

# AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen



## >> 25 JAHRE „DER RÜCKEN IM FOKUS“

Aktion Gesunder Rücken feiert Jubiläum Mehr auf S. 12



# 25 Jahre

AKTION GESUNDER RÜCKEN E.V.



### Geprüft & empfohlen

- Ergonomisch auf der Rennstrecke unterwegs
- Guter Schlaf dank ergonomischer Bettdecke
- Die rückengesunde Schraube



### Fachbeiträge

- Ohne Rückenschmerzen im Verkehr: die besten Übungen
- Der Home-Office-Test
- Von der Reha in den Alltag



### Verhältnisprävention

- Fit mit der Kraft des Wassers
- Neue Studie zur Schlafqualität
- Optimale Entspannung im Traumschwinger

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





AGR  
intern

4

Neues von unseren Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention	4
Frischer Wind im Norden	6
AGR auf der TheraPro in Stuttgart	6
„Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!“	7
25 Jahre „Der Rücken im Fokus“	12



Geprüft  
& empfohlen

16

Gesundheit ist eine Frage der Haltung!	16
Schreib- und Konferenztische der Marke Bosse erhalten AGR-Zertifizierung	17
Bestmögliche Abstützung des Körpers auch unter härtesten Bedingungen	20
Guter Schlaf hilft Rückenschmerzen zu verringern	22
Daheim oder im Büro: Ergonomie am Arbeitsplatz ist ein Muss	24
Die gesunde Holzbauschraube	26



Interdisziplinäre  
Fachbeiträge

30

Fit durchs Leben mit einem gesunden Rücken	30
Science Slam trifft Gesundheitsthema	32
Rückengesunder Schulstart mit der AGR	33
Physikalische Gefäßtherapie BEMER bei Rückenschmerzen	34
§20-Präventionskurs – BGF – Medizinische Trainingsgeräte	36
Dem „Handy-Nacken“ an den Kragen gehen	38
Ohne Rückenbeschwerden hinter dem Steuer	40
Von Haus aus Leistung bringen	42
Elterntag Rückengesundheit	45
Die fünf Elemente im Körper und in der Welt	46
Von der Reha in den Alltag	50



Berichte aus den  
Verbänden

54

Digitale Schmerzprävention und ihr Einsatz in der ärztlichen Praxis	54
BGB Osteofitness – das Fitnessprogramm für starke Knochen	56
Von Entspannungspädagogik bis Zirkeltraining	57
„King Kong“ im Klassenzimmer feiert Premiere	58



Neues aus der  
Verhältnisprävention

60

Aquaslashing – innovative Aquafitness mit der Slashpipe	60
Der Traumschwinger im Schul- und Kita-Alltag	62
Neue Studie zur Verhältnisprävention über Rückenschmerzen und Schlafqualität	64
Das Präventionspaket Sedus ergo+	66



Medien &  
Veranstaltungen

68

Wie Yoga bei Stress, Burnout und Ängsten helfen kann	68
Gesunder Lebensstil – Selbstfürsorge ist die beste Vorsorge!	69
therapie DÜSSELDORF	70
Impressum	71

Liebe Leserinnen und Leser,

was einmal mit einer kleinen Idee anfängt, kann groß werden: Das haben wir von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) am eigenen Leib erfahren. Was vor 25 Jahren als Initiative „Aktion Gesunder Rücken“ startete, ist heute ein anerkannter Verein, der mit zahlreichen, wichtigen Fachverbänden, Medizinerinnen und Therapeuten zusammenarbeitet. Vielen Dank an all die Verbände und Menschen, die dahinterstehen. Ohne sie hätte die Entwicklung der AGR so nie stattgefunden. Nicht nur mit Institutionen aus dem medizinisch-therapeutischen Bereich steht die AGR in engem Kontakt, sondern auch mit den Forschungsabteilungen diverser Industrieunternehmen, deren Produkte den Menschen durch den Alltag begleiten. Die AGR beeinflusst so neue Produktentwicklungen, um dadurch das Angebot für Menschen mit Rückenschmerzen stetig zu verbessern. Und eines haben wir in den vielen Jahren nie aus den Augen verloren – unser Ziel: die Linderung von Rückenleiden der Bevölkerung. Das AGR-Gütesiegel ist mittlerweile als feste Orientierungshilfe für Verbraucher etabliert. Über 750 Produkte wurden bereits mit dem Gütesiegel ausgezeichnet. Wie alles begann und was die AGR inzwischen erreicht hat, davon berichtet AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen ab Seite 12.

Dass auch der Berufsalltag anstrengend und belastend für den Rücken sein kann, zeigen Berufskraftfahrer deutlich. Statistische Zahlen belegen sogar, dass diese Berufsgruppe Spitzenreiter in Sachen Arbeitsunfähigkeit ist. Stundenlanges Sitzen in einer starren Haltung belastet die Wirbelsäule enorm. Um diese im Berufsalltag entlasten zu können, gibt es zahlreiche Übungen, die in kleinen Pausen durchgeführt werden können. Welche dies sind, lesen Sie ab Seite 40.

Und doch können Rückenschmerzen schon in jungen Jahren beginnen und setzen sich dann oftmals bis ins hohe Alter fort. Bis zu zehn Stunden am Tag sitzen wir und legen durchschnittlich nur 800 bis 1.000 Meter zu Fuß zurück. Für den Rücken bedeutet das oft langfristige Konsequenzen. Wichtig ist also, rechtzeitig damit anzufangen, neue Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren. Ein guter Anfang kann beispielsweise ein höhenverstellbarer Schreibtisch sein, der es jederzeit ermöglicht, auch im Stehen produktiv zu arbeiten und den Rücken so zeitweise zu entlasten und zu bewegen. Steh-Sitz-Tische mit vielen individuellen Gestaltungsmöglichkeiten bietet die Firma moll mit ihren neu zertifizierten Tischen für Daheim. Mehr dazu und viele weitere neue Produktzertifizierungen finden Sie in unserer Rubrik „Geprüft & empfohlen“ ab Seite 16.

*Kim Nele Jagels*

Ihre Kim Nele Jagels



AGR aktuell online lesen:  
[www.agr-ev.de/agr-aktuell](http://www.agr-ev.de/agr-aktuell)



# >> Neues von unseren Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention



## Fernlehrgang im Intensiv-Modus

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

Der Fernlehrgang kann momentan auf Wunsch im „Intensiv-Modus“ absolviert werden. Das bedeutet: Er wird nicht, wie sonst üblich, über vier Monate versendet, sondern in einer Lieferung als Komplettpaket. Das gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich Zuhause über einen längeren Zeitraum intensiv und am Stück mit dem Stoff zu beschäftigen. Vier Wochen später sendet die AGR Ihnen die Prüfungsunterlagen zu.

Die Teilnahmegebühren werden erst zum 1. September 2020 berechnet. Die Kosten fallen somit nicht sofort an, sondern erst, wenn sich die Lage hoffentlich wieder etwas entspannt hat.

Weitere Infos unter: [www.agr-ev.de/referent](http://www.agr-ev.de/referent) oder im beigefügten Flyer.



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

Jetzt die Chance nutzen und sich noch im „Intensiv-Modus“ anmelden!

## Als neue Referenten begrüßen wir:

📍 **06217 Merseburg** • *Stefanie Kobsch*  
s.kobsch@infraleuna.de  
[www.infraleuna.de](http://www.infraleuna.de)

📍 **22761 Hamburg** • *Annika Karstens*  
annika@heykes-karstens.de  
[www.heykes-karstens.de](http://www.heykes-karstens.de)

📍 **25782 Tellingstedt**  
*Birthe Bremer-Lüdemann*  
info@physio-rahm.de  
[www.physio-rahm.de](http://www.physio-rahm.de)

📍 **27432 Bremervörde** • *Imke von Ancken*  
info@brv-schulungszentrum.de  
<https://brv-schulungszentrum.de>

📍 **27432 Bremervörde** • *Nicola Lange*  
info@brv-schulungszentrum.de  
<https://brv-schulungszentrum.de>

📍 **30966 Hemmingen** • *Grit Lange*  
grit.lange@bgrci.de  
[www.bgrci.de](http://www.bgrci.de)

📍 **31515 Wunstorf** • *Christine Kühn*  
info@krankengymnastik-wunstorf.de  
[www.krankengymnastik-wunstorf.de/](http://www.krankengymnastik-wunstorf.de/)

📍 **34298 Helsa** • *Michael Schäffer*  
micosch93@t-online.de

📍 **35625 Hüttenberg** • *Annika Loos*  
annikaloo84@gmail.com  
<https://well-balanced.net>

📍 **45131 Essen** • *Barbara Ehrig*  
ba.ehrig@vodafoneemail.de

📍 **45657 Recklinghausen** • *Nikolaj Anlasik*  
sport-vest@gmx.de

📍 **47804 Krefeld** • *Anna Oliveira*  
anna.oliveira@arcor.de

📍 **52062 Aachen** • *Rebecca Aminatey*  
aminatey@hotmail.de

📍 **58515 Lüdenscheid** • *Katrin Gleitze*  
Katrin.Gleitze@reha-mk.de  
[www.reha-mk.de](http://www.reha-mk.de)

📍 **60435 Frankfurt/Main** • *Sinisa Boberic*  
s.boberic@gmail.com



- 📍 **65203 Wiesbaden** • Philipp Scholz  
philipp.scholz88@t-online.de
- 📍 **69120 Heidelberg** • Francesca Profit  
francesca.profit@med.uni-heidelberg.de  
www.klinikum.uni-heidelberg.de
- 📍 **70771 Leinfelden-Echterdingen**  
Sophia Reinhard  
s.reinhard1712@gmail.com  
www.ergotherapie-leinfelden.de
- 📍 **75233 Tiefenbronn** • Bianca Staudacher  
bianca.staudacher@techtransf.org
- 📍 **82223 Eichenau** • Harald Grunwald  
grunwald@grun-si.de  
www.grun-si.de
- 📍 **85716 Unterschleißheim** • Anja Thompson  
thompson@fasium.de
- 📍 **87437 Kempten** • Lena Weinert  
lena-weinert@web.de
- 📍 **87463 Dietmannsried** • Julian Blessing  
blessing.julian@web.de
- 📍 **91086 Aurachtal** • Michael Frohmader  
michael@fit-coaching.de  
www.fit-coaching.de
- 📍 **93161 Sinzing** • Susanne Weber  
info@ergoimpuls.com  
www.ergoimpuls.com
- 📍 **AT 1130 Wien** • Sandra Mocker  
sandra.mocker@ergotherapeutin.eu  
www.ergotherapeutin.eu
- 📍 **AT 4055 Pucking** • Celina Feigl  
celina.feigl@ooegkk.at

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

- 📍 **01809 Dohna** • Kerstin Meska  
physiomeska-dohna@t-online.de
- 📍 **09130 Chemnitz** • Katrin Bojahr  
kontakt@bewegenerleben-katrinbojahr.de  
www.bewegen-erleben-chemnitz.de
- 📍 **14532 Stahnsdorf** • Astrid König  
astrid.koenig@koeniglich.biz  
www.aktivundbewegt.jetzt
- 📍 **33619 Bielefeld** • Annette Köhne  
alm.koehne@t-online.de
- 📍 **40699 Erkrath** • Dr. med. Monika Stichert  
info@arbeitsmedizin-stichert.de  
www.arbeitsmedizin-stichert.de
- 📍 **41539 Dormagen** • Heiko Maek  
h.maek@tsv-bayer-dormagen.de  
www.tsv-bayer-dormagen.de
- 📍 **45141 Essen** • Reinhard Weber  
weber@physiotherapie-weber.de  
www.physiotherapie-weber.de
- 📍 **51647 Gummersbach** • Joël Moinat  
joel.moinat@abus-kransysteme.de  
www.abus-kransysteme.de
- 📍 **55743 Idar-Oberstein** • Melanie Knapp  
knapp.melanie@googlemail.com

- 📍 **57299 Burbach** • Nils Richter  
info@move-cycles.com  
www.move-cycles.com
- 📍 **57368 Lennestadt** • David Meiworm  
info@therafit-lennestadt.de
- 📍 **58507 Lüdenscheid**  
Farida Abderrahim-Schmidt  
Farida.Abderrahim@Reha-MK.de  
www.reha-mk.de
- 📍 **59755 Arnsberg** • Helma Busemann  
info@bewegungsschule-busemann.de  
bewegungsschule-busemann.de
- 📍 **63579 Freigericht** • Ute Weber  
ute@auszeittraining.de  
www.auszeittraining.de
- 📍 **66740 Saarlouis** • Dr. med. Evi Fuchs  
dokevi@gmx.de
- 📍 **73466 Lauchheim** • Michael Jast  
michael.jast@jast-ergo.de  
www.jast-ergo.de
- 📍 **74076 Heilbronn** • Nathalie Stähle  
nathalie.staehle@bad-gmbh.de
- 📍 **84036 Landshut** • Lothar Stelzer  
Lothar.Stelzer@gmx.de

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

- 📍 **08606 Oelsnitz** • Claudia Strobel  
info.brunnenberg-reha@mediclin.de
- 📍 **10405 Berlin** • Markus Langenecker  
m.langenecker@gmx.de
- 📍 **21397 Barendorf** • Jürgen Rappard  
info@bbr-rappard.de
- 📍 **41539 Dormagen** • Pascal Paul  
p.paul@tsv-bayer-dormagen.de
- 📍 **46414 Rhede** • Maike Starting  
maike.starting@gmail.com
- 📍 **47533 Kleve** • Dr. med. Wolfram Althoff  
dr.w.althoff@t-online.de
- 📍 **50859 Köln** • Axel Wertz  
a.wertz@tsv-bayer-dormagen.de
- 📍 **50939 Köln** • Michael Petsching  
mpetschi@web.de
- 📍 **51377 Leverkusen** • Marc Coenen  
marc.coenen@tsvbayer04.de
- 📍 **51427 Bergisch-Gladbach** • Pascal Mehrens  
pascal.mehrens@googlemail.com
- 📍 **53639 Königswinter** • Thomas Rey  
mail2tomrey@web.de
- 📍 **59427 Unna** • Stefan Deimann  
Stefan-Deimann@gmx.de
- 📍 **63329 Egelsbach** • Caroline Haas  
caro2101@gmx.de
- 📍 **63584 Gründau** • Matthias Frech  
m.frech@bewegungsgut.de
- 📍 **72218 Wildberg** • Björn Fischer  
bfischer@health-made.de



- 📍 **73614 Schorndorf** • Katja Heubach  
katja.heubach@t-online.de
- 📍 **79100 Freiburg** • Michaela Eberhardt  
michaela.eberhardt@bad-gmbh.de
- 📍 **82467 Garmisch-Partenkirchen**  
Dagmar Dechert  
dagmar.dechert@online.de
- 📍 **88326 Aulendorf** • Christine Mayer  
chrismay@kabelbw.de

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

- 📍 **04916 Herzberg** • Wolfgang Endtmann  
HPEndtmann@yahoo.de
- 📍 **38889 Blankenburg** • Thilo Reinsch  
thilo.reinsch@gmx.de
- 📍 **48653 Coesfeld** • Christopher Ermler  
christopher.ermler@web.de
- 📍 **58553 Halver** • Heike Siepermann  
pffff@heike-siepermann.de
- 📍 **64711 Erbach** • Hedwig Huf  
hedwig.huf@t-online.de

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

- 📍 **01589 Riesa** • Dr. med. Thomas Karsch  
info@orthopaedie-dr-karsch.de
- 📍 **41748 Viersen** • Rüdiger König  
rudikoening@gmx.de
- 📍 **67663 Kaiserslautern** • Elvira Doll-Frank  
elvira-doll-frank@t-online.de



## >> Frischer Wind im Norden

### Neues aus dem Team der AGR

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

Auch bei der AGR herrscht kein Stillstand. Seit Februar dürfen wir ein neues Gesicht im Team begrüßen. Claudia Bockelmann ist zusammen mit Martina Bargsten nun eine weitere freundliche Stimme in der AGR-Telefonzentrale. Ihr Aufgabenbereich umfasst hauptsächlich die Mitglieder- und Partnerbetreuung. Beide teilen sich den Arbeitsbereich, sodass eine telefonische Erreichbarkeit der AGR stets

gegeben ist. Sollten Sie Fragen haben, hat sie immer ein offenes Ohr für Sie.

Willkommen im Team, liebe Claudia!

Claudia Bockelmann kommt als Nachfolgerin für Katja Hannemann, die sich nach über zehn Jahren bei der AGR neuen beruflichen Herausforderungen stellt.



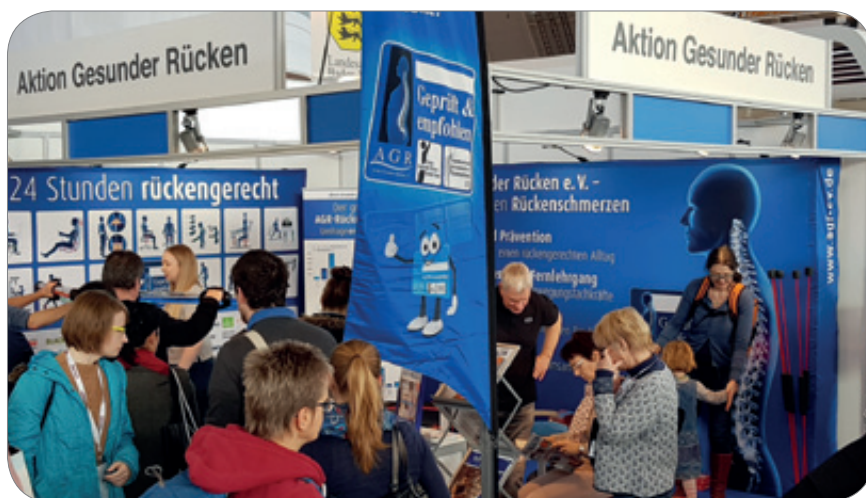
Claudia Bockelmann

Katja bereicherte in dieser Zeit unser Team mit ihrer fröhlichen und herzlichen Art sehr! Wir bedanken uns bei Katja für die geleistete Arbeit, das gute Miteinander und wünschen ihr für die Zukunft nur das Beste!

## >> AGR auf der TheraPro in Stuttgart

### Positive Resonanz der Fachbesucher am AGR-Stand

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



Der Messestand der AGR war gut besucht.

Vom 07. bis 09. Februar war die Aktion Gesunder Rücken mit einem Stand vor Ort bei der Fachmesse „TheraPro“. Die Messe zählt mittlerweile zu einer der wichtigsten Messen für die Gesundheitsbranche und konnte auch in diesem Jahr ein deutliches Besucherplus verzeichnen.

Vor Ort konnten sich die Besucher auf Kim Jagels und Malte Kammann vom AGR-Team, sowie Andreas Sperber (Physiotherapeut) als Unterstützung, freuen. Dieses Jahr können

wir uns wieder mit einer positiven Bilanz von der Messe verabschieden. Insgesamt zog es knapp 13.000 Fachbesucher in die ausgebauten Hallen der Messe Stuttgart, die sich über neue Trends informierten und Kontakte knüpften. Dadurch konnten wir sehr viele interessante Gespräche mit den Besuchern führen, die ein großes Interesse an unserer Arbeit zeigten. Auch praktisch boten wir dem fachkundigen Publikum die Gelegenheit, eine Vielzahl an AGR-zertifizierten Produkten direkt vor Ort auszuprobieren. Außerdem durften



### Gewinner des AGR-Gewinnspiels

Und das sind die glücklichen Gewinner unseres Gewinnspiels:

- ▶ Über einen FLEXI-BAR darf sich Kyriakos K. aus Ubstadt-Weiher freuen.
- ▶ Über ein TOGU Ballkissen darf sich Christine W. aus Neustadt freuen.
- ▶ Gewinnerin der SLASHPIPE ist Martina G. aus München.

Wir wünschen viel Spaß mit den Gewinnen!

sich die Besucher unseres Messestandes über unser Gewinnspiel freuen. Es galt in diesem Jahr erneut, einige Fragen zu beantworten. Mit viel Glück konnten die Teilnehmer dann AGR-zertifizierte Produkte gewinnen. Die Gewinner stehen nun fest und freuen sich schon sehr auf ihre Preise. Die Messe war somit auch in diesem Jahr wieder ein voller Erfolg für uns!

# >> „Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!“

Erfahrungsbericht zum Expertenworkshop am 7. März 2020 in Leipzig

Ulrich Kuhnt | BdR e.V.

Können wir den Expertenworkshop durchführen oder sollten wir ihn wegen der Corona-Krise absagen? Die Beantwortung dieser Frage haben wir uns als Veranstalter nicht leicht gemacht. Am 4. März wurde noch intensiv mit den Gesundheitsämtern in Hannover und Leipzig telefoniert, um eine verantwortungsvolle Entscheidung treffen zu können. Wegen des relativ kleinen Personenkreises und der Registrierung aller Teilnehmenden bekamen wir von den Gesundheitsämtern grünes Licht zur Durchführung des Workshops. In diesem Moment fiel uns ein Stein vom Herzen, ein Jahr intensiver Vorbereitung war nicht vergeblich.

Wie in den vergangenen Jahren wurde der Expertenworkshop am Vorabend im Restaurant Zills Tunnel eingeläutet. Das Get-together wurde in gemütlicher Atmosphäre von insgesamt 50 Personen zum Plaudern und Fachsimpeln genutzt.

Pünktlich um 8:30 Uhr begann die Registrierung der über 100 Teilnehmer.



8:30 Uhr – Beginn der Registrierung



Ulrich Kuhnt eröffnet den Expertenworkshop.

## Spannende Vorträge und Workshops

Es wurden viele tolle Workshops angeboten – nun mussten sich die Teilnehmenden entscheiden.

Um 9:15 Uhr begrüßten die Veranstalter und Kooperationspartner die Teilnehmer im Hörsaal.

Nach der Begrüßung hielt Prof. Dr. Niko Kohls von der Hochschule Coburg den ersten Vortrag zum Thema: „Achtsamkeit als Gesundheits- und Lebensressource“. Seine zentralen Botschaften lauteten:

- ▶ Achtsamkeit ist eine Fokussierung des Bewusstseins auf das gegenwärtige Erleben mit einer annehmenden, positiven Grundhaltung, ohne dabei die Wahrnehmungsinhalte kognitiv zu bewerten.
- ▶ Viele Studien belegen eindeutig, dass Achtsamkeit positive Auswirkungen auf Stresswahrnehmung, Wohlbefinden, Lebensqualität und Gesundheitsverhalten haben kann.



Dr. Heike Streicher stellt die Sportwissenschaftliche Fakultät an der Universität Leipzig vor.



Detlef Detjen erläutert als Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken die bundesweiten Aktivitäten rund um den Tag der Rückengesundheit.



Dr. Dieter Breithecker richtet in seiner Funktion als Vorstandsmitglied die Grußworte des Forum Gesunder Rücken an die Besucher.



Peter Guske formuliert aufmunternde Worte in seiner Funktion als Vertreter des VPT und Koordinator der KdR.



- ▶ Das Gehirn von meditierenden Menschen beginnt sich schon nach einem relativ kurzen Zeitraum sowohl funktional als auch strukturell im Sinne der Neuroplastizität zu verändern.
- ▶ Es lassen sich bei Schülern bereits durch ein dreimal pro Woche durchgeführtes 15-minütiges Achtsamkeitstraining die Konzentrationsleistung, das Stressempfinden und der soziale Interaktionsstil positiv beeinflussen.
- ▶ Studien zur Wirksamkeit von Achtsamkeit in der Arbeitswelt deuten darauf hin, dass sich nicht nur die Wahrnehmung der Belastung am Arbeitsplatz, Informationsverarbeitung sowie Entscheidungsfindungsprozesse verbessern lassen, sondern darüber hinaus auch der Umgang mit Kollegen verbessern kann, wenn Achtsamkeit in den Organisationen authentisch praktiziert wird.

**„Überleben in Zeiten der permanenten Veränderung – vom klugen Gebrauch unseres Kopfes und Körpers“**, so lautete der zweite Vortrag des Sportpsychologen Dr. Arno Schimpf aus Edingen.

Seine zentralen Botschaften lauteten:

- ▶ In Zeiten permanenter Veränderung, allem voran der radikale Wandel in der Arbeitswelt, ist Change-Kompetenz gefragt. Die mit dem Wandel einhergehende Komplexität, Dynamik, Mehrdeutigkeit und Ungewissheit erzeugt große Unsicherheit beim Menschen. Wandel gab es schon immer. Das ist ein Naturgesetz. Neu ist jedoch die unglaubliche Beschleunigung, die dem Menschen zu schaffen macht.
- ▶ Es ist höchste Zeit, dass wir unser wichtigstes Erfahrungsinstrument zurückgewinnen: unseren Körper. Aber kein überspitzter Körperkult und kein Fitnesswahn. Es gilt, die individuellen Energie- und Powerquellen zu entdecken. Kontakt mit dem eigenen Körper, dem eigenen Befinden herzustellen. Lust auf sich selbst zu bekommen.
- ▶ Die unglaubliche Kraft und Energie spüren, die im eigenen Körper ruht. Das richtige Maß von Aktivität im Äußeren und Rückkehr zur Stille, zur Geborgenheit im eigenen Inneren. Den Rhythmus erkennen, der im Leben (in der Natur des Menschen) herrscht. Eine zielorientierte, bewusste Energie-Balance wird zum zentralen Faktor für Gesundheit und Leistungskraft.

- ▶ Wichtige Regulatoren der Energie-Balance sind: Bewegungsfaktoren (allgemeine, körperliche Aktivität), Gedankenqualität (positive Mindsets), Entspannungskompetenz, Achtsamkeitsrituale und Ernährungsmuster.

Nach dem theoretischen Teil ging es in die Praxis. Wie kann der Ansatz der Achtsamkeit in die Neue Rückenschule integriert werden? Im Angebot standen neun unterschiedliche Workshopthemen. Da die 60-minütigen Workshops dreimal hintereinander durchgeführt wurden, konnte jeder Teilnehmer an drei unterschiedlichen Workshops aktiv mitmachen.



Dr. Arno Schimpf begeistert im 2. Vortrag für den klugen Gebrauch von Kopf und Körper.



Jana Rothe demonstriert Yogaelemente für die Rückenschule.



Sandra Tögel demonstriert, wie sich durch Achtsamkeit die innere und äußere Haltung verändern.



Christiane Greiner-Maneke erläutert den neurokognitiven Ansatz.



Professor Niko Kohls referiert zum Thema „Achtsamkeit als Gesundheits- und Lebensressource“.



Nach dem ersten Vortrag ist Bewegung angesagt.



Nach den Vorträgen stellen die Workshopleiter ihre Inhalte vor.



Zehn Studierende des Sportinstituts sorgen für eine perfekte Organisation.



Das Balance Yoga mit Franz Hammer ist mehr als Entspannung.



Dr. Grit Schöley vertreibt mit Qigong den Affengeist.



Zum meditativen Ausdauertraining mit Günther Lehmann gehören auch Dehnübungen.



Dr. Dieter Breithecker begeistert für physiologisch sinnvoll gestaltete Lern- und Büroräume.



Martina Ecker sorgt mit TOGU-Produkten für anstrengende Bewegung.



Birgit Beck gestaltet eine Kostprobe der Achtsamkeitsübung Body Scan.

## Ausklang mit Teilnehmerbefragung und Verlosung

Nach den Workshops war die Veranstaltung noch nicht zu Ende. Die Veranstalter verknüpften eine schriftliche Befragung der Teilnehmer mit einer Verlosung. Zu gewinnen gab es wertvolle Sportgeräte, wie z. B. Brasils und einen Jumper von der Firma TOGU sowie ein Faszienset von der Firma BLACKROLL.



Nach Beendigung der Workshops schließt sich noch eine Verlosung an.



Hochzufrieden verabschiedet Ulrich Kuhnth um 17:30 Uhr alle Besucher, Referenten und Helfer.



Auf Wiedersehen bis zum 6. März 2021 in Leipzig, hoffentlich ohne Corona-Viren.



### >> Stimme eines Teilnehmers

Martin Dietrich, Physio-M.E.D,  
Hiddenhausen Betriebliche  
Gesundheitsförderung (BGF),  
HP-Physiotherapeut, BdR-Rücken-  
schullehrer, Ergonomieberater:

**„Die neue Rückenschule“ lebt!**

*Wir bedanken uns für die Veranstaltung TdR 2020 in Leipzig mit den vielen erfahrenen und ambitionierten Moderatoren. Durch diesen Tag sind meine Frau als Yogalehrerin und ich als Rückenschullehrer (BdR) und Physiotherapeut in unserer täglichen Arbeit in unseren Fachbereichen bestätigt worden. Unsere langjährigen beruflichen Erfahrungen mit den Menschen, die wir in Gesundheit fördern, müssen auf jeden Fall an die nächste(n) Generation(en) weitergereicht werden. Gesundheit bleibt auch in den 20er Jahren ein wichtiges Gut.*

**Folglich für uns: „Tue Gutes und sprich darüber“.**

*P.S. Die Organisation war perfekt und die Uni Leipzig ist sehr schön geworden.*

### >> Stimme eines Workshopleiters

Franz Hammer, Dresden  
Firmenfitness & Personal Training

*„Auch von meiner Seite ein großes Dankeschön für die tolle Organisation. Die Vorträge treffen genau den Zahn der Zeit und gehören als wesentliches Element in jede gute Rückenschule. Als Referent hat es mir viel Spaß gemacht und durch die tolle Betreuung vor Ort lief auch alles herrlich rund. Ich freue mich sehr auf kommende Veranstaltungen!“*

*Besten Dank und eine tolle Woche,  
Franz*

### Auszug aus den Ergebnissen der Teilnehmerbefragung

Der Expertenworkshop wird erfahrungsgemäß von besonders gut ausgebildeten Bewegungsfachkräften mit umfangreichen Praxiserfahrungen besucht. Diese Tatsache war für die Veranstalter Anlass genug, diesen Teilnehmerkreis zur Organisation des Tages der Rückengesundheit und insgesamt zur Einschätzung der „Neuen Rückenschule“ zu befragen.

### Welche Zukunftschancen sehen Sie in der Neuen Rückenschule?

sehr große     geringe     keine

**Begründung:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche Maßnahmen sollte aus Ihrer Sicht der BdR zur Attraktivitätssteigerung durchführen?

#### Antworten

#### Neue Rückenschule

>> Begründung **sehr große** Zukunftschancen: \_\_\_\_\_

- ▶ Rückenbeschwerden nehmen stressbedingt zu.
- ▶ gesellschaftliche Entwicklung
- ▶ alltags- und lebensnah
- ▶ mehr Digitalisierung = weniger Körperbewusstsein, weniger Bewegung
- ▶ einzigartig in der Vielfältigkeit
- ▶ wenn sie modernisiert wird
- ▶ Das Thema Gesundheit, Handlungskompetenz wird immer wichtiger im Allgemeinen.
- ▶ Das Thema geht alle an.
- ▶ zeitweise ungünstige Informationen über Wirbelsäulenbeschwerden erhältlich; Menschen teilweise stark verunsichert
- ▶ sehr zeitnahes Konzept, motivierendes Konzept „Hilfe zur Selbsthilfe“; Selbstwirksamkeit
- ▶ Achtsamkeit bzw. Meditation tritt immer mehr in den Vordergrund.
- ▶ Themen sind authentisch, sprechen mehr Menschen an.
- ▶ Nachfrage wird noch mehr ansteigen.
- ▶ Jeder hat sie nötig.

>> Begründung **geringe** Zukunftschancen: \_\_\_\_\_

- ▶ zurzeit nicht en vogue
- ▶ mittlerweile zu teure Ausbildung bzw. auch das Muss an immer wieder neuen Fortbildungen zur Verlängerung des RS-Lehrers → Zwang
- ▶ Zeitgeist?
- ▶ zu unbekannt, zumindest in der Fitnessbranche, in der ich arbeite



- ▶ Begriff „Rückenschule“ zieht nicht mehr
- ▶ noch kein Alleinstellungsmerkmal
- ▶ mit der zunehmenden Altersstruktur wird immer wichtiger und auch interessanter
- ▶ es braucht junge motivierte Kursleiter

### Maßnahmen zur Attraktivitätssteigerung

- ▶ gute Zusammenarbeit mit der Krankenkasse
- ▶ Das heutige Thema war super.
- ▶ Social Media (ist ja in Planung)
- ▶ alle praktikablen PR-Maßnahmen
- ▶ mehr Achtsamkeitsübungen, Inhalte zur direkten Umsetzung im Alltagsgeschehen
- ▶ Aufklärungskampagnen, z.B. Fernsehwerbung
- ▶ den Stellenwert der „Standard-Rückenschule“ wieder schätzen durch Arbeit an der Basis, Grundausbildung → Pflichtvoraussetzung
- ▶ Achtsamkeit einarbeiten
- ▶ evtl. in Zusammenarbeit mit Krankenkassen Aktionen in Fitnessstudios durchführen
- ▶ mehr Kurzprogramme in der Neuen Rückenschule, längere Begleitung durch verschiedene Broschüren auch für Mitarbeiter (einfache Sprache)
- ▶ für mich ist die Arbeit des BdR sehr gut, weiter so
- ▶ Gesundheit Arbeitnehmer/Arbeitgeber, Firmenfitness, Fürsorge/Aufsichtspflicht Arbeitgeber weiterhin bearbeiten; Umgang mit ZPP; Bildungs-/Gesundheitspolitik beeinflussen wollen
- ▶ mehr Fortbildung im Norden
- ▶ evtl. Werbung in den kleinen Kursen vor Ort! Werbung über die Krankenkassen?
- ▶ Arbeitsgruppen im Norden/Spaß, alle Altersgruppen/Kleingruppen; siehe alle Workshops





## >> 25 Jahre „Der Rücken im Fokus“

Eine starke Entwicklung der AGR e. V.

