

News Letter

Aktuelle interdisziplinäre Information

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

www.agr-ev.de

14. Jahrgang, Nr. 38 / August 2007

Avenue

Genussradler



Das Avenue ist ein vollgefedertes City-Bike mit zeitloser Eleganz und innovativer Technik. Außergewöhnlich ist der vollständig gekapselte Antrieb: Die Kette wird komplett durch die Rohre der Hinterradschwinge geführt. Das hält Kleidung, Rad und Kette gleichermaßen sauber. Die aufrechte Sitzposition ermöglicht eine entspannte, Rücken gerechte Sitzposition.
Das Avenue wurde dafür mit dem Gütesiegel der AGR (Aktion Gesunder Rücken e.V.) ausgezeichnet. Das neue Avenue light ist außergewöhnlich leicht und verwöhnt Sie mit einer Luftfederung.

Geprüft & empfohlen
AGR



riese und müller
Gefedert radfahren.

Tel. 06151-36686-0 Fax 06151-36686-20 www.r-m.de team@r-m.de

Editorial Seite 4

AGR intern
Neue AGR Telefon- und Faxnummern Seite 5
Die neue rückenSignale ist da Seite 6
AGR-Shop eröffnet Seite 7
Die nächsten Gewinner Seite 7
Neue Vorteilsleistungen für Fördermitglieder Seite 8
Referent/-in für rückengerechte Verhältnisprävention Seite 10

Geprüft & empfohlen
Cherry Tastaturen und Mäuse Seite 14
drabert ios Seite 16
muvman® von aeris Seite 17
Weitere Produkte in der Kurzvorstellung Seite 19
AGR-Leserservice Seite 21

Berichte aus den Verbänden
Neuer Partnerverband: Dtsch. Verband der Ergotherapeuten e.V. Seite 22
Neuer Partnerverband: Verband für Turnen und Freizeit e.V. Seite 24
Neuer Partnerverband: IFK e.V. Seite 26
VPT: Neuwahl der Bundesvorsitzenden Seite 28
Forum: Neue Weiterbildungen von Krankenkassen anerkannt Seite 29
Forum: Kursleiter/-in Autogenes Training - Stimmen zum Kurs Seite 30
DGymB: Kompetenzbereiche und Handlungsfelder eines Gesundheitsberufes Seite 31

Leserbriefe
Prof. Froböse/Dr. Ullrich: Reaktion auf Leserbriefe zum Buch „Das neue Rückentraining“ Seite 33

Neues aus der Verhältnisprävention Seite 35

Interdisziplinäre Fachbeiträge
Rückengerechtes Schlafen - Für jeden das richtige Bett Seite 38
Gesunder Kinderrücken: Wie Eltern ihren Kindern den Rücken stärken können Seite 41
Altenheim mit Hantelbank Seite 45
Ist jeder Behandler von Rückenschmerzen auch kompetent? Seite 47
DMP Rückenschmerz Seite 48
Vertebroplastie und Ballon-Kyphoplastie Seite 49
Schonende Hilfe bei fortschreitendem Bandscheibenverschleiß Seite 51

Neue Medien Seite 52

Veranstaltungen Seite 56

Impressum

AGR-News Letter: offizielles Organ der Aktion Gesunder Rücken e.V., Postfach 103, D-27443 Selsingen, Telefon +49 (0) 4284/92 69 990, Fax +49 (0) 4284/92 69 991, E-Mail: info@agr-ev.de, Internet: www.agr-ev.de. Redaktion: Detlef Detjen, Norbert Grigat, Ivonne Krischer, Silke Otten, Georg Stingel, Ulrich Strauß, alle Aktion Gesunder Rücken e.V. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Auflage: 16.050 Exemplare. Anregungen, Kritik, Leserbriefe sowie Themenvorschläge sind jederzeit willkommen.



Liebe Leserinnen und Leser,

dank Ihrer Unterstützung ist es wieder gelungen, ein Heft mit breitem und umfassendem Themenspektrum zu erstellen. Übrigens: Aktive Diskussion oder fairer Disput per Leserbrief tragen zu einem spannenden Heft bei, beteiligen Sie sich daran!

Ein Thema, welches mir am Herzen liegt, ist der negative Trend, dass mehr und mehr Kinder und Jugendliche von Rückenproblemen betroffen sind, wohl überwiegend bedingt durch Übergewicht und Bewegungsmangel. Hier sind wir alle zum Handeln aufgefordert, im Interesse der nachfolgenden Generation und deren Lebensqualität genauso, wie in unserem ureigensten Interesse. Nicht nur, dass hier eine gewaltige Kostenexplosion im Gesundheitswesen droht, sondern es muss im Interesse jeder Gesellschaft liegen, leistungsfähig zu sein und zu bleiben. Das kann nur einer „gesunden Gesellschaft" gelingen!

Die Verantwortung des Elternhauses und der Pädagogen ist genauso gefragt, wie die Verantwortung der Politiker und der Krankenkassen. Es geht um mehr, als verbale Aufschreie oder unkoordinierte Einzelmaßnahmen mit oftmals leider nur populistischem Hintergrund. Dabei werden wertvolle finanzielle Ressourcen ziemlich sinnlos vergeudet. Konkretes Handeln aller ist von Nöten! Wir müssen unsere eigene Lebensweise überdenken, unseren Kindern ein positives Beispiel geben, insbesondere die Themen „Ernährung und Bewegung" betreffend. Schulsport darf nicht nur ein Schlagwort sein. Sportvereine, Schulen und Krankenkassen sollten Motivationsprogramme für „mehr körperliche Aktivität" entwickeln. Bewegung muss wieder „in" sein, für jung und alt zugleich.

Sport/Bewegung muss Spaß machen, also müssen den Neigungen des Einzelnen entsprechende Angebote vorhanden sein. Zugleich muss das Problembewusstsein in der Bevölkerung gestärkt werden. Die simple Faustformel, „je weniger ich mich bewege, desto weniger Nahrung brauche ich, je mehr ich mich bewege, desto eher darf ich ‚sündigen'" gehört in alle Köpfe. Die vorhandenen finanziellen Mittel müssen gebündelt, gezielt und effizient eingesetzt werden.

In diesem Sinne werden wir das Thema Kinder und Jugendliche zukünftig aktiver anfassen und mit Ihrer fachlichen und konkreten Hilfe Wissenswertes dazu aufarbeiten und weitergeben. Gerne nutzen wir dazu Unterstützung und Anregung Ihrerseits, der Allianz gegen Rückenschmerzen!

Wir freuen uns, als neue Partner in dieser Allianz den Verband für Turnen und Freizeit (VTF) e.V., den Deutschen Verband der Ergotherapeuten (DVE) e.V. und den Berufsverband Selbstständiger Physiotherapeuten (IFK e.V.) begrüßen zu dürfen und freuen uns auf ein konstruktives Miteinander, welches in dieser umfassenden multidisziplinären Form wohl ziemlich einmalig in Deutschland ist. Herzlich willkommen!

Genauso herzlich begrüßen wir unsere neuen Fördermitglieder und versprechen Ihnen unser Vorteilsprogramm so zu gestalten, dass Ihnen immer wieder neue attraktive Nutzungsmöglichkeiten geboten werden. Näheres dazu auch unter www.agr-ev.de/vorteile - bestimmt auch interessant für diejenigen unter Ihnen, die diese Möglichkeit bisher noch nicht für sich genutzt haben.

Ihr

Georg Stingel
Direktorium

Neue AGR Telefon- und Fax-Nummer

ein Beitrag von
Detlef Detjen, AGR

Wir haben uns von unserer 0700er Service-Nummer verabschiedet - denn wir möchten, dass Sie uns immer kostengünstig erreichen.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Die AGR-Zentrale erreichen Sie unter:
Tel. + 49 (0) 4284/92 69 990
Fax + 49 (0) 4284/92 69 991
info@agr-ev.de

Außerdem sind wir unter folgenden Durchwahlnummern bzw. E-Mail-Adressen direkt für Sie erreichbar.



Silke Otten
Tel. + 49 (0) 4284/92 69 990
silke.otten@agr-ev.de



Ivonne Krischer
Tel. + 49 (0) 4284/92 69 994
ivonne.krischer@agr-ev.de



Georg Stingel
Tel. + 49 (0) 4284/92 69 993
georg.stingel@agr-ev.de



Detlef Detjen
Tel. + 49 (0) 4284/92 69 992
detlef.detjen@agr-ev.de

Die neue rückenSignale ist da!

ein Beitrag von Detlef Detjen, AGR



Die neue rückenSignale ist da! Seit dem 1. August wird der neue Patientenratgeber an unsere Partner versandt.

rückenSignale wird im gesamten deutschsprachigen Raum von über 7.000 Ärzten, Therapeuten, Praxen, Kliniken, Krankenkassen, Übungsleitern etc. zur Information von Patienten bzw. Rückenschulkurs-Teilnehmern eingesetzt. Die Auflage beträgt jährlich rund 1,5 Millionen Exemplare.

rückenSignale informiert unter anderem über die Ursachen von Rückenschmerzen, die „Problemzone Wirbelsäule“, den Zusammenhang von Altern, Leistungsfähigkeit und körperlicher Aktivität, dem Traum vom guten Schlaf und der „Aktion Gesunder Kinderrücken“. Außerdem findet der Leser Buchtipps, einen Leserservice sowie die Adressen von AGR geschulten Beratern.



Univ.-Prof. Dr. med. Dr. h.c. Wildor Hollmann informiert über den Zusammenhang von Altern, Leistungsfähigkeit und körperlicher Aktivität



Aktion Gesunder Kinderrücken - ein wichtiges Thema, über das Dr. Dieter Breithecker von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung berichtet



Der Traum vom guten Schlaf - Prof. Dr. Dr. Jürgen Zulley, Präsident der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf erläutert wie der Schlaf funktioniert ...

Thematischer Schwerpunkt ist das rückengerechte Umfeld. Hierbei unterliegen alle Produktempfehlungen den strengen Richtlinien des AGR-Gütesiegels, d. h. alle vorgestellten Lösungen haben ihre rückengerechte Konstruktion vor einem unabhängigen Prüfungskomitee mit Experten aus Therapie, Sportwissenschaft und Medizin unter Beweis gestellt.

Weitere Informationen zur rückenSignale finden Sie unter www.agr-ev.de/rückensignale

Seit Einführung der AGR-Fördermitgliedschaft (Anfang 2004) stellt AGR interessierten Ärzten und Therapeuten jährlich 100 Exemplare kostenfrei zur Verfügung. **Fördermitglieder erhalten bis zu 2.000 Exemplare gratis, auf Wunsch ist ein Adresseindruck auf der Rückseite möglich.** Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch unter 04284/92 69 990.

AGR-Shop eröffnet

ein Beitrag von
Detlef Detjen, AGR



Sie unterstützen die AGR als Partner oder sogar als Mitglied, oder Sie sind „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ und möchten dies auch zeigen? Auf vielfachen Wunsch unserer Partner ist es ab sofort möglich, Textilien und andere Accessoires mit dem bekannten AGR-Logo zu bekommen. Wie geht das? Ganz einfach: Unter www.agr-ev.de/shop finden Sie den neuen AGR-Shop und können sich dort Ihr Wunschprodukt bestellen. Bitte helfen Sie uns die Vielfalt der Produktpalette noch weiter auszubauen und teilen Sie uns mit, wie Sie den Shop finden und welche Produkte dort noch zusätzlich hineingehören. **AGR-Fördermitglieder erhalten auf alle Produkte im Shop 20 % Nachlass.**

Der Shop im Internet:
www.agr-ev.de/shop

Die nächsten Gewinner stehen fest

ein Beitrag von
Detlef Detjen, AGR

Stand: 1.8.2007

Ende Juni haben wir alle unsere medizinischen/therapeutischen Partner angeschrieben und sie unter anderem über das Vorteilsprogramm für Fördermitglieder informiert. Dabei haben wir auch eine erneute Verlosung unter allen neuen Fördermitgliedern angekündigt.



Wir gratulieren Dagmar Kropp aus Bremen. Sie gewinnt ein modernes, AGR-geprüftes Lattoflex Bettsystem (www.lattoflex.com).



Ab und zu mal im Stehen arbeiten kann künftig Carolin Thierfelder aus Heidersdorf, denn sie gewinnt ein AGR-geprüftes Designer-Stehpult „rolls drive“ von officeplus (www.officeplus.de)

Richtig sportlich wird es zukünftig für Dr. med. Christine Storbeck aus Greifswald, Dr. Uwe Milbrandt aus Hadmersleben, Marion Lerner aus Velbert und Dr. med. Michael Mittler aus Bad Karlshafen. Denn alle 4 gewinnen das erste mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnete Sportgerät: FLEXI-BAR von FLEXI-SPORTS (www.flexi-sports.com)



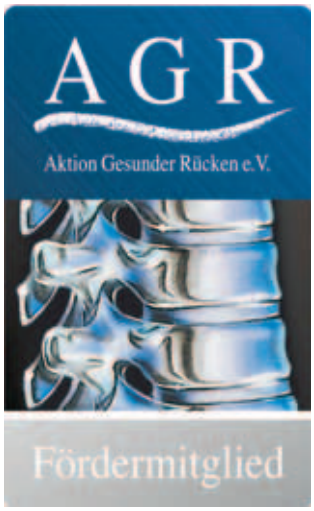
Tastaturen und/oder Mäuse von Microsoft gewinnen Matthias Frech aus Gründau, Caroline Müller aus Meudt, Waltraut Betker aus Pforzheim, Kyriakos Karakas aus Ubstadt-Weiher, Dr. Eckhard Weber aus Bad Kreuznach, Annette von Kuhlmann aus Wiesbaden, Ulrich Reis aus Lohfelden und Karsten Krumkamp aus Weener-Tichelwarf. Wir wünschen viel Spaß mit den neuen, ergonomischen Produkten.

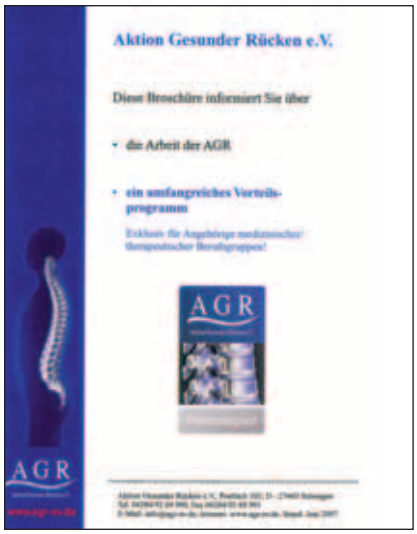
Auch in den kommenden Monaten werden wir kontinuierlich weitere Produkte unter allen Fördermitgliedern verlosen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Unternehmen, die uns Gewinne stiften.

Neue Broschüre informiert über Vorteilsprogramm

ein Beitrag von Detlef Detjen, AGR

Seit 2004 gibt es für Angehörige medizinischer/therapeutischer Berufsgruppen sowie für Kliniken und Praxen die Möglichkeit der Fördermitgliedschaft. AGR-Fördermitglieder unterstützen mit ihrem regelmäßigen Beitrag unsere unabhängige Arbeitsweise. Vor allem aber unterstützen sie die Erweiterung unserer umfangreichen Aktivitäten - unter anderem den Ausbau der „Allianz gegen Rückenschmerzen“ - was auch Ihren Patienten nutzt, Ihre Arbeit unterstützt und nicht zuletzt die gemeinsame Idee, die Allianz gegen Rückenschmerzen, stärkt.





Als Fördermitglied sollen Sie nicht nur von unserem fachlichen Dienstleistungsangebot profitieren. Wir wollen Ihnen vermehrten Nutzen bieten, als unseren Dank für Ihre Mitgliedschaft.

Die Fördermitgliedschaft ist natürlich beitragspflichtig, hat aber eine spezielle Besonderheit. Nutzen Sie nur den einen oder anderen Punkt der AGR-Angebote, so ist Ihr persönlicher finanzieller Nutzen ganz schnell größer, als Ihr finanzieller Einsatz. Das ist so gewollt und garantiert!

In einer neuen Broschüre werden alle aktuellen Leistungen ausführlich vorgestellt - gern senden wir Ihnen diese auf Wunsch zu. Nutzen Sie den Antwortbogen auf Seite 64 oder informieren Sie sich einfach im Internet unter www.agr-ev.de/vorteile

Neue Vorteilsleistung: MediMouse® - Strahlenlose Vermessung für eine wirksame Behandlung

Eine der vielen neuen Leistungen aus dem Vorteilsprogramm möchten wir hier kurz vorstellen: MediMouse® ist ein neues handliches Messgerät zur computerunterstützten Darstellung und strahlenfreien Untersuchung der Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule und Körpergelenke.

Im Vergleich zu bekannten Verfahren bietet die MediMouse® wesentliche Vorteile hinsichtlich der Genauigkeit, Objektivität und Darstellung der Messwerte und das Kosten-Nutzen-Verhältnis ist optimal. Die anwender- und patientenfreundliche Messung ist nicht-invasiv und der Patient wird keinerlei Strahlung ausgesetzt.

Im Handumdrehen detaillierte Resultate mit hoher Genauigkeit

Die MediMouse® wird von Hand entlang der Wirbelsäule und Körpergelenke geführt. Dabei passt sich der Messkopf den Konturen an.



Klinisch relevante Daten wie zum Beispiel die Rückenlänge, die Inklination relativ zum Lot, die Kypho- und Lordosierung einzelner Wirbelsäulenabschnitte, die segmentalen Winkel und die Beckenstellung werden drahtlos an den PC oder Laptop übermittelt.

Die Software generiert selbstständig übersichtliche grafische Darstellungen und Vergleichstabellen. Auffälligkeiten werden sofort am Bildschirm sichtbar.

Dank der einzigartigen Möglichkeit, Haltungskriterien kollektiv zu erfassen und somit physiologische und krankheitsspezifische Normwerte zu definieren, ist die MediMouse® für wissenschaftliche Fragestellungen äußerst wertvoll.

Einsatzgebiete
- physikalische und rehabilitative Medizin
- manuelle Medizin, Chiropraktik
- Orthopädie
- Rheumatologie
- Neurologie
- Präventivmedizin
- Sportmedizin
- Schul- und Betriebsärzte
- Ergonomie, Arbeitsmedizin
- Osteopathie
- gesundheitsorientierte und medizinische Fitnesscenter (Qualitop) oder Wellness

Sonderkonditionen für Fördermitglieder

AGR-Fördermitglieder erhalten für den Kauf einer MediMouse Med Pro einen Nachlass auf den Gerätekauf (12 % = Ersparnis 778 Euro), auf die Geräteinstallation und Kundenschulung vor Ort (100 % = Ersparnis 390 Euro) und auf den Support und Upgrade-Vertrag (Ersparnis 115 Euro). **Die Gesamtersparnis für AGR-Fördermitglieder beträgt 1.283 Euro.**

Veranstaltungshinweis:
MediMouse®
Roadshow Berlin - München - Frankfurt

Weitere Informationen:
idiag GmbH
Schaubinger Str. 7
79713 Bad Säckingen
Tel. 07761/933 83 63
Fax 07761/933 83 62
info@idiag.de
www.idiag.de



idiag präsentiert bei der Roadshow durch Deutschland die Funktionalitäten der MediMouse® edition 2007 und deren vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Angesprochen sind Ärzte, Physiotherapeuten sowie medizinische Wellness und Fitness. Die Veranstaltung ist kostenfrei - die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Termine (jeweils von 14.00 bis 19.15 Uhr):
Berlin, Mittwoch 12.9.2007
München, Mittwoch 19.9.2007
Frankfurt, Mittwoch 26.9.2007

Referent/-in für rückengerechte Verhältnisprävention

News

ein Beitrag von Detlef Detjen

Stand: 1.8.2007

aktuelle Übersicht unter www.agr-ev.de/referenten



Seit Januar 2007 haben weitere 41 Ärzte und Bewegungsfachkräfte ihre Weiterbildung „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ erfolgreich abgeschlossen und sind somit „Referent/-in für rückengerechte Verhältnisprävention“. Wir gratulieren und wünschen viel Erfolg beim Einsatz der neu erworbenen Kenntnisse. Alle neuen Referenten im Überblick:

A - 3300 Amstetten/Greinsfurth, Frau Mag. (FH), MScOT Petra Marksteiner
ERGO.AT.WORX - Consulting, Ergonomie & Gesundheitsförderung & Prävention
Siedlungsstr. 11, Tel. 0660/81 36 275, pertram@gmx.at

A - 8650 Kindberg, Herr Dr. Arno Zifko - Facharzt für Orthopädie, orthopädische Chirurgie und Rheumatologie, Kirchplatz 3, Tel. 03865/35 90, Fax 03865/35 90 14
zifko@utanet.at, www.zifko.net

A - 9330 Althofen, Frau Tanja Ohland, praktische Ärztin, Rehabzentrum Althofen
Moorweg 30, tanja.ohland@humanomed.co.at, www.humanomed.co.at

A - 9330 Althofen, Frau Dr. Violetta Lorenz, Rehabzentrum Althofen, Moorweg 30
violetta.lorenz@humanomed.co.at, www.humanomed.co.at

02763 Zittau, Herr Toralf Möbius, Facharzt für Orthopädie / Chirotherapie / Physikalische Therapie, Lutherplatz 1, Tel. 03583/79 57 30, Fax 03583/79 57 31
toralf.moebius.op@t-online.de

04651 Bad Lausick, Frau Susanne Barczynski, Masseur, med. Bademeister
Schönbacherstr. 37, Tel. 034345/25 139, Fax 034345/25 139, subarczynski@aol.com

15526 Bad Saarow, Herr Karsten Nessau, Facharzt für Neurochirurgie
Bahnhofsplatz 02, Tel. 033631/50 55, Fax 033631/59 003

22159 Hamburg, Herr Hartmut Dietzel, Berufsförderungswerk Hamburg GmbH
Gymnastiklehrer, August-Krogmann-Str. 52, Tel. 040/64 581 1318, Fax 040/64 593 318
dietzel@bfw-hamburg.de

22301 Hamburg, Herr Udo Wolf, Sportpädagoge, Gellertstr. 24, Tel. 040/29 82 15 54
Fax 040/20 97 50 15, mail@udowolf.de, www.udowolf.de

24306 Plön, Herr Holger Stumpf, Praxis für Physikalische Therapie, Lange Str. 10
Tel. 04522/18 84, Fax 04522/18 84, hmstumpf@aol.com

25355 Barmstedt, Herr Karsten Meier, Physiotherapeut, Düsterlohe 21
Tel. 04123/95 93 71, Fax 04123/95 93 60
karsten.meier@rueckenschule-barmstedt.de, www.rueckenschule-barmstedt.de

