

# AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen



## >> AGR STARTET ONLINE-SEMINARE

„Experten im Dialog“ Mehr auf S. 64



### Geprüft & empfohlen

- Endlich schmerzfrei mit den Physio-Forer Kissen
- Die gesunde Transport-Lösung: der Wiha-Werkzeugkoffer
- Mit Maus und Tastatur gesund arbeiten



### Fachbeiträge

- Tipps für gesundes Arbeiten und Wohlbefinden im Homeoffice
- Der Schlüssel zur Stressreduktion am Arbeitsplatz
- Die betriebliche Gesundheit nachhaltig gestalten



### Verhältnisprävention

- Mit Lattoflex 900 auch im Alter fit bleiben!
- Der spürbare Unterschied zwischen Mann und Frau
- Das Fahrrad ohne Sattel und seine Geschichte

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



## >> AGR-Schulung fördert Ergonomie-Experten

Mit der optimalen Unterstützung zum rückengerechten Umfeld

Christina Scheil | Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Wer in seinem ganz persönlichen Umfeld, sprich dem eigenen Zuhause, bei der Arbeit aber auch in der Freizeit, nicht auf sich und seinen Körper achtet, stellt eines schnell fest: Fehlende Ergonomie kann massive negative Folgen haben, die wir nicht unterschätzen sollten. Schnell kann sich dies in einem Verlust unserer Lebensqualität oder der eigenen Motivation äußern und sich letztlich auch negativ auf unsere Gesundheit auswirken.

Eine professionelle Beratung durch AGR-geschulte Referenten kann dem entgegenwirken. Die Experten für Verhältnisprävention verfügen über einen medizinischen Background und haben einen umfangreichen und staatlich zugelassenen Fernlehrgang mit den Schwerpunkten „rückengerechtes Umfeld“ und „Ergonomie am Arbeitsplatz“ absolviert. Um immer auf dem neuesten Stand zu sein, müssen die AGR-Referenten alle drei Jahre ihren Wissensstand erneut überprüfen lassen.

Die Einsatzgebiete der Ergonomie-Experten gestalten sich sehr vielfältig: Diese können

beispielsweise in der persönlichen Beratung tätig werden, Ergonomie-Schulungen in und für Unternehmen anbieten, Arbeitsplatzanalysen durchführen oder als Experten auf Messen und Veranstaltungen auftreten und Vieles mehr.

Sie haben sich schon einmal mit dem Gedanken beschäftigt, Ihr Aufgabengebiet zu erweitern? Oder suchen Sie eine neue Herausforderung, um Ihr Wissen zu erweitern? Dann sprechen Sie mich gern persönlich an. Ausführliche Informationen, wie man Referent für rückengerechte Verhältnisprävention wird, was andere zu dem Lehrgang sagen und zum Ablauf habe ich für Sie auf unserer Webseite unter [www.agr-ev.de/referent](http://www.agr-ev.de/referent) zusammengestellt. Besuchen Sie uns dort doch einmal!

Viele Grüße

Ihre Christina Scheil  
[christina.scheil@agr-ev.de](mailto:christina.scheil@agr-ev.de)  
Tel.: 04761 926358 319



### Sie sind auf der Suche nach einem Ergonomie-Experten?

Nicht immer ist es einfach, den richtigen Experten für eine Veranstaltung, Ergonomie-Schulung oder eine Arbeitsplatzberatung zu finden. Hier lassen wir Sie nicht allein und unterstützen Sie gerne.

Auf unserer Webseite [www.agr-ev.de/ergonomie-experten](http://www.agr-ev.de/ergonomie-experten) können Sie uns ganz einfach einige Ihrer Eckdaten mitteilen.

Wir kümmern uns um alles Weitere, sodass Sie später nur noch aus den geeigneten Bewerbern auswählen müssen.



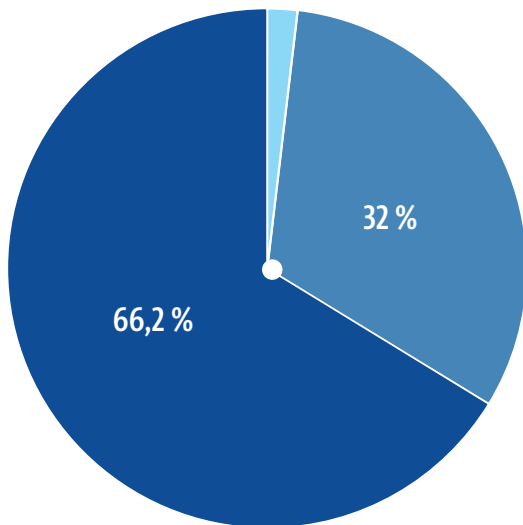
# >> Ihre Meinung ist uns wichtig!

## Ergebnisse unserer Umfrage zur AGR aktuell

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

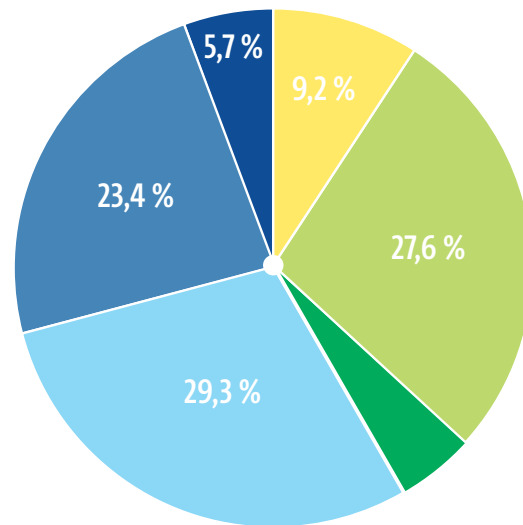


### Wie gefällt Ihnen die AGR aktuell?



- Sehr gut/informativ
- Im Großen und Ganzen in Ordnung
- Könnte besser sein

### Welche Rubriken interessieren Sie am meisten?



- AGR intern
- Geprüft & empfohlen
- Interdisziplinäre Fachbeiträge
- Berichte aus den Verbänden
- Neues aus der Verhältnisprävention
- Medien & Veranstaltungen

**Regelmäßig erhalten Sie von uns die Fachzeitschrift „AGR aktuell“. Vielleicht können Sie sich ja auch noch an die E-Mail von Herrn Detjen erinnern? Er hat Sie um Ihre Meinung zu unserer Fachzeitschrift gebeten, die wir Ihnen regelmäßig per Post zustellen. Wie finden Sie die Inhalte und was könnte aus Ihrer Sicht besser sein?**

Die Umfrageergebnisse haben wir ausgewertet und möchten Ihnen diese nicht vorenthalten. Zunächst aber an dieser Stelle vielen Dank für die zahlreichen Rückmeldungen, die bei uns eingegangen sind, vor allem jedoch vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, uns zu antworten.

Worüber wir uns riesig gefreut haben, ist, dass fast alle Rückmeldungen die „AGR aktuell“ als positiv bewerten – unglaubliche 98,2 Prozent!

Deutlich zu erkennen ist auch, dass Sie die Rubriken „Interdisziplinäre Fachbeiträge“

(29,3 Prozent) und „Neues aus der Verhältnisprävention“ (27,6 Prozent) am meisten interessieren, dicht gefolgt von „Geprüft & empfohlen“ (23,4 Prozent). Dies bestätigt uns, dass Informationen und Neuigkeiten zu AGR-geprüften Produkten nach wie vor von hohem Interesse für Sie sind und selbstverständlich auch die Fachbeiträge von Experten zur Rückenthematik, die uns immer sehr willkommen sind.

Das digitale Zeitalter hält immer wieder Veränderungen für uns bereit, was uns zu der Frage bewogen hat: Ist unsere Kommunikation mit einem Printmedium noch zeitgemäß und gewünscht? Auch hier gab es ein sehr deutliches Ergebnis, denn gut dreiviertel der Leser hat sich eindeutig für eine Printausgabe ausgesprochen. Woran wir selbstverständlich auch festhalten werden. Andererseits hat sich knapp die Hälfte der Leser einen zusätzlichen Link zur Online-Ausgabe gewünscht bzw. wünscht sich zukünftig nur noch den Online-Link. Diesem Wunsch möchten wir

uns nicht verwehren und bieten zukünftig die Zustellung der „AGR aktuell“ ganz nach Ihrem Wunsch an.

### Sie haben uns noch keine Rückmeldung gegeben und möchten etwas an der Zustellung der Zeitschrift ändern?

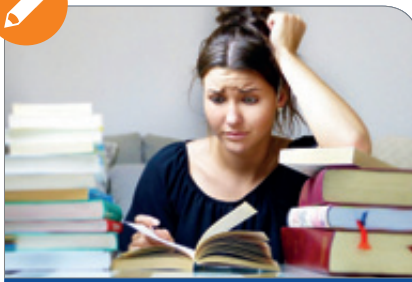
- ▶ Sie möchten zusätzlich zur Printausgabe einen Link zur Online-Ausgabe erhalten? Senden Sie uns eine E-Mail an [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de) mit dem Stichwort „**AGR aktuell: Print + Link**“.
- ▶ Sie möchten ausschließlich den Link zur Online-Ausgabe? Nutzen Sie das Stichwort „**AGR aktuell: Link**“.
- ▶ Sie möchten weiterhin die Printausgabe erhalten? Prima, dann bleibt alles wie bisher und Sie müssen nichts tun.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!  
Ihr AGRTeam



## Geprüft & empfohlen 6

Von zu Hause aus arbeiten	6
„Einfach Gesünder Arbeiten“	8
Der ergonomische Bambach® Sattelsitz	12
Sieht aus wie ein lustiger Dreizack, ist aber ein wohliges Schlafkissen	14
Auf riesen Rädern unterwegs für die Gesundheit	16



## Interdisziplinäre Fachbeiträge 20

Resilienz und Rücken	20
Arbeiten von zu Hause	21
Mit Ergonomie-Scouts betriebliche Gesundheit nachhaltig gestalten	24
Herausforderungen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement	26
Verhaltensergonomie – Tipps für gesundes Arbeiten	28
Online-Videokurs „Ergonomie am Schreibtischarbeitsplatz“	30
Stressmanagement am Arbeitsplatz	32
USAWA® RückenStabil	34



## Neues aus der Verhältnisprävention 34

Hygienisch und gesund sitzen	35
Wir haben einen Bewegungsapparat	36
Hoch die Kassen!	37
Schmerzfrei durch den Arbeitsalltag	38
Schwereloser Schwung	39
Trend Homeoffice	40
Der „spürbare“ Unterschied	42
Homeoffice ist der neue Arbeitsplatz	44
Idiag M360 – der strahlenfreie Rückenscan	46
Psychische und physische Belastung am Arbeitsplatz	48
Der Streetstepper – das Fahrrad ohne Sattel	50
„Körperlich mobil, geistig fit und selbstbestimmt leben – auch im Alter!“	52



## Berichte aus den Verbänden 53

Bewegungsmangel für Groß und Klein	53
Früherkennung ist der Schlüssel zum Erfolg	54
Physiotherapeuten integrieren neue Arthrose-Behandlung	56
CheckMyBack: schnelle Hilfe bei Rückenschmerzen	57



## AGR intern 58

Neues von unseren Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention	58
Kein Bock auf Rücken – entdecke Rückenschule 2.0!	61
AGR startet Online-Seminare „Experten im Dialog“	64
Auf geht's zum Eisessen!	66



## Medien & Veranstaltungen 67

Meditation in Bewegung	67
Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung	68
therapie LEIPZIG	70
Impressum	71

Liebe Leserinnen und Leser,

wer hätte noch vor Jahren gedacht, dass unser Leben mal so auf den Kopf gestellt wird. Was Anfang des Jahres noch unvorstellbar war, ist heute bittere Realität, mit der wir lernen müssen, umzugehen. Die Corona-Pandemie beeinflusst unser aller Leben und wird es vermutlich auch noch einige Zeit tun. Doch nicht nur die Erkrankung an COVID-19 macht uns zu schaffen. Auch die damit einhergehenden Einschränkungen, der Lockdown am Anfang des Jahres und vieles mehr...

Für viele Arbeitnehmer bedeutet die Krise aktuell den Weg in das Homeoffice – zumindest für diejenigen, für die es möglich ist. Aber nicht immer ist das eigene Zuhause dafür auch wirklich gut geeignet. So verbringen viele ihre Arbeitszeit am Esstisch, einige von uns sogar auf der Couch oder am Küchentresen. Doch was sagt eigentlich unser Rücken dazu? Der wird sicher nicht sehr begeistert sein, oder etwa doch? Bietet eventuell gerade die Arbeit im Homeoffice ganz neue Möglichkeiten, die Arbeit an eigene Bedürfnisse anzupassen? Und bieten womöglich insbesondere die Räume zuhause und im eigenen Garten die Abwechslung, die unser Körper so dringend benötigt? Mehr erfahren Sie hierzu im Beitrag von Dr. Dieter Breithecker ab Seite 21.

Der Lockdown führte nicht nur zur Schließung von Geschäften oder Restaurants, sondern auch von Sportanlagen. Von heute auf morgen waren Sportvereine und Fitnessstudios geschlossen. Für viele eine große Einschränkung. Doch alternative Bewegungsmöglichkeiten ließen nicht lange auf sich warten: So wurde schnell das Workout zuhause oder Sport im Freien zum neuen Trend. Zu den beliebtesten sportlichen Betätigungen gehört daher nach wie vor das Radfahren. Aber Vorsicht: Wer etwas länger mit dem Rad unterwegs ist, wird rasch merken, dass es hier und da mal zwickt. Komponenten wie Sattel und Griff können schnell zur Rückenfalle werden. Vielleicht kennen Sie es auch: Auf einmal schmerzen die Handgelenke oder der Sattel drückt unangenehm. Doch wie haben die Komponenten eigentlich auszusehen und wussten Sie, dass es unterschiedliche Sättel für Mann und Frau gibt? Lesen Sie ab Seite 42, worauf es wirklich ankommt.

In Zeiten von Corona sind Feierlichkeiten nur schwer umzusetzen. Anlässlich unseres 25-jährigen AGRJubiläums wollten wir es uns jedoch nicht nehmen lassen, uns bei unseren treuen Fördermitgliedern zu bedanken. Ohne die Unterstützung unserer Fördermitglieder wäre unsere Aufklärungsarbeit, wie wir sie heute betreiben, nicht möglich. Daher haben wir uns als Dankeschön etwas Besonderes überlegt: Wir haben alle Fördermitglieder und ihre Familien zu einem Eisessen eingeladen. Es sind dabei schöne Fotos und Nachrichten entstanden, über die wir uns riesig gefreut haben. Vielen Dank für Ihre Treue und dass Sie weiterhin dabei sind (S. 64)!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

*Kim Nele Jagels*

Ihre Kim Nele Jagels



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



## >> Von zu Hause aus arbeiten – in ergonomischer Bequemlichkeit

Ergonomische Mäuse und Tastaturen fördern eine natürlichere Körperhaltung und verbessern den allgemeinen Komfort

Nach Informationen der Logitech Europe SA



Logitech MX Vertical fortschrittliche ergonomische Maus

Mitten in einer Pandemie sind Millionen von Menschen gezwungen, von zu Hause aus zu arbeiten und sich auf eine neue Normalität einzustellen. Mehr als die Hälfte der deutschen Unternehmen wollen, dass ihre Mitarbeiter auch nach der Pandemie weiterhin in irgendeiner Form von zu Hause aus arbeiten – auch wenn die Pandemie vorbei ist.

Wenn es darum geht, von zu Hause aus zu arbeiten, ist Komfort entscheidend. Zwar gibt es schon seit Jahren die Technologie, um aus der Ferne zu arbeiten, aber erst jetzt fangen die Menschen an, anders über ihren Heimarbeitsplatz nachzudenken und darüber, wie wichtig es ist, eine gute Körperhaltung einzunehmen und den Rücken zu schonen, wenn man stundenlang hinter einem Computer sitzt. Die meisten haben nicht den Luxus eines eigenen Büroraums zu Hause und verbringen

stattdessen einen Teil ihres Arbeitstages am Küchentisch, auf der Couch und sogar im Bett. Es ist relativ harmlos für einen Tag, aber über längere Zeit in einer ungünstigen Position und mit der falschen Ausrüstung zu arbeiten, kann zu Müdigkeit, Unbehagen und sogar zu Langzeitverletzungen führen.

### Ergo-Serie: Ergonomie für gesundes Arbeiten

Die Produkte und Lösungen von Logitech Ergo werden nach Kriterien entwickelt, die von führenden Ergonomen festgelegt wurden – Verbesserung der Körperhaltung, Verringerung der Muskelbelastung und Erhöhung des Komforts.

Bei der Ergonomie geht es darum, für den Menschen zu entwerfen und Werkzeuge zu schaffen, die menschenfreundlicher sind.

► **natürlichere Körperhaltung:** Ergo-Produkte bringen Ihre Hände, Handgelenke und

Unterarme in eine natürlichere Haltung – was wiederum zur Entspannung Ihres Oberkörpers beitragen kann.

- **weniger Muskelbelastung:** Eine natürlichere Haltung führt zu einer quantifizierbaren Verringerung der Muskelaktivität, das heißt, Sie können genauso produktiv arbeiten und gleichzeitig wichtige Muskeln weniger belasten.
- **erhöhter Komfort:** Die Verringerung von Druck, Dehnung, Verdrehung und Biegung bei gleichzeitiger Unterstützung führt zu einem höheren Maß an Komfort – sofort und über lange Zeiträume hinweg.
- **verbessertes Wohlbefinden:** Körperliches Unwohlsein kann zu emotionalem Stress führen. Ergonomische Produkte erhöhen den Komfort, sodass Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren und leistungsfähiger sein können.



Logitech ERGO K860 geteilte ergonomische Tastatur

### Ergo-Serie Mäuse

Unsere Mäuse der Ergo-Serie sind Alternativen zu herkömmlichen Mäusen, Eingabestiften und Trackpads – sie verbessern nachweislich die Körperhaltung und lindern Beschwerden, ohne die Leistung um ein Pixel zu beeinträchtigen.

#### Die natürliche Haltung eines Händedrucks

Die natürliche Handshake-Position der MX Vertical reduziert den Druck auf das Handgelenk und die Belastung des Unterarms. Der einzigartige Vertikalwinkel von 57 Grad wurde für eine ergonomische Körperhaltung optimiert, ohne die Leistung um ein Pixel zu beeinträchtigen. Die MX Vertical reduziert die Muskelaktivität um zehn Prozent im Vergleich zu einer herkömmlichen Maus.

Am besten geeignet für: Reduzierung des Handgelenksdrucks, verbesserte Handgelenkhaltung, Entlastung des Unterarms.

#### Weniger Bewegung, mehr Komfort

Die MX Ergo ist eine fortschrittliche Trackball-Maus, die der Form Ihrer Hand angepasst ist. Die Navigation wird über einen Trackball gesteuert, sodass übermäßige Handgelenk- und Handbewegungen entfallen.

Ihre Hand wird in eine entspannte, passive Position gebracht, wodurch die Muskelbelastung um 20 Prozent reduziert wird im Vergleich zu einer normalen Maus. Das verstellbare Scharnier ermöglicht es Ihnen, die MX Ergo in 0 Grad oder 20 Grad zu positionieren, sodass Sie Ihre Handgelenkhaltung den ganzen Tag über anpassen können. Am besten für: Reduzierung der Handgelenkbewegungen und Verbesserung der Handhaltung.

### Ergo-Serie Tastaturen

Unsere Tastaturen der Ergo-Serie sind Alternativen zu herkömmlichen Tastaturen, die eine natürlichere Schreibhaltung, überlegene ergonomische Vorteile und eine geringere Muskelbelastung in einem vertrauten Formfaktor bieten.

#### Natürlich tippen, besser tippen

Tippen Sie natürlicher mit der ERGO K860 – einer fortschrittlichen, ergonomischen Tastatur, die eine entspanntere Schreibhaltung fördert. Sie reduziert die Beugung des Handgelenks um 25 Prozent und bietet 54 Prozent mehr Unterstützung für das Handgelenk – im Vergleich zu einer herkömmlichen Logitech-Tastatur ohne Handballenauflage.

Der gewölbte, geteilte Tastenrahmen reduziert die Muskelbelastung Ihrer Handgelenke und Unterarme. Und die gepolsterte Handgelenkstütze bietet Komfort und eine optimale ergonomische Position.

Bestens geeignet für: verbesserte Schreibhaltung, entspannte Schreibposition, bessere Unterstützung des Handgelenks.

#### Wissenschaftlich getestet

Die Produkte der Logitech Ergo-Serie werden im Logi Ergo Lab entwickelt und wissenschaftlich getestet – ein auf den Menschen ausgerichteter und wissenschaftsgetriebener Ansatz zur Gestaltung, Entwicklung und Neuerfindung von Werkzeugen, die den Menschen helfen, sich bei der Arbeit besser zu fühlen.

Tastatur und Maus der Ergo-Serie wurden von der AGR mit dem Gütesiegel ausgezeichnet.

## Geprüft & empfohlen



### Tastatur und Maus mit ergonomischem Nutzen von Logitech

Die professionelle Nutzung des Computers erfordert leistungsfähige PC-Eingabegeräte. Tastatur und Maus gehören zu den Wichtigsten. Falsche Anwendung und vielfach unpassende bzw. unergonomische Geräte führen immer häufiger zu Gesundheitsproblemen, denn beides belastet Muskulatur und Gelenke und führt letztendlich auch zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Diese massiven Belastungen, womöglich noch in Kombination mit negativem Stress, machen auf Dauer krank.

Die Computermaus soll eine ergonomisch günstige Arbeitsposition ermöglichen, die Problemen im Handgelenksbereich sowie in der muskulären Gliederkette bis zur Halswirbelsäule entgegenwirkt. Eine ergonomische Tastatur erlaubt eine körpergerechte Haltung der Hände und lässt Schmerzen durch Verspannungen damit gar nicht erst entstehen. Sowohl Tastatur als auch Maus müssen sich flexibel anordnen und störungsfrei bedienen lassen. Eine gesundheitsförderliche Haltung der Finger, der Hand und des Handgelenks wird durch die Gestaltung und Handhabung der Geräte gewährleistet.

Die geprüften Eingabegeräte von Logitech erfüllen diese und viele weitere Kriterien.

Wir gratulieren zur Zertifizierung mit dem AGR-Gütesiegel!



#### Kontaktinformationen

Logitech Europe SA  
Daniel Borel Innovation Center  
1015 Lausanne | Schweiz  
Tel.: +41 21863 0  
[www.logitech.com/ergoseries](http://www.logitech.com/ergoseries)



## >> „Einfach Gesünder Arbeiten“

### Das neue AGR-zertifizierte Konzept von officeplus

Nach Informationen der officeplus GmbH

Einfach Gesünder Arbeiten (EGA) ist ein Konzept, multipel einsetzbare Sitz-Steh-Lösungen zum Wohle des Menschen in der überwiegend PC-gebundenen Arbeitswelt einzusetzen. Dabei gehen flexible Verhältnisse auf die individuellen Bedürfnisse des Nutzers ein. Das konzeptionelle Ziel liegt in einem nachhaltigen, nicht linearen Haltungswechsel mit einer quantitativen Bewegungszunahme [7, 19]. Den Produkten kommt dabei die Funktion der Bewegungsverführung zu. Dies soll mit einem Höchstmaß an Variabilität in den Hubsäulen sowohl für sehr kleine wie auch sehr große Menschen ermöglicht werden und steht durch eine ausreichende Höheneinstellung der Nutzung dynamischer Stehhilfen nicht im Wege.



Fast 80 Prozent aller Erwachsenen erleben mindestens einmal in ihrem Leben Schmerzen im unteren Rücken [5]. Dies hat erhebliche wirtschaftliche Folgen: Die ausgefallene Produktivität erzeugt jährlich Kosten von ca. 85 Milliarden US-Dollar [17]. Aktuelle Studien zeigen, dass an mehr als 75 Prozent der weltweiten Büroarbeitsplätze dauerhaft im Sitzen gearbeitet wird [15]. Dies wird in einen Zusammenhang mit Schmerzen im unteren Rücken gebracht [15]. Gerade in Anbetracht der zukünftig vermehrten Homeoffice-Tätigkeiten könnte es durch nicht optimal eingerichtete Arbeitsplätze zu mehr orthopädischen Beschwerden kommen.

#### Sitz-Steharbeitsplätze reduzieren Rückenschmerzen

Eine Studie aus dem Jahr 2016 [19] kommt zu dem Ergebnis, dass Schmerzen im unteren

Rücken durch die Einführung von Sitz-Steharbeitsplätzen reduziert werden können. Die Studienteilnehmer mit chronischen Schmerzen im unteren Rücken, die Zugang zu einem Sitz-Steharbeitsplatz haben, geben im Vergleich zu der Kontrollgruppe an konventionellen Sitzarbeitsplätzen signifikant weniger Schmerzen im Lauf der Zeit an und arbeiten konzentrierter [19].

Ergonomische Lösungen werden nach unseren Erfahrungen meist von Menschen in Anspruch genommen, die durch langes Arbeiten mit wenigen oder repetitiven Bewegungen am Arbeitsplatz an Schmerzen im Bewegungssystem leiden. Dabei wird davon ausgegangen, dass Bewegung bereits während der Bürotätigkeit ein entscheidender Faktor für die Erhaltung der Gesundheit bzw. für die Prävention gesundheitsschädlicher Folgen ist

[7, 19]. Hierfür bedarf es einer Arbeitsumgebung, welche zu Bewegung animiert, ohne diese durch einen externen, bewusst wahrnehmbaren Stimulus zu triggern.

Dies geht einher mit dem Konzept der Arbeitsfähigkeit nach Ilmarinen und Tuomi [9]. Darin bildet die Gesundheit das Fundament, auf dem sich die Kompetenz, die Werte und schließlich die Arbeit aufbauen.

