andere aufbaut. Wie bei einem Haus, wenn das Fundament nicht stark genug oder schief ist, der Keller undicht und das Mauerwerk brüchig, dann wirkt sich das auf das gesamte Haus, auf die Statik (Wirbelsäule!) und die Haltbarkeit aus. Sogar das Dach kann einstürzen und undicht werden.

Stimmt die Basis nicht, werden darüberliegende Gelenke und Muskeln falsch belastet und es kann zu muskulären Dysbalancen im ganzen Körper kommen, dabei können die Schmerzen bis in den Schulter- und Nackenbereich hinein ausstrahlen. Das Fehlstellungen und Fehlbelastungen der Füße zu Rückenbeschwerden führen können, ist vielen Menschen noch nicht bewusst.

Fußprobleme durch Überbelastung, Fehlbelastung, Verspannungen und Deformitäten, wie zum Beispiel Knick-, Senk-, Spreiz- oder Plattfuß, nehmen immer mehr zu und können Auslöser für Knie-, Hüft- oder Rückenschmerzen sein. Selbst kleine Abweichungen im Bewegungsablauf können über Jahre hinweg große negative Auswirkungen haben, eine Fußfehlstellung kann das Gangbild des Betroffenen unphysiologisch verändern. Dem veränderten Gang folgt meist unbewusst eine ungesunde Schonhaltung, die zu Gelenk- und Rückenproblemen führen kann. Der Teufelskreis nimmt seinen Lauf.

Das muss nicht sein!

Mit der ganzheitlichen Betrachtung des Bewegungsapparates und einem funktionellen Fußtraining kann man den Problemen vorbeugen oder bereits begonnene schmerzhafte Prozesse aufhalten. Dadurch wird die gesamte Wirbelsäule entlastet und sie stabilisiert sich in einer physiologischen Haltung.

Funktionelle
Fußgymnastik
für eine gesunde
Wirbelsäule

Hier ist mein Ansatz, denn schon kleine Verbesserungen und Korrekturen im Bewegungsablauf und eine gut ausgebildete Fußmuskulatur können die Beschwerden positiv beeinflussen. Mit der Gründung der Fußschule Neuss bin ich diesem Ansatz gefolgt und vermittele in Workshops und Trainings anatomische Zusammenhänge rund um die Fußgesundheit, zeige Basisübungen für alle Füße sowie Lösungswege für Problemfüße und einfache Übungsmöglichkeiten für den Alltag auf.

Ziel ist es, eine starke Basis zu schaffen, um dem Körper mit gesunden Füßen ein ausgeglichenes Fundament zu geben und somit Folgeschäden, wie zum Beispiel Rückenschmerzen, zu vermeiden oder zu lindern. Aktive Prävention beinhaltet eine gute Fußmuskulatur, die

richtigen Dehn- und Entspannungsübungen, die Optimierung beim Stehen und Gehen sowie geeignetes Schuhwerk und eine verbesserte Wahrnehmung.

Ein Blick auf die Füße lohnt sich also, denn auf eigenen Füßen zu stehen und schmerzfrei gehen zu können, ist ein wichtiger Bestandteil der Lebensqualität eines jeden Menschen!



Kontaktinformationen

Claudia Bienert
Physiotherapeutin
Referentin für rückengerechte
Verhältnisprävention
41564 Kaarst
info@prae-fit-kaarst.de
www.prae-fit-kaarst.de

Gezielte Fußgymnastik gegen Rückenschmerzen





>> AGR e. V. und die „Bewegungsverführer“

mendo:movo, das Institut für intelligente Bewegungskultur stellt sich vor

Dieter Wolf | mendo:movo, Institut für intelligente Bewegungskultur

„Bewegungsverführung“ ist das erklärte Ziel der neuen Informationsplattform mendo:movo, ein gemeinsames Projekt von Experten verschiedener Disziplinen des Gesundheitswesens unter der Federführung des Heidelberger Instituts für Gesundheitsmanagement (HIG). Interessierte finden unter mendo-movo.de ein umfangreiches und wissenschaftlich fundiertes Informationsangebot rund um Bewegung, Gesundheit sowie besondere und bewegungsfördernde Produkte. Seit August 2021 ist die AGR e. V. offizieller Partner von mendo-movo.de.



„Der ganzheitliche Ansatz, das Leitmotiv eines mündigen Patienten, der Eigenverantwortung für seine Gesundheit übernimmt und sich als selbstwirksam erlebt, sowie konkrete Hilfestellungen für eine rückenfreundliche Gestaltung von Umfeld und Arbeitsalltag – diesen Zielen und Grundsätzen haben sich sowohl die AGR als auch mendo:movo verschrieben. Eine Partnerschaft erscheint vor diesem Hintergrund nur folgerichtig“, beschreibt AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen seine Motivation für die Partnerschaft.

Von Ergonomie bis Work-Life-Balance

Das Themenspektrum auf mendo-movo.de ist vielfältig – ein Schwerpunkt ist neben der Rückengesundheit auch die Betrachtung und Miteinbeziehung der sensomotorischen Prozesse in Gehirn, Nervensystem und Muskulatur. Denn dort wird erst bei relevantem und geeignetem Input die Steuerung und Aufrechterhaltung der gewünschten Bewegungsqualität sichergestellt. Das Informationsangebot auf mendo-movo.de beginnt bei grundlegenden Erkenntnissen zu wichtigen Körperzonen, erstreckt sich über Ergonomie und alltagsbezogene Bereiche wie Arbeits-

platz (Verhalten/Verhältnis), betriebliches Gesundheitsmanagement, aktive Pausen und Work-Life-Balance, und reicht bis hin zu speziellen Kursangeboten mit neuen und pädagogisch interessanten Konzepten.

Unter dem Menüpunkt „Sport und Freizeit“ werden unterschiedliche Lösungen für bewegungsaffine und eher bewegungsträge Menschen aufgezeigt, um ihr Freizeitverhalten je nach Bewegungstyp nachhaltig in Richtung „mehr Bewegung“ und „höhere Bewegungsqualität“ optimieren zu können.

Bewegungsfördernde Ideen, Produkte und Konzepte

Im Partnerbereich präsentieren sich aktuell neben der AGR e. V. acht weitere Unternehmen und Institutionen, die bewegungsfördernde Ideen, Produkte oder Konzepte vorstellen. Dazu gehören Lösungen rund um das Sitzen und Stehen am Arbeitsplatz, wie zum Beispiel spezielle Bürostühle, die mithilfe einer integrierten Schwingmechanik das Sitzen zu einem Bewegungstraining machen, höhenverstellbare Tische, um dynamisch zwischen Sitzen und Stehen wechseln zu können, sowie

auch Gesamtkonzepte für ergonomisch optimierte Arbeitsplätze.

Federführend verantwortlich für mendo:movo ist Dr. Klaus Weiß, der sich als Leiter des HIG seit Jahren für gesundheitsfördernde Lebenswelten einsetzt.

Das Team ergänzen im wissenschaftlichen und medizinisch-orthopädischen Bereich Prof. Dr. Gerhard Huber und Prof. Dr. Holger Schmitt. Dr. Dieter Breithecker, der Namensgeber für den Begriff „Bewegungsverführung“, liefert als engagierter Sportwissenschaftler und als Mitglied im Direktorium der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung weitere wertvolle Impulse für mendo:movo. Der wissenschaftliche Beirat sichert auch die Qualität der Beiträge auf mendo-movo.de und entscheidet über die Aufnahme neuer Partner.

Gemeinsame Vision von der „Bewegungsverführung“

„Wir freuen uns sehr, dass wir eine Institution wie die AGR, die sich seit über 25 Jahren für die Bekämpfung des Volksleidens Rücken-



schmerzen einsetzt, in unserem Partner-Netzwerk begrüßen dürfen. Wir teilen die gemeinsame Vision von der Bewegungs-Verführung, die wir nun gemeinsam in intelligenten Lösungen Realität werden lassen können“, sagt Dr. Klaus Weiß.

„Über die Partner werde das Themenspektrum von mendo:movo kontinuierlich erweitert“, ergänzt Dieter Wolf von Haider Bioswing, der aktuell bei mendo:movo für die Gewinnung neuer, interessanter Partner zuständig ist. „Durch die AGR kommt beispielsweise das Thema Zertifizierung hinzu. Denn das AGR-Gütesiegel, ein anerkanntes Qualitätsmerkmal ergonomischer Produkte,

könnte wiederum für die anderen Partner, unter denen auch Hersteller sind, durchaus interessant sein“, so Wolf.

Das Institut für intelligente Bewegungskultur ist offen für weitere Partner aus den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention oder Sport. Nach Angabe der Initiatoren soll mendo:movo zu einer führenden Anlaufstelle für fundiertes und aktuelles Wissen rund um Bewegung und Prävention werden. „Wir möchten vermitteln, dass ein bewegter Lebensstil die Lebensqualität verbessert – in jedem Lebensalter und jeder Lebensphase“, unterstreicht Weiß das Anliegen von mendo:movo.

Weitere Informationen finden Sie im Internet: www.mendo-movo.de



Kontaktinformationen

mendo:movo
Institut für intelligente Bewegungskultur
69115 Heidelberg
Dieter Wolf
Mobil: 0171 5213141
info@medo-movo.de
www.medo-movo.de

Anzeige



>> hnc – human neuro cybrainetics® bei Rückenschmerzen

Stressoren finden und Entspannung fördern

Nach Informationen der Gemeinschaft für hnc – human neuro cybrainetics® GmbH

Rückenschmerzen sind häufig mehr als einfach nur eine körperliche Dysfunktion. Wenn wir uns auf die Suche begeben, wo Rückenschmerzen ihren tatsächlichen Ursprung haben, geht die Suche weit über die reinen anatomischen Strukturen an der Körperstelle des Beschwerdebildes hinaus. Doch wie lassen sich die echten Ursachen finden? Und wie können sie auch noch direkt und nachhaltig aufgelöst werden? Am liebsten noch ohne invasives oder manipulatives Zutun des Therapeuten?



Das System „Mensch“

Im Rahmen der Evolution hat sich der Mensch mit seinem filigran orchestrierten Nervensystem vor langer Zeit entwickelt. Dieser Zeitraum reicht circa zwei Millionen Jahre zurück. Hierbei konnte sich das Nervensystem Tausende von Jahren Zeit lassen, um sich an die jeweiligen äußeren Gegebenheiten wie Tag-Nacht-Rhythmus, Nahrungssuche, Gefahrensituationen etc. anzupassen.

Insbesondere in den letzten 200 Jahren hat sich an unseren äußeren Umständen und Lebensgewohnheiten eine Menge verändert, doch unser Nervensystem und die daraus resultierenden Reaktionen sind „die alten“ geblieben.

Limbisches System

Es ist das limbische System, eine der ältesten Funktionseinheiten unseres Gehirns, welches im Laufe der Zeit gelernt hat, auf die Einflüsse aus der Umwelt entsprechend zu reagieren. Das limbische System befähigt den gesunden Menschen zu entsprechenden Handlungsmöglichkeiten: Ist die Herdplatte heiß, ziehe ich die Hand weg. Man könnte fast sagen: „Erst handeln, dann denken“.

Zu den wichtigsten Ur-Funktionen jener zentralen Einheit gehören unter anderem:

- ▶ Flucht/Kampf
- ▶ Ernährung/Regeneration
- ▶ Reproduktion

Unser Körper kann sich in der Regel nur auf eine dieser Funktionen konzentrieren. So werden in einer Situation, in der wir unter Stress stehen, beispielsweise die Verdauungsfunktionen eingeschränkt.

Ein Blick ins Tierreich, wie zum Beispiel zum Hund, dessen Evolution lange mit der unsrigen parallel verlief, veranschaulicht sehr gut, was bei anhaltendem Flucht-/Kampf-Reflex passiert.

Fühlen wir uns einer Gefahr ausgesetzt oder angegriffen, gehen wir – teilweise unbewusst – in einen Verteidigungsmodus:

- ▶ Wir beißen die Zähne zusammen (Konsequenz: Kopfschmerzen durch überbeanspruchte Kaumuskelatur der Masseter- und Temporalismuskulatur).

- ▶ Wir ziehen den Schwanz (Steißbein) ein (Anspannung der im Wirbelkanal verlaufenden Dura mater und damit einhergehend eine erhöhte Druckbelastung auf Wirbelgelenke und Bandscheiben, erhöhter Zug auf die Schädelknochen, wie zum Beispiel das Sphenoid).
- ▶ Wir richten die Nackenhaare auf (Anspannung der Nackenmuskulatur, insbesondere des Splenius capitis, dessen Dauerbelastung zu HWS-Problemen führen kann).

Was passiert bei Stress sonst noch?

Das oben beschriebene Beispiel im Flucht-/Kampf-Modus zeigt, was passiert. Im Körper werden zahlreiche Mechanismen in Gang gesetzt, die uns befähigen, uns zur Wehr zu setzen: Das Herz schlägt schneller, die Atmung wird intensiver, die Gefäße weiten sich, die Muskulatur wird angespannt, ist in einem „Vorstartzustand“...

Wann immer wir in eine gefährliche Situation geraten, einen Unfall erleiden, uns verletzen, stürzen, angegriffen werden etc., versucht unser Nervensystem zuallererst, die „Schaltzentrale“ Kopf aus der Gefahrenzone heraus-



zubringen. Hierzu zählt Kopfeinziehen, sich nach rechts oder links weg drehen und wegrennen.

Doch was passiert, wenn wir diese wunderbaren Funktionen unseres eigenen Körpers nicht abarbeiten, sondern sogar in der Starre verharrten? Muskeldysbalancen verfestigen sich, es entstehen dauerhafte Fehlhaltungen.

Stressabbau auf vielen Ebenen

Sport, gesunde Ernährung, eine ausgeglichene Work-Life-Balance: All das sind geeignete Möglichkeiten, Stresshormone, die aufgrund von herausfordernden Situationen entstanden sind, abzubauen oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Aber in der Praxis sehen wir, dass dies nicht immer umsetzbar ist.

Hinzu kommt, dass die Natur im Laufe der Evolution ganze Arbeit geleistet hat: Alle Erfahrungen, die wir machen, werden im Körper zum Abgleich mit neuen Situationen abgespeichert. Manche Mediziner sprechen von einem „Zellgedächtnis“, in dem alle Erfahrungen wie auf einer Festplatte hinterlegt sind. Befindet sich der Mensch erneut in einer bereits erlebten Situation, werden die bekannten Mechanismen noch schneller in Gang gesetzt. Dies hat

möglicherweise zum Überleben der Spezies Mensch geführt, kann aber auch Ursache für Dauerbelastungen sein, denen der Mensch in Sekundenschnelle wieder ausgeliefert ist. Wir begeben uns also auf die Suche nach einer Therapieform, die Stressoren entdeckt und dafür sorgt, dass die gemachten Erfahrungen nicht zu Dauerbelastungen führen und landen bei hnc – human neuro cybrainetics®.

Und wieso hnc?

hnc – human neuro cybrainetics® bedient sich verschiedener naturheilkundlicher Methoden, die aufgrund ihrer synergistischen Wirkungsweise direkt auf das Nervensystem des Patienten einwirken können. Die Methode gründet sich auf Elementen verschiedener Therapieformen, die auf einen jahrzehnte- bis jahrtausendealten Erfahrungsschatz zurückgreifen können. So kommen Techniken der Osteopathie, der Kraniosakraltherapie, der Kinesiologie, der TCM, sanfte Chiropraktik und andere mehr zur Anwendung. Mithilfe von Muskeltests werden über Akupunkturpunkte, Reflex- und Triggerpunkte sowie Muskeln und Knochen Diagnosen gestellt und notwendige Korrekturen zur sofortigen Therapie direkt ausgeführt. Anschließend wird mithilfe von Muskeltests geprüft, ob die Korrektur erfolgreich war. Sehr häufig ein

sehr eingängiges und nachvollziehbares Erlebnis für den Patienten. Die oben beschriebenen Spannungen, die durch äußere Einflüsse auf den Menschen einwirken, gilt es zu finden und durch gezielte Korrekturen auszubalancieren. Der Körper gibt hierbei vor, wann welcher Reflex wie beantwortet werden muss. So erfolgt die Entspannung der Kaumuskulatur, der Dura mater oder des fasziellen Systems der Nackenmuskulatur beispielsweise durch das Prinzip der Strain-Counterstrain-Technik aus der Osteopathie.

Der Therapeut beginnt mit einer Grundbehandlung, die in vielen Fällen schon die massivsten Probleme löst. Hierbei werden Verdrehungsmuster, der sogenannte Turner behoben, die Kopfhaltereflexe normalisiert und der Verteidigungsmodus aufgelöst. Allein damit lassen sich nach den Erfahrungen von zahlreichen hnc-Therapeuten (Ärzte, Heilpraktiker, Osteopathen, Physiotherapeuten) teilweise deutliche Beschwerdereduktionen schon nach der ersten Behandlung erzielen.

Häufig werden jedoch die nachhaltigeren Erfolge erreicht, indem „Zwiebelschicht für Zwiebelschicht“ behandelt wird. Je tiefer der Patient hinschauen möchte, desto eher können auch mithilfe von bestimmten Tests emotionale Themen angeschaut und entstresset werden, sodass sie nicht mehr zu somatischen Beschwerdebildern führen. Gerade für Menschen, die seit langer Zeit an chronischen Rückenschmerzen leiden, stellt die Methode hnc – human neuro cybrainetics® eine sanfte, nichtinvasive und wohltuende Behandlungsmethode dar.



Kontaktinformationen

Gemeinschaft für hnc – human neuro cybrainetics® GmbH
61191 Rosbach v.d.H.
www.cybrainetics.de



>> Quo vadis Sport?

Mit spirituellen Übungen zu besseren Ergebnissen

Krystian Kwasniewski | Systemischer Coach und Changemanager, Dipl.-Sportwissenschaftler



Immer mehr Menschen suchen ihr Glück in intensiven Ausdauer- und Kraftsportarten: Trendsportarten wie Crossfit, Calisthenics, Freeletics aber auch in Sportarten mit extremen Laufdistanzen. Die Zahl der leistungssteigernden Sportnahrung steigt dabei genauso wie die der körperlichen Verletzungen – und die der emotionalen Belastungen. Gibt es dadurch jetzt eine Wende zurück zu mehr Bewusstsein im Amateursport?

Immer im Wettkampf – Powern bis zur Erschöpfung

Der Legende nach soll der griechische Bote Pheidippides die circa 40 Kilometer eines Marathons nach Athen gelaufen sein, um die Nachricht vom Sieg über die Perser zu überbringen. Danach brach er vor Erschöpfung zusammen und starb. Heute, 2.500 Jahre später, hat sich der Marathon zum Breitensport entwickelt. Weltweit trainieren hunderttausende Profi- und Hobbyläufer für diese Disziplin. Neben dieser Sportart entwickeln sich seit einigen Jahren weitere extreme Ausdauer- und Kraftausdauerdisziplinen, wie Crossfit, Freeletics, Calisthenics und mehr. Wer sind die Menschen, die ihren Ausgleich in diesen Wettkämpfen – teilweise täglich – suchen? Hochbezahlte Leistungssportler mit einem professionellen Betreuerteam? Nicht nur, denn schon längst hat die Welle des hochintensiven Trainings Einzug in Fitnessstudios

und somit Anklang bei vielen Amateursportlern gefunden.

Ist hochintensiver Sport für alle förderlich?

Wo früher in Fitnessstudios hauptsächlich große Muskelmaschinen bewegt wurden, sieht man immer mehr Menschen teilweise im Alter von 50+ in Handständen, beim explosiven Gewichtheben oder völlig verausgabt bei Sprung- oder Laufbewegungen. Aber wo liegt das Problem? Sport treiben ist doch gesund... Um die genannten hochintensiven, generell koordinativ anspruchsvollen Sportarten technisch angemessen auszuführen, bedarf es einer entsprechenden körperlichen Grundlage. In vielen dieser Sportarten steht vor allem die Leistung im Vordergrund. Diese wird meist gemessen in Zeit, Gewicht, Wiederholungen – koste es, was es wolle. Folgerichtig wird der Fokus im Training auf die

Hauptbeanspruchungsformen Kraft und Ausdauer und Schnelligkeit gelegt. Bei vielen der Ausführenden leidet sehr häufig die Aufmerksamkeit für die Flexibilität der Gelenke und die Dehnfähigkeit der Muskulatur. Diese sind aber genauso unverzichtbare Komponenten wie die Koordination der Muskelgruppen und Körperpositionen zueinander. Körperwichtige Themenbereiche wie Regeneration rücken ebenfalls bei vielen dieser Sporttreibenden in den Hintergrund – was zu schweren Konsequenzen führen kann.

Die Folgen von Dysbalancen zwischen Körper und Geist

So extremes Training, wie es beispielsweise ein Marathon erfordert, ist nicht ganz ungefährlich, wie die Kardiologen James H. O'Keefe und Carl J. Lavie im Editorial der Ausgabe von „Heart“ ausführen (Cardiac Arrest during Long-Distance Running Races,



NEJM 366, S. 130). Die Folgen von Übertraining und Dysbalancen sind nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf psychisch-emotionaler Ebene zu finden. Betroffene finden sich häufig von ihrer Lebensenergie abgeschnitten.

Dies kann sich in häufigen Gedankenkreisen, Wutanfällen, mangelnder Motivation äußern und schließlich zu einer verringerten Lebensqualität führen. Gefüttert wird das verzerrte Bild von Gesundheit unter anderem durch die sozialen Medien. Denn dort ist oft die Devise: mehr Glück im Leben durch höher, schneller und weiter!

Gesundheitliche Erfolge durch mehr Bewusstsein

Aber wie kann eine Lösung aussehen? „Weniger ist mehr“ ist ein oft verwendeter Spruch. Weniger Trainingsintensität im Kraft- und Ausdauerbereich und mehr bewusstensteigernde Übungen aus der Coaching- und spirituellen Praxis – das ist ein ganz neuer Ansatz im Personal Training. Das weiß beispielsweise Krystian Kwasniewski, Professional Personal

Trainer, systemischer Coach und Dozent. Er und sein Team haben die Coachings ihrer Klienten komplett auf eine ganzheitliche Arbeit umgestellt. Krystian war selber Betroffener – er hat sich viele Jahre im Kraft- und Wettsport nur auf die körperliche Komponente bezogen und sich schwere Verletzungen, unter anderem eine chronische Achillessehnenverletzung und einen dreifachen Muskelbündelriss der Hüftmuskulatur, zugezogen.

Seine persönlichen gesundheitlichen Erfolge durch den ganzheitlichen Ansatz gibt er jetzt weiter. Der Einsatz von mentalen Übungen wie Reflektion des eigenen Handelns, Meditation, Yoga, aktive Dankbarkeitspraxis, Wertarbeit, Vergebung, Affirmationen etc. führen zu Verantwortungsübernahme, Bewusstseinssteigerung und somit einer Erhöhung der Selbstwirksamkeit des Menschen. Ein zeitlich geringer Aufwand mit einer großen Wirkung: Sportler werden durch diesen Ansatz zu Experten ihrer eigenen Gesundheit und bringen ganzheitliche und vor allem langfristige Gesundheit und Balance in ihren Körper und Geist.

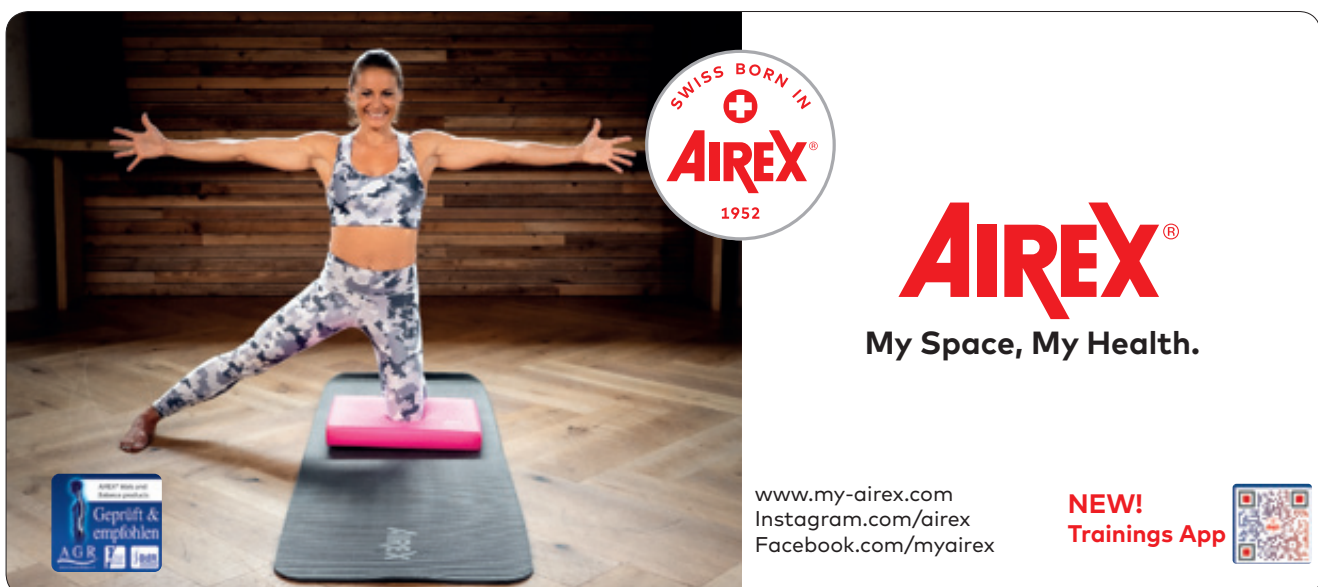
Was im Amateursport beachtet werden sollte

Ausdauer- und Kraftsportarten sowie gelegentliches Auspowern im Amateursport sind dann für die körperliche Gesundheit förderlich, wenn das Bewusstsein für die essenziellen Regenerationsphasen vorhanden ist. Dabei hilft die spirituelle Arbeit und Bewusstseinssteigerung. Dazu gehören die Auswahl als auch der regelmäßige Einsatz mentaler Übungen – die der Kernfaktor für den Erfolg für eine ganzheitliche Gesundheit sind.

Kontaktinformationen

Krystian Kwasniewski
Systemischer Coach und Changemanager,
INeKO Institut an der Universität zu Köln
Dipl.-Sportwissenschaftler,
Deutsche Sporthochschule Köln
51105 Köln
Tel.: 0177 2933079
info@krystian-kwasniewski.de
<https://krystian-kwasniewski.de>

Anzeige





AIREX®
1952

AIREX®
My Space, My Health.

www.my-airex.com
Instagram.com/airex
Facebook.com/myairex

NEW!
Trainings App







>> Selbstoptimierung durch Schlafcoaching

Neue Perspektiven für optimale Work-Life-Balance

Nadine Jasmin Kaltenbrunner | Dipl.-PT, Referentin & zertifizierter Schlafcoach,
Key-Account- & Gesundheitsmanagerin bei DIE SCHLAFPROFIS GmbH

Die Schnelllebigkeit unserer heute so technisierten Zeit und unsere damit verbundene Beschleunigung stellen mittlerweile ein Manifest der Normalität dar. Die einen leben somit das Motto „Höher, schneller und weiter“, die anderen – und davon immer mehr – erkennen für sich die Notwendigkeit der Entschleunigung und leben Themen wie Achtsamkeit, Superfoods usw.



Im Rahmen der Work-Life-Balance-Systeme entwickeln sich viele Ideen und Konzepte, die jedoch mitunter „lediglich“ Ausgleich schaffen.

Die Kernfrage lautet also: „Wie könnte es möglich werden, dass unser Energiepotenzial und unsere Stressresistenz ganzheitlich wachsen und gleichzeitig die Voraussetzung und diverse Bedingungen für mehr Gesundheit schaffen?“

„Ohne Regeneration keine Leistung“, diesen Slogan hat jeder schon mal gehört, und die meisten Smartphones haben bereits, neben einem Wecker, einen Schlaftracker als Feature der Uhr vorinstalliert. Titel wie „Schlank im Schlaf“ oder „Lernen im Schlaf“ oder Aussagen wie „Schlaf Dich gesund“ kennen wir alle. Auch Werbung von „gesunden Betten“ hat jeder schon gesehen.

Was passiert eigentlich, während wir schlafen?

Wenn man also mal überlegt, wo und wie häufig uns das Thema Schlaf direkt oder

indirekt begegnet, liegt die Frage nach der Wichtigkeit schon nahe. Aber was wissen wir überhaupt über unseren Schlaf und warum ist er tatsächlich so wichtig? Und finden wir hier eine Antwort auf die Kernfrage?

Fakt ist, dass im Körper während des Schlafes extrem viel passiert, zum Teil mit höheren Gehirnleistungen als im Wachzustand. So werden zum Beispiel in der Tiefschlafphase Wachstumshormone (HGH) produziert, die unser Immunsystem stärken, und die Endverdauung findet während des Schlafes statt. Unter anderem erlernen wir, das heißt internalisieren und speichern wir motorische Bewegungsmuster, wenn wir schlafen.

Unser Schlaf wird in verschiedene Phasen unterteilt und in jeder dieser Phasen finden bestimmte physiologische und biochemische Prozesse statt. So ist es wichtig, dass man im Schlaf auch jede dieser Phasen adäquat erreicht, sie sollten also nicht durch Ein- oder Durchschlafstörungen sowie defizitäre Intensitäten gestört zu sein.

Was hat Stress mit Schlafstörungen zu tun?

Stress- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weiter auf dem Vormarsch. Sie sorgen für unzureichende Schlafqualitäten und alle drei Faktoren wiederum begünstigen und bedingen sich gegenseitig. Die Dringlichkeit, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen, zeigt allein schon die Tatsache, dass laut TK-Studie jeder dritte in Deutschland lebende Mensch schlecht schläft (www.tk.de/tk/themen/praevention-und-fehlzeiten/schlafstudie-2017/962468). Die WHO prognostiziert sogar einen weiteren Anstieg von Stresserkrankungen, die sehr häufig mit Schlafdefiziten und -störungen einhergehen oder durch diese (mit)verursacht werden. Anzeichen – direkte wie auch indirekte – gibt es viele: So spricht beispielsweise eine Morgensteifigkeit dafür, dass wir auf skelettmuskulärer Ebene während der Nacht nicht adäquat detonisiert und dadurch andere Ebenen negativ beeinflusst wurden, wie zum Beispiel das vegetative Nervensystem mit den hormonbildenden Organen, auf die es einwirkt.



Ergonomische Verhältnisprävention für gesunden Schlaf

In diesem Beispiel würde ein therapeutisches Schlafsystem Abhilfe schaffen, bestehend aus einem individuell anpassbaren Lattenrost, einer passenden Matratze sowie einem passenden Kissen. Dabei trägt der Lattenrost zu 50 bis 60 Prozent, die Matratze zu 30 bis 40 Prozent und das Kissen zu zehn Prozent des Schlafwohlbefindens bei.

Die ergonomische Verhältnisprävention stellt somit einen wesentlichen Pfeiler für gesunden Schlaf dar. Doch auch Bewegung und Ernährung sind wichtig, ebenso wie Schlaf-Coaching. Letzteres ist im Leistungssport nicht mehr wegzudenken und hier schon sehr lange etabliert, um die Leistungsfähigkeit der Sportler zu optimieren. Unter Nichtleistungssportlern ist Schlaf-Coaching bislang eher unbekannt, die meisten Menschen wissen nicht einmal, wie sie sich ein solches Coaching vorstellen sollen.

Auch bei vielen Ärzten und Therapeuten findet ein solches Coaching in der Arbeit mit ihren Patienten noch keine oder nur wenig Berücksichtigung, meist fehlt auch das Wissen um

die individuelle Verhältnisprävention Schlaf. Doch die Ergebnisse eines Schlaf-Coachings bei ganzheitlicher Schmerzanamnese und -behandlung zeigen, wie essenziell dieses ist und welchen wichtigen Beitrag und unterstützende Hilfe es leisten kann, um den Schlaf zu optimieren.

Höhere Lebensqualität durch Schlaf-Coaching

Zusammen mit dem Klienten ermittelt der Coach in einer sehr umfangreichen Anamnese und mithilfe von verschiedenen Screenings dessen Schlafdefizite, er erarbeitet über mehrere Module Lösungsstrategien und evaluiert diese. Über einen Zeitraum von bis zu drei Monaten steht der Coach seinem Klienten begleitend zur Seite, sodass jede neue Ist-Situation Berücksichtigung finden kann und Erfolge ausgebaut werden können.

Der Effekt: neue Stressresistenzen, neue Leistungsfähigkeit, Schmerzreduktion, Stärkung des Immunsystems, Verbesserung des Stoffwechsels, der Konzentrationsfähigkeit, der Sportlerfolge, der Haut... positive Energien für Beruf und Freizeit und Steigerung der Work-Life-Balance.