25421 Pinneberg, Herr Dipl. Sportwissenschafler Jörg Steinkamp, Rehazentrum Pinneberg, Fahltskamp 74, Tel. 04106/65 24 61, Fax 04106/65 24 62
joerg.steinkamp@t-online.de

27367 Bötersen, Frau Almut Schöler, Massagepraxis, Buchenende 13
Tel. 04268/98 29 06, Fax 04268/98 29 06
almut.schoeler@t-online.de, www.schoelerbauerhof.de

29229 Celle, Frau Birgitt Mewes, Physiotherapeutin, Alt Groß Hehlen 45
Tel. 05141/540 340, Fax 05141/27 81 992
birgitt.mewes@t-online.de, www.birgittmewes.de

29574 Ebstorf, Herr Hubert Hofmeister, Praxis für Physiotherapie, Hauptstr. 32
Tel. 05822/94 74 77, Fax 05822/94 74 77
hofmeister-ebstorf@freenet.de, www.hofmeister-ebstorf.de

35398 Gießen, Herr Berno Pelikan, Sport- und Gesundheitszentrum Berno Pelikan Physiotherapeut, Frankfurter Str. 343, Tel. 0641/20 21 24, Fax 0641/68 68 6 10
info@berno-pelikan.de, www.berno-pelikan.de

36145 Hofbieber, Frau Birgit Hüttmann-Ballin, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin Thiergarten 1, Tel. 06657/60 94 75, Fax 06657/60 94 80, lballin@t-online.de

40822 Mettmann, Herr Dr. Ulrich Köster, Facharzt für Orthopädie, Peckhauser Str. 5
Tel. 02104/8 20 41, Fax 02104/8 22 05, info@praxis-koester.de, www.praxis-koester.de

47051 Duisburg, Herr Dipl.-Sportlehrer Johannes Wischerhoff, Kurszeit GbR Dellplatz 15, Tel. 0203/48 69 653, Fax 0203/73 14 311
info@kurszeit.de, www.kurszeit.de

49088 Osnabrück, Frau Susanne Geiger, „Rückenbalance“ , Bramscher Str. 34
Tel. 0541/970 33 83, Fax 0541/970 33 82
s.geiger@rueckenbalance.de, www.rueckenbalance.de

52134 Herzogenrath, Frau Mireille Bath, Ergotherapeutin Bc.-NL (Diplom)
Holbeinstr. 41, Tel. 02407/56 38 35, Fax 02407/56 38 35
info@ergovanaalten.de, www.ergovanaalten.de

53498 Bad Breisig, Frau Rosi Kull, RE GmbH für Beratung, Vertrieb und Dienstleistungen, Römerstr. 16, Tel. 02633/95 954, Fax 02633/87 56
RE.Kull@t-online.de, www.re-gmbh.de

55294 Bodenheim, Herr Reinhard Benz, Diplom-Sportlehrer, Im Walther 48
Tel. 06135/93 28 51, info@benz-bodyconcept.de, www.bodyconcept.de

65183 Wiesbaden, Herr Dr. med. Michael Leistner, Facharzt für Allgemeinmedizin und Osteologie, Taunusstr. 57, Tel. 0611/52 19 67, Fax 0611/53 23 302
dr.m.leistner@t-online.de, www.dres-leistner-wilk-bastisch.de

66482 Zweibrücken, Frau Mirjam Mommartz, staatl. gepr. Sport- und Gymnastik-lehrerin, Pirminiusstr. 1, Tel. 0163/27 06 750, mmommartz@web.de

69115 Heidelberg, Frau Alexandra Emich, Rehamed, Ergotherapeutin
Kurfürstenanlage 42-45, Tel. 06221/97 570, alexemich@web.de

69231 Malschenberg/Rauenberg, Herr Fernando Moroni, Physiotherapeut
Ringstr. 20, Tel. 07253/278 99 69, fernandomoroni@web.de

71717 Beilstein, Herr Jürgen Pagel, Personal & Pilates, Physiotherapeut
Wunnensteinstr. 11 c, Tel. 07062/66 75 83, Fax 07062/97 52 74
info@personal-pilates.eu, www.personal-pilates.eu

72829 Engstingen, Herr Klaus Meyer, HAID REHA, Physiotherapeut
Eberhard-Finckh-Str. 18, Tel. 07129/93 26 23, haid-reha@t-online.de

73037 Göppingen, Herr Dipl.-Sportlehrer Matthias Hoppe, RESPOAKTIV GmbH FPZ-Rücken und Physio-Therapie, Manfred-Wörner-Str. 143, Tel. 07161/96 57 57
Fax 07161/96 57 58, matthoppe@web.de, www.respofit.de

74321 Bietigheim, Herr Mathias Wengert, INBESTFORM Gesundheitsmanagement
Carl-Spitzweg-Str. 8, Tel. 0160/18 58 288, Fax 07147/27 36 83
mathias.wengert@inbestform.de, www.inbestform.de

76863 Herxheim, Herr Dipl.-Sportlehrer Sven Haacke, Rehamed-Gesundheitspark
Am Gäxwald 1, Tel. 07276/92 92 00, Fax 07276/92 92 020, sven_haacke@web.de

78054 VS-Schwenningen, Frau Susanne Griese, Praxis für Krankengymnastik und Massage, Harzerstr. 10, Tel. 07720/81 06 47, Fax 07720/80 93 86
s.griese@behandlungen-von-kopf-bis-fuss.de

79111 Freiburg, Herr Dipl.-Sportlehrer Manfred Pfender, Marie-Juchacz-Weg 43
pfender.manfred@gmx.de

82256 Fürstenfeldbruck, Frau Ingrid Lange-Seibold, Sportlehrerin, Ganghoferstr. 27
Tel. 08141/16708, dr.u.seibold@gmx.de

86199 Augsburg, Frau Dipl.-Sportwissenschaftlerin Katrin Kruse, Schiffmacherweg 5 a
Tel. 0172/75 96 664, kk17857@gmx.de

91522 Ansbach, Herr Dr. Martin Meyer, Facharzt für Orthopädie, FPZ-Rückenzentrum Ansbach, Kanalstrasse 6-10, Tel. 0981/95 38 162, Fax 0981/95 38 163
mm@orthobody.de, www.fpzansbach.de

95643 Tirschenreuth, Herr Dr. med. Heinz Peter Schulz, Facharzt für Allgemeinmedizin Homöopathie, Umweltmedizin, Maximilianplatz 34
Tel. 09631/22 62, Fax 09631/79 51 61

96191 Viereth, Frau Mirelle Dorit Herpel, Diplom Sportökonomin, EMSc. Health & Fitness, Hauptstr. 15 a, Tel. 09503/50 39 90, Fax 09503/50 39 85
info@conceptfitness.de, www.conceptfitness.de

97273 Kürnach, Frau Hildegard Bohlig, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Schwarze Äcker 31, Tel. 09367/98 42 13
info@bohlig-balance.de, www.bohlig-balance.de

99195 Stotternheim, Herr Torsten Gruneberg, Facharzt für Orthopädie
Turnplatz 3, Tel. 0361/60 12 438, Fax 0361/60 12 437, torsten.gruneberg@t-online.de



Hildegard Schmidt, Diekholzen

Von den Referenten erhalten wir viele Anregungen für eine Weiterentwicklung des Fernlehrgangs. Unser Autorenteam ist derzeit damit beschäftigt alle Hinweise und neuen Themen zu integrieren. Neu im Autoren-Team ist Hildegard Schmidt. Sie ist seit Jahren selbstständig auf dem Gebiet der Arbeitsorganisation und der Ergonomie; ist Leiterin des Tutorium der BGW in der Ausbildung zur Fachkraft für Arbeitssicherheit; ehemals Leiterin des Thematischen Initiativkreises ganzheitliche Prävention (INQA) und seit 1996 Referentin für die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

Ihre Studiengänge: Dipl.-Verwaltungswirtschaft, Weiterbildungsstudium Arbeitswissenschaft, aktuelle berufliche Weiterqualifizierung zum Qualitätsmanagementbeauftragten (TQMB - EQ-Zert).

Wir freuen uns über ihre Unterstützung und sind sicher, dass dadurch die Qualität der Informationen nochmals verbessert werden kann.

Referentenfeedback

Über das neu geschaffene Referentenforum erhalten die Schulungsteilnehmer die Möglichkeit, aktuelle Fragen zu diskutieren und Infos über Jobanfragen zu erhalten. Hier einige Stimmen:

• Sehr geehrte Damen und Herren, ich danke Ihnen recht herzlich für die Vermittlung als Experte an die Agentur DNS. Am Montag werden Fernsehaufnahmen zum Thema Schulmobiliar in der Ganztagsgrundschule Ludwigstraße hier in Hamburg gemacht! Ich freue mich sehr darüber! Mit freundlichen Grüßen und herzlichem Dank - Udo Wolf, Hamburg / 5.7.2007

• Hallo Herr Detjen, auch auf meiner Homepage ist das Referentenlogo zu sehen. Mittlerweile gab es auch schon darauf mehrere Anfragen zu Vorträgen und Infoveranstaltungen. Viele Grüße Dr. Ulrike Wittmann, Ingolstadt / 7.5.2007



Auf immer mehr Internetseiten zu Hause: Das Logo „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“

• Guten Tag Herr Detjen, die Zertifizierung wurde auf unserer Homepage www.ergolive.ch veröffentlicht. Da die Page umgestaltet wird, sollte demnächst auch das Logo darauf sein! Ich wurde bereits zweimal hier aus der Schweiz zum Kurs befragt und hoffe, dass sie viel Zuspruch auch aus der Schweiz haben. Freundliche Grüsse aus Bassersdorf bei Zürich Sabine Blum, Bewegungspädagogin / ergolive GmbH / 4.5.2007

Die Schulung „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ startet jeweils zum Monatsanfang und dauert etwa 4 Monate. Sie ist inzwischen anerkannt vom

- ☞ Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V. (15 UE)
- ☞ Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. zur Verlängerung der Rückenschullehrerlizenz, sofern vorher bereits der „Refresherkurs“ des Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. belegt wurde
- ☞ VPT zur Verlängerung der Rückenschullehrer-Lizenz nach den Richtlinien des KddR
- ☞ Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer e.V. - Anrechnung für die Zertifizierungsmaßnahme „Beraterin für Gesundheitsmanagement in Betrieben“ (15 UE)
- ☞ Berufskolleg Waldenburg (Verlängerung der Rückenschulleiter-Lizenz um 2 Jahre)



- ☞ Verband für Turnen und Freizeit, Hamburg (10 Unterrichtseinheiten)
- ☞ Akademie für ärztliche Fortbildung der Ärztekammer Niedersachsen (31 Punkte)

Die Fortbildung kostet 460 Euro, Mitglieder unserer Partnerverbände (www.agr-ev.de/allianz) und AGR-Fördermitglieder sparen 165 Euro, zahlen also nur 295 Euro.

Broschüre und weitere Informationen: Tel. 04284/92 69 990 www.agr-ev.de/schulung

Entspanntes Arbeiten mit ergonomischen Tastaturen und Mäusen

ein Beitrag von
Katrin Fritsch
Cherry GmbH
Auerbach



** geprüft und empfohlen wurden folgende Cherry-Produkte: Computermäuse Mover und Evolution Wireless Ergo-Shark L/R sowie die Tastaturen Wireless MultiMedia Desktop's MARLIN, MARLIN smart, BARRACUDA, BARRACUDA XT, ORCA und STINGRAY, Stream Corded MultiMedia Keyboard*

Nach längerer Zeit beschäftigte sich das AGR-Gütesiegelkommitee wieder einmal mit PC-Eingabegeräten. Auf dem Prüfstand standen verschiedene Tastaturen und Mäuse aus dem Hause Cherry. Alle vorgestellten Produkte erfüllten die Anforderungskriterien und wurden mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Gratulation an Cherry!

Hier der Bericht des Herstellers:

Kribbeln in den Fingern und Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich sind nur zwei der vielen schmerzhaften Symptome des so genannten „Elektronik Zeitalter Syndroms RSI (repetitiv strain injury)“. Verursacht werden die Beschwerden durch eine verspannte Haltung am Schreibtisch, diese wiederum wird meist durch die Arbeit mit nicht ergonomischen Eingabegeräten hervorgerufen. Die Entwickler und Designer der Cherry GmbH beschäftigen sich seit Jahren mit der Integration ergonomischer Vorteile in die Formgebung der Mäuse und Tastaturen. Dabei entwickelte sich aus vielen Modellversuchen und Umfragen 2006 die eVolution-Serie.



MARLIN Wireless Laser MultiMedia Desktop

Die Desktops MARLIN Wireless Laser MultiMedia, BARRACUDA Wireless MultiMedia und STINGRAY Wireless MultiMedia, das Keyboard STREAM Corded MultiMedia sowie die Mäuse ERGO-SHARK R Wireless right-hand Laser Mouse, ERGO-SHARK L Wireless left-hand Laser Mouse und MOVER Wireless Laser Mouse wurden der unabhängigen Prüfkommission des AGR zur Bewertung unter ergonomischen Gesichtspunkten vorgelegt. Nach eingehender Prüfung wurden alle präsentierten Produkte der Cherry GmbH mit dem AGR Gütesiegel ausgezeichnet.

Darauf sollte man beim Tastatur- und Mauskauf achten

Um Nackenverspannungen und Entzündungen im Bereich der Fingergrundgelenke zu vermeiden, müssen Computertastaturen vor allem eine körpergerechte, lockere Haltung ermöglichen. Die Neigung des Tastaturfeldes sollte möglichst gering sein, da die Blutbahnen, Sehnen und Ner-

ven im Handgelenk bei zu stark angewinkelten Händen verengt werden und dadurch starke Schmerzen entstehen. Die ultraflache Bauweise der Cherry Desktops macht die Tastaturen damit nicht nur zum optischen, sondern auch zum ergonomischen Vorzeigemodell. Denn der geringe Neigungswinkel - bei eingeklappten Aufstellfüßen 0 Grad - verhindert ein übermäßiges Abwinkeln der Hände. Zudem erschwert die konkave Tastenform ein Abrutschen der Finger.

Die Hände können locker, ohne Verspannungen auf die Tastatur aufgelegt werden. Das Tastatur-Layout aller Desktops folgt bezüglich Anordnung, Anzahl und Größe der Tasten der Standardanordnung. Das erspart dem Nutzer eine lange Eingewöhnungszeit. Die ist bei der Arbeit mit so genannten geteilten Tastaturen meist notwendig, was zu einer sehr geringen Akzeptanz dieser Tastaturmodelle führt. Die Computermaus sollte den individuellen Bedürfnissen des Nutzers hinsichtlich Größe und Form gerecht werden.



ERGO-SHARK L - Wireless left-hand Laser Mouse

Die Mäuse der ERGO-SHARK Baureihe sind speziell für Rechts- und Linkshänder verfügbar und der Ergonomie der Hand angepasst. Sie sind zum Handballen rund und zu den Fingern breiter auslaufend geformt. Der Daumen kann in einer extra Mulde abgelegt werden, Zeige- und Mittelfinger liegen entspannt und müssen nicht hochgehalten werden. Die Mäuse verfügen über ein Scrollrad und sieben frei programmierbare Tasten. Häufig genutzte Funktionen können somit auf verschiedene Tasten gelegt werden um Abwechslung in der Bewegung und eine Entlastung des Zeigefingers zu gewährleisten. Die, an der Mausunterseite angebrachten, Teflon Gleitflächen ermöglichen ein leichtgängiges Bewegen der Maus. Die benötigte Kraftanstrengung wird dadurch verringert und ruckartige Bewegungen vermieden.

Die Cherry Corporation mit Hauptsitz in Pleasant Prairie, Wisconsin, USA, zählt zu den weltweit führenden Herstellern von Computer Eingabegeräten sowie Komponenten für Anwendungen in den Bereichen Automotive, Industrie und Weiße Ware. Seit der Gründung durch Walter Cherry im Jahr 1953 ist die Cherry Corporation zu einer weltweit agierenden Unternehmensgruppe mit derzeit über 3.000 Mitarbeitern und Produktionsstätten in Europa, USA und Asien angewachsen. 1963 wurde die Tochtergesellschaft Cherry GmbH mit Hauptsitz in Auerbach/Opf. gegründet. Derzeit werden in den Werken in Auerbach und im benachbarten Wolfsbach insgesamt 1.500 Mitarbeiter beschäftigt. Die Cherry GmbH fungiert als europäische Hauptniederlassung und Entwicklungszentrale. Von hier aus wird auch die europaweite Vertriebsorganisation der drei Geschäftsbereiche geführt.

Geschäftsfeld Computer Eingabegeräte - Home office Solutions

Die Cherry GmbH entwickelt und produziert seit 1967 Tastaturen in Deutschland. Entwicklungsleistungen, wie beispielsweise der weltweit

Weitere Informationen:
Katrin Fritsch
PR-Managerin
Cherry GmbH
Cherrystraße
91275 Auerbach
Tel. 09643/18 14 54
Katrin.Fritsch@Cherry.de
www.cherry.de

erste Einsatz der proprietären 2,4 GHz Technologie, werden seit jeher von Ingenieuren am deutschen Standort in Auerbach/Opf. erbracht. Strenge Qualitätsvorgaben und ergonomisches Design zeichnen die preisgekrönten (IF Design Award, red-dot Desing Award, Plus-X-Award uvm.) Computer Eingabegeräte der Cherry GmbH aus.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Unternehmens unter www.cherry.de. Direkt zum Geschäftsfeld Computer Eingabegeräte gelangen Sie mit dem Link www.cherry.de/deutsch/cid_index.ht

Natur als Vorbild für eine autoadaptive Rückenlehne



Mit ganz neuer „eflex-Technologie“ stellte Drabert seinen neuen Bürodrehstuhl „ios“ dem Prüfungsgremium vor. Der Stuhl überzeugte und wurde mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Wir gratulieren!

Drabert über sein neues Produkt:

ein Beitrag von
Antje Strohkark
Public Relations von
Hoyningen-Huene
Hamburg

Drabert hat die Natur zum Vorbild genommen und deren Anpassungsfähigkeit auf eine neue Stuhlgeneration übertragen. Hintergrund war die Zielsetzung, die Funktionalität eines Bürodrehstuhls noch benutzerfreundlicher und das Sitzen noch angenehmer zu gestalten. Denn wie das Unternehmen feststellte, werden viele Stuhlfunktionen von Nutzern aus Bequemlichkeit oder mangelndem Technikverständnis nicht oder nicht richtig bedient, was auch oft zu Rückenschmerzen führen kann. Drabert erkannte, dass die Lösung darin liegt, der Rückenlehne mehr Flexibilität zu gestatten. In Zusammenarbeit mit Volker W. Eysing entstand daraus die neuartige eflex-Technologie.



Der vollständige Kontakt, den die Wirbelsäule an die eflex Rückenlehne hat, ist eine ergonomische Sensation. Insbesondere Becken- und Lumbalbereich werden durch das neue System entlastet und jeweils automatisch in die natürliche, ergonomisch richtige Position geführt. Dabei muss sich nicht der Nutzer der Rückenlehne anpassen - die Lehne passt sich selbstständig der Bewegung des Menschen an. Denn der flexible Aufbau der Rückenlehne garantiert stetigen Kontakt mit der Wirbelsäule. Wirbel-



Die ios Bedienelemente - logisch platziert und einfach zu bedienen

und Bandscheibenfunktion werden wirkungsvoll unterstützt - die Gefahr von dauerhaften Schäden minimiert.

Mit ios gelang es Drabert, die Anzahl der verbauten Einzelteile und der manuell zu bedienenden Elemente auf ein Minimum zu reduzieren. Alle Einstellmöglichkeiten der Sitzpositionen sind logisch platziert und jeweils sitzend zu bedienen. ios ist mit einer Höhen- und Sitztiefenverstellung, einer arretierbaren Rückenlehne und mit integrierter Sitzneige ausgestattet. Die automatische Gewichtseinstellung der Synchronmechanik garantiert zudem optimales Sitzen für jeden Nutzer.



Materialauswahl, Verarbeitung und Design entsprechen den hohen Qualitätsansprüchen von Drabert. Zum Einsatz kommen unter anderem hochwertige Aluminium-Bauteile. ios demonstriert mit der autoadaptiven Rückenlehne „State of the Art“ in Sachen Gesundheitsprävention und Ergonomie moderner Büromöbel. Neben der technologischen Spitzenleistung durch eflex zeichnet sich ios durch zeitlos elegantes Design aus.

Im Samas-Konzern hat Drabert das eflex System als erster Hersteller bei dem neuen Stuhl ios anwenden können. Als einer der wenigen Bürohersteller verfügt Drabert über eine enorme Produktionstiefe, wobei sämtliche Produkte aus eigenen Werkzeugen gefertigt werden. Von der Entwicklung über die Gestellfertigung bis zur eigenen Polsterei kommt bei Drabert alles aus einem Haus. Enge Zusammenarbeit mit Arbeitsmedizinern und Wissenschaftlern gewährleistet zudem die ständige Optimierung des dynamischen Sitzens zum Vorteil der Menschen am Arbeitsplatz.

Weitere Informationen:
Drabert - Samas
GmbH & Co. KG
Ralf Gottschalk
Cammerstr. 17
32423 Minden
Tel. 0571/38 50 0
Fax 0571/38 50 218
info.drabert
@samas.com
www.drabert.de

Der neue „muvman®“ von aeris bringt das VarioSitzen ins Büro. Von dieser These konnte sich das AGR-Gütesiegel-Gremium überzeugen und zeichnete den „Bruder vom swopper“ mit dem AGR-Gütesiegel aus. Wir gratulieren!

VarioSitz „muvman®“ - Für mehr Komfort, Ergonomie, Freiheit und Bewegung

aeris über sein neues Produkt:

„Es wurde Zeit, das VarioSitzen zu erfinden und den ‚muvman‘, der es möglich macht!“ - Das sagt Josef Glöckl, Chef der jungen, erfolgreichen Münchner Firma aeris-Impulsmöbel und seit 10 Jahren Impulsgeber auf dem Weltmarkt des Sitzens, über seine neueste Entwicklung. Der innovative VarioSitz „muvman“ ist nach dem dreidimensional beweglichen „swopper“ der zweite große Coup zur Revolutionierung des Bereichs in unserem Leben, der rund 80 % des Tages einnimmt: das Sitzen.

ein Beitrag von
Sabine Krietemeyer
aeris-Impulsmöbel
Haar



Mit dem „muvman®“ von aeris kommt das VarioSitzen ins Büro und damit mehr Freiheit, Bewegung und Komfort auf verschiedenen Ebenen.