Einfach Gesünder Arbeiten zielt darauf ab, durch entsprechendes ergonomisches Mobiliar den Nutzer an seinem Arbeitsplatz nachhaltig zu bewegen. Dies fördert automatisch die Gesundheit und das Wohlbefinden. Das Konzept hat sich in den vergangenen 25 Jahren aus den praktischen Erfahrungen der officeplus GmbH im Umgang mit mobilen ergonomischen Lösungen entwickelt.



### Das Portfolio besteht aus drei Produktkategorien:

1. höhenverstellbare Sitz-Steh-Tische und höhenverstellbare Sitz-Steh-Tischgestelle als nachrüstbare Lösungen
  - » Schreibtische
  - » Homeoffice-Tische
2. mobile Sitz-/Stehpulte
3. haltungsentlastende Ausstattung
  - » Armauflagen zur Schultergürtelentlastung
  - » Fußstützen zur Beckengürtelentlastung



Beispiel höhenverstellbare officeplus-Schreibtische

Der Mensch im Büro bekommt damit die Möglichkeit, seine Arbeitsumgebung (die Verhältnisse) auf seine individuellen Gegebenheiten jederzeit anzupassen. Die Produkte aller Kategorien sind für unterschiedliche Körperlängen geeignet und werden auch Menschen unter der fünften und über der 95. Körperlängenperzentile gerecht [vgl. 25]. Dies wird durch ein Höchstmaß an Variabilität durch die Verwendung dreier Hubsäulenhöhen S, M und L gewährleistet.

Drei jeweils höhenverstellbare Hubsäulenhöhen erlauben in allen drei Produktkategorien die optimale Anpassung an die jeweiligen Körpergrößen der Anwender, sowohl in der Sitz- als auch in der Stehhaltung. Dadurch wird auch die Verwendung dynamischer Stehhilfen möglich, ohne bei der individuell optimalen Stehhöhe Abstriche machen zu müssen.

### Höhenverstellbare Sitz-Steh-Tische und höhenverstellbare Sitz-Steh-Tischgestelle als nachrüstbare Lösungen

Höhenverstellbare Tische begleiten den Nutzer von der individuellen Sitzhöhe in die individuelle Stehhöhe. Dabei erfolgt der Hub der gesamten Arbeitsfläche mit allen darauf befindlichen Utensilien. Höhenverstellbare Tische können einen wesentlichen Beitrag zu einer Bewegungssteigerung im Büro liefern [7, 19] und sind als ein Haltungsangebot damit integraler Bestandteil von Einfach Gesünder Arbeiten.

Nach derzeitiger Studienlage scheint die steile Bewegungsförderung im Sinne eines sich wiederholenden Wechsels zwischen Sitzen und Stehen eine immanente Voraussetzung zur Prävention zahlreicher Erkrankungen und

damit zur Eindämmung hoher Folgekosten für unsere Sozialsysteme zu sein [7, 19]. So haben Studien gezeigt, dass Sitzzeiten über zwei Stunden nicht durch eine verstärkte körperliche Aktivität kompensiert werden können [vgl. u. a. 20, 23]. Nur zwei Stunden Sitzen am Stück erhöht die Risiken für Herzerkrankungen, Diabetes, metabolisches Syndrom, Krebs und orthopädische Erkrankungen [vgl. 13, 20].

Die in Einfach Gesünder Arbeiten involvierten höhenverstellbaren Tische können einen wesentlichen Beitrag leisten, die Sitzzeiten durch eine Steh-Sitz-Dynamik massiv zu verkürzen [7, 18] und damit die Gesundheit signifikant zu fördern [18]. Innerhalb des officeplus-Produktbereiches der höhenverstellbaren Tische wird zwischen Schreibtischen und Homeoffice-Tischen differenziert. Bei den Schreibtischen handelt es sich um Tische mit einem



Beispiel einer officeplus-Unterarmauflage



Beispiel eines mobilen officeplus-Stehpults

Plattenmaß von mindestens 160 × 80 cm, wobei hier insbesondere nachrüstbare Sitz-Steh-Tischgestelle zum Einsatz kommen, sodass der Nutzer seine bisherige Tischplatte beibehalten kann. In dieser Tischkategorie sind Eck- und Winkellösungen problemlos möglich.

Daneben beinhaltet das Konzept auch erstmals Homeoffice-Tische für einen nachhaltigen Bewegungsgewinn am heimischen Büroarbeitsplatz. Diese Tische bestehen aus einer zentralen, akku-elektrisch oder manuell höhenverstellbaren Hubsäule und kommen primär in der Arbeit mit mobilen Geräten zum Einsatz. Auch eignen sie sich zur Ergänzung von Sitztischen, um neben dem Sitzarbeitsplatz einen Steharbeitsplatz zu ermöglichen. Bei den Homeoffice-Tischen ist bei Bedarf eine Ausrüstung mit Rollen für den mobilen Einsatz möglich.

Homeoffice-Tische von officeplus können mit einer relaxed-Tischplatte für zusätzlichen Komfort ausgestattet werden. In dieser ist eine Armauflage integraler Bestandteil, unabhängig von der Tischplattenbreite.

Dieses Homeoffice-Tischangebot ist zwischen einem Schreibtisch und einem mobilen

Stehpult angesiedelt. Es ist von der Plattenbreite bis zu 120 cm schmaler als ein Schreibtisch, jedoch größer als ein mobiles Stehpult, damit aber immer noch groß genug, um alle ergonomischen Arbeitsutensilien zu beherbergen.

Beide Tischkonzepte sind grundsätzlich entweder mit einer elektronischen Höhenverstellung oder mit einer mechanischen Höhenverstellung über eine Gasliftfeder ausgestattet. Im Angebot sind drei Hubsäulen der Größen S, M und L, welche für Menschen von 145 bis 215 cm Körperlänge geeignet sind.

## 2. Mobile Sitz-/Stehpulte

Mobile Sitz-/Stehpulte sind die mobilste Form an Arbeitsflächen. Diese sind insbesondere für kleinere Arbeitsbereiche bzw. für die Umsetzung des Zonenkonzeptes, also der Aufgabenverteilung auf eine Steh- und eine Sitzzone, geeignet.

Durch ihr Rollenstativ können mobile Sitz-/Stehpulte flexibel im Büro- und Homeoffice-Bereich, aber auch in Meetings, bei Präsentationen, in Vorträgen sowie in Produktion und Logistik eingesetzt werden. Damit sind eine maximale Flexibilität und ein großer

Bewegungsanreiz gegeben [18]. Außerdem lässt sich mit einem mobilen Sitz-/Stehpult das Zonenkonzept der verschiedenen Aufgabenbereiche leicht realisieren. Durch eine konsequente Aufgabenzuteilung in einer Steh- und einer Sitzzone ist ein automatisierter und nachhaltiger Haltungswechsel gewährleistet.

Die Sitz-/Stehpulte können einen wesentlichen Beitrag leisten, die Sitzzeiten durch eine Steh-Sitz-Dynamik massiv zu verkürzen und damit die Gesundheit signifikant zu fördern [18]. Wie bei den Sitz-Steh-Tischen sind auch bei den mobilen Sitz-/Stehpulten drei leicht zu wechselnde Hubsäulen der Größen S, M und L im Angebot, welche für Menschen von 145 bis 215 cm Körperlänge geeignet sind.

## 3. Haltungsentlastende Ausstattung

Die Armauflage und die Fußstütze sind besonders wichtig an ergonomischen Arbeitsplätzen, um zusätzliche Entlastungen des Schulter- und Beckengürtels zu erreichen [vgl. u. a. 1, 3].

### Die Armauflage

Da die Sitz-Steh-Dynamik zunimmt, könnten Stuhlarmlehnen zukünftig an Bedeutung verlieren, obwohl deren Nutzen belegt ist [16].



Lernen leicht gemacht: Das mobile Sitz-/Stehpult kann sowohl mit Hochstühlen als auch im Stehen optimal genutzt werden.

In diesem bewegungsdynamischen Kontext übernehmen Unterarmauflagen deren Funktion.

Die Nutzung von Unterarmauflagen wird als positiv gewertet [12]. So kann deren Nutzung den Tonus der Schulter-/Nackmuskulatur senken [2, 4, 6, 10, 11, 14, 24] und entsprechende Beschwerden reduzieren [3, 21], den Komfort verbessern [3, 4, 8, 11, 21] und die Handextension verringern [4, 14, 21]. Unterarmauflagen sind aufgrund der Auflagefläche den Handauflagen vor der PC-Tastatur überlegen [22]. Gegenüber einer Stuhlarmlehne begleitet die Unterarmauflage den Anwender von der sitzenden in die stehende Körperhaltung und steht dem Nutzer in jeder Körperhaltung zur Verfügung.

### Die Fußstütze

Fußstützen können die Belastungen zwischen den Beinen im Sinne einer Entlastung des aufgestellten Beines variieren. Damit könnten sie für Steharbeitsplätze die Möglichkeit bieten, durch das Aufstellen eines Beines die Belastung der tragenden Gelenke der Beine, des Kreuzdarmbeingelenks und des unteren Rückens dynamisch zu ändern. Der Einsatz einer Fußstütze wird nach unseren Erfahrungen

in der regelmäßigen praktischen Anwendung nach einer Eingewöhnungszeit automatisiert und erlaubt trotz Belastungswechsel die volle Konzentration auf die eigentliche Arbeitsaufgabe.

### Zusammenfassung

Einfach Gesünder Arbeiten stellt die menschlichen Bewegungsressourcen am Arbeitsplatz in den Fokus der ergonomischen Verhältnisse. Die Verhältnisse sind mit dem Verhalten des Menschen eng und untrennbar verbunden. Die Verhältnisse müssen sich zwingend dem Menschen anpassen, damit dieser seine Gesundheit optimal schützen und entfalten kann.

Einfach Gesünder Arbeiten verfolgt einen individuell bewegungsfördernden Ansatz mit einer arbeitsplatzorganisatorischen Fokussierung, in der die einzelnen ergonomischen Produkte wesentliche Teile eines automatisierten bewegungsfördernden Gesamtkonzeptes sind und auf der Basis über 25-jähriger praktischer Erfahrung und wissenschaftlicher Untersuchungen deren Nutzen zum Wohle der Gesundheitserhaltung am Arbeitsplatz erbracht ist. Unser Konzept hat die AGR überzeugt und das AGR-Gütesiegel erhalten.

## Geprüft & empfohlen



### Einfach Gesünder Arbeiten (EGA)

An rund drei Viertel der weltweiten Büroarbeitsplätze soll dauerhaft im Sitzen gearbeitet werden. Umso wichtiger sind Konzepte mit flexibel einsetzbaren Steh-Sitz-Systemen für das Büro und auch für zu Hause, die diesen Sitzmarathon unterbrechen. Mit Konzepten wie EGA können Sie die Arbeitsumgebung auf Ihre individuellen Bedürfnisse einstellen und die Verhältnisse Ihrer jeweiligen Körperhaltung anpassen.

Bewegungsfördernde Steh-Sitz-Arbeitsplätze müssen darauf abzielen, durch entsprechendes ergonomisches Mobiliar den Nutzer an seinem Arbeitsplatz nachhaltig in Bewegung zu bringen. So besteht es sowohl aus einem höhenverstellbaren Sitz-Steh-Tisch, einem mobilen Stehpult und haltungsentlastendem Zubehör, wie zum Beispiel einer Armauflage oder einer Fußstütze. Solche Konzepte müssen für erwachsene Menschen fast jeder Körperhöhe geeignet sein. Letzteres ist besonders dann wichtig, wenn der Platz von verschiedenen Personen genutzt wird. So können zu Hause auch größere Kinder und Jugendliche daran arbeiten.

Wir gratulieren officeplus zur erfolgreichen Zertifizierung des Konzeptes.

*Eine Auflistung der Bezugsquellen erhalten Sie bei der officeplus GmbH.*



### Kontaktinformationen

officeplus GmbH  
78628 Rottweil  
Tel.: 0741 24804  
info@officeplus.de



## >> Der ergonomische Bambach® Sattelsitz

Für eine rückengerechte und aufrechte Sitzhaltung am Arbeitsplatz

Nach Informationen der Hager & Werken GmbH & Co. KG



Heute sitzt der Mensch über 70 Prozent des Tages – im Laufe des Lebens über 100.000 Stunden! Mehr als 80 Prozent der Bevölkerung leiden gelegentlich daran, mehr als ein Drittel chronisch. Die höchste Belastung stellt Sitzen mit häufig gebeugtem Rücken und extremen Verdrehungen dar. Besonders betroffen ist, wer beruflich einseitigen Belastungen ausgesetzt ist, vor allem in sitzender Position.

Einer der ersten Sattelsitze überhaupt, die sich mit der Thematik von ergonomischen sattelförmigen Arbeitsstühlen auseinandersetzt, wurde in Australien von der Ergotherapeutin Mary Gale entwickelt. Sie untersuchte die Sitzhaltung auf dem Pferd ausgehend von den Phänomenen, dass Menschen, die in einem Rollstuhl sitzen, dies auch auf dem Rücken eines Pferdes ohne Stütze konnten und dass Reiter mit Rückenleiden auf dem Pferd sitzend schmerzfrei waren. Bei dieser Sitzhaltung wird das Becken leicht nach vorne gekippt, die Hüftgelenke sind 45 Grad gebeugt in Ruhestellung. Die natürliche Form der

Lendenwirbelsäule wird gewahrt, der Druck auf die Bandscheiben vermindert. Eine perfekt ausbalancierte, bequeme Haltung ist das Ergebnis. Sie nimmt die Rückenmuskulatur in Anspruch, ohne sie zu überfordern. Rücken, Hals und Schultern bleiben entspannt, die Blutzirkulation in den Beinen wird verbessert.

### Gesunde Sitzhaltung – weniger Rückenschmerzen, höhere Produktivität

Diese ausgeglichene Sitzhaltung ahmt der Bambach® Sattelsitz nach. Die natürliche Form des Beckens und der Wirbelsäule wird auch

im Sitzen beibehalten. Der Sattel verringert den Druck zwischen den Bandscheiben, beseitigt Schmerzen und minimiert das Risiko eines Schadens. Er hilft also, Rückenbeschwerden zu lindern bzw. präventiv vorzubeugen.

Was sind die maßgeblichen Unterschiede zu herkömmlichen Stühlen oder anderen Sattelsitzen? Eine flache Sitzfläche oder eine nachgeahmte Sattelsitzfläche ohne rückseitige Sitzwölbung erschwert es der Wirbelsäule, ihre natürliche „S“-Haltung einzunehmen und zu halten. Bei einem herkömmlichen Stuhl haben Untersuchungen ergeben, dass



vorgebeugtes Sitzen einen ähnlichen Bandscheibendruck verursacht wie das Heben schwerer Gewichte. Ein „normaler“ Stuhl zwingt die Wirbelsäule in eine ungesunde Haltung in Form eines „C“. Diese unnatürliche Haltung erhöht den Druck auf die Bandscheiben enorm. Die Folge können vielfältige Probleme sein, meist in Verbindung mit Rücken-, Nacken-, Arm-, Hand- oder Schulterschmerzen.

Der Bambach® Sattelsitz unterstützt das Becken durch seine patentierte Sitzwölbung optimal und ermöglicht es der Wirbelsäule, ihre natürliche „S“-Form einzunehmen. Hierdurch wird eine falsche Sitzhaltung vermieden und eine natürliche, gesunde Sitzhaltung eingenommen. In einer optimalen Sitzhaltung befindet sich der Kopf in aufrechter Haltung über dem Rücken, die Ellenbogen befinden sich seitlich in einem 90-Grad-Winkel, die Hüften etwas höher als die Knie und die Füße flach auf dem Boden.

Der patentierte Sattelsitz zeichnet sich durch seine Sitzfläche aus, die beim Sitzen ganz automatisch den natürlichen S-förmigen Verlauf der Wirbelsäule herstellt. Das Ergebnis ist eine ausgeglichene, rückenfreundliche Sitzhaltung, die länger fit hält und hilft, Rückenschmerzen zu vermeiden. Der Anwender erhält beim Sitzen eine natürliche Becken- und Wirbelsäulenposition aufrecht und mindert dadurch signifikant den Bandscheibendruck und reduziert Spannungsschmerzen.

Wer eine ergonomisch optimale Haltung einnimmt, stellt schon nach kurzer Zeit fest, dass sich typische Nacken- und Schulterschmerzen erheblich reduzieren bzw. sogar komplett verschwinden. Diese verbesserte Haltung wirkt sich nicht nur positiv auf die Gesundheit aus, sondern erhöht auch nachweislich die Qualität und Produktivität am Arbeitsplatz.

Neben der Höhe lässt sich der Neigungswinkel der Sitzfläche anpassen. Das kommt der auch regelmäßigen nach vorne geneigten Arbeitshaltung und Abläufen entgegen. Jeder Bambach® Sattelsitz wird speziell individuell für die jeweiligen Bedürfnisse am Arbeitsplatz zusammengestellt.

### Klinisch geprüft und hochwertig ausgestattet

Seit 1988 wurde der Bambach® Sattelsitz kontinuierlich verbessert und in vielen Studien positiv bewertet (auf Anfrage einsehbar). Der mehrfach klinisch geprüfte Bambach® Sattelsitz ist ein registriertes Medizinprodukt und erfüllt alle Anforderungen des Arbeitsschutzgesetzes (ArbSchG).

Der Bambach® Spezialsitz ist entweder mit einem hochwertigen Naturleder aus der deutschen Automobilindustrie erhältlich. Das Leder zeichnet sich durch seine spezielle Optik, Haptik, Qualität und Strapazierfähigkeit aus. Die zweite Variante von Polsterbezug ist das medizinische Kunstleder, welches besonders abriebfest ist und für eine desinfizierbare Oberflächenbehandlung für klinische, medizinische und Praxis-Räumlichkeiten bestens geeignet ist.

Seit Jahren hat sich der Original Bambach® Sattelsitz bewährt und mehr als 50.000 Menschen weltweit zu mehr Lebensfreude, Vitalität und gesteigerter Leistungsfähigkeit verholfen.

Bei Interesse kann der Bambach® Sattelsitz für eine Woche kostenlos zum Probesitzen zur Verfügung gestellt werden.

## Geprüft & empfohlen



### Der ergonomische Bambach® Sattelsitz

In vielen sitzenden Berufen mit höheren und flexiblen Arbeitspositionen ist die Wahl des richtigen Sitzes schwierig. AGR-zertifizierte Sattelsitze können eine große Hilfe sein. Auf ihnen sitzend kommt es zu einer leichten Beckenkipung und einer in 45 Grad gebeugten Ruhestellung der Hüftgelenke. Das ist ideal, um die natürliche Form der Wirbelsäule zu bewahren und den Druck auf die Bandscheiben zu mindern. Das Resultat ist eine gut ausbalancierte und bequeme Haltung, die auch eine rhythmische Be- und Entlastung der Wirbelsäule ermöglicht.

Dazu ist eine halb stehende und eine halb sitzende Haltung empfehlenswert, wobei die Höhe individuell einstellbar sein muss. Auch die Sitzneigung sollte man einstellen können. Die Einstellungen am Stuhl müssen außerdem leicht zu handhaben sein.

All diese und viele weitere Anforderungen erfüllt der ergonomische Bambach Sattelsitz.

Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!



#### Kontaktinformationen

Hager & Werken GmbH & Co. KG  
47269 Duisburg  
Tel.: 0203 9926919  
info@hagerwerken.de  
www.bambach-sattelsitz.de



## >> Sieht aus wie ein lustiger Dreizack, ist aber ein wohliges Schlafkissen

Zwischen Physiotherapiepraxis und Kuschelbett

Walther Lücker nach einem Gespräch mit Günther Forer (Physiotherapeut)



Drei Flügel: ein Kissen mit therapeutischem Nutzen

Immer mehr Menschen klagen immer häufiger über starke, oft gar schon chronische Schmerzen im Hals- und Brustwirbelsäulenbereich. Das stellt Patienten, Mediziner und Therapeuten gleichermaßen vor eine schwierige Aufgabe. Denn der Prozess der Genesung ist oft langwierig. Jetzt hilft ein interessantes Kissen den Therapeuten und den Betroffenen.



Problemkind Wirbelsäule: Immer mehr Menschen klagen über chronische Schmerzen im oberen Halswirbelbereich. Günther Forer geht mit seinen Kissen einen anderen, neuen Weg.

Nicht immer entstehen die besten Ideen im Kopf. Manchmal entstehen sie auch im Nacken. „In meiner täglichen Praxis ist im Laufe der vergangenen Jahre deutlich geworden, dass sich der Schmerzpunkt meiner Rückenpatienten immer weiter in Richtung Halswirbelsäulenbereich verlagert hat“, erklärt Günther Forer, Südtiroler Physiotherapeut aus St. Lorenzen bei Bruneck mit Praxis im idyllischen Sand in Taufers.

### Problemzone Halswirbelsäule

Und tatsächlich, vor dem Hintergrund von mehr als 25 Jahren Berufserfahrung erkannte Günther Forer, wie so viele seiner Kollegen im physiotherapeutischen Bereich, dass sich die Problemzonen der menschlichen Wirbelsäule immer weiter nach oben verlagert haben. Die Ursachen dafür seien leicht auszumachen, erklärt Forer, sie lägen vor allem an einer zunehmend schlechten Körperhaltung im Alltag, sowohl am Arbeitsplatz als auch in der Freizeit, „dazu kommen täglicher Stress, die Belastungen durch statische Arbeit am Computer und

– ganz wichtig und alarmierend zugleich – die Haltungsschäden durch die ständige Verwendung des Handys beim Lesen und Tippen“.

Die Folgen falscher Haltung sind Schmerzen im Bereich der Hals- und Brustwirbelsäule, Schulter- und Armschmerzen, Kopfschmerzen und immer häufiger auch Ohr-, Schwindel- und Atemprobleme. „Wir sollten und müssen dem durch eine bewusster Körperhaltung, aber auch durch gezielte Übungen und Dehnungen, Physiotherapie und regelmäßigen Sport entgegenwirken“, sagt Günter Forer.

Längst nicht alles könne die Physiotherapie leisten, erklärt Günther Forer. Die tätige Hilfe des Patienten sei mehr denn je gefragt. Forer weiter: „Und so habe ich immer intensiver darüber nachgedacht, was ich meinen Patienten mitgeben könnte, etwas, das sie zuhause verwenden könnten, wenn sie Schmerzen haben oder um überhaupt schon Schmerzen vorzubeugen.“ So entstand die Idee, eine Unterstützung, eine Art Polsterung

zu entwickeln, „um den Brustkorb zu öffnen, die Brustmuskulatur zu dehnen, die Brustwirbelsäule zu mobilisieren und Zug auf die Halswirbelsäule zu bringen“. Basierend auf dem, was auch in der Physiotherapie passiert.

### Therapeutische Kissen für eine gesunde Halswirbelsäule

All das wurde in die verschiedenen „Physio-Forer-Kissen“ hineinentwickelt. Heute gibt es sie – zertifiziert mit dem „Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V.“ – in drei Versionen. Als Schlafkissen für daheim in der Nacht, als Relaxkissen für die Couch oder den Liegestuhl und schließlich auch als PraxisKissen, speziell für Physiotherapiepraxen. Selbst Beauty-Studios verwenden inzwischen Produkte. Alle drei Kissen aus dem Hause „Physio-Forer“ haben wichtige Eigenschaften gemeinsam: Sie öffnen den Brustkorb, sie ermöglichen eine leichte Traktion der Halswirbelsäule und sie dehnen die Brustmuskulatur, weil diese bei Rückenlage sanft seitlich nach links und rechts der Wirbelsäule absinkt.

Alle drei Produkte sind inzwischen als „Kissen mit therapeutischem Nutzen“ anerkannt. „Ich habe mich über diese Anerkennung vor allem deshalb gefreut, weil dieses Produkt eben kein Schnellschuss ist, sondern eine Entwicklung von mehr als sechs Jahren mit meinen Patienten dahintersteckt“, sagt Günther Forer. Röntgenuntersuchungen belegen eine deutlich sichtbar bessere Ausrichtung der Halswirbelsäule und die daraus resultierende Traktion.

### Südtiroler Handarbeit mit individueller Note

Idee, Entwicklung und Verwirklichung der Kissen entstanden in liebevoller Manufaktur in



Herkömmliches Kissen: erkennbar die unnatürliche Ausrichtung der oberen Wirbelsäule

Schlafkissen: Die Seitenflügel erfüllen eine wichtige Aufgabe.



Südtirol. Das kleine Land hinter dem Brenner scheint geradezu ideal geeignet für dieses Produkt, denn dort hat Handarbeit noch immer eine hohe Wertschätzung. Die Kissen werden aus kontrollierten, zertifizierten und somit toxisch unbedenklichen Materialien gefertigt. Das ist für Günther Forer besonders wichtig.

Die Physio-Forer-Kissen haben längst eine Eigendynamik entwickelt. So sind alle drei Modelle individuell durch mehr oder weniger Einfüllen der zertifizierten Faserbällchen anpassbar. Inzwischen gibt es auch ein Damen- und ein Herrenmodell. Dabei bleiben alle Eigenschaften unverändert, lediglich die Abmessungen ändern sich, um ein optimales Wohlfühlgefühl des Schlafenden zu gewährleisten. Und weil Südtirol ein großartiges Naturland ist, gibt es die Kissen sogar mit verschiedenen Füllmaterialien. „Wir können die Kissen mit Schafwolle, mit Dinkelspelzen und sogar handgehobelten, duftenden Spänen vom Zirbenholz füllen. Das macht vor allem bei den RelaxKissen Sinn“, sagt Günther Forer. Die eigenwillige Form des Schlafkissens macht das Produkt unverkennbar und ist zu einem Markenzeichen geworden. Neben dem unterstützenden Teil für die Brustwirbelsäule haben auch die seitlichen Flügel des Kissens einen wichtigen Effekt. Sie fördern in Rückenlage die Stabilität von Kopf und Nacken in der Liegeposition. Wenn man die Flügel über die Schultern legt, wärmen sie überdies angenehm die Schultern. Der leichte, kaum spürbare, aber anhaltende Druck dehnt die Band-, Kapsel-, Muskel- und Nervenstrukturen der vorderen Schultern. In Seitenlage positionieren die beiden Flügel den Kopf und die Halswirbelsäule korrekt, und die Schulter kann zwischen einem Flügel und dem Mittelteil ergonomisch absinken.