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



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

### AGR im INTERVIEW

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

Vor 25 Jahren – genauer gesagt am 2. Mai 1995, wurde aus der Initiative „Aktion Gesunder Rücken“ ein eingetragener Verein – die Geburtsstunde der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Anlass, noch einmal die Entstehung Revue passieren zu lassen – und wen könnten wir dazu besser befragen als Detlef Detjen, heutiger AGR-Geschäftsführer und Zeitzeuge, der vom ersten Tag dabei ist.

**AGR aktuell: Detlef, du bist von Anfang an dabei. Also für uns der perfekte Gesprächspartner zum AGR-Jubiläum. Wer kam denn damals auf die außergewöhnliche Idee, die Aktion Gesunder Rücken zu gründen?**

**Detlef Detjen:** Ideengeber war Dr. Günter Neumeyer. Dieser war in den 90er Jahren praktizierender Arzt in Hollenstedt (bei Hamburg) und gar nicht weit weg von unserem heutigen Standort. Dr. Neumeyer, damals schon über 70, sah sich in seiner Sprechstunde immer wieder mit Fragen seiner Patienten konfrontiert, die er trotz seiner medizinischen Ausbildung nur sehr schwer beantworten konnte. So kam beispielsweise immer wieder die Frage nach dem „richtigen Bett“ gegen Rückenschmerzen auf. Neumeyer erkannte, dass er von seinen Patienten auch in diesem Bereich als vermeintlicher Experte gesehen wurde, kam jedoch zu der Erkenntnis, dass nicht nur ihm, sondern auch vielen Kollegen fachliches Know-how rund um die Rückenfreundlichkeit von Alltagsprodukten fehlte.

Wie es der Zufall so will, ist Dr. Neumeyer ein guter Freund der Bremervörder Unternehmerfamilie Thomas. Er kennt und schätzt deren Produkte seit vielen Jahren. Bei einem gemeinsamen Abendessen erzählte er Wilfried Thomas von seinem Problem und seiner Idee:

einer zentralen Institution bzw. Akademie, die rückengerechte Produkte findet und Ärzte und Therapeuten darüber informiert. Diese durchaus ungewöhnliche Idee fand die Unterstützung des Unternehmers.

**Und wie ging es dann damals los?**

Zunächst wurde ein kleines Team zusammengestellt, welches ausgewählte ergonomische Produkte wie Lattoflex-Betten, Recaro Autositze und Drabert Bürostühle medizinischen Fachleuten vorstellte. Ziel war es, die Experten als Multiplikatoren zu gewinnen.

Zu unserem Team gehörten neben mir unser „Bayer“ Norbert Grigat, unser „Schwabe“ Ulrich Strauß sowie die „Nordlichter“ Andrea Martens und Georg Stingel.

Ganz im Sinne einer „Akademie“ wurden nach und nach Patienten-Ratgeber (das heutige „AGR-MAGAZIN“), Vortragssets, eine PC-Rückenschule („unser größter Flop“, Detlef schmunzelt), der AGR-Newsletter (die heutige „AGR aktuell“) etc. entwickelt. Unser Ziel war es, mittelfristig 300 Praxen zu finden, die dieses von uns vermittelte Wissen an ihre Patienten weitergeben können. Mit Stolz kann ich heute sagen: Ziel erfüllt – wir haben inzwischen über 7.600 Partner in diesem Bereich.



V. l. n. r.: Norbert Grigat, Ulrich Strauß, Andrea Martens und Georg Stingel sowie Detlef Detjen



**Wie kamen diese Ideen denn in medizinischen Fachkreisen an?**

Sensationell! Wir trafen auf ein kritisches, aber dennoch sehr neugieriges Fachpublikum. Der Sinn, ein rückengerechtes Umfeld zu schaffen, wurde sofort erkannt. Die Begeisterung war groß, nachdem wir die vorgestellten Produkte ausführlich erläutert hatten.

Die Resonanz war so überwältigend, dass wir sehr schnell an der Grenze des Machbaren waren. Wir hatten wesentlich mehr Anfragen als freie Termine. In den Gesprächen erkannten wir, dass es wesentlich mehr Produktthemen gibt, die die Rückengesundheit positiv oder negativ beeinflussen können, als wir uns damals vorstellen konnten. So kamen wir auf die Idee, nicht nur einen kleinen Teil des Tages zu berücksichtigen, sondern rückengerechte Produkte zu finden, die den Menschen rund um die Uhr begleiten.

**War das nicht unheimlich aufwendig und zeitintensiv?**

Auf jeden Fall. Unser damaliger Weg, medizinische Fachleute zu überzeugen, war viel zu zeit- und kostenintensiv. Die Produkte quer durch die Republik zu fahren, um sie vor Ort zu erklären, war kaum mehr zu bewältigen. Mal abgesehen von der finanziellen Herausforderung.

**Und was habt ihr dann gemacht?**

Rückblickend klingt es sehr banal, dennoch war es eine große Herausforderung. Wenn man sich selbst mit einer Sache nicht so gut auskennt, dann sucht man Hilfe bei einem Freund, einem Vertrautem oder einem Kollegen. Und so kamen wir gemeinsam mit zwei inzwischen sehr vertrauten Verbänden auf das AGR-Gütesiegel. Mit dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. schlossen wir 1995 die Vereinbarung, Produkte von einem interdisziplinären Expertengremium zertifizieren zu lassen. Beide Verbände stellen seit nunmehr 25 Jahren eine unabhängige, sehr kompetente Expertenkommission, die Produkte auf ihre Rückenfreundlichkeit überprüft. Das Gütesiegel hat inzwischen eine so hohe Akzeptanz, dass Ärzte und Therapeuten unsere Medien nutzen, ohne sich persönlich von den Produkten überzeugen zu müssen – Sie vertrauen auf Ihre Kollegen aus dem Prüfungsgremium.

**Und wie habt ihr das finanzielle Problem gelöst?**

Bei unseren anfänglichen Gesprächen mit den Experten und unserer Arbeit, den Menschen aufzuzeigen, was sie persönlich für mehr Rückengesundheit tun können, haben wir festgestellt, dass die Hersteller ebenfalls

von unserer Arbeit profitieren. So kam es zur lizenzpflichtigen Vergabe des AGR-Gütesiegels an immer mehr Unternehmen. Hinzu kamen die kostenpflichtige Schulung von Fachgeschäften, die Ausbildung der AGR-Referenten sowie die Mitgliedsbeiträge unserer Fördermitglieder, bei denen ich mich hier noch einmal ausdrücklich bedanke. Mit all diesen Maßnahmen konnte nach und nach unsere Finanzierung gesichert und die Aktivitäten konnten ausgebaut werden.

**Nun ist die Bekämpfung des Volksleidens „Rückenschmerzen“ ja eine ziemliche Herausforderung. Bekommt ihr denn da irgendwelche Unterstützung?**

Selbstverständlich, sehr wichtige sogar. Die Ursachen von Rückenschmerzen sind bekannterweise sehr komplex. Also haben wir Gespräche mit den Fachverbänden der Orthopädie, Physio- und Ergotherapie, der Psychologie, der Ernährungswissenschaft, der Arbeitsmedizin etc. aufgenommen und unsere Arbeit, das Gütesiegel und unsere Ziele vorgestellt. Das Ergebnis lässt sich sehen: Inzwischen haben wir mit aktuell 36 Verbänden eine vertrauensvolle Zusammenarbeit. Dahinter stehen über 150.000 medizinisch/therapeutische Fachleute, die die sogenannte Allianz gegen Rückenschmerzen bilden – das ist einmalig und wir sind unseren Partnern zu großem Dank verpflichtet.



Das kann sich sehen lassen: vertrauensvolle Zusammenarbeit mit 36 Verbänden und mit über 150.000 Fachleuten



# 25 Jahre

AKTION GESUNDER RÜCKEN E.V.



## Die AGR ist sehr umtriebig. Man findet euch auf Messen und alle Jahre wieder taucht er auf, der „Tag der Rückengesundheit“ (TdR). Was hat die AGR damit zu tun?

Der „Tag der Rückengesundheit“ wiederholte sich in diesem Jahr, genauer gesagt am 15. März, bereits zum 19. Mal. Initiator des bundesweiten Aktionstages war das Deutsche Grüne Kreuz (DGK) – wobei die AGR sehr schnell als unterstützender Partner mit dabei war. Als das DGK sich dann bedauerlicherweise mit seinem Engagement zurückziehen musste, übernahmen die AGR und seit einigen Jahren der BdR als neuer Partner diesen Aktionstag.

Der dazugehörige „Expertenworkshop“, eine massive Präsenz in den Medien sowie viele regionale Veranstaltungen unter einem übergeordneten Thema prägen bis heute den „Tag der Rückengesundheit“. Und das hilft uns, immer wieder auf das Thema Rückengesundheit aufmerksam zu machen.

## Der TdR ist ja nur ein Baustein. Welche weiteren wichtigen Meilensteine gibt es aus deiner Sicht in der AGR-Geschichte?

Tja, eigentlich sind es die vielen kleinen Dinge, die etwas Großes entstehen lassen. Dennoch möchte ich mal drei Dinge ansprechen. Zum einen 2006, damals haben wir uns entschlossen, das bei uns gesammelte Wissen zur Verhältnisprävention in eine Fortbildung (Fernlehrgang) zu packen. Der Lehrgang hat übrigens seit 2010 die staatliche Zulassung. Inzwischen gibt es mehrere hundert gut ausgebildete AGR-Referenten, die die Verhältnisprävention in Form von Vorträgen und Beratungen – und immer häufiger auch in Unternehmen, in Kursen, in ihren Praxen usw. – weitergeben.

Ganz wichtig in unserer Aufklärungsarbeit sind die Medien. Die AGR ist ein gefragter

Ansprechpartner für die Medien und auch für uns ist die gute Zusammenarbeit mit den Medien ein wichtiger Baustein unserer Arbeit. So haben wir jährlich über 8.000 Artikel (Print und Online) mit AGR-Beteiligung. Das ist natürlich eine riesige Unterstützung unserer Aufklärungsarbeit – um die uns so manch ein Industrieunternehmen beneidet.

Na, und dann hat es uns sehr gefreut, dass das AGR-Gütesiegel im Laufe der Jahre international geworden ist. Das Siegel ist inzwischen in über 30 Sprachen verfügbar und weltweit an rückengerechten Produkten zu finden. Nicht nur, dass deutsche Firmen es im Ausland einsetzen, auch ausländische Firmen sind bereits auf uns zugekommen.

## Das ist ja interessant, hast du da mal ein Beispiel?

2014 klingelte bei mir, wie so oft, das Telefon und am anderen Ende der Leitung befand sich ein Mitarbeiter des führenden Automobilherstellers aus Südkorea – die Firma Hyundai war am Apparat. Die Sitze eines neuen Fahrzeugs sollten für ihre besondere Ergonomie ausgezeichnet werden. Dazu wurde weltweit nach einer Institution gesucht, die Sitzergonomie seriös und glaubwürdig bewerten kann. Nach intensiver Recherche blieb am Ende nur die AGR übrig. Das war natürlich ein großes Lob für unsere Arbeit. Etwas zögerlich schilderte ich den Ablauf und machte auf das Problem aufmerksam, dass die Prüfung nur in Deutschland stattfinden kann.

Und so wurde kurzerhand in geheimer Mission der streng bewachte Erlkönig, begleitet von vier Ingenieuren aus Südkorea, nach Deutschland zur Zertifizierung eingeflogen. Der Aufwand lohnte sich, denn als erstes asiatisches Unternehmen erhielt Hyundai für seine in Deutschland noch unbekannt Marke „Genesis“ das Gütesiegel für seine Sitze.



## Die AGR prüft ständig neue Produkte und man fragt sich ja heutzutage immer öfter, was es denn mit einem Siegel so auf sich hat und ob man der Aussage vertrauen kann. Wie sieht das bei dem Gütesiegel aus?

Dem kann man ruhigen Wissens vertrauen, denn auch das Gütesiegel ist schon zweimal überprüft worden und wir haben sehr erfolgreich abgeschnitten. Im Jahr 2005 untersuchte Ökotest 264 Gütesiegel und zeichnete das AGR-Gütesiegel mit „sehr gut“ aus. 2014 erfolgte die Überprüfung durch „Label-online“, einem Portal des Bundesverbandes „Die Verbraucher Initiative e. V.“, welches Gütesiegel unter die Lupe nimmt und von zwei Bundesministerien gefördert wird. Ich durfte damals stundenlang Fragebögen ausfüllen und anschließend noch einige Male mit den Prüfern telefonieren. Dabei wurde jede Kleinigkeit hinterfragt. Die Mühe lohnte sich. Label-online zeichnete das AGR-Gütesiegel mit der Bestnote als „Besonders empfehlenswert“ aus.

## Bei jedem Rückblick stellt sich abschließend auch ein wenig die Frage: Und wie geht's weiter bei der AGR?

Es gibt noch eine ganze Menge für uns zu tun. Denn obwohl wir bereits Produkte in über 100 Themenbereichen zertifiziert haben, gibt es noch genügend unbearbeitete Bereiche. Hierauf liegt unser Fokus in den kommenden



Monaten. Glücklicherweise mangelt es auch nicht an Anfragen, auch wenn leider bei weitem nicht alle Produkte das halten, was die Hersteller versprechen. Die wirklich guten Produkte herauszufiltern, ist dann die Aufgabe unserer medizinischen Experten.

Zudem entwickelt sich das Gütesiegel permanent weiter. So bezogen sich die 1995 definierten Anforderungen immer nur auf das eigentliche Produkt und auch das Prüfungsgremium ist mit seinen Anforderungen heute sehr viel strenger und genauer. Es werden nicht nur „Produkte“, sondern inzwischen auch ganze Konzepte (z. B. das Konzept Industriearbeitsplatz oder Konferenzarbeitsplätze) zertifiziert. Das ist auch sehr wichtig, denn manchmal macht erst die Kombination von rückengerechten Produkten eine gute Lösung aus.

Wir haben ein sehr gutes, dynamisches Team, einen Mix aus Erfahrung und Neugier, also eine sehr gute Basis für die positive weitere Entwicklung.

Eines möchte ich abschließend noch sagen: Danke an all die vielen Verbände, Experten und Freunde der AGR, die uns tagtäglich bei unserer Arbeit unterstützen – vielen Dank!

Ein ganz großes Dankeschön geht jedoch an Dr. Neumeyer, ohne den ich hier heute nicht dieses Interview gegeben hätte. Er vollendete am 10. Januar 2020 sein 99. Lebensjahr. Noch heute – im fast biblischen Alter – verfolgt er die Entwicklung seiner AGR. An dieser Stelle herzliche Grüße an Dr. Neumeyer.

**Detlef, vielen Dank für das Gespräch.**



*Aufklärung ist ein wichtiger Baustein der AGR. Und damit auch die mediale Präsenz.*

**„Starke Entwicklung seit 25 Jahren“**



Von der Newsletter zur AGR aktuell: Das Format hat sich zur umfangreichen Patienteninformation weiterentwickelt.





## >> Gesundheit ist eine Frage der Haltung!

Für mehr Ergonomie in Produktion, Montage und Labor

Nach Informationen der Aeris GmbH



Dreimal Muvman von Aeris: links – perfekt für Büro und Home-Office, in der Mitte: neu – der Muvman Industry für Montage, Labor etc., und rechts – der Muvman Industry ESD, reinraumtauglich

Langes, starres Sitzen macht müde und erhöht die Wahrscheinlichkeit, Rückenschmerzen und andere Zivilisationskrankheiten zu bekommen. Ein Steharbeitsplatz ist aber nicht per se die Lösung. Denn: Langes Arbeiten im Stehen bedeutet genauso Schwerarbeit für den Körper wie langes starres Sitzen. Das gilt im Büro oder Home-Office ebenso wie in Produktion, Montage und Labor.

Deshalb hat die Firma Aeris, die darauf spezialisiert ist, mehr Bewegung ins Leben und besonders an die Arbeitsplätze zu bringen, jetzt eine neue Version ihres bewährten Stehsitzes Muvman herausgebracht: den Aeris Muvman Industry und die reinraumtaugliche Variante Aeris Muvman Industry ESD. Sie ist speziell angepasst an die erhöhten Anforderungen von Steh-Arbeitsplätzen in Forschung und Produktion, Montage, Labor, Pharmazie, Medizinbetrieben, Halbleiterfertigung, Mikrosystemtechnik, Photovoltaik u. Ä.

Die größten Vorteile der beiden neuen Stehsitze im Aeris-Portfolio sind:

- ▶ maximale Beweglichkeit dank des Gummigelenks – so wird starres Stehen und Sitzen bekämpft, der Rücken gestärkt und die Muskeln trainiert
- ▶ große seitliche Auslenkung – dadurch auch für ergonomisches Arbeiten am laufenden Band nutzbar

- ▶ großer, leicht anpassbarer Höhenverstellbereich von Sitzen bis Steh-Sitzen mit allen Zwischenhöhen
- ▶ robustes Material, vollständig abwaschbar, perfekt für den Einsatz in der Produktion
- ▶ vorgeneigte Mittelsäule mit Rückdrehfunktion: sorgt für die Entlastung der Bandscheiben und sichert eine optimale Haltung zur Arbeitsfläche
- ▶ integrierter Tragegriff für schnellen, mobilen Einsatz an verschiedenen Plätzen
- ▶ ESD-Variante: ableitfähig nach EN 61340-5-1

Ein Lichtblick für alle, die an Steharbeitsplätzen arbeiten. Ein weiteres Highlight speziell für Steharbeitsplätze hat Aeris mit der Anti-Ermüdungsmatte Aeris Muvmat entwickelt. Die nicht sicht-, aber deutlich spürbare, unebene Waldbodenstruktur im Inneren sorgt für natürliche Bewegung beim Stehen und erzeugt Mikroimpulse von den Fußsohlen bis zum Kopf. Das hält wach und steigert die Konzentration. Ideal, um am Arbeitsplatz oder daheim fit, entspannt und leistungsfähig zu bleiben.



### Kontaktinformationen

Aeris GmbH | 85540 Haar  
Tel.: 089 900506-0  
info@aeris.de | www.aeris.de

Mehr Informationen auch über den qualifizierten Fachhandel



## Geprüft & empfohlen

Aeris Muvman Industry und Aeris Muvman Industry ESD

Industrielle Arbeitsstühle für das Arbeiten an Steh-Sitzarbeitsplätzen (Steh-Sitze) entlasten während sitzender und stehender Tätigkeiten die Wirbelsäule. Sie bieten einen sicheren Halt, ohne die notwendige Bewegungsfreiheit einzuschränken und unterstützen dynamisches Sitzen. Wichtig dabei ist vor allem ein sicherer Stand beim Stehen bzw. Anlehnen. Eine mehrdimensional bewegliche Sitzfläche dient der Entlastung von Wirbelsäule, Gelenken und Beinen. Außerdem unverzichtbar: die ergonomische und leichte Bedienung. Der neu zertifizierte Muvman Industry erfüllt all diese Anforderungen und wurde daher mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Wir gratulieren!



## >> Schreib- und Konferenztische der Marke Bosse erhalten AGR-Zertifizierung

Ergonomie der elektromotorisch höhenverstellbaren Bürotische überzeugt

Nach Informationen der Dauphin HumanDesign® Group



Für mehr Bewegung während der Besprechung sorgt der elektromotorisch höhenverstellbare Konferenztisch „Bosse M1-Conference“. In Kombination mit den ebenfalls höhenverstellbaren Counterstühlen von Dauphin, kann im Wechsel zwischen Sitzen und Stehen konferiert werden.

**Zertifizierungen der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bieten seit vielen Jahren Unterstützung beim rückengerechten Arbeiten. Nun erhielten mit dem M1-Conference und M3-Desk erstmals auch höhenverstellbare Tische der Marke Bosse das renommierte Gütesiegel.**

In nahezu jedem Büro ist langes Sitzen auch heute noch eher die Regel als die Ausnahme. Doch stundenlanges Sitzen vor dem Computer fördert Fehlhaltungen und Bewegungsmangel. Hierdurch begünstigte Muskel-Skelett-Erkrankungen führen zu arbeitsplatzbezogenen Schmerzen und Ausfallzeiten. Ergonomisch eingerichtete Arbeitsplätze entlasten Mitarbeiter und bringen dadurch wirtschaftliche Vorteile für Unternehmen.

Es ist erwiesen, dass die einseitige Belastung des menschlichen Bewegungsapparats in Kombination mit mangelnder Bewegung gravierende Folgen hat: Bereits vier Stunden

Dauersitzen täglich bringen den gesamten Stoffwechsel aus der Balance und wirken sich negativ auf den Bewegungsapparat aus. Auch psychischer Druck und Stress führen dazu, dass insbesondere die Rückenmuskulatur ständig unter Spannung steht.

### Kostenfaktor Krankenstand

In Anbetracht dessen können die Zahlen des Jahresberichtes Sicherheit und Gesundheit der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) aus dem Jahr 2017 nicht überraschen: Fast jeder vierte von insgesamt knapp 675 Millionen krankheitsbedingten Fehltagen im Jahr 2016 entfiel auf Muskel-

Skelett-Erkrankungen. Die BAuA schätzt die Produktionsausfälle allein durch Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes anhand der Lohnkosten auf 17,2 Milliarden Euro.

Darüber hinaus zeigt die Studie „Arbeitswelten 4.0. Wie wir morgen arbeiten und leben“ des Fraunhofer-Institutes für Arbeitswirtschaft und Organisation (IAO) auf, dass es der beste Garant für optimale Leistung ist, wenn sich Mitarbeiter bei der Arbeit wohlfühlen und ihre Arbeitsumgebung als attraktiv erachten. Dies unterstützt auch die Forsa-Umfrage „HIH Bürostudie 2016“, die herausstellt, dass



Für das Konferieren im Stehen und Sitzen: Der elektromotorisch höhenverstellbare Konferenztisch „Bosse M1-Conference“ und die ergonomischen Sitzlösungen der Dauphin-Gruppe bringen mehr Dynamik in den Besprechungsalltag und bieten die perfekte Mischung aus Komfort und Beweglichkeit.

der attraktiv ausgestattete Arbeitsplatz und die damit einhergehende Arbeitsplatzqualität für 62 Prozent der Büroangestellten eine wichtigere Rolle einnehmen als das Gehalt.

### Unterstützung der AGR

Deswegen macht sich bei Unternehmen die Investition in ergonomische, attraktive Arbeitsplätze bemerkbar: Diese reduzieren langfristig ihre Fixkosten und erhöhen die Wertschöpfung. Das Erfolgsrezept dabei lautet: dynamisches Sitzen durch individuelle Anpassung der Möbel an ihren Nutzer. Dabei motiviert die ergonomische Ausstattung der Arbeitsplätze ihre Nutzer zu regelmäßigen Positionswechseln und unterstützt so die Gesunderhaltung. Dafür eignen sich besonders gut höhenverstellbare Schreibtische wie der M3-Desk von Bosse.

Meetings im Stehen sind nicht nur besser für die Gesundheit – sie führen auch in kürzerer Zeit zu besseren Ergebnissen. Deswegen kommen immer häufiger höhenverstellbare Konferenztische wie der „Bosse M1-Conference“ zum Einsatz. So kommt mehr Bewegung in den Arbeitstag.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und ihre Gütesiegel unterstützen seit vielen Jahren Unternehmen bei der Auswahl ergonomischer Büromöbel. Durch eine unabhängige Prüfung durch ein fachübergreifendes Expertengremium kann das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ erworben werden. Dieses dient unter anderem als Orientierung für rückengerechte Möbel.

### Erstmals Tische von Bosse mit AGR-Gütesiegel

Neben zahlreichen Zertifikaten für Büro- und Industriestühle der Marke Dauphin erhielt die Dauphin HumanDesign Group (DHDG) nun auch ein Gütesiegel für die elektromotorisch höhenverstellbaren Bürotische der Marke Bosse. Zertifiziert wurden der Bosse M1-Conference und der Bosse M3-Desk. Mit diesen können nicht nur Einzelarbeitsplätze, sondern auch Konferenzräume ergonomisch ausgestattet und individuell an ihre Nutzer angepasst werden. Der Wechsel zwischen Stehen und Sitzen wirkt sich positiv auf



den gesamten Organismus aus und trägt so zur Gesunderhaltung bei. Die hochwertigen Tische überzeugen mit ihrer filigranen und trotzdem stabilen Konstruktion. Die Tischplatten können nach Wunsch in Melamin, HPL (High Pressure Laminate) oder Echtholzfurnieren gestaltet werden. Mit den hochwertigen und designorientierten Bosse-Möbeln kann man sich nun in jedem Bereich – von Einzelarbeitsplatz über Gemeinschafts-

räume bis hin zum Chefbüro – gleichzeitig für Ergonomie und Design entscheiden. In Kombination mit AGR-zertifizierten Bürostühlen der DHHG-Marke Dauphin, können Unternehmen nun zuverlässig das Umfeld ihrer Mitarbeiter attraktiv und ergonomisch ausstatten. Dies trägt nicht nur zur Mitarbeiterzufriedenheit und der Bindung an das Unternehmen bei, sondern unterstützt jeden Tag effektive und störungsfreie Abläufe.



#### Kontaktinformationen

Dauphin HumanDesign  
Group GmbH & Co. KG  
Steffen Reim  
Tel.: 09158 17-596  
Steffen.Reim@dauphin.de  
www.dauphin-group.com  
www.bosse.de

## >> Über die Dauphin-Gruppe

Die Dauphin HumanDesign® Group ist ein weltweit agierender Anbieter von innovativen ergonomischen Sitzlösungen, modernsten Raumgestaltungs- und Büromöbelsystemen sowie einer exklusiven Wohnkollektion. Mit 23 Vertriebs- und Produktionsgesellschaften im In- und Ausland sowie zahlreichen Lizenznehmern und Vertretungen in 81 Ländern gehört die Dauphin-Gruppe zu den führenden Büromöbelherstellern im europäischen Raum. Die Marken Bosse, Dauphin, Trendoffice, Züco und DAUPHIN HOME® bieten Komplettlösungen für den gesamten Office-, Industrie- und Objektbereich sowie für harmonische Wohnwelten.



Die Höhe der AGR-zertifizierten Tische von Bosse lässt sich stufenlos einstellen. Der M3-Desk ist verstellbar von 625 bis 1260 mm und der M1-conference von 730 mm bis 1365 mm. Die Einstellung erfolgt einfach und elektrisch über dem Verwendungszweck angepasste Bedienelemente.

## Geprüft & empfohlen



### Höhenverstellbare Konferenztische M1-Conference und M3-Desk von Bosse

Einer Studie der Ludwig-Maximilians-Universität in München zufolge entwickeln Konferenzteilnehmer im Stehen mehr Ideen als im Sitzen. Die Meetings laufen schneller ab und die Mitarbeiter verlassen sie motivierter. Das gilt insbesondere dann, wenn die richtigen Möbel zur Verfügung stehen.

Als ideal gelten höhenverstellbare Konferenztische. Wenn sie leicht, schnell und geräuscharm zu verstellen sind, fördern sie den für die Gesundheit so wichtigen Haltungswchsel vom Sitzen zum Stehen. Es müssen außerdem unterschiedliche Größen angeboten werden. Als Faustformel gilt: mindestens 70 cm Tischkantenlänge pro Person.

All diese Anforderungen erfüllt Dauphin mit dem M1-Conference sowie M3-Desk.

Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!



## >> Bestmögliche Abstützung des Körpers auch unter härtesten Bedingungen

Neue Sitzschale RECARO Podium ist für Straße und Rennstrecke zugelassen

Nach Informationen der RECARO Automotive Seating GmbH



Der Autositz spielt als Schnittstelle zwischen dem Körper und der Fahrbahn eine entscheidende Rolle. Er schützt, stützt, stabilisiert und sorgt im Optimalfall dafür, dass der Fahrer sein Ziel sicher, komfortabel und ohne Rückenbeschwerden erreicht. Ungleich höher sind die Anforderungen an Sitze, die im professionellen Motorsport genutzt werden. RECARO Automotive Seating, weltweiter Marktführer im Bereich Performance-Autositze, hat mit der AGR-zertifizierten RECARO Podium jetzt eine Rennschale im Programm, die sowohl für Einsätze im Straßenverkehr als auch auf Rennstrecken zugelassen ist.

### Zwischen zwei Extremen

Wer mit seinem Fahrzeug gerne sportlich unterwegs ist, auch mal eine Runde auf einer Rennstrecke dreht oder in der Freizeit an Motorsport-Wettbewerben teilnimmt, muss sich hundertprozentig auf seinen Sitz verlassen können. Nicht nur mit Blick auf die Sicherheit, sondern auch hinsichtlich der nötigen „Hochleistungs-Ergonomie“. Denn beim Fahren im Grenzbereich wirken enorme Kräfte auf den Fahrerein: Fliehkräfte, Verzögerungskräfte und Vibrationen in unterschiedlichen Frequenzen müssen vom Sitz aufgefangen und ausgeglichen werden. Das können „normale“ Autositze in der Regel nicht leisten – während wiederum reinrassige Motorsport-Schalensitze auf kompromisslose Renntauglichkeit ausgelegt sind und im Normalfall weder individuelle Anpassungsmöglichkeiten noch einen für längere Strecken ausreichenden Sitzkomfort bieten.

### Konstruktionsprinzip aus der Bionik

RECARO hat nun ein Produkt entwickelt, das in beiden Welten zuhause ist. Konkret heißt das, dass die neue Rennschale RECARO Podium über die Allgemeine Betriebserlaubnis (ABE) für Einsätze im Bereich der Straßenverkehrsordnung (StVO) sowie über die Homologation 8855-1999 der FIA (Fédération Internationale de l'Automobile) für Rennsportwettbewerbe verfügt. Die Schale umschließt den Körper und schützt ihn wie eine zweite Haut. Dieser Ansatz ist auch visuell umgesetzt, mit einer innovativen, von allen Seiten sichtbaren Schale, die betont körpernah konturiert ist, aber die nötige Bewegungsfreiheit der Arme nicht einschränkt. Frank Beermann, Leiter Design bei RECARO Automotive Seating, verdeutlicht ihre Besonderheit mit einem Bild aus der Bionik: „Wir haben das geniale Prinzip des natürlichen Knochenaufbaus – dünne Außenwand

von höchster Dichte und Stabilität umschließt poröse, flexible und belastbare Innenschicht – auf die Schalenarchitektur der RECARO Podium übertragen. In einem innovativen Fertigungsverfahren verbinden wir hochfesten, ultraleichten Hightech-Schaum im Schalenkern mit einer Vorder- und Rückenschale aus carbonfaserverstärktem Kunststoff (CFK).“ Das macht die RECARO Podium auch zum weltweit leichtesten Nachrüststuhlsitz mit Straßenzulassung und FIA-Homologation: Ohne Sitzbezug wiegt die RECARO Podium nur 4,3 kg.

### Sitzkomfort durch clevere Pads

Für den Komfort ist nicht nur die körpernah geformte Schalenkontur, sondern auch das neue Polsterkonzept der Podium zuständig, das aus dem Motorsport entlehnt ist: Mit Polsterpads an den Kontaktpunkten zwischen Körper und Sitzschale ermöglicht diese



Lösung neben dem komfortablen Sitzgefühl eine passive Sitzklimatisierung: Die Luft kann in den Kanälen zwischen den Pads und durch die Schalenöffnungen zirkulieren. Darüber hinaus sorgt das Padkonzept auch für Material- und Gewichtseinsparungen. Anders als bei herkömmlichen Rennschalen ist es durch zusätzliche Pads möglich, Sitztiefe, Sitzbreite und Lordosenstütze individuell anzupassen. Die Schale wird standardmäßig in zwei Pad-Größen (M und L) angeboten. In straßenzugelassenen Performance-Fahrzeugen kann sie

mit Drei- oder Vier-Punkt-Gurten (Hosenträgergurten) genutzt werden. Im GT-, Tourenwagen- und Clubsport ist die RECARO Podium für den Einsatz von Vier-, Fünf- und Sechspunkt-Gurten sowie für den Einsatz von HANS-Systemen (Head and Neck Support) ausgelegt.

### Ausgezeichnete Körperunterstützung

Mit ihrem ausgeprägten Seitenhalt, der signifikant ausgeformten Schulterunterstützung und der integrierten Kopfstütze bietet die

RECARO Podium ein unvergleichlich dynamisches Fahrgefühl und gibt jederzeit direktes Feedback von der Fahrbahn. Stark ausgeformte Seitenwangen gewährleisten auch Schultern und Rumpf ideale Unterstützung, und die integrierte Kopfstütze entlastet Rücken und Nackenmuskulatur. Auf diese Weise wird der Körper selbst bei rasanten Fahrten stabil im Sitz gehalten, die Bewegungsfreiheit der Arme ist dabei nicht eingeschränkt. Das neue Modell RECARO Podium wurde deshalb als erste Rennschale überhaupt mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausgezeichnet.