Josef Glöckl hat mit dem „swopper“ die Formel für mehr Gesundheit und Fitness im Alltag und für weniger Rückenprobleme entdeckt: mehr Bewegung beim Sitzen. Dieses Prinzip war auch die Grundlage bei der Entwicklung des innovativen VarioSitzes „muvman“. Deshalb passt er sich - dank der im standfesten Fuß befindlichen muvzone - rundum weich jeder Bewegung an und fördert so das aktive Sitzen. Ein weiterer, entscheidender Vorteil aber, so Josef Glöckl: „Mit dem ‚muvman‘ hat endlich derjenige, der nicht auf Norm-Höhe sitzen will oder kann, weil seine Körpermaße einfach nicht der Norm entsprechen oder weil er sich in einer höheren Sitzposition besser fühlt, ein adäquates Sitzmöbel, das er jeder gewünschten Sitzposition anpassen kann. Sowohl in der Höhe - von 48 bis 81 cm -, als auch im Neigungswinkel, um den sonst leicht auftretenden Rundrücken zu vermeiden. Und als absolutes Highlight verfügt der ‚muvman‘ mit der von mir ganz neu entwickelten flexzone® technology auch noch über einen ‚intelligenten‘ Sitz, der sich im vorderen Bereich der Sitzkante anpassen kann, Halt gibt, aber Druckstellen vermeidet. Das alles zusammen ist das flexible und hoch-individuelle, neuartige VarioSitzen, das einen echten Mehr-Wert ins Sitzen im Büro bringt.“

Funktionalität, Ergonomie und Design

„Der ‚muvman‘ wird die bisherigen Steh-Sitzhilfen ablösen“, prognostiziert Susanna Kindler, Marketing- und Vertriebsleiterin bei aeris. „Stehsitzen, wie wir es kennen, ist meist durch Limitationen bei Standsicherheit, Komfort und Ergonomie gekennzeichnet. Man kann entweder gut stehen oder gut sitzen. Passend zur Zunahme höhenverstellbarer Arbeitstische und passend zur Erkenntnis, dass die Anpassung des Menschen an genormte Möbel physische und psychische Probleme auslösen kann, brauchten wir ein Sitzmöbel, das perfekt auf allen Ebenen funktioniert und ergonomisch keine Kompromisse eingeht. Deshalb wurde es Zeit, dass der ‚muvman‘ erfunden wurde.

Unser Anspruch an den Dreiklang von Funktionalität, Ergonomie und Design ist hoch. Wir sehen den ‚muvman‘ als ultimativen Begleiter für den modernen Nomaden in der Welt des Arbeitens: mobil, unkompliziert, überall einsetzbar, kompromisslos gut.“



Den „muvman“ gibt es in sechs attraktiven Farbstellungen. Sein markantes Design verdankt er Henner Jahns, Gecco Visions Inc., L.A., USA. Der „muvman“ wird über die aeris-Fachhandelspartner vertrieben. Der empfohlene Verkaufspreis liegt bei 359 Euro. Auch für dieses Produkt bietet die Firma aeris ihren gewohnten, kostenlosen Test-Service an.

Weitere Informationen:
aeris-Impulsmöbel
GmbH & Co. KG
Ahrntaler Platz 2-6
85540 Haar bei
München
Tel. 089/90 05 060
Fax 089/90 39 391
info@aeris.de
www.aeris.de

Die folgenden geprüften Produkte kommen an dieser Stelle in der Kurzvorstellung. Weitere Informationen erhalten Sie über unseren Leserservice (siehe Seite 21) oder im Internet unter www.agr-ev.de/leserservice

Weitere Gütesiegel-Produkte in der Kurzvorstellung

ein Beitrag von Detlef Detjen, AGR



☞ Luftgefederte Frontgabelstapler - Sitze: SAVAS Columbus - Hersteller ist die SAVAS Qualitätssitze GmbH, Jülich (www.savas.biz)



Bild: Savas GmbH

☞ Aktiv-Schuh mit speziell aufgebauter Sohle: Ganter Aktiv und Ganter Sensitiv - Hersteller ist die Ganter shoe fashion GmbH, Taufkirchen/Pram (www.ganter.de)

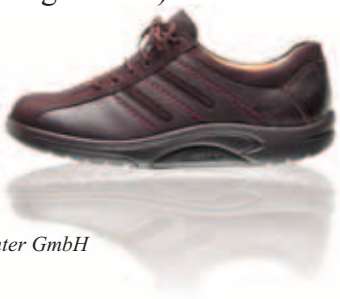
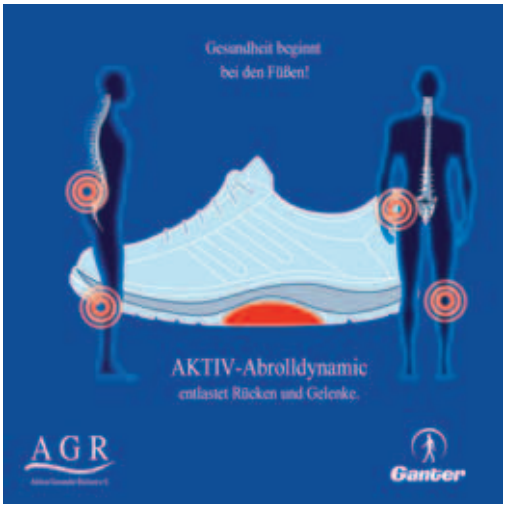
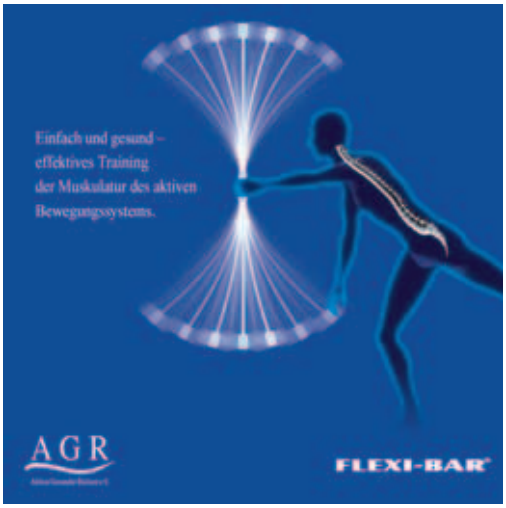


Bild: Ganter GmbH





☞ Sportgerät welches durch Oszillation die Rumpfmuskulatur trainiert: FLEXI-BAR- Hersteller ist die FLEXI-SPORTS GmbH, München (www.flexi-sports.com)



Bild: www.flexi-sports.com

☞ Esszimmerstuhl bzw. -bank mit spezieller Bewegungsmechanik der Sitzflächen: sitfree - Hersteller ist die Schösswender Möbel GmbH, Franking (www.sitfree.at)

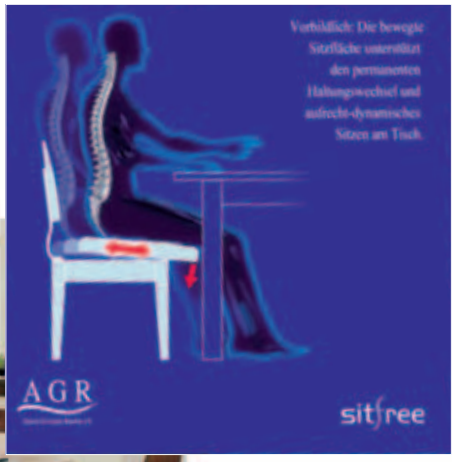




Bild: Schösswender Möbel GmbH



Bild: Lattoflex

☞ Nackenstützkissen: Traumfalter - Hersteller ist Lattoflex, Bremervörde (www.lattoflex.com)

☞ Mobiles Stehpult und mobiles Stehsitzpult: Mobiles Stehpult rolls drive, Mobiles Stehpult steh-sitz-rolls drive - Hersteller ist die officeplus GmbH, Rottweil (www.officeplus.de)



Bild: officeplus GmbH

AGR-Leserservice

auch im Internet unter www.agr-ev.de/leserservice

Sie wünschen Informationen zu bestimmten rückenfreundlichen Produkten mit AGR-Gütesiegel? Dann nutzen Sie unseren Leserservice. Wir leiten Ihre Anfrage weiter. Die Informationen erhalten Sie dann direkt vom jeweiligen Hersteller.

❍ Aktivsitzmöbel

Autositze:
❍ Mercedes-Benz, Fahrzeugtyp _____
❍ Opel, Fahrzeugtyp _____

Bett- bzw. Liegesysteme:
❍ für zu Hause
❍ im Hotel
❍ im Reisemobil
❍ im Polstersessel (Schlafcouch/Gästebett)
❍ mit Micro-Stimulation für Kinder (Pflegebereich)
❍ mit Micro-Stimulation (Pflegebereich)

❍ **Bürostühle**
❍ Bürostühle mit Mikromotiv
❍ Erzieherinnenstühle
❍ **Esszimmer-Sitzmöbel**
❍ Fahrräder
❍ Freizeit- und Aktivsitzmöbel für Kinder und Jugendliche
❍ **Gabelstaplersitze**
❍ Gartengeräte/Werkzeuge
❍ Hubtische (im gewerblichen Bereich)
❍ MobilLift Systeme (im gewerblichen Bereich)
❍ **Nackenstützkissen**
❍ **PC-Eingabegeräte**
❍ Polstermöbel (Sofa, Sessel)
❍ Rehabilitations-/Pflegesessel
❍ Ruhe- und Fernsehsessel
❍ Rückenstützbandagen
❍ **Schuhe**
❍ Schulmöbel
❍ Schreibtische für Kinder und Jugendliche
❍ **Sportgeräte**
❍ **Stehpulte**
❍ Steh-/Sitzarbeitsplätze
❍ Steh-/Sitztischgestell, nachrüstbar
❍ Stühle für 24-Stunden-Arbeitsplätze
❍ Therapiestühle für Kinder und Jugendliche (Pflegebereich)
❍ **Vario-Sitzmöbel**

❍ Ich bitte um telefonische Kontaktaufnahme (durch den Hersteller) zu den ausgewählten Themen.

❍ Ich bitte um Bezugsquellen zu den ausgewählten Themen.

Absender:

Vorname, Name: _____

Firma, Beruf: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Tel. / Fax: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift _____

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Neuer Partnerverband: Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.

ein Beitrag von
Arnd Longrée
Vorsitzender des DVE



Arnd Longrée, seit 2006 Vorsitzender des DVE

Der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE) und die **Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR)** haben zur Stärkung der Bemühungen um rückengerechtes Verhalten eine Kooperation geschlossen. Gerade die Kombination aus ausreichender und richtiger Bewegung, Anpassung der Umwelt im Sinne der Verhältnisprävention sowie die Schulung des Umgangs mit entsprechenden Hilfsmitteln sind die Stärken der Ergotherapie.

Durch die Kooperation sollen die Arbeit und inhaltlichen Ziele sowohl der AGR als auch des DVE verdeutlicht werden, mit dem Ziel, die Rückengesundheit weiter zu verbessern.

Der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e.V. besteht seit 1954. Seit seiner Gründung ist er die maßgebliche Interessenvertretung für alle Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten in Deutschland. Inzwischen zählt er über 12.000 Mitglieder. Er wird von allen Behörden, Ministerien, Krankenkassen etc. als relevanter Verhandlungs- und Gesprächspartner gesehen. Der DVE ist das Sprachrohr der Ergotherapeuten.

DEUTSCHER VERBAND DER ERGOTHERAPEUTEN E.V. | DVE

Wesentliche Ziele und Aktionsfelder des DVE

- Mitwirkung bei der Umsetzung von Gesetzgebungsverfahren im gesundheitspolitischen Bereich
- Vertretung der Interessen der Mitglieder und Verbreitung der Kenntnis über den Beruf der Ergotherapeuten bei politischen Gremien, Krankenkassen, angrenzenden Berufen u. a.
- Förderung und Vertiefung der interdisziplinären Zusammenarbeit aller Fachkräfte in Therapie, Prävention und Rehabilitation; Kooperation mit angrenzenden Berufsgruppen
- Förderung der beruflichen Weiterbildung der Mitglieder, Qualitätssicherung in der Ausbildung, Erarbeitung und Durchführung entsprechender Konzepte
- Abschluss von Rahmen- und Preisvereinbarungen für niedergelassene Ergotherapeuten mit den Krankenkassen; Beratung bei Praxisgründungen, Vertragsfragen der Niedergelassenen, Vertretung gegenüber den Krankenkassen
- Öffentlichkeitsarbeit

Ergotherapie heute: Ein Weg zu mehr Selbständigkeit

Ergotherapie begleitet, unterstützt und befähigt Menschen jeden Alters, die in ihren alltäglichen Fähigkeiten eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind.

Es soll ihnen ermöglicht werden, für sie bedeutungsvolle Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Arbeit/Produktivität und Freizeit in ihrer Umwelt durchführen zu können, das heißt handlungsfähig im Alltag zu sein.

Handlungsfähig im Alltagsleben zu sein bedeutet, dass der Mensch die Aufgaben, die er sich stellt und die, die ihm durch sein Leben bzw. die Gesellschaft gestellt werden, für sich zufriedenstellend erfüllen kann. Für eine effiziente Handlungsfähigkeit ist Voraussetzung, dass körperliche, geistige und psychische Funktionen weitgehend intakt sind und der Mensch in eine sinnvolle Interaktion mit der Umwelt treten kann.

In der Ergotherapie geht es nun nicht um mechanische Wiederherstellung körperlicher, geistiger oder psychischer Funktionen, sondern darum, dass der Mensch die verschiedenen Rollen und die damit verbundenen Aufgaben in seinem Leben wieder bestmöglichst einnehmen kann. Das Erreichen von größtmöglicher Selbständigkeit und Unabhängigkeit im Alltags- und/oder Berufsleben ist das Ziel.

Es stehen deshalb auch nicht einzelne Krankheitssymptome im Vordergrund sondern die Einschränkung der Handlungsfähigkeit. Es interessiert, was der Mensch auf Grund seiner Erkrankung oder Verletzung nicht mehr tun kann und wie ihm geholfen werden kann. Der Behandlungsform „Ergotherapie“ liegt die Vorstellung oder das Konzept zugrunde, dass Kranke und Behinderte über alltags- bzw. handlungsorientierte Aktivitäten und Prozesse ihre für ein sinngebendes Leben erforderlichen Kompetenzen entwickeln, erhalten, wiedererlangen oder erweitern können.

Dabei ist der Bezug zur Umwelt von ausschlaggebender Bedeutung. Für Ergotherapeuten spielt die Anpassung an die Umwelt in zweierlei Hinsicht eine Rolle. Zum einen geht es um eine Anpassung, die der Mensch an gegebene Umweltstrukturen zu leisten hat, zum anderen darum, Umweltstrukturen an den Betroffenen anzupassen.

Nach einer differenzierten ergotherapeutischen Befunderhebung werden gemeinsam mit dem Patienten und/oder dessen Angehörigen die individuellen Ziele erarbeitet, der Behandlungsplan erstellt und die entsprechenden Behandlungsmethoden und Medien ausgewählt. Ergotherapeuten strukturieren eigenverantwortlich den Prozess der Behandlung. Sie geben gezielte Anleitung für den häuslichen und beruflichen Alltag und unterstützen die Schritte zur Selbständigkeit. Während des therapeutischen Prozesses müssen Ziele, Behandlungsplan und Behandlungsmethoden ständig dem Können des Patienten und der veränderten Situation angepasst werden.

Zur Behandlung gehört auch die Versorgung mit Hilfsmitteln und Schienen. Die Ergotherapeuten wählen diese aus oder stellen sie selbst her und üben den Umgang damit ein.

Ergotherapie ist Hilfe zur Selbständigkeit im täglichen Leben und im Beruf

Weitere Informationen:
Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.
Postfach 22 08
76303 Karlsbad
Tel. 07248/91 81 0
Fax 07248/91 81 71
info@dve.info
www.ergotherapie-dve.de

Allianz gegen Rückenschmerzen: Der Verband für Turnen und Freizeit e.V. stellt sich vor

ein Beitrag von Karen Beigel VTF Hamburg

Die Kooperation zwischen AGR und dem VTF hat eine lange Tradition. Die Partnerschaft begann im Mai 1996 mit dem Kongress „Rücken in Schwung“ des Verbandes für Turnen und Freizeit Hamburg. Über 1.500 Teilnehmer/-innen aus dem ganzen Bundesgebiet besuchten damals den ersten großen Rückenkongress, der von einem Turnverband ausgerichtet wurde.

Es sind die Themen **Gesundheit** und **Bewegung,** die AGR und VTF immer wieder im Rahmen von Aktionen zu Kooperationspartnern werden lassen. Aber wer ist eigentlich der VTF? Nur Insider oder Sportverbände kennen den VTF, den größten Sportfachverband in Hamburg.

Der Verband für Turnen und Freizeit (VTF) ist das größte Netzwerk für Bewegung in Hamburg. Als Fachverband für Fitness und Gesundheit organisiert er in seinen Vereinen mehr Mitglieder als Fußball und Tennis zusammen. Mehr als 130.000 Menschen aller Altersgruppen bewegen sich in den vielfältigen sportlichen Erlebniswelten - das ist jeder dritte Sporttreibende in der Hansestadt.

Der Verband für Turnen und Freizeit versteht sich als treibende Kraft für sportliche und gesellschaftliche Innovation. Das oberste Ziel seines Handelns ist es, Menschen mit neuen Ideen und bewährten Konzepten im umfassenden Sinne in Bewegung zu bringen.

Qualifikationszentrum

Die Gym-Akademie ist das umfassende Qualifizierungszentrum für Multiplikatoren im Hamburger Sport. Vom Trainer bis zum Geschäftsführer haben hier viele eine Ausbildung durchlaufen oder ihr Know How aktualisiert. Über die Gym-Akademie finden neue Trends schnell den Weg in die Praxis der Vereine.

Ausschnitte aus dem VTF-Fortbildungsprogramm 2007/2008

☞ **DTB-Rückentrainer/-in:** Die Ausbildung qualifiziert zur eigenverantwortlichen und kompetenten Durchführung von Rückentraining-Kursen. Termin: 23.-25.11.2007

☞ **Rückenschule mit Yoga:** Die Teilnehmer/-innen erhalten einen Einblick in die Prinzipien des Yoga und die Möglichkeiten der Umsetzung in Rückenschul-Kursen. Termin: 29./30.9.2007

☞ **Rücken Fit - Präventive Wirbelsäulengymnastik:** Diese Fortbildung dient der Einführung in das Kurskonzept Rücken-Fit, eines der gesundheitsorientierten Programme, die wissenschaftlich überprüft wurden und von den Spitzenverbänden der Krankenkassen anerkannt werden. Termin: 6.10.2007

☞ **Zeit genug?! Work-Life-Balance und Zeitmanagement:** Das Konzept der Work-Life-Balance kann helfen, zu einer guten Balance der verschiedenen Lebensbereiche zu finden. Theoretische Aspekte werden in dieser Fortbildung mit vielen praktischen Übungen und Austausch verknüpft. Termin: 13./14.10.2007

☞ **Rückenpower - Training mit dem Eigenkörpergewicht:** Der Workshop zielt in Theorie und Praxis darauf ab, den eigenen Körper als universelles Trainingsgerät wieder zu entdecken. Termin: 14.10.2007

☞ **Rückenschullehrer/-in:** Die VTF Gym-Akademie führt diesen Kompaktkurs zum/zur Rückenschullehrer/-in in Zusammenarbeit mit dem Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. durch, gemäß der gemeinsam, von der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR), beschlossenen Richtlinien. Termin: ab 3./4.11.2007

☞ **DTB-Kursleiter Pilates Einsteigerkurs:** Das ausgewogene Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen nach Joseph Pilates wird vorgestellt. Wer auch den Aufbaukurs besucht (z. B. im Dezember 2007), erhält das Zertifikat „DTB-Kursleiter/-in Pilates“. Termin: 16.-18.11.2007

☞ **Akupressur im Gesundheitssport:** Diese Fortbildung richtet sich an alle, die ihr Angebotsspektrum um Übungen erweitern wollen, mit denen sich körperliche Beschwerden direkt beeinflussen lassen. Termin: 1.12.2007

☞ **Rückenschule Refresher:** Für alle bereits ausgebildeten Rückenschul-Lehrer/-innen bietet die VTF Gym-Akademie in Zusammenarbeit mit dem Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. diesen Refresher-Kurs zur Aktualisierung der Lizenzen an. Termin: 26./27.1.2008

Die vollständigen Lehrgangsausschreibungen mit allen weiteren Informationen finden Sie unter www.gym-akademie.de.

Anmeldung und Informationen: www.gym-akademie.de oder telefonisch beim VTF-Lehrreferat in Hamburg, Carin Reiter Tel. 040/41 908 236

Sport für alle - dafür steht der VTF. Kontinuierliche Qualifizierung und koordiniertes Marketing haben Hamburg zur Breitensport-Hauptstadt Deutschlands gemacht. Das Potenzial der Menschen aktivieren, gesundheitliche Prävention oder sinnvolle Freizeitangebote für Kinder - der VTF und seine Vereine sind auf vielen Feldern gut aufgestellt.

Fitness & Gesundheit
☞ www.gesundheits sport-hamburg.de

Die Vereine des VTF sind der größte und wichtigste Freizeitanbieter für Kinder in Hamburg. Die langfristig angelegte Kinderturnkampagne des VTF will diese Position weiter ausbauen. Diese Qualifizierungs- und Marketingoffensive soll mehr bedürfnisgerechte Bewegungsspielräume für Großstadtkinder schaffen.

Kinderturnen
☞ www.kinderturnen-hamburg.de

Der VTF organisiert Events aller Größenordnungen. Ob glamourhafte Galas oder sportiver Show-Act mit Künstlern wie Rolf Zuckowski: Bewegungsspaß und soziale Verantwortung stehen immer im Mittelpunkt.

Sport-Events
☞ www.vtf-hamburg.de

Die Experten sind sich einig: Sport hält jung und fit, Bewegung ist die beste Medizin, Fitness und Gesundheit machen das Leben einfach lebenswerter. Also, starten Sie durch und genießen Sie das seit Jahren erfolgreiche Aktivkonzept aus Bewegung und Entspannung. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen: ein Kurzprogramm mit Langzeitwirkung. Und nun das Besondere: Jede/r kann mitfahren und den Spaß bei diesem bewegten Wochenende miterleben, denn unsere speziell ausgebildeten

Das Erfolgskonzept VTF-AKTIV-PROGRAMM KÖRPER UND SEELE

Aktion Gesunder Rücken e.V.

☞ www.vtf-aktivprogramm.de

Trainer/-innen garantieren eine individuelle Belastungsintensität. Auch die Krankenkassen sind von dem Konzept der Aktivprogramme überzeugt und bezuschussen den Gesundheitssportanteil spezieller Angebote.