### PraxisKissen für den Praktiker

Zwei Jahre hat der Südtiroler aus dem Pustertal nun auch das PraxisKissen während der Physiotherapie an seinen Patienten ver-

wendet, bevor es dann endlich ausgereift war und in Produktion gehen konnte. „Jetzt ist diese Version vor allem für behandelnde Physio- und Manualtherapeuten von Interesse“, sagt Günther Forer, „denn der Patient liegt in Rückenlage stabil und die Atmung fällt ihm aufgrund der verbesserten Brustkorbböschung deutlich leichter“. Für den behandelnden Therapeuten habe das Kissen dann den Vorteil, dass sich die Halswirbelsäule in einer leichten Vortraktion befindet und somit in dem Bereich gut, zielführend und manuell gezielter gearbeitet werden kann.

Auch bei der Behandlung von Knie, Schulter, Hüfte und anderen Körperregionen sind die gute Kopflagerung und die entspannende Wirkung für den Patienten eine Zusatztherapie in Rückenlage. Dreht der Therapeut dann das PraxisKissen um 180 Grad, kann es beispielsweise in der Seitenlage des Patienten wie ein herkömmliches Behandlungskissen verwendet werden.

Günther Forer freut sich vor allem darüber, „dass ich meinen Patienten auf ihrem langen, oft schmerzhaften Weg etwas mitgeben kann, das mit kleinem Aufwand die Therapie deutlich unterstützt und Wirkung dort zeigt, wo sie gebraucht wird, auch in einer vielleicht schmerzfreien Zeit, in der vorgebeugt werden soll. Es ist eine neue Art der Rehabilitation und der Regeneration in einer Zeit zunehmender Rückenprobleme. Praktisch ‚im Schlaf‘“.



### Kontaktinformationen

Physio-Forer | Günther Forer  
39032 Sand in Taufers | Südtirol/Italien  
Tel.: +39 0474 686 311  
info@physio-forer.com  
www.physio-forer.com

## Geprüft & empfohlen

### Kissen mit therapeutischem Nutzen von Forer

Nackenschmerzen werden zu einer immer häufigeren Ursache für Rückenschmerzen. Durch eine geeignete Lagerung, Unterstützung und Entlastung mit einem speziell geformten Kissen können Sie Schmerzen vorbeugen oder vermindern. Zusammen mit anderen therapeutischen Maßnahmen (zum Beispiel Physiotherapie, Rückenschule etc.) können diese so auch wirksam beseitigt werden. Um Verspannungen, Schmerzen und Haltungsfehler zu bekämpfen und ihnen entgegenzuwirken, ist es wichtig, den Kopf in jeder Schlafposition individuell zu stützen. Eine Anpassung an Ihre Bedürfnisse muss daher möglich sein. Schlafen Sie auf dem Rücken, nutzen Sie es zum Relaxen

auf dem Sofa oder setzen Sie es in der Therapie ein – so sollte die obere Brustwirbelsäule leicht unterstützt bzw. unterlagert werden. Das führt zu einer angenehmen Dehnung im Brustbereich und kann zu einer besseren Körperhaltung und Unterstützung der Atmung führen.

Ein entsprechendes Kissen sollte außerdem atmungsaktiv und toxikologisch unbedenklich sein. Diese sowie weitere Anforderungen erfüllen die therapeutischen Kissen von Forer.

Wir gratulieren Physio-Forer zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!





## >> Auf riesen Rädern unterwegs für die Gesundheit

### Das neue Wiha Werkzeugkoffer Set XXL III electric

Nach Informationen der Wiha Werkzeuge GmbH

Mit ihm hat Schleppen, Hieven oder umständliches Ziehen und Holpern von Werkzeugkoffern oder -taschen auf Baustellen endlich ein Ende: der neue Wiha Werkzeugkoffer XXL III electric. Handwerkzeughersteller Wiha liefert ein weiteres AGR-zertifiziertes Produkt, das auf vielseitige Weise Elektrikern und Anwendern des Profihandwerks bei der Erledigung ihrer oft kräftezehrenden Tätigkeiten hilft. Die neue Werkzeugkoffer-Generation bietet sowohl als Koffer selbst als auch mit dem maßgeschneiderten Profi-Equipment im Inneren handfeste Unterstützung. Kräfte werden gespart, es kann ergonomisch gearbeitet und die Gesundheit geschützt werden.



Der neue Werkzeugkoffer XXL III electric bietet mehrfach Vorteile für Anwender in puncto Ergonomie, Effizienz, Sicherheit und Komfort.

Arbeitet man sich von „außen nach innen vor“ erkennt man direkt: Seine Funktionen gehen weit über die klassischen, wie die der Werkzeugaufbewahrung und des Transports, hinaus. Die Entscheidung für den XXL III heißt ein Zugewinn eines echten Allround-Helfers.

Die Ärzte und Therapeuten der AGR e. V. bestätigen zudem, dass mit ihm gesundheitschonend und nach hohen ergonomischen Maßstäben gearbeitet werden kann:

► **Der Werkzeugtransport erfolgt einfach und kräfteschonend, die Zugänglichkeit zu Einsatzorten auf Baustellen und die Bewegungsfreiheit vor Ort werden stark erweitert.** Der Koffer-Trolley mit ausziehbarem Teleskopgriff rollt durch seine großen und speziell konstruierten Räder im XXL-Format leichtgängig über Treppenstufen oder unwegsames Gelände. Einseitige Belastungen, die zum Beispiel beim ständigen

Anheben oder Tragen von Werkzeugtaschen oder Koffer entstehen, können damit vermieden werden.

- **Fehlt eine Leiter? Muss an Decken oder erhöhten Stellen gearbeitet werden?** Hierbei helfen eine ausziehbare Trittstufe und schließlich der geschlossene Koffer selbst, der auf seinen stabilen Standfüßen als mobiler Montagetritt benutzt werden kann. Anwender erhalten dadurch die Möglichkeit, Arbeiten über Kopf, das heißt in unnatürlichen und anstrengenden Positionen, deutlich komfortabler zu erledigen.
- **Vermisst man für kleinere Säge- oder Maßarbeiten zum Beispiel eine Werkbank, Auflage oder helfende Hand?** Als Sägehilfe dienen zwei eingelassene Kerben im Kofferdeckel, in die das Material eingelegt und dank integrierter Maßanzeige auch gemessen werden kann.

- **Kräfte und Gesundheit schonen leicht gemacht:** Die Positionierung des Koffers auch in geöffnetem Zustand auf den vier ein- und aufklappbaren Füßen sorgt für eine deutlich angenehmere, effizientere und ergonomischere Arbeitsposition, da sich Anwender für die Werkzeugentnahme nicht mehr bis zum Boden bücken müssen. Stoßdämpfer verhindern ein ungewolltes Schließen des Kofferdeckels und reduzieren die Gefahr eingeklemmter Finger.
- **Helle Sicht ins Kofferinnere** oder auf das Tätigkeitsfeld ermöglichen Fixierpunkte für magnetische Arbeitsleuchten im Deckel und im ausziehbaren Teleskopgriff. Für die Augen anstrengendes Arbeiten im Halbdunkel kann so vermieden werden.
- An eine **Vorrichtung zur Individualisierung per Namensetiketten und zum Diebstahlschutz** ist ebenfalls gedacht.



Selbst ein Einsatz auf dem Mars wäre für den XXL III kein Problem!

Geht's ans Eingemachte sieht der Elektriker gelb-rot! Denn zahlreiche Wiha Werkzeuge und ergonomische Lösungen in den vertrauten Signalfarben sind im Koffer-Inneren übersichtlich und einfach zu entnehmen angeordnet. Bei der Zusammenstellung des Sortiments überließ der Hersteller nichts dem Zufall und schnürte ein für die Zielgruppe ideales Paket.

„Jede Branche hat individuelle Anforderungen und Bedürfnisse an seine Handwerkzeuge. Die Anwendergruppen zu kennen und auf deren Probleme und Herausforderungen einzugehen, stellt für uns der Schlüssel dar, wie nachhaltig Kundenzufriedenheit- und Vertrauen erreicht werden können. Unsere Produkte sind so gestaltet, dass jedes auf seine Art die Arbeit erleichtert, Kräfte und die Gesundheit schont oder die Effizienz erhöht“, erklärt Sven Wilde, stellvertretender Marketingleiter von Wiha. Zum Equipment zählen unter anderem:

- ▶ Bekannte **Wiha Elektriker Handwerkzeuge** wie die ARG zertifizierten ergonomischen SoftFinish® slimFix electric Schraubendreher, spannungssichere Zangenlösungen oder automatisches Crimp- und Abisolierwerkzeug für kräfteschonendes Arbeiten
- ▶ Innovationen wie die **Elektriker-Wasserwaage**. Diese erleichtert beim Anzeichnen von Steckdosen mit integrierten und variablen Abstandsmarkierungen für bis zu vier Unterputzdosen enorm die Arbeit. Das durchgängige Gehäuse mit Skalen ermöglicht zusätzlich eine flexible und genaue Markierung für den sonstigen Einsatz der Wasserwaage.
- ▶ Neuheiten der letzten Jahre, wie eine **Elektriker-Bügelsäge**, ein **Elektriker-Hammer** oder eine **multifunktionelle Taschenlampe** mit UV- und Laserfunktion sowie Magnetfuß und Schwenkkopf.
- ▶ Weitere Produkthighlights aus jüngster Vergangenheit sind der **einpolige und berührungslose Spannungsprüfer Volt Detector** oder das **32-teilige Set slimVario electric** in einer praktischen Tasche. Die darin enthaltenen drei Schraubendreher-Griffvarianten, slimBits, Nüsse und Adapter ermöglichen maximale Kombinationsfreiheit für alle gängigen Schraubaufgaben. Das Set wurde erst kürzlich mit dem if Product Design Award 2020 gekürt. Zur **Wiha ElectricVario Family** gehörend, können Anwender das Set individuell mit weiteren Schraubendrehergriffen, slimBits, Adaptern und mehr nach deren eigenen Schwerpunkten und Bedarfen erweitern. ([www.wiha.com/evf](http://www.wiha.com/evf))
- ▶ **Weiterer Stauraum für Werkzeuge, Klein- teile und Zubehör**. So haben Anwender die Möglichkeit, weiteres Equipment, wie zum Beispiel Powertools oder spezielle



Treppen lassen sich ohne Schleppen komfortabel und kräfteschonend überwinden: Dank der Räder im XXL-Format.



Ergonomische und praktische Helfer im Koffer-Inneren helfen Elektriker dabei deren Tätigkeiten einfach und schonend zu erledigen.



Arbeiten über Kopf? Mit praktischer Trittstufe und dem Koffer selbst sind diese Tätigkeiten nun einfacher zu erfüllen.



Ruhepausen sind wichtig, Sitzgelegenheiten auf Baustellen eine Seltenheit: Der XXL III ist hierbei die Lösung und hilft Anwendern dabei, sich zwischendurch im Sitzen erholen zu können.

Messwerkzeuge, individuell nach deren speziellen Anforderungen zu ergänzen.

Sein besonderes Produkt-Design überzeugte bereits auch schon die Jury des German Design Awards 2021. Das Wiha XXL III Koffer-Set erhielt ganz aktuell die Auszeichnung als German Design Award 2021 Winner in seiner Kategorie. Zur Individualisierung der „gesunden Transport-Lösung“ können kostenlos personalisierte Koffer-Etiketten als myWiha-Mitglied generiert werden. Zum Diebstahlschutz von Werkzeugen ist ebenfalls eine Vorrichtung integriert, anhand welcher der Koffer per Vorhängeschloss gesichert werden kann.



#### Kontaktinformationen

Wiha Werkzeuge GmbH  
78136 Schonach | Anne Jakubowski  
Tel.: 07722 959-209 | Mobil: 0151/163 414 94  
anne.jakubowski@wiha.com  
www.wiha.com

## Geprüft & empfohlen

### Wiha Werkzeugkoffer XXL III electric

Der wohl wichtigste Tipp, um Rückenschmerzen vorzubeugen, ist ein Plus an Bewegung. Das allerdings nur, wenn das Plus an Bewegung auch ergonomisch ist. Wer als Monteur arbeitet, weiß, dass dies häufig nicht möglich ist. Denn der Einsatzort kann oft schwer zugänglich sein und die Arbeitshaltung gleicht auch nicht immer der Idealvorstellung. Dann sollte zumindest der Weg von der Firma zur Arbeitsstätte so angenehm wie möglich gestaltet werden können. Mit ergonomisch gut durchdachten Werkzeugkoffern lassen sich die Belastungen für Rücken und Gelenke deutlich reduzieren. Das wichtigste an einem Werk-

zeugkoffer ist, dass er sich bequem und komfortabel transportieren lässt. Rollen sind daher unerlässlich. Auf Baustellen kann es auch mal erforderlich sein, dass man in erhöhten Bereichen arbeiten muss. Mit ausklappbaren Beinen dient der Koffer einerseits als Sitz und andererseits als stabiler und rutschsicherer Tritt für hochgelegene Arbeiten. Zusätzlich sorgt eine erhöhte Position für die komfortablere Entnahme von Werkzeugen. All diese Eigenschaften vereint der neue Wiha Werkzeugkoffer XXL III electric und erhielt daher vor Kurzem das AGR-Gütesiegel. Wir gratulieren!





Hier erfahren Sie mehr:  
**04761 88677**  
[www.thevosmart.com](http://www.thevosmart.com)

# Ihr digitaler Schutzengel

## ThevoSmart ONE - Das Pflege-Cockpit

**Wir alle wollen bis ins hohe Alter selbstbestimmt und gesund im gewohnten Umfeld leben. Mit vertrauten Menschen, die da sind, wenn wir sie brauchen. Das ist heute wichtiger denn je. Die Corona-Krise belastet zusätzlich die Familien von Pflegebedürftigen.**

Eine gute Lösung kann ein nachbarschaftliches Netzwerk, organisiert in der **ThevoSmart-App** sein. Die App in Verbindung mit der Sensor-Matte hält Sie

überall auf dem Laufenden. Das leicht verständliche Ampelsystem zeigt Ihnen auf den ersten Blick, ob es Anlass zum Handeln gibt. Fügen Sie beliebig viele familiäre und nachbarschaftliche „Beobachter“ hinzu.

### Eine wirkliche Entlastung durch Flexibilität in der Betreuung

Wissen, wenn Ihr Angehöriger das Bett verlässt oder die Ruhe spendende Garantie, dass keine Feuchtigkeit

im Bett ist. Immer und überall, wo Sie sind, sicher wissen:

**Alles ist in Ordnung.**



*Jochen, selbstständig*

*Wir pflegen unsere Mutter abwechselnd rund um die Uhr in ihrer Wohnung. Mit dem Pflege-Cockpit sehen wir automatisch, ob unsere Mutter Hilfe braucht und so können wir trotz der Pflege zur Arbeit gehen!*

## ThevoSmart ONE

- ✓ Entlastung für pflegende Angehörige
- ✓ immer und überall informiert
- ✓ Risiko-Minimierung



Einfache Handhabung – einsatzbereit in wenigen Minuten!  
 Jetzt App herunterladen und ausprobieren.



## >> Resilienz und Rücken

### Mit mehr Widerstandskraft gegen Rückenschmerz

Dr. med. Ulrike Stefanowski | InSano – Gesundheit & mehr



#### Resilienz ist erlernbar

Die Resilienzforschung hat in den letzten Jahren einige Erkenntnisse über resilientes Denken, Verhalten und deren Trainierbarkeit gesammelt. Ja, man kann Resilienz – wie so vieles im Leben – erwerben. Und leider auch wieder verlieren, denn wie bei allem ist Training nötig, um „in Form“ zu bleiben.

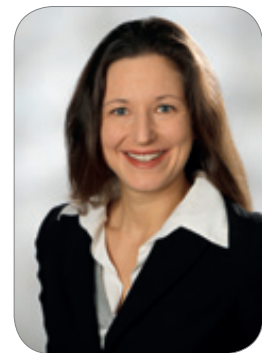
In Zeiten der Veränderung, die mit Corona für alle spürbar sind, wird deutlich, wer Schutzfaktoren im Sinne der Resilienz (aus)geübt hat und wer nicht. Aber nicht nur Personen weisen resilientes Verhalten auf. Auch Teams und ganze Unternehmen werden derzeit auf ihre Widerstandskraft geprüft. Denn die Krise bringt uns dem Thema zwangsläufig näher. Ein Beispiel für schon lange gelebte Resilienz: das chinesische Schriftzeichen für Krise. Es besteht aus diesen beiden Zeichen mit der Bedeutung Gefahr und Gelegenheit:

危机

#### Sieben Schutzfaktoren für mehr Widerstandskraft

Der Zusammenhang zwischen psychischer Widerstandskraft und Rückenschmerzen ist vielfach bewiesen. Denn wer resilient ist, „macht aus dem Mist der Vergangenheit, Dünger für die Zukunft“, und lebt so rückergesund. Mangelnde Stressbewältigung wirkt meist verstärkend, oft sogar als Auslöser von Rückenproblemen. Da liegt es auf der Hand, dass die Resilienz helfen kann. Folgende sieben Faktoren gelten als Schutzfaktoren:

1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientierung
4. Netzwerkorientierung
5. Verlassen der Opferrolle
6. Verantwortung übernehmen
7. Zukunftsorientierung



Dr. med. Ulrike Stefanowski



#### Kontaktinformationen

InSano – Gesundheit & mehr  
Dr. med. Ulrike Stefanowski  
Referentin für rückengerechte  
Verhältnisprävention  
82069 Hohenschäftlarn  
Tel.: 0151 16603942  
ulrike.stefanowski@insano.eu  
www.insano.eu



## >> Arbeiten von zu Hause

### Mehr Wohlbefinden, mehr Effektivität durch individuellere Handlungsoptionen

Dieter Breithecker | Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.



Für den Erfolg eines Unternehmens ist gegenwärtig als auch in Zukunft das körperliche und geistige Wohlbefinden der Beschäftigten ebenso wichtig wie deren soziale Zufriedenheit. Gesundheitsforschungen heben hervor, dass Wohlbefinden vor allem bedeutet, einen körperlich und seelisch gesunden Zustand in einem unterstützenden materiellen und sozialen Umfeld aufrechtzuerhalten (Antonovsky 1997, Lorenz 2004, Tagay 2014). Angesichts der hohen Komplexität des menschlichen Systems erkennen immer mehr Wissenschaftler wie facettenreich das Thema Wohlbefinden ist (vgl. Zukunftsinstitut 2014). Das heißt aber auch, dass bezüglich der Diversität der Mitarbeiterstruktur (Junge und Ältere, Frauen und Männer, unterschiedliche Kulturen, bevorzugte Arbeitsweisen) und damit ihrer heterogenen, das heißt individuellen Bedürfnisse, komplexere Arbeitsplatzkonzepte erforderlich sind (Ilmarinen 2004). Die Veränderung durch den Megatrend „New Work“ (Neues Arbeiten) ist diesbezüglich in aller Munde: Die Unternehmenskultur als auch die Arbeitskultur, die Art wie wir arbeiten werden, unterliegt einem grundlegenden Wandel. Alte Strukturen werden aufgebrochen und die Selbstentfaltung sowie das individuelle Wohlbefinden nehmen eine wichtigere Rolle denn je ein (IBA 2020, Stepstone 2011).

#### Flexibilität: flexibles Arbeiten braucht einen Kulturwandel

Arbeit wird immer komplexer, digitaler, mobiler und teamorientierter. In unserer heutigen Wissensgesellschaft gelten unflexible Strukturen, rigide Top-down-Strukturen und klassische Nine-to-five-Jobs als überholte Konzepte. Allen voran steht gerade bei der Millennium-Generation sowie der Generation Z der Wunsch nach flexiblerem Arbeiten. Künftig bedarf es „eines flexibleren Ansatzes, sowohl für den Arbeitsplatz als auch für die Art, wie wir die Arbeit erledigen; eines Ansatzes, der uns den nötigen physischen und kognitiven Freiraum verschafft, unsere persönlichen Stärken, Erkenntnisse und Erfahrungen einzubringen,

sich aber stets auf das Gesamtergebnis konzentriert, das unsere Organisation zu erreichen sucht“ (David Coplin, Chief Envisioning Officer, Microsoft UK).

Ein wesentliches Merkmal dieses Arbeitsmodells ist, dass der Arbeitnehmer nicht permanent an das Firmenbüro gebunden ist und die starren Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit zunehmend verschwinden. Die temporäre Arbeit von zu Hause (im Weiteren Homeoffice benannt) ist dabei eine besonders gerne genutzte Option, denn sie bietet nicht nur den Komfort des häuslichen Umfeldes, sondern erlaubt auch größtmögliche Flexibilität bei der Koordination von Beruflichem

und Privatem. Gerade die Corona-Pandemie hat schlagartig klargemacht, dass gut strukturierte und mit der Unternehmensführung und den Kolleginnen und Kollegen gut koordinierte Heimarbeit funktionieren kann. Gut koordiniert involviert auch die aus sozialer Perspektive erforderlichen Teamgespräche auf physischer Ebene im Büro. Facebook-Chef Mark Zuckerberg (2020) geht davon aus, dass dadurch ein langfristiger Wandel hin zur temporären Arbeit außerhalb des Büros angestoßen wurde. So will beispielsweise der Industriekonzern Siemens auch nach der Corona-Krise das mobile Arbeiten für 140.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beibehalten. Einen harten Anspruch auf Homeoffice



soll es aber nicht geben. Es bleibt der Anspruch, je nach Tätigkeit und persönlichem Bedarf, eine ausgewogene Balance zwischen Homeoffice und Präsenz im Büro zu finden. Grundsätzlich lässt sich mittels verschiedener Untersuchungen nachweisen, dass Mitarbeiter, die aufgabenbezogen freiwillig (!) ins Homeoffice wechseln können, motivierter und produktiver und seltener krank sind.

Unabhängig wie das flexible Arbeiten von zu Hause in Absprache mit dem Unternehmen und laufenden Arbeitsprozessen arbeitsrechtlich und arbeitszeitlich (an wie viel Tagen/Woche) abgesprochen wird, die Digitalisierung als auch der Bedarf nach mehr Flexibilität ermöglichen gegenüber dem Arbeiten im Büro erweiterte Handlungsoptionen im Umgang mit Körper (physiologische Verhaltensweisen), Ort (wo wird gearbeitet) und Zeit (wann wird gearbeitet).

### Die Diversität der menschlichen Bedarfe erfordert flexible Strukturen und Angebote

Bei allen Forderungen nach mehr Flexibilität steht immer ein Ziel im Vordergrund: die Gesunderhaltung des Menschen als Ganzes. Aus diesem Grund reichen die im Folgenden gemachten Vorschläge – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – über eine lineare Empfehlung zum „richtigen“ Einsatz der Arbeitsmittel hinaus.

Das komplexe physiologische System des Menschen benötigt vielseitige Reize, um solche Wirkprozesse zu generieren, die einen ausgewogenen körperlichen, geistigen und emotionalen Gesundheitszustand herstellen (Breithecker 2017). Und die Chancen dafür sind beim Arbeiten zu Hause größer als an einem Büroarbeitsplatz. Jeder Einzelne aber muss seine neue Tagesstruktur und Arbeitsroutine erst einmal finden.

### Entfernen Sie Ablenkungen

Die Arbeit im Homeoffice hat viele versteckte Ablenkungen und Versuchungen. Sollte es

die räumliche Aufteilung ermöglichen, richten Sie sich einen ablenkungsarmen „Kernarbeitsplatz“ ein. Das macht die Trennung zwischen Privatleben und Arbeit leichter und ermöglicht fokussiertes Arbeiten. Sollte kein geeignetes Arbeitszimmer verfügbar sein, empfiehlt sich zumindest ein ausgewiesener Arbeitsplatzbereich (z. B. Ecke eines Zimmers). Ob Sie hierfür einen ergonomischen Bildschirmarbeitsplatz benötigen, wie Sie ihn vom Büro gewohnt sind, liegt an Ihren persönlichen Neigungen und Gewohnheiten.

Sind Sie ein „sesshafter“ Mensch, was Sie nach gegenwärtiger Forschungslage nicht sein sollten, dann sollten die Arbeitsmittel optimal sein. Orientieren Sie sich mehr an den folgenden gesunderhaltenden Empfehlungen, wäre eine zumindest höhenverstellbare, temporär zu nutzende Sitzgelegenheit, ausreichend.

### Achten Sie auf regelmäßige Haltungswechsel

Folgen Sie dem Prinzip: „Die nächste Haltung ist immer die beste“. Auch wenn beispielsweise Sofa, Gartenstuhl, Bistrotisch etc. keine Dauerlösung sind – sich für ein paar Minuten – aufgabenbezogen anders und woanders zu platzieren, sorgt für regelmäßige und damit physiologische Be- und Entlastungen und lockert auf. Grundsätzlich ist es ratsam, verschiedene Orte für verschiedene Arten von Arbeit zu wählen. Das hat Signalwirkung. Dein Unterbewusstsein weiß dann sofort: Aha, hier entspanntes Lesen und Bearbeiten von Mails, dort werden Texte verfasst.

### Vermeiden Sie soziale Isolation

Im Homeoffice sollte der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen nicht zum Erliegen kommen. Die technologischen Errungenschaften machen es Ihnen leicht, die Kommunikation aufrecht zu erhalten, auch wenn diese meist professioneller Art ist. Das klassische Cafeteria-Gespräch fällt weitestgehend weg. Gerade wenn Sie allein leben, kann das psychisch belasten. Organisieren Sie für den wichtigen Small Talk oder den stimulierenden Ortswechsel Aktivitäten, wo diese stattfinden

können. Gehen Sie beispielsweise zum Bäcker, drehen Sie Ihre Runden, verlegen Sie Arbeitsprozesse ins öffentliche Café oder den naheliegenden Park.