Kurz: Selbstoptimierung und Steigerung der Lebensqualität durch Schlaf-Coaching.



Nadine Jasmin Kaltenbrunner



Kontaktinformationen

Nadine Jasmin Kaltenbrunner
Dipl.-PT, AGR-Referentin & zertifizierter Schlafcoach
Key-Account- & Gesundheitsmanagerin bei DIE SCHLAFPROFIS GmbH
Tel.: 02234 2194333
Mobil/Whatsapp: 0152 22699873
Nadine.Kaltenbrunner@univita.de
www.univita.de

Anzeige

Rückenschmerzen? Verspannungen? Schlechter Schlaf?

Der einfache Weg zu weniger Rückenschmerzen und besserem Schlaf!

Warum sich mit zunehmendem Alter immer mehr Käufer für Lattoflex entscheiden.

Made in 
Germany
seit 1935



Das Geheimnis liegt unter der Matratze!

Wissenschaftliche Studie zeigt: Das Geheimnis liegt unter der Matratze! Kleinste, hochsensible Flügel auf dem Lattenrost sorgen für eine perfekte Ausstützung Ihrer Wirbelsäule – in Rücken-, Bauch- oder Seitenlage. Testen Sie Lattoflex im spezialisierten Fachhandel! Jetzt Termin vereinbaren und selbst

erleben was der **Testsieger Lattoflex** für Sie tun kann! Alles über Europas größte Schlafstudie unter: www.lattoflex.com/schlafstudie
Ihr Rücken würde Lattoflex wählen!

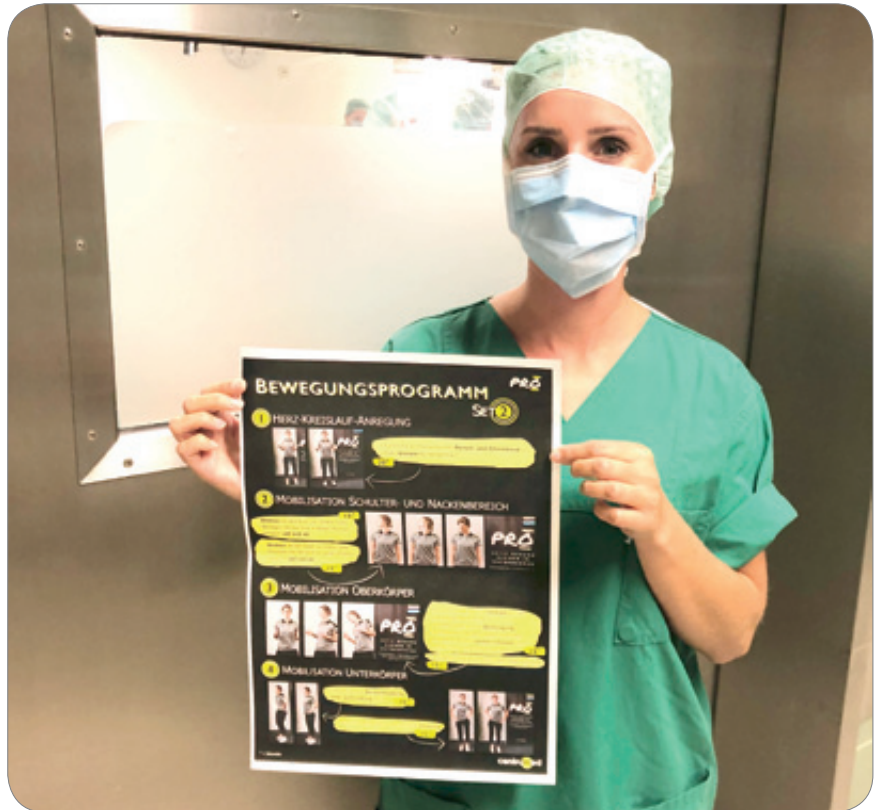
lattoflex®



>> Minipausen im OP und in der Küche eines Krankenhauses

Physische und psychische Entlastung in nur zwei Minuten

Verena Landmeier | centrumed, Betriebliches Gesundheitsmanagement



Die Beratung rund um gesundes Arbeiten und gesunde Arbeitsabläufe ist im Bereich Büro mittlerweile Standard für Ergonomiefachkräfte. Doch wie sieht es mit Bereichen aus, für die es noch keine Schablonen gibt?

Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention und Physiotherapeutin Verena Landmeier aus dem Gesundheitszentrum centrumed in Osnabrück hat mit ihrem Kollegen Sebastian Brandt ein Konzept für OP-Fachkräfte mit Übungssets für Minipausen während Operationen entwickelt. Diese basieren auf den durch Beobachtung und Befragung ermittelten Beschwerdepunkten des Personals.

Die zweiminütigen intraoperativen Pausen sollen dem physischen und mentalen Ausgleich während mehrstündigen Operationen dienen. Teilnehmende Personen an diesem Pilotprojekt im Klinikum Osnabrück sind die operierenden Ärzte und das Pflegepersonal in der Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie.

Pilotprojekt zu den Effekten von aktiven Pausen im OP

In einer aktuellen Feldstudie des Klinikums Osnabrück, die zwischen Juli und Oktober 2020 in der Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie unter der Federführung von PD Dr. Jürgen Tepel und der Studienleitung um Dr. Stephanie Nobis, Tatjana Dellos und Alexandra Höger, stattfand, wurden die Kurz- und

Langzeiteffekte von diesen Minipausen im OP in Bezug auf körperliches Schmerzempfinden, Konzentrationsfähigkeit, Ermüdung und Stress der Chirurgen sowie der OP-Pflege evaluiert.

Der Grund der Notwendigkeit solcher Minipausen liegt nahe: Die Ausgangssituation und die Verhältnisse während einer mehrstündigen Operation erfordern ungünstige Ausgangsstellungen für das beteiligte Personal. Das bedeutet für den Chirurgen und das Pflegepersonal, dass sie in ständiger Beugung der Hals- und Brustwirbelsäule zusammen mit einer vorgeschobenen Schulterposition arbeiten. Für den Unterkörper bedeutet das lange Stehen einerseits häufig funktionelle



Schiefstände des Beckens und Muskeldysbalancen, andererseits kann es zu einem venösen Rückstau in den Beinen kommen.

Neben der körperlichen Belastung steigt die mentale Beanspruchung durch den notwendigen Erhalt der Konzentrationsfähigkeit über lange Zeiträume. Außerdem stellen schnelle Wechselzeiten eine Herausforderung für das OP-Personal dar.

Ziel der aktiven Bewegungspausen soll daher vor allem die kurzfristige Entlastung der beanspruchten Muskelbereiche und Strukturen sein. Der Fokus liegt klar auf der Aufrichtung der Wirbelsäule. Die Übungen der Minipause sind so gewählt und zusammengestellt, dass sie eine Ausgleichsbewegung zur Arbeitstätigkeit darstellen und so für Entlastung der belasteten Strukturen sorgen. Diese gezielten Haltungsveränderungen unterbrechen die Bewegungsmonotonie und schulen gleichzeitig die eigene Arbeitsergonomie durch Sensibilisierung für gesunde Haltung- und Bewegungsmuster. In der Praxis heißt das: funktionelle Gelenkmobilisation, Muskelanspannung und bewusste Bewegungen in die Ausgleichshaltung. Eine Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems wirkt den langen Standphasen entgegen.

Um die Voraussetzungen für einen mentalen Ausgleich zu schaffen, werden gezielt Übungen kombiniert, die über eine Regulation der Haltung, Bewegung und Atmung, verbunden mit einer Sammlung der Aufmerksamkeit auf diese Prozesse, wirken.

Die größte Herausforderung waren dabei sicherlich die Hygiene- und Sterilitätsanforderungen im Operationssaal. Trotz dieser bestehenden Auflagen soll durch einfache und effektive Übungen in kurzer Zeit ein Moment der körperlichen und mentalen Entspannung erreicht werden. Bei der Auswahl der Übungen wurde darauf geachtet, dass diese einfach und schnell zu erlernen und umzusetzen sind, damit es keines langen „Überlegens“ bedarf.

Wie genau läuft so eine Minipause während einer OP ab?

Durch ein akustisches Signal wird das OP-Team auf den Start der Minipause aufmerksam

gemacht. Der operierende Arzt entscheidet, ob die Pause stattfinden kann. Diese wird nur dann durchgeführt, wenn der Zustand des Patienten und der Stand der Operation sie zulässt. Passt es, tritt das Team für zwei Minuten vom Tisch.

Per Zufall wird entschieden, ob eine Pause zur körperlichen oder mentalen Entspannung gemacht wird. Was folgt, ist eine Form physischer Intervention, zum Beispiel Dehnübungen für belastete Muskelgruppen oder eine kognitive Stressentlastung durch Achtsamkeitsübungen.

Eine durch das centrumed erstellte Audioaufnahme begleitet das OP-Team mit kurzen und klaren Anweisungen. Sind die 120 Sekunden abgelaufen, wird die Operation direkt fortgeführt. Obwohl den Minipausen anfangs teilweise mit Belächeln und Skepsis begegnet wurde, erfahren sie nach Ablauf der Studienzzeit eine überwiegend positive Resonanz.

Motivationsboost für konzentriertes Arbeiten

Die Effekte der Minipausen sind dabei schnell zu erkennen: Die Beteiligten gaben signifikante Verbesserungen hinsichtlich des Schmerzempfindens der Arme, des Nackens und der Schultern an. Die naheliegende Befürchtung, ob eine solche Unterbrechung die Chirurgen oder die OP-Pflege von der Operation ablenkt, beantwortet der Chefarzt Dr. Tepel so: „Wenn man als Operateur den Widerstand gegen das Pausemachen überwunden, zwei Schritte Abstand vom Situs genommen hat und sich bewusst bewegt, verspürt man einen enorm positiven Effekt im eigenen Körper, der sich unter anderem in einer erfrischten Konzentrationsfähigkeit äußert.“ „Die Übungen verleihen einen Motivationsboost, der dafür sorgt, dass alle hochkonzentriert an den OP-Tisch zurückkehren“, ergänzt ein Operationstechnischer Assistent den ebenfalls wahrgenommenen Effekt.

Der Implementierungswunsch ist also gegeben. Besonders beliebt am Klinikum Osnabrück sind die körperlichen Übungen, die es ermöglichen, den Körper aus fixierten Haltungen und Halbtrotationen zu befreien. Verena Landmeier und Sebastian Brandt beschreiben

außerdem einen weiteren positiven Effekt der gemeinsamen Minipause: Teambuilding. „Die Time-outs auf Dauer durchzuhalten, resultiert erfahrungsgemäß aus einer gewissen Verpflichtung gegenüber der Gruppe“, erklärt Brandt. In einer Gruppe falle die individuelle Entscheidung, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, weg und werde durch eine einmalige, für alle geltende Entscheidung ersetzt. „Das macht es einfacher.“

Die Resonanz im Bereich der Chirurgie ist so positiv, dass die Minipausen auch in Teams anderer Klinikbereiche integriert werden sollen.

Weniger Belastungen in Klinikküche durch kurze Pausen

So wurden die aktiven Bewegungspausen nun mit Unterstützung vom centrumed und Verena Landmeier im Sommer 2021 zusätzlich in der Klinikküche, im Bereich der Spülküche und der Portionierung eingeführt. Auch dort gaben die Mitarbeiter immer häufiger Beschwerden im Bereich des Rückens an, vor allem in der Hals- und Lendenwirbelsäule, die durch lange Stehphasen und einseitige Haltungen ausgelöst werden. Die positiven Effekte wurden hier auch ohne Studienbegleitung schnell deutlich: Die Unterbrechungen führen zu kurzfristiger körperlicher Entlastung mit dem Ziel, genau wie auch im OP, unvermeidbare Belastungen so zu gestalten, dass einem Verschleiß entgegengewirkt wird.



Verena Landmeier



Kontaktinformationen

Verena Landmeier | centrumed
Betriebliches Gesundheitsmanagement
AGR-Referentin
49080 Osnabrück
Tel.: 0541 2009956
v.landmeier@centrumed.de
www.centrumed.de



>> RückenGesundheit multimodal und interdisziplinär stärken

Hintergründe und Interviews

Günter Lehmann | Physiotherapeut, Fasziensfit-Trainer und -Therapeut



Mit diesem Artikel und den zugehörigen Interviews möchten wir die Beweggründe für die Gründung eines interdisziplinären RückenGesundheitsZentrums darstellen. Aus der Sichtweise dreier unterschiedlicher Professionen (Orthopäde, Heilpraktiker für Physiotherapie und Heilpraktikerin für buddhistische Psychotherapie) werden die verschiedenen Rollen, aber auch gemeinsamen Zielsetzungen im RückenGesundheits-Team beleuchtet.

Zahlen, Daten, Fakten zum Thema Rückenschmerz

Mittlerweile gibt es genügend Evidenz dafür, dass Rückenschmerzen multifaktorielle Ursachen besitzen. Sowohl körperliche, psychische, geistig-mentale als auch soziale Einflussfaktoren können die Entstehung von Rückenschmerzen begünstigen. Die Nationale Versorgungsleitlinie „Nicht-spezifischer Kreuzschmerz“ und die europäische aktuelle Leitlinie zur Prävention von Rückenschmerz heben die Bedeutung multimodaler Vorgehensweisen unter Einbeziehung des aktiven Handelns des Patienten hervor. Die Konföderation der deutschen Rückengesundheit/

Rückenschulen (KddR) hat ihre Konzeptionen zur Stärkung der Rückengesundheit ebenso multimodal und auf Grundlage des biopsychosozialen Ansatzes ausgerichtet.

Multimodale und interdisziplinäre Behandlungskonzepte haben auch bei chronisch erkrankten Rückenschmerzpatienten eine hohe Evidenz, wie beispielsweise das Göttinger Rücken Intensiv Programm (GRIP) zeigen konnte. Die gängige Praxis bei der Behandlung von Rückenschmerzpatienten entspricht jedoch weder den genannten Leitlinien, den wissenschaftlichen Erkenntnissen noch den positiven Erfahrungen multimodal

und interdisziplinär ausgerichteter Behandlungskonzepte. Der Rückenschmerzpatient von heute wird in den meisten Fällen eher als ein „MRT- oder Röntgenbild“ gesehen und weniger als biopsychosoziale Einheit. Die biomedizinische Sicht- und Vorgehensweise dominiert nach wie vor. Trotz evidenter Alternativen werden immer noch zu viele Rückenoperationen durchgeführt. Auffällig ist beispielsweise, dass in Regionen, wo es viele neurochirurgische Zentren gibt, deutlich mehr Einwohner am Rücken operiert werden als in Regionen, in denen es keine oder nur wenige neurochirurgische Angebote gibt.



AGR im INTERVIEW

mit Günter Lehmann, Heilpraktiker für Physiotherapie, ErgoPhysConsultant, Faszientherapeut und KddR-Rückenschullehrer, Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.



Günter Lehmann

Detlef Detjen: Günter, du hast nach deiner Ausbildung zum Erzieher die Qualifikation zum Krankengymnasten 1986 erworben und bist nun seit 31 Jahren als Physiotherapeut selbstständig. Was hat dich bewogen, ein RückenGesundheitsZentrum zu gründen?

Günter Lehmann: Immer wieder konnte ich in meinem physiotherapeutischen Praxisalltag feststellen, dass Rückenschmerzpatienten überwiegend aus der Sichtweise der apparativen Diagnostik eingeschätzt und behandelt werden. Obwohl die Erkenntnislage sich in den letzten Jahren in Richtung multimodaler Interventionen gewandelt hat, sind die Behandlungsansätze auch heute noch eindimensional. Rückenschmerzpatienten werden primär auf somatischer Ebene behandelt. Das Dilemma unzureichender Behandlungsansätze ist aber noch prekärer. Wenn beispielsweise bei einem MRT-Bild eine Bandscheibenproblematik zu sehen ist, dann ist die Schmerzursache bei den meisten Orthopäden sofort geklärt. Die physiotherapeutische Praxis zeigt jedoch, dass die primären Ursachen der Rückenbeschwerden häufig auf andere Störungen zurückzuführen sind, wie beispielsweise

- ▶ Störfelder in myofaszialen Strukturen mit Restriktionen und Nervenkompressionen
- ▶ myofasziale Dysbalancen der seitlichen Rumpfmuskeln,
- ▶ Hypomobilitäten (Blockierungen) der Wirbelsäulensegmente und ISG-Gelenke,
- ▶ myofasziale Dysbalancen der vorderen und hinteren myofaszialen Leitbahnen,
- ▶ Adhäsionen des Nervengewebes, zum Beispiel bei nicht vollständig therapierten Personen,
- ▶ Nervenwurzelreizungen (Nervenmobilisation wurde nicht durchgeführt),
- ▶ Facettensyndrome,
- ▶ segmentale Insuffizienzen,

- ▶ unzureichende Haltungskompetenz
- ▶ und arbeitsbedingte Überlastungsstörungen,

um nur einige entscheidende Ursachen zu nennen.

So ist es kein Wunder, dass Rückenschmerzpatienten vollkommen unnötig Bandscheibenoperationen erhalten und sich danach weiterhin mit Rückenschmerzen herumplagen müssen. Meine Kollegen und ich konnten oftmals bei erfolglos operierten Rückenschmerzpatienten mit physiotherapeutischen und sekundärpräventiven Maßnahmen Beschwerdefreiheit oder deutliche Beschwerdelinderungen bewirken. In der täglichen Praxis mit Rückenschmerzpatienten wurde auch deutlich, dass Betroffene mit arbeitsbedingten Überlastungsstörungen, Stressbewältigungsproblemen oder psychischen Störungen eine besonders hohe Anfälligkeit für rezidivierende Rückenschmerzepisoden vorwiesen. Diese und viele weitere Erfahrungen haben mich dazu bewogen, ein RückenGesundheitsZentrum gemeinsam mit anderen Experten zu gründen.

Wie siehst du deine Rolle in einem interdisziplinären RückenGesundheits-Team?

Als Physiotherapeut möchte ich meine Expertise in das RückenGesundheits-Team mit einbringen:

- ▶ bei der Befundung und Ist-Analyse
- ▶ bei der Erstellung des Behandlungsplans gemeinsam mit den Patienten
- ▶ der Bewältigung von Schmerzen und Missbefinden
- ▶ bei der Haltung- und Bewegungsschulung
- ▶ beim Aufbau von Selbstwirksamkeitserfahrungen

- ▶ bei der Entwicklung von gesundheitsförderlichen Selbstmanagement und nachhaltiger Rückengesundheitskompetenzen

Im Grunde sind es die Kernziele der KddR, bzw. BdR-Rückenschule, die bei der Stärkung der Rückengesundheit eine zentrale Rolle spielen. Als fachlicher Leiter des RGZ-Therapeutenteams koordiniere ich die Therapieabläufe (auch mit den weiteren Physiotherapeuten) und bin für die interne Kommunikation im interdisziplinären Team sowie für die Evaluation verantwortlich.

Warum habt Ihr euch für das Quellentherme Gesundheits-Center in Bad Wildungen-Reinhardshausen als Standort entschieden?

Für ein RückenGesundheitsZentrum sind neben einem erfahrenen interdisziplinären Therapeutenteam gute räumliche Voraussetzungen notwendig. Zwingend erforderlich sind freundlich gestaltete Behandlungsräume, ein spezieller Raum für Meditationen oder Entspannungsverfahren, eine großzügige Trainingsfläche für freies oder gerätegestütztes Training und eine Möglichkeit in der freien Natur, zum Beispiel um Waldbaden oder Outdooraktivitäten durchführen zu können. Das Quellentherme Gesundheits-Center überbietet diese Voraussetzungen noch und kann zusätzlich ein Thermalbad und ein angegliedertes Hotel für Kuren anbieten. In unmittelbarer Nähe befinden sich der größte Kurpark Europas und ein Waldgebiet.

Das RückenGesundheitsZentrum Bad Wildungen-Reinhardshausen bietet ambulante Maßnahmen und Rückengesundheitskuren an. Welche Therapie und Gesundheitsförderungsmaßnahmen sind dabei für die Stärkung der Rückengesundheit enthalten?



Die Planung der Rückengesundheitsmaßnahmen sind selbstverständlich immer individuell auf den betroffenen Patienten zugeschnitten. Zu den wichtigsten Bausteinen gehören:

- ▶ orthopädisches Check-up, eingehende Untersuchung durch den Orthopäden
- ▶ physiotherapeutisches Check-up, eingehende physiotherapeutische Befundung und Therapieplanerstellung

- ▶ Ist-Analyse, mentales und psychisches Wohlbefinden und Planung des Achtsamkeits- und Resilienz-Coachings
- ▶ gezielte Physiotherapie mit Anleitung aktiver Bewältigungsstrategien
- ▶ täglich geräteunterstütztes Rückenfittraining
- ▶ ADL-Coaching, Haltungs- und Bewegungsschulung, Ergonomie mit Bewältigungs-

training für die Aktivitäten des täglichen Lebens

- ▶ Rückenfit Bewegungsbad Einzel, Waldbaden, Rückenfit Yoga
- ▶ Entspannung-, Achtsamkeits- und Resilienz-Coaching sowie Naturfango Nachhaltigkeits-Coaching

Vielen Dank für das Gespräch, Herr Lehmann!

AGR im INTERVIEW

mit Oliver Meier Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin, spezielle Schmerztherapie und physikalische Therapie



Dr. med.
Oliver Meier

Detlef Detjen: Herr Dr. Meier, was hat Sie bewogen, bei der Gründung eines Rückengesundheitszentrums mitzuwirken?

Dr. Oliver Meier: Es ist reizvoll, in einem hochkompetenten Team außerhalb des Klinikalltags, ohne jeglichen wirtschaftlichen Druck mitzuwirken.

Welche Risiken und Probleme verursacht die derzeit gängige Praxis bei der Behandlung von Rückenschmerzpatienten?

Aufgrund des Abrechnungssystems werden Operationen viel besser vergütet als die konservativen Therapiemöglichkeiten. Indikationen werden deshalb oftmals unter wirtschaftlichem Druck getroffen. Das trifft sowohl für Orthopäden mit eigener Praxis zu, die eine Angliederung an eine Klinik haben, als auch für Orthopäden mit einer Beschäftigung in einer Klinik oder einem neurochirurgischen Zentrum. Hinzu kommt noch, dass niedergelassene Orthopäden bei physiotherapeutischen Verordnungen einem großen

Budgetdruck ausgesetzt sind. Anstatt sinnvoller Physiotherapieverordnungen erhalten Rückenschmerzpatienten dann Kortisonspritzen oder Selbstzahlerleistungen wie Magnetfeld-, Elektro- oder Lasertherapie.

Worin sehen Sie als Orthopäde und Wirbelsäulenspezialist Chancen und Möglichkeiten, Rückenschmerzpatienten erfolgreich ohne Operationen zu helfen?

Eine Operation kann, wenn sie gut durchgeführt wird, ein Segen für den Patienten sein, sie ist aber immer nur die letzte Option. Wenn irreversible Nervenschädigungen oder Lähmungen drohen, sind Rückenoperationen zwingend erforderlich. Der Rückenschmerz kann aber überwiegend sehr gut konservativ behandelt werden. Die Nationale Versorgungsleitlinie „Nicht-spezifischer Kreuzschmerz“ gibt eindeutige Hinweise, welche Therapiemöglichkeiten mit guter, schwacher oder keiner Evidenz belegt sind. Die konservative Therapie ist also bei der Behandlung von Rückenschmerzpatienten immer die erste Wahl.

Wie sehen Sie Ihre Rolle in einem interdisziplinären Rückengesundheits-Team?

Ich sehe meine Rolle als Teil eines interdisziplinären Expertenteams. Meine Expertise bringe ich in das Expertenteam ein, indem ich mich nicht allein auf die apparative Diagnostik, sondern verstärkt auf die manuelle Untersuchung und das Patientengespräch konzentriere. Weiterhin sehe ich mich auch als „Lotse“ für den Patienten, der häufig sehr verunsichert in unser RückenGesundheitsZentrum kommt. Rückenschmerzpatienten, denen eine Rückenoperation angeraten wurde, bekommen auf Grundlage meiner langjährigen Erfahrung auch als Operateur in einem Wirbelsäulenzentrum eine unabhängige Zweitmeinung. Diese Zweitmeinung basiert nicht allein auf den vorhandenen MRT-Bildern, sondern ist immer mit einem gründlichen Wirbelsäulen-Check-up verbunden.

Vielen Dank für das Gespräch, Herr Dr. Meier!



AGR im INTERVIEW

mit Ingeborg Trümner, Heilpraktikerin für Buddhistische Psychotherapie, Kursleiterin für Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Mindful Self-Compassion (MSC)-Kurse, Achtsamkeits- und Meditations-Coachin



Ingeborg Trümner

Detlef Detjen: Frau Trümner, was hat Sie bewogen bei der Gründung eines interdisziplinären Rückenzentrums mitzuwirken?

Ingeborg Trümner: Zunächst finde ich den interdisziplinären Ansatz sehr spannend. Es macht mir Freude in einem Expertenteam gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen, auf Grundlage multimodaler Therpiemöglichkeiten, die Gesundheit von Patienten zu stärken. Der Blick auf einen Menschen mit seinen Beschwerden aus verschiedenen Perspektiven ist essenziell, denn nur dadurch ergibt sich ein vollständigeres Bild und eine fundierte Behandlungsgrundlage. Auf diese Weise können wir unseren Rückenschmerzpatienten gerecht werden.

Welche Erfahrungen haben Sie als Heilpraktikerin für Buddhistische Psychotherapie und Achtsamkeitslehrerin mit Patienten mit Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen sind ein Volksleiden. Hier macht sich die Last, die wir durchs Leben schleppen, sehr deutlich bemerkbar mit oft erheblichen Einschränkungen im empfundenen Wohlbefinden. Für mich geht es darum, diese „Last“ zum einen auf der psychischen Ebene zu identifizieren und auch zu benennen und gleichzeitig einen heilsameren Umgang als bisher damit zu finden.

Etwa 50 Prozent des Schmerzempfindens kommt nicht aus den vorhandenen körperlichen Erscheinungen, sondern wie wir darauf reagieren. Anspannung verstärkt die Beschwerden, Entspannung (in der angespannten Phase) erleichtert sie.

Wir laufen meistens in automatisierten, unbewussten Reaktionsweisen auf unliebsame Körperempfindungen zu und kämpfen stark

dagegen an. Dies ist kontraproduktiv und verstärkt das Schmerzempfinden erheblich. Ein Teufelskreis entsteht. Die Bereitschaft, eine andere Reaktion einzuüben, erlaubt einen völlig anderen Umgang mit den Beschwerden. Dies ist oft sehr hilfreich und ermöglicht auch den anderen Disziplinen ein anderes Vorgehen. Auf diese Weise können Operationen vermieden und Beschwerden nicht nur am Rücken, sondern am gesamten Bewegungssystem vermindert werden. Und sollte dennoch eine Operation vonnöten sein, dann kann auch hier eine andere mentale Haltung gefördert werden, die besonders auch in der Zeit danach zu anderen Ergebnissen führen kann.

Worin sehen Sie die Chance und Möglichkeiten, Rückenpatienten erfolgreich ohne Operation zu helfen?

Die Haltung der Buddhistischen Psychotherapie ist immer: „Da ist ein Mensch, nicht ein Patient“. Das heißt, ich gehe immer davon aus, dass jeder Mensch in seinem Leben Krisen erfährt, egal welcher Art. Das ist normal.

Ob wir dies als eine Chance betrachten, etwas zu verändern in unserer Haltung dem Leben gegenüber und auch in unserem Lebensstil, das können wir entscheiden. Somit kann aus jeder Krise etwas sehr Positives erwachsen. Zum Beispiel können wir lernen, unsere Bedürfnisse besser zu erkennen, mehr Verantwortung für uns selbst zu übernehmen, mehr Mitgefühl für uns selbst (und damit auch für andere) zu entwickeln, Selbstfürsorge zu kultivieren. Es sind meist die mentalen unbewussten Programmierungen und Glaubenssätze, die uns krank machen.

Wie sehen Sie Ihre Rolle in einem interdisziplinären RückenGesundheits-Team?

Indem ich ressourcenblockierende, negative Glaubenssätze und Selbstbilder und andere hemmende Programmierungen ins Bewusstsein hole. Durch Übungen aus dem Achtsamkeitskontext ergibt sich überhaupt erst die Chance zu Selbsterkenntnissen, neuen Entscheidungen, Veränderungen und selbstwirksamem Handeln. Wenn zum Beispiel bewusst wird, was mich „nährt“ und was mich „zehrt“, kann überhaupt erst eine neue Verhaltensmöglichkeit gesucht werden. Somit ist dieser Teil, den ich beitrage, eine „mentale Grundlage“ für alles, was an medizinisch notwendigen Maßnahmen nötig wird. Diese können dann auch besser greifen und der Erfolg verspricht ganzheitlicher, vollständiger und nachhaltiger zu werden.

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Trümner!

Quellenangaben (mit Zugriff 22. August 2021):
Nationale Versorgungsleitlinie „Nicht-spezifischer-Kreuzschmerz“:
<https://www.leitlinien.de/themen/kreuzschmerz/pdf/kreuzschmerz-2auf1-vers1-kurz.pdf>
Arbeit im Wandel: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A105.pdf?__blob=publicationFile&v=7
Das Göttinger Rücken Intensiv Programm:
<https://link.springer.com/article/10.1007/s004820050040>



Kontaktinformationen

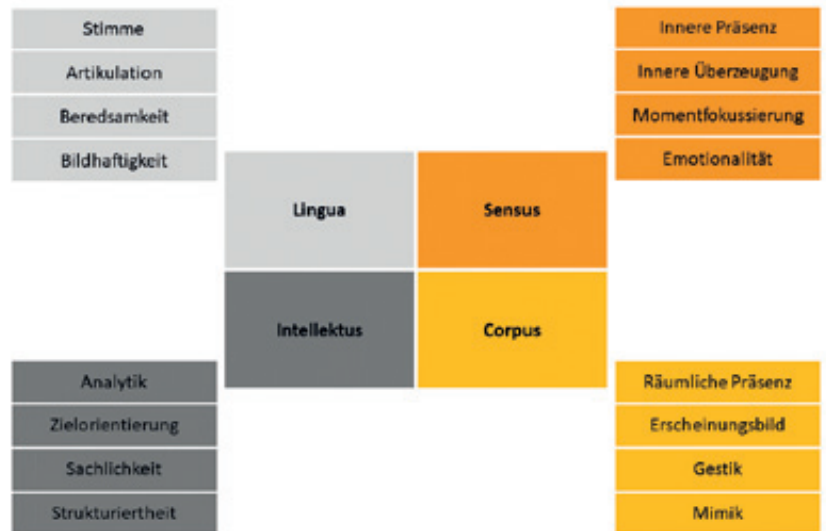
Günter Lehmann
 Physiotherapeut und
 FasziFit-Trainer und -Therapeut
 34549 Edertal
info@rueckenfit.de



>> Erfolgsfaktor Kommunikation in der Therapie

Der Weg zum konstruktiveren Miteinander

Wolfgang Stockhausen | Berater, Trainer, Coach, ReissMotivationProfile®-Master, SCILprofile®-Master, Referent für rückengerechte Verhältnisprävention, zertifizierter Fachexperte Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz (MAP-Strategie)



Frequenzübersicht

Gelingende Kommunikation ist für den direkten Therapie- und somit auch Geschäftserfolg ein wesentlicher Bestandteil. Diese Feststellung wurde in verschiedenen Untersuchungen und Studien¹ belegt. Und sie gilt für alle medizinisch-therapeutischen Berufe, unabhängig von dem Grad der Ausbildung und der Akademisierung. Bislang wurden aber neben der allgemeinen Aufforderung zur Verbesserung der kommunikativen Kompetenz keine konkreten Handlungsempfehlungen gegeben. In diesem Beitrag erfahren Sie, wie Sie durch individuelle Kommunikation Therapieabbruchquoten verringern, die Patientenzufriedenheit und -treue erhöhen und dadurch auch den wirtschaftlichen Erfolg Ihrer Praxis steigern.

Das A und O eines gelingenden Miteinanders ist das Verständnis der Persönlichkeit des Gegenübers. Nur, wenn wir verstehen, wie der andere tickt, welche Kommunikationsbedürfnisse und -kompetenzen er hat, können wir typgerecht und individuell mit ihm interagieren. Persönlichkeitsanalysen bieten die Möglichkeit, dieses Verständnis auf wissenschaftlich fundierter und objektiver Basis zu fördern. Ein Tool, das beispielsweise die Wirkungs- und Wahrnehmungskompetenz eines Menschen analysiert, ist das SCILprofile®. Es wurde von Andreas Bornhäußer in Zusammenarbeit mit der Universität Duisburg/Essen entwickelt und macht die momentane Kommunikationskompetenz eines Menschen mess- und sichtbar. Aus den Ergebnissen der wissenschaftlichen Analyse lassen sich schließlich individuelle Trainingsempfehlungen ableiten. Die Vorgehensweise der SCIL-Analyse mit anschließendem Übungsprozess bietet viele Ähnlichkeiten zur therapeutischen Anamnese,

Befundaufnahme und Analysen mit der daraus resultierenden Therapieempfehlung.