Neugierig geworden? Rufen Sie uns gerne an: Heike Paulo Tel. 040/41 908 277

Seit fast 15 Jahren fahren Frauen und Männer in die speziell ausgewählten, wunderschön gelegenen First Class Hotels von St. Peter-Ording bis zum Titisee und genießen die vielseitigen Bewegungs- und Entspannungsprogramme. Die Beurteilung der Teilnehmer zeigt es schwarz auf weiß: die Noten liegen im 1er und 2er Bereich und das Leistungsniveau war für über 90 % genau richtig! Und das macht den Erfolg der Aktivprogramme aus: Alle fühlen sich super wohl, ob aktiver Sportler oder Neu- bzw. Wiedereinsteiger. Die erfahrenen Trainerinnen gestalten vor Ort ein Programm, bei dem Sie mit Ihren persönlichen Voraussetzungen genau die richtige Intensität finden. Neben den hohen Qualitätsstandards überzeugt auch das gute Preis-/Leistungsverhältnis. Und für Trainer/-innen, die sich mit einer Gruppe anmelden, ist das Erlebnis sogar kostenlos.

Genereller Kontakt:
Verband für Turnen und Freizeit e.V.
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Tel. 040/41 908 238
Fax 040/40 41 908 202
info@vtf-hamburg.de
www.vtf-hamburg.de

Allianz gegen Rückenschmerzen

IFK - der Bundesverband für selbstständige Physiotherapeuten stellt sich vor

ein Beitrag von Insa Brockmann, Bochum

Im Jahr 1981 gründeten einige wenige Praxisinhaber in Düsseldorf den „Interessenverband freiberuflicher Krankengymnasten“, um ihre berufspolitischen Belange besser vertreten zu können. Heute ist der IFK der einzige bundesweite Verband für selbstständige Physiotherapeuten - mit einer ständig wachsenden Mitgliederzahl von zurzeit knapp 5.000 und einer aktiven Rolle im deutschen Gesundheitswesen. Als neuer Kooperationspartner der Aktion Gesunder Rücken e. V. ist der IFK nun auch dem Bündnis „Allianz gegen Rückenschmerzen“ beigetreten.

Gegenüber Ministerien, der Politik, Krankenkassen und anderen Institutionen im Gesundheitswesen ist eine zukunftsorientierte Interessenvertretung entscheidend. Hierfür hat der Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten - IFK e.V. klare Ziele und berufspolitische Perspektiven entwickelt:

- eine adäquate Vergütung für die Leistungen niedergelassener Physiotherapeuten
- die Weiterentwicklung des Leistungsverzeichnisses für eine zeitgemäße, physiotherapeutische Versorgung von Patienten
- die Stellung der Physiotherapie im deutschen Gesundheitswesen sichern und ausbauen
- eine qualitativ hochwertige Fort- und Weiterbildung für Physiotherapeuten
- Entwicklung von Leitlinien und Qualitätssicherungskriterien
- Anhebung des Ausbildungsniveaus auf Hochschulebene
- Unterstützung der selbstständigen Physiotherapeuten durch Öffentlichkeitsarbeit, Medien für den Praxisalltag und Patienteninformationen

Die IFK-Geschäftsstelle in Bochum bietet mit einer täglichen Hotline bundesweit Beratung in allen wichtigen Praxis-Angelegenheiten: Die rund 20 Mitarbeiter der Referate Wirtschaft, Recht, Fortbildung und Öffentlichkeitsarbeit stehen den Mitgliedern mit Rat und Tat zur Seite - z. B. mit einer berufsbezogenen Rechtsberatung, bei Abrechnungsfragen, mit Musterverträgen und Formularen sowie mit zahlreichen Serviceleistungen. Besonders für Existenzgründer bietet der IFK viele wichtige Informationen, spezielle Seminare und eine solide Beratung durch Wirtschafts- und Rechtsexperten. Zudem werden den zukünftigen Praxisinhabern wichtige Antrags- und Anmeldeformalitäten abgenommen.

Beratungs-Hotline: 0234/97 745 0

Die zentrale Organisation des IFK garantiert einen direkten, kompetenten Ansprechpartner und bietet die Sicherheit, Informationen immer aus erster Hand zu erhalten. Zusätzlich wird der Informationsfluss für die Mitglieder noch durch über 40 Regionalausschüsse und ihre Vorsitzenden optimiert.

Zudem engagiert sich der Verband in den Gesprächen mit Krankenkassen und anderen Gremien des Gesundheitswesens. Egal ob es um wichtige Verhandlungen z. B. über die Vergütungshöhe physiotherapeutischer Leistungen, die Rahmenverträge oder um Kontakte mit anderen Verbänden, Behörden oder Regierungsstellen geht: IFK-Mitglieder können sich auf eine erfahrene Verhandlungsdelegation verlassen, die von der vorbereitenden Arbeit effektiver Gremien unterstützt wird.

In der politischen Öffentlichkeit nimmt der IFK zu allen wichtigen Themen der Physiotherapie Stellung. Der Verband unterhält direkte Kontakte zu Mitgliedern im Bundes- und Landtag, zum jeweiligen Gesundheitsausschuss und den Gesundheitsministerien.

Öffentlichkeitsarbeit

Für die erfolgreiche Interessenvertretung ist eine engagierte, zielorientierte Öffentlichkeitsarbeit nötig. Daher ist der IFK auf zahlreichen Messen, Kongressen und Symposien im Gesundheitswesen präsent. Zusätzlich organisiert der Verband eigene Veranstaltungen und Seminare, um interessierte Physiotherapeuten zu informieren und Gelegenheit zu geben, die Verbandsarbeit näher kennenzulernen.



Viele Ziele bedürfen der Unterstützung durch starke Partner. Deshalb arbeitet der IFK aktiv in der Bundesarbeitsgemeinschaft der Heilmittelverbände (BHV) mit dem Ziel, neue Rahmenbedingungen für eine qualitativ hochwertige Versorgung mit Heilmitteln zu vereinbaren.

Unterstützung durch Partner

Viele Interessen selbstständiger Physiotherapeuten decken sich mit denen anderer Freiberufler, z. B. im Rahmen der Betreuung oder der Europäisierung des Gesundheitswesens. Daher ist der IFK Mitglied beim Bundesverband der freien Berufe, der die ca. 650.000 Freiberufler in Deutschland gegenüber der Öffentlichkeit und Politik vertritt.

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Für eine stärkere Akzeptanz der Physiotherapie ist eine Neuordnung der Berufsausbildung notwendig. Diesem Ziel hat sich der IFK innerhalb der Arbeitsgemeinschaft Medizinalfachberufe in der Therapie und Geburtshilfe (AG MTG) verschrieben. Ein wichtiges Mittel ist die schrittweise Anhebung der Physiotherapie-Ausbildung auf Hochschulebene und die Einrichtung von Studiengängen für Lehrkräfte.

Die Entwicklung der Physiotherapie



Maßnahmen der Physiotherapie sind so alt wie die Medizin. Bereits im 5. vorchristlichen Jahrhundert gab es spezielle Bäder und Massageformen, die der Behandlung von Krankheiten dienten. Zur römischen Kaiserzeit entdeckte man die positive Einwirkung der aktiven Therapie - der Bewegungstherapie. Im 18. Jahrhundert wurde schließlich die Elektrotherapie entwickelt. Ende des 19. Jahrhunderts erlebte die Physiotherapie einen markanten Aufschwung. Man entdeckte den positiven Einfluss der Bewegungstherapie auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Da chirurgische Möglichkeiten noch sehr begrenzt waren, konnten z. B. Gelenk- und Knochendeformitäten nur mit Bewegungstherapie, der sogenannten Heilgymnastik, behandelt werden.

Im Jahr 1900 eröffnete die erste Physiotherapieschule mit staatlicher Anerkennung. Der Beruf fand sehr schnell Beachtung und zeigte vor allem bei der erfolgreichen Behandlung verwundeter Soldaten seinen Wert. Eine Vielzahl weiterer Schulen wurde gegründet. Die Bezeichnung änderte sich in Krankengymnastik. Neue Behandlungsmethoden wurden entwickelt, vor allem auch auf neurologischem Gebiet. Damit ergaben sich neben den Arbeitsfeldern im orthopädischen, internistischen und chirurgischen Bereich neue Einsatzmöglichkeiten für Krankengymnasten.

Weitere Informationen:
Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten - IFK e.V.
Lise-Meitner-Allee 2
44801 Bochum
Tel. 0234/97 745 0
Fax 0234/97 745 45
ifk@ifk.de
www.ifk.de

Heute ist die in Physiotherapie umbenannte Krankengymnastik aus der Medizin nicht mehr wegzudenken. Die bewährten Methoden sind weiterentwickelt worden, so dass die Physiotherapeuten für jedes Krankheitsbild einen individuellen Therapieplan entwickeln können.

Neuwahl der Bundesvorsitzenden im VPT

aus einer Pressemitteilung

Der Verband Physikalische Therapie (VPT) e.V. hat in seiner 59. ordentlichen Bundesdelegiertenversammlung am 8. und 9. Juni 2007 in Unterhaching seine Verbandsspitze turnusgemäß nach vier Jahren neu gewählt. Mit großer Mehrheit wurden Bruno Blum (Masseur und med. Bademeister, München) als 1. Vorsitzender/Präsident und Karl-Heinz Kellermann (Physiotherapeut, Magdeburg) als stellvertretender Vorsitzender/ Vizepräsident von der Mitgliederversammlung in ihren Ämtern bestätigt.

Bruno Blum, der zugleich Vorsitzender der VPT-Landesgruppe Bayern ist sowie die Nationalmannschaft des Deutschen Schwimmverbands als



Karl-Heinz Kellermann, Bruno Blum (rechts)

Sportphysiotherapeut betreut, steht seit 1975 an der Spitze des VPT. Daneben ist Blum auch als leitende Lehrkraft an einer staatlich anerkannten Berufsfachschule für Massage tätig. Karl-Heinz Kellermann, auch Vorsitzender der VPT-Landesgruppe Sachsen-Anhalt, arbeitet in eigener Physiotherapiepraxis und ist seit 1999 stellvertretender Bundesvorsitzender des VPT.

Der VPT ist einer der größten Heilmittelverbände in Deutschland und vertritt die Interessen von rund 20.000 Physiotherapeuten sowie Masseuren und medizinischen Bademeistern.

Neue Weiterbildungen des FORUM von Krankenkassen anerkannt

ein Beitrag von
Frank Korte, Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.
Wiesbaden

Die beiden neu konzipierten Weiterbildungen „Kursleiter/-in Autogenes Training“ und „Kursleiter/-in Progressive Muskelentspannung“ des Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. wurden inzwischen in zwei Schreiben der DAK sowie der AOK Bayern anerkannt.

Die AOK bestätigte nach Prüfung der Curricula „ein - dem GKV-Leitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen entsprechendes - hohes Niveau“ und teilte mit, dass „aus fachlicher Sicht eine Anerkennung der Weiterbildungen als geeignete Zusatzqualifikation im Bereich Entspannung gegeben ist.“ Zur Durchführung von Entspannungsverfahren mit gesetzlichen Krankenkassen kommen grundsätzlich nur Fachkräfte aus dem Bereich der psychosozialen Gesundheit in Betracht, die über eine staatlich anerkannte Zusatzausbildung verfügen. Ein Leistungsanspruch gegenüber den Kassen besteht aufgrund der strikten Budgetierung allerdings nicht - ob es zur Zusammenarbeit bzw. Erstattung kommt, hängt von der jeweiligen Krankenkasse vor Ort ab.

Die DAK bestätigte sinngemäß die obigen Punkte und wies noch auf folgendes hin: Es können ausschließlich Maßnahmen zur Förderung anerkannt werden, die als geschlossene Kursmaßnahmen mit einem festen Teilnehmerkreis konzipiert sind, sich an Gesunde richten, zwischen 6 und 15 Teilnehmer haben und eine Dauer zwischen 8 und 12 Treffen umfassen.

Die nächsten Fortbildungs-Termine:

• „Kursleiter/-in Progressive Muskelentspannung“ (32 Unterrichtseinheiten - 4 Tage), Karlsruhe, 20./21.10.2007 + 03./04.11.2007, Kursnummer: 10Kar27PM

• „Kursleiter/-in Autogenes Training“ (32 Unterrichtseinheiten - 4 Tage), Karlsruhe, 26./27.01. + 23./24.02.2008, Kursnummer 01Kar28AT

Anmeldung und weitere Informationen:
Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.
Postfach 35 64
65025 Wiesbaden
Tel. 0611/589 38 36
Fax 0611/589 38 32
post@forum-ruecken.de
www.forum-ruecken.de

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Kursleiter/-in „Autogenes Training“ - Stimmen zum Kurs

ein Beitrag von Hans-Dieter Kempf

Das Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. veranstaltete in Karlsruhe, unter der Leitung von Dr. Bernhard Geue und Hans-Dieter Kempf, im Februar und März 2007 die erste Weiterbildung „Kursleiter/-in Autogenes Training“.

Entspannungstechniken in der „Neuen Rückenschule“

Im Rahmen der „Neuen Rückenschule“ sind Entspannungstechniken wie das Autogene Training ein wichtiges Modul. Dieses klassische und gut belegte Verfahren wird vor allem in der psychologischen Schmerzbehandlung und im Bereich der Präventionsmaßnahmen eingesetzt. Im Weiterbildungskurs wurden die theoretischen Grundlagen nach J. H. Schultz sowie die praktische Durchführung des Verfahrens vermittelt. Die Kursabsolventen sind berechtigt, Personen in diesem Entspannungsverfahren anzuleiten.

Positive Rückmeldung der Kursteilnehmer

Stimmen und Erfahrungsberichte der Teilnehmer bestätigen den Erfolg des Kurses:



Die erfolgreichen Absolventen der ersten Weiterbildung „Kursleiter/-in Autogenes Training“

„Ich fand die Fortbildung sehr bereichernd. Nicht nur als Kursleiterin zum Weitergeben an andere, sondern auch für mich persönlich. Wie einige andere Kursteilnehmer auch, habe ich mich zum Kurs angemeldet, um ‚eine Entspannungstechnik‘ anbieten zu können. Der Kurs und die Selbsterfahrung im Kurs haben mich allerdings so sehr von der Technik begeistert, dass ich seit dem ersten Wochenende Autogenes Training täglich selbst praktiziere und mich schon sehr darauf freue, andere Menschen auch daran teilhaben lassen zu können. Ich kann den Kurs von ganzem Herzen weiterempfehlen.“ (Petra, Sportlehrerin)

„Der AT Kurs war klasse, für mich ist das Autogene Training viel greifbarer und realistischer geworden als alles, was ich bisher kennen gelernt habe über AT. Ich freue mich schon auf den Kurs Progressive Muskelentspannung im Herbst.“ (Carola, Gymnastiklehrerin)

„Vorab muss ich nochmals sagen, dass ich mir den Kurs nicht bewusst aus Interesse ausgesucht hatte, sondern aus dem Grund belegt habe, dass im Studio das Modul Entspannung und Stressbewältigung im Rahmen der Prävention aufgebaut werden soll. Im Nachhinein war der Kurs eine große

Bereicherung für mich, sowohl was das Denken über mich und den Umgang mit mir selbst, als auch was die Arbeit mit Patienten und Kunden angeht.“ (Stefan, Abteilung Physiotherapie, Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH)

„Vielen, vielen Dank für die erlebnisreichen und lehrreichen Wochenenden und für die liebevolle ‚Bewirtung‘. Ich freue mich sehr auf die kommenden Wochenenden mit der Progressiven Muskelentspannung.“ (Ela, Diplompädagogin)

Die nächste Weiterbildung „Autogenes Training“ ist in Karlsruhe am 26./27.01. und 23./24.02.2008 geplant, die Weiterbildung „Progressive Muskelentspannung“ findet am 20./21.10. und 03./04.11.2007, ebenfalls in Karlsruhe statt. Ein Ausbau des Kursangebotes ist geplant.

Für Absolventen dieser Weiterbildungen wird das Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. außerdem am 26./27.04. und 31.05./01.06.2008 das Kursthema „Stressbewältigung“ anbieten.
Bei dieser Weiterbildung geht es um die Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken, sie steht somit im Einklang mit den Handlungsempfehlungen der Krankenkassen zum §20 SGB V.
In den nächsten Ausgaben des AGR-Newsletters bzw. der Zeitschrift „DIE SÄULE“ wird diese Weiterbildung noch ausführlicher vorgestellt.

Anmeldung und weitere Informationen:
Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V., Postfach 3564
65025 Wiesbaden
Tel. 0611/589 38 36
post@forum-ruecken.de
www.forum-ruecken.de oder
www.dieruecken schule.de

Kompetenzbereiche und Handlungsfelder eines Gesundheitsberufes

DGymB Jahrestagung
Bonn, 2.-4. 2007

ein Beitrag von
Cornelia M. Kopelsky
1. Vorsitzende des DGymB, Birkenfeld

Bereits im vergangenen Jahr bestätigte das Bundesministerium für Gesundheit dem Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer e. V., dass staatlich geprüfte Gymnastiklehrer/-innen zu den anerkannten Gesundheitsberufen zählen. Was diese Anerkennung in aller Konsequenz für die fachliche und berufsorganisatorische Umsetzung bedeutet, macht das Rahmenprogramm der Jahrestagung 2007 zum Hauptthema. Herzlich eingeladen sind interessierte Bewegungs- und Gesundheitsberufe, Vertreter/-innen von Krankenkassen, Vertreter/-innen von Berufs- und Fachverbänden und Gesundheitspolitiker/-innen.

Das Berufspolitische Forum, das traditionell eine jede Jahrestagung am Freitagabend einleitet, diskutiert über Kompetenzbereiche und Handlungsfelder eines Gesundheitsberufes, der nicht zu den therapeutischen Gesundheitsberufen gehört, aber dennoch herausfordernde Aufgaben in der Prävention, der Gesundheitsförderung und der Rehabilitation findet. Die zweistündige Diskussionsrunde wird moderiert von Dr. Beate Robertz-Grossmann, *Stellv. Geschäftsführerin der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V., Bonn.*

Die fachpraktische und berufsorganisatorische Auseinandersetzung mit dieser spannenden Thematik kann am Samstag und Sonntag in zwei Seminaren fortgeführt werden.

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Der Workshop „Alles was Recht ist!“ beschäftigt sich mit rechtlichen Grundlagen für die Berufsausübung von angestellten und selbstständigen Gymnastiklehrer/-innen. Rechtsanwalt Peter Froese, *Fachanwalt für Arbeitsrecht, Bochum,* leitet den Workshop zu folgenden Themen- und Fragenstellungen:

- Wie weit geht - rechtlich gesehen - die Freiheit beruflicher Kompetenzen für Gymnastiklehrer/-innen?
- Steuerarten: Einkommensteuer, Umsatzsteuer, Gewerbesteuer - Wer muss was wann zahlen?
- Verträge - Was ist zu beachten?
- Vereinbarungen mit Kursteilnehmern und Einzelkunden
- Versicherungen - Verpflichtung oder freiwillig?
- Werbung und Rechtsrisiken

Besonders zu empfehlen ist dieser Workshop für Existenzgründer/-innen, Berufsanfänger/-innen und Berufswiedereinsteiger/-innen.

Die Fortbildung „Die Neue Rückenschule“ informiert über Inhalte und Ziele einer modernen präventiven Rückenschule nach den Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen, KddR, der auch der DGymB als gleichberechtigtes und engagiertes Mitglied angehört. Bärbel Ehrig, *Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin,* und Joachim Ehrig, *Lehrer für Sportmedizin, Trainingslehre und Sport am Dore-Jacobs-Berufskolleg in Essen, Rückenschullehrer,* die sehr engagiert am Curriculum der KddR-Rückenschule mitgearbeitet haben, leiten die 15 Unterrichtseinheiten umfassende Fortbildung:

- Aufgaben und Ziele der KddR
- Rückenschule im Vergleich „gestern und heute“ - Untersuchungen und wissenschaftliche Grundlagen einer modernen Rückenschule
- Verhaltens- und Verhältnisprävention: Verhaltensmodifikation an ausgesuchten Beispielen aus Alltag und Freizeit - Körperwahrnehmung und Bewegung als Voraussetzung zur Verhaltensmodifikation
- Schmerzentstehung, Chronifizierung von Schmerzen, Schmerzwahrnehmung und Schmerzempfindung - Angstvermeidungverhalten - Schmerzbewältigung - Eigensteuerung
- Bewältigung und Linderung durch Bewegungs- und Entspannungsverfahren

Teilnehmer/-innen, die bereits einen Lizenzabschluss für die klassische Rückenschule haben, können sich mit dieser Fortbildung nachqualifizieren und somit ihre Rückenschullizenz aktualisieren und verlängern.

Veranstaltungsort der DGymB-Jahrestagung vom **2. bis 4. November 2007** ist das President Hotel Poppelsdorf in Bonn (Clemens-August-Straße 32 - 36). Ein ausführliches Programm mit Hinweisen zu Teilnahme und Anmeldung kann beim Berufsverband angefordert werden.

Weitere Informationen:
Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer, Deutscher Gymnastikbund
DGymB e.V., DGymB-Geschäftsstelle
Wasserschieder Str 1
55765 Birkenfeld/Nahe
Tel. 06782/98 86 92
Fax 06782/98 86 94
dgymbgs@t-online.de
www.dgymb.de
oder
DGymBPresse & Projekte
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe
Tel. 06782/98 10 80
Fax 06782/98 10 82
DGymB.Presse.und.Projekte@t-online.de

Die neue „Gymnastik“ ist da!



Die vierte Ausgabe von „Gymnastik - Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit“ ist da. Ihre Fachbeiträge befassen sich mit kreativem Kindertanz, Bewegung und Entspannung gegen Kopfschmerz und Migräne, Rückentraining an Freien Gewichten, Gymnastik mit dem Thera-Band und mit Spiraldynamik bei Knieschmerzen. „Gymnastik“ kann als Einzelheft oder als Abonnement beim Pohl-Verlag unter der Rufnummer 05141/98 89 13 bestellt werden. Die nächste Ausgabe „Gymnastik“ mit dem Schwerpunktthema „Körperwahrnehmung“ erscheint in der zweiten Oktoberhälfte. Ab 2008 erscheint „Gymnastik“ als offizielles Fach- und Mitteilungsorgan des DGymB viermal im Jahr.

Leserbriefe zum Buch „Das Neue Rückentraining“ sowie der dazugehörigen Pressemitteilung von Prof. Schmitt und Dr. Ullrich

von Prof. Dr.
Ingo Froböse
Deutsche
Sporthochschule Köln

Ich freue mich sehr, dass mein im September 2006 erschienenes Buch „Das Neue Rückentraining“ zu offensichtlich regen Diskussionen geführt hat, wie es die beiden Leserbriefe *(News Letter Nr. 37/Februar 2007, Seite 23 ff. siehe auch www.agr-ev.de/newsletter, Anmerkung der Redaktion)* deutlich machen.