### Integrieren Sie Pflanzen, Bewegen Sie sich regelmäßig in der Natur

Wenn wir „Natur“ in unseren täglichen Lebensalltag integrieren, sei es durch Pflanzen in der Wohnung oder durch Spaziergänge im Park oder im Wald, hat dies nachweisbare Vorteile auf unser komplexes physiologisches System. Wissenschaftlich belegt ist, dass es den Stress der Menschen reduziert, die geistige Gesundheit verbessert, den Serotoninspiegel erhöht und das Immunsystem stärkt.

Grundsätzlich berichten Menschen von einem deutlich höheren Wohlbefinden, die in Umgebungen mit natürlichen Elementen (Tageslicht, helle Räume, frische Luft, Pflanzen) arbeiten können.

### Schaffen Sie sich Denknischen

Grundsätzlich sind Sie zu Hause flexibler, was das Organisieren Ihrer Pausen betrifft. Wenn Sie gedanklich in eine Sackgasse geraten, gehen Sie eine Viertelstunde in den Garten oder setzen Sie sich auf die Terrasse/den Balkon und lassen Sie Ihre Blicke schweifen. Auch ein Power-Nap auf dem Sofa oder ein Spaziergang im Freien (siehe Punkt zuvor) hat einen positiven Einfluss auf weitere Arbeitsprozesse. Die soeben beschriebenen Beispiele sind keine Zeitverschwendung, sondern eine aktive Form des Müßiggangs und ermöglichen eine Gedankenkonsolidierung, einen wichtigen Beitrag zur „mentalen Haushaltsführung“.

### Nutzen Sie Ihre Hochphasen

Wir haben alle unseren ganz eigenen Biorhythmus mit unterschiedlichen Hoch- und Leistungsphasen. Die „Lerchen“ eher morgens und die „Eulen“ eher später im Verlauf des Tages. Entscheidend dafür ist die sogenannte Chronobiologie. Der Organismus, also Stoffwechsel, Organtätigkeit, Konzentrationsfähigkeit – alles schwankt während des Tages



Ein natürlich stimulierender Ort auf beweglichem Sitzobjekt



Haltungswechsel lockern auf und sorgen für Abwechslung



Jedes temporäre Stehen ist besser als Sitzmarathon.

erheblich. Wer seinen eigenen Rhythmus kennt und diesen im Alltag berücksichtigt, kann seine Leistung, Kreativität und Produktivität deutlich verbessern.

### So viel Sitzen wie nötig, so viel Stehen wie möglich

Längere Sitzphasen sollten regelmäßig unterbrochen werden (nach ca. 30 Minuten). Nutzen Sie jede Möglichkeit, um im Stehen zu arbeiten, z. B. Akten am Sideboard, an der Kommode bearbeiten oder Telefonate und Videokonferenzen im Stehen führen. Organisieren Sie Arbeitsabläufe, dass Wege entstehen, wie Verlagerung des Druckers und des Kopierers in einen anderen Raum, Papierkorb weiter wegstellen. Wenn Sie über etwas nachdenken müssen, stehen Sie auf und gehen Sie ein paar Schritte. Das hilft!

### Bedenken Sie, Bewegung ist Medizin

Bewegung muss regelmäßig(!) in den Alltag integriert werden. Dies tut dem Rücken gut, fördert den Stoffwechsel, entspannt, regt den Geist an und stärkt das Immunsystem. Lassen Sie die Arbeit häufiger mal liegen und machen Sie regelmäßige Spaziergänge, möglichst im Grünen (siehe oben: Natur). Von hohem gesundheitlichem Mehrwert ist bereits eine Schrittzahl von 7.000 pro Tag. Nutzen Sie regelmäßig verfügbare Treppen. Stehen Sie

während des Zähneputzens auf einem Bein. Organisieren Sie sich ein paar „Bewegungsverführer“, wie ein Balanceboard, ein elastisches Gummiband oder ein Indoor-Trampolin. Die eingebauten Bewegungen sind kein Verlust an Arbeitszeit. Bei regelmäßiger Anwendung sind Sie dadurch körperlich und geistig fitter und erledigen Ihre Arbeit in kürzerer Zeit.

**Fazit:** Arbeiten von zuhause gibt uns viel mehr gewonnene Zeit, die wir sinnvoll nach unserem individuellen Bedarf flexibel gestalten können. Dadurch ergibt sich ein körperlich und geistig sinnvolles „Work-Life-Merging“.

*Literatur beim Verfasser*



Bewegungsverführer Indoor-Trampolin



### Kontaktinformationen

Dr. Dieter Breithecker  
Vorsitzender des Direktoriums  
der Bundesarbeitsgemeinschaft  
für Haltungs- und  
Bewegungsförderung e. V.  
65207 Wiesbaden  
Tel.: 06127 999 9270  
[www.haltungsbewegung.de](http://www.haltungsbewegung.de)



## >> Mit Ergonomie-Scouts betriebliche Gesundheit nachhaltig gestalten

Erfurter Unternehmen Melexis GmbH profitiert von Unterstützungsangeboten des Thüringer ESF-Projekts GoFuture

Anne-Marie Glowienka | Geschäftsführerin von hochForm,  
Betriebliches Gesundheitsmanagement, Demografie- und Ergonomieberatung  
Maria Volkner | BVU GmbH, Leiterin des Projekts „GoFuture“ für Unternehmen in Thüringen

Die Melexis GmbH in Erfurt gilt im Rahmen des Projekts GoFuture als Best-Practice-Unternehmen für das betriebliche Gesundheitsmanagement. GoFuture unterstützt kleine und mittelständische Unternehmen in Thüringen bei der Optimierung ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements und bei Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung mit dem Ziel der nachhaltigen Fachkräftesicherung.



Anfang Juli 2020 wurden bei der Melexis GmbH in Erfurt sechs Ergonomie-Scouts im Rahmen des ESF-Projekts GoFuture ausgebildet. Sie sorgen zukünftig als firmeninterne Experten für ergonomisch bestmöglich eingerichtete Arbeitsplätze, an denen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesund und effizient arbeiten können.

### In zwei Tagen zum Ergonomie-Scout

Die Melexis GmbH ist ein im Forschungs- und Industriezentrum Erfurt-Südost ansässiges, mittelständisches Unternehmen, welches Mikrochips und Sensoren für die Automobilindustrie entwickelt und testet.

Der belgische Mutterkonzern Melexis beschäftigt über 1.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an 19 Standorten weltweit. Die Melexis GmbH in Erfurt wurde dabei als Best-Practice-Unternehmen im Projekt GoFuture

ausgewählt, da das Unternehmen in nahezu allen Bereichen des betrieblichen Gesundheitsmanagements Angebote für die Mitarbeitenden ermöglicht. In dem Unternehmen spielt die Partizipation, also die Beteiligung und Mitsprache der Belegschaft und die Nutzung praktikabler und nachhaltiger Methoden, eine große Rolle. Daher entschloss man sich für die Ausbildung innerbetrieblicher Ergonomie-Scouts aus unterschiedlichen Abteilungen, um somit betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig zu implementieren.

Ergonomie-Scouts sind Personen, die sich freiwillig aus den Reihen der Mitarbeitenden melden und Verantwortung für die eigene sowie für die Gesunderhaltung der Kolleginnen und Kollegen übernehmen wollen.

Anne-Marie Glowienka, als erfahrene Gesundheits- und Ergonomie-Beraterin, führte die

Ausbildung vor Ort in Erfurt durch. Neben theoretischen Grundlagen zu Ergonomie, Gesundheit, Prävention, Anatomie und Physiologie gehörten auch effektive Ausgleichs- und Entlastungsübungen für die unterschiedlichsten Arbeitsplätze zur Ausbildung dazu.

Für ihre zukünftige Aufgabe als Multiplikatoren im Gesundheitsschutz erlernten die Ergonomie-Scouts zudem methodische und didaktische Vorgehensweisen. Mit einfachen Checklisten ausgestattet, sind sie nun in der Lage, direkt an den Arbeitsplätzen (Büro, Empfang, Produktion, Labor, Versand) zu ermitteln, wie sie den jeweiligen Arbeitsbereich aus ergonomischer Sicht optimieren können und welche Ausgleichs- und Entlastungsübungen zu den individuellen Arbeitsherausforderungen passen. Denn eine gute Arbeitsplatzgestaltung und das eigene rückengerechte Verhalten gehören zusammen.



### Das sagen die Ergonomie-Scouts bei Melexis GmbH zur Ausbildung:

„Das Training gibt eine sehr gute Gelegenheit, die Arbeitsplätze in der Firma aus ganz anderen Gesichtspunkten zu bewerten. Der Fokus wandert von ‚was man den ganzen Tag tut‘ zu ‚wie und unter welchen Bedingungen es man den ganzen Tag tut‘. Dabei fallen gute sowie auch schlechte Verhaltensweisen auf, deren Konsequenzen man sich und den Mitarbeitern ins Bewusstsein bringen sollte.“

„Die Ausbildung zum Ergo-Scout sensibilisiert für das Thema Ergonomie, gibt viele praktische und leicht umsetzbare erste Tipps für gesunde Verhaltensweisen am Arbeitsplatz und Anregungen, wie eine Umsetzung im eigenen Unternehmen erfolgen kann. Meine wichtigste Erkenntnis auf die Frage ‚Welche Sitzhaltung ist die beste oder besonders ergonomisch zu empfehlen?‘ – Immer die nächste...!“

„Durch die Ausbildung zum Ergo-Scout können wir den Mitarbeitern mitgeben, wie sie ihren Arbeitsplatz besser einrichten und anpassen können, sodass körperliche Belastungen vermieden und rückengerechte Verhaltensweisen umgesetzt werden können. Nach der Ausbildung geht man mit einem ganz anderen Blick an den Arbeitsplätzen der Mitarbeiter vorbei. Es ist ein gutes Gefühl, dass man mit seinem erlernten Wissen den Mitarbeitern behilflich sein kann.“

### Gesundheitsförderung durch Ergonomie-Scouts

Die Ergonomie-Scouts werden zukünftig in der Melexis GmbH durch das interne betriebliche Gesundheitsmanagement koordiniert.

Hier kommen Anfragen von Mitarbeitern, Führungskräften oder den Fachkräften für Arbeitssicherheit an. Ein typischer Auftrag ist zum Beispiel die individuelle Einstellung eines Bildschirmarbeitsplatzes durch die richtige Tisch- und Sitzhöhe, den korrekten Abstand vom Bildschirm und die geeignete Beleuchtung. Aber auch aus der Produktion werden die Ergonomie-Scouts zunehmend angefragt, beispielsweise um eine rückschonende Haltung beim Positionieren oder den passenden Einsatz von Hilfsmitteln zu üben.

### Zukunft durch Gesundheitskompetenz

Die eigene Gesundheitskompetenz zu verbessern – unter dieser Zielstellung führt die BVU GmbH das mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) geförderte Projekt „GoFuture – Gesundheitsorientierte, familienfreundliche Unternehmenskultur Thüringen – Umsetzung richtungsweisender Erfolgskonzepte“ durch.

Dahinter steckt folgende Idee: Kleine und mittelständische Unternehmen benötigen besondere Unterstützung bei der nachhaltigen Fachkräftesicherung, bei der Implementierung einer familienfreundlichen Arbeitsumgebung sowie beim Aus- und Aufbau eines betrieblichen Gesundheitsmanagements. Ziele des Projekts sind dementsprechend der Erhalt der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten sowie der nachhaltige Aufbau einer BGM-Strategie mit Beachtung einer familienfreundlichen und gesundheitsorientierten Unternehmenskultur, ganz im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung.



Anne-Marie Glowienka



Maria Volkner



### Kontaktinformationen

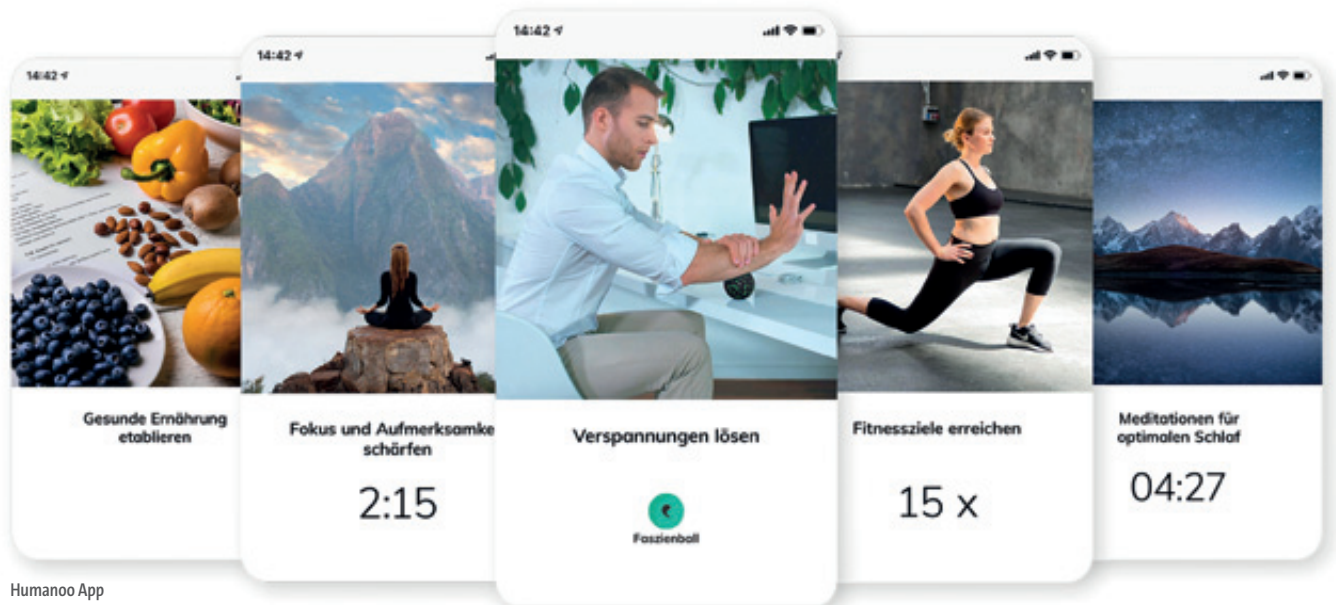
Anne-Marie Glowienka | hochForm  
Referentin für rückengerechte  
Verhältnisprävention  
27801 Dötlingen  
Tel.: 04433 939014  
info@hochForm-zentrum.de  
www.hochForm-zentrum.de



# >> Herausforderungen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement

Gesund arbeiten in einer sich wandelnden Arbeitswelt

Nach Informationen der Adolf Würth GmbH & Co. KG



Humanoo App

Die Arbeitswelt befindet sich in einem stetigen Wandel und somit auch die Anforderungen an das betriebliche Gesundheitsmanagement. Wie kann betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) unter den Bedingungen der Digitalisierung, Globalisierung und den neuen Anforderungen durch die Corona-Pandemie (zum Beispiel das Arbeiten von Zuhause) nachhaltig gestaltet und effektiv gefördert werden?

## BGM 4.0 – Digitalisierung für gesundes Arbeiten

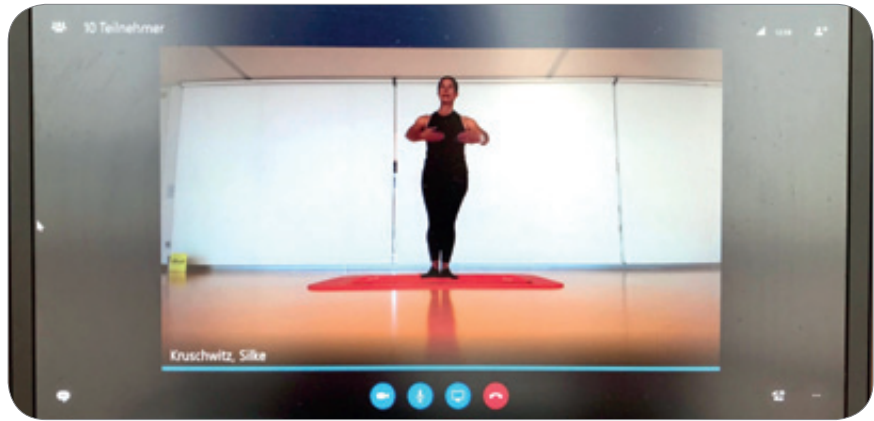
Auf Basis der sich wandelnden Arbeitswelt hat sich im Zusammenhang mit der „Arbeitswelt 4.0“ der Begriff BGM 4.0 etabliert. Aufgabe ist es, Unternehmen und Beschäftigte zu befähigen, mit den neuen Anforderungen der Digitalisierung gesundheitsbewusst umzugehen und On- und Offlinemaßnahmen möglichst gut miteinander zu vernetzen. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass Maßnahmen wie Aktivpausen für alle Mitarbeitenden erreichbar sein müssen, in der Logistik, in den Verkaufsniederlassungen, genauso wie in der Verwaltung oder im Homeoffice. Idealerweise mit einem individualisierten Angebot, das persönliche Bedürfnisse je nach Arbeitsbedingung abdeckt, hohe Flexibilität bietet und sich in optimaler Weise in den Arbeitsalltag integrieren lässt.

Für die Gestaltung eines digitalen BGM können verschiedene Technologien wie Gesundheits-Apps, Webinare, Wearables/Sensoren, Intranet oder digitale Coaching-Lösungen verwendet werden. Die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit solcher Angebote sind bis jetzt erst ansatzweise erforscht. Durch den Ausbruch der COVID-19-Pandemie wurden viele Arbeitnehmende das erste Mal mit der Arbeit im Homeoffice konfrontiert. Die Vorstellung vom Arbeiten in der eigenen Wohnung ist verlockend, es führt aber auch zu einigen Herausforderungen. Sei es die Betreuung oder das parallele Homeschooling der Kinder, das Gefühl, gleichzeitig noch den Haushalt bewältigen zu müssen oder Probleme mit der heimischen Internetverbindung, die die Produktivität und Kommunikationsfähigkeit beeinflussen. So entstehen viele Störfaktoren, die es im klassischen Büro nicht gibt.

## Innerbetriebliches Gesundheitsmanagement wird großgeschrieben

Seit über 25 Jahren setzt sich die Adolf Würth GmbH & Co. KG in Künzelsau als Arbeitgeber mit dem Gesundheitsmanagement „Fit mit Würth“ aktiv für die Gesundheit seiner Mitarbeitenden ein – mit dem Ziel, das Bewusstsein für eine gesunde Lebens- und Arbeitsweise zu stärken und gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen sowohl im Unternehmen als auch im privaten Umfeld zu schaffen. Das Gesundheitsmanagement gliedert sich in sechs Bereiche: Bewegung, Ernährung, Sicherheit, Soziales, Vorsorge und Wohlbefinden.

Um körperlich und geistig fit zu bleiben, werden ganzjährig eine Vielzahl unterschiedlichster Kurse angeboten, an denen Mitarbeitende sowie deren direkte Angehörige teilnehmen können. Zusätzlich werden täglich



sogenannte Aktivpausen in Konferenzen oder Büroräumen durchgeführt. In Form von fünf bis fünfzehnminütigen Bewegungseinheiten, wahlweise mit Kleingeräten und zu passender Musik, werden das Herz-Kreislauf-System und die Atmungsorgane aktiviert. Die Akzeptanz der Kolleginnen und Kollegen, aber auch der Familienangehörigen ist sehr hoch, deshalb ist das Gesundheitsmanagement bereits seit vielen Jahren ein festintegrierter Bestandteil der Unternehmenskultur. Für eine regelmäßige Qualitätskontrolle nimmt das Fit-mit-Würth-Team an Audits und Zertifizierungen, wie zum Beispiel dem Corporate Health Award, teil.

### Humanoo Gesundheits-App

Zum Jahresbeginn 2020 wurde allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, egal ob Innendienst, Außendienst, Logistik oder Niederlassung ein Zugangscode für die Gesundheits-App von Humanoo zur Verfügung gestellt. Die Weihnachtsfeier und die deutschlandweiten Kick-off-Konferenzen wurden zum Roll-out genutzt. Die Hauptbereiche der Gesundheits-App sind Achtsamkeit, Bewegung und Ernährung. Mithilfe von Schritte-Challenges werden die Mitarbeitenden motiviert, sich mit Kolleginnen und Kollegen und anderen Abteilungen im Unternehmen zu messen. Ein idealer Begleiter während der Zeit des Shutdowns! Überall, zu jeder Zeit, an jedem Ort einsetzbar!

### Kursangebote analog und digital

Seit Juni werden nun wieder Präsenzkurse in den Mittagspausen und nach der Arbeitszeit angeboten, unter Einhaltung der vorliegen-

den Hygienepläne und in enger Abstimmung mit dem internen Krisenstab. Die zulässigen Teilnehmerzahlen wurden in Abhängigkeit von der Raumgröße reduziert, deutlich längere Pausen, um Desinfektion und intensives Lüften zu ermöglichen, wurden eingeführt.

Aktuell befinden sich noch ca. 50 Prozent der kaufmännischen Angestellten im Mobile-Office. Dieser Umstand hat dazu bewogen, einen Teil der Kurse nicht nur als Präsenzangebot, sondern gleichzeitig als Skype-Kurse für die Mitarbeitenden zuhause oder unterwegs anzubieten. Sichtbar für die Skype-Teilnehmenden ist nur der Trainer bzw. die Trainerin, der bzw. die über Headset und Musikanlage den Ton direkt in die Konferenzschaltung einspeist. Die restlichen Teilnehmenden im Raum können dadurch frei verbal agieren. In diesen Stunden gibt es keine aktiven verbalen Korrekturen Einzelner, aber dadurch haben viele verschiedene Teilnehmende an unterschiedlichsten Orten die Möglichkeit, an Kursen teilzunehmen. Die Links zu den Skype-Kursen sind im firmeninternen Intranet zu finden.

Auf ähnliche Art und Weise werden mittlerweile auch Aktivpausen für Abteilungen, Schulungen und nationale/internationale Konferenzen angeboten.

Die digitalen Angebote werden den persönlichen Kontakt, die individuellen Korrekturen und das freundschaftliche Miteinander in den Präsenzkursen nicht ersetzen können – aber sie bieten jetzt die Möglichkeit, auch den Kolleginnen und Kollegen im Mobile-Office Angebote zur Verfügung zu stellen.

### >> Stimme einer Teilnehmerin

„Ich bin seit Jahren ein großer Fan der Kurse, die im Rahmen des Fit mit Würth Gesundheitsmanagements angeboten werden und habe immer sehr gerne die Kurse nach der Arbeitszeit besucht. Da ich beruflich bedingt seit einiger Zeit wenig am Standort Gaisbach bin, wurde meine Teilnahme leider immer seltener. Seitdem nun die Kurse auch über Skype angeboten werden, bin ich wieder regelmäßig dabei. Ich genieße die Flexibilität und die Unabhängigkeit, nicht an Kursräume gebunden zu sein. Das eröffnet sogar viel mehr Möglichkeiten, gerade in der Mittagspause spontan in neue Kurse hineinzuschnuppern und einfach noch aktiver zu werden – was nach oder während eines langen Arbeitstages guttut und riesig Spaß macht. Neben dem reinen Sportangebot gibt es in den Kursen immer wieder spontane Tipps, die den Arbeitsalltag leichter machen – vom richtigen Sitzen am Schreibtisch bis hin zur optimalen Einstellung des Monitors.“

Tanja Düllmann,  
Internationale Marktmanagerin



### Kontaktinformationen

Silke Kruschwitz | Sporttherapeutin  
Adolf Würth GmbH & Co. KG  
74653 Künzelsau  
Tel.: 07940 152304  
silke.kruschwitz@wuerth.com



# >> Verhaltensergonomie – Tipps für gesundes Arbeiten

## Kostenlose Onlineplattform für mehr Bewegung am Arbeitsplatz

Ringo Mosch | Trainingsinsel GmbH & Co. KG

Dieser Artikel widmet sich dem Dauerbrenner: Ergonomie. Eine sinnvolle Verhaltensergonomie ist gerade jetzt mehr denn je gefragt, vor allem in Zeiten von Homeoffice – heißt das nicht selten arbeiten auf dem Sofa oder am Küchentisch. Mit unseren Tipps ist es jedem möglich, das Beste aus seinem persönlichen Arbeitsplatz herauszuholen, egal ob im Büro oder zu Hause. Es betrifft uns wirklich ALLE – daher sollten Sie einmal genauer hinschauen!

Als Dienstleister in der betrieblichen Gesundheitsförderung erleben wir es tagtäglich – Nacken-, Kopf- und Rückenschmerzen sind die ständigen und unangenehmen Begleiter unserer Kunden. Schauen wir uns deren Umweltbedingungen, Verhalten und Routinen näher an, sind diese Beschwerden auch leider nicht verwunderlich. Der Arbeitsplatz und somit das Umfeld, an dem die Menschen einen Großteil ihres Tages verbringen, nimmt hier eine zentrale Rolle ein. Während der Arbeitszeit stehen der eigene Körper und die Gesundheit häufig nicht im Fokus. Mit steigender Komplexität und Arbeitslast verständlich und doch verheerend. Damit ist jetzt Schluss – Sitzkrieger ermöglicht es jedem einzelnen Menschen mit kurzen Einheiten etwas zu verändern und der starren Bewegungslosigkeit und Monotonie den Krieg zu erklären. Wir von Sitzkrieger haben eine Mission: eine bewegtere und gesündere Menschheit. Sie stimmen uns zu? Dann empfehlen Sie unsere kostenlose Plattform an Ihre Kunden und Patienten weiter.