Was kann der Therapeut tun, um das Miteinander zu fördern?

Wie kann nun ein Therapeut in der Interaktion mit seinen Patienten noch empathischer, vertrauenswürdiger und kompetenter wirken? Der erste Schritt ist die (Selbst-)Reflexion seines Verhaltens und dessen Auswirkung auf sein Gegenüber, der zweite das regelmäßige, zielorientierte Training der eigenen Wirkungs- und Wahrnehmungskompetenzen.

Menschen, die über eine hohe personale Wirkung und Ausstrahlung verfügen, sind in allen vier Frequenzbereichen gleich stark aufgestellt – das Wirkungsprofil ist bildlich gesprochen „rund“. Balance ist also der entscheidende Faktor. Menschen mit einem ausgeglichenen, runden Wirkungs- und Wahrnehmungsprofil werden von anderen



eher als charismatisch, sympathisch oder zugänglich bezeichnet. Mithilfe des SCILprofile® wird dem Therapeuten somit deutlich, welche „Frequenzen“ er schon bespielen kann und in welchen noch Entwicklungspotenziale schlummern.

Nutzen des SCILprofile® für die erfolgreichere Kommunikation in der Therapie

Vergleichbar mit der Befunderhebung und der Behandlung in der Therapie folgt auch der SCIL-Prozess einem klaren Schema. Zertifizierte Trainer, sogenannte SCIL-Master, begleiten und unterstützen ihre Klienten in diesem Prozess:

- ▶ **1. Befundaufnahme:** Das SCILprofile® basiert auf einem 100 Aussagen umfassenden Erhebungsbogen, den der Kunde webbasiert ausfüllt. Aus diesen Ergebnissen wird sein persönliches SCIL-Profil abgeleitet. Es bildet die aktuell geltende Wahrnehmungs- und Wirkungskompetenz ab und gibt Hinweise auf persönliche Wirkungs- und Wahrnehmungsstärken bzw. Entwicklungsfelder.
- ▶ **2. Befundklärung:** Im Auswertungsgespräch mit einem ausgebildeten SCIL-Master werden dem Therapeuten seine individuellen Ausprägungen, sowohl der einzelnen Frequenzen wie auch der Frequenzbereiche, erläutert. Darauf basierend wird ein spezifisches Trainings- und Übungsprogramm entwickelt.
- ▶ **3. Zielklärung:** Mit der Abfrage der Wünsche und Vorstellungen, an welchen Entwicklungspotenzialen der Therapeut vorrangig arbeiten möchte, werden die primären Handlungsfelder geklärt. Der SCIL-Master muss unter Umständen, wie der Therapeut auch, die Erwartung seines Klienten aus seiner Erfahrung heraus ein Stück weit relativieren oder in einzelne überschaubare Etappenziele herunterbrechen.

- ▶ **4. Therapieprogramm:** Ist ein gemeinsamer Nenner gefunden, stellt der SCIL-Master konkrete Techniken und Übungen vor und erläutert ihre jeweilige Zielsetzung, Art und Weise der Umsetzung sowie die mögliche bzw. zu erwartende Auswirkung. Darüber hinaus wird dem Arzt oder Therapeuten die Empfehlung ausgesprochen, das Übungsprogramm auch zuhause eigenverantwortlich weiterzuführen, um sein Entwicklungspotenzial auszuschöpfen.

So kann der Therapeut zukünftig schneller und zielgerichteter wahrnehmen, welche Art der Kommunikation sein Patient bevorzugt, um sich verstanden zu fühlen und sich vertrauensvoll in die Hände des Therapeuten begeben zu können.



Frequenzdivergenz und -konvergenz

Wenn die Frequenzen von Patienten und Therapeut auf identischen Wellenlängen liegen, wirkt die Kommunikation in der Therapie zunehmend stressreduzierend und harmonisierend. So entsteht eine vertrauensvolle Beziehung, die einen großen Nutzen für beide Seiten hat – schließlich sind zufriedene Patienten die Basis einer erfolgreichen Praxis.

¹Quellen

>> Askham J, Chisholm A. Patient-Centered Medical Professionalism: Towards an agenda for research and action. Picker Institute – making patients view count 2006. Im Internet unter: <https://www.picker.org/wp-content/uploads/2014/10/Patient-centred-medical-professionalism...pdf>; Stand: 04.10.2021. >> Bauer HH, Keller T, Hahn O. Die Messung der Patientenzufriedenheit. Wissenschaftliche Arbeitspapiere Nr. W59 der Universität Mannheim. Mannheim: Institut für Marktorientierte Unternehmensführung, Universität Mannheim 2002. Im Internet unter: https://madoc.bib.uni-mannheim.de/42504/1/W059_Die%20Messung%20der%20Patientenzufriedenheit.pdf; Stand: 04.10.2021. >> Dehn-Hindenberg A. Patientenbedürfnis-

se in der Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie. Idstein: Schulz-Kirchner 2007. >> Dierks M-L, Seidel G. Zielgruppengerechte Gesundheitskommunikation. Stärkung von Empowerment durch Gesundheitsbildung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften 2006. >> Hurrelmann K, Leppin A. (Hrsg.). Moderne Gesundheitskommunikation. Bern: Hans Huber 2001 >> Scheibler F, Pfaff H (Hrsg.). Shared Decision-Making. Der Patient als Partner im medizinischen Entscheidungsprozess. Heidelberg: Springer 2003.



Wolfgang Stockhausen



Kontaktinformationen

Wolfgang Stockhausen
Berater, Trainer, Coach
41541 Dormagen/Zons
Tel.: 02133 8647997
mobil: 0177 7657677
info@leistungsfrische.de
www.leistungsfrische.de



>> Haltung zeigen – Verantwortung übernehmen

ErgoScouts für mehr Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz –
Continental in Karben ausgezeichnet

Susanne Weber | ergoimpuls



Wenn es um Gesundheit am Arbeitsplatz geht, können sich Belegschaft und Unternehmensführung gegenseitig unterstützen. ergoimpuls hat beim Continental-Werk in Karben ErgoScouts ausgebildet. Jetzt wurde der Betrieb mit dem unternehmenseigenen Global Ergonomic Award ausgezeichnet.

Investitionen für die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz zahlen sich aus. Noch besser ist es, wenn diese Maßnahmen systematisiert werden und im Dialog zwischen Unternehmensführung und Belegschaft eine immer größere Rolle spielen. Wer ErgoScouts im Unternehmen ausbilden lässt, wählt eine wirkungsvolle Methode für die Einführung des Parameters Ergonomie am Arbeitsplatz. Schließlich handelt es sich bei der Gesundheit der eigenen Mitarbeiter um die wichtigste Ressource im Betrieb. Gesunde und motivierte Menschen leisten mehr. Ausgebildete ErgoScouts erlangen gegenüber Kolleginnen und Kollegen im Team Vorbildfunktion.

Für die bessere Gestaltung von Arbeitsplätzen

In ihrer Ausbildung zum ErgoScout lernen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, wie sie ihren

Arbeitsplatz und ihre Arbeitsmittel besser einstellen können, um körperliche Belastungen zu vermeiden und gesundheitsfördernde sowie rückengerechte Verhaltensweisen zu fördern. ErgoScouts sind Gesundheitsförderer. Im Unternehmen fungieren sie als Multiplikatoren. Gleichzeitig sind sie Vertrauensperson und Ansprechpartner, wenn es um Ausgleich, Entspannung und Entlastung im Produktionsprozess oder im Büro geht.

Der betriebliche Alltag fordert. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind physischen, psychischen und auf das Umfeld bezogenen Belastungen ausgesetzt. In der Schulung zum ErgoScout geht es zunächst um einen analytischen Blick auf die Tätigkeiten in den einzelnen Abteilungen und um die Fragen, was ergonomisch ist, was rückengerecht. Die Analyse dient der Sensibilisierung für das

Thema Ergonomie am Arbeitsplatz. Die ausgebildeten ErgoScouts sollen im Betrieb langfristig und nachhaltig betriebliche Gesundheitsförderung leisten. So können Handlungsfehler und schädliche Bewegungsmuster auf Dauer vermieden werden und ergonomischen Haltungen weichen.

Ergonomische Arbeitsplätze im Betrieb – das Beispiel Continental

Die Ausbildung zum ErgoScout eignet sich für alle, die sich im Betrieb für die eigene Gesundheit und die der Kolleginnen und Kollegen einsetzen wollen. Besonders sinnvoll ist der Lehrgang auch für Personalverantwortliche und Führungskräfte. Sie erkennen so aus eigener Anschauung, was im Hinblick auf die Ergonomie gut läuft im Betrieb und wo Verbesserungen angezeigt sind. Neuerungen im Unternehmen werden von



Mitarbeitern dann besonders positiv aufgenommen, wenn sie auf Verbesserungen eines jeden einzelnen Arbeitsplatzes setzen, wertschätzend und individuell. Diese Erkenntnis macht sich das Konzept der ErgoScouts zunutze, das jetzt ein Global Player eingeführt hat – Continental. Beim Werk in Karben des weltweit zweitgrößten Automobilzulieferers setzen Personalverantwortliche auf die Eigenverantwortung von Mitarbeitern. Der Erfolg gibt ihnen recht.

Mit ErgoScouts zum Global Ergonomics Award

ErgoScouts leisten einen entscheidenden Beitrag zur ergonomischeren Gestaltung von Arbeitsplätzen und verankern Gesundheitsbewusstsein und ergonomisches Wissen langfristig im Unternehmensalltag.

Ihren großen Mehrwert entfalten Ergonomie-Coachings direkt vor Ort. Das Werk Karben des Automobilzulieferers Continental holte mit diesem speziellen Konzept der Schulung von ErgoScouts den unternehmensinternen Global Ergonomic Award 2020–2021. Damit gehört Continental in Sachen Gesundheitsförderung jetzt international zur Avantgarde. Im Werk Karben hat der weltweit zweitgrößte Automobilzulieferer unter der Leitung von Martin Blum und mit externer Beratung nach dem Konzept der Schulung von ErgoScouts seine Gesundheitsoffensive gestartet.

Die Ausbildung von ErgoScouts nimmt sowohl Bildschirm- als auch Produktionsarbeitsplätze unter die Lupe. Sie vermittelte Teilnehmerinnen und Teilnehmern, was entscheidend ist für einen gesunden und ergonomischen Arbeitsplatz. Die Sensibilisierung für rücken-gerechtes Sitzen, Stehen und Arbeiten stand im Vordergrund. Den besten Input für die Schulung bot dabei der eigene Arbeitsplatz der 48 Conti-Mitarbeiter. Eine Schmerzanalyse zeigte, dass viele durch eine ungünstige Haltung am Arbeitsplatz unter Schmerzen und Verspannungen leiden. Betroffen sind haupt-



Eine gekrümmte, vorgeneigte Körperhaltung verursacht Schmerzen, die langfristig zu Verspannungen und Haltungsschäden führen kann.

sächlich der Nacken- und Rückenbereich. Chronische Bandscheiben- und Haltungsschäden können die Folge sein.

Sensibilisierung für richtiges Sitzen und Stehen

Sitzhöhe, Neigungswinkel des Kopfes, Gesichtsfeld, richtige Beleuchtung, Greifwege und vieles mehr sind Stellschrauben für einen ergonomischen Arbeitsplatz. Pauschale Regeln gibt es selten, jeder Arbeitsplatz muss speziell auf den einzelnen Mitarbeiter eingestellt werden. Das geht nur, wenn Kolleginnen und Kollegen den persönlichen Nutzen der Ergonomie für sich selbst erkennen. Bei der Schulung zum ErgoScout spielt daher neben Daten und Fakten zur Krankheitsstatistik und Rückengesundheit die individuelle Belastung am Arbeitsplatz eine zentrale Rolle. Bei Arbeitsplatzbegehungen und Arbeitsplatzanalysen sind bereits erste Verbesserungsvorschläge möglich. Wichtiger Nebeneffekt dieser



Lösungen liegen oft auf der Hand. Die Erhöhung der zu bestückenden Leiterplatte bringt Entlastung.

Analysen ist die Sensibilisierung für das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz, das Reden darüber im Team und die Selbstwahrnehmung. So gelingt es mit der Schulung zu ErgoScouts, das Wissen über die Ergonomie am Arbeitsplatz Schritt für Schritt zu verbreitern und zu vertiefen. Wer als Personalverantwortlicher daran denkt, dieses Wissen im Team immer wieder aufzufrischen und auch neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darin zu schulen, wird die Krankenstatistik im Betrieb auf jeden Fall verbessern und die Kosten schnell wieder hereinholen.

In seiner Konzentration auf den jeweils individuellen Arbeitsplatz lässt sich das Konzept der ErgoScouts leicht auf andere Betriebe – sowohl in der Produktion als auch im Büro – übertragen. Durch den grundlegenden Ansatz der Hilfe zur Selbsthilfe ist es kostengünstig, verfügt über eine hohe Akzeptanz auf allen Hierarchieebenen und ist hocheffizient.



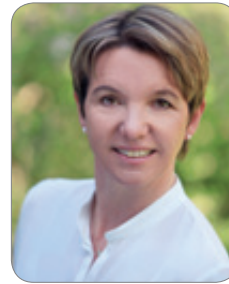
Wenn Ergonomie für Mitarbeiter höchste Priorität hat

Martin Blum im INTERVIEW

Susanne Weber, ergoimpuls, im Gespräch mit Martin Blum, Kostenstellenleiter Technische Betreuung + Analyse, Continental Automotive GmbH, Karben



Martin Blum



Susanne Weber

Die Continental Automotive GmbH fördert die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Martin Blum ist Kostenstellenleiter in Karben und hat dort zusammen mit Ergonomie-Coach Susanne Weber von ergoimpuls vieles erreicht – für Mitarbeiter und Unternehmen.

Susanne Weber: Herr Blum, die Gesundheitsförderung bei Continental in Karben hat Vorbildfunktion. Wie kam es dazu?

Martin Blum: Wir dokumentieren und analysieren die Belastung unserer Mitarbeiter an den jeweiligen Arbeitsplätzen. Im nächsten Schritt erarbeiten wir im Team Lösungen. Am besten ist es, wenn die Belastungen gar nicht erst auftauchen und bereits vor dem Aufbau von technischen Anlagen simuliert werden können. Durch Analyse und Dokumentation erkennen wir Belastungen immer schneller und sind froh, zur Lösung auf etablierte Systeme zurückgreifen zu können. Das Konzept „Industriearbeitsplatz“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ist ein guter Einstieg. Es unterstützt auch bei der Auswahl geeigneter Umsetzungspartner.

Inzwischen haben wir höhenverstellbare Arbeitstische, Wagen und mobile Beistellwagen mit Akku oder Stromanschluss, mit Federkraft oder individuell einstellbarer Neigung. Wir optimieren Greifwege und Bewegungsprofile.



AGR-zertifizierter Industriearbeitsplatz

Das klingt, als wären große Teile Ihrer Produktion vom Gedanken der Arbeitsplatzergonomie durchdrungen. Wer sind die Treiber?

Jede Abteilung hat ein bis drei Verantwortliche für die Ergonomie am Arbeitsplatz. Zusammen mit dem Ergonomie-Coach des Werkes bilden sie das Ergonomie-Team, tauschen sich aus und machen Vorschläge.

Wer setzt die Vorschläge dann um und implementiert sie in den Produktionsprozess?

Maßgeblich sind das die Mitarbeiter selbst. Sie haben ein großes Interesse an einem möglichst ergonomischen Arbeitsplatz, können

Belastungen am besten beschreiben und an Verbesserungen mitwirken.

Wie sieht die Einbindung der Mitarbeiter konkret aus?

Nur wenn die Mitarbeiter eine neue Maßnahme als „ihre Idee“ begreifen, ist die Akzeptanz hoch. Einmal haben wir Mitarbeiter befragt, um deren Arbeitsplätze zu verbessern. Die Auswertung ergab unsere Krananlagen mit pneumatischen Schlauchhebern. Heute sind sie bei uns Standard.

Sie arbeiten auch mit externen Ergonomieberatern zusammen. Wie läuft das?



Nehmen wir einmal die ergoimpuls Beratungen als Beispiel: Anfang 2020 wurden ca. 50 Mitarbeiter zur richtigen Einstellung von ergonomischen Arbeitsplatzsystemen und ergonomischen Bewegungsabläufen geschult. Das ergoimpuls-Konzept stellt die Schulung von ErgoScouts als Multiplikatoren im Betrieb in den Mittelpunkt. Wichtiger Nebeneffekt ist die Sensibilisierung für Gesundheit. Das Wissen über Ergonomie am Arbeitsplatz ist bei unseren Mitarbeitern enorm, der persönliche Nutzen für alle erkennbar.

Unsere Mitarbeiter haben ein großes Interesse an der individuell richtigen Einstellung ihrer Arbeitsplätze und übernehmen sie nicht mehr einfach von der Vor-Schicht. Das ist wie beim Auto: Sitz und Spiegel, passt alles?

Sind Sie der Meinung, dass diese Schulungen regelmäßig stattfinden sollten?

Ja, wir möchten die Schulungen ausweiten und planen Termine für die einzelnen Abteilungen und dann jährliche Auffrischungen.

Wie steht es mit den Kosten?

Die sind überschaubar. Einmal umgesetzte Verbesserungen laufen in das Lastenheft ein. So verbessern sich die Anlagen stetig. Sollten die Kosten einmal höher ausfallen, muss man abwägen, welche Krankheiten entstehen könnten und was Ausfalltage dann kosten. Davon abgesehen, lassen wir uns bei Continental die Ergonomie schon etwas kosten. Die beste Bestätigung sind zufriedene und gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Sie haben sich mit Erfolg um die AGR-Auszeichnung als Gesundheitsförderndes Unternehmen bemüht und außerdem den unternehmensinternen Global Ergonomic Award 2020–2021 bekommen. Welchen Wert haben diese Auszeichnungen für Sie?

Natürlich ist es reizvoll, all diese Auszeichnungen zu bekommen. Ergonomie-Experten haben bestätigt, dass wir gute Arbeit geleistet haben und die Gesundheit unserer Belegschaft fördern. Wir wissen, dass wir

auf diesem Gebiet vorne dran sind. Diese Auszeichnungen sind Bestätigungen und motivieren natürlich am Thema Ergonomie dranzubleiben.

Herzlichen Dank für das Gespräch!



Kontaktinformationen

ergoimpuls
Susanne Weber
93161 Sinzing
Tel.: 0179 4250374
info@ergoimpuls.com
www.ergoimpuls.com

Anzeige



>> Hilfreiche Tipps für ein gesundheitsförderndes Umfeld

Gute Nachrichten für den Rücken: Wir unterstützen Ihre Arbeit mit 100 kostenfreien AGR-Magazinen für Ihre Patienten! Alltagshilfen Geprüft & empfohlen von Ärzten und Therapeuten. Rückengesund rund um die Uhr!







AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

www.agr-ev.de/ratgeber





>> Henne oder Ei? Der Zusammenhang von Stress und Rückenschmerz

Herausforderungen und Lösungsansätze im Schmerzmanagement und die Rolle des Nervus vagus

Ringo Mosch | Trainingsinsel GmbH & Co. KG

Alexander Seifried | M.Sc. Klinische Sportphysiologie und Sporttherapie, Sanogym Ulm



Fühlen Sie sich häufig gestresst? Haben Sie regelmäßig Rückenschmerzen? Wenn Sie eine der beiden Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, ist die Wahrscheinlichkeit leider hoch, dass auch die andere Aussage zutrifft. In einer Zeit, in der Rückenschmerzen mit einer Lebenszeitprävalenz von 84 Prozent mit hohem Chronifizierungsrisiko auftritt und auch die Stressbelastung immer mehr zunimmt, erscheint das durchaus plausibel (Wippert u. Wiebking 2018). Dass hierbei jedoch tatsächlich ein kausaler Zusammenhang besteht, ist Betroffenen häufig weniger bewusst und erschwert die Auswahl geeigneter Methoden gegen den Schmerz (Hajnovic et al. 2018). Erfahren Sie daher mehr darüber, wie Sie mit einfachen Übungen synergistische Effekte auf den Regelkreis der Schmerzentstehung erzielen und Ihre Handlungskompetenzen im Stress- und Schmerzmanagement erhöhen.

Hintergründe

Wenngleich ein direkter Zusammenhang nicht immer ersichtlich ist, sind Stress und Schmerz keine voneinander unabhängigen Konzepte, sondern sowohl Symptom als auch Ursache in einem komplex rückgekoppelten System im Rahmen des sogenannten biopsychosozialen Modells (Wippert u. Wiebking 2018). Dieses beschreibt die Tatsache, dass niemals biologische Ursachen allein, sondern

ebenso psychologische und soziale Aspekte zur Pathogenese von muskuloskelettalen Beschwerden beitragen können. Der zentrale Treiber dieser indirekten Einflussnahme auf unsere körperliche Verfassung ist uns wohl bekannt: Stress. Bereits zahlreiche Studien konnten dabei nachweisen, dass neben körperlichem Stress wie chronische Fehlhaltungen oder Überbelastungen auch psychischer Stress an der Entstehung und Chronifizierung

von Rückenschmerzen ursächlich beteiligt ist (Hajnovic et al. 2018). Dabei ist Stress an sich weder positiv noch negativ zu werten. Die sogenannte allostatische Last als Summe der Stressoren folgt dabei einer klassischen Glockenkurve, wobei Stressoren dabei als sämtliche stressauslösende Faktoren anzusehen sind, die individuell verschieden und vielfältig sein können (Wippert u. Wiebking 2018).



Wie Stress zu Schmerz wird

Unser Organismus ist daran interessiert, seine Homöostase stets aufrechtzuerhalten und größere Schwankungen in Körperfunktionen zu vermeiden. Ist der wahrgenommene Stress zu gering, kann das daher sogar zu negativen Aspekten wie Leistungsschwäche und psychophysischem Abbau führen (McEwen u. Stellar 1993). Häufig ist aber weniger der Mangel, sondern vielmehr ein Überschuss an Stressoren eine gängige Herausforderung und damit einhergehend eine erhöhte allostatische Last abträglich für zahlreiche Körperfunktionen wie auch das Nervensystem.

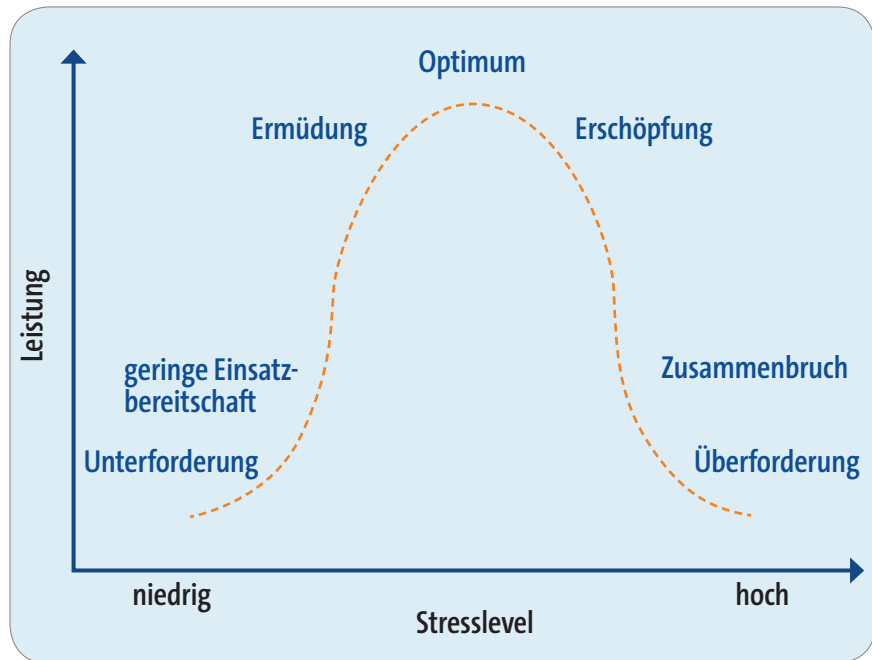
Im Detail liegt die Schnittstelle aus der Entstehung von physischem Schmerz und psychischem Stress verschiedenen Mechanismen zugrunde. So verändert Stress über verschiedene Signalwege die Wahrnehmung, Verarbeitung und Interpretation von Schmerzen sowie die Aktivität des Nervensystems und die Schmerzsensitivität (Wippert u. Wiebking 2018). Damit kann Stress direkt und indirekt Einfluss auf die Entstehung körperlicher Schmerzen nehmen und bildet somit einen Ansatzpunkt für deren Behandlung.

Wie Schmerz zu Stress wird

Allerdings ist der oben beschriebene Pathomechanismus keine Einbahnstraße. So führt körperlicher Schmerz nicht selten wiederum zu noch mehr psychischem Stress. Studien konnten zeigen, dass sich Gehirnareale von chronischen Rückenschmerzpatienten plastisch verändern. Die strukturellen Modulationen auf Ebene der Inselrinde, des somatosensorischen Kortex, dem Temporallappen und dem dorsolateralen präfrontalen Kortex auf der einen Seite, stehen psychologischen Auswirkungen auf der anderen Seite gegenüber. Diese sind unter anderem:

- ▶ verstärkte Ängste oder Depressionen
- ▶ verringerte Aufmerksamkeit
- ▶ Veränderungen im Belohnungssystem
- ▶ verminderte Interozeption (Wahrnehmung körpereigener Signale)
- ▶ Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche
- ▶ verändertes Schlafverhalten
- ▶ Schmerzvermeidungsverhalten und schmerzassoziiertes Lernen

Anhand dieser Auswirkungen ist es naheliegend, dass Schmerz neben körperlichen Einschränkungen auch psychischen Stress



Sowohl ein zu niedriger als auch ein zu hoher Stresslevel haben negative Auswirkungen auf die psychophysischen Körperfunktionen (McEwen u. Stellar 1993).

verursachen kann, was wiederum die Schmerzsensitivität herabsetzt. Dieser selbstverstärkende Kreislauf wird auch als „Wind-up“ bezeichnet und stellt Betroffene vor große Herausforderungen (Wippert u. Wiebking 2018).



Schmerz und psychischer Stress beeinflussen sich gegenseitig (Wind-up).

Damit der Ausbruch aus dem Teufelskreis gelingen kann, stellen immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen und positive Erfahrungen aus der Praxis, die Kontrolle des autonomen Nervensystems, insbesondere des Nervus vagus, in das Zentrum der Aufmerksamkeit.

Der Nervus vagus

Der Nervus vagus, der wörtlich „der umher-schweifende Nerv“ heißt, ist auch bekannt als Hirnnerv X und gleichzeitig der wichtigste

Nerv des Parasympathikus. Der Parasympathikus seinerseits ist der Teil des autonomen Nervensystems, der vereinfacht gesagt die Entspannung und Regeneration des Körpers steuert. Der Vagusnerv erhielt seinen Namen durch die starke Verästelung im gesamten Körper und die innervierende Funktion zahlreicher Gewebe. Anhand der dargestellten Zusammenhänge aus Stress und Schmerz, ist der Nervus vagus ein aussichtsreicher Ansatzpunkt für die Behandlung. Einerseits sind die sogenannten absteigenden Fasern dafür zuständig, autonome Prozesse wie die Funktion innerer Organe zu steuern, aber auch entzündungshemmende Signale zu vermitteln. Andererseits stellt die Interozeption als Wahrnehmung und Regulation der inneren Zustände eine zentrale Aufgabe des Nervus vagus dar.

Da Entzündungen neben zahlreichen weiteren Beschwerdebildern auch bei Rückenschmerzen ein wichtiger Bestandteil sind und eine gestörte Interozeption durch (schmerzbedingten) Stress ein bekanntes Symptom darstellt, nimmt der Vagusnerv bei Rückenschmerzen eine Schlüsselrolle ein. In diesem Zusammenhang vermag eine gezielte Aktivierung des Vagusnervs verminderte Entzündungsreaktionen und Schmerzsensitivität auszulösen (Lienhard et al. 2019).



Was Sie tun können

Der Nervus vagus lässt sich auf verschiedene Arten stimulieren, wovon ausgewählte Techniken vorgestellt werden, die sich auch insbesondere zur Selbstanwendung eignen. Diese beinhalten die mechanische Stimulation des Nervs wie auch Atemtechniken.

Übung 1: SCM-Flipping

Der Ansatz des Kopfnickermuskels, Musculus sternocleidomastoideus (SCM), liegt in direkter Nähe des Foramen jugulare – einer Schädelöffnung hinter den Ohren, aus der auch der Nervus vagus austritt. Eine erhöhte Spannung im SCM ist sehr häufig zu beobachten und kann den Nerv irritieren.

Drehen Sie den Kopf nach links, platzieren Sie zwei Finger hinter dem Muskel, um diesen zu lokalisieren. Wiederholen Sie diese Vorgehensweise auf der anderen Seite, indem Sie den Kopf nach rechts drehen. Mobilisieren Sie den Muskel mit schnappartigen Bewegungen 10- bis 15-mal, um den Muskel zu detonisieren. Alternativ kann der SCM getaped werden, um eine sensorische Stimulation zu erreichen.

Übung 2: Klopfen/Massieren des Nervus vagus

Entsprechend dem Verlauf des Nervus vagus vom Foramen jugulare entlang des SCM bis an die Schlüsselbeine (Claviculae), in die Brusthöhle (Hauptast verläuft links) und in den Bauchraum bis zum Plexus oesophagus kann sanftes Klopfen und Massieren dieser Bereiche den Nervus vagus stimulieren. Nehmen Sie sich für jede Stelle ca. 30 Sekunden Zeit. Alternativ kann hierfür auch eine Vibration eingesetzt werden.

Übung 3: Vagus-Atmung in Rückenlage

Durch die gemeinsame Teilstrecke mit dem Nervus vagus wird durch die oben dargestellten Übungen auch der Nervus phrenicus mobilisiert, der für die motorische Innervierung des Zwerchfells verantwortlich ist. Dadurch wird nachfolgende Atemübung noch effek-

tiver. Hier sind vor allem eine betonte Ausatmung und lange Atemzyklen mit Zwerchfellatmung zu beachten. Studien legen einen Atemrhythmus von 6 Atemzügen pro Minute und ein Verhältnis von Einatmung zu Ausatmung von ca. 1 zu 4 nahe. Eine gute Möglichkeit wären daher 2 Sekunden Einatmung und 8 Sekunden Ausatmung. Der Bauchraum sollte sich beim Einatmen zu allen Seiten expandieren.

Fazit

Stress und Schmerz bilden einen reziproken Pathomechanismus, der durch die Aktivierung des Vagusnervs unterbrochen werden kann. Mittels mechanischer und respiratorischer Stimulation des Nervs können Spannungsverhältnisse reduziert und die Schmerzwahrnehmung sowie -verarbeitung im Rahmen eines multimodalen Konzepts gesteuert werden.

Literatur

>> Hajnovic L, Knöller S, Schütz L. Causal Relation of Psychological Stress to Acute Back Pain. Acta Chir Orthop Traumatol Cech 2018; 85(3): 216–218. >> Lienhard L, Schmid-Fetzer U, Cobb E. „Neuronale Heilung“: Mit einfachen Übungen den Vagusnerv aktivieren – gegen Stress, Depressionen, Ängste, Schmerzen und Verdauungsprobleme. München: Riva 2019, 17 ff. >> McEwen BS, Stellar E. Stress and the individual. Mechanisms leading to disease. Arch Int Med 1993; 153(18): 2093–2101. Zitiert nach Wikipedia. >> Wippert P-M, Christine Wiebking C. Stress and Alterations in the Pain Matrix: A Biopsychosocial Perspective on Back Pain and Its Prevention and Treatment. Int J Environ Res Public Health 2018; 15(4): 785.