Mein Buch ist ein „Werk“, welches primär die Prävention der Rückenschmerzen/-probleme im Focus hat und dabei besonders das Aktivsein als beste und erfolgreichste Maßnahme empfiehlt. Dabei wird meinerseits natürlich nicht der Anspruch erhoben, alles neu erfunden und erforscht zu haben, sondern ich erlaube mir nur einen etwas anderen Blick auf Probleme und Interventionen und setze dabei durchaus auch schon mal kritisch an.

Besonders gefreut habe ich mich über den fundierten und konstruktiven Leserbrief von Prof. Schmitt, der an einigen Stellen sehr kritisch meine Thesen betrachtet und hinterfragt. Genau so sollte eine wissenschaftliche Auseinandersetzung sein, um uns insgesamt bei dem so wichtigen Thema „Rückenschmerz“ weiterzubringen. Natürlich sehe ich die Anmerkungen von Prof. Schmitt etwas anders, aber dies ist völlig normal. Gerne würde ich daher die Diskussion an den entscheidenden Punkten dementsprechend fortsetzen.

Ganz anders stellt sich leider der Leserbrief von Dr. Ullrich dar, der speziell zu Beginn unsachlich und polemisch ist. Derart sollten wir nicht miteinander umgehen. Dies hilft weder der Sache, noch wirft es einen guten Schatten auf alle Beteiligten. Deswegen möchte ich Dr. Ullrich bitten, zur Sachlichkeit zurückzukehren. Und vor allem erscheint es mir wichtig in der Diskussion zukünftig etwas sauberer zwischen Prävention und Therapie zu trennen.

Meine Bereitschaft mit tätigen Organisationen - und auch mit der „Konföderation“ - zu diskutieren oder gar zusammen zuarbeiten ist unverändert

vorhanden. Davon, dass die Konföderation mir diese Zusammenarbeit angeboten hat, weiß ich bis heute noch nichts - würde mich jedoch über einen „echten Kontakt“ freuen.

Schlusswort zu den Kommentaren zur Medienaktion des Buches von Prof. Froböse

von Dr. med. C. H. Ullrich Heiligenhaus

Den Ausführungen von Herrn Prof. Schmitt schließe ich mich voll an. Im Sommer 2006 habe ich Herrn Prof. Froböse bereits geschrieben und ihn die Fehldeutung bzw. unsachliche Beurteilung der Rückenschul-Bewegung durch seine Medienkampagne für sein Buch dargelegt.

In diesem Schreiben habe ich ihn gleichzeitig eingeladen, sich an der Arbeit der KddR zu beteiligen. Im August 06 hat er mir dies bestätigt und geschrieben, dass er sich aus Zeitgründen erst in einigen Wochen mit mir in Verbindung setzen würde. Dies ist bis heute nicht geschehen. Erst jetzt ist ein Treffen mit der KddR und Herrn Prof. Froböse vorgesehen.

Da er stattdessen in allen Krankenkassenzeitschriften sein Buch „auf Kosten“ der bisherigen, seinen Thesen nach falschen Rückenschule, angepriesen hatte, habe ich in meinem Kommentar zu seinem Buch, bzw. seiner Abqualifizierung der Rückenschule, eine persönliche Beurteilung seiner aktuellen Medienkampagne abgegeben. Hierbei gehe ich mit zahlreichen Kollegen, die zum Teil seit zwei Jahrzehnten erfolgreich Rückenschule durchführen, konform.

Zur Trennung von Prävention und Therapie ist festzustellen, dass in Bezug auf den Rücken eine reine primäre Prävention aus medizinischer Sicht praktisch nur bei Kindern möglich ist. Bekanntermaßen gibt es in unserer Gesellschaft fast niemanden, der nicht an Rückenbeschwerden leidet oder gelitten hat.

Nachdem wir die „orthopädische“ Rückenschule mit Orthopäden, Krankengymnasten und Psychologen Anfang der 80er Jahre zunächst für



Poster aus dem Jahre 1986

Patienten ins Leben gerufen hatten, haben wir bereits 1986 Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Gymnastiklehrer usw. einbezogen. Diese sollten vorwiegend präventiv Rückenkurse nach den Prinzipien der Rückenschule für die Bevölkerung anbieten, die (orthopädische) Rückenschule war dagegen in erster Linie für die sekundäre und tertiäre Prävention zuständig. Nach diesen Kriterien haben wir seit Mitte der 80er Jahre über 2.400 Ärzte, Krankengymnasten, Psychologen und Sportlehrer ausgebildet. Seit den 90er Jahren hatten BdR und das Forum die Ausbildung der nichtärztlichen Rückenschullehrer übernommen. Dies hatten wir in unseren Postern zur Ausbildung zum Rückenschullehrer auch graphisch dargestellt.

Neues aus der Verhältnisprävention

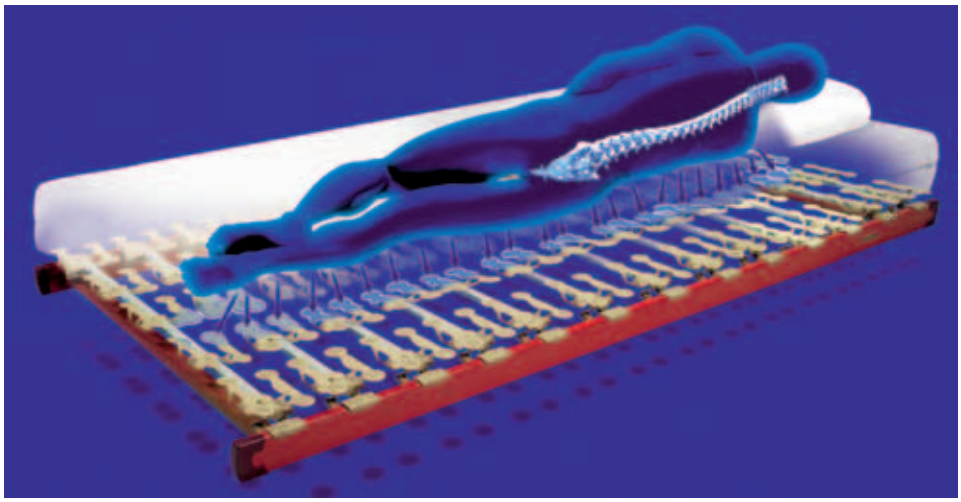
Lattoflex 200 - Spürbar besser

Das Rückgrat für das Bett

ein Beitrag von
Ansgar Corleis
Lattoflex, Bremervörde

Die neue Generation der Lattoflex 200 Unterfederung erstrahlt in warmen rot und beige Tönen. Geändert hat sich jedoch viel mehr als nur die Farbe: Das Produkt-Update versetzt die Bettsysteme Lattoflex 200 technisch auf den neuesten Stand und passt sie damit noch perfekter an die Körpersilhouette des Liegenden an - noch besser, noch entspannter schlafen.

„Wir müssen eine spürbare Verbesserung des Liegegefühls erreichen." Diese schwierige Aufgabe stellte sich die Lattoflex Forschungs- und Entwicklungsabteilung vor etwa einem Jahr. Pünktlich zum 50-jährigen Jubiläum im April 2007 präsentiert das Unternehmen nun die neuen 200er Unterfederungen.



Wie alle Lattoflex Unterfederungen zeichnet sich auch die neue 200er Generation durch eine sehr hohe Dichte an Auflagepunkten aus, die für eine geringe Auflagefläche und mehr Flexibilität in der Anpassung an den Körper sorgen. Die patentierte Torsionsunterfederung stützt mit 3-fachem Federungskomfort die Körperformen und das Gewicht des Schläfers punktgenau. Mehrfache Auszeichnungen der Aktion Gesunder Rücken e.V., dem renommierten Prüf-Gremium für rückengerechte Produkte, belegen den Anspruch der Lattoflex Bettsysteme, dem Bett ein stützendes Rückgrat zu geben.

Hauptunterschied zum Vorgängermodell sind die Federelemente, wie sie Lattoflex auch schon in den Schlafkabinen der DaimlerChrysler Actros

LKWs einsetzt. Sie sind aus POM, einem Hochleistungs-Polymer. Der high-tech Werkstoff verbessert die ergonomischen Eigenschaften des Lattoflex 200 spürbar. Die Liegefläche reagiert sensibler und ist noch flexibler. Darüber hinaus wurde ein zweistufig absenkbares Element für den Schulterbereich entwickelt, das eine individuelle Anpassung ermöglicht und für noch mehr Komfort und Entspannung im oft kritischen Halsbereich sorgt.

Neu im Programm der 200er Unterfederungen ist ein Rahmen, der zusätzlich über die Einstellung eines sogenannten „Knie-Knicks“ verfügt. Damit ermöglicht er eine leichte Anhebung der Knie für eine ausgesprochen bequeme und für die Wirbelsäule entlastende Position. Die bekannten Extras, wie Kopfverstellung, Körperschräglage, Massagefunktion und alle weiteren motorbetriebenen Funktionen bleiben dem Programm erhalten. So bietet auch die neue Generation mit 15 unterschiedlich ausgestatteten Rahmen für jeden Geschmack und jedes Bedürfnis das optimal passende Bettsystem.

Lattoflex - Der Abschied von der Holzklasse

Dank der Verwendung modernster High-Tech-Materialien ist es Lattoflex schon Mitte der neunziger Jahre gelungen, Bettsysteme zu entwickeln, die deutlich ergonomischer und flexibler sind als herkömmliche Holzlattenroste und dem Bett so ein stabiles Rückgrat geben. Damit revolutionierte der Pionier in Sachen gesunder Schlaf nicht nur seine eigene Erfindung, den Lattenrost, sondern setzte auch Standards im hochwertigen Marktsegment, die bis heute unerreicht bleiben.



Weitere Informationen:
Lattoflex
Postfach 1464
27424 Bremervörde
Tel. 04761/979 0
Fax 04761/979 161
info@lattoflex.com
www.lattoflex.com

Deutsche Rentenversicherung bezuschusst AGR-geprüfte Bürodrehstühle mit Medizinprodukt mikromotiv

aus einer Pressemitteilung

Das Medizinprodukt mikromotiv ist weiterhin erfolgreich im Einsatz. Die Deutsche Rentenversicherung hat dies erkannt und bezuschusst oder übernimmt die Anschaffungskosten für einen Bürostuhl mit dem Sitzkonzept mikromotiv. Wer nachweislich am Arbeitsplatz unter Rückenschmerzen leidet, kann diesen Antrag auf Bezuschussung stellen.

Mit mikromotiv ist es einfach, sich auch am Schreibtisch für die Rückengesundheit stark zu machen. „Die Muskulatur der Wirbelsäule sollte am besten gezielt trainiert werden, damit der Rücken stark genug ist, um eine schlechte Haltung und einseitige Belastungen auffangen zu können“, so Prof. Dr. med. Markus Lengsfeld, Chefarzt der Orthopädischen Klinik

und des Rehabilitationszentrums Hessisch Lichtenau. „Am Arbeitsplatz können Muskeln mit den Mikrorotationen von mikromotiv gestärkt werden, denn sie werden bewegt ohne dass sie der Benutzer bewusst einsetzt. Auch bei beruflich unvermeidbaren längeren Sitzphasen kann dadurch die Muskulatur aktiviert werden."



Der Sitz wird mittels eines Nieder-Volt-Motors durch die mikromotiv-Einheit 5x pro Minute alternierend um 0,8 Grad nach rechts und links bewegt.

Mit gutem Beispiel voran geht die Volkswagen Bank. Die Braunschweiger Finanzdienstleister gönnten ihren Mitarbeitern unter anderem Bürostühle mit dem Sitzkonzept mikromotiv und verfolgen konsequent ihr innovatives und nachhaltiges Konzept zum Gesundheitsmanagement. Durch das Projekt „Gesundheitsmanagement als Unternehmensaufgabe" haben sich die Arbeitsunfähigkeiten um durchschnittlich 50 Prozent reduziert.
mikromotiv bewirkt, dass die Sitzfläche eines Bürodrehstuhls fünf Mal in der Minute um 0,8 Grad nach links und rechts rotiert. So wird der Wirbelsäule die, für die Bandscheibenernährung wichtige, Wechselbelastung zugeführt. Dies verhindert die Abnahme der Bandscheiben. Durch die Rotation entsteht eine Wechselbelastung, die sonst nur durch das Wechseln der Sitzpositionen erreicht wird. Eine medizinische Langzeitstudie unter der Leitung von Prof. Dr. med. Lengsfeld hat die schmerzlindernde Wirkung von mikromotiv bewiesen. Gleichzeitig steigerte sich das subjektive Wohlbefinden der Probanden.

mikromotiv ist das einzige ergonomische Sitzkonzept, das als Medizinprodukt anerkannt ist. Der geldwerte Vorteil daran: Die Deutsche Rentenversicherung kann bis zu 100 Prozent der Anschaffungskosten übernehmen und bearbeitet Anträge für Medizinprodukte in der Regel schnell.

Verschiedene Bürodrehstühle von drabert sind von der Aktion Gesunder Rücken AGR e.V. als rückengerechte Produkte zertifiziert.

Informationen zu drabert unter www.drabert.de. Weitere Informationen zu der Wirkungsweise von mikromotiv unter www.mikromotiv.de.

Der Antrag sowie weitere Informationen können bei drabert angefordert werden:
Tel. 0571/38 50 0
info.drabert@samas.com

Fitform Vario bietet Unterstützung für Benutzer und Pfleger

aus einer Wellco Pressemitteilung

Heimpflegedienste, Pflegeanstalten und Seniorenheime entdecken immer mehr die Vorteile des AGR-geprüften, elektrisch bedienbaren Fitform Vario-Sessels.



Die handliche Aufsteh-Hilfe sorgt dafür, dass das Hinein- und Hinausheben des Benutzers überflüssig wird. Der Benutzer bewegt sich zum Sessel hin - entweder mit oder ohne Rollator - und lässt den Sessel mit der Handbedienung hochkommen. Die damit verbundene Kippbewegung bewirkt, dass einfach und rückenfreundlich Platz genommen werden kann. Danach lässt sich der Sessel in die gewünschte Position verstellen. Aufstehen aus dem Sessel geht genauso bequem. Hilfe braucht man dazu nicht.

Eine beträchtliche Entlastung für den Pfleger, der dadurch in der Lage ist, sich auf andere Sachen zu konzentrieren. Auch ist ihm so mehr Zeit für den sozialen Aspekt der Pflege vergönnt. Der Vario-Sessel ist darüber hinaus eine riesige Hilfe für den Benutzer selbst, denn dieser ist selbständiger und mobiler und braucht nicht mehr zu warten, bis jemand Zeit für ihn hat.

Weitere Informationen:
Wellco Deutschland GmbH & Co KG
Hanns-Martin-Schleyer-Straße 9a
47877 Willich
Tel. 02154/95 31 60
www.fitform.net

In Pflege- und Seniorenheimen entdecken die Vorstände immer mehr die Vorteile des Vario-Sessels, z. B. für den Einsatz in den allgemeinen Aufenthalts- und Sozialräumen. In diesen Bereichen können die Bewohner auf eine komfortable, rückenfreundliche Weise zu einem Drink, Spielchen oder einem unterhaltsamen Plausch, zusammentreffen. Eine wachsende Zahl von Vorständen entscheidet sich denn auch dafür, einige Sessel zwecks gemeinschaftlicher Benutzung anzuschaffen.

Interdisziplinäre Fachbeiträge

Rückengerechtes Schlafen - Für jeden das richtige Bett

ein Beitrag von Prof. Jürgen Zulley Regensburg

gelesen in „das schlafmagazin“ Heft Nr. 2/2007 www.schlafmagazin.de

Gleich vorneweg: Das ideale Bett gibt es nicht. Worauf der eine gut liegt, damit hat der andere Probleme. Also muss sich jeder sein eigenes Bett suchen. Nur groß genug sollte es sein: 30 bis 40 Zentimeter länger, als man selbst ist, und 100 cm breit. Übrigens ist ein Bett nicht nur ein Bett, sondern es besteht aus Unterfederung, Matratze, Oberbett und Kissen, und das Ganze wird professioneller „Liegesystem“ genannt.

Leider ist das Wissen um diese Grundlagen des Schlafens bei den Schlafexperten sehr gering, und die Bettexperten wissen wiederum nicht sehr viel über den Schlaf. Sie beurteilen das Bett eher nach orthopädischen Gesichtspunkten. Neben diesen orthopädischen Aspekten, die natürlich auch wichtig sind, geht die Schlafmedizin von zwei wichtigen Kriterien für das Liegesystem aus:

1) Wir bewegen und drehen uns im Schlaf.
2) Die Regulation der Körpertemperatur im Schlaf ist wichtig für die Schlafqualität.



Prof. Dr. Dr. Jürgen Zulley, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Psychiatrischen Klinik der Universität Regensburg und Vorstandsmitglied nationaler und internationaler Schlafforschungsgesellschaften

Gesunder Schlaf braucht Bewegungsfreiheit

So ungefähr zwanzig- bis sechzigmal bewegen wir uns im Schlaf, beim Einschlafen und Wiedereinschlafen, in den Traumschlafphasen. Und gerade hier hätten Einschränkungen schnell einen störenden Einfluss, da wir dann ja ohnehin kurz wach oder fast wach sind. Deswegen müssen wir uns ungestört drehen und wenden können. Dies dient unserer Hautdurchblutung, denn wenn wir immer auf der gleichen Stelle liegen, wird sie dort beeinträchtigt, und es können Schmerzen auftreten. Außerdem benötigt unsere Muskulatur Abwechslung: Wir können nicht immer nur mit angespannter Bauchmuskulatur auf dem Rücken liegen, sondern müssen auch einmal die entspanntere Seitenlage einnehmen. Und schließlich unterstützen Bewegungen (zum Beispiel das Herausstrecken von Armen oder Beinen) auch die körpereigene Temperaturregulation.

Das bedeutet, dass das Liegesystem unsere Bewegungsfreiheit nicht stören darf. Wer kennt es nicht von seinem Frankreich-Aufenthalt: Man wird geradezu wahnsinnig, wenn man beim Ins-Bett-Steigen im Hotel merkt, dass das obere Betttuch am Fußende eingeschlagen ist. Sofort freimachen, lautet da die Devise.

Das Deckbett sollte möglichst leicht sein, aber groß genug , damit wir uns bei unseren Bewegungen nicht „freistrampeln“. Auch eine gute Matratze sollte diese Bewegungen ermöglichen. Weiche Matratzen sind immer schlecht. Zu hart dürfen sie aber auch nicht sein, sonst führt dies zu Schmerzen an den Auflagepunkten unseres Körpers, da sich die harte Matratze nicht anpasst. Eine Matratze soll nachgeben, aber auch unterstützen, wo es unsere Körperform wünscht. Eine Schwierigkeit ergibt sich durch unsere wechselnde Schlafhaltung: Mal Seite, mal Rücken, selten Bauch. In diesen verschiedenen Positionen muss mal die Schulter einsinken (Seitenlage), mal das Gesäß (Rückenlage). In der Rückenlage soll die Matratze der Form unserer Wirbelsäule folgen (geschwungenes S), in Seitenlage muss die Wirbelsäule eine horizontale Gerade darstellen. Daher sollte eine Matratze vor allem „punktelastisch“, also auf einen Punkt bezogen elastisch sein, ansonsten eher hart. Testen kann man dies, indem man mit der Faust fest in die Matratze drückt - nur an dieser Stelle soll sie nachgeben.

Das optimale Mikroklima

Während des Schlafes sinkt unsere Körperkerntemperatur ab. Dies muss ungehindert erfolgen können, sonst kommt es zu Störungen des Schlafs, ohne dass wir die Ursache erkennen. Die Körpertemperatur sinkt, weil die Wärme aus dem Körperinneren an die Haut abgeführt wird, wo die Temperatur daraufhin ansteigt. Die Haut ist unser Kühler und kann sich so weit erwärmen, dass wir schwitzen. Dieser Prozess läuft bis gegen drei Uhr nachts ab. Dann haben wir unser Temperaturminimum erreicht, und die Körperkerntemperatur steigt wieder an. Jetzt ist die Haut nicht mehr der Kühler - im Gegenteil, wir frieren leicht.



Prof. Zulley: „Es ist die eigentliche Grundlage unseres Schlafes - das Bett. Leider wird ihm recht wenig Aufmerksamkeit geschenkt, und manch Schlafgestörter denkt: Wenn es nur das wäre! Aber gerade bei Schlafgestörten spielen Lattenrost, Matratze, Zudecke und Kopfkissen eine größere Rolle als bei Schlafgesunden.“ Bild: Lattoflex, Bremervörde

Das bedeutet, dass unser nächtliches Schwitzen ein Versuch unseres Körpers ist, den Körperkern abzukühlen, wodurch seine Aktivität reduziert wird. Dann können wir erholsam schlafen. Schwitzen tun wir alle mehr oder weniger im Schlaf, so ungefähr einen halben Liter pro Nacht. Die Feuchtigkeit muss von den umliegenden Materialien aufgenommen und abgeführt werden. Zu 80 % erfolgt dies über das Deckbett, aber auch die Matratze muss diese Fähigkeiten besitzen, sonst würden wir morgens in einem nassen Sack erwachen. Und wer will das schon. Mithin wäre eine weitere Forderung an die Matratze, dass sie Feuchtigkeit aufnehmen und schnell abgeben soll. Das kann nicht jede Matratze.

Es gibt Federkernmatratzen, Taschenfederkernmatratzen, Latexmatratzen, Kaltschaumstoffmatratzen, Heißschaumstoffmatratzen, Naturmatratzen, Wasserbetten und Futons. Vorteile haben sie fast alle, aber auch Nachteile. Überholt sind die Federkernmatratzen wegen ihrer fehlenden Punktelastizität; die besitzt aber die Taschenfederkernmatratze. Die Naturmatratzen können recht hart sein, und die Wasserbetten führen keine Feuchtigkeit ab. Außerdem können sie ein Heizsystem besitzen, welches im Laufe der Nacht die körpereigene Temperaturregulation stört. Futons sind hart und können Feuchtigkeit schlecht abgeben. Lassen Sie sich von Fachleuten beraten, zumindest bezüglich der orthopädischen Eigenschaften. Übrigens sollte der Matratzenbezug elastisch sein - am besten aus Baumwolle.

Matratzen werden durch die Unterfederung unterstützt. Zu empfehlen sind entweder Lattenroste (oder Kunststoffteller) mit einstellbaren Hüft- und Schulterbereichen (Mehrzonenlattenrost) und verstellbarem Kopf- und Fußteil oder auch übereinanderliegende separate Matratzen.

Das Deckbett, die Bettdecke, soll isolieren, Feuchtigkeit aufnehmen und abgeben und möglichst leicht sein. Vor allem sie gestaltet das Mikroklima, in dem wir liegen. Temperatur und Luftfeuchtigkeit müssen stimmen. Da sind entweder Kunststoffe oder auch hochwertige Daunen gefragt. Auch wenn viele glauben, dass hier die Gänsedaune Nachteile hätte - im Gegenteil. Bei ökologisch veredelten Daunen und Federn ist der Feuchtigkeitsabtransport geregelt, und durch eine besondere Milbendichtigkeit der Zudecke werden auch Allergiker und Asthmatiker nicht mehr geplagt. Im Winter benötigen wir ein wärmeres Deckbett als im Sommer. Also wechseln.