Sitzkrieger ist die neue Onlineplattform, die kostenlos zu mehr Aktivität und Schmerzfreiheit verhilft. Entstanden aus dem Unternehmen Trainingsinsel vereint Sitzkrieger das geballte Expertenwissen aus den Bereichen Bewegung, Ergonomie, Schmerz und Ernährung. Die Beiträge und Videos sind klar und einfach aufgebaut und somit sofort zur Umsetzung geeignet. Alle Inhalte sind speziell auf die Bedürfnisse des arbeitenden Menschen abgestimmt.

### Sind Sie es satt

sich täglich am Arbeitsplatz mit belastenden **Kopfschmerzen**, lästigen **Verspannungen**, juckenden sowie **müden Augen**, **Rückenproblemen** und anderen **Beeinträchtigungen** herumzuschlagen?



Der Mensch ist und bleibt ein Gewohnheitstier. Wir beginnen somit am Anfang und schauen uns die täglichen Routinen genauer an:

Erstellen Sie eine Gewohnheitscheckliste und unterteilen Sie dabei in:

- ▶ **gesunde Gewohnheiten** (alles was mit Aktivität und Bewegung zu tun hat) und
- ▶ **ungesunde Gewohnheiten** (körperlicher Stillstand mit Sitzen, Stehen oder monotone Haltungen)

Im Anschluss ordnen Sie jeder Gewohnheit den ungefähren, täglichen Zeitaufwand zu und addieren die Gesamtzeit.

Sie werden überrascht sein, wie wenig Zeit Sie in Bewegung sind...

### Stattdessen wollen Sie

körperlich fit sein und Ihre **Energie voll ausschöpfen**, sowohl im Beruf als auch in der Freizeit?

Dann nehmen Sie sich 5 Minuten Ihrer Zeit, um diesen Artikel zu lesen.



### Die Lösung...

Kleine Anpassungen Ihres Arbeitsumfelds können schon ausreichen. So können Sie langfristig Schmerzen reduzieren und verhindern, dass Probleme überhaupt erst auftreten. Starten Sie direkt mit Ihrem Arbeitsplatz – ein genauer Blick lohnt sich hier garantiert!

1. **Eliminieren Sie die drei häufigsten Sitzfehler**

2. **Revier-Check**

Neben dem Arbeitsplatz hat auch unsere Arbeitsumgebung einen maßgeblichen Einfluss auf uns. Wir verraten Ihnen fünf Tipps, um Ihr Revier bestmöglich zu gestalten.

3. **30/2-Regel für dauerhaft gesunde Rituale**



Das beste Revier ist jedoch nutzlos ohne die richtigen Gewohnheiten: Nutzen Sie jetzt Ihre Gewohnheitscheckliste und überlegen Sie anhand dieser, an welche aktuellen Gewohnheiten, wie zum Beispiel Telefonieren, der Toilettengang oder die Mittagspause, Sie neue gesunde Rituale anknüpfen können.

So einfach geht's:

- ▶ Telefonieren? = immer im Stehen oder Gehen
- ▶ Toilettengang? = nach der Erleichterung eine zweiminütige Bewegungspause
- ▶ Mittagspause? = am besten mit der aktiven Pause von Sitzkrieger oder ein kurzer Spaziergang

Um das Ganze noch einfacher zu machen, nutzen Sie zusätzlich unsere 30/2-Regel:

Sie möchten weitere Tipps zur gesunden Gestaltung Ihres Arbeitsalltags?

Auf [www.sitzkrieger.com](http://www.sitzkrieger.com) finden Sie einen Ergonomie-Guide mit ausführlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Optimierung Ihres Arbeitsplatzes sowie zahlreiche Übungen, um Schmerzen präventiv zu verhindern oder zu reduzieren.

Außerdem warten eine tägliche Live-Aktiv-Pause, individuell generierbare Trainingspläne und unterhaltsame Videos mit unserem Ergonomiemodel Ergi auf Sie ([bit.ly/sitzkrieger-ergonomie](http://bit.ly/sitzkrieger-ergonomie)).

Zögern Sie also nicht mehr lange und starten Sie noch heute. Ihr Rücken, Ihr Nacken oder auch Ihre Augen werden es Ihnen danken.

**Kontaktinformationen**

Trainingsinsel GmbH & Co. KG  
 Ringo Mosch  
 Tel.: 0711 62065620  
[info@trainingsinsel.com](mailto:info@trainingsinsel.com)

**1. Eliminieren Sie sofort die 3 häufigsten Ursachen für Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und müde Augen!**

**Stuhl** **zu niedrig eingestellt**  
 Überlastung: Hüfte, unterer Rücken, Nacken

**Tisch** **zu hoch eingestellt**  
 Überlastung: Hüfte, unterer Rücken, Schultern, Nacken

**Monitor** **zu niedrig eingestellt**  
 Überlastung: Nacken, Augen

Stuhl auf die richtige Höhe einstellen, so dass ein **90 - 110° Winkel in Hüfte und Knie** entsteht.

Tischhöhe einstellen, so dass ein **90° Winkel im Ellbogen** entsteht. **Armlehne auf Tischhöhe** anpassen.

Die **obere Bildschirmkante auf Augenhöhe** einstellen.

**2. Schaffen Sie sich Ihr bestmögliches Revier! Denn Sie verbringen hier einen Großteil Ihrer Zeit.**

**Raumklima**  
 Gutes Raumklima und Luftfeuchtigkeit. **Unser Tipp:** Ein Luftbefeuchter schafft die optimale Feuchtigkeit und reinigt die Luft.

**Beleuchtung**  
 Angenehme Beleuchtung Ihres Arbeitsplatzes, mit einem Mix aus ausreichend Tageslicht, indirekter Beleuchtung und ohne Spiegelungen. **Unser Tipp:** Richten Sie Ihren Arbeitsplatz wenn möglich seitlich zum Fenster ein.

**Trainingsgeräte**  
 Sinnvolle kleine Trainingsgeräte erleichtern Ihr Trainingsritual. **Unser Tipp:** Therabänder, Miniübender und Faszientools

**Pflanzen**  
 Pflanzen schaffen nicht nur eine angenehme Atmosphäre, sondern sorgen auch für einen guten Sauerstoffgehalt. **Unser Tipp:** Perfekt sind pflegeleichte, große Pflanzen.

**Ruhe**  
 Schaffen Sie sich ein ruhiges Arbeitsumfeld. So fällt es leichter, konzentriert und entspannt zu arbeiten. **Unser Tipp:** Noise Cancelling Kopfhörer.

**3. Die 30/2 Regel**

• **pro 30min Sitzen, 2 min Bewegung** Beispiele dazu finden Sie rechts in der 30/2-Uhr.  
 • **so wenig sitzen wie möglich (max 40%)** Versuchen Sie mehr im Stehen zu arbeiten, zum Beispiel an einem Stehtisch.  
 • **Korrektur der Körperhaltung** Erinnern Sie sich alle 30 min daran.  
 • **„30/2-Übungen“** durchführen Planen Sie mehrmals täglich 2min oder länger für Bewegungsübungen ein.

**30/2-Übungen:** Bewegungen zur Mobilisation und Stabilisation

**30 min**

**2 min**

**Atmung:** Tief und ruhig durchatmen, wenn möglich am offenen Fenster

**Gehen:** Botengänge selbst durchführen und Tritten anstatt Aufzug nehmen

**Kommunikation:** Gespräche mit Kollegen, wenn möglich im Stehen

**Augenübungen:** Entspannungseinheit für die Augen

**Getränke-Pause:** Gang zur Küche oder Cafeteria, um den Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen



## >> Online-Videokurs „Ergonomie am Schreibtischarbeitsplatz“

Profitieren Sie von meinem Partnerprogramm

*Christian Terstappen | Physiotherapeut*

Die zunehmende sitzende Arbeit am Schreibtisch ist auf Dauer eine große Belastung für unseren Körper. Doch ein ergonomisch gut eingestellter Arbeitsplatz, bewusste Bewegung in den Pausen und die richtige Sitzhaltung können Rückenproblemen, Schulterschmerzen oder anderen Einschränkungen des Bewegungsapparates effektiv vorbeugen. Gerade Beschwerden, die trotz physiotherapeutischer Behandlung immer wiederkehren, sind häufig auf ungünstige Ergonomie-Einstellungen am Schreibtischarbeitsplatz zurückzuführen.

### Wissenschaftlich fundiertes und praxiserprobtes Ergonomiewissen

Daher bin ich seit 2014 als Physiotherapeut mit Spezialisierung im Bereich der Ergonomie in Büros unterwegs und berate Chefs und ihre Mitarbeitenden zum Thema Ergonomie am Schreibtischarbeitsplatz. Dabei ist mir aufgefallen, dass noch viel veraltetes Wissen über Ergonomie in den Köpfen meiner Kunden herrscht. Mir ist es jedoch sehr wichtig, neueste Studien in meine Arbeit miteinzubeziehen und möglichst viele Menschen über die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse in der Ergonomie zu informieren. Aus diesem Grund habe ich den Online-Videokurs „Ergonomie am Schreibtischarbeitsplatz“ entwickelt.

### Die Ergonomieformel

Basierend auf meiner physiotherapeutischen Erfahrung und den neuesten Studienergebnissen unterstützt der Online-Videokurs bei der Einrichtung eines gesunden Arbeitsplatzes und zeigt, wie man sich am besten an diesem verhält. Dazu habe ich meine persönliche Ergonomieformel entwickelt. Diese eignet sich sowohl für Personen, die bereits Probleme am Bewegungsapparat haben, als auch für den präventiven Einsatz.



Der Online-Videokurs ist in sechs Module aufgeteilt: Angefangen mit der Büroorganisation geht es vor allem darum, ein gesundes Arbeitsklima im Büro zu schaffen, das nicht nur der Konzentration, sondern auch dem sitzenden Körper guttut.

Anschließend beantworte ich die Frage nach der richtigen Einstellung des Bürostuhls. Durch leicht verständliche Erklärungen und

Anweisungen können die Kursteilnehmer den eigenen Stuhl einfach selbst anpassen.

Auch wie der Schreibtisch ausgerichtet und Bildschirm, Tastatur und Co. ergonomisch sinnvoll angeordnet werden, erläutert das nachfolgende Modul so, dass alle Maßnahmen problemlos selbst ausgeführt werden können. In dem Modul „Hilfsmittel, was macht Sinn und was nicht?“ gebe ich wertvolle



Produktempfehlungen zu ergonomischem Zubehör. Dabei lege ich den Fokus auf praxiserprobte, sinnvolle Hilfsmittel – abseits von Geldmacherei.

Wertvolle Übungen für die bewegte Pause, die meines Erachtens zu den besten im Büroalltag zählen, können Sie im letzten Kapitel nachlesen. Denn Bewegung zwischendurch ist elementar für einen gesunden Bewegungsapparat.

Zu jedem Modul gibt es eine PDF-Checkliste, die den Inhalt des dazugehörigen Videos zusammenfasst. Insbesondere das Skript mit den Best-of-Übungen eignet sich dafür, es ausgedruckt gut sichtbar im Büro aufzuhängen. Im Bonus-Modul erwartet die Teilnehmer ein ausführlicher Ergonomie-Check, der die Inhalte des Online-Videokurses anschaulich zusammenfasst.

### Mein 60/40-Partnerprogramm – Ihr passives Einkommen

Der Online-Videokurs „Ergonomie am Schreibtischarbeitsplatz“ ist ein qualitativ hochwertiges Produkt, das ich als Referent für rücken-gerechte Verhältnisprävention mit anderen Physiotherapeuten, aber auch Ärzten, Bürostuhlherstellern und weiteren Fachleuten

aus dem Ergonomie-Bereich teilen möchte. Sie müssen sich nicht selbst die Mühe machen, einen Videokurs zu produzieren und zu verwalten – und können Ihren Kunden und Patienten trotzdem eine wertvolle Hilfestellung für den ergonomisch gesunden Arbeitsplatz an die Hand geben.

Obendrein biete ich Ihnen mit meinem 60/40-Partnerprogramm die Möglichkeit, ein passives Einkommen zu generieren. Dafür können Sie beispielsweise einen QR-Code in Ihrer Praxis oder Ihrem Geschäft auslegen, so dass interessierte Kunden den Code mit ihrem Smartphone einscannen können. Es ist auch möglich, den QR-Code auf die Rechnung für einen ergonomischen Bürostuhl zu drucken oder in die eigene Website zu integrieren. Scannt daraufhin ein Kunde den Code ein und kauft den Online-Videokurs, zahle ich Ihnen als AGR-Partner eine Provision in Höhe von 40 Prozent des Kaufpreises. Bei einem Nettopreis von 51,30 Euro erhalten Sie also 20,50 Euro – allein für den Hinweis auf den Online-Videokurs via QR-Code oder die Weiterleitung eines Links zum Kurs.

Das komplette Provisionsmodell läuft vollautomatisch ab. Sie brauchen sich nur die Provisionen auszahlen lassen. Es entstehen

keinerlei Kosten, Risiken oder Verpflichtungen für Sie. Vermitteln Sie keine Kunden bzw. Patienten, hat das selbstverständlich keine Konsequenzen.

**So funktioniert es:** Scannen Sie ganz einfach diesen QR-Code ein und folgen Sie der Anleitung auf der Onlinekurs-Plattform Elopage:



Bei Fragen zum Online-Videokurs „Ergonomie am Schreibtischarbeitsplatz“ oder zum 60/40-Partnerprogramm stehe ich Ihnen jederzeit gern zur Verfügung.



#### Kontaktinformationen

Christian Terstappen  
[mail@physio-terstappen.de](mailto:mail@physio-terstappen.de)  
 Tel.: 0241 53107220  
 Mobil: 0176 22643297

Anzeige



Die neuen TOPRO Premiumrollatoren TOPRO Troja 5G und TOPRO Olympos ATR in modernem, schlanken Design. Informieren Sie sich jetzt auf unserer Webseite.



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

made in Norway





## >> Stressmanagement am Arbeitsplatz

### Selbstorganisation als Schlüssel zur Stressreduktion

Bianca Wirtz | Dipl.-Psychologin, Ecker-Fitness

„Ich kann grad nicht, ich bin im Stress.“ Wie oft hören wir diesen Satz im Alltag? Das empfundene Stresslevel der Menschen hat in den letzten Jahren merklich zugenommen, oft unabhängig von Führungsebene und Branche. Dies führt zu einem hohen Krankenstand und wiederum steigendem Stress bei den Kolleginnen und Kollegen, die Ausfälle abdecken müssen. Ein Teufelskreis, der insbesondere in Zeiten des Fachkräftemangels manch ein Unternehmen in die Bredouille bringen kann. Warum ist dies so und was bedeutet „Stress“ eigentlich?



#### Das subjektive Stressgefühl und „innere Antreiber“ sind entscheidend

„Entdeckt“ wurde das Phänomen 1936 von Dr. Hans Seile als Analogismus zu festen Materialien: Bei Stress verändert sich die Form – auch die des Menschen, insbesondere durch eine erhöhte Ausschüttung des Hormons Cortisol. In drei Phasen (Alarm, Widerstand und Erschöpfung) kann sich also ein Mensch von einem tiefenentspannten Mitarbeiter zu einer Furie oder eben einem chronisch Erschöpften entwickeln. Bei chronischem Stress, dem nichts entgegengesetzt wird oder werden kann, endet dies oftmals in einer Erkrankung des Organismus und nicht selten im letzten Stadium, dem Burnout (wengleich diese Diagnose mit Vorsicht vergeben werden sollte). Ein wichtiger Mediator ist dabei jedoch die subjektive Bewertung des Stressors, wie der Psychologe Lazarus 1974 in seinem transaktionalen Stressmodell herausfand: Nach einer Bewertung des Stressors als potenziell gefährlich oder ungefährlich werden die eigenen Reaktionsmöglichkeiten unter die Lupe genommen. Habe ich das Gefühl, über geeignete Strategien zu verfügen, um der Situation Herr zu werden, reduziert sich das Stressempfinden. Finde ich hingegen keine Lösungsansätze, bleibt das Stressempfinden bestehen und kann sich schlimmstenfalls sogar chronifizieren. Bei der Stressbewältigung selbst kann ich problemorientiert (Veränderung der Situation) oder emotionsorientiert

(Veränderung des Bezugs zur Situation) vorgehen. Ein weiterer Ansatz ist das Modell der „inneren Antreiber“, welches auf die Transaktionsanalyse, begründet von Berne und Harris, aus den 50er- und 60er-Jahren zurückgeht und von Kahler 1974 entwickelt wurde. Darin beschreibt Kahler fünf unterschiedliche Konzepte, die Personen in stressbehafteten Situationen in ihrem Verhalten beeinflussen und in früheren, prägenden Interaktionsprozessen erworben und als hilfreich eingestuft haben. Diese fünf Antreiber sind:

- ▶ Sei schnell!
- ▶ Sei perfekt!
- ▶ Mach es allen recht!
- ▶ Sei stark!
- ▶ Streng Dich an!

In der Regel kommen wir mit „unseren“ Antreibern gut zurecht, doch manchmal können sie sich auch als hinderlich herausstellen, wenn sie in einer spezifischen Situation nicht passend sind. So liegt es in der Natur der Rolle, dass eine Führungskraft es nie allen Beteiligten recht machen kann – ist dies aber mein innerstes Bestreben, so wird dies in empfundenem Stress und Unzufriedenheit resultieren. An dieser Stelle ist es notwendig, die inneren Antreiber zu hinterfragen, sich selbst zu erlauben, davon situationsbedingt abzuweichen und mögliche Alternativen zu suchen, mit denen man trotzdem noch gut leben kann.

So viel zur Theorie, doch was bringt dies im Alltag? Wie kann ich mich im Dschungel meiner täglichen Herausforderungen so neu aufstellen, dass das individuelle Stressempfinden reduziert wird? Ein erster Schritt ist eine Analyse des Tagesablaufs (und dieser beginnt nicht auf der Arbeitsstelle, sondern zu Hause), um potenzielle Zeitfresser zu erkennen und auszuschalten. Fange ich morgens an, zu überlegen, was ich alles tun muss (Frühstück vorbereiten, Brotdosen fertig machen, Kleidung herausuchen) oder ist es möglich, einen Großteil davon am Abend vorher zu erledigen? Natürlich stiehlt das ein paar Minuten am Abend, gibt dafür aber einen großen Batzen Entspannung am Morgen. Fange ich im Büro damit an, erstmal das Intranet zu durchforsten und mich in der Kaffeeküche über Klatsch und Tratsch seit dem letzten Feierabend zu informieren, oder gehe ich lieber zuerst meine To-dos des Tages durch und strukturiere sie, um einen zeitlichen Überblick zu bekommen? Oftmals sind es nur Kleinigkeiten, die einer Veränderung bedürfen, aber zu einer großen Verbesserung im Stressempfinden führen.

#### Auf das Zeitmanagement kommt es an

Nehmen Sie sich die Zeit und fertigen Sie eine Analyse Ihres Tagesablaufs an, insbesondere natürlich der Bereiche, in denen Sie sich am meisten gestresst fühlen. Finden Sie die



Zeitfresser und suchen Sie nach alternativen Vorgehensweisen. Im Folgenden stelle ich ein paar der bekanntesten Methoden des Zeitmanagements vor. Nicht jede passt für jeden Menschen und jede Situation. Suchen Sie sich diejenige heraus, die zu Ihnen passt und probieren Sie, sie in Ihren Alltag zu integrieren.

### Methode 1: Das Pareto-Prinzip

Das Pareto-Prinzip geht davon aus, dass 80 Prozent der Ergebnisse mit 20 Prozent des Gesamtaufwandes erreicht werden. Die verbleibenden 20 Prozent der Ergebnisse erfordern mit 80 Prozent des Gesamtaufwandes die quantitativ meiste Arbeit. Nicht jede Aufgabe muss somit zu 100 Prozent erledigt werden, da oftmals 80 Prozent ausreichend sind, dadurch aber immens viel Zeit gespart wird. Ein Ablagesystem beispielsweise kann in Perfektion mit unterschiedlichsten Farben und Symbolen entwickelt werden. Dies frisst viel Zeit, hat aber nur einen minimalen Vorteil gegenüber einem System, das übersichtlich, aber weniger farbenfroh und aufwändig gestaltet ist. Die Methode hilft dabei, Aufgaben zu priorisieren, Zeiteffizienz zu schaffen und konkrete Arbeitsplanungen vorzunehmen. Voraussetzung hierbei ist, dass der Ausführende das eigene Leistungsvermögen einschätzen, Ziele formulieren und Wichtiges von Unwichtigem trennen kann. Selbstverständlich kann dieses Prinzip nicht auf jede mögliche Aufgabe angewendet werden: Eine Operation oder ein Hausbau beispielsweise müssen immer zu 100 Prozent erledigt werden.

### Methode 2: Die ALPEN-Methode

Die ALPEN-Methode unterstützt Sie dabei, bestehende Aufgaben über den Tag zu planen, sodass eine genaue Einschätzung über Dauer und Priorität stattfinden kann. ALPEN ist dabei eine Abkürzung und steht für:

- ▶ A = Aufgabe (Festschreibung aller anstehenden Aufgaben)
- ▶ L = Länger (Festlegung der Dauer für jede Aufgabe [Schätzung])
- ▶ P = Pufferzeiten (mindestens 40 Prozent für unerwartete und spontane, nicht planbare Aktivitäten)
- ▶ E = Entscheidungen (über die Priorität der Aufgaben: Wichtigkeit versus Dringlichkeit)

- ▶ N = Nachkontrolle (Wie gut hat meine Planung funktioniert? Bin ich fertig geworden?)

Die ALPEN-Methode hilft also bei der Strukturierung der Aufgaben über den Tag, wobei auch hier eine gute Einschätzung hinsichtlich der Priorisierung stattfinden muss. Bei dieser Priorisierungsschätzung unterstützt die nachfolgende Methode.

### Methode 3: Das Eisenhower-Prinzip

Das Eisenhower-Prinzip, benannt nach dem ehemaligen US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower, analysiert Aufgaben innerhalb der Kategorien Dringlichkeit und Wichtigkeit und bildet hieraus vier Quadranten. Die Quadranten sehen folgendermaßen aus:

- ▶ Quadrant 1: Aufgaben sind wichtig *und* dringlich (Krisen, Projekte, Aufgaben mit Deadline)
- ▶ Quadrant 2: Aufgaben sind wichtig, aber nicht dringlich: Weiterbildung, Prävention, Beziehungsarbeit, echte Erholung, strategische Arbeit
- ▶ Quadrant 3: Aufgaben sind nicht wichtig, aber dringlich: Unterbrechungen, Anrufe, Konferenzen
- ▶ Quadrant 4: Aufgaben sind weder wichtig noch dringlich: Triviales, manche Anrufe, Aufschiebeverhalten

Die Aufgaben des Quadranten 2 sind dabei diejenigen, die den größten Einfluss auf Erfolg haben, also eine sehr hohe Priorität zugeordnet bekommen sollten. Versuchen Sie einmal, all Ihre Aufgaben innerhalb dieses Systems einzuordnen und zu priorisieren. Es kann dabei helfen, seinen Tag erfolgversprechend umzuplanen, indem unwichtige und wenig erfolgversprechende Aufgaben in die Tagesstunden gelegt werden, in denen oftmals ein Leistungstief herrscht, während die wichtigen und dringlichen in den Phasen des Leistungshochs bearbeitet werden.

### Ziele formulieren

Ein weiterer Tipp, den Sie sicher schon oft gehört haben und möglicherweise schon umsetzen, ist das Erstellen von To-do-Listen. Doch auch dies muss gekonnt sein. Eine Liste mit unrealistisch vielen Aufgaben, die am Ende

des Tages nicht einmal zur Hälfte abgearbeitet wurde, bringt im Zweifel nur zusätzlichen Stress, statt ihn zu reduzieren. Achten Sie daher auch hier auf eine smarte Formulierung (spezifisch, messbar, akzeptabel, realistisch, terminiert). Und warum benennen wir sie nicht um von „To-do-Liste“ in „Ziele“? Manchmal muss das Unterbewusstsein ein wenig überlistet werden, denn natürlich treibt es uns mehr an, Ziele zu erreichen als nur „To-dos“ abzuarbeiten.

### Was bleibt nun als Fazit?

Um das individuelle Stressempfinden abzubauen, bedarf es zuerst einer Analyse der individuellen Zeitfresser, Antreiber und Coping-Strategien. Auf dieser Basis können schon kleine Veränderungen und Anwendung einfacher Techniken sowie eine Neustrukturierung von Arbeitsabläufen zu einer deutlichen Stressminderung führen und somit langfristig die Leistungsfähigkeit erhalten und Gesundheit stärken. Darum sollten auch Unternehmen dieses Thema im Rahmen ihrer Maßnahmen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement aufnehmen und Angebote schaffen, die selbstverständlich um Maßnahmen der Entspannung wie Progressive Muskelentspannung oder Yoga ergänzt werden können. Denn bei allem Aufruf zur Entspannung gilt: Entspannung kann nur auf Anspannung folgen. Ein wenig Anstrengung steckt also auch hier dahinter.



Bianca Wirtz,  
Mitarbeiterin  
bei Ecker-Fitness



### Kontaktinformationen

Martina Ecker | Fitnessökonomin  
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
Referentin für rückengerechte  
Verhältnisprävention  
lizenzierte Rückenschulleiterin KdDR  
Ausbilderin in der Prävention  
info@ecker-fitness.de  
www.ecker-fitness.de



## >> USAWA® RückenStabil

### Boost your balance

Nach Informationen der HFA – Health & Fitness Academy

**USAWA® – das neuartige Kurskonzept, inspiriert durch die Ergebnisse des bundesweit größten Forschungsprojektes zum Thema Rückenschmerzen. Die „RAN Rücken Studie“ zeigt, dass Rückenprobleme neben psychosozialen Ursachen besonders stark mit einer schlechten neuromuskulären Kontrolle der Rumpfstabilisatoren zusammenhängen.**

Ein neuer Ansatz zur Prävention sowie Therapie von unspezifischen Rückenschmerzen ist die Verbesserung der neuromuskulären Kontrolle durch den Einsatz instabiler Unterlagen sowie externer Störimpulse. Das bestätigen die Ergebnisse der RAN Rücken Studie, die 2011 bis 2019 im bundesweit größten Forschungsprojekt zum Thema Rückengesundheit durchgeführt wurde.