Alexander Seifried



Kontaktinformationen

Ringo Mosch | 70176 Stuttgart
ringo.mosch@trainingsinsel.com
Alexander Seifried | M.Sc. Klinische Sportphysiologie und Sporttherapie
www.sanogym-ulm.de
info@sanogym-ulm.de

>> Übung 1



Lokalisation des SCM

>> Übung 2.1



Klopfen/Massieren des SCM von außen am Schlüsselbein

>> Übung 2.4



Klopfen/Massieren des Plexus oesophagus



>> Übung 1.1



Flipping des SCM

>> Übung 2



Vibration des SCM entlang des Verlaufs

>> Übung 2.2



Klopfen/Massieren am Brustbein links

>> Übung 2.3



Klopfen/Massieren der Rippenbögen

>> Übung 3



Vagus-Atmung in Rückenlage

Der Nervus vagus spielt eine Schlüsselrolle bei Rückenschmerzen

Aufgrund der weiten Verästelung des Nervus vagus ist auch die Zahl der innervierten Gewebe und Strukturen und der Einfluss des wichtigsten Nervs des parasympathischen Nervensystems auf ebendiese groß.

Noch wichtiger ist allerdings die Summe der Informationen, die von den jeweiligen Körperregionen über den Nervus vagus an das Zentralnervensystem übermittelt werden. Die sogenannte Integration der Reize im ZNS – und damit die Klarheit über beispielsweise die Spannungszustände im Rückenstrecker – ist ein kritischer Faktor hinsichtlich Entstehung und Prävention von Rückenschmerzen.

Die Relevanz des Nervus vagus kann in diesem Zusammenhang nicht häufig genug betont werden. Die Manipulation des autonomen Nervensystems sollte daher sowohl von Betroffenen als auch von Therapeuten als wirksame Methode zur Vorbeugung und für die Therapie von Rückenschmerzen in Betracht gezogen werden.



>> Rückenbeschwerden – Neuromuskuläre Aktivierung in den Schlingen

Funktionelle Stabilität durch Neurac®

Astrid König | Dipl. Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin für Physiotherapie,
Neurac-Practitioner, Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention



Neurac® – die neuromuskuläre Aktivierung ist eine hocheffektive Methode, um Rückenschmerzen zu therapieren. Mittels einer speziellen Workstation mit Schlingen, Expandern und Seilen sowie einem standardisierten Testkonzept kann die Behandlung den individuellen Bedürfnissen des Patienten angepasst werden. Dadurch können die richtigen Muskeln, zur richtigen Zeit und im adäquaten Umfang aktiviert werden. Die Neurac®-Methode optimiert die neuromuskuläre Kontrolle, reduziert Schmerzen und verbessert das Zusammenspiel der globalen und lokalen Muskeln mit dem Ziel der Wiederherstellung funktioneller Bewegungen. Dieser Erfolg ist unmittelbar nach der Behandlung durch funktionelle Tests überprüfbar.

Die Neurac®-Methode hatte vor etwa 20 Jahren ihren Ursprung in Norwegen. 2004 wurde sie von Redcord AS durch den Physiotherapeuten Gitle Kirkesola etabliert, stetig weiterentwickelt und weltweit in therapeutischen Institutionen angewandt.

Prinzip der Entlastung

Schmerzfreiheit während der Behandlung ist die goldene Regel, die es zu beachten gilt. Die Reduktion des Körpergewichts in den Schlingen mit Expandern erleichtert die auszuführende Bewegung. Dadurch wird das Schmerzempfinden verringert, eine neuromuskuläre Hemmung vermieden und kompensatorische Muskelaktivitäten vermindert. Korrekturen in der Bewegungsausführung sind durch eine schmerzfreie und leichtere Bewegung

besser möglich. Die Bewegungsvervielfältigung erhöht sich, wodurch die neuromuskuläre Anforderung gesteigert werden kann, ohne höhere Lasten anzuwenden.

Das Defizit in der biomechanischen Kette finden

Ein wesentlicher Bestandteil der Methode ist es, die „Schwachstelle“ oder auch Weak Link in der biomechanischen Kette zu finden. Ein Weak Link im knöchernen, ligamentären, muskulären oder nervalen Subsystem hat eine muskuloskelettale Dysfunktion zur Folge. Diese wird bei der Anwendung standardisierter Tests, der Aktivierung der dorsalen, ventralen und lateralen myofaszialen Ketten deutlich erkennbar. Die Dokumentation erfolgt anhand eines standardisierten Neurac®-

Testprotokolls. Das Protokoll für den Rücken und das Becken ist wissenschaftlich evaluiert und als valides und reliables Testinstrument für Rückenschmerzpatienten anerkannt.

Die segmentale Stabilisationsfähigkeit, also die Tiefenstabilisation der lokalen Muskeln, wird in einem standardisierten Setting-Test analysiert.

Ergänzend angewandt werden funktionelle Bewegungstests (zum Beispiel aktive Bewegungen des Rückens aus dem Stand, Gehen und andere Alltagsbewegungen), die Aufschluss über Schmerzen und Bewegungseinschränkungen geben. Nach der Neurac®-Behandlung ist der Therapieerfolg überprüfbar, indem der Patient die Bewegungstests wiederholt.



Modell für den Behandlungsaufbau der Neurac®-Therapie

Effekt von Vibration und Schüttelungen

Mit dem Redcord Stimula, einem Gerät zur Erzeugung von kontrollierten Vibrationen, wird eine größere Anzahl motorischer Einheiten im Muskel aktiviert. Die Instabilität der Schlingen und die Vibrationen führen zu einer gesteigerten Stimulierung des Zentralnervensystems, welche die Effizienz der motorischen Netzwerke verbessert. Ein weiterer positiver Effekt ist die Veränderung des Schmerzempfindens. Je nach Indikation kann die Vibration stimulierend oder sedierend auf die Muskulatur angewendet werden.

Prinzip der Progression

Die korrigierenden Übungen in den Schlingen werden in der geschlossenen kinetischen Muskelkette ausgeführt. Eine neuromuskuläre Stimulation durch Progression bei korrigierter Bewegungsausführung ist möglich mittels: frei hängenden Seilen (Instabilität), Bewegungen in drei Dimensionen, abnehmende Entlastung durch Expander, Vibrationen mit dem Stimula sowie Aktivierung durch das verbale „Anfeuern“ des Therapeuten.

Beginnend mit der statischen Bewegungsausführung wird im Verlauf der Behandlung mit dynamischen Bewegungsabfolgen gearbeitet.

Training in den Schlingen

Das Redcord-Training eignet sich, um die Behandlungserfolge langfristig zu erhalten und möglichen Rezidiven vorzubeugen. Das Training ist individuell steuerbar und fördert nachhaltig die Zusammenarbeit von Muskulatur und Nervensystem für eine bessere Bewegungskontrolle und Tiefenstabilisation, insbesondere im Bereich des Rumpfes.

Die Trainingssteuerung erfolgt beispielsweise durch die Veränderung des Hebelarms, des Aufhängepunktes, der Seillänge (Abstand zum Boden), einer Erhöhung der Instabilität (Wackelkissen) und durch zusätzliche Bewegungen. Neben den Prinzipien der Progression wird auch das manuelle Schütteln (Perturbation) im Training angewendet.

Um Dysbalancen und Dysfunktionen zu erkennen, werden die myofaszialen Ketten getestet. So können anschließend im Training gezielte Übungen durchgeführt werden.

Das neuromuskuläre Training ist für jede Altersgruppe geeignet und kann an jedes Trainingslevel angepasst werden. Außerdem macht es großen Spaß, effektiv zu trainieren und die Herausforderung der Schlingen anzunehmen.

Fallbeispiel

Herr A. hat seit mehreren Monaten anhaltende Rückenschmerzen. Er berichtet von einem vorangegangenen Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule mit ausstrahlenden Beschwerden in das Gesäß und den Oberschenkel. Aktuell treten die Schmerzen hauptsächlich beim Bücken und bei längerem Sitzen auf. Im Anschluss an den physiotherapeutischen Befund führt Herr A. die Vorbeugung (Toe Touch) mit Bewegungseinschränkung aus und gibt den Schmerz anhand der Visuellen Analogskala (VAS) mit 5–6 an. Die Aktivierung der dorsalen myofaszialen Kette beim Zehenstand mit gleichzeitiger Wiederholung des Toe Touch verringert den Schmerz und vergrößert das Bewegungsausmaß. Die Aktivierung der dorsalen myofaszialen Kette während der Therapie kann als positiver Hinweis gewertet werden.

Beim Neurac®-Testprotokoll werden fünf Übungen im Seitenvergleich analysiert, auf deren Basis die nachfolgende Behandlung abgestimmt wird. Beim Anheben des Gesäßes (Bridging) in Rückenlage, der Aktivierung der dorsalen Kette, zeigte sich der Weak Link linksseitig. Außerdem hat Herr A. auffallende Probleme bei der Hüftadduktion aus der Seitenlage, der Aktivierung der ventralen Kette. Beide Tests waren schmerzfrei. Kraftlosigkeit sowie kompensatorische Muskelaktivitäten und Bewegungen waren zu beobachten.

In der anschließenden Behandlung wird die dorsalen myofaszialen Kette nach dem Prinzip der Progression aktiviert.

Der Re-Test zeigt ebenso eine Verbesserung wie der funktionelle Test. Beim Toe Touch gibt der Patient auf der VAS eine Schmerzstärke von 2 an, das Bewegungsausmaß ist vergrößert, die Bewegung fühlt sich geschmeidiger an.

In den nächsten vier bis fünf Therapieeinheiten ist das Ziel, die funktionierenden Bewegungsmuster weiter neuromuskulär zu optimieren und die ventralen Ketten in der Adduktion zu aktivieren.

Im Anschluss an die Therapie wird das Training in den Schlingen zur Erhaltung empfohlen.



Astrid König



Kontaktinformationen

Astrid König
Dipl. Sportwissenschaftlerin
Heilpraktikerin für Physiotherapie
Zertifizierte Neurac-Practitioner (CNP)
Referentin für rückengerechte
Verhältnisprävention
info@aktivundbewegt.jetzt



>> Polsterbezug aus der Flasche – nachhaltiges Leichtgewicht

Im neuen Dauphin-Stuhl Indeed stecken bis zu 14 PET-Flaschen

Nach Informationen der Dauphin HumanDesign Group GmbH & Co. KG



Ergonomisch anspruchsvoll, smartes Design und umweltschonende Materialien: Der Dauphin Indeed wird den Ansprüchen einer neuen Generation gerecht.



Der ergonomisch hochwertige und einfach zu handhabende Dauphin Indeed ergänzt den flexiblen Meetingbereich nach der Rückkehr ins Büro.

Viele saßen mehr als ein Jahr im Homeoffice und lernten im improvisierten Heimbüro den ergonomischen Bürostuhl erst richtig zu schätzen. Für immer mehr geht es nach dem Ende der bundesweiten Homeoffice-Pflicht zumindest teilweise wieder zurück ins Office – das Bewusstsein für eine hochwertige, leicht zu handhabende Sitzgelegenheit bleibt.

Der neue Dauphin-Drehstuhl Indeed erfüllt nicht nur ergonomisch höchste Ansprüche, sondern bringt mit seiner raffinierten Leichtbauweise und seinem schlanken Design Leichtigkeit in jeden Workspace – im Unternehmen genauso wie zuhause. Dank seines rundum nachhaltigen Herstellungsprozesses sowie seiner umweltschonenden Materialien wird er außerdem höchsten Ansprüchen an das Umweltbewusstsein gerecht. So stecken je nach Ausführung bis zu 14 recycelte PET-Flaschen in einem Indeed-Sitzbezug.

Von der smarten Gestaltungsidee von Dauphin-Designer Rüdiger Schaack über die hauseigene Entwicklung, die Herstellung bis hin zur Logistik stehen beim Indeed Nachhaltigkeit und Leichtigkeit im Mittelpunkt. Sein cleaner Look macht ihn zum harmonischen Bürobegleiter, seine intelligente Leichtbau-

weise zum kinderleicht zu bedienenden Leichtgewicht. Mit seiner formschön gestalteten Rückenlehne, kombiniert mit einer optisch zurückhaltenden Mechanik und klar ausgearbeiteten ergonomischen Bedienelementen setzt Indeed auf minimalen Materialeinsatz und maximale Funktion. Dank seiner ergonomisch höchst anspruchsvollen Eigenschaften trägt Indeed das renommierte Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR).

Vom Kunst- über den Schaumstoff bis hin zum Polster stammen die Materialien für den in Deutschland produzierten Drehstuhl aus dem unmittelbaren Umkreis, maximal 60 Kilometer vom Dauphin-Werk im mittelfränkischen Offenhausen entfernt. Indeed lässt sich leicht zerlegen und zusammenbauen und daher in platz- und CO₂-sparenden

Kartons mit der Dauphin-eigenen Flotte transportieren.

Höchsten Wert auf Nachhaltigkeit wird auch bei der Wahl des Polstermaterials für Indeed gelegt: So besteht der in vielen Farben verfügbare Bezugsstoff Tonal zu 99 Prozent aus recycelten PET-Flaschen. Je nach Ausführung – mit Netzrücken oder gepolsterter Lehne – stecken so bis zu 14 recycelte PET-Flaschen in einem Indeed.



Kontaktinformationen

Dauphin HumanDesign® Group
GmbH & Co. KG | Melanie Strauß
91238 Offenhausen | Tel.: 09158 17-950
melanie.strauss@dauphin.de
dauphin-group.com



>> Nackenstützkissen mit Aerelle Blue

Komfort für Jeden & Schutz für unsere Meere!

Nach Informationen der ADVANSA Marketing GmbH



Viele Menschen spüren häufig leichte Verspannungen im Nacken. Zusätzlich zu den allgemein gültigen Empfehlungen, tagsüber auf richtige Haltung und genügend Bewegung zu achten, sollte auch der Nachtschlaf berücksichtigt werden.

Zur Vermeidung oder Linderung der Beschwerden haben sich bei leichten Erkrankungen der Halswirbelsäule (HWS-Syndrom) spezielle Nackenstützkissen bewährt. Denn Nackenprobleme können bereits im Schlaf anfangen, wenn der Schlafende, etwa durch ein falsches Kopfkissen, zu hoch oder zu niedrig liegt oder der Kopf nachts abknickt. Ein falsches bzw. auch ein abgenutztes Kissen kann also zu einem schmerzenden Kreuz und einem verspannten Nacken am Morgen führen.

Die Schlafposition ist entscheidend

Bei der Auswahl des richtigen Kissens ist die häufigste Schlafposition des Schlafenden ein wesentlicher Entscheidungsfaktor. Hierbei sind einige speziell vorgeformte Nackenstützkissen aus Schaum vorwiegend für Rückenschläfer geeignet. Seiten- und Bauchschläfer können oftmals Schwierigkeiten haben, mit diesen vorgeformten Kissens eine für sie ideale und schlaffördernde Körper- und Kopfhaltung zu finden.

Nackenstützkissen ohne die vorgeformte Schaumfüllung müssen ein anderes Füllmaterial verwenden, was gleichzeitig stützend und flexibel auf die Schlafpositionen reagiert. Eine optimale Lösung bietet hierbei Aerelle® Blue, die umweltfreundliche Faserbällchenfüllung von ADVANSA, ideal geeignet für Kopfkissen. Die Faserbällchen wurden nach wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt, um eine ständige und gleichbleibende Abstützung für

Kopf und Nacken zu gewährleisten, selbst in unterschiedlichen Schlafpositionen. Diese AGR-zertifizierten Kopfkissen in den Maßen von 40 cm × 80 cm, gefüllt mit den feinen, nachhaltigen Faserbällchen passen sich kontinuierlich den Kopf- und Nackenbewegungen an und vermeiden so Verspannungen, die sich auch auf den Rücken auswirken können. Da es sich dabei nicht um klassisch vorgeformte Nackenstützkissen handelt, sondern um konventionelle Kopfkissen, lassen sie sich einfach wieder aufschütteln und behalten ihre ursprüngliche Form und ihr Aussehen für lange Zeit. Dank des angebrachten Reißverschlusses lässt sich die Füllmenge und damit die Weichheit und Stützeigenschaft des Kissens gemäß den persönlichen Schlafgewohnheiten individuell einstellen. Kissens mit Aerelle® Blue sind bei 60 °C waschbar und für den Trockner geeignet. Das macht sie wieder hygienisch frisch, revitalisiert das Füllmaterial und verlängert die Lebenszeit des Kopfkissens.

Nachhaltig zum Schutz der Ozeane

Diese Entwicklung der Aerelle® Blue Faserbällchen von ADVANSA basiert auf einer Partnerschaft mit dem Sozialunternehmen Plastic Bank. Hierfür sammeln weltweit Menschen aus benachteiligten Küstengebieten Plastikflaschen, die sonst als Abfall in Ozeanen oder an Stränden hätten landen können. Im Gegenzug erhalten sie finanzielle Hilfe oder auch Prämien, mit denen sie die Grundbedürfnisse ihrer Familien wie Lebensmittel, Brennmaterial,

Schulgeld und Versicherungen decken und damit ihre jeweilige Lebenssituation verbessern können. Das gesammelte Plastik wird aufbereitet und von ADVANSA als wertvoller Rohstoff für die Herstellung der hochwertigen und nachhaltigen Faserbällchen eingesetzt. Aerelle® Blue Faserfüllungen weisen weniger CO₂-Emissionen auf als vergleichbare Fasern aus fossilen Rohmaterialien.

Dennoch ist der Komfort für den Schlafenden das wichtigste Ziel, wenn diese Faserbällchen in Nackenstützkissen verwendet werden. Daneben ist der Schutz der Weltmeere ein weiterer wesentlicher Aspekt. ADVANSA engagiert sich dafür über die Partnerschaft mit der Plastic Bank. Gemeinsam wurden bislang 62 Millionen Plastikflaschen aus der Umwelt entfernt und als Social Plastic® für die Herstellung von Fasern wiederverwertet.

Aerelle® Blue für einen optimalen Schlafkomfort kombiniert mit dem Schutz der Küsten und Ozeane!



Kontaktinformationen

ADVANSA Marketing GmbH
Nurhan Nalbant
59071 Hamm
Nurhan.Nalbant@advansa.com
www.advansa.com



>> Step by Step: Ergonomische Schulranzen für die gesamte Grundschulzeit

Ein Ranzen, der mitwächst

Nach Informationen der Hama GmbH & Co. KG



Mit der Einschulung wird der Schulranzen zum täglichen Begleiter für Kinder. Bei der Auswahl legen Eltern deshalb großen Wert auf ergonomische Faktoren und die optimale Passform.

Für einen gesunden Kinderrücken während der kompletten Grundschulzeit hat Step by Step das EASY GROW SYSTEM entwickelt. Das System kommt bei allen aktuellen Modellen zum Einsatz: Sei es der geräumige SPACE, der als echtes Platzwunder unter den Step by Step-Schulranzen ganze 20 Liter Volumen bei nur ca. 1.250 Gramm Eigengewicht¹ bietet, oder das Leichtgewicht CLOUD, das mit nur ca. 990 Gramm² besonders für kleine und zierliche Kinder geeignet ist. Auch der große Schulrucksack GIANT, der perfekt für alle größer gewachsenen Kinder geeignet ist, oder das Modell

ZIN1 PLUS, der besonders wandelbare Schulrucksack im Ranzen, sind dank des Systems höhenverstellbar und ergonomisch.

Patentiertes Rückensystem

Das patentierte EASY GROW SYSTEM sorgt dafür, dass die Rückenlänge des Ranzens mit dem Kinderrücken mitwächst und der Schulranzen so von einer Körpergröße von ca. 100 bis 150 Zentimeter (1. bis 4. Klasse) passt. Der korrekte Sitz kann von den Eltern unmittelbar am Kind eingestellt werden. Möglich macht dies ein Drehmechanismus im Inneren des Schulranzens. Die damit eingestellte optimale Schulterhöhe des Schulranzens ermöglicht den im Straßenverkehr so wichtigen Schulterblick für einen sicheren Schulweg. Das Rückensystem verfügt darüber hinaus über eine ergonomisch geschwungene, atmungsaktive Rückenpartie. Lageverstellriemen sorgen für eine

körpernahe Positionierung des Schulranzens, ein abnehmbarer und höhenverstellbarer Brustgurt fixiert die vier Zentimeter breiten gepolsterten und verstellbaren Schultergurte. Unterstützt wird das EASY GROW SYSTEM durch das Easy-Elastic-Back-System: Im Rücken des Ranzens ist eine elastische Fiberglas-Konstruktion verbaut, die ultraleicht ist und sich perfekt an den Kinderrücken anschmiegt.

Perfekte Passform für höchsten Tragekomfort

Die Statur eines jeden Kindes ist anders – eine individuelle Anpassung des Schulranzens an den Kinderrücken ist daher wichtig. Der Schulranzen bietet höchsten Tragekomfort, wenn er vollflächig am Rücken anliegt, ungefähr auf Schulterhöhe endet und so den Schulterblick nicht einschränkt. Er sollte oberhalb des Gesäßes enden.



1. Lageverstellriemen für eine körpernahe Positionierung des Schulranzens
2. höhenverstellbares Tragesystem – EASY GROW SYSTEM
3. verstellbare, vier Zentimeter breite Schultergurte
4. abnehmbarer, höhenverstellbarer Brustgurt zur Fixierung der Schultergurte
5. atmungsaktives, ergonomisches Rückenpolster
6. gepolsterter, abnehmbarer Hüftgurt für eine gleichmäßige Gewichtsverteilung und den zentrierten Sitz des Schulranzens

Ausgezeichnet rückenfreundlich

Um die Ergonomie der Schulranzen kontinuierlich zu optimieren und zu überprüfen, arbeitet das Unternehmen mit medizinisch/therapeutischen Experten und Ärzten der Aktion Gesunder Rücken e. V. und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. zusammen. Alle vier verfügbaren Schulranzen-Modelle – SPACE, 2IN1 PLUS, CLOUD und GIANT – wurden von einem unabhängigen Gremium aus Mediziner*innen unterschiedlicher Fachrichtungen geprüft und als besonders rückenschonend zertifiziert.

Das rückenfreundliche EASY GROW SYSTEM von Step by Step ist ausgezeichnet mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und wird empfohlen von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (BAG) e. V.



Nachhaltig und sicher

Dank strapazierfähiger und belastbarer Materialien sind die vier Schulranzen-Modelle nicht nur ergonomisch, sondern auch besonders langlebig und dazu nachhaltig und klimaneutral produziert. Der Hersteller ist so überzeugt von der Qualität der Ranzen, dass er auf alle Modelle vier Jahre Garantie gibt. Neben Nachhaltigkeit ist die Sicherheit ein essenzieller Aspekt beim Schulranzenkauf: Für gute Sichtbarkeit auf dem Schulweg sorgt deshalb ein hochwertiges Reflexmaterial, das rundum am Schulranzen angebracht wurde. Für die reflektierenden Elemente an den Schulranzen werden hochwertige Materialien, unter anderem das der Marke Oralite, verwendet. Dieses spezielle Material reflektiert bis zu dreimal mehr Licht als herkömmliche Glaskugelbänder und sorgt für eine bestmögliche Sichtbarkeit im Straßenverkehr.

Mehr zum Thema Ergonomie der Schulranzen finden Sie unter:

<https://marke.stepbystep-schulranzen.com/ueber-step-by-step/ergonomie>

Mehr Infos über die Marke Step by Step finden Sie unter:

marke.stepbystep-schulranzen.com

¹Schulranzenkorpus ohne abnehmbare Elemente, Gesamtgewicht Schulranzen-Set: ca. 2.050 Gramm / ²Schulranzenkorpus ohne abnehmbare Elemente, Gesamtgewicht Schulranzen-Set: ca. 1.750 Gramm



Kontaktinformationen

Hama GmbH & Co. KG
86653 Monheim
info@stepbystep-schulranzen.de
www.marke.stepbystep-schulranzen.com



>> Der Einfluss von Emotionen auf Lernprozess und Lernerfolg

Wie man sich fühlt, so lernt man

Nach Informationen der Sedus Stoll AG



Sowohl Arbeits- als auch kollaborierende Prozesse basieren darauf, dass der Mensch natürlichen Raum- und Umgebungsreizen ausgesetzt ist. Deshalb ist auch eine Raumgestaltung wichtig, die harmonisch eingerichtet ist und eine positive Atmosphäre vermittelt.

Je natürlicheren Ursprungs die Lebensraumbedingungen und Verhaltensweisen der Menschen sind, desto besser ist das Wohlbefinden (evolutionsbiologisch natürliche sensorische Verarbeitung von stimulierenden Reizen mit positiven molekularbiologischen Wirkprozessen) und dadurch auch der Lernprozess bzw. die Produktivität.

Wohlbefinden für Gesundheit und Gedächtnis

Negative Gefühle generieren negative Effekte, während positive Gefühle einen maßgeblichen Einfluss auf die ganzheitliche Gesundheit und das Gedächtnis ausüben. Verantwortlich für die Steuerung dieses emotionalen Verhaltens

ist das limbische System. „Limbisch“ leitet sich ab vom lateinischen „limbus“ = Saum, da die dazugehörigen Strukturen der Balken (auch Corpus callosum genannt, eine Datenautobahn zwischen den beiden Großhirnhälften) wie ein Gürtel oder Ring umgeben.

Das limbische System, das unter anderem den Hypocampus (Erinnerung und Lernen) beheimatet, ist der Filter, den alle sensorischen Informationen passieren müssen. Es ist zugleich die Instanz, die relevante Informationen aussortiert, mit Emotionen versieht und bündelt, bevor diese in weit verteilten Gebieten der Hirnrinde zur Ablagerung kommen.

Positive Gefühle für den Lernerfolg

Lernen, Bewegung, Gedächtnis und Gefühle hängen also hirnanatomisch ganz eng miteinander zusammen. Entsprechend ist eine positive Einstellung dem Lernen gegenüber (Sinnhaftigkeit) genauso wichtig wie natürliche Reizsetzungen. (Der Mensch entstammt

nun einmal evolutionsbiologisch aus der Natur, entwickelte sich in und im Wechselspiel mit ihr.) Für unsere archaische Verbindung mit der Natur ist das limbische System von großer Bedeutung. Unser Gehirn und das limbische System sind also ausschlaggebend dafür, ob wir uns an einem bestimmten Ort beziehungsweise in einer bestimmten Situation wohlfühlen oder ob wir uns in einem Alarm- und Fluchtmodus befinden.

„Die Menschen sollten wissen, dass aus nichts anderem als dem Gehirn Freuden, Wonne, Gelächter, Spott sowie Kummer, Leid, Verzweiflung und Wehklagen hervorkommen.“

*Hippokrates von Kos,
Arzt der griechischen Antike*



Wie Lernen funktionieren kann

Agiles Arbeiten und positives Lernen sind deshalb so wichtig, da sich Arbeitsstrukturen und Zusammenarbeit in den Unternehmen stetig verändern. Ein Denkansatz für neue Wege kann die Methode des Design Thinking sein. In Zusammenarbeit mit dem Hasso-Plattner-Institut hat Sedus das Möbelprogramm se:lab auf Herz und Nieren getestet. Die Produkte erwiesen sich dabei in vielen Arbeits- und Lernprozessen als hilfreich und unterstützend. Die wachsende Komplexität stellt die Arbeitswelt zwar vor neue Herausforderungen, ermöglicht jedoch auch neue Wege. Möbel, die diese Vorgehensweisen unterstützen, sind die Möbel der Zukunft.

Möbelsystem se:lab

Das Möbelsystem se:lab erhielt das Gütesiegel als „Konzept für agiles Arbeiten“. Das umfasst auch die Nutzungsmöglichkeiten in multifunktionalen Räumen, bei spontanen Arbeitstreffen oder im Homeoffice. Folgende

Einzelprodukte aus der Produktfamilie se:lab erhielten das AGR-Gütesiegel: Sitzmöbel se:lab hopper, se:lab sofa, Arbeitstische se:lab high desk, se:lab work & meet desk, se:lab bench, se:lab fold, Workshop-Elemente se:lab caddy, se:lab rack, se:lab board, se:note, se:lab tableboard.

Quelle: Michael Kläsener (Fachbereich Ergonomie Sedus Stoll AG), Basisrecherchen: Dr. Dieter Breithecker (Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.)



Kontaktinformationen

Sedus Stoll AG
79804 Dogern
Tel.: 07751 840
info@sedus.com
www.sedus.com

BK SPORT
by BARBARA KLEIN

**TRAININGSMATTEN FÜR
FUNCTIONAL TRAINING**
Made in Germany

Der richtige Boden für richtiges
Trainieren – auch für zuhause!

Diese Bodenmatten für funktionelles
Training geben Halt, sind gelenk-
schonend, schall- und temperatur-
isolierend und dämpfen die Belastung
– egal ob für Profi- oder Freizeitsportler.

Der Boden von BK SPORT eine Marke
der FLEXI-SPORTS GmbH ist so
variabel wie seine Einsatz-
möglichkeiten, dauerhaft verklebt
auf festem Untergrund oder als
transportable Matte in zwei
verschiedenen Größen.



- PT-Matten
- Functional Floor-System

Mehr Informationen unter:
www.barbara-klein.com/trainingsboden
Mail: info@barbara-klein.com
Tel.: +49 89 450 287 0



BK by Barbara Klein



barbarakleinofficial



>> Ein Lieblingsplatz für Körper & Seele

Traumschwinger für innere Ruhe und Entspannung

Nach Informationen der Mira Art GmbH



Wer sich täglich den Herausforderungen in Job, Schule oder in der Familie stellen muss, braucht einen Ausgleich zum Entspannen und Regenerieren. Ständige Erreichbarkeit, ein übervoller Terminkalender, wachsende Anforderungen, Leistungs- und Zeitdruck sorgen für Stress, der sich negativ auf das physische wie psychische Wohlbefinden auswirkt. Gerade in dieser unsicheren Zeit benötigt unsere Seele kleine Auszeiten, um wieder Kraft zu schöpfen, an einem Ort, an dem man im wahrsten Sinne die Seele baumeln lassen kann.

Eine sinnliche Oase

Das ergonomische Netzgeflecht des Traumschwingers umschließt den Körper sanft entlastend und führt zu erholsamer Ruhe und natürlichem Abbau von Stress. Durch die sanften Kreis- und Pendelbewegungen der Ein-Punkt-Aufhängung setzt tiefe Beruhigung ein. Mit dem lediglich seitlichen Schwingen in einer klassischen Hängematte ist dieses Erlebnis nicht erreichbar.

Durch die besondere Elastizität des Baumwollfadens und die knotenfreie Knüpfung des Netzes wird eine Flexibilität erreicht, bei der sich das sehr weiche, hautfreundliche Netzgeflecht natürlich und ohne Druck dem Körper anpasst. Die so erzielte ergonomische Körperhaltung unterstützt in optimaler Weise das physische und psychische Wohlbefinden. Das elastische Naturmaterial erlaubt das Absinken des Körperschwerpunkts. Die Druckbelastung verteilt sich gleichmäßig und eine Druckentlastung aller Körperzonen wird erreicht. Beste Voraussetzungen für eine Tiefenentspannung.

Ein Rückzugsort für die ganze Familie

Der Traumschwinger ist ein schwereloser Kuschelplatz, der einer ganzen Familie Raum zum Relaxen, Lesen, Spielen und Krafttanken schenkt. Im Handumdrehen ist er für jedes Familienmitglied, ob groß oder klein, in Höhe und Neigung eingestellt. So kann er sowohl als Entspannungsliege als auch als Lesesessel genutzt werden. Damit steht einem genussvollen Lesevergnügen oder innigen Kuschel-einheiten mit den Kindern nichts mehr im Wege. Für die Kleinen senkt man das Netz einfach bodennah herunter, sodass sie selbstständig und sicher rein- und rauskrabbeln können. Mit wenigen Handgriffen kann der Traumschwinger sogar zur Babywiege umgebaut werden.

So findet jedes Familienmitglied im Traumschwinger einmaligen Sitz- oder Liegekomfort und einen wunderbaren Rückzugsort.

Hochwertiges und zeitloses Design

Der Traumschwinger passt sich hervorragend seiner Umgebung an und wirkt viel leichter

und luftiger als ein stehender Sessel. Eine ansprechende, natürliche Farbpalette für Netz, Holz und Stofffarben lässt keine Wünsche offen.

Für die Herstellung unserer Traumschwinger-Netze und -Stoffe verwenden wir Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau. Wir verzichten auf jegliche Form der chemischen Nachrüstung. Das für unsere Traumschwinger verwendete Eichenholz stammt aus regionaler und nachhaltiger Forstwirtschaft aus unserer Heimat Ostwestfalen. Für die Fertigung aller Holzelemente haben wir uns für eine ortsansässige integrative Werkstatt entschieden.

Kontaktinformationen

Mira Art GmbH
33613 Bielefeld | Tel.: 0521 66545
info@mira-art.de
www.traumschwinger.de



>> Der große AGR-Schuh-Test

Testaktion ein voller Erfolg!

Nach Informationen der Ganter Shoes GmbH

Gemeinsam mit der österreichischen Ganter Shoes GmbH suchte die AGR aktuell Redaktion im Frühjahr Produkttesterinnen für Schuhe mit Leichtlauftechnologie.