Wie man sich bettet ... Das richtige Kopfkissen

Das Kissen ist und bleibt ein Problem. Es sollte nicht zu prall, aber auch nicht zu weich sein. Als grobe Richtlinie für die Größe gilt: 40 mal 80 Zentimeter. Durch Einlegeplatten kann auch bei bestimmten Kissen die Höhe verändert werden. Das Kissen soll den Nackenbereich stützen und gehört daher nicht unter die Schulter. Vorgeformte Kissen, manche wie „Würste“, sind nicht für jeden geeignet. Am besten selber ausprobieren - wir können uns das Kissen im Halbschlaf auch je nach Bedarf „zurechtwurschteln“.

Da wir vor allem auch am Kopf schwitzen, ist das Material sehr wichtig. Hier hat sich gezeigt, dass ein mit Daunen und Federn gefülltes Kissen eine sehr gute Körperanpassung bietet. Dieses hat auch noch den mikroklimatischen Vorteil, den Kopf- und Nackenschweiß bestens abzutransportieren. Solche Kissen können auch leicht in einer Waschmaschine gereinigt werden. Ich kenne viele, die ihr einmal gefundenes „Idealkissen“ auch auf Reisen mitnehmen. Möglicherweise übernimmt das Kissen ja auch die Funktion einer „Schmusedecke“. Es gibt jetzt auch handlich verpackte Reisebettwaren (Zudecke, Kissen, Matratzenabdeckung). So schlafen Sie auf Reisen immer in „Ihrem“ Bett. Find’ ich gut.



Mein Buch vom guten Schlaf: AGR-Fördermitglieder können unter Tel. 04284/926 99 90 kostenfrei ein Buch anfordern (solange der Vorrat reicht).

Schlafhygiene - diesmal im wörtlichen Sinn

Nicht vergessen: Regelmäßiges Lüften, Bürsten, Klopfen und Wenden von Matratze, Oberbett und Kissen ist wichtig! Sie ahnen ja nicht, was für ein Eigenleben sich sonst im Bett entwickelt. Hautreste dienen als Nahrung für den Milbenzoo. Sie schlafen dann nicht mehr allein. Alle acht bis zehn Jahre sollte eine neue Matratze her.

Nackt schlafen? Wir schwitzen alle im Schlaf. Und das ist ein Argument für Pyjama oder Nachthemd. Einfach hygienischer. Außerdem schützen wir uns dadurch vor Unterkühlung und Muskelverspannungen. Vor allem im Nacken- und Schulterbereich. Deswegen würde ich vorschlagen, sich diesbezüglich nicht nach Marilyn Monroe zu richten, die auf die Frage, was sie nachts anziehe, antwortete: Ein Hauch von Chanel No 5.

Gesunder Kinderrücken: Wie Eltern ihren Kindern den Rücken stärken können

Haltungs- und Bewegungsförderung

Mit der Einschulung beginnt für viele Kinder ein neuer Lebensabschnitt. Sie sind häufig stundenlangen Sitzbelastungen in der Schule und der Freizeit ausgesetzt und der Schulranzen wird sie über Jahre hinweg begleiten. Hinzu kommt eine deutliche Verringerung ihrer Bewegungszeiten. In ihrer Summe können diese Bedingungen dazu führen, dass u. a. die Entwicklung der Körperhaltung negativ beeinflusst wird. Insbesondere im Grundschulalter sind die Knochen noch weich und (ver-) formbar, die Muskulatur noch nicht so kräftig. Dadurch sind Kinder besonders anfällig für einseitige Belastungen sowie Überbelastungen.

ein Beitrag von Dr. Dieter Breithecker Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, Wiesbaden

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Damit Sie, mit Ihren Möglichkeiten, zu einer gesunden Entwicklung der Körperhaltung Ihrer Kinder beitragen können, haben wir zu den Themenschwerpunkten „Schulranzen“, „Sitzarbeitsplatz“ sowie „Bewegung“ die wesentlichsten Informationen zusammengefasst.

Die richtige Wahl und das richtige Tragen des Schulranzens - damit Kinder nicht zum „Packesel“ werden

Grundvoraussetzung ist, dass der Schulranzen optimal passt. Ranzen ist nicht gleich Ranzen und natürlich findet man auch bei Kindern Unterschiede hinsichtlich Körperbau und Körpergröße. Generell gilt: Der Schulranzen sollte ein ergonomisch geformtes Rückenteil besitzen, welches der natürlichen Form der Wirbelsäule nachempfunden ist.

Worauf es im Einzelnen ankommt:

- Ein Schulranzen muss der DIN 58124 entsprechen.
- Gemessen am Normalgewicht des Kindes sollte der gefüllte Schulranzen etwa 12% - 13% des Körpergewichtes betragen.
- Das Schulranzenleergewicht beträgt maximal 1,3 kg.
- Der Schulranzen sollte an allen Seiten mit großen Reflektoren ausgestattet sein.
- Die Tragegurte sollten gut gepolstert und ca. 4 cm breit sein um den Druck auf die Schultern großflächig verteilen zu können.
- Polster links und rechts gewährleisten eine mittige Platzierung des Ranzens auf dem Rücken. So wird eine möglichst geringe, wie symmetrische Belastung der Wirbelsäule erreicht.



Bild: Sammies / Hama

- Der Schulranzen liegt am Rücken an und schließt mit der Oberkante im Nacken ab.
- Das Rückenteil sollte eine hohe Festigkeit haben, damit der Inhalt nicht auf den Rücken drücken kann.

Hier noch einige Anmerkungen zum Ranzengewicht:
Bisher lautete die Empfehlung: Ein gefüllter Schulranzen darf nicht mehr als 10% des Körpergewichts seines Trägers wiegen. Das ist so nicht mehr haltbar. Internationale Studien belegen, dass erst bei einem Zusatzgewicht von 15% des Körpergewichts eine signifikante Veränderung der Körperhaltung auftritt. Das heißt: Insbesondere Grundschüler sollten möglichst nicht mehr als dieses Höchstgewicht tragen. Empfehlung: 12% - 13% des Körpergewichtes!

Qualitative Ansprüche erfordern ein Mindestmaß an Materialeinsatz. Extremer Leichtbau ist nicht sinnvoll, weil dieser zu Lasten der Stabilität

geht. Diese ist wichtig, um das Gewicht des Inhaltes gleichmäßig zu verteilen. Zu meiden sind deshalb Freizeitrucksäcke, da es ihnen im Gegensatz zum Ranzen an der notwendigen Eigenstabilität fehlt.
Fehl- und Mehrbelastungen sind ebenfalls vorprogrammiert, wenn der Ranzen „cool“ über dem Gesäß hängend, lässig in einer Hand oder mit nur einem Schultergurt getragen wird. Der Körper muss nämlich zur Kompensation der einseitigen Belastung eine ausgleichende Haltung einnehmen. Zudem ist durch die veränderten Hebelverhältnisse die Belastung höher, so dass dann auch ein optimales Ranzengewicht zur Rückenlast wird.

Eine kritische Position sollten Sie zu den so genannten „Trollys“ haben. Die damit einhergehende Intention, den Rücken zu entlasten ist nicht sinnvoll. Im Gegenteil: Es ist sogar wichtig, dass Kinder einen Schulranzen mit angemessenem Gewicht wie oben beschrieben auf dem Rücken tragen. Dies stellt speziell für das in der Entwicklung befindliche Muskel- und Skelettsystem einen unerlässlichen Trainingsreiz dar. Aus diesem Grund sollten weder Sie noch ein „Trolly“ das Tragen des Ranzens für Ihre Kinder übernehmen. Darüber hinaus gibt es auch aus der Sicht der Orthopäden und Kinderärzte Bedenken zu den „Trollys“.

Ganz wichtig! Sorgen Sie dafür, dass das Kind sich regelmäßig, das heißt täglich, viel bewegt. Regelmäßige Bewegung kräftigt Muskeln und Knochen und sorgt somit für eine verbesserte Belastungsverträglichkeit.

Tipps für Eltern

- Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder nur das in die Schule mitnehmen, was sie wirklich brauchen. Hefte und Bücher, die nicht zu Hause gebraucht werden, sollten in dafür vorgesehenen Fächern in der Schule deponiert werden können. Optimal wäre, wenn jedes Kind ein eigenes Fach im Klassenzimmer hätte.
- Überprüfen Sie mit den Kindern gemeinsam alle zwei bis vier Wochen den Inhalt des Ranzens und erklären Sie Ihren Kindern die Bedeutung eines zu schweren Schulranzens.
- Wiegen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam die einzelnen Inhalte des Schulranzens. Machen Sie daraus ein Ratespiel: „Was wird wohl das Mäppchen wiegen?“
- Übertragen Sie ihren Kindern die eigene Verantwortung über den Inhalt des Schulranzens.
- Achten Sie darauf, dass schwere Wasser- und Getränkeflaschen nicht mit zur Schule gebracht werden müssen, sondern organisieren Sie gemeinsam mit dem Klassenlehrer, dass immer genügend Getränke im Klassenraum stehen.
- Bewegen Sie sich mit Ihrem Kind in der Freizeit. Denn nur ein Kind, das sich ausreichend bewegt, kräftigt Muskeln und Knochen.

Der „Arbeitsplatz des Kindes“ in der Schule und zu Hause

Unverzichtbare Merkmale

Mit Eintritt in die Schule werden Kinder nicht nur eingeschult, sondern auch „eingestuhlt“. Leider wird dem Arbeitsplatz des Kindes sowohl in der Schule als auch zu Hause wenig Aufmerksamkeit gewidmet. Dabei

sitzen Kinder schon im Grundschulalter durchschnittlich 10 Stunden am Tag. Und gerade dieses Dauersitzen in der Schule und vor dem Computer zu Hause - das zumeist auf ungeeignetem Mobiliar - stellt eine Extrembelastung dar.

- Stuhl und Tisch sind höhenverstellbar. Für die Schule sollte eine stufenlose Höhenverstellbarkeit selbstverständlich sein. Zu Hause reicht auch eine Höhenverstellbarkeit in Stufen.
- Die Stuhlhöhe ist so anzupassen, dass die Mitte der Kniescheibe die Stuhlvorderkante berührt.
- Die Füße berühren in der hinteren Sitzhaltung mit der ganzen Sohle den Boden.
- Die Kniekehle sollte die Vorderkante der Sitzfläche nicht berühren.
- Die Sitzfläche ist nach vorn und hinten beweglich (ca. 7°). Sie fördert das dynamische Sitzen und unterstützt sowohl eine nach vorn verlagerte Arbeitshaltung sowie eine nach hinten verlagerte Ruhehaltung.
- Die Rückenlehne sollte den Rücken bis unterhalb der Schulterblätter abstützen und sich der Form der Wirbelsäule anpassen.
- Die Tischhöhe ist so anzupassen, dass sich die Ellenbogenspitzen - bei korrekt angepasster Sitzhöhe und hängenden Armen - im aufrechten Sitz ca. 2 bis 3 cm unter der Tischplattenhöhe befinden.
- Die Tischplatte ist mindestens 16° - besser 20° - neigbar.



Arbeitsplatz zu Hause - Bild: Moizi



Arbeitsplatz in der Schule - Bild: VS

Für den Computerarbeitsplatz gilt darüber hinaus

- Der Bildschirm liegt im optimalen Sehbereich, wenn der Kopf leicht nach vorn unten geneigt ist.
- Der Bildschirm befindet sich im Abstand einer Armlänge vom Körper.
- Das Gerät sollte so angeordnet sein, dass der Kopf nicht ständig zur Seite gedreht werden muss.
- Eine Blendung auf dem Bildschirm durch Tageslicht oder künstliche Beleuchtung muss vermieden werden.

Tipp! Eine wichtige Bereicherung für zu Hause oder den Unterricht in der Schule ist ein Stehpult. Der regelmäßige Wechsel vom Sitzen zum Stehen sorgt für dynamische Haltungswechsel und wirkt sich somit besonders positiv auf die Haltungsentwicklung aus. Der Handel bietet heute auch schon Tische, die von einer normalen Sitzhöhe zu einer Stehhöhe verändert werden können.

Achten Sie dringend auf Sitzmöbel in der Schule! Untersuchungen zeigen auf, dass nur 17 % der Grundschüler auf die Körpergröße abgestimmten Schulmöbeln sitzen.

Wichtig ist, dass Kinder sich häufig bewegen. Für das „Heranwachsen“, also für die Reifungs- und Entwicklungsvorgänge brauchen Kinder viel Bewegung. Darüber hinaus unterstützt Bewegung den Prozess des Lernens. Kinder im Grundschulalter benötigen noch eine tägliche Bewegungszeit von drei Stunden. Bewegen Sie sich zusammen mit Ihren Kindern in der Freizeit und gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

Bewegung braucht das Kind. Sorgen Sie für ausreichende Bewegung





... temporäres Stehen entlastet den Rücken (Freizeit - Bild: Moll / Schule - Bild: VS)

Unterstützen Sie die Schule und die Lehrkräfte bei Schulprojekten wie die „Bewegte Schule“ (Bewegungspausen, bewegtes Lernen, Bewegungsgeräte für die Pause) und die Anschaffung bewegungsfreundlicher Sitzmöbel.

Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder regelmäßig Sportunterricht in der Schule haben. Wenn möglich, lassen Sie Ihre Kinder so häufig wie möglich zu Fuß zur Schule gehen oder mit dem Fahrrad fahren.

Weitere Informationen:
Dr. Dieter Breithecker
Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.,
Wiesbaden
Tel. 0611/374 209
Fax 0611/91 00 706
baggesund@aol.com
www.haltungund bewegung.de



Prof. Dr. Ingo Frohböse, Sportwissenschaftler an der Sporthochschule Köln

Altenheim mit Hantelbank

Fitness im Seniorenheim? Sind wir darauf vorbereitet? Der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln geht dieser Frage nach. Der Sportwissenschaftler befasst sich mit Prävention und Rehabilitation im Sport, orthopädisch-traumatologischer Rehabilitation, Gesundheitssport und Fitness sowie Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation.

Es ist ein wenig wie in der Werbung, in der ältere Menschen immer noch eher selten erscheinen: Obwohl die Rede von Fitness im Alter buchstäblich in aller Munde ist, findet man selten fundierte und evaluierte Konzepte. Das Thema berücksichtigen die Träger und Betreiber unserer Gesundheitseinrichtungen zurzeit noch nicht hinreichend. Obwohl also überall von Senioren gesprochen wird, wurde diese Zielgruppe bisher aufgrund mangeln-

Fitness ist auch ein Thema in Seniorenein-richtungen

ein Beitrag von
Prof. Dr. Ingo Froböse
Deutsche Sporthochschule Köln

für Sie gelesen in med Ambiente
Ausgabe 2, März 2007

der Kenntnisse von biologischen Anpassungen im Alter und deren Relevanz für das Training, nicht ausreichend beachtet. Langsam aber wendet sich die Wissenschaft diesem Thema zu. Was sich mit zunehmendem Alter bezüglich Fitness körperlich verändert, lässt sich im Groben so zusammenfassen: Je älter man wird, desto mehr muss man für sich und seine Gesundheit tun - ob man nun im Altenheim lebt oder nicht. Die Trainierbarkeit des Körpers lässt dabei keineswegs nach. Nur die Anpassungsprozesse dauern länger. Gefährlich wird es allerdings, sobald man völlig inaktiv wird: Wer nichts tut, wer sich nicht bewegt, dessen Körper passt sich auch daran an. Im Ergebnis reduzieren sich dessen Fähigkeiten und sämtliche Aktivitäten des Alltags fallen schwerer.

Kreislauf, Muskeln, Koordination

Es handelt sich also tatsächlich um einen Teufelskreis, der der alten Weisheit recht gibt: Wer rastet, der rostet. Dabei ist heute klar, dass für die Gesundheit und Fitness auch des alten Menschen dies die drei entscheidenden Maßnahmen sind: Verbesserung des Herz-Kreislauf-Trainings, Aufbau der Muskulatur und die Verbesserung von Koordination und Reaktionsfähigkeit. Freilich werden diese Regeln noch in den wenigsten Altenheimen berücksichtigt. Stattdessen bedarf es der Entwicklung zielgruppenspezifischer - also seniorentauglicher - Programme. Dazu gehört auch eine Verbesserung der Ansprache und Kommunikation gegenüber den Senioren. Denn die Sichtweise, dass das Altern etwas mit Krankheit zu tun hat, muss geändert werden: Viel mehr muss den Senioren bewusst gemacht werden, dass man die biologische Uhr durchaus zurückdrehen kann - und, dass es dafür nie zu spät ist.

Verantwortung übernehmen

Den Gesundheitsinstitutionen darf zwar nicht die Verantwortung für die Durchsetzung dieser Einsichten aufgebürdet werden, sie können aber durchaus vermehrt für die Thematik sensibilisieren und anschieben: Jeder, so die Quintessenz, muss für sich selbst die Verantwortung übernehmen und sein Handeln entsprechend ausrichten. Der Konsumgedanke muss insoweit aus dem Gesundheitsbereich verschwinden.

Ähnlich wichtig für die Fitness ist ein eng mit der Fitness verwandter Bereich - nämlich die Ernährung - und besonders das Trinken. Vor allem ältere Menschen sind häufig dehydriert. Das ist deshalb problematisch, weil es aufgrund von Wassermangel häufig zu Stürzen kommt, da die Hirnleistung nachlässt. Viele temporäre Hirnleistungsstörungen sind nicht organisch, sondern primär ernährungsbedingt. Oft genug können Pflegeeinrichtungen die Beaufsichtigung des Trinkverhaltens wegen Personalmangels und -überlastung nicht hinreichend organisieren. Doch genau dies ist für Gesundheit und Fitness im Alter von entscheidender Wichtigkeit: Die Entwicklung einer alters- und seniorengerechten Ernährung. Dazu zählt unter anderem die Aufnahme wertvoller Bausteine für die Zellernährung und Zellregeneration wie Zink und Folsäure. Darüber hinaus haben aktuelle Studien zur Krankenhausernährung ergeben, dass die Nährwerte der dargereichten Lebensmittel viel zu niedrig sind. Über zwei Drittel der Patienten waren nicht ausreichend versorgt. Das lässt sich so uneingeschränkt auch auf die Pflegeeinrichtungen übertragen.

Kontakt:
Prof. Dr. Ingo Froböse
Deutsche Sporthochschule Köln
www.dshs-koeln.de



Dr. med. Siegfried Götte
Präsident des BVOU

Kompetenz in der Behandlung von Rückenschmerzen

ein Beitrag von
Dr. med.
Siegfried Götte
Präsident des BVOU

Rückenschmerzen (ICD) stehen an erster Stelle der Diagnoseskala bei Orthopäden und Chirurgen, bei Hausärzten stehen sie an dritter Stelle der Diagnoseskala. Rückenschmerzen werden zu 71 % von Hausärzten und zu 29 % von Fachärzten diagnostiziert. Von den fachärztlichen Diagnosen werden allein 70 % von Orthopäden gestellt. Rückenschmerz-Patienten machen bei Hausärzten rund 16,5 %, bei Orthopäden circa 34 % und bei nicht-orthopädischen Fachärzten rund 2,7 % der Patienten aus.

gelesen in
ORTHOPÄDIE
MITTEILUNGEN
03/07

Differenziertere Angaben zum Rückenschmerz wie Osteochondrose, Skoliose, sonstige Deformitäten der Wirbelsäule, Spondylose, Kyphose, Lordose, Osteoporose, mit und ohne Fraktur, erfolgen durch Orthopäden. Zumindest finden sich diese Diagnosen bei Orthopäden im Gegensatz zu Chirurgen und Hausärzten in der oberen Diagnoseskala.

Sind diese ärztlichen Behandler gleichermaßen kompetent?

Grundlage der ärztlichen Tätigkeit ist die Weiterbildungsordnung. Nach ihrer Präambel beinhaltet sie das Erlernen ärztlicher Fähigkeiten nach abgeschlossener ärztlicher Ausbildung und Erteilung der Erlaubnis zur Ausübung der ärztlichen Tätigkeit. Kennzeichnend ist die praktische Anwendung ärztlicher Kenntnisse in der ambulanten, stationären und rehabilitativen Versorgung der Patienten.

Die obligatorischen Weiterbildungsabschnitte für eine hausärztliche Tätigkeit lassen jedoch eine obligate Weiterbildung im Bereich muskuloskelettaler Erkrankungen und Verletzungen vermissen. Es ist lediglich vorgesehen, eine optionale Weiterbildungszeit in der Orthopädie anzuerkennen, sofern diese mindestens drei Monate beträgt. Dies gilt für alle, die sich bis 2004 als Allgemeinmediziner qualifiziert haben. Danach sieht die WBO eine optionale 6-monatige chirurgische Tätigkeit vor. Eine weitergehende Qualifikation hausärztlich tätiger Internisten lässt sich ebenfalls nicht erkennen.

Demgegenüber steht die 6-jährige Weiterbildung des Facharztes für Orthopädie beziehungsweise Orthopädie und Unfallchirurgie mit ausschließlicher Erfahrung in der Diagnostik und Therapie muskuloskelettaler Erkrankungen und Verletzungen. Bis auf wenige Ausnahmen muss die muskuloskelettale Qualifikation im hausärztlichen Bereich somit als sehr inhomogen bewertet werden.

Nur unter diesem Aspekt und der Berücksichtigung der Vielzahl nicht orthopädisch diagnostizierter und behandelter Rückenschmerzen - ganz abgesehen von der Vielzahl nicht ärztlicher Behandler - lässt sich der Begriff „unspezifischer Rückenschmerz“ und die Behauptung, 80 % der Rückenschmerzen seien unspezifisch, verstehen.

Der unspezifische Rückenschmerz ist aus Sicht der Orthopädie eine Provokation und der Ausdruck momentaner Versorgungsrealität, die dringend

korrigiert werden muss. Diese Forderung resultiert aus der Feststellung der Unter- und Fehlversorgung und der daraus erwachsenden Kosten: Wirbelsäulenerkrankungen und Rückenschmerzen verursachen jährlich nicht nur 8 Milliarden Euro direkte Kosten, sondern 15-20 Milliarden Euro indirekte Kosten sowie 73,3 Millionen AU-Tage - Kosten für Produktionsausfälle nicht inbegriffen. Rückenschmerzen sind zudem die häufigste Ursache für Frühberentungen.