Ein Perturbationstraining wird dazu als effektivste Trainingsmöglichkeit empfohlen. Dies umfasst Übungen mit externen Störimpulsen, wie beispielsweise Gleichgewichtsprovokationen.

Auf Grundlage dieser Empfehlungen entwickelte Dirk Hübel, Inhaber der HFA-Health & Fitness Academy, das neue Kurskonzept USAWA®. Das aus dem Afrikanischen stammende Wort USAWA bedeutet Gleichgewicht und stellt genau diese Trainingsmechanismen in den Mittelpunkt.

Der Ansatz von USAWA® RückenStabil liegt in der Verbesserung muskulärer Reaktionsmuster sowie der Erhöhung einer unwillkürlichen Voraktivierung tief liegender Rumpfmuskeln. Durch das kontinuierliche Üben in Störsituationen werden muskulär stabilisierende Effekte für die Wirbelsäule stärker gefördert als bei einem herkömmlichen Kräftigungstraining.

Während solche Effekte sonst vor allem in therapeutischen Einzelbehandlungen erzielt werden, wird das Prinzip der Perturbation in diesem innovativen Kurskonzept im Gruppentraining realisiert.

Eine durchdachte, einfache Stundenstruktur ermöglicht es Instruktor:innen, auch mit leistungsschwachen Kursteilnehmern spezifische Rückenübungen exakt auszuführen. Dazu

werden zunächst ausgewählte Übungen auf labilen Trainingsgeräten erlernt (Phase 1). In dieser ersten Phase finden die Kursteilnehmer durch den Einsatz spezifischer Zusatzaufgaben ihren individuell adäquaten Trainingsreiz (ATR).

Nur wenn die Intensität des ATR stimmt, wird USAWA® RückenStabil zu einem wirkungsvollen Perturbationstraining der Wirbelsäulenmuskulatur. Nach dem Erlernen und Beherrschen der Übungen folgt dann die Umsetzungsphase in einem wiederkehrenden Trainingszirkel (Phase 2). Dabei können die Teilnehmer jede Aufgabe mehrfach wiederholen und somit individuell hohe Lerneffekte erzielen.

Mit dem speziellen „3er Steigerungssystem“ (Progression & Regression) werden Übungsreihen in ihren Anforderungen sehr gut steuerbar und ermöglichen dadurch für annähernd jedes Leistungsniveau ein optimales Training. Damit können sogar Anfänger direkt neben Fortgeschrittenen üben und durch unterschiedliche Zusatzaufgaben trainiert jeder in seinem persönlich passenden Level.

Das USAWA® RückenStabil-Format richtet sich an Personen mit bestehenden Rückenproblemen, muskulären Defiziten, Instabilitäten, Risikogruppen für Rückenschmerzen sowie Menschen, die präventiv etwas für ihre Rückengesundheit tun möchten.

Über den spezifischen Trainingsansatz der Perturbation wird die neuromuskuläre Kontrolle optimiert und die funktionelle Segmentstabilität verbessert.

Daraus ergibt sich ein hocheffektives, sensorisches Rumpfmuskeltraining, das vor allem die Rückenstabilität verbessert und bestehende Rückenprobleme reduziert.



Neben RückenStabil gibt es weitere USAWA-Kursformate. Bei allen Formaten steht die Balance im Mittelpunkt. Die Intensität der Übungen und die Auswahl eines zweiten Schwerpunktes, der mit den Balanceaufgaben kombiniert wird, orientieren sich am Bedarf und dem Alter der Zielgruppe.

Die USAWA-Kursformate im Überblick:

- ▶ **AthleticFit** – funktionelles Power-Workout für Effizienz und Performance
- ▶ **BalanceYoga** – Yoga auf einem anderen Level für ein besseres Körpergefühl
- ▶ **RückenStabil** – spezielles Rumpf- und Tiefenmuskeltraining, optimal bei Rückenproblemen
- ▶ **SeniorAktiv** – effektive Koordinationsübungen für mehr Bewegungssicherheit

Ab 2021 finden die ersten Kursleiter-Ausbildungen statt.

Weitere Informationen zum USAWA-Konzept finden Sie in Kürze unter: [www.usawa.de](http://www.usawa.de)

Alle Termine für die USAWA-Kursleiter-Ausbildungen stehen unter: [www.hfacademy.de](http://www.hfacademy.de)

(Quelle: [www.ranruecken.de](http://www.ranruecken.de))



#### Kontaktinformationen

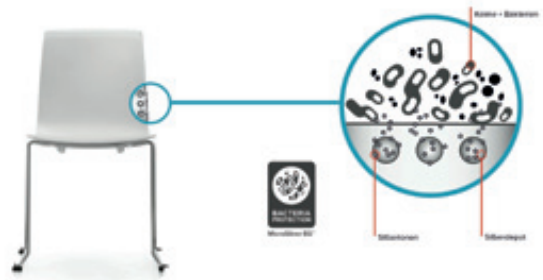
HFA – Health & Fitness Academy  
07743 Jena  
Tel.: 03641 527533  
[info@hfacademy.de](mailto:info@hfacademy.de)  
[www.hfacademy.de](http://www.hfacademy.de)



## >> Hygienisch und gesund sitzen mit Silberionen

Dauphin hat was gegen Keime

Nach Informationen der Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG



Der antimikrobielle Effekt entsteht dank einer permanenten Ionenabgabe des eingebrachten Silbers und leidet weder unter Abnutzung noch Reinigung.



Im Büroumfeld leisten der Drehstuhl Stilo ES operator sowie der Besucherstuhl Fiore mit Mikrosilber-Additiven einen wichtigen Beitrag zu einem intelligenten Hygienekonzept.



Für die Arbeit im Labor sowie im hygienesensitiven Produktionsbereich sind die mit Mikrosilber ausgestatteten Industriestühle der Produktfamilie Tec besonders geeignet.

Die Menschen haben in den vergangenen Monaten gelernt, auf Abstand zu gehen. Damit sie sich weiterhin dort begegnen können, wo es für eine gute Zusammenarbeit förderlich ist oder es besonders auf Infektionsschutz ankommt, ist Hygiene wichtiger geworden denn je. Das stellt alle vor neue Herausforderungen. Sitzmöbel von Dauphin mit Mikrosilber-Additiven bieten eine intelligente Lösung.

Sauber muss es sein: Corona hat die Welt nachhaltig verändert. In vielen Bereichen des alltäglichen Lebens hat sich das Bewusstsein für Hygiene grundlegend gewandelt. Abstand, Flächeneffizienz und hygienische Oberflächen gewinnen an Bedeutung – ganz besonders am Arbeitsplatz, wo die Mitarbeiter nach Wochen im Homeoffice nun zum Teil wieder zusammenkommen.

Längst gehört zu einem gesunden Arbeitsplatz neben einer ergonomischen Sitzgelegenheit auch ein wirkungsvolles Hygienekonzept – vielen Beschäftigten ist das bei der Rückkehr ins Büro besonders wichtig, wie Umfragen belegen. Eine Forsa-Erhebung im Auftrag des

Industrieverbands Büro und Arbeitswelt (IBA) etwa kommt zu dem Schluss, dass die Hälfte der Arbeitnehmer sich nach Wochen im Homeoffice für die Rückkehr ins Büro verbesserte Hygieneregeln und -vorrichtungen vom Arbeitgeber wünscht. Künftig sind also auch Abstandsregeln, Infektionsschutz und eine leicht zu reinigende Büro- und Arbeitsplatzeinrichtung ausschlaggebend für das Wohlbefinden der Beschäftigten.

Dauphin begegnet diesen anspruchsvollen Hygieneanforderungen mit der innovativen MicroSilver BG™-Technologie, die etwa in der Bürodrehstuhlfamilie Stilo zum Einsatz kommt. Das antimikrobiell wirkende Material dient – unsichtbar eingearbeitet in Sitzschalen, -bezügen oder Armlehnen – als wirkungsvolle Prävention gegen Ansteckung durch Bakterien, Viren und Mikroorganismen.

Denn wie Studien belegen, fühlen sich Erreger auf Bürostühlen durch die Erwärmung während des Sitzens besonders wohl. Das langlebige Mikrosilber-Additiv kann dabei – als Mikropartikel gleichmäßig im Material verteilt – Abhilfe schaffen.

Der antimikrobielle Effekt entsteht dank einer permanenten Ionenabgabe des eingebrachten Silbers und leidet weder unter Abnutzung noch Reinigung. Die hygienische Wirksamkeit überdauert also die gesamte Lebensdauer des Stuhls. Außerdem ist MicroSilver BG™ – ganz im Gegensatz zu den kleineren Nanosilber-Partikeln – gesundheitlich unbedenklich. Optional sind die Polsterauflagen der Stuhlmodelle mit dem ebenfalls antimikrobiell wirkenden Bezugsmaterial Silvertex® erhältlich.

Für Arbeitsplätze im Labor oder andere hygienesensitive Bereiche bietet Dauphin seine Industriestuhlfamilie Tec mit Mikrosilber-Additiv an. Die Silberionen kommen hier in Kunststoff-Außenschalen, Bedienelementen und Silvertex®-Bezügen zum Einsatz.



### Kontaktinformationen

Dauphin HumanDesign® Group  
GmbH & Co. KG  
91238 Offenhausen | Tel.: 09158 17-950  
info@dauphin-group.com  
www.dauphin-group.com



# >> Wir haben einen Bewegungsapparat und keinen Stillhalteapparat

Bewegung wirkt auf alle Sinne

Nach Informationen der SLASHPIPE® GmbH & Co. KG



SLASHPIPE Mini



Mit der Kraft des Wassers flexibel trainieren



Spaß an Bewegung: Gruppen-Workout mit der SLASHPIPE

Regelmäßiges Training mit der SLASHPIPE trägt nachweislich zur Gesundheit und einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei. Die SLASHPIPE kräftigt unter anderem die tiefliegende Rückenmuskulatur, schult das Gleichgewicht, optimiert die Koordination und fördert die Beweglichkeit. Durch dieses allumfassende Konzept ist dieses Trainingstool nicht nur für Trainingsjunkies ein Muss, sondern auch sehr variabel für eine ältere Zielgruppe und Sporteinsteiger, mit der Ausrichtung des gesundheitsorientierten Trainings, einsetzbar. Die gezielten Bewegungen und muskulären Ansteuerungen verbessern die Alltagskompetenzen, die ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglichen und damit das Lebensgefühl und Trainingserlebnis verbessern.

Das SLASHPIPE-Training hat zahlreiche positive Effekte auf körperliche Einschränkungen. Der gesundheitliche Nutzen ist dabei davon abhängig, in welcher Form, Dauer und Intensität das SLASHPIPE-Training durchgeführt wird. Eine Kombination von ausdauerfördernden und funktionellen Übungen, wie beim Circuit-Training, sollte durch ein maßvolles Krafttraining unter Einbeziehung aller relevanten Muskelgruppen ergänzt werden. Ebenso sollten Beweglichkeit und Balance berücksichtigt werden. Wichtig ist, Spaß an der Bewegung zu haben und alle Sinne mit anzusprechen.

See it, hear it, feel it! Dieser Sinnesdreiklang ist einer der Kernpunkte des SLASHPIPE-Trainings. Dabei müssen keine sportlichen Höchstleistungen erzielt werden, sondern

wer allein schon zwei Mal pro Woche eines unserer Lizenzprodukte nutzt, sich nach den vorchoreografierten Kursen bewegt, verbessert signifikant seine Gesundheit. Durch die schonenden, regelmäßigen und fließenden Bewegungen kann ein SLASHPIPE-Training sogar zur Linderung von bereits bestehenden Beschwerden beitragen und den Heilungsprozess signifikant unterstützen.

### Das Slashpipe-Training hat zahlreiche Vorteile

SLASHPIPE unterstützt durch ihre reaktiven Trainingseigenschaften das Herz-Kreislauf-System, der Blutdruck bleibt stabil und die Entstehung von Arteriosklerose wird gebremst. Zudem wird das Immunsystem gestärkt. Das Risiko für Diabetes und Osteoporose wird

reduziert und in neueren Studien gibt es sogar Hinweise darauf, dass ein zweimaliges Training in der Woche dazu beiträgt, Demenz vorzubeugen. Und nicht zu vergessen: SLASHPIPE-Training reduziert das Sturzrisiko, wenn die Muskelkraft und Beweglichkeit gestärkt sind und der Gleichgewichtssinn trainiert ist.

**Ganz wichtig:** Es ist nie zu spät, sich für einen aktiveren Alltag zu entscheiden!

### Kontaktinformationen

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



## >> Hoch die Kassen!

### Counterstühle von Sedus bieten hohe Qualität und vorbildliche Ergonomie

Nach Informationen der Sedus Stoll AG



Alle bewährten Sedus Drehstühle gibt es auch in der Counterversion.

**Alle Arbeitsbereiche, in denen Mitarbeiter erhöht sitzen, müssen mit sogenannten Counterstühlen ausgestattet sein. Das betrifft vor allem Kassengebiete, Empfangstresen und Serviceschalter, aber auch spezielle Arbeitsplätze in Labor- und Praxisbereichen.**

Counterstühle müssen über eine stufenlose Sitzhöhenverstellung bis mindestens 75 cm (oberste Einstellung) verfügen, was in der Regel mit einer extra langen Gasfeder gelöst wird. Dazu müssen Mitarbeiter einfach und gefahrlos Auf- und Absteigen können, wozu ein leicht höhenverstellbarer Fußring sorgt, der ein bequemes Abstützen/Aufsetzen der Füße bei der Einstellung der passenden Sitzhöhe gewährleistet. Für die Standfestigkeit werden Counterstühle mit feststehenden Gleitern oder speziellen Stopprollen ausgestattet, die ein unbeabsichtigtes Wegrollen in jeder Situation verhindern.

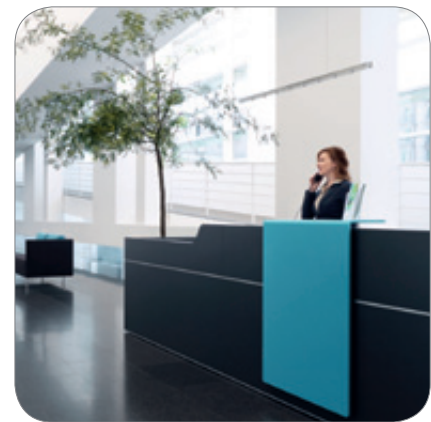
Ob in der Produktion oder Montage, am Schalter oder an der Kasse – die ergonomische Ausstattung ist das A und O, denn schließlich arbeiten die Mitarbeiter nicht nur viele Stunden im Sitzen, sondern auch noch in erhöhter Position, was für einige zum Balanceakt und zusätzlichem Stressfaktor werden kann. Nicht nur deshalb können die Fußringe optional mit einer Auflage kombiniert werden, die den Füßen auch in erhöhter Position Halt gibt, wie es beim „normalen Sitzen“ der Fußboden leistet. Rückenfreundlich sind Counterstühle dann, wenn sie über eine ergonomisch geformte Rückenlehne, eine Sitzflächenneigung und über eine wirkungsvolle Abfederung verfügen.

Generell sollte sich der Stuhl in jeder Situation der dreidimensionalen Lageveränderung des Körpers anpassen.

Was sich zigtausendfach in Büros bewährt hat, bietet der Ergonomie-Experte Sedus auch als vollwertige Counterstühle für erhöhte Arbeitsplätze, denn Bürostühle bieten allein von ihrer Auslegung her einen sicheren Halt mit Wohlfühlfaktor. Wer hier am falschen Ende spart, kann durch erhöhte Fehlzeiten in der Belegschaft empfindlich bestraft werden.

Insgesamt acht Sedus Modelle, die auch in der Counterausführung zu haben sind, tragen das AGR-Gütesiegel, was ihnen hohe Qualität und vorbildliche Ergonomie bescheinigt. Die bewährten Bürostuhl-Modelle netwin, quarterback, se:do (mit Sitzneigeverstellung), black dot, open mind und swing up (mit Similar-Swing-Mechanik) werden mit Counterfunktion, die Modelle se:flex und se:motion als Mehrzweckstühle mit Hochstuhlfunktion angeboten, wobei sich letztgenannter wegen seiner Materialbeschaffenheit hervorragend als Laborstuhl eignet.

Mit dem breit aufgestellten Produktangebot lassen sich Arbeitsplätze in anspruchsvollen Sichtbereichen und natürlich alle Bereiche



Vor allem in repräsentativen Bereichen machen Sedus Counterstühle eine besonders gute Figur.

ausstatten, in denen „unsichtbare“ Schwerstarbeit geleistet wird. So formal unterschiedlich die Sedus Modelle gestaltet sind, eint sie doch ein und dasselbe Label: AGR-geprüft & empfohlen.



#### Kontaktinformationen

Sedus Stoll AG  
79804 Dogern  
Tel.: 07751 84-0  
sedus@sedus.com  
www.sedus.com



## >> Schmerzfrei durch den Arbeitsalltag

Gesundes Gehen dank einzigartiger Sohlentechnologie

Nach Informationen der Joya Schuhe GmbH



Prof. Dr. med. habil.  
Christoph Anders  
vom Universitäts-  
klinikum Jena

Als innovativer Schuhhersteller hat Joya, mithilfe einer einzigartigen Sohlentechnologie, einen Schuh geschaffen, bei dem gesundes Gehen und Stehen im Vordergrund stehen. Die letzten Monate haben gezeigt, wie überaus wichtig das doch vor allem für die Helden und Heldinnen im Gesundheitssektor ist, die jeden Tag aufs Neue den Herausforderungen der Krise begegnen.

Arbeitsschuhe begleiten uns bis zu zwölf Stunden am Tag, daher müssen sie zweifelsohne auf unseren Fuß und unseren Bewegungsapparat zugeschnitten sein. Die Joya Arbeitsschuhe fördern ein gesundes Gleichgewicht und aktivieren die Muskulatur von den Zehen bis in den Rücken. Der Verein „Aktion Gesunder Rücken“ empfiehlt Joya als besonders rückenfreundlichen Schuh.

Dies wurde in einer Studie des Universitätsklinikums Jena (D) geprüft und bestätigt. Prof. Dr. med. habil. Christoph Anders hat mit modernsten Methoden die Unterschiede von Joya Schuhen zu normalen Schuhen analysiert. „Durch Mikro- oder Makrobewegungen aktiviert der ausgeklügelte Schuh die Bein- und Fußmuskulatur“, sagt der Experte. Zwei Sohlen stehen hierbei zur Auswahl. Die Joya Modelle mit der „Emotion“-Sohle führen zu einer Entlastung der Muskulatur, weil sie die Energie beim Aufsetzen des Fußes aufnehmen

und sie beim Abrollen wieder an den Fuß abgeben. Sie sind deshalb auch für länger dauernde Beanspruchung, wie zum Beispiel lange Arbeitsstunden, geeignet. Die Modelle mit der „Motion“-Sohle sind auf Aktivierung ausgelegt und haben die Charakteristik eines Trainingsgerätes, das besonders den Aufbau der Muskulatur und damit das körpereigene Stoßdämpfersystem fördert. Das führt zur Entlastung von Bandscheiben, Knorpel, Sehnen und Bändern sowie zu einem aktiven Schutz der Wirbelsäule.

Mit den rutschfesten Joya Modellen, wie dem Sneaker „Dynamo III SR W White“ der Klettverschluss-Sandale „Komodo SR White“ oder den Joya ESD (electrostatic discharge) Modellen, bei denen die Schuhsohle elektrostatische Aufladungen neutralisiert, gehören kräftezehrende und körperlich ermüdende Arbeitstage im Gesundheitsbereich endlich der Vergangenheit an.



### Kontaktinformationen

Joya Schuhe GmbH  
78467 Konstanz  
Tel.: +49 7531 921 60 60  
info@joyashoes.eu  
www.joyashoes.swiss

SCHAUEN SIE HIER:

JOYA'S  
EINZIGARTIGE  
SOHLENTECHNOLOGIE



QR-Code scannen und Joya's  
Sohlentechnologie kennenlernen



## >> Schwerelos Schwung zur Entspannung und Entlastung

Wohlbefinden ganz ohne Stress

Nach Informationen der Mira Art GmbH



**Körperliche Arbeit und langes Sitzen sowie Überbelastung und Fehlhaltungen führen mit den Jahren zu empfindlichen und schmerzenden Gelenken. Im schwerelosen Hängesessel finden Körper, Geist und Seele wohlverdiente Entlastung.**

### Effektive Rücken- und Gelenkentlastung

Der Traumschwinger dient sowohl bei der Vorbeugung von Rückenschmerzen als auch bei der Therapie von Erkrankungen des Bewegungsapparates als wichtiges Hilfsmittel.

Durch die besondere Elastizität des Baumwollfadens und die knotenfreie Knüpfung des Netzes wird eine Flexibilität erreicht, bei der sich das sehr weiche, hautfreundliche Netzgeflecht natürlich und ohne Druck dem Körper anpasst. Die so erzielte ergonomische Körperhaltung unterstützt in optimaler Weise

das physische und psychische Wohlbefinden. Das elastische Naturmaterial erlaubt das Absinken des Körperschwerpunkts. Die Druckbelastung verteilt sich gleichmäßig, sodass eine Druckentlastung aller Körperzonen erreicht wird.

Mit wenigen Handgriffen ist der Traumschwinger in Höhe und Neigung verstellbar. Dies ermöglicht ein bequemes Ein- und Aussteigen sowie eine optimale Sitz- oder Liegeposition.

### Eine Insel der Ruhe und Gelassenheit

Die Seele baumeln lassen, eine Auszeit nehmen, sowohl draußen an der frischen Luft als auch gemütlich im Haus. Genussvoll entspannen geht im Traumschwinger wie von selbst. Das anschmiegsame, ergonomische Netzgeflecht umschließt sanft entlastend und führt zu erholsamer Ruhe und zum natürlichen

Abbau von Stress. Durch die sanften Kreis- und Pendelbewegungen der Ein-Punkt-Aufhängung setzt tiefe Beruhigung ein.

Der Einsatz eines Kissens entlastet zusätzlich den Hals-Nacken-Wirbel-Bereich, unterstützt die Haltung beim Lesen und stabilisiert die Knie in Seitenlage. Im Organizer, der einfach am Seitenholz befestigt wird, sind Buch, Handy, Trinkflasche, Brille und andere Dinge immer griffbereit.



### Kontaktinformationen

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



## >> Trend Homeoffice: Bewegungs- und Ergonomiedefizit inklusive

Die Lösung: Ein Aktiv-Stuhl für mehr Bewegung im Alltag

Nach Informationen der Aeris GmbH



**Sitztechnisch hat Corona viele Arbeitnehmer wieder zurückgeworfen: von einem mehr oder weniger ergonomisch gestalteten, professionellen Arbeitsplatz im Büro auf eine Not-, Übergangs- oder Zwischenlösung zum Sitzen und Arbeiten im privaten Bereich.**

Was der Rücken eine Zeit lang toleriert – für ein paar private E-Mails, Online-Einkäufe oder ein Computerspiel – wird ihm als Dauerlösung für stundenlanges, geschäftliches Recherchieren, Schreiben und Telefonieren dann doch zu viel. Und er beschwert sich. Mit Rückenschmerzen. Und wir sind damit wieder da, wo wir im Büro schon mal waren: bei der Erkenntnis, dass langes Sitzen auf inadäquatem Mobiliar dem Rücken schadet. Und nicht nur dem, sondern dem ganzen System Mensch. Denn weitere Symptome gehen oft mit den Schmerzen im Rücken einher: Leistungseinschränkung, Müdigkeit, Motivationsmangel, Abgeschlagenheit.

### Mehr Homeoffice wird bleiben

Dennoch ist der Trend Homeoffice da. Haben in Vor-Corona-Zeiten rund 12 Prozent der

Erwerbstätigen von Zuhause aus gearbeitet, war es während des Lockdowns nahezu jeder zweite. Der Lockdown hat gezeigt: Homeoffice geht. Sogar besser als gedacht und bietet sowohl für Arbeitnehmer als auch für Arbeitgeber viele Vorteile. Homeoffice wird sich als alternatives Arbeitsmodell in Zukunft stärker durchsetzen.

### Provisorisch statt professionell?

Allerdings: Während viele Selbstständige ihren Arbeitsplatz im privaten Bereich von Anfang an professionell ausgestattet haben, liegt dieser Punkt bei den Corona-ad-hoc-Homeworkern meist im Argen. Er ist oft eher ein Provisorium in der Küche, im Flur, in der Esszimmerecke oder – weil's oft der ruhigste Platz ist – irgendwo im Schlafzimmer. Not macht erfinderisch.

### Bewegungskiller Homeoffice

Doch der Platzmangel bedeutet auch Bewegungsmangel. Man bewegt sich im Homeoffice noch weniger als sonst schon während der Büro-Arbeit, befürchtet der Sportmediziner Seniorprofessor der Uni Münster, Klaus Völker, und warnt: „Die Menschen werden durch das Homeoffice geradezu am Schreibtisch festgenagelt.“ Selbst die Wege zur Arbeit, zum Kollegen ins Nachbarbüro, zum Kopierer etc. entfielen jetzt on top. „Wir haben eine Extremform der körperlichen Inaktivität erreicht, die besorgniserregend ist“, kommentiert Völker die Ergebnisse einer aktuellen spanischen Studie der Universidad Rey Juan Carlos (URJC), die wieder einmal dokumentiert, dass die Menschen viel zu lange sitzen. „Das Gefährliche am Dauersitzen ist zum einen der niedrige Kalorienverbrauch“, so Professor



Völker. „Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System laufen auf Sparflamme. Das begünstigt zum Beispiel Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Krebs. Zum anderen belastet das lange Sitzen die Beinvenen, die Muskulatur und die Haltung.“ Im Konsens mit vielen anderen Wissenschaftlern und Experten mahnt Völker, dass lange Zeiten der Passivität nicht „aufgeholt“ werden können. „Sport am Feierabend ist gut, aber er kann die entgangene Bewegung über Tag nicht vollständig kompensieren“, so Völker.