## Checkliste für rückengerechte Auto-Rennschalen

- ▶ Die Rennschale muss eine feste Grundstruktur haben. Diese erhöht die Sicherheit und ist zugleich Voraussetzung für rückengerechtes Sitzen. Eine zu nachgiebige Grundstruktur kann nicht genügend stützen und kann zum Kontrollverlust im Fahrzeug führen.
- ▶ Eine für rennsportliches Fahrverhalten konzipierte Schale muss eine sichere und physiologisch optimale Positionierung während der Fahrt gewährleisten. Sie muss zudem ausreichend Seitenhalt sowie Schulter- und Rumpfunterstützung bieten.
- ▶ Eine wirbelsäulengerechte Ausformung der Lehne und der Schaumteile sowie eine ausreichend hohe Rückenlehne (idealerweise bis Oberkante Kopf) sind erforderlich.
- ▶ Die Seitenführungen im Sitzbereich und an der Rückenlehne (Seitenwangen) sorgen für ein sicheres Fahrgefühl und müssen dem Fahrer ausreichend Halt bieten. Die Polsterungen der Seitenführungen müssen individuell an die körperlichen Gegebenheiten (z. B. Rückenbreite) anpassbar sein.
- ▶ Die Kopfstütze muss eine korrekte und damit sichere Positionierung zum Hinterkopf ermöglichen. Der Abstand der Kopfstütze zum Hinterkopf sollte maximal drei Zentimeter betragen. Die Kopfstütze hat ausschließlich eine Sicherheitsfunktion und sollte während der Fahrt nicht als Stütze benutzt werden.
- ▶ Auch die Sitzhöhe muss verstellbar sein. Dies ist wichtig für eine gute Sicht.
- ▶ Die Neigungswinkeleinstellung der Sitzfläche sorgt für eine korrekte Auflage der Oberschenkel.
- ▶ Die ausreichende Längsverstellung der gesamten Rennschale ist wichtig für eine optimale Druckverteilung auf der Sitzfläche und eine bequeme Erreichbarkeit der Pedale.
- ▶ Die anpassbare Sitzflächenlänge (Sitztiefe) ermöglicht eine korrekte Anpassung an die Oberschenkellänge des Fahrers und optimiert dadurch die Sitzdruckverteilung. Je besser der Sitzdruck über Gesäß und Oberschenkelaufgabe verteilt wird, desto angenehmer ist das Fahren, vor allem bei Langstrecken. Optimal ist eine komplette Abstützung des Oberschenkels, wobei allerdings zwischen Sitz und Kniekehle etwa zwei bis drei fingerbreit Freiraum bleiben muss, um Druckbelastungen auf die Kniekehle zu vermeiden.
- ▶ Das optimale Sitzklima kann zum Beispiel durch Belüftungsschlitze in der Schale und klimafreundliche Bezugsmaterialien erreicht werden.



### Kontaktinformationen

RECARO Automotive Seating  
73230 Kirchheim/Teck  
info@recaro-automotive.com  
www.recaro-automotive.com

## Geprüft & empfohlen



### Rennschale RECARO Podium

Ob Straße oder Rennstrecke – für Autofahrer ist ein gutes Fahrgefühl entscheidend. Dabei spielt besonders der Autositz eine wichtige Rolle. Der optimale Sitz schützt und stabilisiert den Körper und sorgt dafür, dass der Fahrer sicher und komfortabel ans Ziel kommt. Eine Rennschale, die den AGR-Anforderungen gerecht wird, zeichnet sich durch eine körpernah geformte Sitzstruktur aus, die den Körper während der Fahrt optimal stützt. Die Bewegungsfreiheit der Arme ist dabei nicht eingeschränkt. Anders als bei „Standard-Rennschalen“ ist es durch zusätzliche Pads zudem möglich, Sitztiefe, Sitzbreite und Lordosenstütze individuell anzupassen.

Wir gratulieren RECARO zur Zertifizierung mit dem AGR-Gütesiegel!



## >> Guter Schlaf hilft Rückenschmerzen zu verringern

### Die richtige Bettdecke für ein ausgewogenes Schlafklima

Nach Informationen der ADVANSA Marketing GmbH

Menschen, die unter Rückenbeschwerden leiden, haben oft auch Probleme mit dem Schlaf und wachen nachts häufiger auf. Sie befinden sich in einer Art Zwickmühle, weil die Rückenschmerzen sie häufig am Wiedereinschlafen hindern. Dabei ist ein erholsamer Schlaf wichtig für die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität des Menschen.

Viele internationale Studien, die sich mit dem Zusammenhang von Rückenschmerzen und Schlafstörungen bei Rückenschmerzpatienten befassen, bestätigten, dass, je länger die Rückenschmerzen bestehen, die Wahrscheinlichkeit steigt, dass Patienten auch tatsächlich daran leiden und dadurch nicht erholsam schlafen.

Dabei stellt sich häufig die Frage: Ist es wirklich so, dass Schmerzen am Rücken den Schlaf unterbrechen, weil die Menschen nachts mit starken Schmerzen aufwachen? Oder ist es nicht so, dass schlechter Schlaf dazu führt, Rückenschmerzen stärker wahrzunehmen und Menschen deshalb eher daran leiden?

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass zwischen beiden Problemen ein kompliziertes Wechselspiel besteht und sie sich gegenseitig in beide Richtungen zu beeinflussen scheinen. In einer norwegischen Studie aus dem Jahre 2014 (Mork et al. 2014) wiesen Menschen mit vermehrten Schlafproblemen eine um zwei Drittel erhöhte Wahrscheinlichkeit auf, in den nächsten zehn Jahren auch Rückenschmerzen zu bekommen. Und eine Studie (Lusa et al. 2015), die sich über 13 Jahre hinweg mit den Schlafkonditionen finnischer Feuerwehrleute beschäftigte, zeigte, dass Menschen mit Schlafstörungen langfristig häufiger Rückenschmerzen entwickeln. Auch eine australische Studie (Alsaadi et al. 2014) bestätigte, dass Rückenschmerzen am Tag nach einer Nacht mit schlechtem Schlaf besonders stark waren.

#### Die richtige Betausstattung für eine erholsame Nacht

Rückenleiden muss also nicht zwingend eine Verschleißerscheinung von Bandscheiben

oder Wirbelsäule zugrunde liegen. In vielen Fällen stecken hinter Rückenschmerzen beim Schlafen ganz einfach Muskelverspannungen oder eine falsche Schlafposition. Sie entstehen also meistens nicht durch rein anatomische Faktoren, sondern durch ein Zusammenspiel aus körperlichen, seelischen und umweltbedingten Ursachen. Vielen Menschen hilft es, den Fokus auf ihr Bett und die richtige Ausstattung zu geben, um Rückenschmerzen zu verringern oder im besten Fall sogar zu beseitigen. Neben Matratze und Kissen kommt auch der Bettdecke eine elementare, systemische Aufgabe in Hinblick auf die Rückengesundheit, guten Schlaf und das persönliche Wohlbefinden zu.

#### Kann eine Bettdecke rückengerecht sein?

Das Thema Rückengesundheit stellt einen wichtigen Faktor für die Prävention von Beschwerden im Rückenbereich dar, wie schmerzhaft Verspannungen oder Muskelverhärtungen. Wesentlich für die Rückengesundheit ist eine ganzheitliche Beurteilung des Zusammenspiels aller Bettelemente und des Menschen darin als Teil eines Gesamtsystems, von den rein anatomischen Aspekten hin zu einer physiologischen Betrachtung. Der Schlafkomfort im Bett wird durch die Bettdecke beeinflusst, die vornehmlich für ein möglichst konstantes Schlafklima in der Schlafhöhle verantwortlich ist. Ist es zu kalt, kann es zu Kältebrücken kommen, der Schlafende fängt an zu frieren, Verspannungen im Rücken können die Folge sein. Ist es zu warm, beginnt der Schlafende zu schwitzen, mit den Folgen, dass er sich bewusst oder unbewusst aufdeckt, der Schlaf wird unruhig. Auch hier erzeugt Zugluft wiederum Verspannungen im Rücken. Um dieses zu reduzieren, sind, neben

den Basiseigenschaften einer Bettdecke, viele Zusatzfunktionen für die Schlaf-Gesundheit nötig: zum Beispiel Temperaturregulierung, Feuchtigkeitsmanagement und Wärmeableitung. Wenn die Schlaftemperatur ausgewogen ist, werden Wälz- und Aufdeckbewegungen vermindert, die damit einhergehende Zugluft wird weitestgehend vermieden und so die Gefahr von Rückenproblemen und somit Schlafproblemen reduziert.

#### Die ersten AGR-zertifizierten Bettdecken

Von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wurden erstmalig zwei Bettdecken mit Füllmaterialien von ADVANSA als rückengerecht zertifiziert, die geeignet sind, die Rückengesundheit zu fördern. Bettdecken mit Aerelle® Cool Night Füllfasern bzw. Climarelle® Vliesen zeichnen sich durch ihren thermophysiologischen Effekt aus, der für ein temperaturnahes, komfortables Schlafklima sorgt und damit einen wesentlichen systemischen Beitrag zu einem rückengesunden Schlaf leistet. Aerelle® Cool Night ist eine Hightech Cooling Faser mit einer speziellen Kräuselung auf Basis einer Cool-Flow-Crimp Technologie, die vorwiegend bei sommerlichen Temperaturen Kühlung durch eine konstante Wärmeableitung während der ganzen Nacht gewährt. Climarelle® hingegen ist ein separates Vlies mit einem Frischekonzept auf Basis von mikroverkapseltem Phase Change Material (mPCM), das sofortige Kühlung im Sommer und Wärme im Winter gewährt und damit für ein ausgeglichenes Mikroklima im Bett sorgt.

Wissenschaftliche Studien unabhängiger Testinstitute haben diese Funktionseigenschaften bestätigt. Einer der besagten Tests wurde beim renommierten Labor Centexbel



(Belgien) in der Klimakammer durchgeführt. Hier wurde nachgewiesen, dass die Füllfaser Aerelle® Cool Night einen Kühleffekt im Vergleich zu einer Standard Füllfaser für Bettdecken zeigt (siehe Grafik)\*.

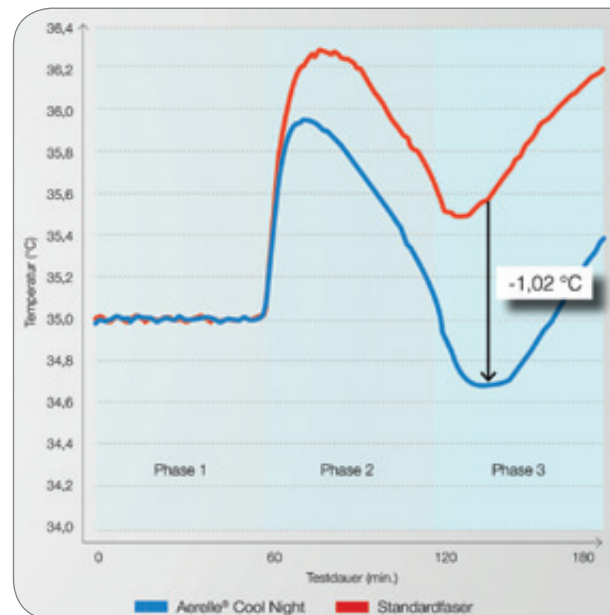
Der Test besteht aus drei Phasen: In der Phase 1 wurden die Muster akklimatisiert und erreichen eine konstante Temperatur von 35 °C. In der zweiten Phase wird Wärme und Feuchtigkeit zugeführt. Die verwendeten Parameter entsprechen normalem Stoffwechsel und leichtem Schwitzen. In dieser Zeit steigt die Temperatur entsprechend an, durch die gleichzeitige Kühlung durch Verdunstung der Feuchtigkeit wird ein Maximum der Temperatur von ca. 36,3 °C bei Standardfaser und 35,9 °C bei der Faser Aerelle® Cool Night erreicht. In der Phase 3, die nach zwei Stunden beginnt, wird normaler Stoffwechsel ohne Schwitzen, das heißt nur Wärmezufuhr

simuliert. Hier beginnen die Temperaturen wiederum zu steigen, der Temperaturunterschied (im Maximum 1,02 °C) zwischen den beiden Fasern bleibt bestehen.

Es kann somit ein Kühleffekt für Aerelle® Cool Night gezeigt werden. Aufgrund der Erfahrungen von Centxebel ist die Bewertung, dass Aerelle® Cool Night eine niedrigere Temperatur und damit eine höhere Kühlfähigkeit zeigt. Dies wirkt sich als ein signifikanter thermo-physiologischer Effekt auf den Körper aus.

Die Zertifizierung von Bettdecken mit dem AGR-Gütesiegel beruht also darauf, dass bei beiden Bettdecken, bei unterschiedlichen Temperaturen sowie individuellem Körperbau, Temperaturempfinden und Schlafbedürfnis, ein ausgewogenes Schlafklima gegeben ist.

\*Centxebel Analysis Report 16.0216602 – 30.8.2016



Temperaturverhalten der Aerelle® Cool Night im Vergleich zu einer Standardfaser: Die Aerelle® Cool Night erreicht niedrigere Temperaturen. Sie kühlt den Körper nachts besser und sorgt so für erholsameren Schlaf als die Standardfaser.

## Geprüft & empfohlen

Bettdecken mit Füllmaterial von ADVANSA: Aerelle® Cool Night und Climarelle®



Letztendlich spielt das Bettklima eine zunehmend wichtige Rolle. Ein Großteil des Klimas wird durch die Bettdecke beeinflusst, die für ein möglichst konstantes Schlafklima in der Schlafhöhle sorgen soll. Temperaturengleichende Bettdecken etwa leiten Wärme und Feuchtigkeit optimal ab und tragen so zu einem ruhigen Schlaf bei.

Denn ist die Schlaftemperatur ausgewogen, werden Wälz- und Aufdeckbewegungen vermindert, die damit einhergehende Zugluft wird weitestgehend vermieden und so die Gefahr von Rückenproblemen und Verspannungen reduziert. Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!

### Literatur

>> Alsaadi S et al. The Bidirectional Relationship Between Pain Intensity and Sleep Disturbance/Quality in Patients With Low Back Pain. *Clin J Pain* 2014; 30(9): 755–765. >> Lusa S et al. Sleep disturbances predict long-term changes in low back pain among Finnish firefighters: 13-year follow-up study. *Int Arch of Occup Environ Health* 2015; 88(3): 369–379. >> Mark PJ et al. Sleep problems, exercise and obesity and risk of chronic musculoskeletal pain: The Norwegian HUNT study. *Eur J Pub Health* 2014; 24(6): 924–929.



### Kontaktinformationen

ADVANSA Marketing GmbH  
59071 Hamm  
www.advansa.com  
Tel.: +49 2388 840-0  
information@advansa.com



## >> Daheim oder im Büro: Ergonomie am Arbeitsplatz ist ein Muss

### Mehr Bewegung für einen gesunden Rücken

Nach Informationen der moll Funktionsmöbel GmbH



moll Champion Compact Express im Raum

Was schon während der frühen Schulzeit beginnt, setzt sich bis ins späte Alter fort: Sitzen ist eine unserer Hauptbeschäftigungen, ob am Arbeitsplatz, in der Kantine, vor dem Fernseher oder im Auto. So sitzen wir zum Beispiel bis zu zehn Stunden am Tag und legen im Durchschnitt nur 800 bis 1.000 Meter zu Fuß zurück. Dass dieses Verhalten sich nicht besonders gut auf unsere Bewegungsmechanismen auswirkt und es langfristige Konsequenzen mit sich bringt, ist wahrscheinlich nichts, was Sie noch nicht wissen. Die Risiken sind weitläufig bekannt, doch wie lassen sich mithilfe einfacher Mittel und ohne großen Aufwand der Alltag und die Gewohnheiten ändern, um eben genau solche eine unnatürliche Sitzhaltung langfristig zu reduzieren?

Heute finden Arbeiten zu einem Großteil nur noch vor dem Monitor statt. Was zumeist circa acht bis zehn Stunden Arbeit in einer statisch sitzenden Haltung bedeutet. Also wo, wenn nicht am Arbeitsplatz – daheim oder im Office – anfangen, neue Gewohnheiten zur Tagesordnung werden zu lassen.

#### Was ist also gesundheitsfördernd am Arbeitsplatz?

Besonders wichtige Stellschrauben für abwechslungsreiche Bewegung am Arbeitsplatz sind jeweils die optimale Sitzposition als auch ein höhenverstellbarer Tisch, der die Mög-

lichkeit bietet, jederzeit im Stehen produktiv zu sein.

#### Der Champion Compact Express von moll bringt Bewegung am (Heim-)Arbeitsplatz

Der Tisch, auf dem viele Stunden Arbeit verrichtet wurden und noch werden, muss seinen Nutzer mit intuitiven Einstellungen dabei unterstützen, von einer Position problemlos in eine andere überzugehen. Mit der Express-Höhenverstellung zeigt moll als Möbelmanufaktur, wie konsequent durchdacht ein Schreibtisch sein kann. Der Champion

Compact Express unterstützt Sie intuitiv, von einer Position in eine andere überzugehen, ohne dabei den Arbeitsprozess zu stören. So lassen sich konstante Bewegung und permanente Positionsveränderungen einfach und gezielt umsetzen. Sorgen Sie also dafür, dass unerwünschte Beschwerden oder Nackenschmerzen deutlich weniger werden, der Rücken entlastet und die Durchblutung im Körper angekurbelt wird.

Des Weiteren erleichtert die zusätzliche Schrägstellung der Tischplatte die Draufsicht bei Schreibarbeiten, Zeichnungen oder

Skizzenanfertigungen. Die Schrägstellung sorgt also dafür, dass Sie Ihren Kopf, im Verhältnis zur flachen Tischplatte, minimal anheben und somit Ihren Nacken entlasten.

### Patentierter Höhenverstellung

Die Express-Höhenverstellung des moll Champion Express passt sich einer Körpergröße von circa 1,60 bis 2 Meter an. Dank dieser kann der Schreibtisch mit nur einem einzigen Handgriff manuell auf die richtige Arbeitshöhe eingestellt werden. moll setzt dabei auf die eigens entwickelte Höhenverstellung mit patentierter Technik, welche ohne Strom auskommt.

Das Besondere daran: Die Federkraft des Tisches ist entsprechend der Tischzuladung einstellbar. So kann der Tisch trotz Beladung einfach in die Höhe verstellt und ohne Kraftaufwand in Sekunden auf Stehhöhe gebracht werden.

### 40-15-5

Damit der Wechsel zwischen sitzender und stehender Tätigkeit jederzeit gewährleistet ist, gilt hierbei die ergonomische Faustformel: „40-15-5“. Während einer Arbeitsstunde sollten maximal 40 Minuten im Sitzen verbracht werden, dann stellen Sie sich 15 Minuten hin und zu guter Letzt darf die Bewegung nicht fehlen: Gehen Sie entweder fünf Minuten im eigenen Büro auf und ab, besuchen Sie Kollegen nebenan oder gönnen Sie sich einen Kaffee in der Gemeinschaftsküche – Hauptsache, Sie sind in Bewegung.

Schlussendlich ist es der gute Mix aus unterschiedlichen Bewegungsabläufen, der Ihren



Büroalltag aufpeppt, Sie gesund arbeiten lässt und neuen Schwung in die Sache bringt.

### Und jetzt Bewegung!

Je mehr Bewegung in Routinen des Alltags oder bei der Arbeit einfließt, desto weniger körperliche Beschwerden belasten Ihre Zukunft. Deshalb ist es von hoher Bedeutung, ein Gleichgewicht bei der Bewegung am Arbeitsplatz zu finden, um langfristig physisch und psychisch fit zu bleiben.

### Kontaktinformationen

moll Funktionsmöbel GmbH  
73344 Gruibingen  
Tel.: 07335 181-0  
info@moll-funktion.de

## Geprüft & empfohlen



### moll Champion Compact Express

Sitzen begleitet uns ein Leben lang. Es beginnt im Kindesalter, beispielsweise in der Schule und zieht sich durch unser ganzes Leben. Sei es auf dem Weg zur Arbeit mit der Bahn oder dem Auto, im Büroalltag oder beim gemütlichen Abend auf der Couch. Es gilt daher, diesen Kreislauf so oft es geht zu unterbrechen. Daher ist es ratsam, Bewegungsanreize zu setzen, beispielsweise mit einem höhenverstellbaren Schreibtisch für Zuhause, der von Jugendlichen sowie Erwachsenen gleichermaßen genutzt werden kann. Eine bis zu 60 Grad neigbare und ausreichend große Schreibtischfläche – 60 cm Tiefe und 90 cm Breite – sind die besten Voraussetzungen für das optimale Arbeiten am Schreibtisch daheim. Im Idealfall lässt sich die Arbeitsplatte bei Bedarf jederzeit erweitern. Die Höhenverstellung sollte möglichst einfach zu bedienen sein und eine Verstellmöglichkeiten von circa 69 Zentimeter bis zu 1,25 Meter bieten. All diese und viele weitere Anforderungen wurden mit dem moll Champion Compact Express vereint.

Wir gratulieren daher zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!

moll Champion Compact Express mit Drehstuhl S9





## >> Die gesunde Holzbauschraube

Entlastung für den Rücken von Handwerkern im Holzbau

Nach Informationen der TENZ GmbH



Tagtäglich sind Handwerker im Beruf hohen Belastungen und Anforderungen ausgesetzt. Was keinem bewusst ist: Bei Schraubarbeiten werden Handgelenk und Rücken sowie der gesamte Bewegungsapparat stark belastet. Hier kommt die rückengerechte TENZ Holzbauschraube ins Spiel.

### Der boomende Holzbau fordert seine Handwerker

Mit einem jährlichen Zuwachs zwischen 15 bis 25 Prozent seit den 2000er Jahren liegt die Zukunft im nachhaltigen Holzbau. Damit gewinnt die Verbindungstechnologie eine ganz besondere Relevanz. Aus dem konstruktiven Holzbau hat sich die Holzbauschraube entwickelt. Sie zeichnet sich durch beeindruckende Merkmale aus wie einer Länge von 0,3 m bis zu 1 m. Heute weiß man: Konstruktiver Holzbau funktioniert nicht ohne adäquate Verbindung.

Tagtäglich sind Handwerker im Beruf hohen Belastungen ausgesetzt. Bei der Errichtung eines soliden Dachstuhls für ein Einfamilienhaus verarbeiten Handwerker rund 350 Holzbauschrauben mit einem durchschnittlichen Durchmesser von 8,0 mm und einer Gesamt-



TENZ Holzbauschraube in den Maßen 8,0 mm (Durchmesser) und einer Gesamtlänge von 240 mm. Die stufenartigen Erhebungen zeichnen die TENZ Technologie aus.

länge von etwa 240 mm (8,0 x 240) – und das in jeder erdenklichen Position: in großer Höhe am Dachstuhl, an der Decke über Kopf oder in aufrechtstehender Haltung an der Wand. Die Gefahr chronischer Erkrankungen steigt, Krankenstandstage nehmen zu, was hohe Kosten bei Dienstgebern, Versicherungen und dem Gesundheitssystem verursacht.

### Die richtige Schraube setzen

Der Schraubenhersteller TENZ hat erkannt, dass Holzbauschrauben ein essenzielles Baumaterial für Handwerker darstellen. TENZ legte bei der Entwicklung einer innovativen Gewindetechnologie das Augenmerk auf einen reduzierten Kraftaufwand bei der Verarbeitung von Holzbauschrauben.



Die Erfindung des Gründers von TENZ wurde in allen Entwicklungsschritten von universitären Forschungseinrichtungen getestet und die Wirkung wissenschaftlich bestätigt. Das Ergebnis ist eine hochentwickelte Gewinde-Technologie, die sich durch ihre kraft- und energiesparenden Eigenschaften auszeichnet.

Aus mehreren Labortests, welche von dem Karlsruher Institut für Technologie (KIT) unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr.-Ing. Hans Joachim Blaß (Institutsleiter) und Dr. Rainer Görlacher durchgeführt wurden, geht hervor, dass ein signifikant geringerer Kraft- und Energieaufwand in der Anwendung benötigt wird.<sup>1</sup>

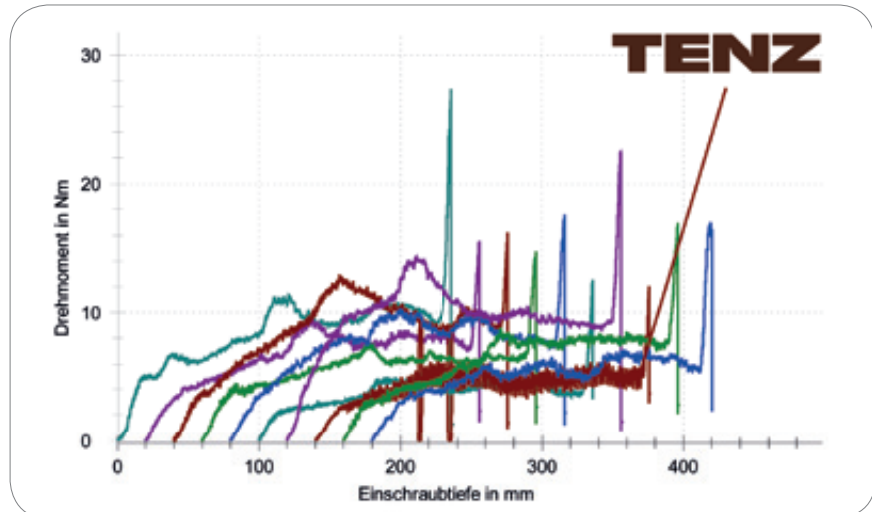
Somit leistet die TENZ Holzbauschraube nicht nur einen bedeutungsvollen Beitrag zum Wohlbefinden der Handwerker, sondern auch zur Nachhaltigkeit.

### Weniger Krafteinsatz dank geringerem Einschraubmoment

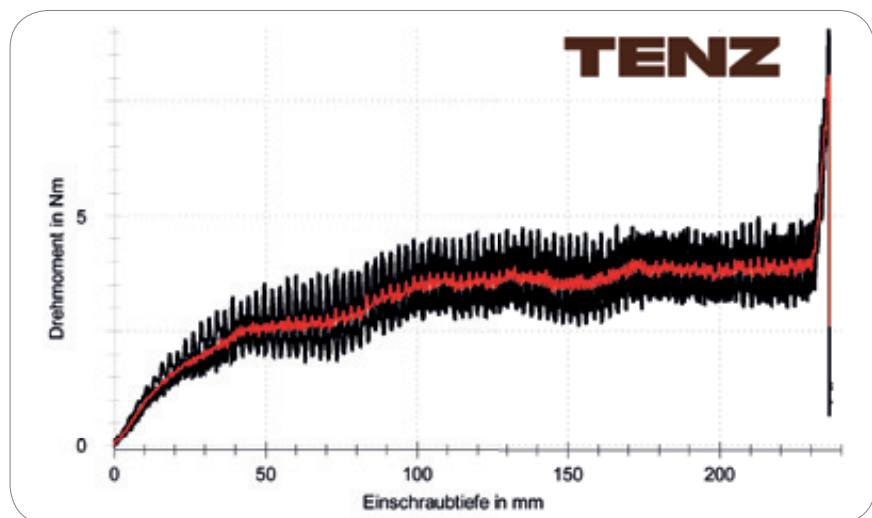
Arbeiter in der Handwerksbranche befinden sich unmittelbar in der Risikogruppe für gesundheitliche Probleme wie Handgelenksarthrose.<sup>4</sup> Bei Schraubarbeiten wird jedoch nicht nur das Handgelenk, sondern der gesamte Bewegungsapparat beansprucht. Schmerzhaft bis chronische Entzündungen oder körperliche Beschwerden können die gravierende Folge sein und beeinträchtigen Arbeitsleistung, -motivation und -erfolg. Zeit zum Umdenken, um fortan auf die richtige Holzbauschraube zu setzen. Hier kommt die rückengerechte TENZ Holzbauschraube zu tragen.

TENZ verfügt über ein signifikant geringeres Einschraubdrehmoment als gängige Holzbauschrauben (bis zu –50 Prozent).

Bei handelsüblichen Holzbauschrauben hat das KIT nachgewiesen, dass für das Verschrauben von Schrauben in den Maßen 8,0 mm (Durchmesser) und einer Gesamtlänge von 240 mm ein durchschnittliches Drehmoment von 14,15 Nm (Newtonmeter) notwendig ist.<sup>5</sup>



Einschraubdrehmomente Reihe Nr. 7 – 467 kg/m<sup>3</sup>: Im Vergleichstest<sup>2</sup> zeigt TENZ das niedrigste Einschraubdrehmoment. Die Stufen am Gewinde erzeugen eine vollkommen neue, stark oszillierende Einschraubbewegung.



Leichteres Arbeiten durch weniger Kraft- und Energieaufwand. Dafür sorgt die oszillierende Einschraubbewegung der TENZ Holzbauschraube (dargestellt sind die Einschraubdrehmomente 8,0 × 240 mit  $p = 566 \text{ kg/m}^3$ ).<sup>3</sup>

Um dieses Drehmoment pro Arbeitsvorgang auszugleichen, muss der Arbeiter mit seiner Hand am Schraubgerät einen Gegendruck von 18,03 kg aufbringen. Die Holzbauschraube von TENZ reduziert das Drehmoment erheblich, der notwendige Gegendruck sinkt auf nur mehr 11 kg.<sup>6</sup>

Der Vorteil ist somit nachweisbar. Bei einem konkreten Beispiel wie der Errichtung eines

Dachstuhles wird deutlich, wie viel Kraft und Arbeitsenergie für Handwerker eingespart werden können.

Der Aufbau einer Dachkonstruktion mit 350 gängigen Holzbauschrauben benötigt einen Gegendruck von insgesamt über sechs Tonnen. Diese Gesamtbelastung muss von den Handwerkern mit der eigenen Hand ausgehalten werden.



Führt man sich diese Zahlen konsequent vor Augen, wird sofort greifbar, welchen physischen Anforderungen Profianwender ausgesetzt sind. Handwerker leisten somit Schwerstarbeit, welche das gesundheitliche Wohlbefinden dieser Berufsgruppen drastisch beeinflusst. TENZ ist es gelungen, mit der Entwicklung dieser Technologie ein Bewusstsein zu schaffen, welchen Kraftaufwand das Verschrauben einer Holzbauschraube bedarf.

### Belastung von Mensch und Maschine

An der Technischen Universität Graz konnten am Institut für Elektrische Antriebstechnik und Maschinen unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr.-Ing. Anette Mütze in Kooperation mit dem Institut für Maschinenelemente und Entwicklungsmethodik in einer universitären Forschungsarbeit, durchgeführt von Ass.-Prof. Dipl.-Ing. Dr. techn. Klaus Krischan und Assoc. Prof. Dipl.-Ing. Dr. techn. Michael Bader, weitere wichtige Ergebnisse erlangt werden. Nicht nur die deutliche Reduktion des Kräfteinsatzes ist ein positiver Nutzeffekt, es konnten noch zusätzliche Vorteile eruiert werden.

Das prägnanteste Merkmal der TENZ Holzbauschraube ist die Stairs-Gewindetechnologie. Die Stufen am Gewinde erzeugen für Holzbauschrauben vollkommen neue, für eine Schraube untypische oszillierende Bewegungen. Für diese neue Technologie wurde TENZ bereits in den Jahren 2017 und 2019 mit zwei Staatspreisen in Österreich ausgezeichnet.

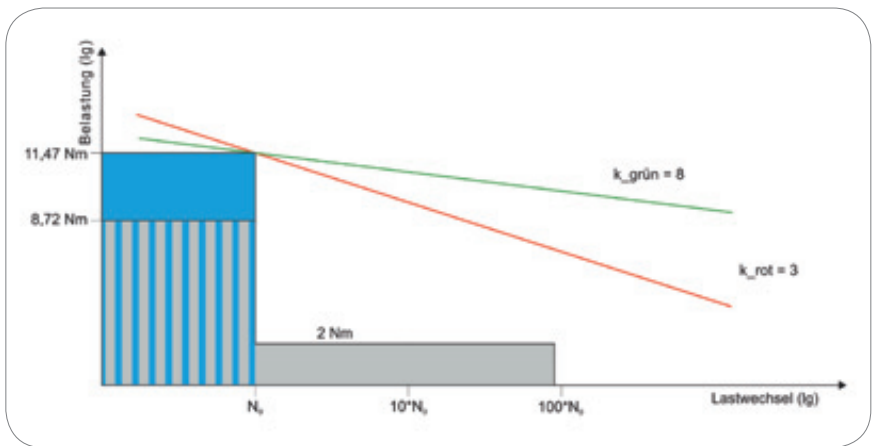
Die Verarbeitung von Holzbauschrauben beansprucht Anwendungsgeräte wie Akkuschrauber sehr stark, sodass es nach einiger Zeit zu einer Schädigung kommt, die bis zum Bruch der Geräte führt.



Beispiel eines durch Überbeanspruchung gebrochenen Schraubgerätes



Errichten eines Dachstuhles mit TENZ Holzbauschrauben



Darstellung der linearen Schadensakkumulation (Summation von Teilschädigungen) anhand der Wöhlerkurve.<sup>7</sup> In Abhängigkeit des angenommenen Neigungs-Exponenten  $k$  führt der Drehmoment-Mittelwert der TENZ Schraube zu einer relativen Schädigung von Akkuschraubgeräten von 43,9 Prozent bzw. 11,1 Prozent im Vergleich zum Drehmoment-Mittelwert der anderen Schrauben, deren relative Schädigung bei 100 Prozent liegt.

	Referenz	Schraubentyp 8, Neigungsexponent $k = 3$			Schraubentyp 8, Neigungsexponent $k = 8$		
		Mittelwert	Amplituden	Gesamt	Mittelwert	Amplituden	Gesamt
Schädigung in %	100	43,9	50,3	94,2	11,1	0,0081	11,1081

Bei der Verwendung von Schrauben mit TENZ Gewindetechnologie erhöht sich die Lebensdauer um den Faktor  $\leq 10$ , da die relative Schädigung des Akkuschraubers nicht mehr bei 100 Prozent, sondern nur mehr bei 11,1 Prozent liegt.<sup>8</sup>

Die oszillierende Einschraubbewegung und das verringerte Einschraubdrehmoment der TENZ Technologie erhöhen die Lebensdauer der Einschraubgeräte um den Faktor 10 (siehe Tabelle).

Die Einflusskraft einer Holzbauschraube beschränkt sich jedoch nicht eigens auf das Anwendungsgerät, sondern wirkt sich auch auf die Anatomie des Menschen aus. Insbesondere das Handgelenk wird genauso beansprucht wie das Anwendungsgerät per se.

### Berufliche Anstrengung reduzieren

Besonders als Dienstgeber muss man Wert auf das gesundheitliche Wohlergehen der Mitarbeiter legen. Berufsbedingte Krankheitsfälle sind zu vermeiden. Die richtige Wahl der Arbeitsmittel entlastet Arbeiter im Berufsalltag. Durch den Einsatz der TENZ Holzbauschraube wird die Belastung reduziert. Das führt zu einer Reduktion möglicher Ausfalltage. Wirtschaftliche Produktivität und Effizienz steigen durch den Einsatz der TENZ Holzbauschraube.