Weitere Informationen:
Berufsverband
der Fachärzte für
Orthopädie und
Unfallchirurgie
(BVOU) e.V.
Kantstr. 13
10623 Berlin
Tel. 030/797 444 44
Fax 030/797 444 45
bvou@bvou.net
www.bvou.net

Der BVOU fordert daher eine frühzeitige kompetente Diagnostik und Therapie, Schnittstellen zwischen Orthopädie und anderen Disziplinen unter Berücksichtigung von Kompetenz und Qualifikation, koordinierte Behandlungsstrategien zwischen Orthopäden (und Unfallchirurgen) und nachgeordneten Berufen, das Zwei-Augen-Prinzip bei Therapieresistenz und strukturellen Kompetenzdefiziten, die Identifikation von Chronifizierungsfaktoren sowie ein multimodales Konzept beim chronischen Rückenschmerz.

Die Gewinnpotentiale aus Sicht des BVOU sind: der Gewinn an Lebensqualität für den Patienten als individueller Benefit sowie die Einsparung direkter und indirekter Kosten.

DMP Rückenschmerz

Leitlinie
für eine kompetente
Behandlung

ein Beitrag von
Reinhard Deinfelder
Donzdorf

gelesen in
ORTHOPÄDIE
MITTEILUNGEN
03/07



Reinhard Deinfelder, Donzdorf

Aufgrund des Auftrages des Sachverständigenbeirates im Gesundheitswesen und des gemeinsamen Bundesausschusses haben BVOU, DGOOC und IGOST ein DMP Rückenschmerz eingereicht, da das Gutachten 2000/01 eine Unter-, Fehl- und Überversorgung bei der Behandlung von Rückenschmerzen festgestellt hatte.

Kernsatz des Gutachtens war die Definition von Schnittstellen. Die erstellte Leitlinie lässt sich in 3 Teilen gliedern: den hausärztlichen und allgemeinmedizinischen Versorgungsbereich, die fachärztliche Ebene und die interdisziplinäre Behandlungsschiene.

In Stufe I stehen eine medikamentöse Therapie und das Anhalten des Patienten zur Bewegung im Vordergrund. Bei fehlender Remission nach vier Wochen ist die Vorstellung in der zweiten Facharztebene gegeben.

Fachärztliche Therapie und gegebenenfalls Schnittbild- und Röntgendiagnostik sind allein der Stufe II oder III vorbehalten.

Bei immer noch fehlender Remission (50-prozentige Besserung auf der VAS-Skala oder länger andauernde Arbeitsunfähigkeit) soll eine Vorstellung in der interdisziplinären Arbeitsebene erfolgen. Hier wird ein individueller Behandlungsplan durch ein Netzwerk aus Unfallchirurgen,

Orthopäden, Neurochirurgen, Reha-Medizinern, Physiotherapeuten und Psychologen erstellt. Nach Reevaluation in diesem Gremium wird der Patient erneut in Stufe I oder II oder aber an ein Rückenzentrum übergeben.

Im Rückenzentrum sollten präventive verhaltenstherapeutische Therapieansätze und Elemente der Rückenschule im Vordergrund stehen, um die Chronifizierung der Rückenschmerzen zu verhindern. Die Aufnahme in das Rückenzentrum erfolgt auch, wenn innerhalb eines halben Jahres nach erfolgter Remission erneut Beschwerden beziehungsweise Arbeitsunfähigkeit aufgrund von Rückenschmerzen vorliegen.

Weitere Informationen:
Berufsverband
der Fachärzte für
Orthopädie und
Unfallchirurgie
(BVOU) e.V.
Kantstr. 13
10623 Berlin
Tel. 030/797 444 44
Fax 030/797 444 45
bvou@bvou.net
www.bvou.net

Vertebroplastie und Ballon-Kyphoplastie - Injektion von Knochenzement stärkt die Wirbelsäule

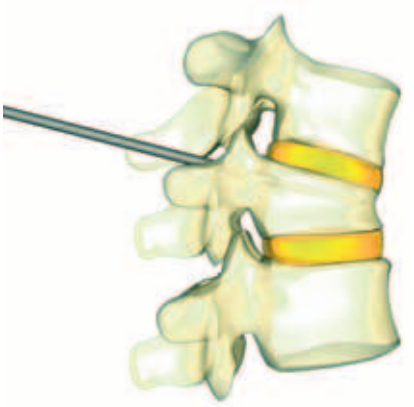
ein Beitrag von Dr.
Reinhard Schneiderhan
Präsident der
Wirbelsäulenliga e.V.
München



Dr. med. Schneiderhan, Präsident der Wirbelsäulenliga e.V., Orthopäde und Wirbelsäulenspezialist aus München-Taufkirchen

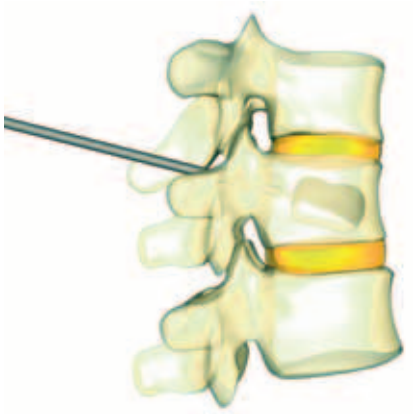
Bei der Vertebroplastie handelt es sich um ein minimalinvasives, perkutanes Punktionsverfahren zur Schmerztherapie, bei dem durch Injektion von Knochenzement die Stabilisierung des Wirbelkörpers z. B. bei Kompressionsfrakturen infolge von Osteoporose oder metastasierenden Tumoren wieder hergestellt wird.

Bei der Osteoporose können aufgrund der verminderten Tragfähigkeit des Knochengerüstes sehr schmerzhafte Wirbelkörpereinbrüche im Bereich der Brust- und Lendenwirbelsäule auftreten. Hierbei kommt es zu mehr oder weniger stark ausgeprägten Verformungen der Wirbelkörper und sogar zu Wirbelkörpereinbrüchen. Beide sind im Röntgenbild deutlich zu erkennen. Auch ein komplettes Zusammenbrechen des Wirbelkörpers und ausgeprägte Deformitäten der gesamten Wirbelsäule können auftreten. Mit diesem minimalinvasiven Punktionsverfahren können in vielen Fällen offene, sehr belastende Operationen vermieden werden. Der perkutane Zugang mit Hilfe einer Punktionsnadel schont Muskulatur und Stützgewebe im Bereich der Wirbelsäule, so dass schmerzhafte Narbenbildungen und Instabilitäten vermieden werden.



Die dünne Punktionsnadel wird unter Röntgenkontrolle zum Wirbelkörper geführt und dringt gefahrlos in den Knochen ein.

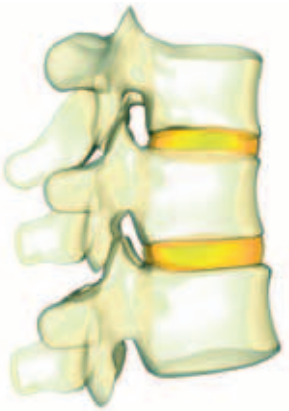
In Narkose wird eine Führungskanüle unter Röntgenkontrolle zum frakturierten Wirbelkörper geführt. Am Pedikel kann man jetzt gefahrlos mit der Nadel in den Knochen eindringen. Durch die individuelle Spitze der verwendeten Gewindekanüle (abgeschrägte Spitze, Trokarspitze, selbst schneidende Spitze) wird das leichte Penetrieren dichter Knochen und eine präzise Steuerung



Der Arzt spritzt flüssigen Knochenzement in den Wirbelkörper ein.

der Nadelbewegung im Wirbelkörper sowie eine optimale Fixierung der Kanüle in der exakten Position ermöglicht. Bei der Vertebroplastie spritzt anschließend der Arzt über die Punktionsnadel den flüssigen Knochenzement mit präziser Volumenkontrolle in den Wirbelkörper ein, der nach dem Aushärten den Wirbelkörper stabilisiert und somit den Patient vom Schmerz befreit. Bei stark deformierten Wirbelkörpern wie z. B. bei einer Keilwirbelbildung wird bei der Ballon-Kyphoplastie vor der Zementeinspritzung eine Aufrichtung des eingebrochenen Wirbelkörpers durchgeführt. Hierzu wird durch die Punktionsnadel ein Ballon in den Wirbelkörper vorgeschoben und mit Flüssigkeit unter hohem Druck aufgebläht. Nach erfolgter Aufrichtung wird der Ballon wieder entfernt und der entstandene Hohlraum mit Knochenzement aufgefüllt.

Diese beiden Therapieverfahren sind sehr gut einsetzbar bei schmerzhaften osteoporose-bedingten Wirbelkörpereinbrüchen bzw. Wirbelkörperdeformitäten sowie zusätzlich bei osteolytischen Wirbelkörpermetastasen. Kompressionsfrakturen werden stabilisiert - einer Kollabierung wird vorgebeugt. Es handelt sich um schonende Verfahren mit geringer Komplikationsrate, die in der Regel nur einen kurzen stationären Aufenthalt erfordern. Auf Wunsch kann die Behandlung auch ambulant durchgeführt werden. In den meisten Fällen wird eine sofortige deutliche Besserung der Schmerzen erreicht.



Nach dem Aushärten stabilisiert der Knochenzement den Wirbelkörper.

Direkt nach dem Eingriff kann mit einer abgestimmten Physiotherapie begonnen werden. Schwerpunkte sind der isometrische Muskelaufbau sowie Haltungs- und Bewegungstraining (Rückenschule). Viele Alltagstätigkeiten sind sofort nach der Entlassung wieder möglich. Lediglich das Heben schwerer Lasten sollte für etwa sechs Wochen vermieden werden.

Weitere Informationen:
Dr. med. Reinhard Schneiderhan
Präsident der Wirbelsäulenliga e.V.
Widenmayerstr. 29
80538 München
Tel. 089/21 09 69 66
Fax 089/21 09 69 69
info@wirbelsaeulenliga.de
www.wirbelsaeulenliga.de

AxiaLIF™ - Schonende Alternative zur herkömmlichen Wirbelsäulen-versteifung

ein Beitrag von
Dr. med. Peter Krause
München



Dr. med. Peter Krause ist einer der Erstanwender des AxiaLIF™-Implantates deutschlandweit!

Die letzte Bandscheibe (L5/S1), das heißt das Übergangssegment zwischen Lendenwirbelsäule und Kreuzbein/Becken steht mit dem Beginn des Laufens als Kleinkind im Mittelpunkt der Belastung. Gerade hier zeigen sich häufig und teilweise schon in frühen Jahren Verschleißerscheinungen, die zu einem fast totalen Aufbrauch der Bandscheibe führen können.

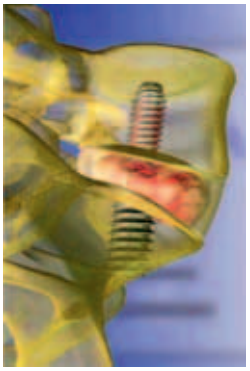
Mit etwa gleicher Häufigkeit kann auch die vorletzte Bandscheibe (L4/5) betroffen sein. In solchen Fällen spricht man von einer schweren Osteochondrose.

Durch die starke Höhenminderung des Zwischenwirbelraums kommt es zu einer Überlastung und damit vorschnellem Verschleiß der Wirbelgelenke sowie zu einer Einengung der Nervenaustrittskanäle. Neben einem hartnäckigen und konservativ meist therapieresistenten Rückenschmerz gesellt sich daher häufig noch eine Ausstrahlung ins Bein hinzu.



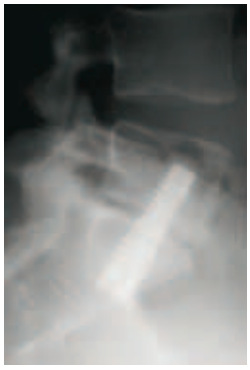
Implantierte AxiaLIF™ Schraube (a. p. Röntgenbild)

Das verschlissene Segment ist damit auch in der Bewegung deutlich eingeschränkt, durch die Zerstörung der Bandscheibe kommt es jedoch zu einer schmerzhaften Restbeweglichkeit, die man als Mikroinstabilität bezeichnet.



Graphische Darstellung der implantierten AxiaLIF™ Schraube (lateral)

Schreitet der Verschleißprozess in der Bandscheibe und der Instabilitätsprozess fort, so können die Wirbel auch übereinander gleiten, dann spricht der Orthopäde von einer Makroinstabilität oder sogenannter Spondylolisthesis. In solchen Fällen hilft therapeutisch einzig und allein die Versteifung der zwei oder mehr betroffenen Wirbel. Diese erfolgte bisher in der Regel in Form einer sehr aufwändigen Operation, der sogenannten dorsoventralen Fusion oder Spondylodese. Dabei wird zunächst von vorne, durch den Bauchraum die krankhafte Bandscheibe ersetzt und der Defekt mit Eigenknochen oder einem Titanblock aufgefüllt. Anschließend werden von hinten über ein Schrauben-Stab-System zwei Wirbel miteinander verschraubt.



Implantierte AxiaLIF™ Schraube (laterales Röntgenbild)

Ganz neu in Deutschland, aber in den USA bereits erfolgreich angewendet, gibt es jetzt ein äußerst schonendes, minimalinvasives Verfahren, den so genannten AxiaLIF™.

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Hierbei wird nur über einen kleinen Schnitt neben dem Steißbein eine Schraube vor dem Kreuzbein (Sacrum) hochgeführt und dann zwischen den zwei betroffenen Wirbeln eingebracht. Zuvor wird mit einem speziellen feinen Instrumentarium die defekte Bandscheibe ausgeräumt und mit Eigenknochen, der aus den Bohrkanälen gewonnen wird, aufgefüllt. Die Operationszeit ist im Vergleich zur herkömmlicher Operation kürzer, der Patient kann bereits wenige Stunden nach dem Eingriff wieder aufstehen. Das Verfahren ist sehr schonend und risikoarm, eine aufwändige Operation von hinten durch die Muskeln, die Einbringung von Schrauben und Stäben, sowie der Zugang durch den Bauch kann vermieden werden. Der Patient benötigt anschließend kein Korsett.

Weitere Informationen:
Zentrum für Fuß und Sprunggelenk - Zentrum für Wirbelsäule und Rückenschmerz
Dr. Kinast
Prof. Dr. Hamel
Dr. Krause
Englschalkinger Str. 12
81925 München
Tel. 089/99 90 978 0
www.oza-m.de/behandlungsspektrum/wirbelsaeule/axialif.html

Das ZWR - Zentrum für Wirbelsäule und Rückenschmerz im OZA (Orthopädie-Zentrum Arabellapark) hat es sich zur speziellen Aufgabe gemacht, seinen Patienten ein großes Spektrum der modernen Wirbelsäulentherapie und -chirurgie anzubieten.

Durch seine guten Kontakte zu Forschung und Industrie hat es zudem die Möglichkeit immer auf dem neuesten Stand der Technik zu sein und verschiedene innovative Operationstechniken exklusiv anzubieten.

Neue Medien

Lexikon Arbeitsgestaltung

aus einer Pressemitteilung



Arbeitsgestaltung *ist das Schaffen eines aufgabengerechten optimalen Zusammenwirkens von arbeitenden Menschen, Betriebsmitteln und Arbeitsgegenständen durch zweckmäßige Organisation von Arbeitssystemen unter Beachtung der menschlichen Leistungsfähigkeit und Bedürfnisse.*

So wird es in der Fachwelt definiert - **doch wie macht man es in der Praxis?**

Die Notwendigkeit ergonomischer Arbeitsgestaltung wird in manchen Unternehmen erkannt, trotzdem erfolgt die Umsetzung arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse in den Betrieben in vielen Bereichen nur zögerlich - auch weil der Nutzen der ergonomischen Arbeitsgestaltung nach den Maßstäben des unternehmerischen Controllings nur schwierig zu bemessen ist.

Wir können häufig davon ausgehen, dass etwa ein Drittel der Erste-Hilfe-Fälle auf ergonomische Fehlgestaltung zurückzuführen sind. 40 % der Fehlzeiten rechnet man z. B. bei General Motors den ergonomischen Ge-

staltungsfehlern zu. Gerade in der Automobilindustrie gibt es noch ganze Abschnitte in Montagelinien, wo mehr als 60 % der Arbeitszeit über Kopf gearbeitet wird. Die Folgen bezüglich arbeitsbedingter Erkrankungen und Leistungseinbußen nach mehrjähriger Überkopfarbeit lassen sich leicht ausrechnen: Auf jedem produzierten PKW liegen zwischen 50 Euro und 100 Euro Kosten allein für Muskel-Skelett-Erkrankungen der Mitarbeiter.

Dies war auch der Grund, warum sich Verlag und Herausgeber zu diesem neuartigen Lexikon entschlossen haben. Methoden und Ergebnisse der Arbeitsgestaltung sollen in komprimierter Form und schnell nachlesbar zur Verfügung gestellt werden!

Zu den Grundlagen der Arbeitsgestaltung zählen die Erkenntnisse zur Mensch-Maschine-Schnittstelle, die Beschreibung der Belastungen am Arbeitsplatz oder die Organisation der Arbeit in Arbeitssystemen. Die Arbeitsgestaltung in der Produktion steht zwar im Vordergrund, jedoch kommt die Arbeitsgestaltung im Büro nicht zu kurz. Aspekte der Personalpolitik und des Personalmanagements sind ebenso aufgenommen wie Themenbeiträge zum Arbeitsentgelt, zur Schicht- und Pausengestaltung oder zur Jahres- und Lebensarbeitszeit. Die Zeitwirtschaft spielt in diesem Lexikon eine wichtige Rolle. Aus der Sicht des Personalplaners oder des Werksarztes kommen Themen wie betrieblicher Arbeitsschutz, Betriebsepidemiologie, Frühwarnsysteme oder Gesundheitsförderung hinzu.

Die Themenbeiträge sind jeweils in die Abschnitte
- Definition
- Anwendungsbereiche, Vorkommen
- Gestaltungsrelevanz
- Berechnungsvorschriften
- Umsetzungshilfen
- Good Practice

gegliedert. Hinzu kommen die englischen und französischen Übersetzungen der jeweiligen Fachbegriffe sowie Schlagworte, die das Auffinden praxisrelevanter Hinweise erleichtern.

Die Themenbeiträge sind in einer lexikalisch komprimierten, allgemeinverständlichen Darstellung abgefasst. Allzu spezifische Fachbegriffe wurden nach Möglichkeit vermieden. Auf sehr detaillierte Erörterungen wurde verzichtet, um Übersichtlichkeit und Verständlichkeit zu gewährleisten.

Über 250 kompetente Fachautoren (unter anderem AGR) konnten für die Mitwirkung an diesem Werk gewonnen werden.

Gentner Verlag Stuttgart, Kurt Landau (Herausgeber), Lexikon Arbeitsgestaltung, Best Practice im Arbeitsprozess, mit einer methodischen Einführung, Stichwortliste, Lexikon von A bis Z und einem ausführlichen Sachregister, Stuttgart 2007, 1.386 Seiten, ISBN 978-3-87247-655-5, 128 Euro.

Unter AGR-Fördermitgliedern wird ein Exemplar verlost.

Bei Interesse bitte bis 30.09.2007 unter Tel. 04284/926 99 90 melden.

Schnellhelfer Rückenschmerz

eine Buchvorstellung von Kendra Hirnstein, Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU), Berlin



Schmerzfrei dank Selbsthilfe

... Wir Fachleute können uns oft selbst helfen ... Warum soll unser Wissen nicht jeden in die Lage versetzen, selbst Maßnahmen zur ersten Hilfe zu ergreifen?

So fassen die Autoren im Vorwort ihr Anliegen zum „Schnellhelfer Rückenschmerz“ zusammen.

Der Schnellhelfer ist übersichtlich in die verschiedenen Schmerz-Zonen gegliedert: Schmerzen der Halswirbelsäule, des Nackens und der Schulter bilden den ersten Teil. Danach werden Schmerzen der Brustwirbelsäule und der Rippen behandelt und zum Schluss die Schmerzen der Lendenwirbelsäule, des Beckens und der Hüfte.

Einige Bücher werden unter AGR-Fördermitgliedern verlost.

Bei Interesse bitte bis 30.09.2007 unter Tel. 04284/926 99 90 melden.

In jedem der drei Teile werden neben der Schmerz-Beschreibung, inklusive anatomischer Abbildung, die Symptome, mögliche Ursachen sowie typischen Auslöser-Situationen beschrieben, bevor Möglichkeiten zur Selbsthilfe von Akupressur über Selbstmedikation bis hin zu gezielten Übungen angeboten werden. Die nach dem dritten Teil angeschlossenen Übungen sind ausführlich erklärt und - nicht zuletzt mithilfe der großen Farbfotos - auch leicht nachvollziehbar. Sehr nützlich für die Anwendung zu Hause ist die Aufteilung jeder Übungsbeschreibung in Ziel, Übungsbeschreibung, Wahrnehmung, Übungshinweise und Fehlerquellen. So wird die so oft auftretende Unsicherheit, ob man die Übung auch richtig ausführt oder die Schmerzen sogar durch falsche Bewegung/Haltung verschlimmern kann, auf ein Minimum reduziert.

Im letzten Teil „Selbsthilfe im Detail“ geben die Autoren ausführlich Aufschluss über Hilfsmittel wie Wärme- und Kälteanwendungen, Lagerung, Akupressur oder Schmerzmittel. Der Leser bekommt einen guten Überblick und lernt, die einzelnen Maßnahmen korrekt voneinander zu unterscheiden und sie so auch dementsprechend korrekt anzuwenden.
Fazit: Ein empfehlenswertes Buch für immerhin rund 80 % der Deutschen, die laut Studien zumindest einmal im Leben unter Rückenschmerzen leiden. Die Autoren Hans-Dieter Kempf (Physiker und Sportwissenschaftler), Dr. med. Marco Gassen (Orthopäde, Unfallchirurg, Anästhesist, seit 1997 spezialisiert auf ganzheitliche Behandlungen) und Christian Ziegler (Sportphysiotherapie und Osteopathie) wissen, wovon sie reden und können dieses umfassende Wissen auch gut vermitteln.

Hans-Dieter Kempf, Marco Gassen, Christian Ziegler - Schnellhelfer Rückenschmerz, Taschenbuchausgabe, Rowohlt Verlag 2005, 144 Seiten, ISBN 978-34 99 61 6808, 9,90 Euro

Umfangreiches Informationsangebot zur Rückenschule

www.dieruecken schule.de ausgebaut

ein Beitrag von Juliane Wolf, Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V., Wiesbaden

Die Karlsruher Rückenschule hat ihr Online-Angebot erweitert. Im Kursbereich finden sich zahlreiche Kursangebote, unter anderem zur „Neuen Rückenschule“, zum Rücken-Intensiv-Programm (RIP) am Arbeitsplatz und Personal Training. Für Kursteilnehmer gibt es einen FAQ-Bereich, Bilder sowie Stimmen zu den Kursen. Fachleute können sich zu Fort- und Weiterbildungen informieren.