### Schon wenig Bewegung hilft viel.

Seine Empfehlung „Oft die Sitzposition wechseln und immer wieder mal aufstehen“, bekräftigt die Erkenntnis, dass die alltäglichen Bewegungen entscheidend sind. Jede Muskelkontraktion schenkt dem Körper Enzyme, Hormone und Botenstoffe, die die Organe brauchen. Und jede Bewegung hält die Muskeln fit und den Kreislauf in Schwung.

### Aktivsitz-Klassiker in neuem Licht

Die Industrie hat darauf schon reagiert und bietet diverse Lösungen fürs Büro, die das Thema „mehr Bewegung“ im Fokus haben. Neue Bedeutung kommt – speziell in Bezug aufs Homeoffice – deshalb dem Klassiker unter den Aktiv-Stühlen zu, dem dreidimensional beweglichen AERIS Swopper. Er macht genau das möglich, was gegen Bewegungsmangel gefordert wird: permanente, leichte Bewegung für den ganzen Körper. Nach einem dem Körper vertrauten Muster: Auf dem AERIS Swopper kann sich der Körper verhalten wie beim lockeren Gehen auf weichem Waldboden. Selbst das Federn der Schritte, also die Auf- und Abbewegung, die zum Beispiel die Niere so nötig braucht, um gut funktionieren zu können, wird auf dem federgelagerten Sitz möglich.

Dass man sich auf dem Swopper mehr als doppelt so viel bewegen kann wie auf

herkömmlichen Bürostühlen, haben schon frühere Studien bewiesen. Jüngere haben auch die Förderung von Wachheit, Kreativität und Leistungsfähigkeit durch die permanente Bewegung auf dem seit 20 Jahren bewährten Aktiv-Stuhl bewiesen.

### Mehr Bewegung im Alltag geht. Man muss es nur wollen. Und tun.

Und natürlich – gemäß der Empfehlung von Professor Völker – wird der gesundheitliche Effekt erhöht, wenn man verstanden hat, dass man sich selbst etwas Gutes tut, wenn man sein Verhalten bewegungsorientiert ausrichtet und immer wieder zwischendurch auch Arbeiten im Stehen oder Gehen erledigt.

Für möglichst viele abwechselnde Haltungen sorgen und wenn man sitzen muss, dann so beweglich wie möglich – so erhöhen sich die Chancen, dass das Homeoffice eine doppelte Win-win-Situation für alle Beteiligten wird.

Optisch kommt der AERIS Swopper einem Einsatz im Homeoffice besonders entgegen, denn er ist alles andere als ein Bürostuhl-Monster! Sein Design hat schon immer gesagt: Ich kann etwas anderes als traditionelle Bürostühle, deshalb sehe ich auch anders aus. Und jetzt gibt es den ersten 3D-Stuhl der Welt auch mit einer sehr wohnlichen Note: Stylish – mit weißer Basis und mit neuen, warmen Wollstoff-Bezügen in großer Farbvielfalt. So bleibt das Zuhause „homy“, auch wenn man es als Z(w)eit-Office nutzt.



### Kontaktinformationen

AERIS GmbH  
85540 Haar bei München  
Tel.: 089 900506-0  
info@aeris.de | www.aeris.de  
Oder über den qualifizierten Fachhandel



## >> Der „spürbare“ Unterschied zwischen Mann und Frau!

Geschlechterspezifisches Sattelkonzept von Ergon

Nach Informationen der RTI Sports GmbH



Modell ST Core Prime für die weibliche Anatomie



**Dass Frauen aufgrund ihrer unterschiedlichen Anatomie einen anderen Sattel als Männer fahren sollten, ist längst kein Geheimnis mehr. Ergonomie-Spezialist Ergon aus Koblenz hat sich die Mühe gemacht, dies in einer aufwendigen Studie zu belegen und daraufhin ein völlig neues Sattelkonzept entwickelt.**

Mit einem guten Sattel verhält es sich wie mit einem guten Schiedsrichter im Sport. Wenn der Außenstehende gar nicht merkt, dass er da ist, macht er seine Arbeit am besten. Und im besten Fall ist der Sattel nicht mehr und nicht weniger als der nahtlose, kaum spürbare Übergang von Mensch zu Maschine. Er gibt der Radfahrerin, dem Radfahrer Halt, führt ihn bzw. sie und vermittelt im Idealfall größtmöglichen Komfort und Fahrspaß.

### Wie muss ein perfekter Sattel aussehen?

Was sich im Radfahr-Alltag als gar nicht so einfach erweist. Sitzbeschwerden, Druckschmerz bis hin zum Taubheitsgefühl sind vielen Radfahrerinnen und Radfahrern nicht unbekannt.

So erweist sich die Ergonomie eines Sattels als mindestens ebenso komplex wie die körperlichen und physischen Voraussetzungen, die mitbringt, wer sich in bester Absicht aufs Fahrrad schwingt. Was unweigerlich zu Fragen führt: Gibt es geschlechterspezifische Besonderheiten, die zu beachten sind? Wie muss ein Sattel aussehen, damit sowohl Frau als auch Mann die perfekte Verbindung zu ihrem Gefährt haben?

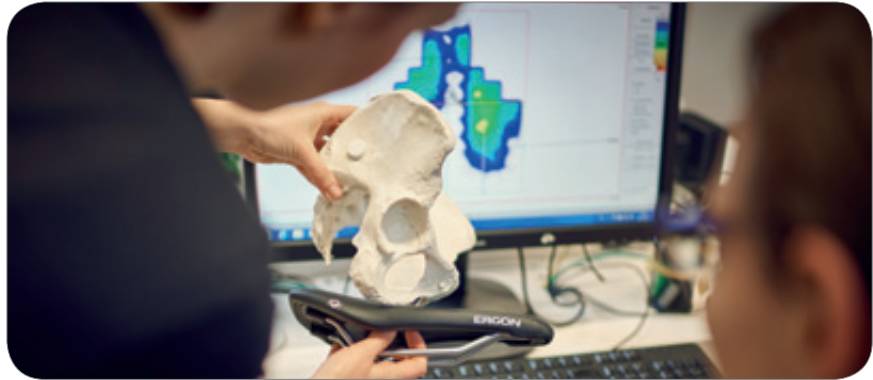
Die erste Frage kann mit einem klaren ja beantwortet werden. Die Anatomie des knöchernen Beckens bei Mann und Frau ist nun mal eine unterschiedliche. Der Innendurchmesser des weiblichen Beckens ist größer als beim Mann. Die Beckenschaufeln stehen bei der

Frau weniger steil. Für Form und Gestaltung von Fahrradsätteln für Frauen und Männer aber sind andere anatomische Unterschiede von Relevanz.

Da wäre zum einen der Sitzknochenabstand. Rein statistisch betrachtet ist dieser Abstand bei Frauen größer als bei Männern. Innerhalb der Stichprobe der unten genannten Ergon-Studie reichen die Werte bei den Frauen von 9 bis 16 cm und bei den Männern von 8 bis 14,5 cm. Je größer der Abstand der beiden Sitzbeinhöcker, desto breiter sollte auch der Sattel ausfallen. Doch es gibt hier auch einen großen Überschneidungsbereich. Für die Wahl des Fahrradsattels muss also stets eine individuelle Messung erfolgen.



Modell ST Core Prime  
für die männliche  
Anatomie



Breiter Sattel, schmaler Sattel – damit ist das Problem möglicher auftretender Druckschmerzen bis hin zum Taubheitsgefühl aber noch lange nicht gelöst. Um bestmögliche Lösungen für einen Frauen- bzw. Männersattel auch hinsichtlich der Formgebung und detaillierten Ausgestaltung zu finden, ist es nötig, bei den anatomischen Unterschieden im Beckenbereich noch genauer hinzuschauen. So verfügen Frauen über einen niedrigeren Schambeinbogen und einen größeren Schambeinwinkel als Männer. Die Höhe des Schambeinbogens ist bei der Sattelentwicklung ein wichtiges Maß dafür, wie viel Platz das umliegende Weichteilgewebe hat, bis es zwischen Sattel und Knochen komprimiert wird.

### Studie belegt den „spürbaren“ Unterschied

Im Rahmen einer Bachelorarbeit im Studiengang Sportmedizinische Technik hat Ergon bereits 2016 in einer Studie die individuellen Beckenausprägungen von Frauen und Männern genauer untersucht. Computertomografien ergaben, dass die vertikale Höhe des Schambeinbogens bei Männern durchschnittlich um 30 Prozent höher liegt als bei Frauen. Zudem ist danach der Schambeinwinkel beim Mann deutlich geringer als bei der Frau. Bei Männern stehen die Schambeinkufen also deutlich steiler zueinander. Auch die Schambeinfuge (Symphyse) liegt wesentlich höher.

Letztendlich führt die Beckengeometrie bei Frauen zu einer erhöhten Belastung des Weichteilgewebes im Genitalbereich, wobei der Genitalbereich bei den Männern „mobil“ ist und somit eher der Dammbereich entlastet werden muss.

In seiner Entwicklungsabteilung am Firmensitz in Koblenz arbeitet Ergon als einer der führenden Sattelhersteller akribisch daran, immer wieder neue, ergonomisch verbesserte Produkte zu kreieren. Die oben genannte Studie bestätigte die im Hause Ergon gewonnenen Erkenntnisse. Aus diesen Erkenntnissen zogen die Ergon-Experten dann ihre Schlüsse bei der Ausgestaltung des jeweiligen Sattels. Beim Modell ST Core Prime, um nur ein Beispiel zu nennen, versehen mit dem Gütesiegel der „Aktion Gesunder Rücken“ (AGR), sind die Unterschiede deutlich erkennbar und für die oder den Nutzer ebenso deutlich spürbar.

Bei den Frauen dient der Entlastungskanal der Entlastung des Weichteilgewebes im Genitalbereich und ist daher weiter nach vorn gezogen. Beim Männermodell geht es eher um die Entlastung des Dammbereiches, der Kanal ist daher im hinteren Bereich etwas betonter als beim Frauenmodell. Das zusammen sorgt sowohl beim Frauen- als auch beim Männersattel für die bei Ergon gewohnten Komforteigenschaften: eine wirksame Entlastung des

Damm- und Genitalbereichs, weniger Sitzknochendruck, Rückenschonung und eine dynamische Bewegungsunterstützung.

### Sportliche Modelle

Für Janina Haas, Sportergonomin bei Ergon, aber gilt: Stillstand bedeutet Rückschritt. „Wir arbeiten kontinuierlich daran, unsere Frauen- und Männersättel zu überprüfen und weiterzuentwickeln. Dazu werden aufwändige Feld- und Laborstudien betrieben. Zudem liefern uns Fragebögen und Satteldruckmessungen bei Team- und Testfahrer(innen) wichtige Erkenntnisse“, erläutert die Expertin. So arbeiten sie bei Ergon mit Hochdruck daran, das bewährte Konzept von den Core-Sätteln auch bei sportlichen Modellen weiter auszubauen. Damit auch die sportlich ambitionierten Männer und Frauen im rauen Gelände und auf den anspruchsvollen Trails irgendwann feststellen: Der beste Sattel ist der, den ich eigentlich gar nicht spüre...



### Kontaktinformationen

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



## >> Homeoffice ist der neue Arbeitsplatz

### Mit Bewegung gegen das Dauersitzen

Nach Informationen der moll Funktionsmöbel GmbH

Dass eine Pandemie, ausgelöst durch ein Virus, unser Leben so auf den Kopf stellt und einen solch großen Einfluss auf bestehende Arbeitsstrukturen hat, daran hätte wohl im letzten Jahr noch niemand geglaubt. Aus der Not heraus wurde das zuvor verpönte Szenario „Homeoffice“ zur aktuellen Alternative des Büros. Das Resultat: Den meisten kommt diese neue Normalität sehr gelegen. Oftmals kann die Arbeitszeit flexibler gestaltet werden und private Termine, die am Tage stattfinden, können jetzt in den Arbeitsalltag integriert werden. Dinge, wie die Kinder von der Schule abholen, den Einkauf erledigen oder die Wäsche waschen, gehören jetzt nicht mehr nur zum Abendprogramm. Und das Beste: Mitarbeiter sind zufriedener, was sich wiederum auf eine bessere Qualität der Arbeitsleistung auswirkt.



Homeoffice bietet aber noch eine ganz andere Möglichkeit: Das Büro in den eigenen vier Wänden einzurichten, ist eine sehr persönliche Angelegenheit, da es sich hier um den eigenen Stil, um einen individuellen Platzbedarf, dem zur Verfügung stehenden Budget und nicht zu vergessen, um die Gesundheit handelt. Sie fragen sich jetzt sicher, wieso es dabei um die Gesundheit geht? Hier lautet das Stichwort „Ergonomie“! Gerade die ergonomischen Aspekte dürfen bei der Einrichtung der eigenen Denksinsel keinesfalls unterschätzt werden, denn wir sitzen deutlich zu viel, bewegen uns zu wenig, starren zu lange auf den Bildschirm und nehmen dabei auch noch eine ungesunde Körperhaltung ein.

Im Folgenden finden Sie Tipps und Tricks für einen gesunden Arbeitsplatz daheim und eine Körperübung, die sich ganz leicht in den Arbeitsalltag integrieren lässt.

#### Zunächst bestimmen Sie den Stellplatz Ihres eigenen Büros

Schaffen Sie sich Platz: Richten Sie ein separates Arbeitszimmer ein oder räumen Sie eine Stelle am Fenster frei, um sich dort Ihren

Arbeitsplatz zu gestalten. Auch der Flur, wenn er viel Tageslicht bietet, kann ein schöner Ort zum Arbeiten sein. Sie haben keinen Platz? Dann bedenken Sie schon bei der Anschaffung des Schreibtisches und Drehstuhls, dass beides möglichst wandelbar ist, damit sich die Möbel an verschiedene räumliche Situationen ausrichten lassen. Auf diese Weise wird der Schreibtisch schnurstracks zum Esstisch oder Couchtisch, wodurch Sie jede Menge Platz sparen.

#### Next Step: die Möbel!

Bei der Auswahl der Möbel gilt es einiges zu beachten, um flexibel und bewegungsreich arbeiten zu können. Ein Schreibtisch wie der moll T7 beispielsweise gewährleistet einen elektrischen Höhenverstellbereich von 56 bis auf 118 cm und mit einem zusätzlichen Höhenadapter lässt er sich sogar um weitere 10 cm erhöhen. Warum ist das so wichtig? Damit Sie Gewohnheiten durchbrechen und jederzeit ganz intuitiv vom Sitzen ins Stehen wechseln können. Dabei sollte das Verstellpektrum des Tisches möglichst zwischen 60 und 130 cm liegen, damit Sie Ihre individuelle Tischhöhe jederzeit einstellen können.

Zwar ist der Wechsel zwischen einer sitzenden und stehenden Position gewohnheitsbedürftig, aber es lohnt sich, da Rücken und Nacken unterschiedlich belastet und somit auch entlastet werden.

Beim Schreibtischstuhl verhält es sich ähnlich: Er muss zwingend höhenverstellbar sein, damit er auf unterschiedliche Körpergrößen und -proportionen eingestellt werden kann. Im Gegensatz zum Schreibtisch betrifft es hier die Rückenlehne, die Sitzhöhe und Sitztiefe. Neben der Justierung der einzelnen Elemente sind auch eine bequeme Polsterung sowie ein stabiles Fußkreuz mit gebremsten Rollen von hoher Bedeutung. Ein Stuhl wie der moll S9 sorgt aufgrund seines separaten Sitz- und Rückenelements für eine Vielfalt aus (Sitz-)Einstellungsmöglichkeiten, wobei er Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegung ermöglicht und fördert.

So steht einer angenehmen und ergonomischen Sitzhaltung nichts im Wege. Unsere Muskulatur braucht selbst im Sitzen Bewegung, damit langanhaltende Fehlstellungen und Schmerzen vermieden werden können.



Wenn Sie jedoch Verspannungen und Schmerzen vermeiden möchten, sollten Sie Ihre Gewohnheiten schnellstens ändern. Aufrechtes Arbeiten ist gesund und wirkt Rücken- und Nackenschmerzen entgegen. Prinzipiell ist es jedoch der ständige Positionswechsel, der nachhaltig für eine gesunde Haltung ohne Beschwerden sorgt.

Aller Anfang ist schwer: Stellen Sie sich zu Beginn am besten einen Wecker, der Sie daran erinnert, die Position zu wechseln. Während Sie stehen, integrieren Sie kleine Dehnübungen, strecken Sie sich oder laufen Sie öfter mal hin und her. Das belebt den Kreislauf und fördert die Durchblutung, wodurch die mentalen Fähigkeiten und die Konzentration gesteigert werden.

### Ergonomie am Arbeitsplatz

Was ist eigentlich an einer Entlastung der Wirbelsäule, Beine und Muskeln, bedingt durch das Sitzen, auszusetzen? Ganz einfach: Das sogenannte Dauersitzen ist laut Experten ungesund, weil es den ganzen Tag stattfindet, ob bei der Arbeit, der Autofahrt, im Zug, beim Kaffee oder vor dem Fernseher. Dieser Sitz-Überfluss wirkt sich negativ auf die Gefäßfunktionen, auf die Blutzirkulation sowie auf den Zucker- und Stoffwechsel aus. Es werden automatisch Muskeln abgebaut, die Nährstoffzufuhr zu den Knochen und Gelenken nimmt ab und der Körper geht in den Sparmodus. Auf Dauer führt dieses Verhalten zu Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Störungen oder Diabetes. Also, wenn nicht jetzt, wann dann umdenken und etwas an den Gewohnheiten ändern, um gesund zu bleiben?

### Im Sitzen bewegen

Achten Sie während des Sitzens darauf, dass das Becken leicht gekippt ist, damit sich der untere Rücken entspannen und in seine natürliche Position zurückkommen kann. Auf diese Weise werden die Bandscheiben und Rückenmuskulatur entlastet. Ebenso wichtig

ist es, dass die Füße immer fest und möglichst parallel zueinander auf dem Boden stehen. Viele neigen dazu, die Beine übereinanderzuschlagen, was einen negativen Einfluss auf die Blutgefäße hat und der Wirbelsäule schadet. Wenn Sie hingegen beide Füße fest auf den Boden stellen, nehmen Sie sofort eine gesündere Haltung zur Entlastung der Wirbelsäule ein. Hierbei wird das Gewicht gleichmäßig auf beide Körperhälften verteilt.

### Im Stehen bewegen

Bewegungsrotationen während der Arbeit hören sich gesund an, nur scheitert es oft an der Umsetzung: Viele Menschen tun sich schwer, einen rotierenden Wechsel von der sitzenden in die stehende Haltung umzusetzen.



### Kontaktinformationen

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



## >> Idiag M360 – der strahlenfreie Rückenscan

Einfach, schnell, präzise

*Nach Informationen der Idiag AG*

Etwa 80 Prozent der Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Um wirksam Abhilfe schaffen zu können, bedarf es einer genauen und sorgfältigen Analyse der Wirbelsäule.

Christian Frei, Physiotherapeut B.Sc. und geschäftsführender Inhaber der Physiotherapie Christian Frei in Nürnberg, hält den Rückenscanner von Idiag für ein geeignetes Diagnoseinstrument, um Rückenbeschwerden auf den Grund zu gehen und erzählt im Interview, wie er die Idiag M360 erfolgreich in seiner Praxis einsetzt.

Mithilfe der Idiag M360, ehemals MediMouse, erfolgt eine computerbasierte Analyse der Wirbelsäule, die einen präzisen und strahlenfreien Rückenscan ermöglicht: Der Arzt, Therapeut oder medizinische Trainer rollt mit der Idiag M360 über die Dornfortsätze der Brust- und Lendenwirbelsäule und erhält so Informationen über die Stellung der einzelnen Wirbelsäulensegmente. Die computerbasierte Auswertung ermöglicht eine schnelle und einfache Analyse der Ergebnisse. Das anschließende Analyseprotokoll liefert Informationen über die Haltung, die Beweglichkeit wie auch die muskuläre Stabilität des Rückens und vergleicht die Informationen mit empirischen Normwerten.

Parallel erstellt die aktuelle Software direkt auf Basis der erhobenen individuellen Ergebnisse, einen Trainingsplan mit Übungsempfehlungen, der mit dem Patienten besprochen werden und ihm ausgehändigt werden kann.



Wirbelsäulenanalyse mit der Idiag M360 – strahlenfreier Rückenscan



Die schnelle computerbasierte Auswertung macht die Analyse noch einfacher.



## AGR im INTERVIEW

mit Christian Frei, Physiotherapeut B.Sc.



Leicht verständliche Grafiken veranschaulichen den Fortschritt des Patienten oder Trainierenden.

### Weshalb haben Sie in die Rückendiagnostik investiert?

**Christian Frei:** Ich wollte mich im Grunde von der sogenannten normalen Diagnostik der anderen Praxen abheben. Für mich ergibt sich die Möglichkeit, anhand der Visualisierung der Ergebnisse dem Patienten eine leicht verständliche Problemanalyse mitzugeben. Aufgrund der Folgediagnostiken lässt sich dann auch einfach der Behandlungserfolg aufzeigen.

### Wie setzen Sie die Rückendiagnostik in Ihrer Physiotherapiepraxis genau ein?

Die Rückendiagnostik mit der Idiag M360 erfolgt bei uns in mehreren Schritten. Um den Status quo zu ermitteln, führen wir zu Beginn eine Eingangsdiagnostik durch. Im weiteren Verlauf der Therapie folgen weitere Diagnostiken. Das hat den Hintergrund, dass eine entsprechende Dokumentation vorliegt, um eine eventuelle weitere Behandlung durch einen Arzt beantragen zu können und somit festzustellen, ob Veränderungen bestehen oder der Patient noch weitere Einheiten braucht, um vollständig therapiert werden zu können.

### Sie leben Ihr Praxiskonzept, doch wie sieht es bei Ihrem Team aus? Ist es auch so begeistert?

Meine Herangehensweise an das Thema Diagnostik und Rückenscan habe ich natürlich an meine Therapeuten weitergegeben. Es geht gar nicht darum, dass man versucht, als Inhaber jemanden von etwas zu überzeugen,

sondern, dass die Mitarbeiter den Mehrwert an der Sache erkennen können. Es ist essenziell, dass ein Therapeut in Deutschland mittlerweile diese Professionalisierung vorantreibt und meine Therapeuten haben auch sehr schnell gemerkt, wie die Patienten auf diese Professionalisierung und die Möglichkeit der professionellen Rückendiagnostik reagieren und haben daraufhin dies entsprechend schnell umgesetzt. Digitalisierung ist auch in meiner Praxis ein ganz wichtiger Punkt. Wir haben in der Vergangenheit sehr häufig als Therapeuten Maßbänder oder Winkelmesser verwendet. Ich denke, wir sollten da auch wie die anderen Fachbereiche genauso in den Bereich der Digitalisierung und Professionalisierung hineingehen. Wir haben mit der Idiag M360 und anderen Therapie- und Diagnostikmethoden einfach die Möglichkeit, Patienten davon zu überzeugen, dass wir professionell handeln.

### Wie ist die Zusammenarbeit mit Ärzten?

Wir haben auch schon Infoveranstaltungen für Ärzte durchgeführt. Aktuell kooperiere ich mit ca. vier bis zehn Orthopäden, welche Patienten in meine Praxis schicken, um die Befundung zu unterstützen.

### Sie haben neben der Praxis noch ein weiteres Geschäftsfeld erschlossen. Sie setzen die Idiag M360 im betrieblichen Gesundheitsmanagement ein?

Ja genau, ich arbeite enger mit der Nürnberger Versicherung zusammen und wir gestalten für die Mitarbeiter bereits das komplette

betriebliche Gesundheitsmanagement. Wir haben auch schon eigene Behandlungsräume vor Ort zur Verfügung gestellt bekommen und können mit der Idiag M360 die Mitarbeiter der Versicherung entsprechend vor Ort betreuen. Das System lässt sich durch seine Größe problemlos transportieren und vereinfacht die Arbeit vor Ort. Durch die überwiegend sitzende Tätigkeit der Büromitarbeiter haben wir bereits einen regen Zulauf von Mitarbeitern festgestellt und können nun vermehrt Expertise leisten und das ergonomische Arbeiten im Betrieb fördern bzw. verbessern. Der Erfolg hat sich bereits herumgesprochen und dazu beigetragen, dass wir in Gesprächen mit weiteren Betrieben sind, in welchen die Idiag M360 eingesetzt werden kann.

### Weshalb würden Sie die Idiag M360 anderen Therapeuten weiterempfehlen?

Bei uns in der Region ist der Rückenscan ein Alleinstellungsmerkmal. Zudem hilft die Idiag M360 bei der notwendigen Professionalisierung und Digitalisierung in der Physiotherapie generell. Die Diagnostik wurde bei mir zu einer der wichtigsten Umsatzsäulen in der Praxis und im BGM-Bereich. Sie unterstützt im täglichen Umgang mit dem Patienten, wie auch im fachlichen Austausch mit Ärzten.



#### Kontaktinformationen

Idiag AG | 8320 Fehrltorf  
Schweiz | Tel.: +41 449085858  
info@idiag.ch | www.idiag.ch



## >> Psychische und physische Belastung am Arbeitsplatz hängen eng zusammen

Ergonomie wirkt Stress entgegen

Nicole Melder | item Industrietechnik GmbH



Psychische Belastungen im Arbeitsumfeld kommen zwar nicht selten vor, sind aber immer noch ein Thema, über das niemand gerne spricht.