## Ergonomisch schrauben

Nicht nur die Nutzung der TENZ Holzbauschraube bietet gesundheitliche Vorteile, sondern auch die Schraubmethode. Während der Anwendung der Schraubentechnik sollte auf ein beidhändiges Verschrauben gesetzt werden. Das verwendete Schraubgerät sollte somit ein Fassen mit beiden Händen ermöglichen, um beim Schrauben die Lastenverteilung und muskuläre Beanspruchung auf beide Schulterpartien und Arme zu verteilen. Zudem wird dadurch ein zielgerechtes Aufsetzen des Schraubers und die präzise Führung des Gerätes (weitere Lenkung der Schraubrichtung, insbesondere bei sehr langen Holzschrauben) beim Schrauben gesichert.<sup>9</sup>

## Fazit

Gemeinsam wird es uns gelingen, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, welchen Aufwand das Verschrauben einer Holzbauschraube bedarf und ein Verständnis für die Auswirkungen auf die Anatomie des Menschen zu entwickeln. Die TENZ Holzbauschraube und ein gezieltes Augenmerk auf eine ergonomische Arbeitshaltung steigern Produktivität, Effizienz und nicht zuletzt die Lebensqualität von Handwerkern.

„Was keinem bewusst ist: Das Errichten einer Dachkonstruktion mit 350 gängigen Holzbauschrauben benötigt einen Gegendruck von insgesamt über sechs Tonnen. Diese Gesamtbelastung muss von den Handwerkern mit der eigenen Hand ausgehalten werden.“

Die richtige Wahl der Arbeitsmittel entlastet Arbeiter im Berufsalltag zusätzlich. Durch den Einsatz der TENZ Holzbauschraube wird die Belastung reduziert.

Quellen: <sup>1</sup>KIT 2015: Prüfbericht Nr. 146122, <sup>2</sup>KIT 2015: Prüfbericht Nr. 146122: Seite 20, <sup>3</sup>KIT 2014: Prüfbericht Nr. 146123: Seite 12, <sup>4</sup>Arthrose: Abnutzung von Gelenken; Gelenkverschleiß, <sup>5</sup>Beim Einschrauben in übliches Bauholz, <sup>6</sup>KIT 2015: Prüfbericht Nr. 146122: 12 S., <sup>7</sup>TU Graz 2016: Stellungnahme zur Beeinflussung der mechanischen Schädigung bzw. der Lebensdauer von Akku-Bohrschraubern, S. 7, <sup>8</sup>TU Graz 2016: Stellungnahme zur Beeinflussung der mechanischen Schädigung bzw. der Lebensdauer von Akku-Bohrschraubern, S. 12, <sup>9</sup>Aus Prüfungsbericht der erfolgreich bestandenen AGR Prüfung und Empfehlungen von Dr. Reinhardt.



Rückenschonendes, ergonomisches Schrauben gelingt mit einem Schrauber, der beidhändig gefasst werden kann. Last und muskuläre Beanspruchung werden so auf beide Schultern und Arme verteilt.



## Geprüft & empfohlen

### TENZ Holzbauschraube

Ein zu hoher Kraftaufwand beim Eindrehen von Schrauben kann schnell zu Schmerzen und Verspannungen führen. Ob manuell oder mit Akkuschauber, ein Verdrehen des Handgelenks bzw. das verkrampte Halten eines schweren elektrischen Schraubers, ist kaum zu vermeiden. Daher ist es wichtig, darauf zu achten, dass sowohl das richtige Werkzeug als auch die richtige Schraube

genutzt werden. Durch die Verminderung des Einschraubwiderstandes wird der körperliche Energieaufwand sowie der Kraftaufwand deutlich reduziert. Beides ist durch die Verwendung von Holzbauschrauben mit Stairs-Gewindetechnologie möglich.

Wir gratulieren TENZ zur Zertifizierung mit dem AGR-Gütesiegel!



### Kontaktinformationen

TENZ GmbH  
A-8042 Graz  
Tel.: +43 316 269 480  
hello@tenz.at | www.tenz.at  
Online-Shop: store.tenz.at



## >> Fit durchs Leben mit einem gesunden Rücken

Experten-Tipps für eine gesunde Wirbelsäule

innoVit-health solutions | Graz



Die Arbeitszeit umfasst einen großen Teil der gesamt verfügbaren Lebenszeit. Entsprechend wichtig ist ein Ausgleich zur täglichen Arbeitsroutine für Ihre Gesundheit. Denn unergonomische Arbeitsbedingungen und falsche Bewegungsmuster, aber auch einseitige Belastungen und ungünstige Körperhaltungen sind in hohem Umfang für gesundheitliche Beschwerden – und damit für Krankenstände – verantwortlich. Es gibt bereits viele technische und gut erprobte Hilfsmittel, aber auch das eigene Verhalten stellt einen wesentlichen Schwerpunkt in der Prävention von Rückenbeschwerden dar. Meist sind keine umfassenden kostenintensiven Lösungen notwendig, vielmehr kann mit einfachen Mitteln und oft nur geringfügigen Änderungen des konkreten Arbeitsablaufes und einfachen Ausgleichsübungen große Wirkung erzielt werden.

### So bleibt der Rücken schmerzfrei

Kennen Sie das? Sie möchten früh morgens voller Tatendrang aufstehen, das Bett verlassen und sich anziehen, aber Ihr Rücken lässt Sie im Stich. „Wie kann das sein? Ich mache doch täglich meine Dehnübungen“, sagen Sie sich. Die Wirbelsäule ist steif und ungelinkig und es fällt Ihnen wieder mal schwer, sich zu

bücken oder den Oberkörper zu drehen. Für viele Menschen ist es täglich eine Herausforderung, sich in ihr Auto zu setzen und eine Sitzposition zu finden, die für die an sich sehr flexible Wirbelsäule angenehm und schmerzfrei bleibt. Regelmäßiges Kräftigen und Dehnen der großen Muskelgruppen sind zweifelsfrei

sinnvolle Maßnahmen zur „Wartung“ unseres Bewegungsapparates, sind aber meist zu wenig für eine Verbesserung der Mechanik und der Bewegungseigenschaften unserer Wirbelsäule. Damit die Wirbelsäule uns täglich schmerzfrei und stabil durch den Tag bringt, bedarf es vor allem einer Sache:



Bewegung. Richtig bewegt, ist unser wichtigstes Stützorgan in der Lage, uns ein Leben lang beschwerdefrei zu tragen.

### Die Qualität der Bewegung macht es aus

Der Schlüssel zu einer leistungsfähigen, beschwerdefreien und sich schnell erholenden Wirbelsäule ist zweifelsfrei regelmäßige und vor allem richtige Bewegung. Natürlich hilft es, die Rückenmuskeln zu kräftigen, aber das ist nur ein Teil der Anforderungen an unseren Rücken. Tatsächlich haben sehr viele Personen mit Wirbelsäulenschmerzen sogar ausgesprochen kräftige Rückenmuskeln.

Das rückengerechte Verhalten im Alltag kann eine große Rolle bei der Prävention von Wirbelsäulenbeschwerden darstellen. Es ist ratsam, stets darauf zu achten, unter Belastung eine gerade Wirbelsäulenhaltung einzunehmen, beim Radfahren genauso wie beim Sitzen, bei Gartenarbeiten, beim Heben oder Schneeschaukeln. Daher ist es eine der wichtigsten Kompetenzen von Sportlern, auch unter hoher Belastung in jeglicher Körperposition, eine neutrale Wirbelsäule beizubehalten. Achten Sie daher stets darauf, nicht mit runder, sondern mit gerader Wirbelsäule Ihren Alltag zu bestreiten.

### Koordination, Beweglichkeit und Kraft in ausgewogenem Verhältnis zueinander

Neben der Kräftigung der sichtbaren großen Rückenmuskulatur müssen aber auch die tief liegenden Muskeln stets gefordert werden. Diese sind für die Feinjustierung und die segmentale Beweglichkeit der einzelnen Wirbelkörper zuständig. Am besten können Sie diese Muskeln auf instabilem Untergrund (z. B. Gleichgewichtsplatten) oder beim Stehen auf einem Bein trainieren.

Ein gesunder Rücken lebt aber vor allem auch von beweglichen Gelenken. Gerade die Wirbelgelenke sowie Hüft-, Schulter- und

Sprunggelenke verlieren unter Bewegungsmangel schnell an Elastizität, Beweglichkeit und Koordination. Einschränkungen dieser Gelenke müssen dann die Wirbelgelenke kompensieren, was diese überlastet und zu Rückenschmerzen aller Art führen kann. Diesem Problem kann man durch ein gezieltes Bewegungsprogramm begegnen.

Denn vergessen Sie nicht: Nichts hält unsere Wirbelsäule so in Schuss wie regelmäßige, dosierte und richtige Bewegung – sowohl im Alltag als auch im Sport.

### Fitnessmythen zum Thema Rücken aufgeklärt

#### Sport schädigt den Rücken

Das stimmt nur bedingt. Zum Ersten fördert Sport die Durchblutung der (Rücken-) Muskulatur und macht sie damit leistungsfähiger. Zum Zweiten funktionieren die Bandscheiben als Dämpferelement zwischen den Wirbelkörpern wie Schwämme. Sie werden ausschließlich durch regelmäßige Be- und Entlastung ernährt und flexibel gehalten. Bei Belastung (Sitzen, Stehen, Heben etc.) wird diese Flüssigkeit aus der Bandscheibe gepresst, diese verliert an Dicke und kann in weiterer Folge Stöße nicht mehr so gut absorbieren.

Die Bandscheibe kann die Nährstoffe und Flüssigkeit aus ihrer unmittelbaren Umgebung nur aufnehmen, wenn sie regelmäßig und schonend in alle Richtungen bewegt wird (Schwammeeffekt). Somit wird sie ständig wieder aufgefüllt und erhält ihre Kapazität, mechanische Belastungen zu absorbieren. Unterstützen Sie diesen Effekt durch regelmäßiges Wassertrinken.

Es muss auch erwähnt werden, dass bei jeder Sportart und Trainingsform stets die korrekte und rückengerechte Ausführung im Vordergrund zu stehen hat. Dann ist Sport auch für den Rücken gut. Leider wird noch immer mehr Wert auf Gewichte, Intensitäten und

Wiederholungszahlen gelegt als auf die korrekte Ausführung von Bewegungen. Allein dadurch ließe sich schon vieles zum Positiven wenden.

Auch falsch ist es, zu glauben, dass bei Rückenschmerzen die Rückenmuskulatur gestärkt und trainiert werden muss. In der Regel ist genau das Gegenteil der Fall: Die Rückenstrecker, welche den ganzen Tag unter Spannung stehen, sollten gelockert werden, der Hüftbeuger gedehnt und die Gesäßmuskulatur in Kombination mit der vorderen und seitlichen Rumpfmuskulatur gekräftigt werden.

#### Schwimmen ist gut für den Rücken

Auch die Meinung, dass Schwimmen gut für den Rücken ist, ist nur bedingt zu befürworten. Es steht außer Frage, dass damit die Muskulatur um die Wirbelsäule gekräftigt wird. Optimal schwimmt man aber nur, wenn man waagrecht im Wasser schwimmt und sich die Wirbelsäule in neutraler Position (ohne Überstreckung im Halsbereich) befindet.

Dies geschieht jedoch nur beim Kraulen und Rückenschwimmen mit der richtigen Technik – welche meist nur Vereins- und Profischwimmer beherrschen. Wer in der Schwimmtechnik ungeübt ist, streckt den Hals zu sehr, um den Kopf über Wasser zu halten, was wiederum die Halswirbelsäule und ihre Muskulatur enorm strapaziert und langfristig genau das Gegenteil bewirkt: Nackenschmerzen und Verspannungen.

Viel Spaß und Freude an Bewegung wünscht Ihr innoVit-Team.



#### Kontaktinformationen

innoVit-health solutions  
A-8010 Graz  
Tel: +43 664 8315444  
office@innovit.at  
www.innovit.at



## >> Science Slam trifft Gesundheitsthema

### Wissenschaft mit Humor für mehr Verständnis

Kathrin Rosi Würtz | Fachautorin für Digitalisierung und Gesundheit, Staatlich anerkannte Physiotherapeutin



Science Slams bringen Wissenschaft auf die Bühne. Was auf den ersten Blick nicht zusammenpasst, ist mittlerweile eine sehr erfolgreiche Form der Wissenschaftskommunikation. Warum also nicht auch als Referentin bzw. Referent für rückengerechte Verhältnisprävention Themen rund um die Rückengesundheit Bühnenreif präsentieren? Dröge und langwierige Gesundheitsvorträge gibt es genügend. Hier folgen nun ein paar Impulse, das eigene Wissen über Gesundheit humorvoll und unterhaltsam darzubieten.

#### Ein Erfahrungsbericht

Selbst auf der Slam-Bühne zu stehen, hat schon einen ganz besonderen Reiz, wenn erst einmal die Scheu überwunden ist. Der erste Prevention Slam by Basi (A+A Kongress 2019) bot mir eine hervorragende Möglichkeit, eines meiner Lieblingsgesundheitsthemen mal ganz anders aufzubereiten. Mit weichen Knien, aber dennoch sehr viel Spaß auf der Bühne, durfte ich meinen Science Slam „Sind Treppen tödlich?“ zum Besten geben. Wahlweise hätte ich mich auch für die Variante Poetry Slam entscheiden können. Das Publikum entscheidet bei Slams per Applaus, wer das Siegertreppchen erklimmen darf. So sind auch die rund 150 Besucher des Prevention Slam in Düsseldorf.

#### Auf der Slam-Bühne gelten andere Regeln

Ein an sich ernstes Thema wie „die gesundheitlichen Gefahren und Chancen des Treppensteigens“ in eine amüsante Form zu gießen, ist eine Herausforderung. In knappen sieben bis zehn Minuten müssen die wichtigsten Fakten wissenschaftlich korrekt dargeboten werden und das auch noch mit Witz, Charme und Raffinesse. Denn nichts langweilt das Publikum mehr als Statistiken und Besserwisserei. Auf der Bühne sind diverse Hilfsmittel erlaubt: PowerPoint-Präsentation, Requisiten, wie beispielsweise ein Plastikskelett oder ein Live-Experiment. Hauptsache, das Publikum beteiligt sich aufmerksam und aktiv am Geschehen. Sicherlich eignen sich manche Themen besser für die Bühne, aber auch heikle Streitfragen erhalten durch die Transformation in einen Science Slam oder Poetry Slam einen neuen Zugang.

#### Gesundheit mit Spaß vermitteln

Das Publikum erfährt auf spielerische Art, was es mit komplexen Sachverhalten und Forschungsergebnissen auf sich hat. Die vielschichtige und oft abstrakte Materie wird verständlich und erfahrbar gemacht. Und so sind erfolgreiche Slams nah am Alltag des Publikums platziert, damit die Menschen den

Nutzen für das eigene Leben erkennen. Ich empfehle daher diese drei Dinge für die eigene Slam-Performance zu berücksichtigen:

- ▶ Begegnen Sie Ihrem Publikum auf Augenhöhe, damit auch fachfremde Zuschauer verstehen, was Sie vermitteln wollen.
- ▶ Besonders bei Gesundheitsthemen hilft eine mitreißende Storyline, an der das Publikum dem roten Faden bis zur Pointe folgen kann.
- ▶ Kreativität gibt Ihrem Gesundheits-Slam den besonderen Kick, trotzdem steht der fundierte Inhalt an erster Stelle.

Die Themenpalette für Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention ist breit gefächert und reich an „slamfähigen“ Präventionsfeldern. In diesem Sinn: Viel Freude auf der Bühne, denn Gesundheit darf durchaus Spaß machen.

#### Kontaktinformationen

Kathrin Rosi Würtz, M.A. Fachautorin für Digitalisierung und Gesundheit, Staatlich anerkannte Physiotherapeutin, AGR-Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention  
53227 Bonn | [www.rosiwuertz.com](http://www.rosiwuertz.com)



## >> Rückengesunder Schulstart mit der AGR

### Den individuell passenden Schulranzen finden

Kerstin Özler-Severing | Training & Coaching für gesundes Arbeiten, Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention

Vom 5. bis 7. März 2020 fanden die alljährlichen „Ranzentage“ bei der Firma Ortloff, einem großen Spezialisten für Schul- und Bürobedarf in Köln, statt. Dort drehte sich drei Tage lang alles um den passenden Schulranzen für die kommende Einschulung und den perfekten Schulrucksack für die älteren Schüler. Begleitend fanden wieder zahlreiche Aktionen und Events statt. Selbstverständlich gehören zum umfangreichen Angebot von Ortloff auch die AGR-zertifizierten Ranzen von Coocazoo, DerDieDas, Scout und Step by Step.

In diesem Jahr sollte es für die Kunden das zusätzliche Angebot einer Expertenberatung zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie geben. Aus diesem Grund stand ich am 6. März als Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention den zahlreichen Kunden für eine unabhängige Beratung zur Verfügung.



Prominent platziert mitten in der großen Ranzenabteilung konnte ich so die fachkundige Beratung der Mitarbeiter unterstützen und den Kunden mit Informationen rund um das Thema Rückengesundheit für Kinder (aber auch Erwachsene) zur Verfügung stehen. Selbstverständlich gab es auch das AGR-Magazin zum Mitnehmen.

Manche Eltern hatten sich bereits auf ein bestimmtes Ranzenmodell „eingeschossen“, weil sie davon gehört hatten oder es von anderen Kindern kannten. Aber jeder Kinder-

körper ist anders und was für den großen Bruder perfekt war, ist vielleicht für die kleine Schwester überhaupt nicht geeignet. Hier war manchmal meine unabhängige Beratung eine willkommene Argumentationshilfe, um die individuell beste Lösung für jedes Kind zu finden. Denn nur weil ein Ranzenmodell ergonomisch oder auch zertifiziert ist, heißt es noch lange nicht, dass es für jedes Kind geeignet ist. Insgesamt war es ein quirliger und interessanter Einsatz, der mir wieder gezeigt hat, wie wichtig und unersetzlich eine qualifizierte Beratung bei der Wahl eines Schulranzens ist!



#### Kontaktinformationen

Training & Coaching  
für gesundes Arbeiten  
Kerstin Özler-Severing  
46414 Rhede  
Tel.: 02872 9970597  
kerstin@oezlersevering.de  
www.oezlersevering.de

Anzeige

# Ausgezeichnet ergonomisch!

Wir wachsen im Handumdrehen mit dem **EASY GROW SYSTEM.**



## >> Physikalische Gefäßtherapie BEMER bei Rückenschmerzen

Ein Erfahrungsbericht

Silke Schmoller | Schmoller Therapie



Ganzkörperanwendung

Kinderleichte  
Anwendung

Die Physikalische Gefäßtherapie BEMER® ist eine effektive Methode zur Verbesserung einer eingeschränkten Mikrozirkulation, also der Durchblutung der kleinsten Blutgefäße. In diesem Bereich finden die Stoffwechselprozesse statt. Darum kann die Verbesserung der Mikrozirkulation zahlreiche positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen haben.

Heute möchte ich in eigener Sache über diese wunderbare Therapiemöglichkeit schreiben. Ich bin Silke Schmoller, 52 Jahre jung, therapeutisch tätig und AGR-geprüft als Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention. Vor einigen Jahren erlitt ich durch einen schweren Reitunfall eine doppelte Wirbelfraktur im Bereich der oberen Lendenwirbelsäule und eine Verletzung im HWS-Bereich. Viele Monate

Krankenhaus, das Tragen eines Korsetts über den gesamten Oberkörper und Reha folgten. Ich habe es geschafft, mich wieder auf meine „Beine“ zu stellen. Was jedoch über all die Jahre blieb, ist eine hohe Empfindlichkeit des Nervensystems, eine veränderte Reizleitung. LWS-Bereich, Schulter, Nacken und Kopf waren immer wieder betroffen. Unangenehmste Nerven- und Muskelschmerzen waren oft die



Folge. Seit ich regelmäßig die Physikalische Gefäßtherapie BEMER anwende, kann ich auf Schmerzmedikamente verzichten und bin insgesamt viel mobiler geworden. Ein schon fast vergessenes Lebensgefühl ist zurückgekehrt! Ich kann mein Privat- als auch mein Arbeitsleben ganz anders gestalten und planen.

Mein eigenes Beispiel kann vertretend für viele Menschen mit Problemen des Stütz- und Trageapparates stehen. Es soll Mut machen, Menschen zuhause, in der Praxis oder am Arbeitsplatz eine Möglichkeit zu eröffnen, therapeutisch, unterstützend und sogar präventiv tätig zu sein. Die BEMER-Therapie lässt sich zusätzlich sehr erfolgreich mit anderen Präventions- oder Therapiemaßnahmen ergänzen. Um zum Beispiel das gesamte Immunsystem zu stärken, stellt diese Therapie für mich einen sehr wichtigen Baustein dar.

Die Anwendung ist komfortabel und zeitgerecht. Zweimal täglich acht Minuten, meine Zeit für meine Gesundheit.

## Wissenschaftlicher Nachweis der Wirksamkeit der Physikalischen Gefäßtherapie BEMER

### Zur Verbesserung der Mikrozirkulation

Sie ist mikroskopisch klein – und hat doch großen Einfluss auf die Gesundheit des Menschen: die Mikrozirkulation, also die

Durchblutung des feinen, weitverzweigten Netzwerks der kleinen und kleinsten Blutgefäße. Sie ist verantwortlich für die Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen sowie für die Entsorgung von Stoffwechsel-Endprodukten. Eine verschlechterte Durchblutung dieser kleinsten Gefäße hat weitreichende Folgen: Die Auswirkungen können von Befindlichkeitsstörungen über Rücken- und Gliederschmerzen bis zu chronischen Krankheiten reichen bzw. den Verlauf von Krankheiten verschlechtern.

### Die innovative Therapie aus Europa

Die liechtensteinische BEMER Int. AG widmet sich seit Jahrzehnten der Erforschung und der steten Weiterentwicklung einer effizienten Behandlungsmethode. Die Physikalische Gefäßtherapie BEMER stimuliert durch ein spezifisches elektromagnetisches Signal die eingeschränkte Vasomotion (Eigenbewegung der Gefäße) und verbessert dadurch die Mikrozirkulation. Sie kann somit eine effektive Unterstützung für Gesundheit und Wohlbefinden sein.

### Einfach und wirksam

Die Physikalische Gefäßtherapie BEMER lässt sich sehr einfach anwenden. In den BEMER-Sets ist bereits alles enthalten, was man dafür benötigt: ein leicht zu bedienendes Steuergerät, die Ganzkörpermatte B.BODY, ein B.SPOT Applikationsmodul für punktuelle Behandlungen im Classic-Set sowie zusätzlich

ein Applikationsmodul B.PAD für kleinflächige Behandlungen im Pro-Set. Die Gefäßtherapie wird in unzähligen Privathaushalten, medizinischen Praxen und im Leistungssport weltweit erfolgreich eingesetzt.

Sie möchten:

- ▶ Ihre Gesundheit erhalten und verbessern?
- ▶ die Heilprozesse Ihres Körpers unterstützen?
- ▶ Ihre körperliche und geistige Leistung steigern?



Silke Schmoller



### Kontaktinformationen

Silke Schmoller  
Schmoller Therapie  
Mobil +49 172 4313859  
silke.schmoller@gmx.de  
<https://silke-schmoller.bemergroup.com/de>



## >> §20-Präventionskurs – BGF – Medizinische Trainingsgeräte

HUR deckt die volle Angebotspalette für Physiotherapeuten ab

Thomas Lampart | HUR Deutschland



Die Gesundheitsförderung gehört zu den wichtigsten Bausteinen im betrieblichen Gesundheitsmanagement und ist mehr als rückenschonende Bürostühle und vegetarische Kost in der Kantine. Die ganzheitliche Firmenstrategie setzt sich zusammen aus Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, Verbesserung der Führungs- und Unternehmenskultur, des Betriebsklimas und der Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf. Im Bereich Prävention und Muskelkräftigung kann die Firma HUR Physiotherapeuten beim Angebot von BGF-Maßnahmen für Firmen unterstützen.

Der Medizinproduktehersteller HUR stellt seit über 30 Jahren Krafttrainingsgeräte her. Der besondere Vorteil dabei ist die Widerstandserzeugung durch Druckluft, aber auch das Konstruktionsprinzip, welches sich an der Biomechanik des menschlichen Muskel-Gelenk-Systems orientiert (Natural Transmission System). Dadurch kann der Widerstand sehr fein auf 100 Gramm Genauigkeit eingestellt werden. Gelenke werden geschont und Überlastungen vermieden. Durch die kleinflächige Bauweise und oft vorhandene

Doppelfunktion besteht die Möglichkeit, auch bei geringem Platzangebot ausreichend Trainingsstationen für KGG, MTT oder für das freie Training im Selbstzahlerbereich anzubieten.

### Modernes Training – sanft und effektiv zugleich

Die neueste Gerätegeneration SmartTouch-Hi5 ist eine Kombination aus medizinischen Trainingsgeräten und einem computergesteuerten Trainingssystem – ein ganzheitliches, evidenzbasiertes Trainings- und Reha-

bilitationserlebnis für den Kunden und ein perfekt automatisiertes Verwaltungstool für Klinik- und Praxisbetreiber. Der 10-Zoll-Touchscreen-Bildschirm ist einfach zu bedienen und führt den Nutzer mit seinem übersichtlichen Display durch sein Training. Die Anmeldung startet berührungslos mit einem RFID-Transponder. Das Übungsprogramm wird automatisch abgerufen und eingestellt – ebenso wie die optimale Trainingsposition der Sitzhöhe sowie der Position der Rückenlehne und Hebelarme. Einstiegs- und Haltevorrichtungen



und der Bewegungsbegrenzer bieten mehr Sicherheit für eine bessere Rehabilitation.

Eine integrierte Leistungsmessung zeigt nach jeder Wiederholung die Muskelleistung – ein wichtiger Parameter, um die funktionellen Fähigkeiten zu verbessern. Durch die Möglichkeit, das Bewegungsausmaß festzulegen und anzuzeigen, kann im individuellen und optimalen Bewegungsbereich trainiert werden. Die Maximalkraftmessung schafft dabei die Basis, um im Rahmen der Prävention Muskelkraft aufzubauen. Die Geräte bieten außerdem die Möglichkeit zum Schnellkrafttraining.

### Vorteile für Betreiber, Trainer und Nutzer

Intelligente Systeme bieten bessere Ergebnisse und betriebliche Vorteile. Die Smart-Touch-Hi5-Krafttrainingsgeräte bieten Prozesse und Konzepte für bessere Trainings- und Rehabilitationsergebnisse und noch mehr betriebliche Vorteile für die Einrichtung. Der Betreiber hat durch sie außerdem einen Wettbewerbsvorteil. Er kann mithilfe des Systems die Trainingsfortschritte überwachen, Personalressourcen einsparen und automatisch eine Dokumentation über den Fortschritt der Patienten erstellen.

Auch der Trainer profitiert von Hi5, da sich neue Nutzer schneller einweisen lassen. Außerdem entfallen Schreib- und Routinearbeiten. Der Widerstand lässt sich im Einklang mit dem Trainingsfortschritt automatisch steigern. Zudem stellt das System Dokumente für die Nachverfolgung des Trainingsfortschritts bereit. So bleibt dem Trainer mehr Zeit für Patienten, die wirklich Hilfe benötigen. Für Benutzer ergeben sich ebenfalls Vorteile: Sie können völlig unabhängig trainieren und gewinnen eine höhere Selbstständigkeit. Die Geräte sind leicht zugänglich und stellen sich automatisch ein. Dabei rücken der Sitz und



die Hebelarme in die hinterlegte Trainingsposition. Auch der Widerstand und die Wiederholungszahl werden vom System abgerufen und starten mit dem abgespeicherten Wert des jeweilig Trainierenden. Die Software zeigt Anweisungen, Trainingsziele und Rückmeldungen zum Fortschritt an. So ist das Erreichte sofort greifbar und sorgt für zusätzliche Motivation.

### Zertifizierte §20-Kurse fix und fertig zur Nutzung

Zum Thema § 20 kann HUR gleich drei zertifizierte Kurskonzepte anbieten: „Präventives Rückenkräftigungstraining“, „inBalance – standhaft bleiben“ und „Starker Rücken – fit im Job“, über den wir Ihnen bereits in der Ausgabe 62/2019 berichteten. Durch die Kooperation von HUR und AGR können Sie von attraktiven Sonderkonditionen des §20-Kurses und auf das Marketingpaket für die BGF-Maßnahme profitieren.

### Gesundheitsförderung macht Unternehmen wettbewerbsfähiger

Unter der Marke „your benefit“ bietet Ihnen HUR ein umfangreiches und perfekt abge-

stimmtes Konzept, das Sie bei Einführung und Umsetzung der Betrieblichen Gesundheitsförderung in Firmen unterstützt. Im Marketingpaket sind Argumentationshilfen, Flyer und eine Präsentation enthalten, welche die Ansprache der Firmen im Umkreis Ihrer Praxis enorm erleichtert. Darüber hinaus ist der AGR-Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ enthalten, falls Sie diesen noch nicht absolviert haben.

Fragen zum §20-Kurskonzept, zu BGF-Maßnahmen oder Trainingsgeräten beantworten Ihnen die Mitarbeiter von HUR gern.



#### Kontaktinformationen

HUR Deutschland  
Thomas Lampart  
72250 Freudenstadt  
Tel.: 07441 860179-0  
info@hur-deutschland.de  
www.hur-deutschland.de



## >> Dem „Handy-Nacken“ an den Kragen gehen

### Ansteuerungsfähigkeit und Haltekraftausdauer der Nackenmuskulatur schulen

Pascal Fuhrmann, Elmar Trunz-Carlisi | Institut für Prävention und Nachsorge (IPN)



IPN Neck-Check® im Rückenfit-Mobil

Nach erfolgreichem Start der Rückenfit-Mobile, die das Kölner Institut für Prävention und Nachsorge (IPN) im Auftrag der Krankenkasse BIG direkt gesund im vergangenen Jahr begann und auch in 2020 mit zwei speziell ausgestatteten Mobilien weiterführt (AGR berichtete in Ausgabe 1/2019), liegen nun die ersten Zwischenergebnisse vor. Im Folgenden werden diese am Beispiel des Test- und Beratungsmoduls IPN Neck-Check® zusammenfassend vorgestellt und kommentiert. Dieses Modul, das mit weiteren Angeboten innerhalb der Mobile zum Einsatz kommt, wird exemplarisch herausgestellt, da einerseits dem Themenkreis „Schulter-Nackengesundheit und Tiefenmuskulatur“ eine zunehmend wichtige Rolle im Rahmen der Prävention zugesprochen wird, andererseits ein völlig neues Messgerät zur Verfügung steht, das hierzulande erstmals valide Messdaten liefert.

Es ist hinreichend bekannt, dass in der modernen Welt gesundheitliche Probleme im Bereich des Rückens bzw. der Wirbelsäule besonders häufig auftreten. So auch im Bereich der Halswirbelsäule, wo bereits etwa jeder Dritte in Deutschland über Probleme klagt, die sich meist als muskuläre Verspannungen und Nackenschmerzen äußern. In der Regel handelt es sich hier um ein mehrdimensionales Problem, das unterschiedliche Ursachen besitzt und daher auch unterschiedliche Lösungsansätze erfordert. Mit dem IPN Neck-Check® wird der Fokus auf die Funktion der tiefen Nackenflexoren (M. longus colli, M. longus capitis) gelegt, die entscheidende Bedeutung bei der Stabilisierung und Zentrierung des Kopfes und damit der gesamten Körperhaltung besitzen. Aktuelle Studien zeigen, dass gerade diese tief liegenden Muskelpartien Insuffizienzen aufweisen: sowohl

hinsichtlich ihrer Ansteuerung als auch ihrer Haltekraftausdauer. Wie konkret diese Probleme in der Praxis tatsächlich auftreten, soll anhand der folgenden Resultate gezeigt werden.

#### Ansteuerung und Haltekraftausdauer als entscheidende Kriterien

Aus der Rückenfit-Tour liegen aus dem Jahr 2019 insgesamt 595 komplette Messprotokolle von erwachsenen Menschen im Alter von 18 bis 77 Jahren vor, die mit dem IPN Neck-Check® erhoben wurden. Die Messungen wurden im aufrechten Sitzen nach einer standardisierten Methodik erhoben. Dabei wird zunächst die Positionierung durch Sitzhöhenanpassung und taktile Führung mittels zweier stufenlos einstellbarer Fixierelemente eingestellt. Danach erfolgt die Platzierung des Mess-Sensors im Bereich des Okziput, der die aufgetragenen Druckkräfte in der Einheit mmHg präzise misst. Die Aufgabe besteht für den Teilnehmer darin, durch dosierten Einsatz der Tiefenmuskulatur einen definierten Druck gegen den Sensor zu erzeugen, ohne Mitaktivierung weiterer Muskeln (wie zum Beispiel M. trapezius oder M. sternocleidomastoideus) und unter weitestgehender Vermeidung von Ausweichbewegungen. Dieser Vorgang wird zunächst unter Anleitung der Trainer geübt und kontrolliert, bevor der eigentliche Test beginnen kann. Dieser startet mit einer initialen Druckvorgabe, die über zehn Sekunden aufrechtzuerhalten ist. Dieser Vorgang wird mit kurzen Pausen fünfmal wiederholt. Über einen Monitor können die Teilnehmer den kompletten Messverlauf per Biofeedback mitverfolgen. Anschließend wird die Druckvorgabe graduell erhöht, solange die Teilnehmer in der Lage sind, die vorgegebenen Messbedingungen exakt einzuhalten.

Auf diese Weise wird die Ansteuerungsfähigkeit der tiefen Nackenflexoren in Sequenzen mit feindosiertem, progressivem Krafteinsatz getestet. Bei einer Testdauer, die je nach individueller Leistungsfähigkeit zwischen 2,5 bis 5 Minuten Aktivierungszeit („time under tension“) liegt, wird ebenfalls eine Beurteilung der Haltekraftausdauer vorgenommen.