Ziel der Aktion war es, die neue GANTER Leichtlauftechnologie von Endverbraucherinnen auf „Herz und Nieren“ und natürlich auf Rückenfreundlichkeit testen zu lassen.

Insgesamt prüften, untersuchten und erprobten 20 Testerinnen die AGR-zertifizierten Schuhe.



Das Feedback war ausgesprochen positiv. Hier ein kleiner Einblick:

„Ich bin auf verschiedenen Böden und über längere Strecken gelaufen. Es ist ein sehr angenehmes Laufgefühl. Könnte mir diese Technologie sehr gut für Wander- bzw. Treckingschuhe vorstellen.“

„Ich trage die Schuhe sehr gerne. Sollte ich mir selbst welche kaufen, würde ich allerdings eine dunklere Farbe bevorzugen, da ich am Stadtrand mit vielen ungepflasterten Wegen wohne. Leider sind sie nicht mehr so weiß wie am Anfang! Aber ich bin vor allem vom geringen Gewicht sehr angetan, trage sie häufig und fühle mich gut dabei. Vielen Dank nochmals, ich werde Ihnen auch noch ein Foto mailen.“

„Das leichte Materialgewicht des Schuhs sorgt für eine angenehme Tragbarkeit des Schuhs. Habe die Schuhe als Sportlehrerin tagelang acht Stunden am Tag in der Halle getragen. Die Abrollbewegung des Fußes von der Ferse bis zu den Zehen ist sehr flüssig.“

„Im Vergleich zu vielen anderen meiner Schuhe hat man hier fast das Gefühl, auf Wolken zu gehen. Die Kombination Schnürung und Reißverschluss erlaubt eine genaue Anpassung an den Fuß und ein rasches Reinschlüpfen und Schließen der Schuhe.“

Im Namen der Ganter Shoes GmbH bedanken wir uns bei allen Teilnehmerinnen der Testaktion für ihr Interesse und wünschen den Testerinnen viel Spaß mit den Ganter Schuhen mit Leichtlauftechnologie.



Kontaktinformationen

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

Wollen auch Sie ein Tragegefühl wie auf Wolken haben? Dann erfahren Sie unter www.agr-ev.de/aktiveschuhe, worauf Sie beim Schuhkauf achten sollten.



Die Schuh-Testerinnen Anja Faust, Bärbel Lederer und Maike Fost bewerteten nicht nur die Test-Schuhe, sondern präsentierten sie auch gleich per Foto.



Dank der Durchrollsohle ermöglicht die GANTER Leichtlauftechnologie (LLT), mit weniger Kraftaufwand oder länger zu laufen. Die LLT entlastet Rücken und Gelenke.



>> Ergonomie, Performance und Ökologie im Einklang

Auszeichnung für Nachhaltigkeit und Produktqualität

Nach Informationen von Ergon Bike Ergonomics



Nachhaltigkeit ist ein wichtiger Aspekt der gesellschaftlichen Verantwortung. Daher arbeitet man beim Ergonomie-Spezialisten Ergon in Koblenz mit der GreenLab-Initiative schon seit Jahren intensiv daran, die Umweltverträglichkeit seiner Produkte in allen Bereichen zu optimieren. Egal ob bei Material, Produktion oder Verpackung.

Bei der Entwicklung der Ergon-Produkte werden keine Kompromisse gemacht. Maximale Qualitätsstandards sind die Regel. So sind beispielsweise die Ergon-Lenkergriffe aus BioKork und BioLeder ausgezeichnet in Ergonomie und Material, zertifiziert vom Verbund Service und Fahrrad (VSF), einem unabhängigen Fachverband der Fahrradbranche. **Prädikat: „Besonders nachhaltig!“**

Die VSF-Auszeichnung für Nachhaltigkeit und Produktqualität ist eine Bestätigung für die hervorragende Arbeit der Ergon-Entwicklungsabteilung, deren Mitarbeiter seit jeher mit höchstem Aufwand daran forschen, die bestehenden Produkte noch besser und noch



Ergonomie mit Stil für den urbanen Alltag: Der BC Urban passt perfekt und entlastet den Rücken.

umweltfreundlicher zu machen. Nicht zuletzt, weil Ergon-Geschäftsführer und -Gründer Franc Arnold schon früh erkannt hat, dass Ergonomie und Nachhaltigkeit in unmittelbarer Wechselwirkung zueinanderstehen.

Deshalb hat Ergon bereits 2010 die Initiative „GreenLab“ ins Leben gerufen. „Mit diesem Projekt haben wir uns zum Ziel gesetzt, Ergonomie, Performance und Ökologie in Einklang zu bringen“, verrät Andreas Krause, Leiter der technischen Entwicklung von Ergon. „Das gilt für Produkte und Verpackungen gleichermaßen. Seither spielt diese Initiative bei unserer Entwicklungsarbeit eine besonders große Rolle und hat zu wichtigen Produktinnovationen geführt.“

Qualität erzeugt Nachhaltigkeit

Ganze Produktserien, wie zum Beispiel die GP BioKork-Griffe, von denen sowohl der GP3 BioKork als auch der GP5 BioKork von der AGR zertifiziert sind, werden aus besonders umweltverträglichen Materialien gefertigt. Auch weiterhin versuchen wir stets, neue Wege in Sachen Nachhaltigkeit zu gehen.

Der Kork für die BioKork-Griffe stammt aus biologischem Anbau in Portugal und erfüllt strengste ökologische Richtlinien. Insgesamt besteht der schadstoffgeprüfte Griff zu 40 Prozent aus Kork mit Naturfaser verstärktem Kunststoff. Die Griffklemme des GP1 ist aus kalt-geschmiedetem Aluminium gefertigt und zu 100 Prozent recyclingfähig. Die Griffe lassen sich ergonomisch perfekt am Lenker einstellen und bieten an kalten wie an warmen Tagen höchst angenehmen Griffkomfort. Erfreuliches in Sachen Nachhaltigkeit gibt es aktuell auch von den Ergon-Rucksäcken zu vermeiden. So besteht das Obermaterial des, ebenfalls von der AGR als besonders rückenfreundlich ausgezeichneten, BC Urban immerhin aus 45 recycelten PET-Flaschen und ist dazu noch bluesign-zertifiziert.

Unter der Initiative GreenLab wurden aber zum Beispiel auch alle Verpackungen der umfangreichen Ergon-Griffserien von Grund auf neu entwickelt. Dabei standen Aspekte wie möglichst geringer Materialeinsatz, ein hoher Verwendungsgrad von Recyclingmaterialien, ökologische Nachhaltigkeit der verwendeten



Eine Druckmessfolie erfasst die perfekte Druckverteilung.



BioKork Verpackung: nachhaltig und ökologisch

Materialien sowie die sehr einfache, möglichst sortenreine Recyclingfähigkeit ganz oben auf der Liste.

Die GP-Serie etwa umhüllt eine Pappmaché-Box. Wobei es wie gewohnt dabei bleibt, dass der Kunde den Griff anfassen und testen kann, ohne ihn aus der Verpackung nehmen zu müssen. Bestand die Verpackung der Rucksack-Trinkblase vormals aus Kunststoff, so findet sie fortan in einer Karton-Tasche ihren Platz.

„Natürlich ist generell immer die Verpackung die beste, die vermieden werden kann“, so Ergon-Verpackungsdesignerin Rike Gaudian. „Aber wenn schon Verpackung, dann so umweltschonend wie möglich. Das ist schon immer unser Grundsatz.“

Auch Transparenz beinhaltet Umweltbewusstsein

Umweltverträglichkeit und Nachhaltigkeit sind der eine Ansatz, maximale Transparenz ist ein anderer. Der Kunde soll in Sekundenschnelle erkennen, welches Ergon-Produkt

genau sich in der jeweiligen Verpackung befindet. Sämtliche Verpackungen sind daher zukünftig auf das Ergon-Grün reduziert. Logo und Schrift geben den Produkten eine klare Identität. Die Ergon-Identität eben.

Die Ergon-Sättel beispielsweise, auch die der AGR-zertifizierten Core-Serien, sind klar kategorisiert. Mountain, Road, Touring, City oder E-Bike – der Kunde findet sofort, wonach er sucht. Das ist nicht nur für den Kunden von Vorteil, denn auch Transparenz beinhaltet Umweltbewusstsein. So wird für die Schrift und das Ergon-Logo nur umweltfreundliche Soja-Tinte verwendet.

Back to Germany

Doch das ist erst der Anfang, denn in Zukunft will man bei Ergon das Thema Nachhaltigkeit noch viel konsequenter spielen. So werden die Griffe der GP- und GC-Serien noch in diesem Jahr in Deutschland produziert. Das hochwertige Ergon-Griff-Gummi kommt schon seit jeher aus unseren Gefilden, erfüllt höchste Qualitätsstandards, ist TÜV-zertifiziert und extrem langlebig.

Der Innenkern und die Griffklemme werden bald nur noch aus recyceltem Kunststoff sein. „Das heißt, es werden keine neuen Kunststoffe mehr verwendet und somit keine Ressourcen mehr verschwendet“, versichert Krause. Die Verpackungen werden in Zukunft komplett plastikfrei sein. Der EVA-Schaum der IP Touring Solestar-Einlegesohlen wird zu 30 Prozent aus Walnussschalen und der Textilbezug zu 100 Prozent aus recyceltem Nylon hergestellt.

Eines also kann man sich leicht merken: Wenn Qualität zum Standard wird, dann ist es Ergon – und Qualität erzeugt nun mal Nachhaltigkeit...



Kontaktinformationen

Ergon Bike Ergonomics
56070 Koblenz
Tel.: 0261 899998-0
service@ergonbike.com
www.ergonbike.com



>> Tradition und Innovation vom Chiemsee

100 % Made in Germany: TOGU als Hersteller

Nach Informationen der TOGU GmbH

Qualität, Regionalität und Verlässlichkeit – das sind die Werte, denen sich das Familienunternehmen TOGU verschrieben hat. Denn der Erfolg des deutschen Marktführers für innovative Trainingsgeräte für Koordination und Balance basiert vor allem auf der regionalen Verankerung des Unternehmens am bayerischen Chiemsee sowie auf dem Bewusstsein, dass nur beste Qualität und die kontinuierliche Weiterentwicklung der Produkte einen langfristigen Erfolg garantieren.



TOGU Firmengelände in Prien

Die TOGU GmbH ist seit 1956 Premium-Hersteller von innovativen Trainingsgeräten für Balance und Koordination, Sportgeräten für Kindergärten und Schulsport als auch von Spiel- und Werbebällen. Als Familienunternehmen verpflichtet sich TOGU nicht nur der eigenen Tradition, höchste Qualität zu liefern, sondern vor allem auch den Menschen in seiner Region: Denn TOGU setzt auf „Made

in Germany“. Seinen Mitarbeitern ermöglicht das Unternehmen dadurch einen sicheren Arbeitsplatz mit fairen Löhnen in Prien am Chiemsee – und das in einer Branche, die zu großen Teilen noch auf billige Produktionskosten in Niedriglohnländern setzt. Dabei hat die lokale Produktion entscheidende Vorteile: Durch den Produktionsstandort Deutschland kann TOGU schnell auf Kundenwünsche reagieren, eine hohe Produktqualität gewährleisten und die Umweltstandards halten, auch weil viele der oftmals langen Transportwege entfallen. Und nicht nur die eigenen Produkte, auch ein Großteil der auf dem 16.000 m² großen Werksgelände stehenden Maschinen stammt aus der Region.

Produkte fürs Leben

Hinsichtlich Qualität und Langlebigkeit der Produkte verspricht das Familienunternehmen den höchsten Standard und gibt auf viele Artikel eine 30-Jahre-Herstellergarantie. Ein Pluspunkt für die Umwelt, denn langlebige Produkte reduzieren den Bedarf an Rohmaterial. Alle in den Produkten eingesetzten Materialien sind zudem wiederverwertbar, wodurch natürliche Ressourcen zusätzlich geschont werden. Die bestmögliche Funktionalität der Produkte garantiert TOGU weiterhin durch die enge Zusammenarbeit mit renommierten Trainern, Therapeuten, Ärzten und Wissenschaftlern bei der Produktentwicklung. Dabei entwickelt das Unternehmen nicht nur Produkte für gesundes Sitzen, Fitness und Training, sondern zusammen mit seinen Partnern auch praxisorientierte Trainingsprogramme für ihre bestmögliche Anwendung. Das Ziel ist es, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen zu verbessern.

Powerball ABS – der Klassiker

Ein Klassiker und perfektes Beispiel für die Qualität und Originalität der TOGU Produkte ist der Powerball® ABS®, ein luftgefüllter Ball aus speziellem Anti-Burst-Material. Letzteres wurde von TOGU entwickelt, um größtmögliche Sicherheit



Ganzkörpertraining mit dem Powerball ABS für mehr Stabilität



bei der Nutzung des Balls zu garantieren. Sein plötzliches Platzen und damit einhergehende Verletzungen und Stürze werden durch das Sicherheitsmaterial verhindert. Als Sitzball verhilft der Powerball ABS dazu, aufrecht zu sitzen und die Rückenmuskulatur leicht zu bewegen, um so Verspannungen zu vermeiden. Als platzsicheres Trainingsgerät eignet er sich zudem für eine Vielzahl von erfolgversprechenden Übungen, ob beim Rücken- oder Ganzkörpertraining.

Dynair Ballkissen – das Original

Wer lieber platzsparend einkauft, der kann auf das Original Dynair® Ballkissen® zählen. Als Erfinder des luftgefüllten Balancekissens punktet TOGU mit über 20 Jahren Erfahrung auf seinem Gebiet, sodass das Original Dynair Ballkissen auch heute noch als marktführendes Qualitätsprodukt unter den Balancekissen gilt. Das Sitzkissen und Trainingsgerät in einem ermöglicht durch Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen ein gezieltes Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Im Alltag ist das aktiv-dynamische Sitzen auf dem Original Dynair Ballkissen optimal, um die Wirbelsäule effektiv und mit wenig Aufwand zu entlasten und gleichzeitig die Muskulatur zu stärken. So vermeidet man Rückenschmerzen, bevor sie entstehen.

Das Unternehmen TOGU

Die TOGU GmbH ist Premium-Hersteller von innovativen Trainingsgeräten für Koordination und Balance sowie Sportgeräten für Kindergärten und Schulsport als auch von Spiel- und Werbebällen. Das in dritter Generation geführte Familienunternehmen TOGU wurde 1956 gegründet und ist mittlerweile zu einer weltweit bekannten Marke im Bereich Gesundheit, Fitness und Sport angewachsen.

Weitere Informationen unter:
www.togu.de

Videos unter:
www.youtube.com/user/Togu1956

Download Text und Bilder unter:
www.press-service.info/togu

Kontaktinformationen

TOGU GmbH
83209 Prien-Bachham
Tel.: 08051 9038-59
info@togu.de
www.togu.de



Der Original Powerball ABS



Original Dynair Ballkissen in unterschiedlichen Größen



Gezieltes Training mit dem Dynair Ballkissen zur Kräftigung der Muskulatur





>> Ergonomie: Was kommt nach Bürostuhl und Arbeitstisch?

Eine Studie zum ergonomischen Arbeiten in der Industrie

Nach Informationen der item Industrietechnik GmbH



Die item Industrietechnik GmbH untersuchte in ihrer neuesten Studie, wie ergonomisch Unternehmen in der manuellen Produktion arbeiten.

Ergonomisch optimierte Arbeitsplätze sind in vielen Wirtschaftsunternehmen bereits Standard. Allgemein ist bekannt, dass eine passende Ausstattung für Angestellte zu mehr Leistung und weniger Fehlzeiten führt. Auch in der Industrie werden ergonomische Gesichtspunkte immer häufiger berücksichtigt. Eine von item in Auftrag gegebene Studie zeigt, dass ein Umdenken stattfindet. Allerdings wird das Thema meist nur angeschnitten und beschränkt sich auf die Neuanschaffung von höhenverstellbaren Arbeitstischen und -stühlen. Viele unterschätzen noch die Gefahren, die fehlende Ergonomie am Arbeitsplatz mit sich bringt. Mit dieser Meinung stimmt auch die Mehrheit der Studienteilnehmer überein.

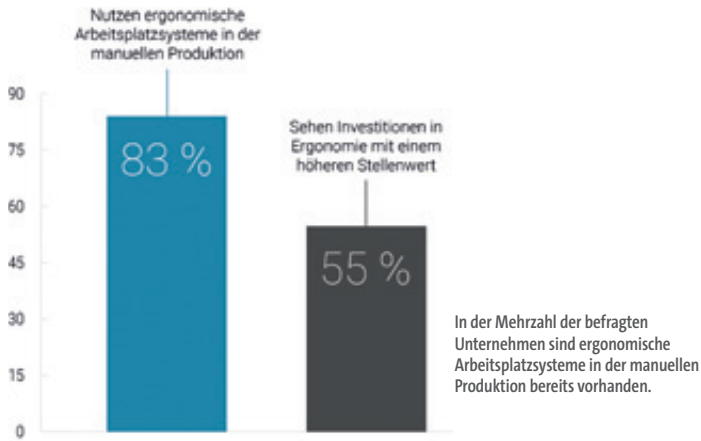
Wie steht es um die Ergonomie in der manuellen Produktion? Die item Industrietechnik GmbH hat zusammen mit dem Marktforschungsinstitut Innofact AG eine Studie durchgeführt, um genau das herauszufinden. Im Mittelpunkt der Untersuchung stehen Unternehmen mit manuellen Produktionsabläufen. Ansprechpartner sind Entscheider oder Mitentscheider bei der Auswahl und Konfiguration von Arbeitsplatzsystemen. Weiterhin wurden auch Kunden befragt, die ihren Mitarbeitern bereits ergonomisch optimierte Industriearbeitsplätze zur Verfügung stellen. Zusätzlich berücksichtigt die Studie die Erkenntnisse aus Gesprächen mit Experten aus Wirtschaft und Forschung. Final sind die Erfahrungen von Entscheidern aus mittleren und kleinen Unternehmen, die ihre manuellen Produktionsabläufe bereits ergonomisch optimiert haben, in die Ergebnisse mit eingeflossen.

Ergonomisch optimierte Arbeitsplätze überzeugen

Zu der Einsicht, dass neben dem Büroarbeitsplatz auch der Industriearbeitsplatz ergonomisch optimiert sein sollte, sind mittlerweile viele Arbeitgeber gelangt. Die Auswertung der Studie zeigt, dass 83 Prozent der befragten Unternehmen ergonomische Arbeitsplatzsysteme in der manuellen Produktion installiert haben. Weiter haben Investitionen mit ergonomischem Hintergrund einen besonders hohen Stellenwert bei 55 Prozent der Firmen. Oft sind allerdings die Kosten für die Anschaffung und Umgestaltung der Knackpunkt beim Umbau auf ergonomische Industriearbeitsplätze. So ist der Preis zusammen mit dem Zeitaufwand für die Implementierung für viele Unternehmen ein Hauptargument gegen eine Neuanschaffung.

Lean Production spielt wichtige Rolle für Ergonomie

Eine treibende Kraft für die Installation von ergonomischen Arbeitsplätzen sind meist die Fachkräfte für Arbeitssicherheit in den Unternehmen, die Mitarbeiter selbst oder der Betriebsrat. Oft sind nach Meinung der Experten Arbeitsunfälle oder der drohende längere Ausfall einer Arbeitskraft Gründe für ein Handeln der Verantwortlichen. Eine besondere Bedeutung bei der Entscheidungsfindung haben dabei auch die Lean-Experten. Eine Beschreibung der Vorteile liefert Prof. Dr.-Ing. Ahrens, Studiengangsleiter Bachelor of Science Wirtschaftsingenieurwesen an der Nordakademie Elmshorn: „Durch entsprechende Maßnahmen lässt sich die Arbeitseffizienz optimieren und die ergonomische Verschwendung vermeiden. Dies wird allerdings noch zu wenig beachtet.“



Verhältnisergonomische Lösungen beinhalten weit mehr als (höhen)verstellbare Arbeitsstühle und -tische. Auch Systeme zur Greifraumoptimierung wirken sich positiv aus, werden aber derzeit noch wenig in Bereichen mit manueller Produktion eingesetzt.

Ergonomisch optimierte Arbeitsplätze bieten viele Vorteile

Nach Auswertung der Studie stehen besonders zwei Hauptargumente für die Implementierung von ergonomischen Arbeitsplatzsystemen hervor: die Reduktion von Fehlzeiten sowie eine Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit. Weiterhin ist die Erhöhung der Arbeitseffizienz ein wichtiger Punkt für einen Großteil der Befragten. All das sorgt für eine gute Mitarbeiterbindung, womit eine Fluktuation von Arbeitskräften vermieden werden kann. Das wiederum begünstigt die Produktivität und Arbeitseffizienz. Nicht zu vernachlässigen ist die Außenwirkung. So kann das Unternehmen mit optimalen Arbeitsbedingungen werben. Das erhöht die Attraktivität als Arbeitgeber.

Mitarbeiter: Zusammenarbeit erleichtert Einführung

Aus Sicht der Experten ist es sehr wichtig, den Einsatz von ergonomischen Arbeitsplatzsystemen als strategische Entscheidung für das gesamte Unternehmen zu sehen. Ein

Verständnis für die Notwendigkeit und den Nutzen dieser Systeme ist auf allen Hierarchieebenen unumgänglich. Damit die Ergonomie einen gewissen Stellenwert in der Unternehmenskultur erreicht, müssen die Angestellten frühzeitig informiert und in den Prozess eingebunden werden. So kann sich die Unternehmensführung auch viele Schritte vereinfachen. Durch die Schulung einzelner Mitarbeiter zu neuen Themen können diese ihren Kollegen die Vorteile sowie den Nutzen der ergonomisch optimierten Systeme erläutern. Unter dem Namen „Ergoscouts“ sind sie für die Einweisung in ergonomische Arbeitsplatzsysteme verantwortlich. Weiterhin stehen sie bei Fragen der Mitarbeiter in der manuellen Produktion zur Verfügung und kommunizieren auf Augenhöhe.

Bürostuhl und Arbeitstisch sind nicht das Ende

Für viele Unternehmen stehen verstellbare Arbeitsstühle und höhenverstellbare Arbeitstische immer noch sinnbildlich für verhältnisergonomische Lösungen. Allerdings ist das

Portfolio viel breiter. So führen Hebehilfen, auf die individuellen Anforderungen einstellbares Licht, Fußmatten, Fuß- und Armstützen oder Systeme zur Greifraumoptimierung ebenso zur Optimierung von Arbeitsplätzen. Trotz dessen kommen sie in vielen Bereichen der manuellen Produktion nicht zur Anwendung.

Die Wirkung, die solche Komponenten haben, sollte allerdings nicht unterschätzt werden. Fehlt beispielsweise eine auf den Greifraum des Mitarbeiters angepasste Materialbereitstellung, kann es trotz höhenverstellbarem Stuhl und Tisch zu einer Fehlbelastung kommen. Es ist dabei im Sinne des Unternehmens nicht auf günstige Ergonomielösungen „von der Stange“ zurückzugreifen. Es sollte jeder Aspekt des Arbeitsablaufs betrachtet und dafür entsprechende Hilfen ausgewählt werden.

So sind beispielsweise ein optimaler Lärmschutz, passende Arbeitszeitmodelle, regelmäßige Pausen, die Möglichkeit der Jobrotation sowie die finanzielle Unterstützung bei der Teilnahme an Rückenkursen wichtige und zu berücksichtigende Aspekte, damit die Mitarbeiter dauerhaft ihre volle Leistungsfähigkeit einbringen können.

Die Studie „Wie ergonomisch arbeiten Unternehmen in der manuellen Produktion?“ steht zum Download bereit unter:

<https://welcome.item24.de/studie-ergonomie-am-industriearbeitsplatz>



Kontaktinformationen

item Industrietechnik GmbH
Nicole Melder
42699 Solingen
www.item24.com



>> Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V.

Heilmittelrichtlinie wesentlicher Bestandteil der Therapie

Nach Informationen des Bundesverbandes Skoliose-Selbsthilfe e. V.



Der Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V. ist eine seit fast 50 Jahren tätige gemeinnützige, überwiegend ehrenamtlich organisierte Interessengemeinschaft, die es sich zur Aufgabe gesetzt hat, sachkundige Informationen über die Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen, regionale Selbsthilfe und Netzwerke auf- und auszubauen.

Was ist Skoliose?

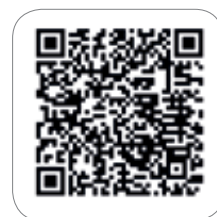
Als Skoliose bezeichnet man eine dreidimensionale Verdrehung der Wirbelsäule, die nicht vollständig aufgerichtet werden kann. Die Erkrankung tritt häufig im Kindesalter sowie zu Beginn der Pubertät auf. Die Diagnose wird manchmal erst im Erwachsenenalter gestellt. Die Skoliose führt nicht nur zum Verlust der Beweglichkeit, sondern auch zur Buckelbildung. Folgen einer hochgradigen Skoliose im Erwachsenenalter können Funktionseinschränkungen der inneren Organe, vor allem des Herzens und der Lunge sein. Betroffene erfahren oft Beeinträchtigungen, die Auswirkungen auf die Psyche, das gesamte Sozialgefüge, die Familienplanung und die Berufswahl haben können. Es treten häufig Schmerzen auf, die meist symptomatisch, aber nicht immer ursächlich behandelt werden. Die Skoliose ist eine komplexe Erkrankung. Auf der Suche nach skolioseerfahrenen Behandlungspartnern haben Betroffene vielfach lange Wegstrecken zu bewältigen, verbunden mit einem erheblichen organisatorischen und zeitlichen Aufwand.

Der Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V. informiert über die Erkrankung sowie die Behandlungsmöglichkeiten und baut regionale Selbsthilfe und Netzwerke auf und aus. Daher stellt auch die Vernetzung und Kooperation mit anderen Verbänden, wie die Zusammenarbeit mit der AGR e. V., einen wirksamen Baustein in der Verbandsarbeit dar. Ein medizinischer Fachbeirat, der sich aus führenden Experten und Medizinern in der Skoliosebehandlung zusammensetzt, unterstützt den Verband ehrenamtlich. Die gesundheitspolitische Einflussnahme und die Zusammenarbeit mit Dachverbänden bilden weitere zentrale Aufgaben dieser Patientenvertretung auf Bundesebene.

Die Heilmittelrichtlinie – ein wichtiger Bestandteil der Behandlung

Krankengymnastik und physiotherapeutische Anwendungen bilden einen Schwerpunkt in der Behandlung der Krankheit Skoliose. Insbesondere in diesem Jahr geriet die neue

Heilmittelrichtlinie überraschend in den Fokus. Die Anpassung zum 01.01.2021 enthielt nur wenige Änderungen, die konkrete Auswirkungen auf die Versorgung von Skoliosepatienten haben. Die Verordnung außerhalb des Regelfalls fiel weg, der besondere Verordnungsbedarf gilt seither. Die Rückmeldungen von Betroffenen nahmen ab Jahresbeginn jedoch überraschend sprunghaft zu. Verursacht durch technische Schwierigkeiten konnten Mediziner entgegen den Möglichkeiten, die die Heilmittelrichtlinie eröffnet, nicht mehr als sechs Einheiten verordnen. Viele Betroffene erhielten nicht mehr den richtigen sowie für ihre Situation passenden Diagnoseschlüssel und bekamen folglich deutlich weniger Physiotherapie verordnet. Über die Homepage des Bundesverbandes erhalten Betroffene und Fachpersonal aufbereitete Informationen zur Skoliose-therapie und zur Heilmittelverordnung, wahlweise als Printmedium oder zum Download. Die Broschüre ist kostenlos, für die Printausgabe wird jedoch um eine Spende gebeten.



Die Heilmittelbroschüre ist mit dem QR-Code direkt abrufbar.

Sollten Fragen zur Heilmittelverordnung offenbleiben, werden diese per E-Mail von der Geschäftsstelle schnellstmöglich beantwortet. Wenden Sie sich daher gerne bei Fragen und Problemen an uns.



Kontaktinformationen

Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V.
51491 Overath
Tel.: 02206 047956
verwaltung@bundesverband-skoliose.de
www.bundesverband-skoliose.de
Schirmherrin Dr. Herta Däubler-Gmelin
Botschafter Patrick Korte



>> AGR und ANOVA beschließen Zusammenarbeit

Gemeinsam gegen Rückenschmerzen: konservative Orthopädie im Aufwind

Nach Informationen der ANOVA-Kliniken e. V.



Um Menschen mit Rückenschmerzen ab sofort noch besser zu unterstützen und zu informieren, haben die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und die Arbeitsgemeinschaft nicht-operativer orthopädischer manualmedizinischer Akutkliniken (ANOVA) im laufenden Jahr 2021 eine Kooperation geschlossen. „Wir freuen uns über die Zusammenarbeit mit der ANOVA und werden nun gemeinsam daran arbeiten, ein größeres Bewusstsein für die Rückengesundheit und Prävention zu schaffen“, erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR.

Rückenschmerzen sind mittlerweile Volkskrankheit Nummer 1 in Deutschland. Ein Trend, der während der Pandemie – unter anderem durch Bewegungsmangel, geschlossene Fitnessstudios sowie das Arbeiten im Homeoffice – weiter verstärkt wurde. „Die Zahl der Patientinnen und Patienten mit Schmerzen am Bewegungssystem steigt und steigt“, so Dr. Jan Holger Holtschmit, ANOVA-Präsident und Chefarzt am Marienhaus Klinikum St. Wendel-Ottweiler. „Ein wesentlicher Grund, weshalb es unserer Arbeitsgemeinschaft ein wichtiges Anliegen ist, zusammen mit der AGR dazu beizutragen, dass Menschen ihr Leben frei von Schmerzen am Bewegungssystem gestalten können – gemäß dem Motto ‚Gemeinsam gegen Rückenschmerzen!‘“

32 Kliniken im ANOVA-Verbund aktiv

Die ANOVA ist eine bundesweit tätige medizinisch-wissenschaftliche Arbeitsgemeinschaft von Akutkliniken, die multifaktorielle Erkrankungen des Bewegungssystems nichtoperativ

orthopädisch-unfallchirurgisch, manualmedizinisch, schmerzmedizinisch und rheumatologisch behandeln. Kernaufgabe der aktuell 32 im ANOVA-Verbund zusammengeschlossenen Kliniken: interdisziplinäre Komplexbehandlungen multifaktorieller Struktur, Funktions- und Schmerzkrankungen des Bewegungssystems mit hoher Krankheitsintensität. Vor allem mit der akutmedizinischen Versorgung im Krankenhaus durch die Verbindung von Standardisierung und Individualisierung zeichnen sich die ANOVA-Kliniken aus. „Wir sind, das heißt die ANOVA ist der Auffassung, dass nur im Rahmen einer ganzheitlichen Betrachtung eine nachhaltig wirksame Behandlungsstrategie erarbeitet werden kann“, erklärt ANOVA-Präsident Holtschmit. Kliniken im ANOVA-Verbund verpflichten sich, Behandlungen nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen durchzuführen und fortlaufend qualitätsgesichert zu evaluieren. Als Hauptleistung der Arbeitsgemeinschaft wurde zuletzt das ANOVA-Konzept – in den vergangenen 20 Jahren erfolgreich erprobt und sukzessive weiterentwickelt – an die wissenschaftliche Aktualität angepasst und neu strukturiert.

ANOVA-Konzept 2.0: spezifische Grunderkrankungsformen im Fokus

Im Zuge der Überarbeitung des Konzepts wurde das System der klinischen Behandlungspfade, das einen wesentlichen Bestandteil des Konzepts darstellt, verschlankt und die spezifischen Grunderkrankungsformen besser in den Fokus gerückt: die Behandlung strukturell-funktioneller Erkrankungen des Bewegungssystems, die chronischen Schmerz-

störungen mit somatischen und psychischen Faktoren und rheumatologische Komplexerkrankungen. „Letztere haben wir ganz neu in das Konzept mit aufgenommen“, erläutert ANOVA-Präsident Holtschmit. Patienten mit Schmerzkrankungen des Bewegungssystems können so subgruppenspezifisch nicht-operativ multimodal hervorragend behandelt werden.