Neben den Angaben zu aktuellen Kursen und Seminaren sowie der Anmeldung dafür finden Besucher ein umfassendes Serviceangebot zum Thema Rückenschule. Zu den Themen Rückenschmerz, dem Konzept der „Neuen Rückenschule“ und der Rückenschule für Kinder werden ausführliche Informationen bereitgestellt. Jede Woche gibt es neue Übungen zum Training verschiedener Körperpartien. Weiterhin stehen verschiedene Tests zur Wissensüberprüfung, zur Abschätzung des gesundheitlichen Risikos für Sporttreibende sowie funktionsbezogene Tests, eine Fotogalerie sowie ein umfangreicher Download-Bereich zur Verfügung.



Außerdem kann man sich über die Buchveröffentlichungen von Hans-Dieter Kempf, seinen Werdegang sowie Referenzen und Kooperationspartner informieren. Begründer Kempf ist ein durch zahlreiche Publikationen und Aktionen ausgewiesener Fachmann auf dem Gebiet der Rückenschule. Auch Hinweise zum Vortragsangebot und Berichte zur Konföderation der deutschen Rückenschulen und zum Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. sind verfügbar.



„Fit for Stress“ - Karten

aus einer Pressemitteilung

26 Karten im DIN A6 Format sind nützliche Helfer im gesundheitsbewussten Umgang mit Stress. Sie sollen Hilfestellung und Anregung sein im Leben mit dem Stress. Der Nutzer kann zwischen Tipps aus 5 Themenbereichen wählen. Durch die passenden Karikaturen sind die einzelnen Bereiche leicht erkennbar.



Bewegung: Übungen zur Aktivierung, zur Muskelentspannung und zur Körperwahrnehmung haben Einfluss auf die Normalisierung der Stresshormone und führen sekundär zu mehr Wohlbefinden

Einige Kartensets stehen für AGR-Fördermitglieder kostenfrei zur Verfügung (solange der Vorrat reicht).

Bei Interesse bitte bis 30.09.2007 unter Tel. 04284/926 99 90 melden.

Neue Medien

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Gute Laune: Tipps, wie jeder Mensch sein Unterbewusstsein in positiver Hinsicht beeinflussen kann, somit sich selbst verändert und gelassener wird



Zeit: Kleine Anregungen den Stressor Zeit optimal für sich zu nutzen

Handwerkszeug: Mit Akupressurpunkten, speziellen Massagen, Abreaktionen und Änderung von Gewohnheiten dem Stress zu Leibe rücken.



Bezugsquelle:
Physiotherapie &
Arbeitsplatzberatung
Eva Herzog
Poststr. 4
66440 Blieskastel
Tel. 06842/53 366
Fax 06842/21 07
info@physio-herzog.de
www.physio-herzog.de



Ernährung: Nervennahrung und das Benzin unseres Körpers, damit die Glückshormone steigen

Langfristig gesehen gilt es, die Stress-Spirale zu unterbrechen, die Karten als Motivation zur Prävention zu nutzen und kurzfristig vegetativ-hormonelle, emotionale, körperliche und geistige Stressreaktionen des Körpers zu reduzieren und spontane Erleichterung zu verschaffen.

Kosten: 4,50 Euro/Stück zzgl. Versandkosten

Veranstaltungen

1. Deutscher DWI-Walk- und Run-Kongress in der Europahalle in Karlsruhe

Karlsruhe, 15.9.07

ein Beitrag von DWI-Geschäftsführerin Dr. Petra Mommert-Jauch

„(Nordic)Walking und Laufen für Jedermann - kompetent und wissenschaftlich vermittelt“ unter diesem Motto veranstaltet das Deutsche Walking Institut e.V. in Kooperation mit der Eliteuniversität Karlsruhe und der Universität Konstanz, der AOK Mittlerer Oberrhein, dem BVOU, dem BLV, dem WLV und dem Baden-Marathon am Samstag den **15. September 2007** den **1. Deutschen DWI-Walk- und Run-Kongress in der Europahalle in Karlsruhe.**

Referiert von international anerkannten Kapazitäten wie

- Prof. Dr. C. Diehm (Klinikum Karlsbad-Langensteinbach)
- Prof. Dr. H. Schwameder (Universität Karlsruhe [TH])
- Prof. Dr. K. Bös (Universität Karlsruhe [TH] und DWI e.V.)
- Prof. Dr. A. Woll (Universität Konstanz und DWI e.V.)
- Dr. P. Mommert-Jauch (DWI e.V. und ISR - Institut für Sport und Rehabilitation)
- Stéphane Franke

stehen die neusten Erkenntnisse in der Gesundheits- und (Nordic)Walking-Forschung auf dem Programm. Mit einem Vortrag und in mehreren Workshops von Stéphane Franke - zweimaliger Bronzemedaillengewinner bei Europameisterschaften über 10.000 m - werden die (Nordic)Walker

und Läufer schon während des Kongresses für das Walk- und Run-Event am darauf folgenden Sonntag vorbereitet. In bis zu 60 Workshops können die Teilnehmer praktisch und theoretisch alles Wissenswerte zu den Themen Gesundheit, Medizin und Sport erfahren. Der Kongress richtet sich an Übungsleiter, Sportlehrer, Ärzte, Fachkräfte und Interessierte aus den Bereichen Sport, Gesundheitswesen, Erziehung und Medizin sowie an alle Personen mit Interesse am (Nordic)Walking und Laufen.

AGR-Fördermitglieder erhalten denselben Nachlass auf die Kongressgebühren wie DWI-Fördermitglieder.



Bild: www.wolfgangfallier.de

Sie können sich direkt auf der Homepage www.walking.de oder bei der DWI-Geschäftsstelle (Tel. 0771760 26 948, info@walking.de) anmelden.

Das DWI-Special:

Das erste Mal bundesweit wird den (Nordic)Walkern auf der Walk- und Run-Strecke am Sonntag, den **16.9.2007** beim **25. Baden-Marathon Karlsruhe** ein Team von ausgewiesenen (Nordic)Walking-Experten zur Verfügung stehen. Diese Experten walken etappenweise mit und werden den Aktiven auf Anfrage und Wunsch während des „Walks“ Tipps und Tricks zum erfolgreichen (Nordic)Walking verraten.

Bewegungsarmut bei Kindern und ihre Folgen - wichtiges Thema auf dem Fachkongress rund um Gesundheit und Prävention

Karlsruhe, 27.-29.9.07

aus einer Pressemitteilung

Dicke Kinder und kein Ende in Sicht: Kaum ein Thema wird derzeit so heiß diskutiert wie Adipositas bei Kindern. Bereits im Vorschulalter oder früher treten deshalb schon Zivilisationskrankheiten wie Alters-Diabetes oder Rückenprobleme auf. Was sind die Ursachen dieser erschreckenden Entwicklung? „Natürlich gehört eine falsche Ernährung zu den Ursachen“, erklärt Professor Dr. Klaus Bös, Leiter des Sportinstituts der Universität Karlsruhe, „doch viel gravierender ist die generelle Veränderung des Kinderlebens. Die Kinder und Jugendlichen bewegen sich nicht mehr so viel wie früher. Das Angebot an medialen Unterhaltungsmöglichkeiten ist gigantisch, die Welt ist in hohem Maße virtuell geworden.“ Bös fordert eine Stunde Bewegung täglich.

Aktuelle Studien weisen aus, dass dies aktuell nur etwa ein Drittel aller Kinder schafft. Körpergewichtmanagement heißt das Zauberwort: Um nicht zuzunehmen muss gleichermaßen Energie aufgenommen und verbraucht werden. Wird nun also das Essverhalten nicht an die Bewegungsgewohnheiten angepasst, kommt es zwangsläufig zu Übergewicht.

Stichwort: Primärprävention

„Oftmals registrieren Eltern gar nicht, dass ihr Kind zu dick ist. Sie sollten sich gerade bei Kleinkindern ihrer Vorbildfunktion bewusst sein“, warnt Bös. Er setzt stark auf den Bereich der Primärprävention durch Elternaufklärung und bessere Rahmenbedingungen für ältere Kinder in Kindergärten und Schulen, beispielsweise eine tägliche Sportstunde. „Ein adipöses Kind hat einen langen Weg vor sich“, weiß der Professor. Wichtig ist dabei nicht nur eine Ernährungsberatung. Häufig leiden die Kinder auch an Depressionen. Sie brauchen zusätzlich eine Lebensberatung, sowie Tipps zu Bewegungs- und Sportmöglichkeiten.

preventiKA greift aktuelle Themen auf

Hier setzt die „preventiKA - Messe und Fachkongress für Gesundheit und Prävention” an, die vom **27. bis 29. September 2007** erstmals auf der Messe Karlsruhe stattfinden wird. Im Mittelpunkt des Kongresses stehen die drei Themenkomplexe **Ernährung, Bewegung und Entspannung.**

AGR-Fördermitglieder erhalten 10 % Ermäßigung (Mitgliedsbescheinigung muss beigelegt werden).

Auf den, in die Messe integrierten, Publikumsforen erhalten die Besucher Informationen über aktuelle Trends, bekommen konkrete Tipps und Ratschläge. Zudem werden für Kinder einige Workshops zum Mitmachen angeboten: Eine Rückenschule, Yoga, ein Hip Hop Kurs und vieles mehr.

Anmeldeformular und weitere Informationen:
Team preventiKA - Herr Link
Tel. 0721/37 20 30 98
www.preventika.de

Unternehmer und Anbieter aus dem Präventionsbereich haben die Gelegenheit, ihre Produkte und Dienstleistungen zu präsentieren. Die Vielfalt ist groß: Medizinische Geräte und Produkte, Fitnessgeräte und -zubehör, Natur- und Bioprodukte, Naturkosmetik etc.

23. Jahrestagung des Seminar Wirbelsäule-Rückenschule-Schmerztherapie e.V. in Zusammenarbeit mit dem BdR

Hattenheim, 22.-24.2.08

aus einer Pressemitteilung

Rückenschule beeinflusst positiv Beschwerden und Erkrankungen, die den größten Kostenfaktor im Gesundheitswesen darstellen. Die enorme volkswirtschaftliche Bedeutung ist mittlerweile hinreichend bekannt.

Die größten deutschen Verbände, die sich mit Rückenschule befassen, haben sich vor einigen Jahren zur Konförderation der deutschen Rückenschulen (KddR) zusammengeschlossen. Sie haben ein einheitliches Konzept für Inhalt und Gestaltung der Rückenschule entwickelt und verabschiedet und Kriterien für die Weiterbildung festgelegt. Um dem Wirrwarr, der mit dem Begriff Rückenschule zwischenzeitlich verbunden war, Einhalt zu bieten, sollen nur noch Mitglieder der KddR Rückenschule nach außen hin vertreten. Die Neue Rückenschule ist von den Fachverbänden, den Krankenkassen und der Bundesregierung anerkannt.

Der BdR (Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V.) und das Seminar Wirbelsäule-Rückenschule-Schmerztherapie sind aktiv in der KddR vertreten.

Vom **22.-24. Februar 2008** wird im Kronenschlösschen in Hattenheim die 23. Jahrestagung des Seminar Wirbelsäule-Rückenschule-Schmerztherapie e.V. in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V. zu folgenden Themen stattfinden:

Die Neue Rückenschule und Verhältnisprävention / Hilfsmittel in Rücken- und Gelenkschule

Themenblöcke:

- Gesundheit und Politik, ist das vereinbar?
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Verhältnisprävention und Industrie
- Die Neue Rückenschule
- Sport und Verhältnisprävention
- Verhältnisprävention am Arbeitsplatz
- Verhältnisprävention in der Schmerztherapie
- Round table

Es werden etwa 120 bis 150 Teilnehmer aus Medizin und dem sportmedizinischen wie therapeutischen Bereich aus Praxis und Klinik erwartet.

Weitere Informationen und Anmeldung:
Petra Ullrich
Südring 180
42579 Heiligenhaus
Tel. 02056/23415
Fax 02056/23807
Rueckenschule@ws-rs.-st.de
www.ws-rs-st.de

EINLADUNG

4. Damper Erlebniskongress

– lebendige Physikalische Therapie / Physiotherapie –
„KONZEPT STATT REZEPT“
vom 25. April bis 27. April 2008 im Ostseebad DAMP

Ihr Meeting Point für Ihre Zukunftsprojekte in Rehabilitation, Prävention und Wellness

Geplante Themenfelder in Vorträgen, Workshops und Fachausstellung:

- **Neue Trends** in Rehabilitation und Frührehabilitation sowie Osteopathie
- **Topp-Themen** aus Lymphologie, Physiotherapie, Sportphysiotherapie, Präventivmedizin, Psychologie und Verhaltensmedizin
- **Workshops und Seminare:** Von A wie „Akupressur“ bis Z wie „Zervikaler Kopfschmerz“ – mehr als 50 verschiedene Schwerpunkte
- **Mitmachprojekte:** Eigene Erfahrung sammeln durch praktische Mitwirkung in den Projekten
- **Ausstellerforum:** Vorträge, Events und Demonstrationen der Industrieaussteller

Und viele, viele Überraschungen: Ein Kongress voller Erlebnisse !
Lassen Sie sich überraschen …

WEITERE INFORMATIONEN

Tagungsort:
Ostseeheilbad Damp, Akademie Damp und Congress Centrum Damp

Industrieausstellung:

Freitag, 25. April 2008	12:00 – 18:00 Uhr
Samstag, 26. April 2008	09:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 27. April 2008	09:00 – 14:00 Uhr

Weitere Informationen:
Projektteam Erlebniskongress
Günther Bringezu (Projektleiter), Verena Weißgerber (Projektassistentin)
Telefon +49 (0) 43 52 – 80 83 08, eMail: lehrinstitut@damp.de

Unterkunft im Ostseehotel Damp:
Reservierung Telefon +49 (0) 43 52 – 80 666, eMail: ostseebad@damp.de

25 Jahre AKADEMIE DAMP

Bitte senden Sie mir INFORMATIONSMATERIAL – ERLEBNISKONGRESS 2008

Name, Vorname

Straße, PLZ und Ort

Antwort:
Akademie Damp GmbH
Projektteam Erlebniskongress 2008
Seeuferweg 23
24351 Ostseeheilbad DAMP

Aktuelles Programm ab September 2007 verfügbar !

AGR-Fördermitglieder erhalten 10 % Nachlass!

FIX PER FAX: +49 (0) 43 52 – 80 83 12

WWW.AKADEMIE-DAMP.DE

Blick nach vorn - Stillstand ist Rückschritt

Deutscher Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie lädt auch 2007 in die Messehallen unter dem Berliner Funkturm ein

Berlin, 24.-27.10.07

aus einer Pressemitteilung des BVOU

Wenn sich Deutschlands Orthopäden und Unfallchirurgen im Oktober zu ihrem jährlichen Herbstkongress in Berlin treffen, steht über allen berufspolitischen, medizinischen und wissenschaftlichen Fragestellungen vor allem wieder Eines auf der Tagesordnung: die Schaffung einer gemeinsamen Identität der noch jungen Fachgruppe.

In diesem Jahr haben sich die Initiatoren - Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU), Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie e.V. (DGOOC) und Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie e.V. (DGU) - auf Berufspolitik, Fort- und Weiterbildung sowie Wissenschaft als die tragenden Säulen des Kongresses verständigt. Das umfangreiche Programm aus Vorträgen, Symposien, Kursen, Expertenrunden, Workshops etc. eröffnet jedem Fachbesucher eine breite Angebotsvielfalt an Informations- und Diskussionsveranstaltungen.

Die herausragende gesundheits- und sozialpolitische Bedeutung der Versorgung muskuloskelettaler Erkrankungen und Verletzungen wird sich in einer Vielzahl von Veranstaltungen wiederfinden, was auch der gemeinsamen Außendarstellung innerhalb der Bone and Joint Decade dienlich sein wird.

Berufs- und gesundheitspolitische Themen fokussieren auf erste Erfahrungen mit der neuen Weiterbildungsordnung, zukunftsorientierte Klinik- und Praxisstrukturen, DRGs, Sinn und Unsinn von Leitlinien sowie die Implementierung von Clinical Pathways.
Ein strukturiertes Fort- und Weiterbildungsprogramm berücksichtigt erstmals den unterschiedlichen Wissens- oder Ausbildungsstand der Teilnehmer und lässt größere Effizienzen für die interessierten Besucher erwarten.
Die gute Resonanz des Vorjahres hat die Veranstalter bewogen, erneut ein OP-Pflege-Programm für die Mitarbeiter/-innen der OP-Pflege sowie für Physiotherapeut/-innen zu integrieren. Und natürlich sorgt ein interessantes Rahmenprogramm für Weiterbildung abseits der Medizin, in Berliner Architektur, Literatur oder auch Geschichte.

Um gerade den jungen Fachkollegen/-innen die Attraktivität dieses größten europäischen Fachkongresses seiner Art noch näher zu bringen, haben Assistenten/-innen in Weiterbildung zum Facharzt, die Mitglied im BVOU, in der DGOOC bzw. DGU sind, freien Zugang zum diesjährigen Kongress.

Darüber hinaus gibt es Ermäßigungen für BVOU- bzw. DGOOC-Mitglieder. Für eine Dauerkarte zahlen sie nur 130 statt 170 Euro, für eine Tageskarte 60 statt 70 Euro. Für Doppelmitglieder von BVOU und DGOOC sowie für Mitglieder der DGU ist die Teilnahme kostenfrei.
Auf ihrem gemeinsamen Weg sind die Fachgebiete Orthopädie und Unfallchirurgie in den letzten Jahren trotz aller Vielfalt und Besonderheiten

ein gutes Stück voran gekommen. Der Deutsche Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie 2007 bietet Veranstaltern wie Besuchern nun erneut das Forum für fachspezifische und persönliche Begegnungen. Wenn die Teilnehmer der Aufforderung der Initiatoren nach mehr Annäherung nachkommen, wird die gemeinsame Fachgruppe Orthopädie/Unfallchirurgie künftig weniger ein (gesundheits-)politisch verordnetes, vielfältiges Konstrukt sondern eine starke, gemeinsame Fachgruppe mit eigener Identität und dem berufspolitischen Anspruch eines Interessenvertreters aller muskuloskelettaler Erkrankungen und Verletzungen sein!

Weitere Informationen:
Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) e.V.
Kantstr. 13
10623 Berlin
Tel. 030/797 444 44
Fax 030/797 444 45
bvou@bvou.net
www.bvou.net

Dr. med.
Siegfried Götte
Präsident BVOU

Prof. Dr. med.
Joachim Hassenpflug
Präsident DGOOC

Prof. Dr. med.
Kuno Weise
Präsident DGU









Ergonomie auf den Punkt gebracht.



Selten wurde innovative Technik formal so harmonisch umgesetzt. Im Drehstuhl „black dot“ wird die patentierte Dorsokinetik als zentraler Punkt an der Rückenlehne auch optisch zum Vergnügen. Linienführung, Farbkonzept und Detailgestaltung des „black dot“ verleihen jedem Raum eine individuelle Note – ob als Einzelstück oder Ensemble aus Drehstuhl, Vierfußmodell und Freischwinger.



Drehstuhl black dot
Design: Michael Kläsener





Sedus Stoll Aktiengesellschaft
Brückenstraße 15, D-79761 Waldshut
Info-Telefon (0 77 51) 84-2 40
www.sedus-gesika.de

intensiver.

sedus

Antwort an AGR - Fax +49 (0) 4284/926 99 91

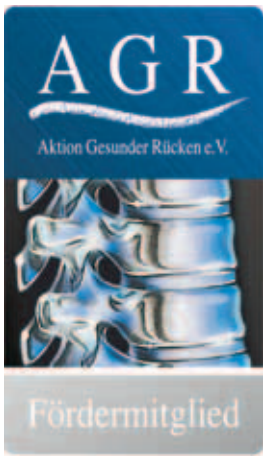


❍ Ich melde mich zum AGR-Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ mit anschließender Prüfung an. **Einen Qualifikationsnachweis lege ich bei.** Bei erfolgreichem Abschluss bin ich mit der Veröffentlichung meiner Daten einverstanden.

❍ Die Lehrgangs- und Prüfungsgebühren betragen 460 Euro inkl. MwSt.

❍ Für mich gelten die ermäßigten Gebühren aufgrund meiner
- ❍ ... AGR-Fördermitgliedschaft
- ❍ ... Mitgliedschaft in folgendem AGR-Partnerverband* _____

❍ Bitte teilen Sie mir mit, ob ich schon AGR-Fördermitglied bin.



❍ Ja, ich bin im medizinisch/therapeutischen Bereich tätig und werde Fördermitglied* des AGR e.V. Meine Mitgliedschaft beginnt zum 1. des Folgemonats (nach Registrierung meines Antrages). Meine Mitgliedschaft kann ich schriftlich mit 3-monatiger Frist zum Jahresende kündigen.
- ❍ Für mich gilt der **Jahresmitgliedsbeitrag** 192 Euro = 16 Euro im Monat, zuzüglich einer einmaligen Aufnahmegebühr von 15 Euro.
- ❍ Für mich gilt der **ermäßigte Mitgliedsbeitrag** 144 Euro = **12 Euro im Monat** zuzüglich einer einmaligen Aufnahmegebühr von 15 Euro aufgrund meiner Mitgliedschaft in folgendem AGR-Partnerverband*:

  _____

Ich melde mich an als
- ❍ natürliche Person
- ❍ juristische Person (eine Liste der nutzungsberechtigten Personen reiche ich zusammen mit dieser Anmeldung ein)

❍ **Bitte senden Sie mir die ausführliche Informationsbroschüre über das Vorteilsprogramm für AGR-Fördermitglieder.**

❍ Den Mitgliedsbeitrag bzw. die Schulungsgebühren zahle ich nach Erhalt der Beitragsrechnung an AGR e.V.

❍ Bitte ziehen Sie den Mitgliedsbeitrag bzw. die Schulungsgebühren von meinem Konto ab. Ich erteile Ihnen hiermit eine widerrufliche Einzugsermächtigung:

Kontonummer: _____ Bankleitzahl: _____

Bank: _____

Titel / Vorname / Name: _____

Beruf (bei Anmeldung als natürliche Person) _____

Firma (bei Anmeldung als juristische Person): _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

LKZ, PLZ, Ort: _____

Telefon /Telefax: _____

E-Mail: _____

Datum/Unterschrift: _____

** = Eine aktuelle Übersicht der AGR-Partnerverbände finden Sie im Internet unter www.agr-ev.de/allianz. Gern geben wir Ihnen auch telefonisch Auskunft unter + 49 (0)4284/926 99 90. Nach Aufnahme als Fördermitglied erhalten Sie von uns eine Mitgliedsbestätigung sowie detaillierte Informationen, wie Sie das Vorteilsprogramm nutzen können.*