Beide Ergebnisse bilden die Grundlage für die Bewertung mittels eines Scores, der zwischen 1.0 (Minimum: deutlich unter Normbereich) und 5.0 (Maximum: deutlich über Normbereich) liegt.

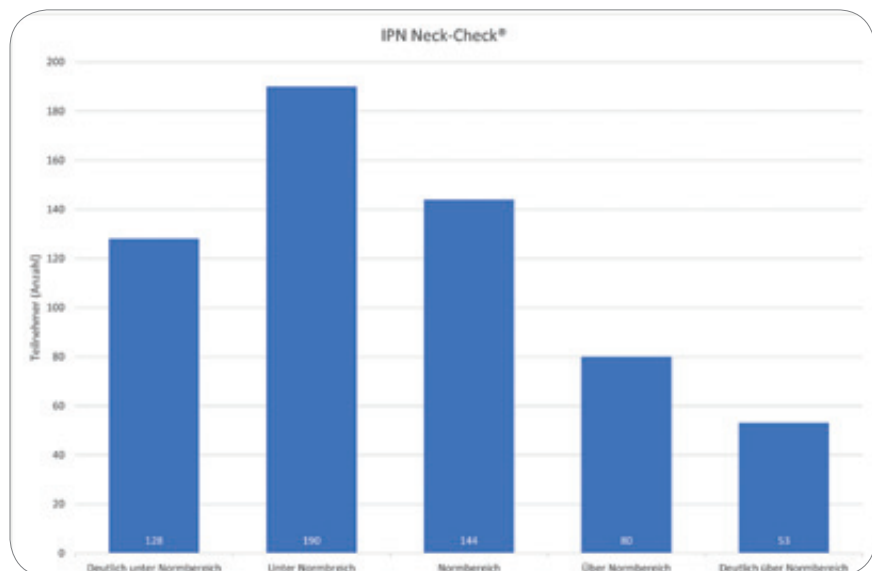
### Über die Hälfte zeigt Defizite

Die Auswertung zeigt, dass mit 53,45 Prozent über die Hälfte der Teilnehmer unterdurchschnittliche oder gar deutlich unterdurchschnittliche Ergebnisse erzielte, was auf Defizite der Ansteuerungsfähigkeit und/oder der Haltekraftausdauer schließen lässt. Ergebnisse innerhalb des Normalbereichs erreichte knapp ein Viertel (24,20 Prozent), weitere 22,35 Prozent der Teilnehmer zeigten überdurchschnittlich oder weit überdurchschnittliche Ergebnisse. Die differenzierte Auswertung nach Geschlecht (296 Frauen und 299 Männer) und Alter (Mittelwert: 41,19 Jahre) zeigte keine signifikanten Unterschiede, weshalb davon ausgegangen wird, dass sich dieses Ergebnisbild bei Frauen und Männern und in allen Altersklassen etwa gleichermaßen zeigt. Insgesamt muss also bei ungefähr jedem zweiten Erwachsenen von Defiziten hinsichtlich des Einsatzes der tiefen Nackenflexoren ausgegangen werden, und dass diese wichtige Ressource zur Haltungskontrolle weitgehend ungenutzt ist.

### Sensibilisieren, anleiten, motivieren, integrieren, etablieren

Aus diesen Befunden ergeben sich klare Ansätze und ein entsprechendes Potenzial für konkrete Maßnahmen, mit dem Ziel, die Ansteuerungsfähigkeit und Haltekraftausdauer zu schulen. Die gesundheitliche Relevanz gezielter Verbesserungsmaßnahmen zeigt sich gerade im Zusammenhang mit Bildschirmarbeit und der zunehmenden Nutzung von Datensichtgeräten. Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich Begriffe wie „Handy-Nacken“ oder „Text-Neck“ im Fachjargon bereits etabliert haben.

Neben der Messung dieser Fähigkeiten werden beim Einsatz des IPN Neck-Check® insbesondere auch didaktische Ziele verfolgt:



Auswertung des IPN Neck-Check®: Mehr als die Hälfte der Teilnehmer weisen Defizite der tiefen Nackenflexoren auf.

So werden die Teilnehmer innerhalb der Beratung sensibilisiert und über ein noch recht unbekanntes Thema informiert. Sie erfahren die gezielte Ansteuerung der Tiefenmuskulatur unter Biofeedback-Bedingungen und erlernen gezielte Übungen mit Trainerkontrolle, die sie jederzeit in Alltag, Beruf und Freizeit einsetzen können. Hier wird anhand einer individuellen Beratung und Schulung einfacher Bewegungsaufgaben angesetzt, denn die Belastung der Halswirbelsäule endet nicht am Arbeitsplatz, sondern geht mit dem Einsatz von Tablets und Handys darüber hinaus in der Freizeit weiter. Zur Unterstützung der Nachhaltigkeit erhalten alle Teilnehmer Zugang zu einem Online-Trainingsportal, in dem ein individueller Trainingsplan mit Videosequenzen abgerufen werden kann. Im Rahmen der Beratungsgespräche wurde auch deutlich, dass sich der Einsatz gezielter Übungen lohnt: So gab ein Großteil der 53 Teilnehmer mit sehr guten Testergebnissen an, dass sie bereits spezielle Übungen durchführten, was sich in der gesamten Testdurchführung und insbesondere im Ergebnis widerspiegelte.

### Fazit und Ausblick

Die Autoren sind sich bewusst, dass mit dem beschriebenen Einsatz des IPN Neck-Check®

nur einer von mehreren möglichen Wegen zur Prävention und Linderung von Schulter-Nacken-Beschwerden beschränkt wird. Allerdings scheint gerade der Fokus auf den gezielten Einsatz der tiefen Nackenflexoren vielversprechend, da entsprechende Übungen den meisten Menschen noch weitgehend unbekannt sind und diese Ressource derzeit entsprechend wenig genutzt wird. Hinzu kommt, dass Maßnahmen zur Aktivierung, Stabilisierung und Kräftigung in der Regel positiv wahrgenommen werden, während Maßnahmen, wie zum Beispiel die Einschränkung der Nutzung von Datensichtgeräten, eher als Restriktion angesehen werden. Inwieweit dieser Ansatz wirksam ist sollen zukünftige Studien mit höheren Fallzahlen zeigen. In diesem Rahmen setzt das IPN in Zukunft auch auf den Einsatz fahrzeugunabhängiger IPN Neck-Checks® und die weitere Auswertung von Praxiserfahrungen.



#### Kontaktinformationen

Pascal Fuhrmann  
 Institut für Prävention und Nachsorge (IPN)  
 50996 Köln  
 pascal.fuhrmann@ipn.eu  
 www.ipn.eu



## >> Ohne Rückenbeschwerden hinter dem Steuer

### Ein Übungsprogramm für Berufskraftfahrer

Rosario Morreale | Master of Science in Therapiewissenschaften, Physiotherapeut (B. A.)

„Obwohl ich tagsüber nur sitze, kann ich mich am Abend vor Rückenschmerzen kaum noch bewegen“, beklagt sich Herr Müller, Taxifahrer aus Tübingen, bei seiner Physiotherapeutin. Patienten, die solche Aussagen machen, sind in Physiotherapiepraxen oft anzutreffen, denn Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich zählen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen unter der weltweit erwerbsfähigen Bevölkerung.



Statistische Zahlen belegen, dass Wirbelsäulenbeschwerden jährlich für 3,7 Millionen Krankschreibungen und 75,5 Millionen Tage Arbeitsunfähigkeit in Deutschland verantwortlich sind. Spitzenreiter der betroffenen Berufsgruppen ist die der Berufskraftfahrer. Dazu zählen Taxifahrer, Handelsvertreter, Busfahrer, Lkw-Fahrer und viele andere, die täglich länger als vier Stunden mit ihren Fahrzeugen unterwegs sind.

#### Langes Sitzen belastet die Bandscheiben

Forscher haben mehrere Ursachen für die Entstehung von Rückenbeschwerden bei Berufskraftfahrern untersucht und sie sind sich einig, dass neben den Vibrationen, die sich während des Fahrens auf den Körper des Fahrers übertragen, auch das stundenlange Sitzen in einer, mehr oder weniger, starren Zwangshaltung die Wirbelsäule stark belastet. Die Bandscheiben, die als Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbeln fungieren, werden nicht mehr optimal mit Nährstoffen versorgt und kommen ihrer Aufgabe als Puffer nicht mehr nach. Die Bauch- und Rückenmuskeln, die wie ein Stützkorsett die Wirbelsäule stützen, werden schwach und können eine Stabilisierung der Lendenwirbelsäule nicht mehr optimal gewährleisten.

#### Mit nur zehn Minuten Bewegung im Fahrzeug vorbeugen

Der Rücken braucht Bewegung! Über diese Aussage gibt es keinen Zweifel. Es ist längst erwiesen, dass Bewegung zur Gesunderhaltung der Wirbelsäule beiträgt. Welche Möglichkeiten bieten sich aber einem Berufskraftfahrer, der aus beruflichen Gründen mehrere Stunden in seinem Fahrzeug verweilen muss?

Mit dieser Frage setzten sich auch drei Physiotherapeuten im Rahmen einer Forschungsarbeit auseinander und entwickelten ein spezielles Präventionsprogramm für die Berufsgruppe der Berufskraftfahrer. Es besteht aus sechs Übungen, welche auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden im Lendenbereich beitragen. Dabei werden bestimmte Bauch- und Rückenmuskeln gekräftigt und eine bessere Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen unterstützt. Das Übungsprogramm lässt sich ohne großen Aufwand in nur zehn Minuten im Fahrzeug absolvieren.

Bevor die Übungen durchgeführt werden können, muss das Fahrzeug auf einem ausgewiesenen Parkplatz abgestellt werden, der Motor ausgeschaltet und die Handbremse angezogen sein. Nachdem der Sicherheitsgurt gelöst wird, der Fahrersitz so weit wie möglich nach hinten verschoben wurde und die Rückenlehne in eine aufrechte Position eingestellt ist, kann mit den Übungen begonnen werden.

#### >> Übungsprogramm

Dieses Übungsprogramm sollte zur Prävention von Rückenschmerzen mindestens einmal am Tag durchgeführt werden.

##### 1. Übung 1 – Die Beckenwippe

Setzen Sie sich ganz an den vorderen Rand des Fahrersitzes und achten Sie darauf, dass Sie aufrecht sitzen. Überkreuzen Sie Ihre Arme vor der Brust und legen Sie die Hände auf den Schultern ab. Nun kippen Sie Ihr Becken abwechselnd nach vorne und nach hinten. Führen Sie diese Übung 15-mal aus und machen Sie anschließend eine kurze Pause. Wiederholen Sie diese Übung insgesamt drei

Mal. Ziel dieser Übung ist, die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule zu fördern und somit eine bessere Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen zu gewährleisten.

##### 2. Übung 2 – Der Knieschub

Begeben Sie sich in die gleiche Ausgangsposition wie bei Übung 1 und schieben Sie nun abwechselnd beide Knie nach vorne und wieder zurück. Dadurch kommt es zu einer abwechselnden Drehung im unteren Rückenbereich. Achten Sie darauf, dass sich der Oberkörper nicht mitdreht. Führen Sie diese Übung 15-mal aus und machen Sie anschließend eine kurze Pause. Wiederholen Sie diese Übung insgesamt drei Mal. Ziel dieser Übung ist es ebenfalls, die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule zu aktivieren und die Rumpfmuskulatur auf die weiteren Stabilisationsübungen vorzubereiten.

##### 3. Übung 3 – Bauch einziehen

Begeben Sie sich in die gleiche Ausgangsposition wie bei Übung 1. Richten Sie erneut Ihren Oberkörper auf und kippen Sie Ihr Becken ein klein wenig nach hinten. Ziehen Sie nun die Bauchdecke etwas ein, indem Sie sich vorstellen, dass der Bauchnabel in Richtung Rückenlehne wandert. Dabei ist es wichtig, dass Sie nur sehr wenig den Bauch einziehen, sodass Sie ruhig weiteratmen können, und auf keinen Fall die Luft anhalten. Diese Bauchspannung halten Sie nun zehn Sekunden lang. Machen Sie anschließend eine kurze Pause. Wiederholen Sie diese Übung insgesamt drei Mal.

Mit dieser Übung aktivieren Sie am effektivsten die wichtigsten Bauch- und Rückenmuskeln, welche zur Stabilisierung der Lendenwirbelsäule beitragen.

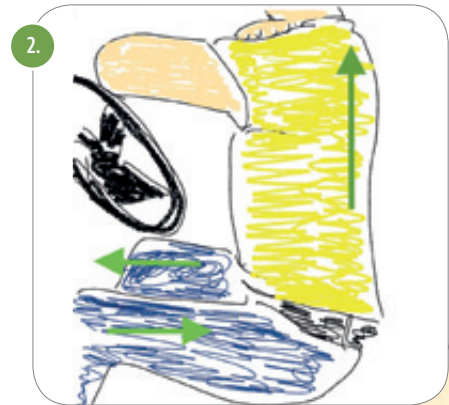
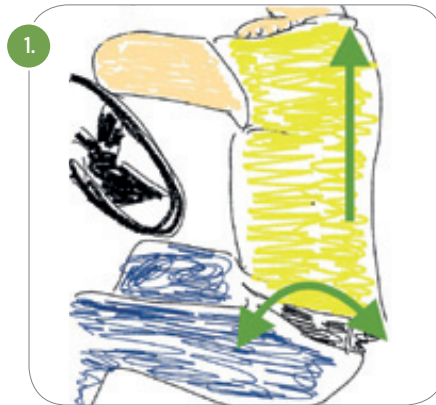




#### 4. Übung 4 – Oberkörperdrehung mit Anspannung

Setzen Sie sich ganz nach hinten und lehnen Sie sich an. Verschränken Sie Ihre Arme vor dem Körper. Drücken Sie nun die linke Schulter gegen die Rückenlehne und halten Sie diese Spannung zehn Sekunden lang. Danach die gleiche Ausführung mit der rechten Schulter. Wiederholen Sie diese Übung insgesamt drei Mal für jede Schulter.

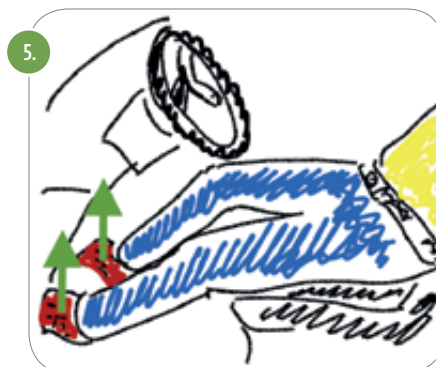
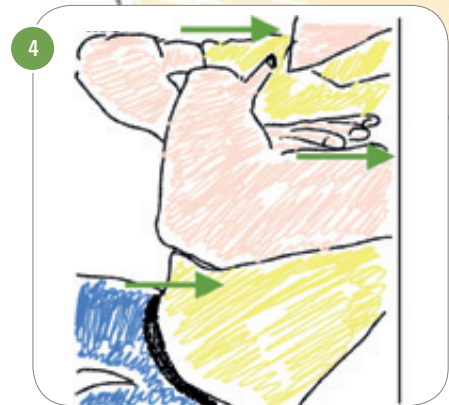
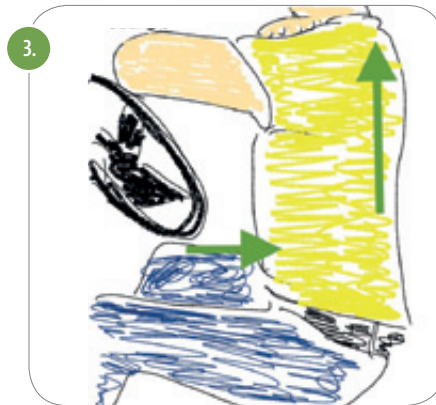
Ziel dieser Übung ist die Aktivierung der tiefen Rückenmuskeln.



#### 5. Übung 5 – Beine anheben

Setzen Sie sich so weit wie möglich nach hinten und neigen Sie die Rückenlehne, wenn möglich, bis zur Waagerechten nach unten. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem Sitz ab. Ziehen Sie nun wieder die Bauchdecke etwas ein, so wie in Übung 3, und atmen Sie ganz ruhig weiter. Unter dieser Bauchspannung heben Sie nun Ihre Beine etwas vom Boden ab. Halten Sie diese Position sieben Sekunden lang. Sie spüren nun, wie Ihre Bauchmuskeln anspannen. Machen Sie anschließend eine kurze Pause. Wiederholen Sie diese Übung drei Mal.

Ziel dieser Übung ist die Anspannung sämtlicher Bauchmuskeln, um das Becken und die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren.



#### 6. Übung 6 – Beckenlift

Setzen Sie sich erneut ganz nach hinten und legen Sie Ihre Hände auf Ihre Schultern. Die Füße haben Bodenkontakt. Ziehen Sie nun wieder die Bauchdecke etwas ein, so wie in Übung 3, und atmen Sie ganz ruhig weiter. Heben Sie nun das Gesäß von der Sitzfläche ab, indem Sie beide Fersen in den Boden drücken. Halten Sie diese Position sieben Sekunden lang und machen Sie anschließend eine kurze Pause. Wiederholen Sie diese Übung drei Mal.

Ziel dieser Übung ist die gleichzeitige Aktivierung der Bauch- und Rückenmuskeln.



#### Kontaktinformationen

Rosario Morreale, MSc  
Master of Science in Therapie-  
wissenschaften, Physiotherapeut (B. A.)  
83278 Traunstein  
morreale.ba@gmail.com



Rosario  
Morreale, MSc



## >> Von Haus aus Leistung bringen

Wie Home-Office-Arbeitsplätze optimal ausgestattet werden

Susanne Weber | Ergoimpuls – ErgonomieBeratung



Vor Ort oder per Video-Telefonat kümmert sich Susanne Weber auch um die Gestaltung von Heimarbeitsplätze. Für eine erste Analyse reicht oft schon ein Foto.

**Die Arbeit im Home-Office nimmt zu. Nach anfänglicher Skepsis einigen sich immer mehr Arbeitgeber mit ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern darauf. Dabei bringt die Arbeit von zu Hause Vor- und Nachteile. Unsere Autorin Susanne Weber bringt jetzt die ergonomischen Gesichtspunkte dieses Trends ins Spiel. Entscheidend für die Leistungsfähigkeit des Mitarbeiters ist die körpergerechte Ausstattung des Arbeitsplatzes zuhause.**

Unternehmen in Deutschland zentralisieren, der Fachkräftemangel spitzt sich zu, Flexibilität und Digitalisierung schreiten voran, die Forderung nach mehr Work-Life-Balance oder die bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf sind Trends, die das Arbeiten von zu Hause aus befördern. Dazu kommt: Ganz Deutschland leidet zu Beginn und am Ende der Bürozeiten unter verstopften Straßen und moderne Verschlüsselungstechniken erleichtern den sicheren Datenaustausch zwischen dem Heimarbeitsplatz und der Firmenzentrale. Doch wie sehen moderne Heimarbeitsplätze aus? Was ist zu beachten und für wen eignen sie sich?

### Arbeit auf der Parkbank?

Während Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Produktion am Standort gefragt sind, genießen Kollegen in Vertrieb, IT, Marketing, Design oder Kommunikation mehr und mehr die Freiheiten des ortsunabhängigen Arbeitens. „Eigentlich ist es egal, wo ich arbeite“, sagen viele. Und manch einer träumt davon, sich im Sommer mit seinem Laptop an den See oder auf eine Parkbank und im Winter auf das Sofa vor dem Kamin oder in ein gemütliches Café zu setzen. Ob das der geforderten Konzentration gerecht wird? Ganz sicher erfüllt es nicht die notwendigen Kriterien der Ergonomie, also der Wissenschaft von den Leistungs-

möglichkeiten und -grenzen des arbeitenden Menschen. Auf der anderen Seite hat sich die noch vor einigen Jahren verbreitete Meinung, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter lieferten im Home-Office schlechtere Leistung grundlegend geändert.

### Neue Bewertung einer modernen Arbeitsform

Laut einer Studie des Instituts für Arbeitsmarkt und Berufsforschung (IAB) nimmt die Nutzung von Home-Office zu: 2013 arbeiteten 19 Prozent der Beschäftigten in privatwirtschaftlichen Betrieben mit mindestens 50 Beschäftigten von zu Hause. 2017 waren es



bereits 22 Prozent. Prognosen der Unternehmen zeigen, dass der Anteil der Home-Office-Mitarbeiter in den kommenden fünf bis zehn Jahren weiter steigen wird. Arbeitgeber profitieren vor allem von der höheren Flexibilität ihrer Mitarbeiter und stehen den Wünschen nach einem Home-Office daher zunehmend positiv gegenüber.

Im Gegensatz zu früheren Annahmen attestieren 45 Prozent der Arbeitgeber der Arbeit im Home-Office sogar eine höhere Produktivität. Auf der anderen Seite sind die Beschäftigten davon überzeugt, dass sie ihre Tätigkeit im Home-Office besser ausüben können. Sie schätzen die Fahrzeiterparnis und die bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Auf der anderen Seite fürchten manche die zunehmende Vermischung von Beruf und Privatem.

### Die optimale Arbeitsplatzgestaltung zu Hause

Wie auch immer Arbeitgeber und Arbeitnehmer dem Trend Home-Office gegenüberstehen. Er wird sich fortsetzen und gehört unbedingt zu den Szenarios, die die Zukunft der Arbeit skizzieren, ebenso wie die Prozesse der Digitalisierung und der Produktion 4.0. Entscheidend ist schließlich wie das Home-Office des einzelnen Mitarbeiters gestaltet ist. Es unterliegt ebenso der Fürsorgepflicht des Arbeitgebers wie der Arbeitsplatz im Betrieb und muss selbstverständlich die Kriterien der Arbeitssicherheit erfüllen. Ist eine Gefährdungsbeurteilung durchgeführt worden? Verfügt der Arbeitsplatz über ausreichend Tageslicht und künstliches Licht? Eine Reihe von Unternehmen hat bereits Betriebsvereinbarungen über ihre Heimarbeitsplätze getroffen und entsprechende Standards entwickelt. Andere stehen noch am Anfang.

## Hilfreich – Der Home-Office-Test

Testen Sie das Home-Office Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mithilfe dieser Fragen: Zwölf bis 14 Mal „ja“ bedeutet: Der Arbeitsplatz ist völlig in Ordnung, fünf bis elf Mal „ja“ birgt Verbesserungspotenzial und bei zwei bis vier Mal „ja“: Der Arbeitsplatz Ihres Mitarbeiters sollte auf jeden Fall optimiert werden.

### Arbeitsort:

Ich arbeite immer im separaten Arbeitszimmer.  ja  nein

Ich arbeite immer an einem eigenen Arbeitsplatz in der Wohnung.  ja  nein

### Arbeitsweise:

Ich sitze wenig beim Arbeiten.  ja  nein

Ich stehe oft beim Arbeiten.  ja  nein

### Bürostuhl:

Ich habe einen eigenen Bürostuhl.  ja  nein

Ich kann die Sitzhöhe verstellen.  ja  nein

Ich kann die Rückenlehne verstellen.  ja  nein

Ich stelle den Stuhl auf meine Bedürfnisse ein.  ja  nein

Ich nutze die Bewegung/Dynamik der Rückenlehne.  ja  nein

### Arbeitsfläche:

Ich habe einen eigenen Arbeits-Schreibtisch.  ja  nein

Ich habe eine ausreichend große Arbeitsfläche.  ja  nein

Ich kann die Höhe meiner Arbeitsfläche verstellen.  ja  nein

### Computer:

Ich arbeite am Laptop mit separater Tastatur und Bildschirm.  ja  nein

Ich arbeite mit einer separaten Maus.  ja  nein



### Die wichtigsten Kriterien für einen guten Arbeitsplatz

Ein gut eingestellter Arbeitsplatz ist zu Hause genauso wichtig wie im Betrieb. Dazu gehören ein individuell einstellbarer Arbeitsstuhl, ein höhenverstellbarer Tisch, ein separater und ebenfalls individuell einstellbarer Bildschirm sowie ideale Lichtverhältnisse. Dabei reicht es nicht aus, dem einzelnen Mitarbeiter diese Arbeitsmittel zur Verfügung zu stellen – er muss auch wissen, wie er damit umgeht und worauf es ankommt.

Bei der Einstellung des Bürostuhls ist die richtige Sitzhöhe wichtig. Die Kniegelenke müssen beim Sitzen senkrecht über den Fersen positioniert sein. Die Rückenlehne des Stuhls ist am besten so eingestellt, dass der am stärksten gewölbte Abschnitt auf der Gürtelhöhe liegt. Der Druck gegen die Rückenlehne fördert Balance und Bewegung beim Sitzen. Das Gewicht der Arme ist vollständig an die Armlehnen abgegeben und bildet einen Winkel von ca. 90 Grad. Die Tischhöhe ist nach der Höhe der Armlehnen ausgerichtet. Entscheidend hier: Die Schultern sind entspannt.

Bei der Einstellung und Neigung des Bildschirms ist darauf zu achten: Die oberste und unterste Zeile müssen ohne Kopfbewegung erfasst werden können. Wichtig sind auch gute Lichtverhältnisse. Der Arbeitsplatz sollte nicht vor dem Fenster stehen, sondern im rechten Winkel dazu, dass das Tageslicht nicht

blendet. Achten Sie darauf, dass Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch im Home-Office kleine Pausen einlegen, aufstehen, sich bewegen oder Rücken und Nacken dehnen. So beugen sie Beschwerden vor. – Gute Arbeitgeber punkten mit perfekt eingestellten Home-Office-Arbeitsplätzen.

### So steht es im Gesetz

#### Rechtliche Regelungen „Telearbeit“

Für den normalen Bildschirmarbeitsplatz und auch für den Telearbeitsplatz (Arbeiten im Home-Office) gelten Anforderungen aus dem Arbeits- und Gesundheitsschutz.

Nach § 2 Absatz 7 ArbStättV (Arbeitsstättenverordnung) sind Telearbeitsplätze vom Arbeitgeber fest eingerichtete Bildschirmarbeitsplätze im Privatbereich der Beschäftigten, für die der Arbeitgeber eine mit den Beschäftigten vereinbarte wöchentliche Arbeitszeit und die Dauer der Einrichtung festgelegt hat. Zudem müssen die Bedingungen der Telearbeit arbeitsvertraglich oder im Rahmen einer Vereinbarung festgelegt werden. Die benötigte Ausstattung des Telearbeitsplatzes mit Mobiliar, Arbeitsmitteln einschließlich der Kommunikationseinrichtungen muss durch den Arbeitgeber oder eine von ihm beauftragte Person im Privatbereich des Beschäftigten bereitgestellt und installiert sein.

*(Quelle: 27. Dresdner Arbeitsschutz-Kolloquium, 6.11.2018: Arbeitsstätten – neue Regelungen und Praxisumsetzung; Dr. Kersten Bux: Anforderungen an Telearbeitsplätze und mobile Arbeit).*

#### Rechtliche Regelungen „mobiles Arbeiten“

Beim mobilen Arbeiten erledigen die Mitarbeitenden ihre Arbeit an beliebigen Orten, wie beispielsweise bei Kunden, auf Dienstreisen, im Hotel oder in der Bahn, und benötigen dadurch keinen festen Arbeitsplatz im Unternehmen. „Mobiles Arbeiten“ unterliegt nicht der ArbStättV.



Susanne Weber

Anzeige

Susanne Weber ist Physiotherapeutin und Ergonomieberaterin. Mit ihrer Firma Ergoimpuls berät sie Unternehmen und ist unter anderem auf die ergonomische Gestaltung von Home-Office-Arbeitsplätzen spezialisiert. Unter dem Motto „Das perfekte Home-Office – ergonomisch – praktisch – sicher“ bietet sie Einzel-Coachings an. Analyse und Erstberatung sind auch auf der Basis von Video-Telefonaten möglich. Fürs Erste reicht oft schon ein Foto.



### IM TRAUMSCHWINGER FINDEST DU DEN PERFEKTEN HOME OFFICE PLATZ

- Den Körper ergonomisch entlasten
- Kreativität und Produktivität fördern
- In sanfter Bewegung zu Ruhe und Konzentration finden
- Wichtige Utensilien griffbereit in der Seitentasche
- Die Akkus aufladen

#### Kontaktinformationen

Ergoimpuls – ErgonomieBeratung  
Susanne Weber  
Referentin für rückengerechte  
Verhältnisprävention  
93161 Sinzing | Tel.: 0179 4250374  
info@ergoimpuls.com  
www.ergoimpuls.com



# >> Pilotprojekt zur Verhaltens- und Verhältnisprävention: Elterntag Rückengesundheit

## Empfehlungen für Schule und Freizeit

Dr. Horst-Walter Hundte | Sportwissenschaftler und Gesundheitsökonom, Aatal-Zentrum für Gesundheit

Vorsorgliches Elternverhalten für die „Rückengesundheit“ von Kindern und Jugendlichen stand im Blickpunkt mehrerer Aktionstage an der Profilschule Bad Wünnenberg-Fürstenberg. Die AOK NORDWEST Serviceregion Ostwestfalen kooperierte mit örtlichen Fachreferentinnen und -referenten, um ein mehrstufiges, handlungsorientiertes Konzept umzusetzen. Als Pilotprojekt gestartet, sollte die Machbarkeit im Fokus stehen. Am Ende waren sich jedoch alle Beteiligten einig, dass – nicht nur im Sinne der Nachhaltigkeit – die gewählte Organisationsform Zukunftspotenzial hat.



Das Aktionsteam der Aktionstage: Hans-Jürgen Nolte, Teamleiter Prävention (rechts), sowie Maria Puhan, Spezialistin Bewegungsberatung, beide AOK NORDWEST, Serviceregion OWL. Dr. Horst-Walter Hundte, Fachreferent für rückengerechte Verhältnisprävention, Bad Wünnenberg (links).

Dem eigentlichen Elterntag war einige Wochen zuvor ein Workshop zur Rückengesundheit für das Lehrerkollegium vorausgegangen. Rund 60 Lehrerinnen und Lehrer der Schule nahmen teil und wurden von Hans-Jürgen Nolte, Teamleiter Prävention der AOK NORDWEST, und Dr. Horst-Walter Hundte, Fachreferent für rückengerechte Verhältnisprävention, über aktuelle Hintergründe sowie optionale Handlungsempfehlungen für den schulischen Alltag informiert. Neben theoretischen Erläuterungen wurden praktische Übungen gezeigt und geübt.

### Interdisziplinär und kurzweilig

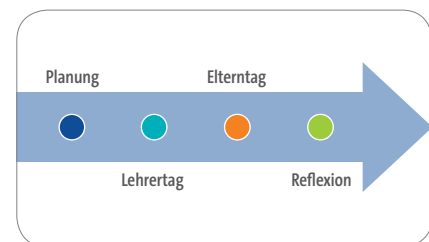
Der Elterntag selbst wurde als interdisziplinäres, kooperatives Event gestaltet. Neben örtlichen Gesundheitsanbietern, unter anderem stellten Sportvereine ihre Angebote vor, waren schulische wie städtische Repräsentanten und Repräsentantinnen aktiv eingebunden. Die Veranstaltung startete mit einem sehr handlungsorientiertem Arztvortrag eines (örtlichen) bewegungsbegeisterten Facharztes für Allgemeinmedizin. Ihm folgten Workshops, in denen Eltern die rückengerechte Verhaltens- und Verhältnisprävention durch Fachreferentinnen und -referenten dialogorientiert und bewegungsaktiv vertieften. Auch hier standen praxisrelevante Empfehlungen für Schule und Freizeit im Vordergrund.

Grundlage der Workshops waren die Unterlagen der AGR e. V., die für die Zielgruppe angepasst wurden. Ergänzt wurde zum Beispiel das Thema „Handymanie“ und dessen denkbare Spätfolgen. Das Präsentationsmaterial war für jedes Referententeam gleich. Es wurde jedoch ausdrücklich festgelegt, dass die Inhalte authentisch vermittelt werden sollten, womit jeder Referent und jede Referentin frei gestalten konnte. **Im Fazit:** Die Vorlagen der AGR e. V. eigneten sich sehr gut als „roter Faden“. Spezifische Aspekte ließen sich optimal integrieren.

### Verbesserungspotenzial ausloten

Wenige Wochen nach dem Ereignis wurden die gesammelten Rückmeldungen und Eindrücke im kleinen Organisationskreis besprochen (interne Reflexion). Die zeitliche wie inhaltliche Gestaltung wurde positiv bewertet. Kritisch wurde das Marketing diskutiert. Die Bekanntmachung zukünftiger Veranstaltungen dieser oder ähnlicher Art sollte über mehrere Kanäle erfolgen. Gleichwohl sollten diese Ankündigungen aussagekräftiger wie auffordernder gestaltet werden. Überlegt wird, ob künftig relevante Themen, nach

dem Muster des Pilotprojekts, abwechselnd angeboten werden. So könnten zum Beispiel jährlich rollierende Fokusthemen wie Rücken- oder Zahngesundheit, Ernährung, Umgang mit Stress etc. jeweils mit dem Ziel der Ausdifferenzierung und Aktualisierung der Gesundheitskompetenz von Eltern stattfinden.



Ablaufplan der Aktionstage zur Rückengesundheit für Kinder und Jugendliche

### Kontaktinformationen

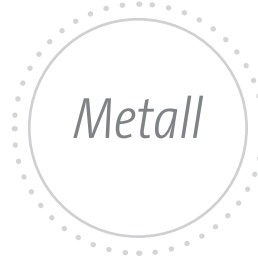
Dr. Horst-Walter Hundte  
Sportwissenschaftler/Gesundheitsökonom  
Aatal-Zentrum für Gesundheit  
33181 Bad Wünnenberg  
azg@aatalgesundheits.de  
www.aatalgesundheits.de



# >> Die fünf Elemente im Körper und in der Welt

## Wandlungen und Zusammenhänge erkennen

Martin Josuweit | Heilpraktiker, Personal Trainer und Qigong-Lehrer



Durch zahllose Generationen der Beobachtung haben chinesische Lehrer und Wissenschaftler eine wertvolle Methode entdeckt, um die Verbindung zwischen physischem Körper und der Natur zu verstehen. Sie nannten sie Theorie der fünf Elemente oder besser, Theorie der fünf Wandlungsphasen.

### Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser

Gemäß dieser Theorie können die fünf Elemente oder Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sehr viele Dinge beschreiben, so zum Beispiel, wie sie mit Jahreszeiten und Organsystemen des Körpers in Verbindung stehen und wie die fünf Wandlungsphasen bzw. Elemente miteinander interagieren.

Die Natur dieser Elemente oder Wandlungsphasen und ihre Beziehungen untereinander zu verstehen, ist ein unbezahlbares Werkzeug, um begreifen zu können, wie sich Energie beständig transformiert. Sowohl in der Welt um uns herum als auch in uns selbst. Das Verständnis der Zusammenhänge liefert den Schlüssel zu tiefgreifendem Erkennen von Wandlungen aller Art.

Jedes Element unterstützt die Entwicklung des nächstfolgenden Elementes: So unterstützt Holz zum Beispiel Feuer, indem es Brennstoff liefert. Feuer unterstützt Erde, da die entstandene Asche die Erde nährt. Die Erde wiederum fördert Metall, sie verdichtet sich und lässt Erze entstehen. Regenwasser, das durch die Erde sickert, reichert sich mit Mineralien an, sodass Metall das Wasser fördert. Das Wasser endlich nährt das Holz und schließt damit den Kreislauf.

### Der Erzeugerkreislauf

Diese Vorstellung ist, in Worten des Autors, eine einfache Erklärung für den sogenannten

Erzeugerkreislauf, der auch als Mutter-Kind-Kreislauf bezeichnet wird. In ihm fördert eben ein „Mutterelement“ das nächstfolgende Element (Kind).

Dieselben Zusammenhänge lassen sich auch in den Jahreszeiten erkennen. So ist zum Beispiel Holz das Element des Frühlings – denke dabei einfach an all das erwachende Wachstum nach der Winterzeit. Feuer ist das Element des Sommers – man denke nur an die Sommerhitze, um sich den Bezug zu verdeutlichen.

### Die fünf Wandlungsphasen und ihr Bezug zu Emotionen

Auch Vorgänge unseres Körpers können den Wandlungsphasen zugeordnet werden. Beim Qigong erklären wir dies häufig anhand von Emotionen, egal ob positive oder negative. Nehmen wir zum Beispiel die negativen Emotionen, so kann übermäßige und/oder langanhaltende Wut letztlich Hass hervorbringen und übermäßige Depression kann zu Furcht führen. Wenn man berücksichtigt, auf welche Weise die Theorie der fünf Wandlungsphasen die Elemente mit den Emotionen und den Organsystemen verbindet, wird unmittelbar deutlich, wie die Emotionen die Gesundheit beeinflussen.

Zur Verdeutlichung ein Beispiel: Was ist Wut? Die Energie einer wütenden Person drückt nach außen, stößt weg. Ganz wie das Holz, das mit seinen Wurzeln und Ästen nach außen

strebt. Die Theorie der fünf Elemente besagt, dass die Leber als Organ dem Holz zugeordnet ist. Daher bringen übermäßige Wut und Ärger die Leber aus dem Gleichgewicht. Die Leber ist von ihrer Funktion her das größte Entgiftungsorgan des Körpers (70 Prozent aller Entgiftungsvorgänge finden hier statt), somit lässt sich nachvollziehen, welche Probleme eine unausgeglichene, nicht vollständig arbeitende Leber mit sich bringt.

Aber, wo es eine negative Emotion gibt, ist auch ein positiver Gegenpol vorhanden. Während also übermäßige oder langanhaltende Wut die Leber aus dem Gleichgewicht bringt, kann Freude sie wieder ins Gleichgewicht bringen. Und wenn man die Freude genau betrachtet, so erkennt man, dass ihre Energie, genau wie die der Wut, auswärtsgerichtet ist, nur eben auf positive, heilende Weise.

Dies sind alles nur Beispiele, die aber bereits zeigen, dass die Schönheit der Fünf-Elemente-Lehre trotz ihrer Einfachheit darin liegt, dass sie nahezu grenzenlose Erklärungsmöglichkeiten bietet.

Die beiden nachfolgenden Grafiken verdeutlichen den Erzeugerkreislauf der positiven und negativen Emotionen und ihre Wechselbeziehungen mit unserem Körper bzw. unseren Organen.

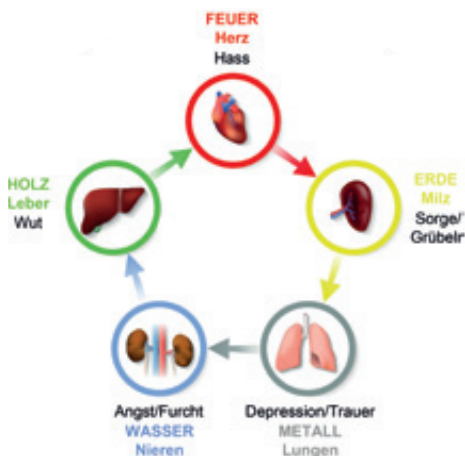
Qigong versucht, alles möglichst einfach zu halten, dem Praktizierenden aber dennoch



## 5 Elemente >> Positive Emotionen <<



## 5 Elemente >> Negative Emotionen <<



alles an die Hand zu geben, um Balance, Gesundheit und Freude in sein Leben zu ziehen. Das Verständnis der Fünf-Elemente-Theorie ist lediglich ein Aspekt davon.

Wenn man diese Kreisläufe der fünf Wandlungsphasen versteht, kann man auch den Bezug zum Körper erkennen: Auch dort beeinflusst immer ein Vorgang einen weiteren – auf meist vorhersagbare Art und Weise. Natürlich gibt es noch zahllose weitere Faktoren, die die Gesundheit beeinflussen, wie beispielsweise die Lebensumgebung, die Ernährung und sogar das spirituelle Leben eines jeden Menschen, aber der Übersichtlichkeit und Einfachheit halber, sollen diese hier nicht betrachtet werden.

## Holz

### Energieleitbahn

Zum Energiesystem der **Leber** gehören: Leber, Gallenblase, Augen, Sehnen und Fingernägel.

### Zugehörige Farbe

Grün ist die Farbe der Wandlungsphase Holz. Visualisiere daher die Farbe Grün, wenn du Heilung für die Leber bewirken willst. Umgib dich mit der Farbe Grün. Nimm dir Zeit, das grüne Gras zu betrachten oder stell dir Pflanzen in deine Wohnung oder an den Arbeitsplatz. Ziehe grüne Kleidungsstücke an und iss mehr grünes Blattgemüse und Mungbohnen-suppe. All dies stärkt die Leberenergie.

### Jahreszeit

Das Qi (Energie) der Wandlungsphase Holz ist am prominentesten im Frühling, wenn alle Pflanzen neu zu sprießen beginnen und die Natur wieder erwacht und aktiv wird. In dieser Zeit soll das Energiesystem der Leber gestärkt werden, denn dann beginnt die Leberenergie leichter zu fließen.

### Emotionen

Positive Emotion: Fröhlichkeit  
Negative Emotion: Wut

### Qigong-Bewegung

Die Leberenergie in Fluss bringen (siehe S. 49)

Versuche während der Ausführung der Bewegung Fröhlichkeit in den Körper zu bringen, so wie es für dich am hilfreichsten ist. Du kannst zum Beispiel visualisieren, wie Fröhlichkeit deinen ganzen Körper durchströmt oder dir einfach selbst in Gedanken sagen: „Ich bin froh!“

## Feuer

### Energieleitbahn

Zum **Herzenergiesystem** gehören: Herz, Dünndarm, Perikard (Herzbeutel), Blutgefäße.

Der Zustand des Herzens zeigt sich auch auf der Zunge und in Aussehen und Farbe des Gesichts. Zunge und Gesicht sind daher ebenfalls wichtige Teile des Herzenergiesystems.

### Zugehörige Farbe

Rot ist die Farbe der Wandlungsphase Feuer. Visualisiere daher die Farbe Rot, wenn du dein Herzenergiesystem zu heilen wünschst. Umgib dich mit der Farbe Rot. Beziehe die Farbe Rot in die Auswahl deiner Kleidung ein, die du trägst. Iss rote Nahrungsmittel wie Beeren und Wassermelone.

### Jahreszeit

Das Qi (Energie) der Wandlungsphase Feuer ist am prominentesten im Sommer, wenn die Natur am aktivsten ist. Sommer ist die Zeit für Wachstum, Expansion, Licht, Helligkeit, Reichtum und Fülle. Eine gesteigerte Herzenergie (speziell im Sommer) ist entscheidend für Heilung und ein erfülltes, gesundes Leben voller Freude.

### Emotionen

Positive Emotion: Freude, Liebe  
Negative Emotion: Hass

### Qigong-Bewegung

Mit Pai (Schlagen) den Kreislauf stärken (siehe S. 49)

Versuche während der Ausführung der Bewegung mehr Freude und Liebe in den Körper zu bringen, so wie es für dich am hilfreichsten ist. Du kannst zum Beispiel visualisieren, wie Freude und Liebe deinen ganzen Körper durchströmt oder dir einfach selbst in Gedanken sagen: „Ich freue mich!“ oder „Ich bin erfüllt von Liebe und Freude!“

## Erde

### Energieleitbahn

Zum Energiesystem von **Milz und Magen** gehören: Milz, Magen, Bauchspeicheldrüse, Muskeln und Lippen.

So wie die Erde das Wachstum allen Lebens nährt, nährt das Energiesystem von Milz und Magen das Wachstum aller Organe, indem es ihnen genügend Energie liefert, um effizient zu funktionieren. Es heißt ja: „Du bist, was du isst!“.

### Zugehörige Farbe

Gelb ist die Farbe der Wandlungsphase Erde. Visualisiere also die Farbe Gelb, wenn du das Energiesystem von Milz und Magen heilen möchtest. Umgib dich mit der Farbe Gelb, trage gelbe Kleidung und iss gelbe Nahrungsmittel wie Bananen und Kürbis.

### Jahreszeit

Dem Qi (Energie) der Wandlungsphase Erde ist keine eigene Jahreszeit zugeordnet, denn sie ist immer aktiv. Am ehesten würde ihr noch der Spätsommer gerecht werden, denn dann ist sie besonders bedeutend – sowie auch am Ende eines jeden Monats. Alle anderen Wandlungsphasen haben eine starke Beziehung zum Erdelement, denn die Erdenergie ist, wie der Name schon sagt, erdend und das Fundament für alles.

### Emotionen

Positive Emotion: Frieden, Verbundenheit, Erdung  
Negative Emotion: Sorgen, Ängstlichkeit

### Qigong-Bewegung

Das Knie schlagen und den Drei-Meilen-Punkt klopfen (siehe S. 49)

Versuche während der Ausführung Frieden in den Körper zu bringen, so wie es für dich am hilfreichsten ist. Du kannst zum Beispiel visualisieren, wie Frieden deinen ganzen Körper durchströmt oder dir einfach selbst in Gedanken sagen: „Ich fühle mich so verbunden, so geerdet, so friedlich!“.

## Metall

### Energieleitbahn

Zum Energiesystem der **Lunge** gehören: Lunge, Dickdarm, Kehle, Nase, Nebenhöhlen, Zähne, Körperbehaarung und Haut.

Die Hauptleitbahn der Wandlungsphase Metall ist der Lungenmeridian. Wenn dir also die Nase läuft, deine Nebenhöhlen verstopft sind oder du den Geruchssinn verlierst, solltest du deine Aufmerksamkeit auf die Heilung der Lungenenergie richten.

### Zugehörige Farbe

Weiß oder Silber sind die Farben der Wandlungsphase Metall. Bringe diese Farben in deinen Alltag, wenn du die Energie der Lunge stärken willst. Trage zum Beispiel weiße Kleidungsstücke und iss weiße Nahrungsmittel wie Rettich oder weiße Morcheln.

### Jahreszeit

Das Qi (Energie) der Wandlungsphase Metall ist am prominentesten im Herbst, wenn der Überfluss des Sommers geerntet wird – die beste Zeit, um Ziele und Visionen zu reflektieren, die du für dich im Frühling gepflanzt hattest und die im Sommer ausgewachsen sind. Da der Herbst die Übergangszeit von Hitze und Aktivitäten draußen hin zu kühleren Temperaturen und Aktivitäten im Haus ist, solltest du deine Aufmerksamkeit auf die Lungenenergie zu richten, um Atemprobleme und Erkältungskrankheiten zu vermeiden.

### Emotionen

Positive Emotion: Zufriedenheit  
Negative Emotion: Trauer, Kummer

### Qigong-Bewegung

Vor dem Himmel verbeugen und He Gu drücken (siehe S. 49). Während du die Bewegung ausführst, bringe Zufriedenheit in deinen Körper, so wie es dir am meisten zusagt. Visualisiere, wie Zufriedenheit gleich einer Welle durch deinen Körper strömt oder sage dir einfach selbst in Gedanken: „Ich fühle mich so zufrieden!“.

## Wasser

### Energieleitbahn

Zum Energiesystem der **Nieren** gehören: Nieren, Blase, Geschlechtsorgane, Kopfhäaarung, Knochen, Ohren und die weibliche Brust.

Die Hauptleitbahn der Wandlungsphase Wasser ist der Nierenmeridian. Die Nierenenergie ist die Vitalität des Körpers. Wenn du schlecht hörst, Tinnitus und oft Ohreninfekte oder schwache Knochen/Osteoporose hast, deutet dies auf schwache Nierenenergie hin.

### Zugehörige Farbe

Dunkelblau oder Schwarz ist die Farbe der Wandlungsphase Wasser. Für Heilung oder Steigerung der Nierenenergie visualisiere die Farbe Dunkelblau oder Schwarz. Umgib dich mit diesen Farben, trage mehr dunkelblaue oder schwarze Kleidungsstücke und iss vermehrt schwarze Nahrungsmittel wie schwarze Bohnen, schwarze Sesamsamen, Auberginen, Blau- und Brombeeren.

### Jahreszeit

Das Qi (Energie) der Wandlungsphase Wasser ist am prominentesten im Winter, wenn die Kälte dafür sorgt, dass die Natur und die Pflanzen in Schlaf fallen und sie Energie für den kommenden Frühling sammeln.

Da die Nierenenergie die Vitalität des Körpers repräsentiert, ist es wichtig, sie gerade im Winter zu steigern und zu nähren, damit du anschließend mehr Energie und Vitalität für die bevorstehenden aktiven Jahreszeiten zur Verfügung hast.

### Emotionen

Positive Emotion: Dankbarkeit  
Negative Emotion: Angst, Furcht

### Qigong-Bewegung

Die Nieren klopfen und die Ohren wärmen (siehe S. 49)

Versuche während der Ausführung der Übung Dankbarkeit zu empfinden und ...



1. Leberkreislauf



2. Herzkreislauf



3. Milz-Magen-Kreislauf



4. Lungenkreislauf



5. Nierenkreislauf

... in den Körper zu bringen, so wie es dir am meisten zusagt. Du kannst zum Beispiel visualisieren, wie Dankbarkeit deinen ganzen Körper durchströmt oder dir einfach selbst in Gedanken sagen: „Ich bin so dankbar!“

## Qigong-Bewegungen

### 1. Leberkreislauf

Streiche neun Mal von der Innenseite der großen Zehe über den Spann zur Innenseite der Beine, dort nach oben bis zur Leiste, in einem Bogen über den Bauch zur Körperseite, zur kurzen Rippe und aufwärts bis zur Brustfalte, senkrecht unter der Brustwarze. Abwechselnd links und rechts oder gleichzeitig.

Dieses Ausstreichen in Fließrichtung harmonisiert den Lebermeridian und wirkt ausgleichend, sowohl bei Energiefülle als auch -leere.

### 2. Herzkreislauf

Neun Mal mit hohlen Händen in die Hände klatschen. Dann neun Mal auf jeder Seite mit hohler Hand die Ellenbogenbeuge ausklatschen. Dann neun Mal auf jeder Seite mit hohler Hand die Achselhöhle ausklatschen.

Insgesamt neun Durchgänge. Diese Klopfmassage stärkt das Kreislaufsystem.

### 3. Milz-Magen-Kreislauf

Im Stand abwechselnd ein Bein gebeugt anheben und mit beiden hohlen Händen gleichzeitig von innen und außen auf das Knie schlagen. Neun Mal auf jeder Seite. Dann die Beine schließen, sanft in die Knie gehen und locker mit den Faustböden seitlich unterhalb des Knies auf den Schienbeinmuskel klopfen. 36 Mal wiederholen.

Diese Klopfmassagen harmonisieren die Milz- und Magenenergie.

### 4. Lungenkreislauf

Im Stand auf dem Rücken die Daumen verschränken, Beine und Arme strecken. Tief einatmen. Bei der Ausatmung mit getrecktem Rücken aus der Hüfte vorbeugen und gleichzeitig die gestreckten Arme nach hinten-oben dehnen. Versuche, mit den Zeigefingern auf den Himmel zu zeigen. Verharren und drei Mal tief atmen. Mit der Einatmung die Knie leicht beugen und Wirbel für Wirbel den Oberkörper aufrichten. Ausatmen, die Daumen lösen und die Arme lockerlassen. Noch zwei Mal wiederholen.

Die Punkte He Gu (Dickdarm 4) an jeder Hand für 1 Minute drücken.

Die Aktivierung des Qi-Flusses in Lungen- und Dickdarmmeridian stärkt den Stoffaustausch und die Abwehrkräfte des Körpers.

### 5. Nierenkreislauf

Neun Mal mit hohlen Händen den Nierenbereich klopfen. Dann die Hände aneinander warmreiben und die warmen Handflächen auf die Nieren legen. Spüren, wie Wärme und Energie wohltuend nach innen dringen. Wieder die Hände warmreiben und diesmal die hohlen Hände über die Ohrmuscheln legen. Auch hier spüren, wie Wärme und Energie angenehm in die Ohren dringen.

Das Klopfen stärkt den Nierenmeridian und leitet auch den der Nierenenergie zugeordneten Ohren frische Energie zu.



#### Kontaktinformationen

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



## >> Von der Reha in den Alltag – Chancen und Grenzen einer stationären gesundheitsfördernden Maßnahme

Erfahrungen und Überlegungen dreier Ergotherapeutinnen in einer Rehaklinik

*Kristina Isaak | Ergotherapeutin*

*Irena A. T. Sadocco | Ergotherapeutin, B. A. Medizinalfachberufe, N.A.P.-Therapeutin*

*Stefanie Spötter | Ergotherapeutin, Rückenschullehrerin, Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention*



Seit einigen Jahren arbeiten die Autorinnen in der ergotherapeutischen Abteilung einer Rehaklinik. Dort werden neurologische, geriatrische und orthopädische Klienten behandelt. Eine der Hauptaufgaben der Autorinnen in der Therapie mit Personen mit orthopädischen Erkrankungen (hier: vorrangig Rückenbeschwerden) ist es, vor allem unterstützende Maßnahmen und Programme zu entwickeln, damit die Betroffenen trotz Einschränkung ihren Alltag, inklusive Beruf und Familie, wieder aufnehmen können.

Um dies zu erreichen, arbeiten die Ergotherapeutinnen mit Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Ärzten, Psychologen und dem Sozialdienst abgestimmt zusammen. Das persönliche Rehaziell gibt der Klient durch seine Hauptbeschwerden und dem eigenen Handlungsbedarf vor.

### **Der individuelle Alltag als Richtungsweiser in der Zielfindung**

Als Ergotherapeuten begegnen wir den Klienten hauptsächlich im Rahmen einer arbeitsplatzbezogenen Kleingruppe und bieten ihnen die Möglichkeit, Bewegungsabläufe zu optimieren, koordinative Defizite aufzuarbeiten, motorische Grenzen kennenzulernen und diese gegebenenfalls zu akzeptieren. Wir bieten ihnen Anregungen für einen „Bewegten Alltag“ und unterstützen bei ergonomischen

Fragenstellungen. Im Durchschnitt stehen uns dafür zehn Therapieeinheiten (je 30 Minuten) zur Verfügung. Wir streben in den Einheiten stets an, Sachverhalte möglichst einfach darzustellen und den Nutzen für den individuellen Alltag zu vermitteln. In Zusammenarbeit mit unseren Klienten gelingt uns dies auch stets besser. In entspannter Atmosphäre kommt man schnell ins Gespräch und wird über Erfolge und Rückschläge informiert. Günstig ist dabei, Klienten anzutreffen, die noch nicht

lange unter ihren Problemen leiden und die sich aktiv und eigenverantwortlich mit ihren Beschwerden auseinandersetzen. Zudem ist hilfreich, wenn keine bzw. nur geringe Sprachbarrieren die Kommunikation stören. Wünschenswert ist es, Klienten kennenzulernen, die eine positive Grundeinstellung haben und an eine Verbesserung glauben, besonders über den Rehabilitationsaufenthalt hinaus etwas bewirken und ändern zu können.



Vor allem wenn dieses Ideal nicht anzutreffen ist, lohnt es sich, dieses durch die eigene Grundhaltung zu vermitteln.

### Welche gesundheitsfördernden Maßnahmen eignen sich?

In Bezug auf die Therapiemaßnahmen sollte man sich unter anderem Gedanken zu folgenden Fragen machen: Welche Vorteile bietet unser Arbeitsrahmen und wo liegen seine Grenzen? Welche Ziele lassen sich zufriedenstellend realisieren? Wir haben versucht, diese Fragen zu beantworten und stellen die Ergebnisse zur Diskussion:

Viele unserer Klienten freuen sich auf den Reha-Aufenthalt. Sie kommen raus aus der alltäglichen Belastung und mit etwas Abstand zum teils sehr stressigen (Berufs-)Alltag lassen Beschwerden oft schnell nach. Hinzu kommt noch ein straffes Sportprogramm, das einige der Klienten schon seit Jahren in dieser Intensität nicht mehr wahrgenommen haben. Doch wie lange hält die erreichte Linderung an? Und wie kann man Nachhaltigkeit fördern?

Drei kurze exemplarische Fallbeispiele mit folgender Ausgangssituation sollen dazu herangezogen werden:

- ▶ **Herr A.** lebt seit zehn Jahren in Deutschland. Er arbeitet in einem Lager. Dadurch, dass er nur schlecht deutsch spricht und versteht, kommt es ihm gelegen, dass er bei der Arbeit wenig mit anderen Angestellten kommunizieren muss und zieht sich eher zurück. Jeden Monat schickt er seiner Familie in der Heimat so viel Geld wie möglich, „damit es ihnen gut geht“.
- ▶ **Frau B.** ist 59 Jahre alt. Sie hat schon jahrelang Rückenschmerzen. Mittlerweile beginnen auch noch die Knie zu schmerzen und dies trotz bereits vier vorheriger Rehabilitationsaufenthalte. Sie arbeitet als Küchenhilfe und es gelingt ihr kaum noch, die schweren Töpfe zu transportieren. Ihr Leben empfindet sie zunehmend frustrierender.
- ▶ **Herr C.** ist 32 Jahre alt. Seine berufliche Tätigkeit ist technischer Zeichner. Er stellt viele Fragen zu seiner Situation, fordert viel Hilfestellung ein und möchte wissen, wie er seinen Alltag möglichst ergonomisch

gestalten kann. Er ist mit seiner Frau und seinem zweijährigen Sohn gerade erst in ein Haus gezogen und möchte möglichst schnell „in sein altes Leben“ zurück.

Folgende Möglichkeiten zur Therapiegestaltung bieten sich jeweils an:

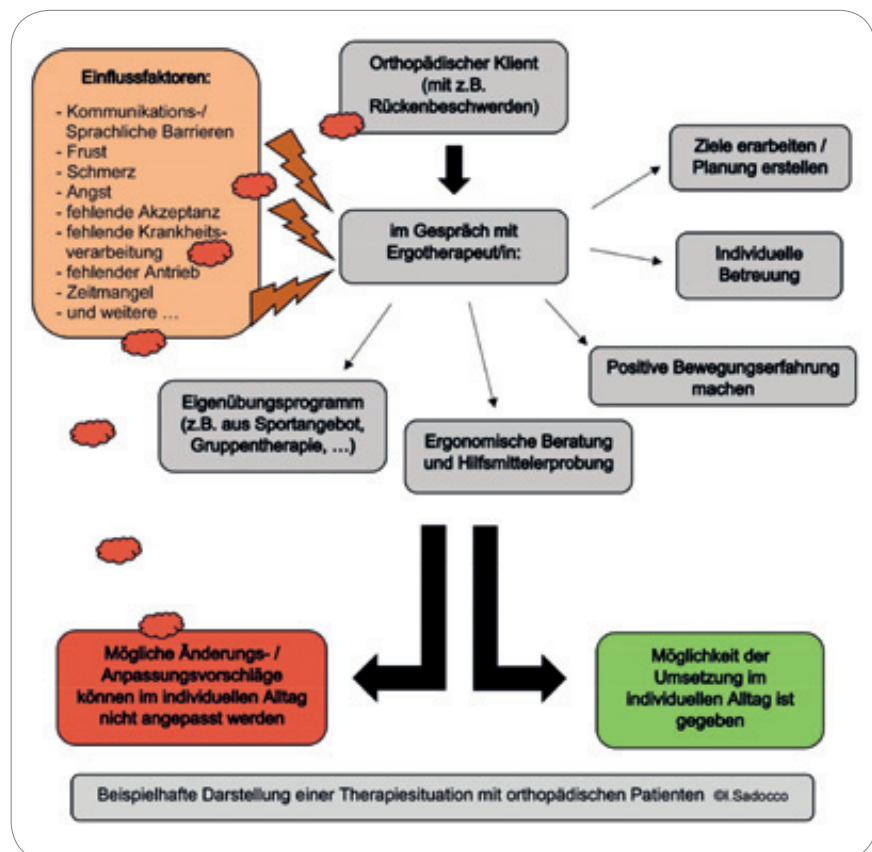
- ▶ **Herr A.** könnte in eine Gruppentherapie mit Bewegungsangeboten eingeteilt werden. Er nimmt Kontakt zu anderen Patienten auf, kooperiert mit diesen und lernt durch Ausprobieren Defizite aufzuarbeiten. Dies könnte sein Wohlbefinden und Selbstwertgefühl steigern. Zu Hause wäre er aus eigenem Antrieb wahrscheinlich nicht zum Sport gegangen. Die Rehabilitation hat deshalb einen positiven Effekt und er findet möglicherweise ein neues Hobby.
- ▶ **Frau B.** leidet unter chronischen Schmerzen. Da sie inzwischen Angst hat, sich zu bewegen, versuchen wir ihr positive Bewegungserfahrungen zu vermitteln und arbeiten an ihrer Bewegungsakzeptanz. Auch die Gespräche mit den anderen Klienten helfen ihr. Ob sie im Anschluss des dreiwöchigen

Aufenthaltes wieder angstfrei ihre schweren Töpfe tragen kann, bleibt fraglich. Ein EFL-Test (EFL = Evaluation der funktionellen Leistungsfähigkeit) zur Untersuchung ihrer körperlichen Belastbarkeit wurde vom Arzt eingeplant und könnte bei der Orientierung helfen.

- ▶ Bei **Herrn C.** ist ein sehr alltagsnahes Training möglich. Er profitiert von Anregungen für einen „Bewegten Alltag“ und einer Beratung zur Arbeitsplatzgestaltung. Er macht sich Notizen und nimmt wichtige Informationen mit nach Hause. Selbstorganisiert ist er sehr motiviert, diese umzusetzen.

### Überlegungen, Gedankenanstöße, Zusammenfassung

Leider bleibt vor allem in Gruppentherapien und weit entfernt vom individuellen Arbeitsalltag die ergonomische Beratung sehr oberflächlich, ungenau und lückenhaft. Grundsätzlich kann der Sozialdienst bei Bedarf unterstützen, einen ergonomischen Bürostuhl oder auch einen höhenverstellbaren Schreibtisch zu beantragen. Doch vielleicht wären ein zusätzliches Stehpult und eine Stehhilfe viel





sinnvoller? Dies fernab vom Arbeitsumfeld zu beurteilen, gestaltet sich schwierig.

Folgende Faktoren erschweren eine qualifizierte Beratung zusätzlich:

- ▶ Arbeitsinhalte und Tätigkeiten vieler Berufe (vor allem im handwerklichen und technischen Bereich) sind uns nicht ausreichend bekannt.
- ▶ Arbeitsraum und Arbeitsorganisation können meist nur sehr bruchstückhaft beschrieben werden.
- ▶ Die Zeit, sich mit einer Situation auseinanderzusetzen, ist sehr begrenzt.

Viele Klienten äußern im Gespräch, dass aus ergotherapeutischer Sicht sinnvoll erscheinende Änderungen im (Berufs-)Alltag nicht möglich seien. Ist dies tatsächlich der Fall oder beharren die Klienten auf vertrauten Gewohnheiten? Diese Frage kann häufig bis zum Ende der Reha nicht beantwortet werden.

Eine Änderung einer betrieblichen Situation oder der Arbeitsplatzgestaltung wird häufig als unüberbrückbare Hemmschwelle empfunden. Bei arbeitsplatzinitiiertem Problemstellung hat dies gravierende Auswirkungen. Beschwerden kehren bei Wiederaufnahme der Tätigkeit zurück oder nehmen sogar noch zu, möglicherweise bis hin zu einer Chronifizierung.

Einige unserer Klienten sind verunsichert im Kontakt. Sie sind nicht in der Lage, zu sagen, in welchen Situationen oder Haltungen die Beschwerden vermehrt auftreten. Zudem fällt es ihnen meist schwer, die genaue Lokalisation von Schmerzen zu benennen. Häufige Antworten sind „überall“ oder „unterschiedlich“. Eine äußere Ursache lässt sich so nur schwer eingrenzen und das Ausarbeiten eines geeigneten Therapieplans ist damit extrem erschwert.

Einige dieser Klienten erzählen im Verlauf des Gesprächs von schwierigen Lebenssituationen, Doppelbelastungen und Problemen, die im Rahmen einer Reha nicht gelöst werden können. Die Aufgabe ist es, langfristig den emotionalen Leidensdruck zu reduzieren, und zwar über den Reha-Aufenthalt hinaus.



Doch es stellt sich die Frage, ob eine orthopädisch ausgerichtete Reha dies überhaupt leisten kann.

**„Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“**

*Henry Ford*

Drei Wochen Reha sind um. Herr A., Frau B. und Herr C. freuen sich auf zu Hause und erzählen: „Zurzeit geht es uns besser und wir könnten noch einige Tage zu Hause bleiben, bevor es wieder zur Arbeit geht.“ Sie nutzen die wertvolle Zeit, um sich einzuleben, neu zu organisieren und zu strukturieren. Doch sie werden unsicher, sobald sie über ihre Arbeit reden und fragen sich, ob:

- ▶ es ihnen gelingen wird, geplante Änderungen umzusetzen
- ▶ sie den Anforderungen standhalten werden, auch über den Zeitraum eines vollen Arbeitstages hinaus? Und wie wird es Ihnen nach einem Monat gehen?

- ▶ sie die gezeigten Übungen aus den Gruppentherapien im Alltag werden anwenden können

Wir müssen abwarten. Es gibt zu viele Variablen und eine geeignete Belastungserprobung ist im vorgegebenen Zeitraum nicht möglich. Es ist zu hoffen, dass die Klienten die Ideen und Anregungen umsetzen werden und dass dies zu einer langfristigen Besserung führen wird. Wir drücken ihnen dabei die Daumen.

In der Auseinandersetzung mit unserer Arbeit haben wir einige Antworten gefunden, aber es stellten sich auch Fragen. Gerne würden wir uns mit anderen darüber austauschen und möchten deshalb Interessierte dazu einladen.



### Kontaktinformationen

Kristina Isaak, Ergotherapeutin  
Irena A. T. Sadocco, Ergotherapeutin,  
B. A. Medizinalfachberufe,  
N.A.P.-Therapeutin  
Stefanie Spötter, Ergotherapeutin,  
Rückenschullehrerin, Referentin  
für rückengerechte Verhältnisprävention  
steffi.spotter@gmx.de

# Rückentraining beim Sitzen!



BIOSWING ist **viel mehr als nur ein Bürostuhl**. Denn er ermöglicht **Rückentraining beim Sitzen** – automatisch und ohne, dass Sie daran denken müssen.

Deswegen **empfiehlt die AGR die BIOSWING-Technologie**, weil die beim Sitzen kontinuierlich reflektierten Bewegungsimpulse nicht nur **aktivierend** und **leistungssteigernd** auf die Muskulatur wirken, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit anregen.

Das bedeutet für Sie:

- **weniger Verspannungen,**
- **eine aufrechtere Haltung,**
- **eine kräftigere Rückenmuskulatur und**
- **eine erhöhte geistige Leistungsfähigkeit.**

Unter **bioswing.de** erfahren Sie mehr über die einzelnen Wirkmechanismen der BIOSWING-Technologie.

**BIOSWING – Improve Your Life**

SMARTE LÖSUNGEN FÜR GESUNDES SITZEN



## >> Digitale Schmerzprävention und ihr Einsatz in der ärztlichen Praxis

### Chancen für Arzt, Therapeut und Patient

Peter Laaks | Pressebüro Laaks

Die Schmerzprävention verändert sich. Ganz langsam gewinnen digitale Selbstlernprogramme an Bedeutung. Nach Meinung vieler Fachleute bieten gerade sie große Chancen und Vorteile für Ärzte, Therapeuten und Patienten. Vor allem die durch sie erreichte Zeitersparnis und die mit ihnen einhergehende hohe Flexibilität sind für die unterschiedlichen Zielgruppen interessant.