ANOVA als Goldstandard der multimodalen Komplexbehandlung

Die Veränderungen am Konzept kommen zur richtigen Zeit, denn das Thema konservative Orthopädie gewinnt immer weiter an Bedeutung, wie die ANOVA zuletzt auf ihrer Präsidiumssitzung im August bilanzierte. „Die Pandemie hat bei vielen Schmerzpatienten zu einem Umdenken geführt: weg vom operativen Ansatz und hin zur multimodalen Behandlungsweise, die den Patienten ganzheitlich betrachtet“, so die Feststellung von Dr. Sabine Alfter, 1. Vizepräsidentin der ANOVA und Chefarztin im Krankenhaus Lahnhöhe in Lahnstein. Auf eine stetig wachsende Nachfrage stellen sich auch die Kliniken ein: Immer mehr Akutkrankenhäuser orientieren sich an dem nichtoperativen multidisziplinären und multimodalen ANOVA-Konzept und fragen nach einer Mitgliedschaft in der Arbeitsgemeinschaft. „Das Interesse an unserem Verbund ist in den vergangenen Jahren stetig gestiegen und heute so groß wie nie zuvor“, sagt Dr. Jan Holger Holtschmit. Den Grund für das wachsende Interesse an der konservativen Orthopädie führt der Mediziner auf das gute Image der Vereinigung sowie des ANOVA-Konzepts zurück. „ANOVA gilt mittlerweile als der Goldstandard der multimodalen Komplexbehandlung am Bewegungssystem.“



Kontaktinformationen

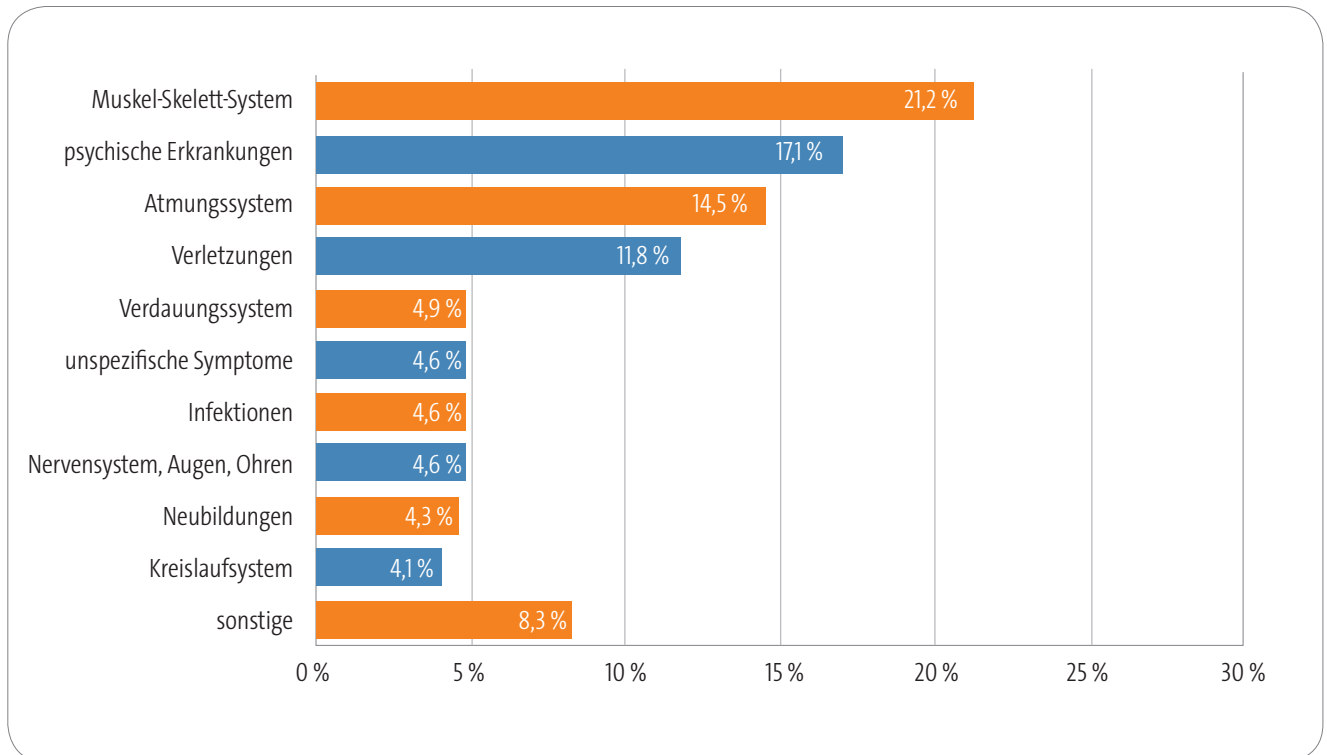
ANOVA-Konzept und die ANOVA-Kliniken
Tel.: 06744 712-156
Lisa Gauch, Geschäftsstelle ANOVA
info@anova-kliniken.de
www.anova-kliniken.de



>> Muskel-Skelett-Erkrankungen

Gegenwirkung durch interdisziplinäres
Zusammenarbeiten aus unterschiedlichen Fachrichtungen

Petra Zander | VDSI – Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz e. V.



Anteile der zehn wichtigsten Krankheitsarten an den AU-Tagen (Quelle: DAK-Gesundheitsreport 2019)

Ein ganzheitlicher und interdisziplinärer Umgang mit dem Thema Rückengesundheit beleuchtet alle Aspekte, die zur Verringerung von Rückenschmerzen beitragen können. Der VDSI stellt deshalb seinen Mitgliedern Informationen aus verschiedenen Fachbereichen zur Verfügung, um so ein verstärktes Bewusstsein für dieses wichtige Thema zu schaffen. Denn Muskel-Skelett-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit bei Beschäftigten.

Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems sind nach wie vor eine der häufigsten Erkrankungen bei Erwerbstätigen. Der DAK Gesundheitsreport zum Jahr 2019 zeigt auf, dass deren Versicherte im Schnitt 18,4 Tage aufgrund einer Muskel-Skelett-Erkrankung (MSE) arbeitsunfähig (AU) waren, bei einem AU-Fall von im Durchschnitt 12,5 Tagen.

Das zeigt, dass die AU-Dauer von MSE gegenüber anderen Erkrankungen im Schnitt recht hoch ist. Schaut man sich die Zahlen im Zeit-

verlauf an, sieht man, dass die Daten zwar nur noch moderat steigen und zwischenzeitlich auch etwas niedriger waren, aber von einer signifikanten Reduzierung dieser Erkrankungen, die zumeist mit Rückenschmerzen anfangen und zum ständigen Begleiter werden können, kann keine Rede sein.

Interdisziplinärer Ansatz zur Vermeidung von Rückenschmerz

Es gibt also viel zu tun und auch der VDSI e. V., als Verband für Sicherheit, Gesundheit

und Umweltschutz bei der Arbeit mit seinen knapp 5.600 Mitgliedern, wird nicht müde, auf diesem Gebiet zu wirken.

Verschiedenste Fachbereiche kümmern sich im weitesten Sinne um das Thema Vermeidung von Rückenschmerzen. Die Entstehung von MSE ist bekanntlich vielfältig und nicht nur die Ursache schweren Hebens und Tragens ohne entsprechende Hilfen. So beschäftigt sich der Fachbereich Büroarbeit unter anderem mit der Thematik des ergonomisch



richtigen Sitzens. 2020 erstellte der Fachbereich unter den Umständen, dass nahezu alle Büro-Beschäftigten ins Homeoffice geschickt wurden, gemeinsam mit dem Fachbereich Psyche die VDSI-Information „03-2020 – Mobiles Arbeiten Zuhause“. Diese für die Gesamtgesellschaft relevante Information wurde erstmalig auch Nichtmitgliedern zur Verfügung gestellt. Das Werk zeigt auf, wie sicher und gesund in Zeiten von COVID-19 im „Homeoffice“ gearbeitet werden kann und enthält ebenso einen praktischen Part mit Good-Practice-Beispielen.

Allgemein geht es im betrieblichen Alltag im Zusammenhang mit einem gesunden Muskel-Skelett-System nicht nur um das richtige Sitzen, Stehen, Heben, Tragen etc. bei den verschiedensten Tätigkeiten. Der Mensch bewegt sich inzwischen insgesamt, also auch außerhalb der Arbeitstätigkeit, zu wenig. Eine bewegte Pause zu implementieren, zum Beispiel im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, kann daher nur ein Anfang sein. Denn das reicht nicht aus, um die unbewegten Stunden zu kompensieren.

Moderne Konzepte für mehr Bewegung

Die ständige Verbesserung für noch mehr Effizienz, hat uns den Arbeitsplatz immer mehr optimieren und auch bewegungsärmer werden lassen. Alles Wichtige ist zum Beispiel in greifbare Nähe gerückt oder heutzutage sowieso direkt per PC abrufbar. Effizienz aber ist nicht gleich Effektivität. Wissen wir doch inzwischen auch, dass Bewegung nicht nur dem Rücken guttut und die Menschen mobil, sondern auch geistig fit hält. Eine körperlich unbewegte Arbeitsweise wirkt sich langfristig auch negativ auf die Leistungsfähigkeit aus und zieht weitere Erkrankungen nach sich. Equipment, die den sitzend Tätigen mehr Bewegung verschafft, wie verstellbare Schreibtische, Bürostühle, die sich mit dem Körper bewegen etc., sind daher ein absolutes Muss, jedoch lange nicht ausreichend. Viel wesentlicher ist es, Strukturen zu schaffen und die Räumlichkeiten so zu gestalten, dass sie wieder bewegender sind und zudem dazu beitragen, ein an der Aufgabe orientiertes Arbeiten zu ermöglichen. Funktional ausgestattete Arbeitsplätze mit Stillarbeitsräumen und Kommunikationsflächen sorgen da alleine schon für mehr Bewegung, da die Beschäftigten den Arbeitsplatz wechseln. Der

Fachbereich Gesundheitsmanagement ist hier gefragt mit seinem Managementansatz: Wie können gesundheitsrelevante Themen über Strukturen und Prozesse innerbetrieblich implementiert werden? K. Niemer berichtet, dass Rückenschmerzen im Jahr 2016 eine der teuersten Erkrankungen waren (9 Mrd. Euro und davon 85 Prozent auf sekundäre Kosten entfallend, also Produktionsausfälle etc.).¹ Es ist also durchaus lohnend für Betriebe, sich dem Thema Rückengesundheit auf Managementebene zu widmen, statt die Beschäftigten nur mit Rückenschul-Gutscheinen im lokalen Fitnessstudio auszustatten. Zudem nimmt der Anteil der alternierend Arbeitenden stetig zu und es ist notwendig, Konzepte zu entwickeln, die über einen ergonomisch eingerichteten Telearbeitsplatz – der Verhältnisprävention – hinausgehen.

Die große Frage ist, wie Beschäftigte zu mehr bewegungsförderlichem Verhalten angeregt werden können. Innerhalb der Organisation etablieren sich gerade Raumkonzepte mit Installationen, die zum Bewegen auch im Vorübergehen oder beim Warten anregen. Klangkörper hängen zum Beispiel auf einem langen Flur von der Decke und laden zum Sichstrecken ein, Klimmzugstangen im Kopierraum verkürzen das Warten etc. Das nennt man „Nudging“ und ist das leichte Anstupsen. In diesem Fall das Anregen zu etwas mehr Bewegung während einer Tätigkeit. Auch wenn es nur ein Impuls ist, hat es langfristig eine hohe Wirkung, wenn es dadurch zu einer täglichen Routine wird. Wenn es dann noch Spaß macht, erhält das Thema Bewegung insgesamt wieder mehr Aufmerksamkeit und die Bewegungseinheiten im Arbeitsalltag nehmen automatisch zu.

Präventionskultur schafft ein Bewusstsein für Rückengesundheit

Der Fachbereich Präventionskultur beschäftigt sich mit diesem verhaltensbasierten Ansatz für mehr Sicherheit und Gesundheit auf der Kulturebene. Durch stetiges positives und konstruktives Feedback beschäftigen sich Mitarbeitende freiwillig und (vergleichsweise) gerne mit sicherheits- und gesundheitsrelevanten Themen allgemein und der Rückengesundheit im Besonderen. Eine gesunde und sichere Kultur wirkt dann natürlich auch auf die außerhalb der Organisation Arbeitenden, werden diese in dem Prozess entsprechend eingebunden und mitgenommen.



Petra Zander

Psyche und Körper beeinflussen sich gegenseitig

Bewegung, Rückengesundheit, MSE – wie man es auch nennt, wer sich nicht bewegt, dem schlägt es langfristig aufs Gemüt. Der Fachbereich Psyche beschäftigt sich aus diesem Blickwinkel mit dem Thema. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass regelmäßige körperliche Aktivitäten eine emotionale bzw. psychische Fehlbeanspruchung mindert und sich positiv auf gewisse Krankheitsbilder auswirkt. Es verringert zum Beispiel affektive Störungen und Depressionen.

Der VDSI geht hier dem interdisziplinären Ansatz nach und möchte auf diese Art und Weise und durch gemeinsame Anstrengungen der unterschiedlichen Fachbereiche das Beste zu diesem und vielen weiteren Themen für seine Mitglieder zur Verfügung stellen.

Weitere Infos finden sich auf der Website des VDSI: www.vdsi.de

¹ Niemer K. Funktionserkrankungen des Bewegungssystems: Versuch einer epidemiologischen Beschreibung. *Manuelle Medizin* 2021; 59: 12–18.



Kontaktinformationen

VDSI – Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz e. V.
 Petra Zander
 Leitung des Fachbereichs Psyche des VDSI
 Geschäftsführende Gesellschafterin
 der Wachstum für Mensch und Organisation GmbH
 Tel.: 0611 15755-0
info@vdsi.de
<https://vdsi.de>



>> Lehrgang Rückentrainer/-in BGB neu mit individuellem Baukastensystem

Immer auf dem neuesten Stand mit modularer Weiterbildung

Nach Informationen des BGB Schweiz



Im Zusammenhang mit dem neuen Weiterbildungskonzept hat der BGB Schweiz den ehemaligen Zertifikatslehrgang „Rückentrainer/-in BGB“ modernisiert und an die veränderten Weiterbildungsbedürfnisse angepasst. Neu kann der Lehrgang individuell zusammengesetzt und zeitlich flexibel geplant werden.

Sitzen ist Ursache Nummer 1

Sitzen macht uns krank und verursacht Rückenbeschwerden. Dies sind keine neuen Erkenntnisse, sondern es ist die Beschreibung von Umständen, welche sich aufgrund unserer

gesellschaftlichen Strukturen wohl nicht so schnell ändern werden. Wir werden vermutlich noch einige Jahre oder gar Jahrzehnte vor unseren Bildschirmen sitzen bleiben. Die Nachfrage nach Rückentraining bleibt dementsprechend erhalten oder wird sogar noch steigen. Eine Spezialisierung auf diesem Gebiet kann sich für Bewegungsfachleute lohnen.

Vorwärts gehen statt stehen

Der BGB Schweiz hat den ehemaligen Zertifikatslehrgang „Rückentrainer/-in BGB“ modernisiert und an die Bedürfnisse der modernen Zeit angepasst. Anstatt an der alten Form festzuhalten, wollen wir mit der Zeit gehen. Die Inhalte des Lehrgangs werden nun in verschiedenen Modulen angeboten. Die meisten Module können in frei wählbarer Reihenfolge besucht werden. Wer über einen maximalen Zeitraum von fünf Jahren alle durchlaufen hat und die geforderten Voraussetzungen erfüllt, kann den Berufstitel „Rückentrainer/-in BGB“ beantragen. Auch können die einzelnen Module unabhängig vom Berufstitel absolviert

werden. Sie zählen dann als „gewöhnliche“ Weiterbildung. Um die Module belegen zu können, wird ein Level 1 BGB oder eine äquivalente Grundausbildung vorausgesetzt.

Am Ball bleiben

Mit der modularen Organisationsform wird es einfacher, den Lehrgang à jour zu halten. Neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft und Trends aus der Bewegungsbranche können unkompliziert integriert werden. Bei Bedarf werden für einzelne Module neue Dozentinnen und Dozenten engagiert, sodass auch gestandene Rückentrainer/-innen immer wieder etwas Neues lernen können.

Kontaktinformationen

BGB Schweiz | Berufsverband
für Gesundheit und Bewegung
8052 Zürich | Tel.: 044 300 6060
info@bgb-schweiz.ch
www.bgb-schweiz.ch

>> Von Hula Hoop bis Waldbaden

Fortbildungen beim Deutschen Gymnastikbund DGymB e. V.

Nach Informationen des DGymB e. V.

Für 2022 hat der Deutsche Gymnastikbund (DGymB) wieder viele interessante Fortbildungen geplant, die – der derzeitigen Situation angepasst – teilweise online durchgeführt werden.

Los geht es am Freitag, 21. Januar, mit der Online-Fortbildung „Hula Hoop Fitness“, ein aktueller Trend. Immer mehr Fans in unruhigen Zeiten findet das „Waldbaden“, sodass der DGymB dieses Thema ebenfalls als Fortbildung aufgenommen hat (Samstag, 19. Februar).

„Brain Training – Fitness für Kopf und Körper“ gibt es am Samstag, 9. April, als Präsenz-Fortbildung in Hofheim am Taunus. Dass „Resilienztraining & Stressbewältigung“ immer wichtiger wird, ist sicherlich keine Frage. Diese Fortbildung findet am Sonntag, 24. April 2022, als Online-Seminar statt.

Weitere spannende und hochaktuelle Fortbildungen sowie Informationen finden Sie auf: www.dgymb.de

Bei Fragen rufen Sie uns in der DGymB-Geschäftsstelle an: Telefon 01523 4146213 oder wenden Sie sich per E-Mail an uns: fortbildung@dgymb.de.

Kontaktinformationen

Deutscher Gymnastikbund DGymB e. V.
65719 Hofheim/Ts.
presse@dgymb.de
www.dgymb.de



>> Psychische Gesundheit in der dritten Lebensphase

BVPG-STATUSKONFERENZ 2021

Nach Informationen Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung (BVPG) e. V.



Die Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG) richtete am 12. November 2021 ihre nunmehr 20. Statuskonferenz aus – erstmals als rein digitale Veranstaltung. Die Statuskonferenz zum Thema „Psychische Gesundheit in der dritten Lebensphase“ fand in Kooperation mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) e. V. in Frankfurt am Main statt – einer Mitgliedsorganisation der BVPG.

Die dritte Lebensphase ist eine Zeit vielfältiger Veränderungen, die auch Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben kann.

Auf der 20. BVPG-Statuskonferenz wurde die psychische Gesundheit in den letzten Jahren des Berufslebens, beim Übergang ins Rentenalter und in der Zeit nach dem regulären Ende des Berufslebens mit folgenden Leitfragen in den Blick genommen. Welche evidenzbasierten Erkenntnisse, Fragen, Herausforderungen und Konzepte zum Umgang mit psychischer Gesundheit in der dritten Lebensphase gibt es? Welche Faktoren tragen zur Resilienz bis ins hohe Alter bei? Welche Auswirkungen hat die Psycho-Pille „Bewegung“ auf die psychische Gesundheit?

Wissenschaftliche Evidenz, Praxisbeispiele und Austausch

Inhaltlich war die Statuskonferenz in vier Blöcke gegliedert: Eröffnet wurde die Konfe-

renz von Joachim Becker, Leiter der Abteilung „Medizin- und Berufsrecht, Prävention“ im Bundesministerium für Gesundheit. Daran anschließend folgten die Begrüßung durch Veronika Rücker, Vorstandsvorsitzende des DOSB, sowie Ute Bertram, Präsidentin der BVPG.

Nach der Eröffnung wurden im ersten Block in Impulsvorträgen von Prof. Dr. Eva-Marie Kessler, MSB Medical School Berlin GmbH, und Prof. Dr. Simon Forstmeier, Universität Siegen, die wissenschaftlichen Erkenntnisse bzw. die epidemiologischen Daten zu psychischen Erkrankungen in der dritten Lebensphase vorgestellt.

Anschließend wurde im zweiten Block auf Praxisbeispiele aus dem betrieblichen und kommunalen Setting eingegangen mit Vorträgen von Sieglinde Ludwig, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) e. V.

und BVPG-Vorstandsmitglied, Esin Taşkan-Karamürsel, Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (BG RCI), Petra Regelin, DOSB und Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz, Margit Hankewitz, Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) e. V. und Dr. Verena Lindacher, Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München.

Der dritte Block widmete sich den Herausforderungen, die sich mit dem Eintritt in die dritte Lebensphase für die psychische Gesundheit ergeben. Hier diskutierten namhafte Vertreterinnen und Vertreter der Praxis, Wissenschaft und aus Fachorganisationen auf dem Podium, unter anderem mit Jens Hupfeld, GKV-Spitzenverband, und Dr. Matthias Albers, Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des öffentlichen Gesundheitsdienstes e. V.

Im abschließenden vierten Block hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Erfahrungen und Fragen einzubringen und sich in Kleingruppen auszutauschen. Dr. Beate Grossmann, Geschäftsführerin der BVPG, führte als Moderatorin durch die Veranstaltung.

Das BVPG-Interview mit Prof. Dr. Eva-Marie Kessler, Professorin für Gerontopsychologie an der MSB Medical School Berlin, zum Thema „Psychische Gesundheit im Alter“ ist veröffentlicht auf www.bvpgblog.de.



Kontaktinformationen

Bundesvereinigung Prävention
und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG)
53123 Bonn
www.bvpraevention.de
www.bvpgblog.de



>> BVO gibt Tipps bei Rückenschmerzen im Homeoffice

Bewegung ist Leben

Nach Informationen des Bundesverbandes Osteopathie e. V.



Patienten, die vermehrt Zeit im Homeoffice verbringen, haben häufig mit Verspannungen in Schulter und Nacken zu kämpfen. Auch hier kann die Osteopathie lindernd eingreifen.

Wo möglich, wurden Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im vergangenen Jahr ins Homeoffice geschickt – mit weitreichenden Folgen. Nicht nur die psychische Belastung durch die unsichere Situation der Pandemieentwicklung, Sorgen um den Arbeitsplatz und fehlende soziale Kontakte nagten an den Menschen. Viele klagten vermehrt über Rückenschmerzen. Warum und wie die Osteopathie helfen kann, soll nachfolgend erläutert werden.

Rund ein Fünftel der deutschen Arbeitnehmer fehlte 2019 aufgrund von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, so die DAK. Darunter fallen auch Rückenschmerzen. Gerade im Homeoffice können diese zunehmen, weil zum Beispiel die Arbeitsplätze nicht ergonomisch eingerichtet sind. Hinzu kommt, dass durch die Corona-Pandemie viele Menschen zu Bewegungsmuffeln geworden sind. Fast 70 Prozent gaben bei der DAK-Studie an, dass sie sich weniger bis sogar deutlich weniger bewegen würden – und das wirkt sich natürlich auch auf den Rücken aus.

Rückenschmerzen durch Homeoffice?

2018 führte der Bundesverband Osteopathie e. V. – BVO eine Patientenumfrage durch und

wollte unter anderem von den Teilnehmern wissen, warum sie osteopathische Leistungen in Anspruch nehmen. Das Ergebnis war verblüffend: Mehr als die Hälfte der rund 6.000 Befragten suchte einen Osteopathen aufgrund von Rückenschmerzen auf – mit einem durchschnittlichen Schmerzwert von 7,4 (auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 geringe Schmerzen und 10 hohe Schmerzen bedeutet). Viel hat sich seitdem nicht geändert.

„Ich habe aktuell deutlich mehr Patienten, die aufgrund von ‚Homeoffice-Beschwerden‘ zu mir kommen“, so Dr. med. Artur Teichgräber, Facharzt für Allgemeinmedizin mit dem Zusatz Naturheilkunde, Osteopath und BVO-Mitglied. „Häufig sind diese im Bereich der

Halswirbelsäule, des Ellenbogens oder unteren Rückens lokalisiert.“

Legt man die Ergebnisse der DAK und der DEKRA zugrunde, können wir davon ausgehen, dass die Rückenschmerzen weiterhin deutlich zunehmen, da viele immer noch im Homeoffice arbeiten. „Die Auslöser der Rückenbeschwerden sind vielfältig. Ich denke, dass mit hineinspielt, dass sich die Menschen der neuen Situation nicht angepasst haben – oder es nicht konnten“, vermutet Dr. Teichgräber. „Sie waren nicht vorbereitet und haben im Wohnzimmer am Laptop gearbeitet.“ Ebenso zählen für ihn die fehlenden sozialen Kontakte dazu: „Die Menschen hatten dadurch einen schlechten Lebensrhythmus, der wiederum zu schlechtem Schlaf führte. Außerdem waren viele angespannt, weil die Situation ungewiss war und sie sich sorgten, wie es weitergehen soll.“ Neben diesen und den ergonomischen Gegebenheiten fehlt den Betroffenen beispielsweise auch der Gang zum Drucker, in die Teeküche oder zu einem Meeting – kurzum: die Bewegung.

„Bewegung ist Leben“, sagt Osteopath und BVO-Vorstandsmitglied Godehard Stoll. Daher empfiehlt er im Homeoffice öfter die Sitzposition zu wechseln und maximal 45 Minuten am Stück zu sitzen. In seiner Praxis trifft der gelernte Physiotherapeut aber auch auf immer mehr „Schreibtischtäter“: „Durch Homeoffice kamen auch zu mir mehr Patienten mit Rückenschmerzen. Aber ebenso solche, die im Büro weniger saßen und jetzt zuhause mehr sitzen. Die sind es nicht gewohnt und wissen nicht genau, wie sie sitzen sollen.“ In erster Linie sei da der Patient selbst gefragt, der darauf achten sollte, einen ökonomischen Umgang mit seinem Körper zu pflegen.

Osteopathie für den Rücken

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 150 Minuten pro Woche aktiv zu sein, damit das Risiko einer chronischen Erkrankung



durch einen überwiegend sitzenden Lebensstil vermindert werden kann. Auf den Tag heruntergebrochen, sollte man sich also etwa 22 Minuten bewegen. Doch was ist, wenn die Rückenschmerzen akut sind?

Hier kann die Osteopathie helfen. Das bestätigte die BVO-Umfrage von 2018: Patienten, die mit akuten Rückenschmerzen ihren Osteopathen aufsuchten, ging es nach der Behandlung deutlich besser – selbst jenen, die mit chronischen Schmerzen zu tun hatten.

„Es gibt wunderbare osteopathische Techniken, die sich positiv auf den Rücken auswirken“, so Stoll. Das bestätigt auch BVO-Mitglied Dr. Teichgräber: „Meinen Patienten helfen die osteopathischen Behandlungen. Genauso wie den Menschen einfach nur ein Ohr für ihre Sorgen und Nöte anzubieten, aktiv zuzuhören, der soziale Kontakt und natürlich die Berührung.“

Der Rücken ist jedoch nicht das einzige Problem in Homeoffice-Zeiten: „Hinzu kommen der ‚Mausarm‘, Nackenprobleme oder Kopfschmerzen“, zählt das BVO-Vorstandsmitglied auf. Auslöser sind ergonomische Gesichtspunkte wie der Abstand zum Bildschirm, der Blickwinkel, die Neigung des Monitors oder die Tastatur. „Die guten ergonomischen Arbeitsstühle und Schreibtische kompensieren schon einiges“, weiß Stoll. Zuhause investieren die Menschen ins heimische Büro nicht so viel, da sie in der Regel für private Büroarbeiten nicht so lange sitzen.

Präventiv geht auch!

„Durch das viele Sitzen entsteht neben den Verspannungen ein venöser und lymphatischer Rückstau in den Gefäßen“, erklärt Dr. Teichgräber. Diese sollten bei einer ganzheitlichen Behandlung nicht vergessen werden, da ein solcher Stau entzündliche Stoffwechselprodukte im gesamten Körper

langsamer abtransportiert. „Mit der richtigen Ernährung kann jedoch die Darmflora (bzw. das Mikrobiom) positiv beeinflusst werden – und somit auch die Stimmung. Das haben bereits viele Studien gezeigt.“

Eine Ergänzung dazu bieten osteopathische Behandlungen: Vor allem mit „viszeralen“ Techniken lassen sich die Organe im Brust- und Bauchraum so mobilisieren, dass – falls vorhanden – alte Verklebungen gelöst werden bzw. neue Verklebungen oder Stauungen verhindert werden können. Das trägt dazu bei, dass der Rumpf allgemein mobiler bleibt und infolgedessen weniger Verspannungen an anderer Stelle auftreten.

Die Osteopathie kann aber noch mehr. „Prophylaktisch können wir mit verschiedenen osteopathischen Techniken dafür sorgen, dass zum Beispiel bei längerem Sitzen die Beine oder Füße nicht einschlafen oder allgemein die Mobilität im Becken und in der Wirbelsäule überhaupt gegeben ist, um sich ‚gut‘ hinsetzen zu können“, erklärt Stoll. So dürfe auch auf keinen Fall die Nacken- und Armmuskulatur vergessen werden, die fähig sein muss, eine längere Sitzdauer auszuhalten.

„Rückenschmerzen sind zwar lästig und die meisten von uns hatten schon welche, aber mit der richtigen Aufklärung und Behandlung – und damit ist eben nicht nur die Haltungsschulung gemeint – konnte ich den meisten meiner Patienten dauerhaft helfen“, sagt Godehard Stoll.



Kontaktinformationen

Bundesverband Osteopathie e. V.
Jacqueline Damböck | Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit | Tel.: 09232 8812624
presse@bv-osteopathie.de
www.bv-osteopathie.de

Was zeichnet die Osteopathie aus?

Der Osteopath diagnostiziert und behandelt ausschließlich mit den Händen. Die osteopathischen Techniken beruhen auf drei Basisprinzipien:

- körpereigenes Regulationssystem
- Stärkung der Widerstandsfähigkeit
- Entwicklung von Kompensationsmöglichkeiten

Eine ganzheitliche Betrachtung der Beschwerden ist dabei Ausgangspunkt für jeden Osteopathen. Hier werden nicht nur physische Funktionsstörungen erkannt, sondern auch psychosomatische Ursachen erforscht sowie die Ernährung und die jeweiligen Lebensfaktoren mit einbezogen. Ziel der osteopathischen Behandlung ist es, dass die Harmonie aller Funktionen wieder hergestellt wird.

Über den Bundesverband Osteopathie e. V.

Der Bundesverband Osteopathie e. V. – BVO ist die berufliche Interessenvertretung für die osteopathisch arbeitenden Therapeuten, Schulen und Einrichtungen in Deutschland. Rund 3.000 Mitglieder legen ihr Vertrauen in unsere Arbeit. Seit knapp 20 Jahren setzen wir uns ein für eine qualifizierte Ausbildung mit einheitlich festgelegten Richtlinien zur Osteopathin/zum Osteopathen sowie einer gesetzlich anerkannten Berufsausübung der Osteopathie. Nur so kann eine hohe Sicherheit und Qualität, vor allem für Patienten, garantiert werden.

So ist in der Satzung auch festgeschrieben, dass der BVO unter anderem die Osteopathie im Bereich Ausbildung, Fortbildung, Wissenschaft und Forschung sowie deren Ausübung zum Wohle der Bevölkerung fördert. Das geschieht unter anderem auch durch Informationen und Aufklärung für Patientinnen und Patienten.



>> Deutscher Verband Ergotherapie e. V.

Für gesunde Unternehmenskultur: Ergotherapeuten sind kompetente Berater im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Nach Informationen des Deutschen Verbandes Ergotherapie e. V.



Ergotherapeuten richten Arbeitsplätze nach ergonomischen Aspekten ein oder optimieren vorhandene Gegebenheiten.



Wer mit Kindern zu tun hat, sitzt auf zu kleinen Möbeln, beugt sich häufig – oft mit Lasten – oder trägt und schiebt die Kleinen. Ergotherapeuten trainieren mit den Betroffenen, sich dabei richtig zu bewegen und Ausgleichsübungen zu machen.

Es gibt viele Gründe, die dafürsprechen, Arbeitsplätze – und zwar ausnahmslos alle – so zu gestalten, dass die Menschen bei ihrer Arbeit gesund bleiben. Oder andersherum: nicht durch ihre Arbeit erkranken. „Oftmals unterschätzen die Arbeitgeber ebenso wie auch die Mitarbeiter selbst, wie bedeutsam schon kleine Veränderungen am Arbeitsplatz sind, um die Gesundheit auf Dauer zu erhalten.“, stellt Nathalie Stähle, im DVE (Deutscher Verband Ergotherapie e. V.) aktive Ergotherapeutin, fest. Und schiebt nach, dass dies für Bürojobs genauso gilt wie für sämtliche Bereiche, die sich stärker auf das Körperliche auswirken.

Auf dem Gebiet der betrieblichen Gesundheitsförderung und des betrieblichen Gesundheitsmanagements tummeln sich mittlerweile viele Anbieter. Und das mit gutem Grund: Immer mehr Firmen erkennen, wie stark sich Zufriedenheit und Gesundheit am Arbeitsplatz auf Qualität, Produktivität, Effektivität und das Identifizieren mit der Arbeit und dem Arbeitgeber auswirken. Und damit den Erfolg eines Unternehmens maßgeblich beeinflussen. Die Investitionen in professionelle Beratung und Unterstützung durch Ergotherapeuten und andere Gesundheitsberufe rechnen sich also sehr schnell. Und: Oftmals reichen kleine Veränderungen aus, um eine große Wirkung zu erzielen. „Die Unternehmen, die sich an uns wenden, haben begriffen, dass sie einen Beitrag leisten müssen, um ihren teuersten Posten, nämlich ihre Mitarbeiter, gesund

zu erhalten. Betriebliche Gesundheitsförderung und betriebliches Gesundheitsmanagement sind Säulen, ohne die ein modernes Unternehmen – und sei es noch so klein – nicht mehr auskommt“, erklärt die Ergotherapeutin Nathalie Stähle, weshalb Kunden mit dem gesundheitlichen Dienstleister, bei dem sie angestellt ist, in Kontakt treten.

Alarmstufe rot: die Krankenquote

Ein weiterer Grund sind steigende oder generell hohe Fehlzeiten, denn das kostet die Betriebe Geld. „Meistens nehmen die Menschen die Gegebenheiten hin. Oder sie führen ihre Arbeit sogar ohne die dafür vorgesehenen Hilfsmittel aus, weil sie meinen, dass es dann vielleicht schneller geht. Und wissen nicht, was sie mit ihrer falschen Haltung oder körperschädigenden Bewegungen anrichten,

weil sie es ebenso gewöhnt sind“, weiß Nathalie Stähle aus der täglichen Praxis zu berichten. Ergotherapeuten wie sie sind dafür ausgebildet, Arbeitsplätze zu analysieren, zu optimieren, zu bewerten und dafür zu sorgen, dass Menschen dort gesund arbeiten können. Das Spektrum für ihren Einsatz ist groß. Die Ergotherapeutin Stähle kann von Fällen aus dem Handel ebenso berichten wie aus der Produktion. Erzieherinnen in Kindergärten profitieren von der professionellen ergotherapeutischen Beratung genauso wie alle Verkäufer und Verkäuferinnen. Oder diejenigen, die an der Supermarktkasse sitzen oder Waren einräumen, Lasten heben, transportieren und mit schwerem Gerät hantieren oder viel stehen, über Kopf arbeiten oder einseitige Bewegungen machen, und, und, und.

Ampelsystem: visualisiert Status quo

Ihre Herangehensweise schildert Nathalie Stähle so: „Ich bilde einen kleinen Steuerkreis, der zum Beispiel aus Geschäftsführung, Arbeitsmedizinern und vor allem Mitarbeitern, die an dem betreffenden Arbeitsplatz tätig sind, besteht. In einem Workshop analysieren wir alle Tätigkeiten und helfen uns dabei mit einem Ampelsystem, kennzeichnen kritische



Gesundheitsmanagement ist eine komplexe Angelegenheit. Die Ergotherapeutin Nathalie Stähle implementiert dieses Thema bei Unternehmen, arbeitet dafür individuelle Konzepte aus, kümmert sich um deren Umsetzung und Evaluation.



Schwere Lasten heben, über Kopf arbeiten, einseitige Bewegungen machen: Bei allen Berufen mit körperlichem Einsatz kommt es auf die richtige Haltung an. Ergotherapeuten analysieren Arbeitsplätze und leiten Mitarbeiter unter ergonomischen Gesichtspunkten an.



Bereiche rot. Wir erarbeiten, welche Probleme gibt es, liegen dazu Mitarbeiterbefragungen und Analyseergebnisse vor? Danach schaue ich mir die einzelnen Mitarbeiter bei der Arbeit an. Und aus all diesen Beobachtungen erarbeite ich einen Maßnahmenkatalog, den ich mit diesem Kreis und den betroffenen Mitarbeitern bespreche.“ Dem folgt die Umsetzung. Ergotherapeuten lieben das Einfache, denn sie wissen: Nur wenn es leicht geht, integrieren die Menschen Neues auch tatsächlich in ihren Alltag. Daher fotografiert Nathalie Stähle alles. Sie macht Bilder vom Training, die zeigen, welche Übungen vor oder nach einer bestimmten Arbeit beispielsweise zur Stärkung der Rücken- oder Nackenmuskulatur nötig sind. Und wie die gesunden Bewegungen auszusehen haben. Mithilfe dieser Fotodokumentation wird das, was gemeinsam erarbeitet wurde, in die tägliche Arbeit aufgenommen. So lange, bis alle Veränderungen in Fleisch und Blut übergegangen sind, kommt die Ergotherapeutin zum wöchentlichen Coaching und Kontrolltraining. Wird Gesundheitsmanagement richtig implementiert und begleitet, wirkt es dauerhaft und nachhaltig. „Bei den Nachbegehungen erlebe ich es immer wieder,

dass die Mitarbeiter auch dann noch kreativ daran arbeiten, ihren Arbeitsplatz selbst weiter zu verbessern. Nicht selten kommt es vor, dass sie Hilfsmittel selbst bauen und Arbeitserleichterungen finden, die die Prozesse optimieren.“, zeigt sich die Ergotherapeutin begeistert, wie ihre Arbeit zu einem Gewinn für alle Seiten wird.

Grünes Licht für gesunde Mitarbeiter und gesundes Klima

Sogar bei vermeintlich harmlosen Arbeitsplätzen, beispielsweise im Büro, bewirken Ergotherapeuten mit ihren ergonomischen Anpassungen oft Großes. Mit ihrem geschulten Blick stellen sie schnell fest, woran es hapert und justieren alle Einstellungen. Auch vernünftige Schreibtischstühle müssen her. Und die Hilfsmittel, die sich auf und rund um den Schreibtisch befinden wie Arbeitsunterlagen und -materialien, Telefon oder Computer richten Ergotherapeuten so ein, dass es für den jeweiligen Menschen und seine körperlichen Proportionen sowie seine Arbeitsabläufe perfekt passt. „Die meisten sind völlig erstaunt, wenn sie feststellen, dass es ihnen am Schreibtisch nach meiner Beratung viel besser

geht. Und das, obwohl ich aus ihrer Sicht vielleicht nur kleine Veränderungen vorgenommen habe“, freut sich die Ergotherapeutin, dass auch dieser Teil der arbeitenden Bevölkerung von ihren Interventionen profitiert. Ebenso wie das Unternehmensklima, denn derart wertgeschätzte Mitarbeiter fühlen sich in vielerlei Hinsicht wohl.

Informationsmaterial zur Ergotherapie erhalten Interessierte bei den Ergotherapeuten vor Ort. Diese sind über das Untermenü „Ergotherapeutische Praxen, Suche“ im Navigationspunkt „Service“ des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e. V.) auf www.dve.info zu finden.



Kontaktinformationen

Deutscher Verband Ergotherapie e. V. (DVE)
Nathalie Stähle | Dipl.-Ergotherapeutin,
Beraterin für Betriebliches
Gesundheitsmanagement
76307 Karlsbad
www.dve.info



>> Bildgestützte Therapie: Selektivvertrag zu HWS und LWS

Ziel: Verbesserung der Therapie bei subakuten und chronischen Rückenschmerzen

Janosch Kuno, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

BVOU im INTERVIEW

Janosch Kuno im Gespräch
mit Dr. Johannes Flechtenmacher



Dr. Johannes
Flechtenmacher

Nach mehrmonatigen intensiven Verhandlungen ist es uns gelungen, mit der Techniker Krankenkasse einen bundesweiten Selektivvertrag zur bildgestützten Therapie bei radikulären Symptomen der Halswirbelsäule (HWS) und Lendenwirbelsäule (LWS) zu finalisieren. Dr. Johannes Flechtenmacher erläutert, worum es bei dem Vertrag geht.

Janosch Kuno: Herr Dr. Flechtenmacher, beschreiben Sie den Vertrag einmal mit Ihren eigenen Worten.

Dr. Flechtenmacher: Der Selektivvertrag zur bildgestützten Therapie bei radikulären Symptomen der Halswirbelsäule und Lendenwirbelsäule soll eine Optimierung der Behandlung bei subakuten und chronischen Rückenschmerzen bei Patienten bewirken.

Die Betroffenen haben meist Schmerzen, die zunächst noch konservativ mit Physiotherapie und Medikamenten behandelt werden können. Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, kann zusätzlich eine bildgesteuerte Injektionstherapie helfen. Es handelt sich um eine risikoarme, minimalinvasive Behandlung, die einem operativen Eingriff vorzuziehen ist, wenn keine Kontraindikationen vorliegen.

An wen richtet sich der Vertrag?

Hauptzielgruppe des Vertrages sind Patienten, bei denen ein eindeutiges morphologisches Korrelat für ihren Rückenschmerz vorliegt. Unter diese Gruppe fallen insbesondere Menschen, bei denen Schmerzen und/oder neurologische Defizite aufgrund einer

vertebragenen Nervenwurzelkompression bestehen, oder Patienten, bei denen die Schmerzen auf eine Arthrose der Wirbelgelenke bzw. eine Sakroiliitis zurückzuführen sind und die auf eine konservative Therapie nur unzureichend ansprechen. Grundlage der Ein- und Ausschlusskriterien bilden somit die Leitlinien „S2K – Spezifischer Kreuzschmerz“, „S2K – Zervikale Radikulopathie“, „S2K – Konservative, operative und rehabilitative Versorgung von Bandscheibenvorfällen mit radikulärer Symptomatik“ und die S3-LL-Leitlinie „Nationale Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz“.

Was ist das Ziel?

Ziel ist es, bei dieser definierten Patientengruppe Schmerzfreiheit und Funktionsfähigkeit schnell wieder zu erreichen. Sekundär soll der Gebrauch von Schmerzmedikamenten reduziert und die Zeiten der Arbeitsunfähigkeit verkürzt werden. Operative Maßnahmen sollen zudem abgewendet werden.

Welche Voraussetzungen müssen bestehen, um mitzumachen?

Die Patienten müssen bei der Techniker Krankenkasse versichert sein. Die ärztlichen Leistungserbringer müssen Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie oder Neurochirurgie sein und über eine GKV-Zulassung verfügen. Als Privatarzt ist eine Teilnahme nicht möglich. Neben einem vollständigen Profil auf www.orthinform.de sollte der Teilnehmer bildgestützte Interventionsmöglichkeiten anbieten können und/oder eine Kooperation mit Radiologie, Schmerztherapie, Neurologie

haben. Zur Vorbereitung muss das E-Learning-Modul „Bildgestützte Interventionen WS“ bzw. ein Webinar absolviert werden.

Welche Vorteile ergeben sich für Teilnehmer?

Der Selektivvertrag basiert auf evidenzbasierten Therapiekonzepten und bietet ein leistungsgerechtes Honorar außerhalb der Budgetgrenzen.

Welche Vorteile ergeben sich für Patienten?

Der Patient profitiert von einer wissenschaftlich fundierten Vorgehensweise bei definierten Krankheitsbildern.

Wie funktioniert die Umsetzung in die Praxis?

Die Ein- und Ausschlusskriterien sollen möglichst früh überprüft werden. Insbesondere, wenn die Einschlusskriterien durch eine bereits abgeschlossene Behandlung oder durch Voruntersuchungen, die der Vertragsteilnahme des Versicherten unmittelbar vorgelagert sind, bereits dokumentiert sind. Nach Identifikation von Patienten erfolgt eine intensiviertere Anamnese. Wenn dann die Indikation gestellt wird, ggf. Übernahme in den Selektivvertrag. Der Patient wird dann mithilfe eines sehr einfachen Online-Tools eingeschrieben. Die Abrechnung und das Honorar der erbrachten Leistungen werden im darauffolgenden Quartal ausbezahlt.

Herr Dr. Flechtenmacher, vielen Dank für das Gespräch.

Kontaktinformationen

Berufsverband für Orthopädie
und Unfallchirurgie e. V.
Janosch Kuno | Pressearbeit
10623 Berlin
Tel.: 030 79744455
presse@bvou.net



>> AGR-Fördermitgliedschaft neu gedacht

Aktion Gesunder Rücken e. V. stellt die Fördermitgliedschaft auf breite Basis!



Als Fördermitglied
Vorteile nutzen!

Seit vielen Jahren unterstützen unsere treuen Fördermitglieder die Arbeit der AGR. Wir wollten wissen, was sie im Besonderen motiviert, die AGR auch finanziell zu unterstützen und setzten uns ans Telefon. Das Ergebnis der vielen tollen Gespräche war sehr erstaunlich und erfreulich zugleich. Denn die Mehrzahl unserer Förderer unterstützt uns, weil sie die Arbeit der AGR gut findet, hinter den Zielen der AGR steht und sich damit identifizieren kann. Sie wollen ein Teil der AGR-Gemeinschaft sein und dies auch in der Öffentlichkeit zeigen.

Aber auch unsere treuen Fördermitglieder durchleben aktuell schwierige Zeiten – und wenn Einnahmen einbrechen, fällt es natürlich umso schwerer, die Arbeit der AGR weiter zu fördern.

Dies haben wir erkannt und stellen ab 2022 die Weichen neu: Um vielen Interessierten die Möglichkeit zu geben, unsere Arbeit zu unterstützen, ist eine Fördermitgliedschaft ab 2022 für nur 6 Euro monatlich möglich (bisher 12 Euro bzw. 16 Euro). Das Vorteilsprogramm bleibt dabei natürlich für Sie im vollen Umfang erhalten und wird sogar weiter ausgebaut.

Hier ein kurzer Auszug aus dem Vorteilsprogramm:

- ▶ Eigenbedarfsnachlässe für viele Gütesiegel-Produkte
- ▶ Vergünstigungen in vielen Hotels
- ▶ Sonderkonditionen auf Mietwagen
- ▶ AGR-Vortragsset kostenfrei
- ▶ diverse Werbemittel zur Fördermitgliedschaft
- ▶ Nachlässe auf den AGR-Fernlehrgang (295 Euro statt 460 Euro)
- ▶ Nachlässe bei allen AGR Online Seminaren (50 Prozent)
- ▶ Darstellung auf der AGR-Internetseite
- ▶ Nachlässe beim BdR-Expertenworkshop

Sie haben Interesse an der Fördermitgliedschaft?

Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail mit dem Hinweis „Interesse Fördermitgliedschaft“. Auf unserer Internetseite werden wir bis zum Jahresende die Mitgliedsformulare anpassen.

PS: Jedes Fördermitglied wird über die Änderungen natürlich noch einmal separat informiert.



>> Neues von unseren Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention

Fernlehrgang jetzt dauerhaft im Intensiv-Modus möglich



Wir-bleiben-daheim und bilden uns fort: Teilnahme im „Intensiv-Modus“ wurde sensationell angenommen!

Deshalb kann der Fernlehrgang auf Wunsch auch weiterhin im „Intensiv-Modus“ absolviert werden. Das bedeutet: Sofort nach Anmeldung wird der Lehrgang als Komplettpaket verschickt und gibt den Teilnehmenden

so die Möglichkeit, sich zuhause über einen längeren Zeitraum intensiv und am Stück mit dem Stoff zu beschäftigen. Je nachdem, wie Sie es wünschen, sendet die AGR Ihnen nach vier Wochen oder, wie gehabt, nach drei Monaten die Prüfungsunterlagen zu – wir richten uns ganz nach Ihnen.

Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/referent



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

Neue Auflage des Lehrgangs ab sofort verfügbar!

Als neue Referenten begrüßen wir:

📍 **07318 Saalfeld** • *Andrea Brakutt*
info@physiotherapie-brakutt.de
www.physiotherapie-brakutt.de

📍 **10707 Berlin** • *Anna Straller*
anna.straller@t-online.de | www.berlin-mga.de

📍 **25923 Süderlügum** • *Norbert Mommsen*
norbert.mommsen@googlemail.com
www.physio-mommsen.de

📍 **33142 Büren** • *Lea Rütther*

📍 **40233 Düsseldorf** • *Sirac Tewolde*
siractewolde@gmail.com

📍 **52134 Herzogenrath** • *Tamara Höffkes*
tamara.hoeffkes@zhv.rwth-aachen.de

📍 **56072 Koblenz** • *Dorothea Wilske*
dorowilske@hotmail.com

📍 **64285 Darmstadt**
Dr. Anna Judith Brulport

📍 **67806 Rockenhausen** • *Lore Fabian-Scholl*
lore-fabian-scholl@t-online.de

📍 **68782 Brühl** • *Dr. Jörg Dahlhaus*
institut@bewegungsmedizin.eu
www.bewegungsmedizin.eu

📍 **69121 Heidelberg**
Heike Furch
kontakt@movigo.info | www.movigo.info

📍 **79379 Müllheim** • *Simon Laile*

📍 **86405 Meitingen** • *Angelika Korn*
akorn5561@aol.com

📍 **86899 Landsberg am Lech**
Claudia Dalichow
claudd@web.de
<https://meine-bewegungswerkstatt.de>

📍 **93142 Maxhütte-Haidhof** • *Renate Brandl*
renate.brandl@web.de



Ihr Zertifikat zum 1. Mal erfolgreich verlängert haben:

- ♣ **06110 Halle (Saale) • Karina Jendrischik**
kjendrischik@bfw-halle.de | www.bfw-halle.de
- ♣ **07639 Bad Klosterlausnitz**
Kevin Feuerstein
info@ergotherapie-fk.de | www.ergotherapie-fk.de
- ♣ **22941 Bargteheide • Maike Coerd**
info@physiotherapie-wolfgramm.de
www.maikecoerd.de
- ♣ **24937 Flensburg • Gunnar Hansen**
gunnar@kineo-flensburg.de
www.kineo-flensburg.de
- ♣ **32130 Enger • Thomas Keller**
med.keller@gmail.com
- ♣ **33181 Bad Wünnenberg • Petra Günter**
guenter@gesundheits-challenge.eu
www.gesundheits-challenge.eu
- ♣ **42329 Wuppertal • Christof Weselek**
christof.weselek@sv-bayer.de | www.sv-bayer.de
- ♣ **49214 Bad Rothenfelde • Kim Zandbergen**
info@zandbergen.de | www.zandbergen.de
- ♣ **50677 Köln • Sabine Mix**
sabine.mix@uk-koeln.de | http://unireha.uk-koeln.de
- ♣ **50679 Köln**
Dshamilja Maria Böing-Meißing
dshamilja.boeing-messing-hk@uni-wuppertal.de
- ♣ **52070 Aachen**
Nadine Jasmin Kaltenbrunner
nadine.kaltenbrunner@univita.de | www.univita.de
- ♣ **56648 Saffig • Wilhelm Breitbach**
wil.breit@t-online.de
- ♣ **61239 Ober-Mörlen • Annette Chrometz**
info@by-chrometz.de | www.by-chrometz.de
- ♣ **69120 Heidelberg • Francesca Profit**
fitimklinikum@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de
- ♣ **74072 Heilbronn • Philip Herbst**
ph.herbst@lifecenter.de | www.lifexperts.de
- ♣ **76689 Karlsdorf-Neuthard**
Nadine Metzger
nandi.metzger@web.de

♣ **79115 Freiburg • Theresa Schindler**
theresa.schindler@posteo.de

♣ **88410 Bad Wurzach • Merve Acar**
merve-acar@web.de

Ihr Zertifikat zum 2. Mal erfolgreich verlängert haben:

- ♣ **14979 Großbeeren • Inga Raue**
i.raue@ingenias.de
- ♣ **28201 Bremen • David Aswald**
david.aswald@gmail.com
- ♣ **31141 Hildesheim • Andreas Pohl**
AndiPohl@online.de
- ♣ **31675 Bückeberg • Jana Palmowski**
janficus83@gmail.com
- ♣ **34270 Schauenburg • Stephanie Möller**
enano-moeller@web.de
- ♣ **38448 Wolfsburg • Bianca Wilhelm**
bianca.wilhelm@schlosspraxis-wilhelm.de
- ♣ **38448 Wolfsburg • Sebastian Wilhelm**
sebastian.wilhelm@schlosspraxis-wilhelm.de
- ♣ **41539 Dormagen • Julia Masson**
j.masson@tsv-bayer-dormagen.de
- ♣ **51702 Bergneustadt**
Silvia Ferlemann-Stefaniak
info@sillssportsupport.de
- ♣ **72768 Reutlingen • Bernhard Caps**
info@bernhardcaps.de
- ♣ **LU 7651 Heffingen • Lucia Peters-Geiben**
l.petersgeiben@gmail.com

Ihr Zertifikat zum 3. Mal erfolgreich verlängert haben:

- ♣ **28279 Bremen • Birgit Neisser**
info@neisser-epc.de
- ♣ **31600 Uchte • Mareike Jansen**
mareike.jansen@t-online.de
- ♣ **34590 Wabern • Horst Meise**
meisefitness@aol.com



♣ **58636 Iserlohn • Elke Hoffmeyer**
elke_hoffmeyer@web.de

♣ **59077 Hamm • Martina-J. Ecker**
info@ecker-fitness.de

♣ **63179 Obertshausen • Martin Adamczyk**
martin.adamczyk@gmx.de

♣ **64625 Bensheim • Claudia Schuster**
Schuster2clol@yahoo.de

♣ **88682 Salem • Arno Meurs**
info@kg-meurs.de

Ihr Zertifikat zum 4. Mal erfolgreich verlängert haben:

♣ **44869 Bochum • Sven Adomat**
info@activeleben.de

♣ **58513 Lüdenscheid • Anne Hunfeld**
a.hunfeld@gmx.net

Ihr Zertifikat zum 5. Mal erfolgreich verlängert haben:

♣ **08315 Lauter-Bernsbach • Holger Hertig**
praxis@kfo-hertig.de

♣ **31303 Burgdorf • Mike Wrensch**
info@weststadtreha.de

♣ **58553 Halver • Markus Brandt**
brandt.halver@freenet.de



>> AGR – Expertengespräche greifen neue Themenfelder auf

Neue Online Seminare

Detlef Detjen | Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Anne-Marie Glowienka erstmals mit im Referententeam

Neu im AGR-Referententeam ist Anne-Marie Glowienka. Sie ist Inhaberin der Firma hochForm in Dötlingen und erfahrene BGM-Managerin, Resilienz-Trainerin, zertifizierte Positive Leadership Beraterin (PERMA-Lead®), Arbeitsbewältigungs-Coach ab-c®, Ergonomie-Beraterin und Physiotherapeutin. Fortan wird sie einige unserer Online-Seminar-Reihen begleiten.

Die neuen Themen in der Kurzvorstellung

„Für einen gesunden Rücken – das Screening Gesundes Arbeiten (SGA)“

Das Online Seminar vermittelt den Teilnehmenden einen Überblick zum „Screening Gesundes Arbeiten“.

Ob in der Pflege, auf der Baustelle, im Homeoffice, im Büro oder bei der Abfallentsorgung: Schmerzen und Erkrankungen der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur treten übergreifend auf. Bei jedem zwölften Erwerbstätigen, die oder der im Jahr 2019 arbeitsunfähig geschrieben war, wurden Rückenbeschwerden diagnostiziert. Wenn die physischen, psychischen und physikalischen

Gefährdungsfaktoren, Belastungen und Beanspruchungen von Beschäftigten bekannt sind, ist das die beste Voraussetzung, um Arbeitsplätze rückenfreundlich zu gestalten. Mit dem Screening Gesundes Arbeiten (SGA) lassen sich systematisch rückenbelastende Schwachstellen ermitteln und es kann als Messverfahren für physische und psychische Belastungen eingesetzt werden.

„Erfolgsfaktor Arbeitsfähigkeit – so kann sie erhalten und gefördert werden“

Dieses Online Seminar beschäftigt sich mit dem Thema Arbeitsfähigkeit und warum es sinnvoll ist, sie zu fördern. Nicht erst mit dem demografischen Wandel in Form älter werdender Belegschaften bei gleichzeitig wachsender Fachkräfteknappheit rücken



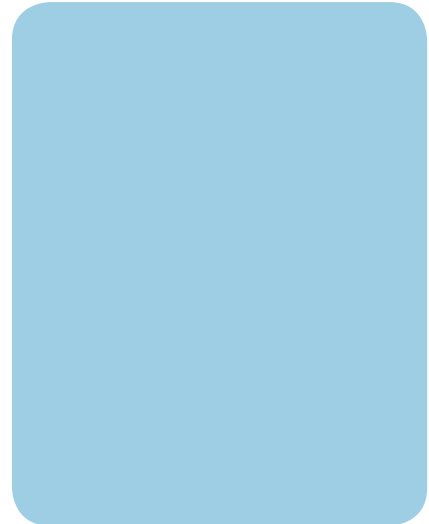
Vorsorgeprogramme zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit in den Fokus betrieblicher Personalpolitik. Arbeitsfähigkeit bildet die Grundlage für das Wohlbefinden von einzelnen Personen; sie ist aber zugleich auch eine wesentliche Grundlage für die Produktivität eines Unternehmens. Sehr gute Arbeitsfähigkeit bedeutet auch eine hohe Qualität von Arbeit. Die Arbeitsfähigkeit zu fördern, ist daher sowohl persönlich als auch wirtschaftlich sinnvoll. Die Arbeitsfähigkeit ändert sich im Laufe des Lebens und wächst dann, wenn Personen sowohl gefordert als auch gefördert werden. Arbeitsfähigkeit ist ein lebendiger Prozess und beeinflussbar, ein kontinuierlicher Verbesserungsprozess – für einzelne Personen und für das Unternehmen, mit dem Ziel, die Balance zwischen den eigenen



Ressourcen und den Arbeitsanforderungen so gut wie möglich herzustellen.

„Resilienz: mit innerer Stärke und Gelassenheit fit für stürmische Zeiten“

Die Zeiten und auch die heutige Arbeitswelt werden nicht ruhiger, ganz im Gegenteil: Unser Alltag – privat und bei der Arbeit – ist geprägt von ständigen Veränderungen, der Digitalisierung und einer steigenden Informationsflut. Umso wichtiger ist es, dabei widerstandsfähig zu bleiben. Immer mehr Expertinnen und Experten beschäftigen sich mit der Frage, wieso Menschen unterschiedlich auf Stress, Druck, Krisen, Spannungen und Unsicherheit reagieren. Während die einen hadern oder gar resignieren, scheint andere nichts aus der Bahn zu werfen. Mehr noch: Sie verzagen nicht an den Problemen, sondern wachsen sogar daran! Das Basis-Modul dieses Online Seminars beschäftigt sich mit der Frage: Was ist es, dass diese Menschen widerstandsfähiger macht? Im Aufbau-Modul lernen Sie praktische Übungen zu den sieben Säulen der Resilienz kennen, die Sie in Ihren eigenen Alltag, aber auch für Ihre Arbeit mit Kunden und Patienten nutzen können.



Die Resilienz-Seminare liefen erstmals im November 2021 und werden voraussichtlich im 2. Halbjahr 2022 wiederholt.

Hier ein Blick auf das AGR-Seminarprogramm im 1. Halbjahr 2022:

Mi, 2.2.2022, 18:00–19:30 Uhr „Für einen gesunden Rücken – das Screening Gesundes Arbeiten (SGA)“ mit Anne-Marie Glowienka

Di, 29.3.2022, 18:00–19:30 Uhr „Gesund arbeiten im Homeoffice – Balance zwischen Beruf und Privatleben“ mit Anne-Marie Glowienka

Mi, 30.3.2022, 18:00–19:30 Uhr „Erfolgsfaktor Arbeitsfähigkeit – so kann sie erhalten und gefördert werden“ mit Anne-Marie Glowienka

Mi, 27.4.2022, 18:30–20:00 Uhr „Büroarbeit im Wandel – Basisseminar“ mit Susanne Weber und Dr. Dieter Breithecker

Di, 10.5.2022, 10:30–14:00 Uhr „Büroarbeit im Wandel – Seminar für Büro-Fachhändler“ mit Dr. Dieter Breithecker

Mi, 11.5.22, 18:30–20:00 Uhr „Büroarbeit im Wandel – Vertiefungsseminar 1: Wie müssen zeitgemäße Bürokonzepte aussehen, um Räume für gesundes Arbeiten zu bieten?“ mit Susanne Weber und Dr. Dieter Breithecker

Mi, 11.5.22, 18:30–20:00 Uhr „Büroarbeit im Wandel – Vertiefungsseminar 2: Mobiles Arbeiten ‚Rücken-Gesund‘ gestalten durch Haltungsverwechsel und Bewegung“ mit Susanne Weber und Ulrich Kuhnt

Mi, 25.5.22, 18:30–20:00 Uhr „Büroarbeit im Wandel – Vertiefungsseminar 3: Ideen zur Vermarktung der eigenen Leistung und persönlichen Präsentation beim Kunden“ mit Susanne Weber und Ulrich Kuhnt

Di, 21.6.2022, 12:00–13:30 Uhr + Do, 23.6.22, 12:00–13:30 Uhr „Das ergonomische Arbeitsplatzsystem – Produktivität, Motivation und Gesundheit steigern“ mit Susanne Weber, Carolin Frank, Detlef Detjen, Marius Geibel, Florian Eichin, Daniel Hangst und Andreas Wagner

Weitere Informationen unter: www.agr-ev.de/online-seminare



>> „Zeig Herz gegen Rückenschmerz – jetzt und für immer“

Tag der Rückengesundheit 2022

Ulrich Kuhnt | Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und Detlef Detjen | Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.





Der traditionelle BdR-Expertenworkshop findet auch im kommenden Jahr wieder ausschließlich digital statt (5. und 6.3.2022). Die Bevölkerung wird durch lokale Angebote (veröffentlicht im AGR-Veranstaltungskalender) und eine digitale Woche (14. bis 19.3.2022) informiert.

Rückblick

Es war wahrlich keine leichte Entscheidung, die wir im TdR-Planungsstab treffen mussten. Sehr gern hätten wir – wie in den vorherigen Jahren – eine Präsenzveranstaltung an der Uni Leipzig geplant, mit persönlichen Gesprächen. Jedoch hatten wir keine Planungssicherheit. Niemand konnte uns sagen, welche – und ob überhaupt – Räumlichkeiten für unseren Expertenworkshop im kommenden März zur Verfügung stehen. Ganz davon abgesehen, ob und wie sich die aktuelle Situation verändert.

Aus diesem Grund haben wir uns für folgende – ebenfalls bewährte – Variante entschieden:

- ▶ Der **BdR-Expertenworkshop** findet – wie in 2021 – im Onlineformat am **5.3.2022** (Samstagnachmittag) und **6.3.2022** (Sonntagvormittag) statt. Die Teilnehmer können insgesamt acht Lerneinheiten zur Rückenschullehrer-Lizenzverlängerung sammeln.
- ▶ Weitere sieben Lerneinheiten können im Zeitraum vom **7.3. bis 12.3.2022** bequem durch ausgewählte **Online-Kurse**, wie zum Beispiel das AGR-Online Seminar „Büroarbeit im Wandel“, gesammelt werden.
- ▶ Die **digitale Rückenwoche** informiert vom **14.3. bis 18.03.2022** jeden Abend die Bevölkerung. Die Fachbeiträge unserer Referenten werden ergänzt durch zahlreiche Informationen unserer Förderer.

Vor Ort sollen wieder möglichst viele Vorträge, Schnupperkurse, Workshops etc. für die Bevölkerung angeboten werden. Interessierte Veranstalter können zur Veröffentlichung ihrer Angebote den kostenfreien AGR-Veranstaltungskalender (unter www.agr-ev.de/tdr) nutzen.

Zudem unterstützen wir Veranstalter nicht nur durch unsere bundesweite Pressearbeit zum Tag der Rückengesundheit, sondern auch durch folgende Tools:

- ▶ einen Presstext mit Hinweis auf die eigene Veranstaltung für die Tagespresse
- ▶ eine Anzeigenvorlage für Ihre Veranstaltung
- ▶ ein Plakat zum Ausdrucken für Ihre Veranstaltung

Auf Wunsch können auch Sie sogar zum Förderer werden und das Förderer-Logo verwenden. In diesem Fall ist es möglich, auf die Themenseite www.tdr.digital zu kommen und auf sich aufmerksam zu machen.

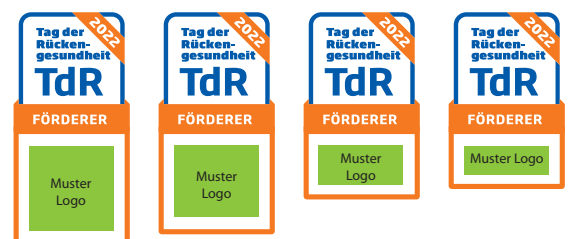
Welche Förder-Variante für Sie infrage kommt und welche Kosten entstehen, beantwortet Ihnen Detlef Detjen telefonisch unter 04761 926358-311.