Theoretisch kann jeder qualifizierte Therapeut oder Trainer ein eigenes digitales Kursangebot auf Basis seiner Therapie- und Behandlungserfahrung kreieren und den Krankenkassen zur Überprüfung und Anerkennung vorlegen. Der Anteil der zertifizierten Selbstlernprogramme an der Gesamtheit aller zertifizierten Präventionskurse ist im Vergleich zu den traditionellen Präsenzkursen aktuell noch sehr gering. Er liegt laut Angabe der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) unter 0,5 Prozent. Die Datenbank der ZPP beinhaltet demnach rund 105.000 zertifizierte Präventionskurse – Stand Oktober 2019 –, die vor Ort stattfinden.

Vergeben wird das Prüfsiegel grundsätzlich in den vier Handlungsfeldern Bewegungsgewohnheiten, Ernährung, Stressmanagement und Suchtmittelkonsum. Die Zertifizierung ist für ein Jahr gültig. Anschließend ist eine Rezertifizierung des Informations- und Kommunikationstechnologie-(IKT)-basierten Präventionsprogramms erforderlich. Im Vergleich zum schnelllebigen Digitalbereich gilt die Zertifizierung für Offline-Kurse gleich für drei Jahre. Seit 2014 haben Patienten auch die Möglichkeit, digitale Selbstlernprogramme zu nutzen. Die Zertifizierung der Kursangebote unterliegt einheitlich festgelegten Prüfkriterien, die sich an allgemein anerkannten Qualitätsstandards orientieren und im Leitfadens Prävention festgehalten sind. Ist der digitale Kurs erst einmal zertifiziert, bekommt der Patient, nach belegter Teilnahme, einen Zuschuss von bis zu 100 Prozent der Kosten von seiner Krankenkasse



erstattet. Der Anteil variiert allerdings von Kasse zu Kasse.

Ganz nebenbei sind die Online-Präventionsangebote nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V für Ärzte eine gute Möglichkeit, den eigenen Patienten digitale Angebote zu empfehlen (kursunabhängig) und damit modern und zeitgemäß zu wirken. Das Ganze fördert zudem die Arzt-Patienten-Bindung in der behandlungsfreien Zeit, denn der Patient fühlt sich durchgehend betreut.

#### Experte sieht großes Potenzial

Im Bereich der digitalen Schmerzprävention sieht auch der Arzt, bekannte Schmerzmediziner und Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin (DGS), Dr. Gerhard H. H. Müller-Schwefe, großes Potenzial. Zwar sei und bleibe die eingehende körperliche, ärztliche Untersuchung von Patienten sowie die ausführliche Erhebung der Vorgeschichte Grundlage jeder Prävention und Therapie. Für den langfristigen Erfolg sei es aber entscheidend, dass Patienten lernten, eigenver-

antwortlich in Bewegung zu kommen und ihre Gesundheit zu fördern, so der Träger des Bundesverdienstordens. „Hier sind Apps und Plattformen das Mittel der Zeit. Die Trainierenden erhalten neben einem gezielten und zeitlich flexibel zu absolvierenden Übungsprogramm versierte Hilfestellung bei Fragen und Problemen. „Einige mobile Angebote bieten den weiteren Vorteil, dass frühzeitig auf Störungen hingewiesen wird und entsprechende Übungen und Maßnahmen gezielt empfohlen werden können“, so Müller-Schwefe erklärend. Entscheidend für Anbieter aus dem Gesundheitsbereich sei es aber vor allem, Trainierende und Patienten nicht mit „Hobby-Lösungen“ aus dem Internet allein zu lassen, sondern konsequent auf moderne, professionelle und evaluierte Prävention zu verweisen bzw. zu setzen.

#### Alternativen stehen bereit

Das Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ GmbH) zählt zu jenen Anbietern aus dem Gesundheitswesen, die die Vorteile digitaler Programme erkannt haben und eigene Kurse



produzieren. Noch ist das FPZ vor allem durch die FPZ Therapie, eine validierte analyse- und gerätegestützte Therapie für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und Nackenschmerzen\* sowie das starke Partnernetzwerk aus Ärzten, Therapeuten und Krankenkassen unter Medizinern bekannt. Der Medizinökonom Jens Droese leitet beim Anbieter das Ressort „Digitale Lösungen“ und ist damit für die Koordination der neuen digitalen Präventionskurse verantwortlich. Er weiß, dass die Erstellung eigener Online-Lern- und Trainingseinheiten eine echte Herausforderung darstellt. So habe beispielsweise die Entwicklung des kürzlich ZPP-zertifizierten Kurses mit Zehnkampf-Legende Jürgen Hingsen von der ersten Idee über die Produktion und vier ZPP-Korrekturläufen bis hin zum online verfügbaren Kurs ca. ein Jahr gedauert, berichtet Droese. „Aber das war es uns wert. So können wir den mit uns kooperierenden Partnern jetzt ein hochwertiges Präventionsangebot zur Verfügung stellen. Der Erfolg von Hingsen zum Weltklasseathleten basiert auf speziellen Trainingsgrundlagen und der

richtigen Einstellung. Der von FPZ entwickelte Präventionskurs schafft hier motivierende Transfers, eingebettet in angepasste Edukations- und Übungseinheiten.“ Empfehle ein Arzt seinen Patienten einen Präventionskurs im Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten, so habe dieser die Möglichkeit, den digitalen Kurs zu nutzen. Denn der Kurs vermittele Grundlagen zur positiven Wirkung von Bewegung und einer effektiven Trainingsplanung. Zum anderen profitiere der Patient von zeitlich flexibel zu absolvierenden Übungen und Lerninhalten, erklärt der Experte. „Darum planen wir in den nächsten Monaten die Produktion und Zertifizierung weiterer Kurse, etwa zum Thema Beckenboden und Osteoporose.“

**Fazit:** Die Produktion eigener digitaler Präventionskurse und deren Zertifizierung nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V ist für viele Praxen ein sehr aufwändiges und kostspieliges Projekt. Zumal vor allem Ärzte nicht ein Angebot explizit empfehlen, sondern nur das übergeordnete Handlungsfeld aussuchen können. Jedoch dürfen Anbieter grundsätzlich Flyer

zu solchen Kursen in Arztpraxen auslegen und damit „bewerben“. Grundsätzlich verleiht auch schon die allgemeine Empfehlung zur Nutzung digitaler Selbstlernprogramme der jeweiligen Arztpraxis eine digitale Note und stärkt die Bindung zwischen Arzt und Patient – auch in der behandlungsfreien Zeit. Wie auch immer, eine Beschäftigung mit dem Thema ist jedenfalls jedem niedergelassenen Arzt zu empfehlen, verlangen doch immer mehr Menschen nach zeitlich flexiblen Lösungen im medizinisch-therapeutischen Bereich.

*\*Bei 93,5 Prozent der Teilnehmer verbessern sich die vorhandenen Rücken- und Nackenschmerzen nach dem dreimonatigen Aufbauprogramm. Quelle: Denner A. Analyse und Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Berlin, Heidelberg, New York: Springer 1998.*



#### Kontaktinformationen

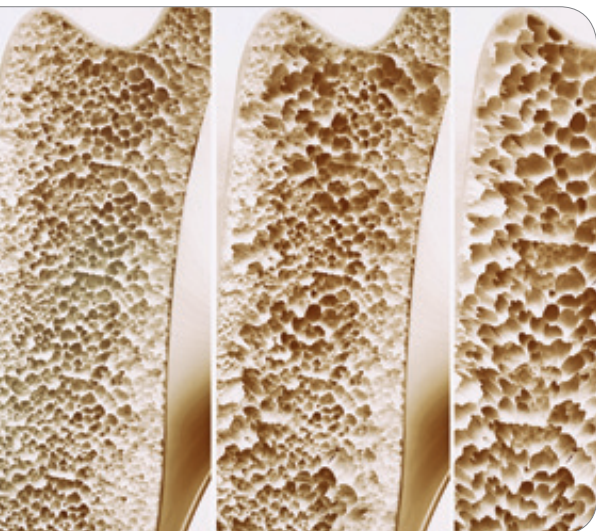
FPZ GmbH  
50968 Köln  
redaktion@pressebuero-laaks.de  
info@fpz.de | www.fpz.de  
<https://praevention.fpz.de>



# >> BGB Osteofitness – das Fitnessprogramm für starke Knochen

## Osteoporose wirksam vorbeugen

Tina Colatrella-Müller | BGB Schweiz



**Gezielte Trainingseinheiten als Osteoporose-Prophylaxe oder Training bei manifester Osteoporose können einiges bewirken. Entsprechende Studien belegen, dass die Kombination von Krafttraining, Gleichgewichtsübungen und Dualtasking hilft, Stürze zu reduzieren und den altersbedingten Knochenabbau zu bremsen.**

Osteoporose führt zu spröden Knochen, die bei geringer Belastung ohne erkennbare Ursache brechen können. Ein gezieltes Bewegungstraining hilft der Entstehung von Osteoporose vorzubeugen oder unterstützt Betroffene dabei, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

### Osteoporose ist ein häufiges Krankheitsbild

In der Schweiz sind rund 400.000 Menschen von Osteoporose betroffen. 30 Prozent aller Frauen leiden nach den Wechseljahren darunter. Aufgrund dieser hohen Zahl und weil die Bevölkerung generell älter wird, glauben wir, dass BGB Osteofitness® ein Produkt ist, dass sich auf dem Markt durchsetzen kann.

Der BGB Schweiz unterstützt Kursleitende mit einem sogenannten Bewegungsprodukt in ihrer Berufstätigkeit und hilft den Trainingsleitenden, sich erfolgreich im Gesundheitsmarkt zu positionieren. Wir sind überzeugt, dass BGB Osteofitness®:

- ▶ auf dem Markt Fuß fassen wird
- ▶ vielen Betroffenen eine Möglichkeit bietet, selber aktiv etwas gegen den Knochendichteschwund zu tun
- ▶ in den nächsten Jahren gefragter denn je ist, weil die Anzahl der älteren Personen stetig steigt und der inaktive Lebenswandel der Schweizer Bevölkerung das Auftreten von Osteoporose begünstigt

### Zielgruppe

Die Osteoporose und ihre Folgeerscheinungen gehören zu den Erkrankungen, die in den Industrieländern die höchsten Kosten verursachen. Sie stehen also vor den Kosten für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Rückenbeschwerden. Mit der steigenden Lebenserwartung und dem steigenden Anteil an betagten Personen nimmt die Anzahl der an Osteoporose erkrankten Menschen stetig zu. Die Schweiz liegt hinter Japan auf Rang 2 mit der höchsten Anzahl betagter Menschen. Die medikamentöse Behandlung sowie osteo-

porosebedingte Knochenfrakturen verursachen in der Schweiz pro Jahr zwischen drei bis vier Milliarden Franken Kosten, Tendenz steigend.

Die Osteoporose betrifft vor allem Frauen ab den Wechseljahren. Aber auch jüngere Frauen, Männer und teilweise sogar Kinder sind zunehmend davon betroffen.

Ein Kursangebot in BGB Osteofitness® ist für folgende Personen von Interesse:

- ▶ Frauen, die vor den Wechseljahren stehen und noch keine beunruhigenden Knochendichtemessungen vorweisen
- ▶ osteoporosegefährdete Personen, die einen verstärkten Knochendichteschwund aufweisen, der deutlich höher ist als der natürliche Knochendichteschwund durch das Altern
- ▶ Personen mit einer manifester Osteoporose, welche ärztlich diagnostiziert wurde

Termine  
vormerken

## >> Osteofitness-Kurse unterrichten



### BGB Osteofitness® Basis (2 Tage)

Besuchen Sie unseren zweitägigen Basiskurs BGB Osteofitness® und lernen Sie, eine Lektion BGB Osteofitness® zu gestalten.

#### Datum:

Sa/So, 17./18. Oktober 2020

#### Kursort:

Zürich

#### Kosten:

BGB-Aktivmitglied CHF 480.00,  
Nichtmitglied CHF 580.00  
(Frühbucherrabatt bis 8 Wochen  
vor Kursbeginn)

### BGB Osteofitness® Aufbau (1 Tag)

Falls Sie den Basiskurs schon besucht haben, aber noch mehr Inhalte für Ihre Lektion möchten, dann ist unser Vertiefungskurs genau das Richtige für Sie.

#### Datum:

8. November 2020

#### Kursort:

Zürich

#### Kosten:

BGB-Aktivmitglied CHF 240.00, Nicht-  
mitglied CHF 290.00 (Frühbuche-  
rabbatt bis 8 Wochen vor Kursbeginn)

## Anforderungen an Kursleitende

Bedingungen für BGB-Mitglieder:

- ▶ Abschluss als Bewegungspädagogin Level 2 BGB ohne weiteren Kursbesuch oder zweitägige Weiterbildung BGB Osteofitness® Basis oder
- ▶ zweitägige Weiterbildung „The best of“ Osteoporose-Prävention (nicht mehr im Angebot)

Bedingungen für Nichtmitglieder:

- ▶ zweitägige Weiterbildung BGB Osteofitness® Basis und
- ▶ ausreichende Grundausbildung in Bewegung und Körperarbeit



#### Kontaktinformationen

BGB Schweiz | Berufsverband  
für Gesundheit und Bewegung  
CH-8052 Zürich | Tel.: 044 300 60 60  
info@bgb-schweiz.ch  
www.bgb-schweiz.ch

# >> Von Entspannungspädagogik bis Zirkeltraining

Fortbildungen beim Deutschen Gymnastikbund DGymB e. V.

Nach Informationen des DGymB e. V.



Deutscher Gymnastikbund e.V.

Mit dem „DGymB-Kolleg 2020“ hat der Deutsche Gymnastikbund aktuell wieder ein Heft mit vielen interessanten Fortbildungen herausgegeben. Stress abzubauen, um gesundheitlich fit zu bleiben, ist heute mehr denn je nötig.

Spannend wird daher die Ausbildung **Entspannungspädagogik**. Dazu gibt es drei Termine, los geht es vom 23. bis 25. Oktober 2020.

Funktionelles Training mal in anderer Form lernen Teilnehmer bei der Fortbildung „**Funktionelles Zirkeltraining – Indoor und Outdoor**“ kennen, die am 24. Oktober in Hofheim am Taunus stattfindet.

Unter anderem für diese Fortbildungen liegt ein standardisiertes Konzept des Anbieters bei der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ vor. Weitere Informationen und Fortbildungen entnehmen Sie bitte dem DGymB-Kolleg 2020, das Sie unter [www.dgymb.de/fortbildungen](http://www.dgymb.de/fortbildungen) herunterladen können.

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



#### Kontaktinformationen

DGymB e. V. | Geschäftsstelle  
65719 Hofheim/Ts.  
Tel.: 01523 4146213  
[berufsverband@dgymb.de](mailto:berufsverband@dgymb.de)  
[www.dgymb.de](http://www.dgymb.de)



## >> „King Kong“ im Klassenzimmer feiert Premiere

Unterricht der besonderen Art - Eine Initiative des BVOU e. V.

Dr. Arne-Björn Jäger | Orthopäde und Unfallchirurg, Trier



Kopf überstrecken: gut für die Wirbelsäule

**Bis der Mensch den aufrechten Gang beherrschte, ging einige Zeit ins Land; Spötter mutmaßen nun, Smartphones könnten ihn wieder in frühere Entwicklungsstufen zurückwerfen. Welches die richtige Haltung ist, wie man die Wirbelsäule schont und so Verspannungen und Schmerzen vorbeugt, erfuhren Schüler und Schülerinnen des Friedrich-Wilhelm-Gymnasiums (FWG) von einem Experten: Dr. Arne-Björn Jäger, Orthopäde und Oberarzt im Brüderkrankenhaus Trier, bot den Sechstklässlern eine besondere Unterrichtseinheit.**

Wer denn schon mal einen Krampf in der Wade oder im Fuß verspürt habe, will Dr. Arne-Björn Jäger wissen. Die Frage ist kaum gestellt, da schnellen die Finger fast aller Schülerinnen und Schüler empor. Dass ein schwerer Schulranzen zur Belastungsprobe für den Rücken werden kann und die Körperhaltung beim Blick aufs Smartphone alles andere als optimal ist, wissen die meisten Sechstklässler aus Erfahrung. Doch warum es gerade in der Pubertät wichtig ist, auf die richtige Körperhaltung zu achten, und welche praktischen Übungen helfen können, lernten sie jetzt in einer Schulstunde der besonderen Art.

### Gesunde Haltung in der Pubertät

Es war nicht das erste Mal, dass Dr. Arne-Björn Jäger vor einer Klasse stand: Als Mitglied des Berufsverbands für Orthopädie und Unfall-

chirurgie e. V. (BVOU) besuchte der Oberarzt der Abteilung für Orthopädie des Brüderkrankenhauses bereits etliche Grundschulen. Unter dem Motto „Zeigt her eure Füße“ leistete er gesundheitliche Aufklärungsarbeit. Dennoch war die Unterrichtsstunde im FWG nun auch für ihn eine Art Premiere, denn erstmals richtete sich der Stoff an die Schüler und Schülerinnen einer weiterführenden Schule. Aus gutem Grund: Gerade in der entscheidenden Wachstumsphase, die mit Beginn der Pubertät eintritt, sei die Entwicklung der Wirbelsäule und damit auch die Körperhaltung für Fehlentwicklungen anfällig, erläutert der Mediziner.

Zwar zählt die bisweilen exzessive Handynutzung zweifellos zu den Risikofaktoren, da ein über längere Zeit gekrümmter Nacken seinen

Tribut in Form von Verspannungen bis hin zu Schmerzen fordern kann. Gleichwohl seien Haltungsprobleme bei Schulkindern kein neues Phänomen, sondern wurden schon vor Jahrzehnten beobachtet, berichtet Dr. Jäger. Neu ist die Initiative, die der Verband BVOU im letzten Jahr startete: „Rückenfit – unsere Schule macht mit!“

Engagiert mit machten die Sechstklässler des FWG. Konzentriert lauschten sie den Ausführungen des Orthopäden, gebannt verfolgten sie dessen Erläuterungen zur Wirbelsäule, von der er ein Modell mit ins Klassenzimmer gebracht hatte. So erklärte Dr. Jäger auch, was es mit den Bandscheiben auf sich hat: 23 zählt der menschliche Körper, diese dienen gleichermaßen als Puffer wie Verbindung zwischen den insgesamt 24 Wirbelkörpern. „Wisst ihr,



Hoch die Arme! Bewegung hält fit.



Die Kinder sind voll dabei: Mobilisation der Wirbelsäule.



Dr. Jäger macht es vor: eine gerade Körperhaltung.



Bewegung im Klassenzimmer stärkt die Rückenmuskulatur.



Die Wirbelsäule spüren für einen starken Rücken.



Dr. Jäger erklärt den Schülerinnen und Schülern die Wirbelsäule.

wie groß die Belastung ist, wenn ich einmal hoch in die Luft springe und wieder auf dem Boden aufkomme“, fragte der Oberarzt seine jungen Zuhörer. Die Antworten reichten von Schwerelosigkeit bis zu doppeltem Körpergewicht. „Noch viel mehr“, löste Dr. Jäger rasch das Rätsel, „es ist sogar das Vier- bis Fünffache meines Gewichts.“ Und deshalb seien die Bandscheiben als Puffer und die Muskulatur zur Stabilisierung so wichtig.

### „Rückenrodeo“ und „King Kong“

Auf die theoretische Einführung folgten praktische Übungen. Nun waren die Schüler gefordert – begeistert machten sie die Übungen nach. Dass diese Bezeichnungen wie „Rückenrodeo“ oder „King Kong“ tragen, steigerte den Spaßfaktor noch zusätzlich, doch auch so waren die Gymnasiasten voll in ihrem Element.

So auch Anna, die sich überrascht zeigte, dass die Wirbelsäule beim Sitzen automatisch nach hinten fällt. „Ich habe gelernt, dass man

sich besser halten soll“, freute sich die Elfjährige nach der Stunde. Im Übrigen: Weil die eigene Körperhaltung auch das innere Empfinden spiegelt, signalisiert ein aufrechter Gang auch Selbstbewusstsein.

### Tipps für Schülerinnen und Schüler

Damit der Rücken gesund und fit bleibt, sollten Kinder regelmäßige Übungen machen und sich generell körperlich stärker betätigen. So ist vor allem die Stärkung der Rumpfmuskulatur von Bedeutung, betont Dr. Arne-Björn Jäger.

In der Schule sollten Schülerinnen und Schüler nach Möglichkeit alle zehn Minuten ihre Sitzposition verändern. Auch sollte das Gewicht des Schulrucksacks nicht mehr als zehn Prozent des Körpergewichts betragen.

### Hintergrund

Rückenschmerz ist eine Volkskrankheit. Weit über zwei Drittel aller Deutschen sind betroffen. „Gezieltes Rückentraining schon vom

Kindesalter an ist der wirksamste Schutz vor späteren Rückenbeschwerden“, sagt Prof. Dr. Joachim Grifka (Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg und Entwickler der Aktion „Rückenfit“).

Das Ziel des 2017 mit dem Medizin-Oskar ausgezeichneten Projekts „Rückenfit – unsere Schule macht mit“ ist es, bereits Kindern das nötige Rüstzeug, also eine Gebrauchsanweisung für einen gesunden Rücken, mit auf den Lebensweg zu geben.



### Kontaktinformationen

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



## >> Aquaslashing – innovative Aquafitness mit der SLASHPIPE

Fit bleiben mit der Kraft des Wassers

Christian Kunert | Kunert Gesundheit



Aquaslashing

Die SLASHPIPE ist mittlerweile als modernes und innovatives Trainingsgerät in unterschiedlichen Settings und Trainingsformen der Rehabilitation, Prävention oder des Fitnesstrainings angekommen und hat sich sowohl im individuellen Einzeltraining wie auch in Gruppenkursen etabliert.

Nun gehen die Macher der SLASHPIPE zurück zu ihren Wurzeln und bringen die SLASHPIPE mit Unterstützung des Konzeptentwicklers Christian Kunert ins Wasser. Herausgekommen ist dabei mit dem Format aquaslashing, ein motivierendes und attraktives Aquafitness-Programm.

### Vielfältige Belastungsreize und Traingsmöglichkeiten

Andererseits bietet die Spezifik des Wassers aber auch aus trainingswissenschaftlicher Sicht viele Vorteile. Dabei spielt unter anderem der Wasserwiderstand, der etwa 800-mal größer ist als der Luftwiderstand, eine entscheidende Rolle. Denn so können gleichzeitig konzentrische und exzentrische Belastungsreize innerhalb einer Bewegungsausführung gesetzt werden. Darüber hinaus kann die

Belastung durch unterschiedliche Bewegungstempi (je höher, desto anstrengender) oder verschieden große Widerstandsflächen (je größer, desto anstrengender) dosiert und variiert werden. Zusätzlich bekommen alle gymnastischen Übungsformen im Wasser durch den hohen Wasserwiderstand und die permanenten Massebewegungen des Wassers einen koordinativen Aspekt, da der Trainierende immer wieder kleine Ausweichbewegungen durchführen muss.

Inhaltlich kommt es dabei in der Arbeit mit der SLASHPIPE zu drei unterschiedlichen Trainingsmöglichkeiten:

#### Sensorisches Training

**Kontrolliere das Liquid im Rohr und halte es statisch im Gleichgewicht.**

Die Chaotisierung des Liquids setzt immer neue, überraschende Trainingsreize. Genau der Trainingsreiz, den die Nerven und die Propriosensoren benötigen, um zu reagieren. Das Ziel für den Übenden ist es dabei, das Liquid in der SLASHPIPE zur Ruhe zu führen – gleich einer Wasserwaage auszutariieren. Auf diese

Weise verbessern wir die Rekrutierung und Frequenzierung der Nervenleitbahnen zur Muskulatur und trainieren die tief liegenden, stabilisierenden Muskeln.

#### Exzentrisches Training

**Bringe das Liquid in Bewegung und befördere es dynamisch von einem Ende des Rohres zum anderen.**

Bremskräfte sind die entscheidenden Trainingsreize für exzentrisches Muskeltraining. Die Trägheit des Liquids bewirkt genau diesen geforderten Trainingsreiz. Die SLASHPIPE-Flüssigkeit wird in Bewegung gesetzt. Das Liquid fließt von der einen zur anderen Seite. Dabei ist die Geschwindigkeit von Bedeutung. Fließt das Liquid langsam, treten kaum Bremskräfte auf, bevor das Liquid zur Gegenseite gelenkt wird. Arbeitet man zu schnell, erfolgt die reaktive Bewegung, bevor das Liquid gebremst werden muss.

Ziel ist es, das Liquid schwingvoll mit einer mittleren Geschwindigkeit von einem SLASHPIPE-Ende zum anderen zu bewegen. Am Umkehrpunkt der Bewegung muss das Liquid zunächst abgebremst werden, bevor die Gegenbewegung erfolgt.

Die im Umkehrpunkt der Bewegung auftretenden Kräfte sind die Kräfte, die für diesen Trainingsbereich den entscheidenden Trainingsreiz setzen.

#### Konzentrisches Training

**Kontrolliere das Liquid und bringe das Rohr in Bewegung.**

Die SLASHPIPE hat ein recht geringes Eigengewicht. Dieses Gewicht reicht nur für ausgewählte Muskeln als adäquater Trainingsreiz aus. Wie anfangs jedoch bereits erwähnt, spielt das Eigengewicht der SLASHPIPE eine eher untergeordnete Rolle. Die sich frei nach



dem „Chaosprinzip“ bewegende Masse im Innenraum der SLASHPIPE stellt auch beim konzentrischen Krafttraining erneut die adäquate, andersartige Herausforderung dar. Eine Studie der Universität Wuppertal von Prof. Jürgen Freiwald zeigt, dass während der Belastungsphase ungewohnt hohe Belastungsspitzen messbar sind, die für den Körper als positive Trainingsreize verbucht werden. Neben „isoliertem“ Muskelkrafttraining steht beim SLASHPIPE-Training das Muskelschlingentraining nach dem Multi-Joint-Prinzip im Fokus. Ganze Muskelketten werden aktiviert. Im Vordergrund stehen dabei Übungsvarianten im „geschlossenen System“, alltagsnah, gelenk- und wirbelsäulenentlastend sowie koordinativ anspruchsvoll.

Durch diese Ansätze des Trainings lassen sich gleich mehrere Trainingsziele erfüllen:

- ▶ Verbesserung des muskulären Zusammenspiels (intra- und intermuskuläre Koordination)
- ▶ Steigerung der Kraftausdauer
- ▶ Verknüpfung von Körpergefühl und optischen Reizen (Biofeedback)
- ▶ Verbesserung der Körperhaltung
- ▶ Sensibilisierung der Körperwahrnehmung
- ▶ Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit
- ▶ Ausgleich muskulärer Defizite

### >> Praktische Umsetzung

In der Umsetzung von standardisierten Fitness- und Gesundheitssportprogrammen bilden die praktischen Übungsformen das Herzstück jeder Trainingseinheit. Hier immer wieder ein abwechslungsreiches Angebot zu schaffen und dabei neue Übungen mit und ohne Gerät zu integrieren, ist die Aufgabe jeder Kursleitung.

Der nachfolgend beschriebene Praxisteil gibt in diesem Zusammenhang einen kleinen Einblick in das motivierende und variantenreiche Programm aquaslashing.

#### 1. Übung 1

**Beschreibung:** In Schrittstellung die SLASHPIPE in Babyposition vor dem Körper halten und das Liquid in Waage bringen. Anschließend das vordere Bein anheben und den Oberkörper so weit wie möglich über die

geschlossene Seite (vorderes Bein) rotieren. Danach in die Ausgangsstellung zurückkommen und erneut beginnen. Griffposition für Seite a und b identisch. **Wirkung:** Ganzkörperstabilisation unter Förderung von Koordination, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung.

#### 2. Übung 2

**Beschreibung:** Im Parallelstand die SLASHPIPE im Ristgriff mit beiden Armen über den Kopf strecken (Griffposition für Seite a) und das Liquid in Waage bringen. Anschließend einen Fuß vom Boden lösen und das Knie auf Hüfthöhe anheben. Danach ohne Bodenkontakt in die Ausgangsstellung zurückkommen und erneut beginnen. Griffposition für Seite b im Ristgriff vor dem Körper, wobei die Ellenbogen nach unten zeigen. **Wirkung:** Ganzkörperstabilisation unter Förderung von Koordination, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung.

#### 3. Übung 3

**Beschreibung:** Im Parallelstand die SLASHPIPE im Ristgriff mit beiden Armen über den Kopf strecken. Anschließend den Oberkörper abwechselnd von einer Seite zur anderen neigen und das Liquid bis zum vollständigen Anschlag auf die Seite bringen. **Wirkung:** Reaktive Kräftigung der seitlichen Rumpf- und Schultermuskulatur.

#### 4. Übung 4

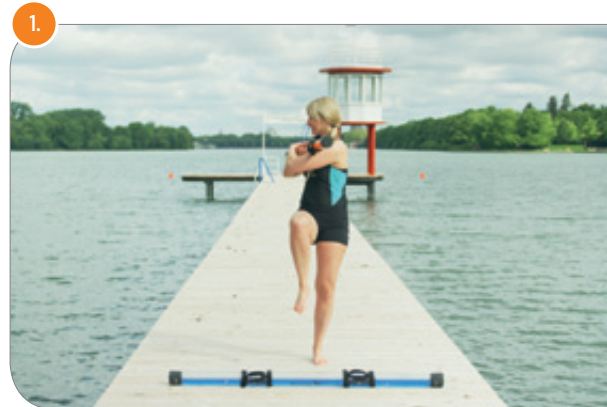
**Beschreibung:** Im Parallelstand die SLASHPIPE im Kammgriff mit beiden Armen vor den Körper strecken und dabei den Oberkörper gerade etwas nach vorne neigen. Anschließend die Arme mit den Ellenbogen eng am Körper nach hinten ziehen und wieder strecken, wobei das Liquid statisch im Gleichgewicht gehalten wird. **Wirkung:** Konzentrische Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur.



#### Kontaktinformationen

SLASHPIPE® GmbH & Co. KG  
45133 Essen  
b2b@slashpipe.com  
www.slashpipe.com

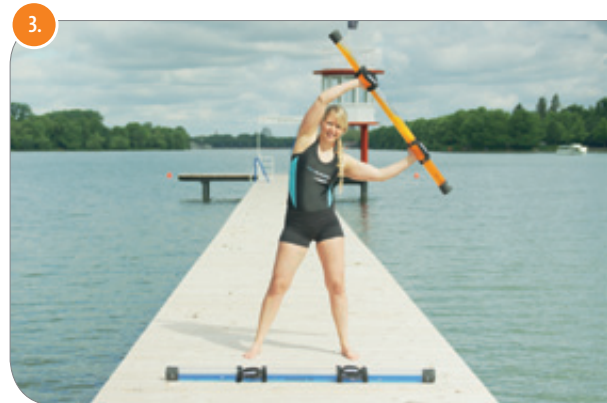
Kunert Gesundheit  
44229 Dortmund  
christian@kunertgesundheit.de  
www.kunertgesundheit.de



Übung zur effektiven Ganzkörperstabilisation



Auch diese Übung trainiert die Ganzkörperstabilisation.



So kräftigen Sie Ihre Rumpf- und Schultermuskulatur.



So trainieren Sie Ihre Rückenmuskulatur konzentrisch.



## >> Der Traumschwinger im Schul- und Kita-Alltag

Dem Gehirn eine wohltuende Pause gönnen

Nach Informationen der Mira Art GmbH



Es wird in Zukunft immer wichtiger werden, Räume der Stille im Schul- und Arbeitsalltag zu schaffen. Mit dem Traumschwinger gelingt eine körperliche und seelische Entspannung auf optimale Weise. Die drei Basissinne, Gleichgewichtsorgan, Oberflächen- und Tiefensensibilität, werden stimuliert. Das den Körper eng umschließende, weiche Netzgeflecht bietet Halt und Geborgenheit. Die Ein-Punkt-Aufhängung liefert durch sanfte Schaukelbewegungen unmittelbare Tiefenentspannung. Mit frisch gewonnener Energie können sich Kinder, Betreuungs- und Lehrpersonal den neuen Aufgaben stellen.

Auch für andere Einrichtungen, wie Nachmittagsbetreuungen und Therapiepraxen jeglicher Berufsgruppen, in denen ein Moment der Ruhe erfolgreiche Arbeit fördert, liefern Traumschwinger einen enormen Mehrwert für alle Beteiligten.

### Das Körpergefühl intensivieren

In den Muskeln, Sehnen und Gelenken des menschlichen Körpers befinden sich besondere Sinneszellen, die verantwortlich sind, die tiefensensiblen Reize wahrzunehmen. Diese reagieren auf Druck und Bewegung und geben dem Körper eine Rückmeldung. Das Körpergefühl entsteht. Ist die Reizverarbeitung von diesen Sinneseindrücken beeinträchtigt, können häufig Bewegungsunsicherheiten in der Grob- und Feinmotorik auftreten.

An dieser Stelle kann der Traumschwinger im Kindergarten und in der Schule eine bedeutende Rolle spielen. Durch die besondere Beschaffenheit des Gewebes wird der Körper ganzheitlich umschlossen, sodass die Sinneszellen stimuliert werden. Das Körpergefühl des Kindes wird intensiviert. Wer sich selbst gut spürt, kommt einerseits zur Ruhe und kann andererseits später seine Bewegungen sicherer ausführen, ob beim Schreiben, Klettern oder Zähneputzen.

### Erhöhung der Aufnahmefähigkeit

Wer bereits ein gutes Körpergefühl besitzt, findet im Traumschwinger nicht nur einen Ort zum Kuschneln, Lesen und Träumen. Der Traumschwinger lässt, in Verbindung mit ein paar Spielzeugen und Accessoires, der Fantasie jede Menge Raum für kleine und große Abenteuer. Hängt der Traumschwinger im Klassenraum, kann er vor allem unruhige Kinder mit geringerer Aufmerksamkeitsspanne beim Lernen unterstützen. Der tiefensensible



Reiz wirkt zunächst beruhigend und ermöglicht dann dem Kind, sich zu fokussieren. Das hat wiederum eine Erhöhung der Aufnahme-fähigkeit zur Folge. Ablenkende Reize werden weniger wahrgenommen und neue Lerninhalte schneller verinnerlicht.

### Homeschooling

Das Lernen Zuhause hat eine ganz neue Bedeutung bekommen. In dem geschützten Raum des weichen und anschiessamen Traumschwinger Netzes erfahren Schüler ein zeitlich ausgewogenes Miteinander von Spiel und Lernen, Konzentration und Entspannung. Der Traumschwinger ist ein Ort, an den man sich gerne auch alleine zurückzieht und sich selbstständig beschäftigt.



#### Kontaktinformationen

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

Anzeige



Der Sattel mit  
dämpfendem Kern.  
Gegen Sitzschmerz.



GERMAN INNOVATION

#### Die Sattelrevolution: SC Core Prime

Der Komfort-Tourensattel überzeugt durch die patentierte 3D-Bewegungsunterstützung und die überlegenen Dämpfungseigenschaften des ergonomischen Kerns aus Infinergy®. Zwei spezielle anatomische Sitzflächen für Frauen und Männer verhindern wirksam Taubheitsgefühle und Sitzbeschwerden. Ergon Core – ein ganz neues Fahrgefühl.

ergonbike.com

#### Geprüft rückenfreundlich

In einem intensiven Prüfungsverfahren durch ein interdisziplinäres Expertengremium aus Medizinerinnen, Orthopäden und Physiotherapeuten wurde die rückschonende Wirkung des Core-Sattelprinzips offiziell bestätigt.



Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesünder Rücken – besser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V., www.agr-ev.de



# >> Neue Studie zur Verhältnisprävention über Rückenschmerzen und Schlafqualität

## Der gesundheitliche Einfluss des Bettes wird deutlich unterschätzt – nicht nur vom Verbraucher!

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

Um den Einfluss des Bettes auf Rückenschmerzen, Schlafzufriedenheit und Tagesbefinden am eigenen Leib zu prüfen, haben sich 175 Teilnehmer der Schlafstudie als Lattoflex-Testschläfer auswählen lassen. Sie ließen sich ein von der Aktion Gesunder Rücken zertifiziertes Lattoflex-Bett direkt nach Hause liefern, um im eigenen Schlafzimmer vier Wochen darauf schlafen.

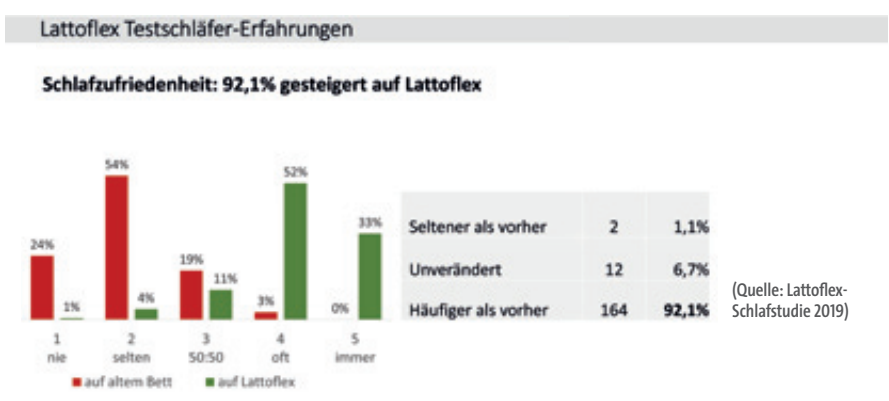
Die Aktion Gesunder Rücken durfte mit dem Leiter der Schlafstudie, Diplom-Volkswirt Dieter Tost, sprechen und einen Einblick in die Testergebnisse gewinnen.

**AGR: Herr Tost, Sie haben in den letzten Monaten einen großen Schlaftest mit 175 Teilnehmern durchgeführt. Wie lief dieser ab?**

**Dieter Tost:** Zu Beginn der Testschlafphase haben die Teilnehmer einen Startfragebogen beantwortet und ihre aktuellen Erfahrungen mit dem bisherigen alten Bett protokolliert. Am Ende der Testschlafphase, also nach vier Wochen, protokollierten sie die Erfahrungen mit dem Lattoflex-Bett. Die Ergebnisse, die wir dann bekommen und ausgewertet haben, zeigen eine enorme Verbesserung der drei untersuchten Aspekte, Rückenschmerzen, Schlafqualität und Tagesbefinden auf dem Lattoflex-Bett, die uns in dieser Ausprägung positiv überrascht haben.

**Das klingt spannend! Haben Sie genauere Ergebnisse, wie sich Schlaf und Wohlbefinden der Studienteilnehmer verändert haben?**

Ja, die haben wir, denn die Teilnehmer haben sehr gut mitgearbeitet und ordnungsgemäß protokolliert. So lassen sich folgende Aussagen treffen: 94 von 100 Teilnehmern haben am Morgen nach dem Aufstehen auf einem Lattoflex-Bett seltener Rückenschmerzen als auf dem alten Bett. Fünf Teilnehmer konnten keine Veränderung der Rückenschmerzen feststellen. Und nur einer hatte häufiger Rückenschmerzen als auf dem alten Bett. Sehr interessant auch, wie nachhaltig sich der erholsame und rückenbeschmerzfreie Schlaf auf



einem Lattoflex-Bett bis in den späten Abend auswirkt. 53 von 100 Teilnehmern haben dadurch auch am Abend vor dem Zubettgehen weniger Rückenschmerzen. Bei 45 Teilnehmern hat sich die Häufigkeit der Rückenschmerzen am Abend dagegen nicht verändert. Lediglich zwei Teilnehmer gaben einen Anstieg der Rückenschmerzen am Abend an.

Darüber hinaus verzeichnen wir eine deutlich höhere Schlafzufriedenheit. Sie ist bei fast allen Teilnehmern (92,1 Prozent) auf dem AGR-zertifizierten Lattoflex-Bett signifikant höher als auf dem alten Bett. Für sieben Prozent der Teilnehmer blieb alles unverändert.

**Die Schlafqualität und somit die Zufriedenheit in der Nacht hat sich demnach deutlich verbessert. Kann man daraus auch Schlüsse auf den Tag ziehen?**

Ja, die Auswertung der Ergebnisse zeigt das deutlich. Knapp ein Drittel (27 Prozent) gab an, dass sich Antrieb, Konzentration und Leistungsfähigkeit gesteigert haben. Leichte Reizbarkeit und schnelle Erschöpfung

der Befragten sanken dagegen bei fast einem Drittel (30 Prozent) der Befragten. Und das Gute: Auch die Häufigkeit von Rückenschmerzen am Abend reduzierte sich bei der Hälfte der Teilnehmer (52,8 Prozent). Letztendlich konnte somit ein deutlich besseres Tagesbefinden festgestellt werden. Alles in allem zeigt uns das, dass wir mit dem Lattoflex-Bett auf dem richtigen Weg sind und genau so weitermachen sollten.

Durch Rückenschmerzen verursachte Kosten haben in Deutschland die 50-Milliarden-Euro-Grenze pro Jahr überschritten. Wie die Lattoflex Testschläfer-Studie zeigt, ließe sich dieser Wert mit rückengerechten Produkten spielend leicht halbieren.

Die Aktion Gesunder Rücken verweist deshalb erneut auf geprüfte und empfohlene Produkte mit AGR-Gütesiegel. Sie sind nicht nur ein finanzieller Gewinn für Versicherte und Krankenkassen, sondern vor allem ein deutlicher Zugewinn an Lebensqualität für die Betroffenen.



**Sie haben jetzt über die Ergebnisse der Lattoflex-Testschläfer berichtet. Wie steht es denn um Rückenschmerzen und Schlafgesundheit insgesamt im deutschsprachigen Raum?**

Hierzu habe ich Ihnen ein paar Zahlen mitgebracht, denn die Lattoflex-Studie zum Thema Rückenschmerzen und Schlafqualität umfasste Teilnehmer aus Deutschland, Österreich und der Schweiz (DACH). Ich muss sagen: Es schläft sich schlecht in der DACH-Region. (siehe orange Tabelle rechts).

**Das klingt gar nicht gut. Wie ist es denn mit den Online-Käufern, davon hört man jetzt ja immer öfter, wurden die in Ihrer Studie auch berücksichtigt?**

In der Tat, gut dass Sie das ansprechen. 29 Prozent der Befragten gaben an, ihre Matratzen online gekauft zu haben. Daher haben wir die Online-Käufer gesondert betrachtet. Hier ist die Unzufriedenheit am Morgen noch deutlich höher als bei den übrigen Schläfern. 71 Prozent von ihnen stehen oft bis immer mit Rückenschmerzen auf und nur sieben Prozent sind mit ihrer Schlafqualität zufrieden.

**Herr Tost, vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für uns genommen haben. Offensichtlich gibt es noch einiges zu tun in Sachen Verbesserung der Schlafqualität und Vermeidung von Rückenschmerzen beim Schlafen.**

Sehr gerne. In der Tat, das haben die Lattoflex-Studien eindrucksvoll bestätigt. Also gehen wir es an.

Quelle: [www.lattoflex.com/schlafstudie](http://www.lattoflex.com/schlafstudie)

**Kontaktinformationen**

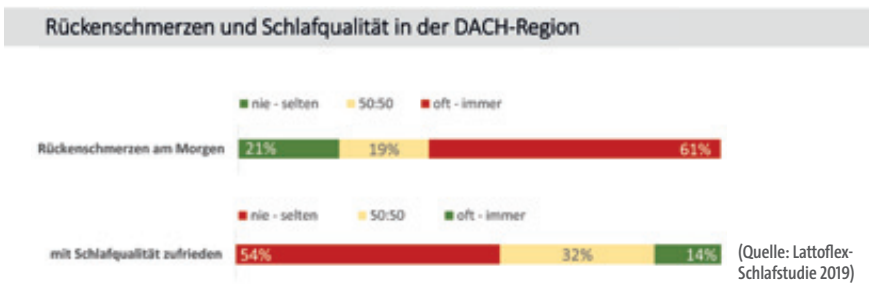
Thomas GmbH + Co. Sitz- und Liegemöbel KG | Dieter Tost  
27432 Bremervörde  
Tel.: 04761 979-156  
dieter.tost@lattoflex.com

Wie schlecht es aktuell um Rückenschmerzen und Schlafqualität steht, zeigen die Antworten der 7.386 Studienteilnehmer:

>> Positive Eigenschaften	nie bis selten	50 : 50	oft bis immer
Ich bin mit meiner Schlafqualität zufrieden.	54 %	32 %	14 %
Ich kann gut einschlafen.	32 %	25 %	43 %
Ich kann gut durchschlafen.	58 %	23 %	19 %
Ich fühle mich tagsüber leistungsfähig.	17 %	51 %	32 %
Ich bin tagsüber konzentrationsfähig.	9 %	45 %	45 %
Ich gehe motiviert an meine Aufgaben.	12 %	37 %	51 %

>> Negative Eigenschaften	immer bis oft	50 : 50	selten bis nie
Ich habe morgens nach dem Aufstehen Rückenschmerzen.	61 %	19 %	21 %
Ich habe abends vor dem Zubettgehen Rückenschmerzen.	34 %	21 %	46 %
Ich bin schnell erschöpft.	50 %	30 %	21 %
Ich bin leicht reizbar.	30 %	33 %	36 %



**>> Testsieger versagt kläglich im Schlafzimmer**

Mit ausgefeilten Prüf- und Messmethoden werden die Eigenschaften neuer Matratzenangebote von der Stiftung Warentest regelmäßig auf Herz und Nieren geprüft, gemessen und beurteilt. Was auf breiter Basis aber bisher noch niemals fundiert untersucht und geprüft wurde: „Wie beurteilen Verbraucher ihre Matratze, nachdem sie über einen längeren Zeitraum im eigenen Schlafzimmer darauf geschlafen haben?“

Die Untersuchung vom Einfluss des Bettes auf Rückenschmerzen, Schlafzufriedenheit und Tagesbefinden stellen die Ergebnisse der Labor-Prüf- und Messmethodik komplett infrage. Extrem negativ in Bezug auf Rückenschmerzen (71 Prozent) und Schlafzufriedenheit (acht Prozent) schneidet eine Matratze ab, die über mehrere Jahre als Testsieger empfohlen wurde. Auch die „Rollrost-Empfehlung statt Lattenrost“ fällt beim größten Schlaftest mit Pauken und Trompeten durch.



## >> Das Präventionspaket Sedus ergo+

Im Dienste der Gesundheit

Nach Informationen der Sedus Stoll AG



Die Ausfallzeiten durch Rückenprobleme werden allein in Deutschland mit Kosten von 49 Milliarden Euro pro Jahr beziffert, Tendenz steigend. Das im Jahr 2015 verabschiedete Präventionsgesetz soll schnelle Abhilfe schaffen, doch Experten sind sich einig, dass mit nur ein Prozent der Ausgaben der Krankenversicherungen zu wenig Mittel zur Verfügung stehen und noch weitere wertvolle Jahre vergehen, bis das Thema Prävention wirklich in den Köpfen der Büroarbeiter angekommen ist.

Sedus ergo+ setzt den dramatischen Folgen der heutigen Sitzgesellschaft wirksame Mittel entgegen – zum Beispiel durch ergonomische Arbeitsplatzlösungen, die mehr Bewegung ins Büro bringen. Technisch perfekte Bürostühle und Schreibtische gehören zum A und O solcher Einrichtungen, doch die Bewusstseins-schärfung für nachhaltiges Handeln im Sinne einer wirkungsvollen Prophylaxe ist die eigentliche Herausforderung.

Das Dienstleistungspaket Sedus ergo+ und die dazugehörigen Produkte Sedus ergo pro werden ausschließlich über autorisierte und geschulte Fachhändler angeboten, die Interessierte sowohl vor Ort als auch direkt am Arbeitsplatz professionell beraten. Unterstützt wird der Fachhandel durch das Sedus ergo+

Expertenteam, das im Rahmen von Gesundheitstagen eine umfassende und individuelle Beratung mit Erlebniswert bietet und über das Gesundheitsrisiko Bewegungsmangel aufklärt.

Die unter Sedus ergo+ zusammengefassten Beratungsleistungen richten sich nicht nur an Entscheider und Fachleute, die für Betriebliches Gesundheitsmanagement verantwortlich sind. Vor allem die Endverwender können ihren ganz persönlichen Nutzen daraus ziehen, indem sie ihre Selbstkompetenz steigern und aktiv dem Thema Rückenschmerzen entgegenwirken.

### Sedus ergo pro: drei AGR-zertifizierte Produkte für gesunde Büroarbeit

Das Produktangebot Sedus ergo pro umfasst mit „movigo+“ einen bewährten Drehstuhl, der dank Similarmechnik mit Sitz- und Rückenlehne synchron jeder Bewegung folgt. Eine raffinierte Polstertechnik mit mehrschichtigen, aufeinander abgestimmten Materialien sorgt für ein austariertes Sitzklima und optimale Ergonomie.

Der Drehstuhl „rockero+“, in einer Kooperation mit dem Lehrstuhl für Ergonomie der Technischen Universität München entwickelt, bietet absolute Bewegungsfreiheit. Er unterstützt

den natürlichen Bewegungsdrang und führt durch Neigungsmöglichkeiten auch im Hüftbereich zu einer optimalen Durchblutung dank mikromotorischer Muskelaktivitäten im Rücken und Becken.

Der individuell höhenverstellbare Schreibtisch „Sedus levante+“ steht für selbstbestimmte Flexibilität. Eine Gasfeder gehört zur Grundausstattung und ermöglicht einen leisen, schnellen und stromlosen Wechsel der Höhe. Alternativ stehen auch elektromotorische Einstellungen zur Wahl.

Ausführliche Informationen zur Arbeit der AGR unter [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de), zum Präventionspaket Sedus ergo+ unter [www.sedusergo-plus.com](http://www.sedusergo-plus.com). Hier ist für Interessierte auch eine direkte Kontaktaufnahme möglich.

**Videolink:** Sedus auf AGR TV: Rückentipps für den Büroalltag <https://www.youtube.com/watch?v=4C9odiohKBc&list=PLyPZ4T8Ba10xGpel5Q807h6d3alpLc0TI>

### Kontaktinformationen

Sedus Stoll AG  
79804 Dogern | Tel.: 07751 84-0  
[sedus@sedus.com](mailto:sedus@sedus.com) | [www.sedus.com](http://www.sedus.com)

Dieses Mal sehen  
wir uns **online**

**TICKETS**

- ◆ Kostenlos für Zuschauer\*innen
- ◆ Kostenpflichtig mit komplettem Kongresspaket

# 10. Internationaler Hamburger Sport-Kongress

17. bis 23. Oktober 2020

**NEUER TERMIN**

Täglich 5 Online-Veranstaltungen

Beliebte Themen und aktuelle Trends

Top-Referent\*innen

Videovorträge und Live Streamings

Interviews und Praxisworkshops

In Kooperation mit der **therapie HAMBURG**  
Fachmesse mit Kongress (23.-24.10.2020)

[www.hamburger-sport-kongress.de](http://www.hamburger-sport-kongress.de)



Verband für  
Turnen und Freizeit



## >> Wie Yoga bei Stress, Burnout und Ängsten helfen kann

Bewusst mit Körper, Gedanken und Gefühlen umgehen

Cornelia M. Kopelsky | Service für bewegende Publikationen



Christiane Wolff, Annabelle Starck:  
Heilen mit Yoga – Die Seele stärken bei Burnout,  
Depression und Ängsten

176 Seiten, 130 Abb., kartonierter Einband  
TRIAS Verlag, Stuttgart 2018  
ISBN: 978-3-432-10420-1  
Preis: 24,99 € (D)

Aktuelle Studien belegen, dass die achtsamkeitsbasierte Übungsweise des Yoga Therapien von psychischen Belastungen und Erkrankungen effektiv unterstützen kann. Christiane Wolff, Gymnastik- und Yogalehrerin, und Annabelle Starck, Psychologin und Psychoanalytikerin, stellen in ihrem Buch Methodik, Anwendungsformen und Wirkungsweise indikationsbezogener Yoga-Sequenzen vor. Die Autorinnen sind in ihren jeweiligen Professionen selbstständig tätig und arbeiten in der Aus- und Fortbildung für Yogalehrer eng zusammen.

In ihrem Vorwort betonen sie, dass Yoga keine Therapie sei und Yogalehrende keine Therapeuten. Yoga ist eine geistig-körperliche Übungsdisziplin, die Wege weist, bewusst mit Körper, Gedanken und Gefühlen umzugehen, Veränderungen einzugehen, regenerierende Kräfte zu erkennen, energieregulierende Strategien zu entwickeln und sich vor verletzenden und zerstörenden Folgen von Stress zu schützen. Um diese Ziele bei psychischen Erkrankungen zu erreichen, ist es wichtig zu wissen, wie Symptome auf der mental-emotionalen Ebene Befindlichkeit und Verhalten beeinträchtigen, und zu verstehen, wie eine auf das jeweilige Beschwerdebild abgestimmte Yoga-Praxis therapeutisch wirksam werden kann. Zudem wird die Wirksamkeit einer guten Yoga-Praxis durch eine pädagogisch geschickte Unterrichtsgestaltung und Übungsanleitung, eine einfühlsame Sprache und Stimme der Yoga-Lehrenden sowie eine

durch Ruhe und Stille geprägte Atmosphäre in Raum und Zeit gefördert. Entsprechend diesen Erfordernissen konzipierten die Autorinnen sowohl einen Ratgeber mit Übungsanleitungen als auch eine bewegungspädagogische Fachlektüre mit praxisrelevanten Aussagen zur nutzbaren funktions- und psychomotorischen Vereinbarkeit von indischer und westlicher Lebenslehre, um Yoga-Übende und Yoga-Lehrende gleichermaßen anzusprechen.

Zu Beginn gibt es eine Einführung in die Grundlagen des Ayurveda, der ältesten ganzheitlichen Lehre vom Leben der Menschheit. Der Ayurveda lehrt unter Berücksichtigung der Lebensumstände und der sozialen Teilhabe des einzelnen Menschen das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele. Er motiviert den Menschen, seine Lebensweise aktiv und eigenverantwortlich zu gestalten, um so einen leistungsfähigen Körper und einen klaren Geist zu fördern sowie Auslöser einer Erkrankung zu verstehen und gesunde Verhaltensweisen aufzubauen. Bestimmt wird die individuelle Konstitution nach der jeweiligen Zusammensetzung der fünf Elemente. Daraus ergeben sich drei Grundenergien, die sogenannten Dosas. Als eine Säule des Ayurveda folgt auch der Yoga diesem Ansatz, richtet seine Asanas, Mudras, Atemübungen und Meditationen nach den Dosa-Typen Vata, Pitta und Kapha aus und sieht seine heilende Kraft in psychischen Krisen und bei Stressbelastung darin begründet. Im Weiteren veranschaulicht eine aus ayurvedischer und west-

licher psychologischer Sicht vergleichende Betrachtung die menschliche Psyche und ihre enge Verzahnung mit biologischen Prozessen und dem Bewegungsverhalten. Aus diesen Erkenntnissen wächst ein tieferes Verständnis für die beschriebenen Beschwerdebilder bei Depressionen, Angststörungen, Burnout und Trauma-Belastungen. An dieser Stelle gelingt den Autorinnen ein fließender Übergang von der Theorie in die Yoga-Praxis. Sie informieren über die relevanten Symptome und psychiatrische Behandlungsmöglichkeiten und empfehlen zum Beispiel bei Angststörungen eine von Atemübungen in Verbindung mit meditativen Bewegungen geleitete Yoga-Praxis. Besonders die betonte Ausatmung kann über den Parasympathikus den hohen Erregungszustand sänftigen, das Herz beruhigen, den Muskeltonus senken und den Geist entschleunigen. Die Kombination mit Bewegungen lenkt die Konzentration auf den Übungsablauf und von angst- und panikauslösenden Gedanken weg.

Im praktischen Teil des Buchs, der zwei Drittel des Seitenumfanga ausmacht, werden zehn Übungssequenzen beschrieben. Die Autorinnen nennen sie Yoga-Flows, wohl deshalb, weil die ritualhaften Bewegungs-, Haltungs- und Atemübungen mit bewusst fließenden Abläufen sanft in die Achtsamkeit führen, harmonisierend auf Körper und Geist wirken und somit der Seele guttun. Die einzelnen Sequenzen sind nach häufig vorkommenden Symptomen in Themen gegliedert. Das ist insofern sinnvoll, als dass bei den verschiedenen psychischen Erkrankungen oftmals dieselben Symptome auftreten, wenn auch in unterschiedlicher Intensität. So kommen beispielsweise Schlafstörungen, quälende Gedanken oder Konzentrationsstörungen bei Burnout genauso vor wie bei Depressionen oder Trauma-Belastungen. Die Themen sind patientengerecht formuliert und entsprechen damit dem Krankheitserleben, zum Beispiel: „Ich finde keinen Schlaf“ – „Ich fühle mich energielos“ – „Ich kann Gedanken nicht



stoppen“ – „Ich kann mich nicht spüren.“ Jede Übung, mit Yoga- und deutschem Namen bezeichnet, wird Schritt für Schritt angeleitet, sodass ein funktionell richtiges Bewegung dem Patienten Übungssicherheit geben kann.

Yoga-Lehrende erhalten zudem in farbig hervorgehobenen Textstellen didaktische Tipps und Indikationshinweise. Zu jedem Thema bieten die Autorinnen „Schnelle Hilfen“ an. Diese bestehen aus Mudras, Mantras und Meditationen und können bei Bedarf im Alltag eingesetzt werden.

Das Buch zeichnet sich durch alltagstauglich aufbereitetes Expertenwissen aus und baut zwischen Yoga und körperorientierter Psychotherapie eine bewegungspädagogische Brücke. Zugegeben, es beinhaltet geballte Informationen, aber sich die Zeit zu schenken, sie zu lesen, ist lohnend. Nicht nur Yoga-Praktizierende und Yoga-Lehrende profitieren davon. Auch alle für die Rückengesundheit tätigen Gymnastik- und Sportlehrer, Ergo- und Physiotherapeuten, Mediziner und Psychologen gewinnen wertvolle Impulse für ihre Arbeit.



#### Kontaktinformationen

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

**Verlag:** Thieme Kommunikation  
Georg Thieme Verlag KG  
70469 Stuttgart  
info@medizinkommunikation.org

## >> Gesunder Lebensstil – Selbstfürsorge ist die beste Vorsorge!

### Langfristig gesund bleiben

Monika A. Pohl | Expertin für Selbstfürsorge 4.0



Monika A. Pohl:  
30 Minuten Gesunder Lebensstil

96 Seiten, Taschenbuch  
GABAL Verlag, Offenbach 2019  
ISBN 978-3-86936-948-8  
Preis: € 9,90 (D) | € 10,20 (A)  
Erhältlich auch als E-Book

Gesundheit ist unser höchstes Gut, das stellt die Corona-Krise eindrücklich unter Beweis. Leider brauchen wir Menschen oft einen knallharten Auslöser, um zu verstehen, wie wichtig Prävention wirklich ist. Dabei bietet uns ein gesunder Lebensstil langfristig einen optimalen Schutzschild gegen die Zivilisationskrankheiten der heutigen Zeit, gegen die Komplexität und das Stressempfinden in der digitalen Arbeitswelt, ebenso wie gegen unerwartete Krankheitserreger, die unsere Welt komplett aus den Angeln heben können, wie die letzten Wochen und Monate gezeigt haben. Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortwährender Prozess, der alle Dimensionen des Lebens miteinander verbindet. Hier stehen Risikofaktoren wie Bewegungsmangel oder einseitige Ernährung in einer ständigen Wechselwirkung mit den Schutzfaktoren, für die jeder von uns selbst die Verantwort-

ung trägt. Die Voraussetzung ist eine ganzheitliche, auf Selbstfürsorge und das eigene Wohlergehen ausgerichtete Sichtweise, die jedoch keineswegs die Fürsorge für andere ausschließt. Denn nur wer gut für sich selbst sorgt, bleibt gesund und leistungsfähig und kann anderen seine Unterstützung anbieten.

In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie ...

- ▶ Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und Ihre Gesundheitsrendite steigern,
- ▶ mit einem kleinen Aufwand einen großen gesundheitlichen Nutzen erzielen und dabei Ihre Lebensqualität verbessern und
- ▶ warum es sich jederzeit lohnt, in die eigene Gesundheit zu investieren.

Viel Freude beim Lesen und bleiben Sie gesund!



#### Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „30 Minuten Gesunder Lebensstil“.

Lassen Sie sich bis zum 03. Juli 2020 unter der Telefonnummer 04761 9263580 oder per E-Mail an [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de) registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.



#### Kontaktinformationen

Monika A. Pohl  
[www.lebensstil-gesundheit.de](http://www.lebensstil-gesundheit.de)  
[www.monikapohl.de](http://www.monikapohl.de)



## >> therapie DÜSSELDORF

Ihre Fortbildungsveranstaltung mit Mehrwert



**therapie** Partner der therapie Leipzig  
**DÜSSELDORF**  
 Fachmesse mit Kongress für Therapie  
 und medizinische Rehabilitation  
**25 | 26 Sept. 2020**



Am 25. und 26. September 2020 findet die **therapie DÜSSELDORF, Fachmesse mit Kongress für Therapie und medizinische Rehabilitation, parallel zur REHACARE, der weltweit größten Fachmesse für Rehabilitation und Pflege, statt.**

Die therapie DÜSSELDORF baut auf das erfolgreiche Konzept der therapie LEIPZIG auf und bietet einen Branchentreff für Therapeuten in Nordrhein-Westfalen.

Physio-, Ergo- und Sporttherapeuten sowie Krankengymnasten, medizinische Bademeister und Trainer/Übungsleiter für Reha- und Gesundheitssport können sich im Kongress fortbilden. Programmsäulen wie die pt HOLIDAYS und eine zertifizierte Fortbildung für Ergotherapeuten bieten erneut Vorträge und Workshops auf höchstem fachlichem Niveau.

Das umfangreiche Kongressangebot wird durch ein neues Highlight abgerundet: „Physio meets OP“ heißt das Format, das bereits in den letzten Jahren zur therapie LEIPZIG stattfand und nun auch in Düsseldorf angeboten wird. Dabei werden vom St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig Operationen live in den

Kongresssaal übertragen und für Therapeuten Behandlungsrückschlüsse aus den Operationsmethoden gezogen. Ein attraktives Format mit Interaktion in den OP-Saal.

Durch das breite Ausstellungsangebot, die Vorträge und praxisnahe Workshops sind die Themen Prävention, Rehabilitation und Therapie vielfältig in der Messehalle abgebildet. Die Fachausstellung bietet einen Überblick über medizinische Therapie- und Trainingsgeräte, die in Reha-Abteilungen der Kliniken, Therapieeinrichtungen und Physiotherapiepraxen einsetzbar sind. Das Ausstellerangebot erstreckt sich von der Praxiseinrichtung über Abrechnungssysteme, Therapiegeräte, Therapieliegen über Bedarfs- und Verbrauchsartikel bis hin zur Beratung und Fortbildung.

Die Parallelität zur REHACARE bietet jedem interessierten Therapeuten durch die inhaltliche Nähe einen Mehrwert, den sie mit einem Ticket der therapie DÜSSELDORF kostenfrei nutzen können.

Die Landesverbände des Verbandes für Physikalische Therapie (VPT) sowie des Deutschen Verbandes für Physiotherapie (ZVK) unterstützen gemeinsam die therapie DÜSSELDORF,



### >> therapie DÜSSELDORF

**Datum:**  
25./26. September 2020



**Ort:**  
Messe Düsseldorf, Halle 1

**Weitere Informationen:**  
[www.therapiemesse-duesseldorf.de](http://www.therapiemesse-duesseldorf.de)

indem sie sich aktiv am Programm beteiligen und auch berufspolitische Themen einbringen. Nähere Informationen zum Kongressprogramm sind ab Mai 2020 auf [www.therapiemesse-duesseldorf.de](http://www.therapiemesse-duesseldorf.de) zu finden.

#### Besucherinformationen

Leipziger Messe GmbH  
 Tel.: +49 341 678-0  
[info@leipziger-messe.de](mailto:info@leipziger-messe.de)

**Redondo® Ball**  
 ca. Ø: 18 cm, 22 cm,  
 26 cm, 38 cm

**Redondo® Ball Familie**  
 • vielseitig verwendbar  
 • leicht, weich, faltbar und robust  
 • viele verschiedene Größen

**Actiroll®**  
**Die erste luftgefüllte Faszirolle**  
 • individuell regulierbare Härte  
 • über Gelenke rollen möglich

**Actiroll® Wave**
**Actiroll® Rumble**

**Actiroll® Wave in Größe  
„S“**

**Actiroll® Relax**  
 Größe: S, M, L

**NEU!**
**Jacaranda®**  
 ca. 14 cm Ø, fließende Füllung

**NEU!**
**TOGU GmbH** • Atzinger Str. 1 • D-83209 Prien • Bachham • Fon: +49 (0) 80 51 | 90 38 - 0 • www.togu.de • e-mail: info@togu.de

**www.togu.de**


Anzeige

## Impressum

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

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

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

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

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

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

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

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

**Quellennachweise:** Titelbild: © curto – stock.adobe.com; S. 6: © Aktion Gesunder Rücken e. V.; S. 7–11: © Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.;

S. 12: © Aktion Gesunder Rücken e. V.; S. 13, oben: © curto – stock.adobe.com, unten: © Aktion Gesunder Rücken e. V., S. 14/15: © Aktion Gesunder Rücken e. V.; S. 16: © aeris GmbH;

S. 17–19: © Bosse; S. 20: © RECARO Automotive Seating GmbH; S. 23: © ADVANSA Marketing GmbH; S. 24/25: © moll Funktionsmöbel GmbH; S. 26–29: © TENZ GmbH;

S. 30: © innoVit-health solutions; S. 32, links oben: © Kathrin Rosi Würtz, privat; S. 32, rechts oben: © Basi/Bernd Lauter; S. 33: © Kerstin Özler-Severing; S. 34: © BEMER Int. AG;

S. 35, oben: © BEMER Int. AG; S. 35, unten: © Silke Schmoller; S. 36/37: © HUR Deutschland GmbH; S. 38/39: © Institut für Prävention und Nachsorge; S. 41 (Fotos und Zeichnungen):

© Rosario Morreale; S. 42–44: © ergoimpuls; S. 45: © Horst-Walter Hundte; S. 47: © Martin Josuweit; S. 49: © Martin Josuweit; S. 50: © pololia – stock.adobe.com;

S. 51: © Irena A. T. Sadocco; S. 52: © WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com; S. 54/55: © FPZ GmbH; S. 56, Foto rechts: © iStock.com/ChristopherFutcher;

S. 56, Foto links: © iStock.com/CreVis2; S. 56, Grafik Wirbelsäule: © iStock.com/wildpixel; S. 58/59: © Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V.;

S. 60/61: © SLASHPIPE® GmbH &amp; Co. KG; S. 62/63: © Mira Art GmbH; S. 64/65: © Thomas GmbH + Co. Sitz- und Liegemöbel KG; S. 66: © Sedus Stoll AG; S. 68: © Wolff Stark,

TRIAS Verlag; S. 69: © GABAL Verlag; S. 70: © Leipziger Messe GmbH/Tom Schulze

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

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

**Bitte beachten Sie:** Redaktionsschluss für die 2. Ausgabe 2020 (Nr. 64) der AGR aktuell ist der 1. September 2020.

DER NEUE OPEL

# GRANDLAND X HYBRID4



**DIE KRAFT EINES ALLRAD-SUV.  
DIE FLEXIBILITÄT ZWEIER ANTRIEBE.**



Kraftstoffverbrauch Opel Grandland X Hybrid4 (gewichtet, kombiniert) 1,6–1,5 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission (gewichtet, kombiniert) 36–34 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007, VO (EU) Nr. 2017/1153 und VO (EU) Nr. 2017/1151). Effizienzklasse A+. Abb. zeigt Sonderausstattung.