Plakat zum Ausdrucken für Ihre Veranstaltung



Anzeigenvorlage für Ihre Veranstaltung



Förderer-Logo in verschiedenen Varianten



Und darum geht es beim Motto „Zeig Herz gegen Rückenschmerz – jetzt und für immer“

Das Motto 2022 nimmt den Rückenschmerz in den Fokus. Rückenschmerzen sind nach wie vor ein gesamtgesellschaftliches Problem. Die aktuellen Statistiken der Krankenkassen (z. B. KKH) belegen die Zunahme der Rückenbeschwerden durch die Corona-Pandemie und der damit verbundenen Ausweitung des Homeoffices.

So soll die Bevölkerung individuell und eigenverantwortlich etwas gegen das Auftreten und Bewältigen von Rückenschmerzen unternehmen. Rückenschmerzen haben vielfältige Ursachen und selbstverständlich wird bei dem Motto das biopsychosoziale Gesundheitsverständnis zugrunde gelegt. Neben der Einstellung spielen aber auch die Aspekte der Lebensfreude, des Wohlbefindens, der Leidenschaft oder Begeisterung eine große Rolle zur Förderung der Rückengesundheit. Also: „Tu's für dich“, „Gehe mit dir selbst fürsorglich um“, „Pack es mit Leidenschaft an“, „Bleib dran und sei ausdauernd und zuversichtlich“. Herz zu zeigen bedeutet aber auch, seine Mitmenschen zu inspirieren, vorhandenes Handlungs- und Effektwissen zur Rückengesundheit zu teilen oder sich gegenseitig anzuspornen und gemeinsam den inneren Schweinehund zu überwinden.

Starten sollte jeder in diesem Moment – im „Hier und Jetzt“. Die Stärkung der Rückengesundheit zielt dabei nicht alleine auf rückenfreundliches Verhalten, sondern insgesamt auf einen aktiven und gesundheitsorientierten Lebensstil in Alltag, Freizeit und Beruf. Es ist das Ziel, einen rückengesunden Lebensstil sowohl im individuellen Bereich als auch in den verschiedenen Settings zu entwickeln und nachhaltig zu etablieren. Die Verhaltensänderung soll langfristig in den Alltag integriert werden und sich so zu einem rückengesunden Lebensstil entwickeln.

Empfehlungen für die Bevölkerung zur Förderung der Rückengesundheit

Fördern von Bewegung:

- ▶ Steigern der allgemeinen, körperlichen Aktivitäten, z. B. Spaziergehen, Radfahren, Treppensteigen, Haus- und Gartenarbeit
- ▶ Steigern der sportlichen/gesundheitssportlichen Aktivitäten, z. B. Rudern, Tennis, Tanzen, Pilates, Nordic Walking



- ▶ Steigern der Aktivitäten im Fitness-Sport, z. B. gerätgestütztes Training, Crossfit

Verbessern der rückenspezifischen Verhältnisse:

- ▶ das bewegende Büro, das bewegende Homeoffice
- ▶ Fahrradergonomie
- ▶ ergonomische Gartengeräte
- ▶ spezifische Sportgeräte für den Alltag, zum Beispiel Theraband, Flexibar, Balance-Pad, Brasils, Gymstick

Fördern von Entspannung und Stressbewältigung/-vermeidung:

- ▶ Yoga, Autogenes Training, PMR, Qigong, Achtsamkeit, Meditation, meditatives Walken, Gesundheitswandern
- ▶ mögliche Inhalte für die Woche der Rückengesundheit (Bevölkerung)

Digitale Praxisworkshops:

- ▶ Minibewegungsübungen rund um die Uhr (Aufkleber mit Übungen beim Zähneputzen, Kaffeemaschine, Fernseher, Auto, Büro...)
- ▶ Mini-Yogaübungen im Alltag (Aufkleber)
- ▶ integrierte Kraft- und Ausdauerübungen im Alltag (Hausarbeit, Gartenarbeit, Getränkeboxen...)
- ▶ elementare Ausgleichs- und Entlastungsübungen für den Arbeitsalltag
- ▶ integrierte Dehnübungen (Faszienübungen) im Alltag
- ▶ integrierte Gleichgewichts- und Koordinationsübungen im Alltag
- ▶ integrierte Achtsamkeitsübungen im Alltag
- ▶ Theraband-Fitness
- ▶ Fitness mit zwei kleinen Wasserflaschen
- ▶ Minitrampolin
- ▶ Fitness mit dem Gymstick

Digitale Praxisvorträge:

- ▶ das bewegte Büro/das bewegte Homeoffice
- ▶ Fahrradergonomie
- ▶ Mögliche Inhalte für die Woche der Rückengesundheit (Experten)
- ▶ wie Gruppen langfristig zusammenbleiben – Kompetenzempfehlungen für Kursleitende
- ▶ Barrieren überwinden und gesundheitsförderliches Handeln mit der Neuorientierung des Inneren Teams fördern
- ▶ erfolgreich zur gesundheitsorientierten Verhaltensmodifikation – welche Strategien empfehlen Psychologen und Neurobiologen
- ▶ rückengesund im Betrieb – Erfolgsstrategien für Bewegungsexperten
- ▶ Bewegte Schule – Was tut sich da?
- ▶ Bewegte Kita – vom Wunsch zur Wirklichkeit?
- ▶ Bewegungsförderung in Seniorenheimen – multimodales Konzept des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen
- ▶ Grundzüge der motivierenden Gesprächsführung – ein Muss für Rückenschullehrende

Sie haben Interesse am Expertenworkshop und möchten sofort informiert werden, sobald das Programm im Detail feststeht?

Dann registrieren Sie sich kurz unter www.agr-ev.de/info-tdr. Wir halten Sie dann auf dem Laufenden.



Kontaktinformationen

Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
30559 Hannover
Tel.: 0511 3502730
info@bdr-ev.de | <https://bdr-ev.de>



>> TheraPro vom 28. bis 30. Januar 2022 – Messe Stuttgart

SAFE EXPO: Sicherheit geht vor



Im Januar 2022 startet die TheraPro Fachmesse für Therapie, Rehabilitation und Prävention wieder durch: Der Dreiklang aus Produktschau, Kongress und Rahmenprogramm macht die TheraPro zum begehrten Treffpunkt für die Therapiebranche und wird vom 28. bis 30. Januar 2022 endlich wieder zur Austausch- und Informationsplattform vor Ort auf der Messe Stuttgart. Neben einer umfassenden Produkt- und Dienstleistungspalette bietet die TheraPro zudem mehrere Kongresse sowie zahlreiche kostenlose Vorträge, Seminare und Workshops.

Die Sicherheit der Messteilnehmenden hat bei alledem natürlich oberste Priorität. In enger Kooperation mit den zuständigen Behörden hat die Messe Stuttgart ein tragfähiges Durchführungskonzept erarbeitet, das laufend mit den geltenden Vorschriften abgeglichen wird und so bei Bedarf auf aktuelle

Entwicklungen reagieren kann. In dem haus-eigenen Konzept „SAFE EXPO“ sind Sicherheits- und Hygienemaßnahmen zusammengefasst, die einen bestmöglichen Schutz und damit einen reibungslosen Messebetrieb ermöglichen.

Die TheraPro gilt als Pflichttermin für alle, die sich umfassend informieren möchten: Das Spektrum reicht von Therapie- und Fitnessgeräten bis hin zu kompletten Praxiseinrichtungen. Themen wie Organisation und Verwaltung, Beratung und Weiterbildung werden vom vielfältigen Messeangebot gleichermaßen abgedeckt. Mit der TheraPro bleiben Sie am Puls der Zeit!

Weitere Informationen unter:
www.therapro-messe.de

THERAPRO
Fachmesse + Kongress
28.-30.01.2022 | MESSE STUTTGART

Termin
vormerken

>> TheraPro Stuttgart

Datum:
28. bis 30.01.2022



Ort:
Messe Stuttgart

Weitere Informationen:
www.therapro-messe.de



>> therapie LEIPZIG

Aktion Gesunder Rücken mit Bürowelten vor Ort



Fachmesse
mit Kongress für Therapie,
medizinische Rehabilitation
und Prävention
24. bis 26. März 2022

AGR vor Ort!



Nach rund drei Jahren pandemiebedingter Pause laufen die Vorbereitungen für die therapie LEIPZIG (24. bis 26. März 2022). Die elfte Auflage der national führenden Branchenplattform für Therapie, medizinische Rehabilitation und Prävention verspricht ein hochkarätiges, interdisziplinäres Programm, sowohl in der Fachmesse als auch im Kongress. Zum Schutz aller Teilnehmer – Besucher, Aussteller, Veranstalter und Dienstleister – hat die Leipziger Messe das Hygienekonzept „Safe Expo“ entwickelt, das kontinuierlich und in ständigem Austausch mit den Behörden an die jeweiligen rechtlichen Vorgaben angepasst wird. „Safe Expo“ wurde zwischenzeitlich mehrfach erfolgreich erprobt.

Die therapie LEIPZIG bietet Therapeuten, Medizinern und Entscheidern eine enorme Bandbreite an innovativen Lösungen und fortschrittlichen Konzepten. Bereits zum elften Mal präsentieren in Leipzig führende Branchenunternehmen ihre aktuellen Angebote für eine Vielzahl von Einsatzbereichen – von der physikalischen Therapie über Elektro-, Balneo- und Aquatherapie bis hin zu Ergotherapie und Logopädie.

AGR vor Ort!

Auch die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wird vor Ort sein. Auf unserem Messestand

werden Sie alles rund um das Thema rücken-gerechtes Büro erfahren. Wie sehen verschiedene Möglichkeiten der Gestaltung aus, wie bringen wir Bewegung in den starren Büroalltag und welche Konzepte unterstützen dabei? Und worauf ist bei der Einstellung von Stuhl, Tisch, PC-Bildschirm und Co. zu achten? Auf all diese Fragen finden Besucher der Messe Antworten. Wer sich dann noch sportlich betätigen möchte, darf gerne an den bewegten Pausen der AGR teilnehmen. Mit AGR-zertifizierten Sportgeräten von Togu, bellicon und Flexi-Sports stärken wir Ihnen auch während des Messebesuchs den Rücken.

Als Experte wird außerdem Dr. Dieter Breithecker, Vorsitzender der BAG e. V., dabei sein und auch am Stand der AGR anzutreffen sein. In seinem dreistündigen Workshop „Das bewegende Büro – Physiologisches Verhalten in Büroräumen klug organisieren“ erfahren Teilnehmende alles über den Zusammenhang von Bewegung, Aktivität und Gesundheit im Büro und warum dies so wichtig ist.

Überschrift Safe Expo: das Hygienekonzept der Leipziger Messe

Das Hygienekonzept der Leipziger Messe basiert jeweils auf der aktuellen Corona-Schutzverordnung der sächsischen Staatsregierung und beinhaltet Zutrittsregelungen, Hygiene-

maßnahmen und spezielle Empfehlungen, um die sichere Durchführung von Veranstaltungen zu ermöglichen.

Weitere und immer aktuelle Informationen rund um „Safe Expo“ finden Sie hier:

<https://www.leipziger-messe.de/de/extras/safe-expo/>

Termin
vormerken

>> therapie Leipzig

Datum:
24. bis 26. März 2022



Ort:
Leipziger Messe

Weitere Informationen:
www.therapie-leipzig.de

Workshop Dr. Dieter Breithecker:
Freitag, 12.03.2021, 15 bis 18 Uhr



>> Gelassenheit und Resilienz lassen sich trainieren!

Coaching und Meditation verbinden

Monika A. Pohl | Expertin für Selbstfürsorge 4.0



Monika A. Pohl:
GELASSENHEIT & RESILIENZ
Für mehr Klarheit, innere Ruhe und Souveränität

minddrops Verlag, 2021
ISBN 978-3-906837-20-8
Audio-CD: € 14,95
Erhältlich als CD und als MP3-Download

Der rasante Wandel und die Komplexität der digitalen Arbeitswelt nehmen unaufhaltsam zu. Trotz zahlreicher Möglichkeiten in Verbindung zu sein, verlieren sich viele Menschen selbst aus dem Fokus und brennen schließlich aus. Genau hier setzen Achtsamkeit und Meditation an. Denn nur wer dauerhaft in einem guten Kontakt mit sich selbst bleibt, schafft den notwendigen Rahmen für ausreichend Selbstfürsorge. Sie ist eine Grundvoraussetzung für körperliche, mentale und seelische Gesundheit.

Die positive Wirkung der Achtsamkeitsmeditation ist inzwischen intensiv erforscht und wissenschaftlich belegt. Im modernen Stress- und Selbstmanagement dient sie als wertvolle Methode zur Entschleunigung, Entspannung und Wahrung der inneren Balance. Im Verhältnis dazu ist der tägliche Zeitaufwand gering. Niemand muss stundenlang in Versenkung sitzen oder ein Retreat besuchen, um von den Vorzügen der Meditation zu profitieren. Denn den gegenwärtigen Moment zu entdecken und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, ist in Wirklichkeit nicht so schwer. Und in Verbindung mit einem Coaching zur Persönlichkeitsentfaltung ist der Mehrwert gleich deutlich größer.

Das neue Hörbuch von Monika Alicja Pohl nutzt diese Verbindung, um die Hörerinnen

und Hörer auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und Resilienz zu begleiten. Denn diese beiden Fähigkeiten führen uns gerade in stürmischen Zeiten zu mehr Klarheit, innerer Ruhe und Souveränität. Genau das ist das Ziel der vorgestellten CoachingMeditationen. Sie werden auf eine Reise einladen, auf der Sie Ihre Ressourcen (wieder-)entdecken, Belastendes loslassen und lernen, Ihre innere Stärke zu kultivieren. Wie Ihnen das gelingen kann, erfahren Sie, indem Sie sich beherzt und offen für Neues auf ein persönliches Coaching durch Meditationen einlassen.

Was genau ist eine CoachingMeditation?

Eine CoachingMeditation verbindet die Essenz aus dem Coaching und der Meditation. Genau das macht sie doppelt so wertvoll. Das von Monika A. Pohl entwickelte Konzept baut auf der Erfahrung auf, dass wir in einem Zustand der Entspannung von Körper und Geist wesentlich besser in der Lage sind, Situationen zu überblicken, sie treffsicher zu interpretieren und stimmige Entscheidungen zu treffen.

Dieser QR-Code führt Sie zur Hörprobe:



„Komme in Balance“.

Monika A. Pohl | Autorin, Trainerin & Coach
www.monikapohl.de

Zur Autorin: Monika Alicja Pohl ist Trainerin und Coach zum Thema Selbstfürsorge. Sie vermittelt Strategien und Kompetenzen für einen gesunden Lebensstil und ein erfülltes Berufsleben im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit. Sie ist Gründerin der Physioyoga Akademie und Autorin zahlreicher Ratgeber und Hörbücher.



Kontaktinformationen

Monika A. Pohl –
Expertin für Selbstfürsorge 4.0
www.lebensstil-gesundheit.de
www.physioyoga.com



>> Das einfachste Rücken-Buch aller Zeiten

Unkomplizierte Übungen gegen den Schmerz

Nach Informationen des TRIAS Verlags



Kristin Adler, Arndt Fengler:
Das einfachste Rücken-Buch aller Zeiten

TRIAS Verlag, Stuttgart 2021
120 S., 238 Abb., Broschiert
ISBN: 978-3-432-11344-9
Preis: 16,99 € [D], 17,50 € [A]

Wer unter wiederkehrenden oder anhaltenden Rückenschmerzen leidet, ist durch eine sitzende Tätigkeit oder auch die Arbeit am (heimischen) Schreibtisch vielleicht noch mehr leidgeplagt. Experten raten dann zur Aktivität, da Schonung und Ruhe keine Abhilfe schaffen. Wie den Schmerzen mit unkomplizierten Übungen vorgebeugt und begegnet werden kann, zeigen Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Kristin Adler und Physiotherapeut und Osteopath Arndt Fengler in ihrem neuen Ratgeber „Das einfachste Rücken-Buch aller Zeiten“ (TRIAS Verlag, Stuttgart 2021).

In einem weiteren Band aus der Gesundheitsreihe „Die einfachsten...“ zeigt das Autoren-Duo

eine Vielzahl einfacher Übungen, die im Stehen, sitzend oder liegend ausgeführt werden können. Sie reichen von der „Asiatischen Hocke“ über den „Flamingo“ bis hin zur „Kleinen und Großen Kobra“. Die Schritt-für-Schritt-Anleitungen sind mit Fotos ergänzt, die unmittelbar dazu einladen, dem Schmerz selbst aktiv entgegenzuwirken. Wichtige Tipps und Tricks ergänzen kurz und knapp die einzelnen Bilder.

Kristin Adler und Arndt Fengler sind überzeugt: „Egal ob Neueinsteiger, Durchtrainierte oder Schmerzgeplagte: Sie alle finden hier Übungen, die ihrem Level entsprechen.“

Zur Autorin und zum Autor:

Kristin Adler ist Physiotherapeutin und in eigener Praxis als Manual-Therapeutin tätig. Sie hat zahlreiche Zusatzqualifikationen in der manuellen Triggerpunkt- und Faszientherapie, im Faszientraining und im Kinesiologischen Taping. In diesen Bereichen ist sie seit 2007 auch als Dozentin tätig. Außerdem ist Kristin Adler seit 2010 Heilpraktikerin.

Arndt Fengler ist Physiotherapeut und hat zahlreiche Weiterbildungen absolviert. Seit 1999 arbeitet er als Manual-Therapeut, Heilpraktiker, Osteopath und Sport-Osteopath in eigener Praxis. Außerdem ist er seit 2007 weltweit als Lehrer für Kinesiologisches Taping und Faszientherapie unterwegs. Arndt Fengler lebt und arbeitet in der Schweiz.

Falls Sie das Thema spannend finden, schicken wir Ihnen gerne ein Rezensionsexemplar zu oder stellen Ihnen Inhalte aus dem Buch für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Kontaktinformationen

Thieme Communications | TRIAS Verlag
in der Georg Thieme Verlag KG
Ein Unternehmen der Thieme Gruppe
Corinna Spigat, M.A.
70469 Stuttgart | Tel.: 0711 8931-293
corinna.spigat@thieme.de
www.thieme.de





>> Der Ernährungskompass

Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung

Cornelia M. Kopelsky | Service für bewegende Publikationen



Bas Kast:
Der Ernährungskompass
Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien
zum Thema Ernährung

320 Seiten, Abbildungen, Grafiken und Tabellen
C. Bertelsmann Verlag, München 2018
ISBN 978-3-570-10319-7
Hardcover: € 20,00

Mit der Ernährung ist es wie mit der Bewegung, beide brauchen wir, um physisch und psychisch gesund leben und aktiv altern zu können. Doch von Ernährung haben wir zu viel des Guten, an Bewegung mangelt es uns. Der Überfluss auf der einen und der Mangel auf der anderen Seite führen mit der Zeit zu Übergewicht, Bluthochdruck, Darmträgheit und vorzeitigem Gelenkverschleiß und gelten sowohl einzeln wie auch zusammen als gesicherte Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel-, Gelenk- und Knochenerkrankungen. Unaufhörlich warnen Gesundheitsorganisationen wie die WHO vor Diabetes Typ 2 als Folge von Übergewicht und empfehlen Lebensstiländerungen durch gesunde Ernährung und mehr Bewegung im Alltag. Auch Ernährungswissenschaftler und medizinische Fachgesellschaften fordern zielgruppenorientierte Aufklärung und Programme zur Prävention und Behandlung von ernährungsbedingten Krankheiten. Wohl deshalb gibt es ein gigantisches Angebot an Fach- und Ratgeberlektüre zu mal mehr oder weniger wissenschaftlich überprüften Diät- und Kostmode(lle)n. Wer mag da noch durchschauen, was der Gesundheit nützt und was ihr schadet. Ist es vegane, vegetarische, flexitarische oder mediterrane Kost auf der Basis von Low-Carb-High-Fat, Low-Fat und/oder High-Protein, fett- und zuckerarme, gluten- und lactosefreie Nahrungsprodukte? Ist Intervallfasten eine effiziente Methode, Körpergewicht zu reduzieren? Wenn auch das

an Überfülle und Diversität kaum zu überbietende, fitnessversprechende Produktsortiment der Lebensmittelindustrie die Inhaltsstoffe gesetzlich auflisten muss, verwirren die Angaben eher, als sie die Zusammenstellung eines individuell definierten gesunden Ernährungsprogramms erleichtern.

Der Ernährungskompass von Bas Kast ist als wissenschaftlich fundierter Ratgeber sehr hilfreich, Wege zu mehr Ausgewogenheit in der täglichen Ernährung zu finden. Er vermittelt ein ernährungsphysiologisches Grundverständnis. Anhand dessen lassen sich biochemische Verwertungsprozesse und Wirkungsweisen der Grundnährstoffe auf unsere Körperorgane besser erklären und offizielle Ernährungsrichtlinien sowie die hochgelobten Gesundheitswerte vieler Ernährungsformen kritisch hinterfragen. Der Autor hat vier Kernthemen beziehungsweise -ziele ausgearbeitet: Die richtige Dosis und Darreichungsform von Proteinen, Fetten und Kohlehydraten für effizientes Abnehmen – Schutz vor Krankheiten und Altersleiden – Mit Hintergrundwissen seriöse Daten und Fakten von Diätmoden und -mythen trennen – Länger und aktiv leben mit gesunder Kost. Mit motivierenden Botschaften – wie zum Beispiel „Essen Sie echtes Essen.“; das Essen zu genießen statt es zu berechnen oder nicht alle Essgewohnheiten über Bord zu werfen, sondern sie je nach Vorlieben und Geschmack

experimentierend in den neuen Speiseplan zu integrieren – navigiert er sehr strukturiert seine Leser durch die komplexen Themenfelder der Ernährung.

Bas Kast studierte Psychologie und Biologie und arbeitet als Wissenschaftsjournalist. In der Einleitung seines Buchs schildert er seine Beweggründe, sich eingehend mit Ernährungsstudien aus der Medizin, der Stoffwechsel- und Altersforschung zu befassen. Lange war er der Annahme, dass ihm Junkfood wie Kartoffelchips als Abendessen nicht schade, solange er sich mit täglichem Joggen fithielte. Als ihn mit Anfang Vierzig während des Laufens Herzrasen und Schmerzen in der Brust ereilten, sah er seine Gesundheit bedroht und beschloss, seine Ernährung umzustellen. Er recherchierte akribisch, analysierte, testete, wertete viele Kostformen aus und stellt in zwölf Kapiteln seine Erkenntnisse, Erfahrungen und Empfehlungen vor. Zuerst geht er den für uns alle elementaren Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten auf den Grund, beschreibt ihre feinstofflichen Eigenschaften, erklärt ihre Wirkung auf unseren Körper und stellt ihre unterschiedlichen Wertigkeiten für unsere Gesundheit heraus. So lernt man, dass die „Zuckerüberfrachtung“ zum Beispiel durch den häufigen Genuss von Fruchtsäften der Leber das Leben schwerer macht als eine mit hochwertigen Fetten, wie sie in Nüssen, Samen und Fisch vorkommen, zubereitete Mahlzeit.

Im Fazit empfiehlt der Autor, das Obst zu essen statt zu trinken. Der Verzehr von Obst als ganze Früchte senkt, von Fruchtsäften dagegen erhöht das Diabetesrisiko. Eine in „Fruktose getränkte Leber“ verfettet und wird gegenüber dem Hormon Insulin unempfindlich, was wiederum die Bauchspeicheldrüse zu vermehrter Insulinproduktion anregt. Fruktose ist ein Fettmacher und Insulin ein Fettspeicherhormon. Ihr beider Überfluss führt zu Übergewicht und inneren Entzündungsprozessen, ist ein Risiko für Herz-Kreislauf



Erkrankungen, Krebs und Alterserkrankungen. Das heißt nicht, dass wir auf Zucker beziehungsweise Kohlehydrate gänzlich verzichten sollen. Es ist aber höchst ratsam, die täglichen Mengen zu reduzieren oder besser zu meiden, die in Fertiggerichten, in der Wurst, in Fruchtejoghurts, Fruchtsäften und Limonaden versteckt sind. Dieses ausgewogene Verhältnis zwischen Quantität und Qualität gilt auch für die Gruppen der Eiweiße und Fette.

Bas Kast weiß zu interessieren. Im Plauderton geht er mit seinen Lesern Dialoge ein, fragt sie nach den eigenen Essgewohnheiten, nutzt viele Metaphern, veranschaulicht aber doch sachlich und präzise wissenschaftliche Darstellungen der modernen Ernährungsphysiologie und -medizin, sodass auch Laien Fachbegriffe wie Galaktose, Glykämischer Index, Insulinresistenz, mTOR-Moleküle oder Telomere verstehen und zuordnen können. Auf diese Weise thematisiert der Autor auch die Bedeutung der Vitamine und Mineralstoffe im Allgemeinen und der Vitamine B₁₂ und D₃ im Besonderen, Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln sowie die Zeitfenster zwischen den Mahlzeiten und Fasten-

strategien. Nichts in diesem Buch ist unwichtig oder übertrieben. Stößt man nur schon beim Durchblättern auf Kapitelüberschriften wie „Butter: Gesünder als das Weißbrot, auf das sie gestrichen wird?“, kommt der interessierte Mensch nicht umhin, weiterzulesen, wo die Butter im Gesundheitsranking der Fette steht. Und man wird neugierig zu erfahren, wann Smoothies kein Superfood mehr sind, warum Milch kein geeignetes Nahrungsmittel für Erwachsene ist, Joghurt aber sehr wohl und Filterkaffee für Herz und Leber gesünder ist als türkischer Mokka oder Espresso. Für Kartoffelliebhaber und Weintrinker unter den Gewichtsabnahme-Willigen halten Kasts Empfehlungen so manche Überraschung bereit. Und den Skeptischen und Zögernden in punkto Ernährungsumstellung sei zum Trost gesagt, hin und wieder ist für unser aller Seelenheil und soziales Leben auch mal Junkfood, Bitterschokolade, ein Stückchen Sahnetorte oder Eiscreme erlaubt. Alles mit Maß und Ziel, versteht sich. Wie schon erwähnt, die Darreichungsform und die Dosis machen das Gift.

Bas Kast lässt das Buch mit seinen zwölf wichtigsten Ernährungstipps kurz und prägnant ausklingen. Der 26-seitige Anhang dieses

umfangreichen Werkes soll hier nicht unerwähnt bleiben, unterstreicht er doch mit seinen Literatur- und Stichwortverzeichnissen sowie der Fußnotenliste mit fast 400 Anmerkungen dessen wissenschaftliche Basis.

Mein Fazit: Bas Kast hat den immensen Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit eindrucksvoll herausgestellt und Expertenwissen für die praktische Umsetzung in den Ernährungsalltag seriös und zugleich humorvoll aufbereitet. Sein Buch ist erfrischend lehrreich, spannend und unterhaltsam und ermutigt auf diese Weise, mehr Eigeninitiative und Selbstverantwortung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu übernehmen.

 **Kontaktinformationen**

Cornelia M. Kopelsky
Freie Fachjournalistin und Fachautorin
Service für bewegende Publikationen
55765 Birkenfeld/Nahe
Publikationen@CMKopelsky.de
www.CMKopelsky.de

>> Buchverlosung für Fördermitglieder

Mitmachen und gewinnen

Mitmachen und gewinnen



Buchverlosung für Fördermitglieder

Vorteil für Mitglieder

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Das einfachste Rücken-Buch aller Zeiten“.

Lassen Sie sich bis zum 31. Januar 2022 unter der Telefonnummer 04761 9263580 oder per E-Mail an info@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.



Buchverlosung für Fördermitglieder

Vorteil für Mitglieder

Wir verlosen drei Exemplare des Hörbuches „Gelassenheit & Resilienz“

Lassen Sie sich bis zum 31. Januar 2022 unter der Telefonnummer 04761 9263580 oder per E-Mail an info@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

>> Herzlichen Glückwunsch Dr. Bernd Reinhardt...

...zum 80. Geburtstag!



Der Vorstand des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen gratuliert dem „Gründer“ unseres Verbandes ganz herzlich zu seinem 80. Geburtstag!

Seine wertvollen Veröffentlichungen mit den Titeln, wie zum Beispiel „Die große Rückenschule“, „Die stündliche Bewegungspause“, „Wirksame Hilfe bei Nackenschmerzen“ oder „Ohne Rückenschmerzen bis ins hohe Alter“,

haben den Nährboden für unsere Neue Rückenschule nach KddR geliefert.

Bernd Reinhardt ist der Pionier für die biopsychosoziale Ausrichtung aller Präventions- und Therapieangebote rund um die Rückengesundheit. Wir sind stolz darauf, mit Bernd Reinhardt solch einen kompetenten Mediziner und vor allem positiven Menschen in unserem Verband als Ehrenvorsitzenden zu haben.

Diesen Glückwünschen schließt sich die Aktion Gesunder Rücken an. Bernd Reinhardt hat 25 Jahre aktiv im Gütesiegel-Prüfungsgremium mitgewirkt. Wir sind stolz darauf, einen solch erfahrenen Mediziner für unser Kompetenzteam gewonnen zu haben. Mit seiner positiven Art hat Bernd Reinhardt maßgeblich an der Entwicklung des Gütesiegels mitgewirkt. Für die Zukunft wünschen wir ihm alles Gute und vor allem beste Gesundheit!

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: 15.900 Exemplare • Anregungen, Kritik, Leserbrief 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: Titel: © BdR; S. 4: © Avionaut; S. 6/7: © himolla; S. 8/9: © Bajohr OPTeCmed; S. 10: © Bucher Municipal; S. 12/13: © Claudia Bienert; S. 14: © mendo:movo; S. 16/17: © hnc – human neuro cybrainetics; S. 18: © Krystian Kwasniewski; S. 20/21: © Nadine Jasmin Kaltenbrunner; © S. 22/23: Verena Landmeier; S. 24, oben links: © Göbel Hotels – Björn Lülfi, oben rechts: © Günter Lehmann; S. 25: © Günter Lehmann; S. 26: © Oliver Meier; S. 27: © Ingeborg Trümmer; S. 28/29: © Wolfgang Stockhausen; S. 30: © auremar – stock.adobe.com; S. 31: © Susanne Weber; S. 32, oben links: © Martin Blum, oben rechts: Susanne Weber, großes Bild: © Aktion Gesunder Rücken; S. 34: © PeopleImages – stock.adobe.com; S. 35–37: © Alexander Seifried; S. 38/39: © Astrid König; S. 40: © Dauphin HumanDesign Group; S. 41: © ADVANSA; S. 42/43: © Hama GmbH & Co. KG; S. 44/45: © Sedus Stoll; S. 46: © Mira Art; S. 47, oben links: © Anja Faust, oben rechts: © Bärbel Lederer, Mitte: © Maïke Fost, unten: © Ganter Shoes; S. 48/49: © Ergon Bike Ergonomics; S. 50/51: © TOGU; S. 52/53: item Industrietechnik; S. 54: © Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe; S. 55: © KMT Hamm; S. 57: © Petra Zander; S. 58: © Rio Patuca – stock.adobe.com; S. 59: © Halfpoint – stock.adobe.com; S. 60: © Bundesverband Osteopathie; S. 62: © Deutscher Verband Ergotherapie; S. 63, oben: © Nathalie Stähle, große Fotos: © Deutscher Verband Ergotherapie; S. 64: © Dr. Johannes Flechtenmacher; S. 65: © Bundesverband deutscher Rückenschulen; S. 68, links: © Anne-Marie Glowienka, rechts: © Robert Kneschke – stock.adobe.com; S. 69, links oben: © Robert Kneschke – stock.adobe.com, rechts oben: © Mokoti Tonn – Unsplash, links unten: © Emiliano Vittoriosi – Unsplash; S. 70/71: © Bundesverband deutscher Rückenschulen; S. 72: © swissmediavision – stock.adobe.com; S. 73: © Messe Stuttgart; S. 74: © Messe Leipzig; S. 75: © minddrops, S. 76: © Thieme; S. 77: © S. 76: © Bertelsmann

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 2022 (Nr. 67) der AGR aktuell ist der 1. März 2022.

BÜRO | LEBEN.DE

Entdecke dein neues Businessmodell!

Ergonomie online

für Therapeuten, Trainer und Kliniken

Lebe deine Kernkompetenz in der Beratung
und biete deinen Kunden gleichzeitig
Top-Ergonomieprodukte im Web.

Wir kümmern uns um die Abwicklung!

**JETZT
MEHR INFOS
ANFORDERN!**
040 60 77 870 40
www.büroleben.de

4 | ME

Dein Weg ins Ergonomiegeschäft

Erfahre alles über Deinen
Einstieg in den Ergonomiehandel
unter: büroleben.de/4me

Ergotrading GmbH · Dein Handelspartner für Ergonomieprodukte seit 1987



Varier®

ARTZT
quality sports and health equipment

HAIDER
BIOSWING

aeris

Gymba

IOE

ergorest

HÄG