Die damit zusammenhängenden Fehlzeiten nehmen zugleich stetig zu. Arbeitgeber sollten Arbeitsumgebung und -bedingungen also detailliert analysieren. Es gilt zu überprüfen, was Mitarbeiter möglicherweise bekümmert und wie sich ihr Wohlbefinden und somit auch ihre Effektivität steigern lassen. Hierbei nimmt auch die Ergonomie eine entscheidende Rolle ein, was zunächst überraschen mag. Psychische und physische Belastungen sind jedoch häufig miteinander verknüpft: So können psychische Probleme zu Verspannungen und somit zu chronischen Schmerzen führen. Ergonomie ist zudem nicht auf Bürotätigkeiten beschränkt – gerade in der manuellen Montage in der Industrie müssen einseitige Haltungen vermieden werden. Individuell konfigurierbare Arbeitstische, Stühle und Betriebsmittel sind daher das Mittel der Wahl.

Bislang fehlte eine Studie aus Deutschland, die aufzeigt, wie verbreitet Ergonomie in der manuellen Fertigung wirklich ist. Unternehmen fehlte daher eine Vergleichsmöglichkeit. Mit der Ergonomie-Studie (<https://welcome.item24.de/studie-ergonomie-am-industriearbeitsplatz>) von item Industrietechnik schließt sich diese Lücke.

### Belastungen nehmen zu, doch Ergonomie weist den Weg zur Linderung

Seelische Beeinträchtigungen entstehen durch vielfältige Faktoren. In der Macht des Arbeitgebers liegt es jedoch, für positive Rahmenbedingungen zu sorgen. Ohnehin fordert die Rasanz, mit der sich die Welt verändert, ihren Tribut. Mit steigendem Stresslevel erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass es nicht bei nachlassender Konzentration oder Ermüdungserscheinungen bleibt. Laut dem „Gesundheitsreport 2020“ der Techniker Krankenkasse sind die durchschnittlichen Fehltagelänge der Bundesbürger zwar von 15,49 auf 15,37 Tage gesunken.

Gleichzeitig stellen psychische Erkrankungen die Hauptursache für Krankmeldungen dar. Zudem steigen die durch seelische Krankheiten bedingten Fehltagelänge sukzessive an – von 2,71 (2017) auf 2,77 (2018) und schließlich auf 2,89 (2019). Dabei handelt es sich um den bisherigen Höchststand.

Oft wird übersehen, dass psychische und physische Belastungen am Arbeitsplatz eng zusammenhängen. Beispielsweise können körperliche Beschwerden schnell seelische Schwierigkeiten nach sich ziehen: Wenn der Spannungszustand der Muskeln erhöht ist, sind Verspannungen und in schwereren Fällen auch chronische Schmerzen nicht weit. Dies drückt auf die Seele, was die Sache noch mehr verkompliziert. Ob durch einen krankheitsbedingten Ausfall oder eine verminderte Leistungsfähigkeit: In jedem Falle wird die Produktivität des Unternehmens verringert. Obwohl natürlich nicht alle Faktoren beeinflusst werden können, gibt es zahlreiche Maßnahmen, um ein positives Arbeitsumfeld



zu schaffen und möglicherweise andere Belastungen abzufedern. Dazu gehören unter anderem die Umstellung von Arbeitsorganisation und -prozessen sowie insbesondere die Beachtung ergonomischer Prinzipien.

### Maßnahmen gegen psychische und physische Belastung am Arbeitsplatz

Ein Faktor wie Arbeitszufriedenheit hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das seelische Wohlbefinden und letztlich auf die Produktivität. Unzufriedenheit mit der eigenen Arbeitssituation erhöht entsprechend den Krankenstand und die Personalfrequenz. Da sie die Individualität aller Mitarbeiter gebührend in den Blick nimmt und berücksichtigt, ist Ergonomie am Montagearbeitsplatz eine effektive Gegenmaßnahme. Die Beleuchtung als Faktor für die psychische und physische Belastung am Arbeitsplatz wird dabei jedoch oft außer Acht gelassen. Wer beispielsweise flackerndem Licht, starker oder

blendender Beleuchtung, harten Kontrasten oder vermehrter Schattenbildung ausgesetzt ist, spürt schnell die Folgen: Es kommt zu Ermüdungserscheinungen, einem Ansteigen der Fehlerquote und zu Frustration. Wird hingegen die Arbeitsbeleuchtung bedarfsgerecht und durchdacht ausgewählt, so kann die Arbeitsleistung sogar gesteigert werden.

Die Beleuchtung sollte sich stets an der jeweiligen Aufgabe ausrichten. Allgemein ist homogenes Licht mit weichen Schatten empfehlenswert. Um Ergonomie ganzheitlich zu berücksichtigen, empfiehlt sich ein modulares Arbeitsplatzsystem. Gerade bei stetig wiederkehrenden Arbeitsabläufen wie in der manuellen Montage ist die Vermeidung von belastenden und überflüssigen Bewegungen wichtig. Ergonomische und vor allem höhenverstellbare Arbeitsplätze wie die von item Industrietechnik sind dafür das ideale Mittel. Die Material- und Werkzeugbereitstellung gilt

es hier ebenfalls zu beachten. Optisch auffällige Hilfsmittel wie farblich markierte Behälter oder konsequente Systeme zur Beschriftung verhindern, dass zum falschen Material gegriffen wird: Unnötige Bewegungen sind nicht nur ärgerlich, sondern können durch Zeitdruck neben der physischen auch zur psychischen Belastung avancieren. Auch die Informationsbereitstellung auf in den Arbeitsplatz integrierten Monitoren dient der Prozessoptimierung und Ergonomie in der manuellen Produktion gleichermaßen.



#### Kontaktinformationen

item Industrietechnik GmbH  
Nicole Melder  
42699 Solingen  
[www.item24.com](http://www.item24.com)

Anzeige



## DAS BELLICON®

### Entscheidung für (Lebens-)Qualität

**Rückenschmerzen lindern**  
Druck- und Zugsbewegungen massieren die Bandscheiben und lösen Verspannungen.

**Gleichgewicht verbessern**  
Die federnde Matte trainiert die Koordination und das Gleichgewicht wie nebenbei.

**Schwungvolle Entspannung**  
Schwingen fördert die Produktionen von Endorphinen sowie den Abbau von Stresshormonen.







bellicon Deutschland GmbH | Schanzenstraße 6-20 | 51063 Köln | 0221 / 888 258 0 | [info@bellicon.de](mailto:info@bellicon.de)



## >> Der Streetstepper – das Fahrrad ohne Sattel

Aufrechte Position verhindert Rückenschmerz

### AGR im INTERVIEW

mit Martin Buchberger, Streetstepper

Eine ungewöhnliche Biografie, eine ungewöhnliche Idee und ungewöhnliche Kooperationspartner führen manchmal zu ungewöhnlichen Produkten – und ein ungewöhnliches Produkt ist der Streetstepper allemal! Der Tiroler Techniker Martin Buchberger erzählt uns, wie man bloß auf die Idee kommen kann, ein Fahrrad ohne Sattel zu bauen, und was man benötigt, um ein derartig ausgefallenes Produkt zur Serienreife zu bringen und international zu vermarkten.

**AGR: Herr Buchberger, wenn man an ein Fahrrad denkt, denkt man automatisch auch an einen Sattel. Nun ist das Auffälligste beim Streetstepper, dass er keinen Sattel hat. Viele stellen sich sicher die Frage, ob ...**

**Martin Buchberger:** Ob das nicht anstrengend ist, das dauernde Stehen? Ob man mit dem Streetstepper wohl längere Strecken oder gar bergauf fahren kann? Oder ob man nicht das Bedürfnis hat, sich irgendwann hinzusetzen?

#### Genau!

Da habe ich eine gute Nachricht! Wer mit einer ständig gebeugten Körperhaltung und dem Sitzen auf einem schmalen Ding, das erstaunlicherweise „Sattel“ genannt wird, keine Probleme hat, für den ist die perfekte Lösung bereits erfunden: das Fahrrad! Wer aber auf dem Fahrrad nach einigen Kilometern Beschwerden im Bereich des Gesäßes, in der Lendenwirbelsäule oder der Halswirbelsäule bekommt, der fragt sich eher: „Muss ich unbedingt in gebeugter Haltung und mit überstreckter Halswirbelsäule stundenlang auf einem schmalen Wulst sitzen, den ich mir freiwillig niemals als Sitzmöbel fürs Büro oder die Wohnung anschaffen würde, nur weil ich zur Arbeit oder durch die Gegend radeln will?“



**Das klingt so, als ob Sie aus eigener Erfahrung sprechen ...**

Das Mountainbike war mein bevorzugtes Sportgerät. Vor mehr als 15 Jahren musste ich das Mountainbiken aber aufgeben, weil ich nach immer kürzerer Zeit Beschwerden in der Lendenwirbelsäule und vor allem mit dem Sattel bekam – letztlich hat mein Orthopäde gemeint, ich solle doch das Mountainbiken aufgeben.

**Aber deswegen entwickelt man doch nicht gleich ein völlig neues Sportgerät. Wie kam es dazu?**

Der Auslöser war eine Beobachtung im Fitnessstudio. Ich habe bemerkt, dass ich bei gleicher Herzfrequenz auf dem Stepper eine höhere Leistung erreiche als auf dem Ergometer. Das hat meinen Erfindergeist angestachelt.

Die ersten Prototypen waren in der Werkstatt meines Vaters schnell zusammengebastelt. Und schnell war auch klar: Ein „Stepper für die Straße“ braucht unabhängige Pedalen und ein Getriebe, das einen progressiven Widerstand über den Stepphebelhub bereitstellt – die Hauptmerkmale des Streetstepper-Antriebs.

**Das klingt sehr technisch. Sie haben ja Maschinenbau studiert – ohne technische Basis wäre so eine Entwicklung wohl nicht umsetzbar. Aber wie wurde aus dem Streetstepper ein marktreifes Produkt?**

Zuerst ist mir ein Geldgeber über den Weg gelaufen, der die ersten Schritte zum Serienprodukt ermöglicht hat. Der entscheidende Schritt war aber die Partnerschaft mit einer schwäbischen Unternehmerfamilie, die mit der „Hermann Blechtechnik“ und der der Mountainbike-Schmiede „Hot Chili“ das nötige Know-how für die Serienentwicklung eines innovativen Fahrrades einbrachte. Mittlerweile ist die Streetstepper GmbH an den Standort in Schorndorf bei Stuttgart übersiedelt, und der Streetstepper ist ein tirolerisch-schwäbisches Produkt geworden, welches wir seit 2008 in der dritten Modellgeneration entwickeln, herstellen und vermarkten.

**Bleibt die Frage, ob es nicht anstrengend ist, dauernd zu stehen ...**

Für einen passionierten Radfahrer ist es anfangs zumindest ungewohnt. Wer aber drei Stunden spazieren gehen oder wandern kann, kann auch drei Stunden streetsteppen. Anstrengend wird's naturgemäß, wenn man



das Tempo erhöht oder einen Berg erklimmen will – egal, ob zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem Streetstepper.

#### **Apropos Berg: Dass man mit dem Streetstepper ein paar Kilometer zur Arbeit fahren kann, ist klar. Aber wie sieht's bergauf aus? Und auf Langstrecke?**

In der Ebene hat der Streetstepper konzeptbedingt den Nachteil eines erhöhten Luftwiderstandes. Wer also mit dem Rennrad einen Schnitt von 30 km/h fährt – was ein recht ambitionierter Wert ist – wird mit dem Streetstepper ca. 25 km/h erreichen. Bergauf ist der Streetstepper dem Fahrrad nahezu ebenbürtig. Lediglich das höhere Eigengewicht von ca. + 4 kg gegenüber Fahrrädern gleicher Ausstattung schlägt bergauf zu Buche. Wer mit dem Mountainbike zum Beispiel 600 Höhenmeter pro Stunde bewältigt, wird mit dem Streetstepper etwa vier bis fünf Minuten länger brauchen.

#### **Was war bisher Ihre längste Tour mit dem Streetstepper?**

Mein „Rekord“ für eine Tagestour liegt bei 120 km mit 2.400 Höhenmetern – und ich bin mit meinen 97 kg nicht gerade eine Berggämsse ...

#### **Nicht alle Streetstepper-Kunden sind „Berggämsen“, nehme ich an. Wer sind Ihre Kunden?**

Unser Kunde ist im Schnitt 52 Jahre alt, war früher begeisterter Radfahrer oder Läufer und sucht eine Alternative zum Fahrrad aufgrund von Rückenproblemen, Problemen mit dem Fahrradsattel oder Gelenkproblemen, wobei zwei von drei Käufern Rückenprobleme als Kaufgrund angeben – unisono in Deutschland, Österreich, Frankreich, Benelux und der Schweiz, was unsere Hauptmärkte sind.

#### **Unter diesem Aspekt haben die Streetstepper-Modelle auch das AGR-Gütesiegel erhalten ...**

Die Fachleute der Prüfungskommission haben bestätigt, dass die aufrechte Haltung und der Bewegungsablauf auf dem Streetstepper, der die Stütz- und Muskulatur des Rückens und ganze Muskelketten aktiviert, herausragende Eigenschaften des Streetsteppers und damit „gütesiegelwürdig“ sind.

#### **Und das nicht nur bei sportlichem Einsatz des Streetsteppers, sondern auch bei Verwendung im Alltag.**

Der Großteil unserer Kunden nutzt den Streetstepper als vollwertigen Ersatz für das Fahrrad im alltäglichen Gebrauch. Umso mehr freut es mich, dass der Streetstepper nun auch als Dienstrad leasingfähig ist – zum Beispiel über Jobrad oder Bikeleasing.

#### **Sie sind in Schorndorf an eine neue Adresse übersiedelt?**

Ja, in der neuen Halle mit 2.400 qm ist endlich genug Platz, dass wir zukünftig den Streetstepper vor Ort montieren können. Ein wichtiger Schritt für eine noch höhere Produktqualität. Der Streetstepper ist nun weitgehend „Made in Germany“ – und die größte Photovoltaik-Anlage Schorndorfs auf unserem Hallendach versorgt uns zu 100 Prozent mit erneuerbarer Energie.

#### **Zum Abschluss noch eine Frage – Hand aufs Herz: Wollen Sie sich auf längeren Touren nicht doch manchmal hinsetzen?**

Mach ich – mal zur Pause auf eine Bank neben dem Radweg, in einem Biergarten oder nach dem Anstieg auf der Alm! Aber allein beim Gedanken, ein paar Stunden auf einem Fahrradsattel sitzen zu *müssen*, tut mir schon fast wieder mein Po und meine lädierte Bandscheibe weh.

#### **Vielen Dank für das Gespräch!**

#### **Kontaktinformationen**

Streetstepper GmbH  
73614 Schorndorf | 07181 9784242  
www.streetstepper.com  
info@streetstepper.com



## >> „Körperlich mobil, geistig fit und selbstbestimmt leben – auch im Alter!“

Ist das auch Ihr sehnlichster Wunsch?

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

**Gesundheitsexperten sind sich einig: Bewegung ist der Schlüssel für ein langes, gesundes und selbstbestimmtes Leben. Doch leider bewegen sich die Menschen mit zunehmendem Alter immer weniger. Die Folge sind Schäden in Höhe von vielen Milliarden Euro für die Krankenkassen. Der norddeutsche Bettenhersteller Lattoflex will helfen, diesen fatalen Trend jetzt umzukehren.**

Wir bewegen uns am Tag viel zu wenig und verbringen Nacht für Nacht auf viel zu starren Betten, welche unsere Mobilität weiter einschränken. Die Abwärtsspirale setzt sich fort. An dessen Ende stehen nicht selten Schmerzen, komplette Bewegungseinschränkungen und ein Leben in Abhängigkeit. Das zeigte auch die Internationale Schlafstudie 2020: Starre Einheitsbetten schneiden deutlich schlechter ab als neue flexible Bewegungsbetten. Rückenschmerzen steigen und Schlafqualität sinkt – so das Fazit dieser renommierten Studie, welche auch in der Fachwelt für Verblüpfung sorgt ([www.lattoflex.com/schlafstudie](http://www.lattoflex.com/schlafstudie)).

„Bewegung ist der Schlüssel für ein langes, gesundes und vor allen Dingen selbstbestimmtes Leben“, so Boris Thomas, Inhaber von Lattoflex in dritter Generation. „Als anerkannte Experten machen wir täglich die Erfahrung, wie sehr der zunehmende Bewegungsmangel das Leben und die Gesundheit beeinflusst. Wer rastet, der rostet, sagt schon der Volksmund. Die Folgen sind täglich sichtbar. Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit und Bewegungseinschränkungen plagen Menschen und belasten die Krankenkassen Jahr für Jahr.“

### Die Abwärtsspirale Bewegungsmangel stoppen

Bobachtungsergebnisse des IGAP-Instituts über die Wirksamkeit von Thevo-Therapie-Matratzen in der professionellen Pflege gaben den Impuls für die Entwicklung eines mikrostimulierenden Schlafsystems, Lattoflex 900

genannt. Feinste Bewegungen und Schwingungen, ausgelöst durch Herzschlag und Atmung des Schlafenden, werden von der Schlafunterlage aufgenommen und in sanft stimulierender Weise an den Körper zurückgegeben. Diese stimulierenden, motorischen Reize versorgen das Gehirn über die Nervenbahnen mit wichtigen Signalen. Ohne diese Signale entsteht eine „Funkstille“. Das Gehirn verlernt die Kommunikation mit dem Körper und kann Bewegungen nicht mehr richtig steuern. Lattoflex 900 trainiert diese Kommunikation im Schlaf und unterstützt bzw. fördert so die Aufrechterhaltung körperlicher Mobilität und geistiger Beweglichkeit.

### Im Schlaf die Bewegungsfähigkeit erhöhen

Um die Bewegungsfähigkeit des Schlafers aktiv zu fördern und zu unterstützen, kommen im Lattoflex 900 spezielle, auf Glasfaser gelagerte Flügel zum Einsatz. Ihre besondere Eigenschaft ist der „Wipp-Effekt“.

- ▶ Er nimmt den Rhythmus von Herzschlag und Atmung auf, gibt ihn aktiv zurück und hält den Schlafenden dabei unmerklich in dauerhafter, sanfter Bewegung, ohne ihn zu stören.
- ▶ Diese Bewegung verbessert die Durchblutung und unterstützt damit den Organismus beim Stoffwechsel und bei der Beseitigung von Proteinen und Abfallstoffen in der Nacht.
- ▶ Er fördert so die Schlafphasen, in denen der Stoffwechsel, die Hormonproduktion und das Immunsystem reguliert werden.



„Ich will fit und aktiv sein. Dabei unterstützt mich guter Schlaf auf dem Bewegungsbett Lattoflex 900.“ Wolf-Lothar Berger (76 Jahre) schläft auf dem Bewegungsbett Lattoflex 900 viel besser durch.

### Was kann Bewegung leisten, um bis ins hohe Alter mobil zu sein?

Mit zunehmendem Alter werden Stoffwechsel und Zellerneuerung langsamer, muskuläre und kognitive Fähigkeiten werden weniger. Ein Prozess, der durch Bewegungsmangel verstärkt wird – durch Bewegung aber hinausgeschoben werden kann. Denn die körperliche und geistige Beweglichkeit entscheidet darüber, wie mobil und aktiv wir mit 60, 70 oder 80 Jahren sind, wie wir uns fühlen und wahrgenommen werden.

Den bewegungsfördernden Eigenschaften verdankt Lattoflex 900 seinen besonderen Namen: das Bewegungsbett. Mehr Bewegung bedeutet: bessere Durchblutung, besserer Schlaf, weniger Rückenschmerzen und gesteigertes Tagesbefinden.

Mehr dazu finden Sie unter: [www.lattoflex.com](http://www.lattoflex.com)

### Kontaktinformationen

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

Kleine, hochbewegliche Flügel unter der Matratze leisten jede Nacht – völlig unbemerkt und ohne Ihren Schlaf zu stören – ganze Arbeit. Was diese Flügel jede Nacht für Sie tun – merken Sie vor allen Dingen am Tage!



## >> Bewegungsmangel für Groß und Klein

### Die Tücken von Homeoffice und Schulausfall

Dorothea Haslinger | freiberufliche Physiotherapeutin



#### Was ist mit uns passiert? Hat uns COVID-19 die Bewegung genommen? Wie viel Bewegung hatten Patienten vor der Krise?

Uns Physiotherapeutinnen und -therapeuten fällt auf, dass durch die Ausgangseinschränkungen, die immer wieder notwendig waren, die Bewegungsmotivation bei sehr vielen Menschen geringer wurde – oder ganz verschwand. Auch die Arbeitswelt hat sich stark verändert. Das Büro wurde zum Homeoffice oder der Betrieb hat Kurzarbeit angemeldet. Die veränderte Arbeitssituation hat dazu geführt, dass sich die Menschen seltener bewegen. Im Homeoffice fällt nicht nur der Arbeitsweg weg, sondern auch der Weg zum Drucker, zu anderen Kollegen oder zur nächsten Besprechung. Die Treppe zur anderen Abteilung oder einfach nur der Weg zum Treffpunkt Kaffeemaschine: All das fällt aus – und ins Gewicht. Diese vertrauten, fast unauffälligen Bewegungsmöglichkeiten gibt es zuhause nicht. Rückenschmerzen sind nur eine der Folgen.

#### Was tun?

Der Rat an Patientinnen und Patienten kann lauten: Beginnen Sie den Arbeitstag im Homeoffice mit einem Arbeitsweg. Schlüpfen Sie nach dem gewohnten Frühstück in die Straßenschuhe und drehen Sie eine Runde um den Häuserblock oder, wenn möglich, eine kurze Runde im Grünen. Während der Arbeit unterbrechen Sie die Tätigkeit am gut eingerichteten Büroarbeitsplatz mit dem Weg zur Küche, um etwas zu trinken. Nutzen Sie Treppen in Ihrer Nähe, um manchmal auf- und

abzugehen und denken Sie an ein paar Streck- und Dehnübungen, um die Muskulatur zwischendurch mit neuen Aufgaben zu fordern.

Nach dem Mittagessen können Sie, sofern es Ihre Zeit erlaubt, wieder eine kurze Bewegungseinheit an der frischen Luft abhalten. Und am Nachmittag? Wieder kurze Pausen mit Ausgleichsbewegungen, die Sie fit und konzentriert bleiben lassen. Versuchen Sie, die Arbeitszeit einzuhalten und Überstunden zu vermeiden. Wichtig ist, Bewegung in den Tagesablauf einzuplanen. Schritte zählen, Stufen steigen, Aktivität im Haushalt und Spaziergehen: Unsere Beweglichkeit zu erhalten, ist eine große Aufgabe, um für die Zukunft gerüstet zu sein. Es ist ratsam, Bewegungsprogramme aufzubauen und unseren täglichen Bewegungsbedarf zu decken. Hier können Physiotherapeuten und -therapeutinnen Unterstützung geben, denn ein individuelles Übungsprogramm ist sinnvoll. Ein solches hilft auch, um Herz und Kreislauf fit zu halten.

#### Bewegung für die Kleinen

Kinder konnten während der Corona-Maßnahmen nicht regelmäßig in den Kindergarten oder in die Schule gehen. Sie hatten keinen Schulweg und keine Bewegungspausen, keinen Sport im Unterricht. Vereine haben die Aktivitäten abgebrochen oder nur unter Einschränkungen angeboten. So blieb für die Kinder lediglich das Zuhause, das aber mangels Platz oder Zeit nicht ausreicht, um den kleinen Leuten ausreichend Bewegung zu ermöglichen. Vom Austoben ist keine Rede

mehr. Dabei ist Bewegung so wichtig, sei es für die Konzentration, das Wachstum, die Freude oder einfach nur die Zufriedenheit.

Auch Jugendliche brauchen ausreichend Bewegung mit Freunden im Verein oder einfach so im Park, im Schwimmbad, in der Turnhalle oder auf dem Fußballfeld. Durch den Wegfall des Schulweges, der eine Strecke ist, die zu Fuß, mit dem Rad oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln bewältigt wird, entfiel außerdem ein Großteil der Sozialkontakte. Die soziale Bindung an die Nachbarschaft gerät ins Wanken. Es ist zu bedenken: Durch Bewegung kommt es zu Kontakten – und gerade diese sollen derzeit, bedingt durch COVID-19, vermieden werden. Kinder lernten, dass Bewegung und soziale Kontakte verknüpft und unerwünscht sind. Lassen Sie uns Acht geben, dass diese Verbindung in den Kinderköpfen wieder aufgelöst wird. Kinder brauchen Bewegungsräume, auch in Zeiten von Corona. Hier bleibt die Natur, die Wiese, der Wald, um aktiv zu sein. Wir brauchen wieder Kreativität, um die normalen Bewegungsräume abseits der Spielplätze neu zu entdecken. Kinder tun sich leichter, sie können in der Natur viele Dinge neu entdecken. Mit dem Rad unterwegs, die Sportschuhe anziehen und ab nach draußen. Für Jugendliche oft eine neue Erfahrung.



Dorothea Haslinger



#### Kontaktinformationen

Physio Austria, Bundesverband  
der PhysiotherapeutInnen Österreichs  
1080 Wien | Österreich | Tel: +43 15879951  
office@physioaustria.at  
www.physioaustria.at



## >> Früherkennung ist der Schlüssel zum Erfolg

Deutsches Skoliose Netzwerk (DSN) steht Betroffenen seit zehn Jahren mit Rat und Tat zur Seite

*Nach Informationen des Deutschen Skoliose Netzwerkes*

Drei bis fünf Prozent der Bevölkerung sind in Deutschland von Skoliose betroffen – eine Erkrankung, die umgangssprachlich auch Wirbelsäulenverkrümmung genannt wird. „Menschen mit einer Skoliose-Erkrankung, egal ob als Erwachsener, als Kind oder Jugendlicher, haben nicht nur jeden Tag mit Einschränkungen und Belastungen durch diese chronische Erkrankung zu kämpfen, sondern erleben darüber hinaus auch oft Unverständnis, Rat- und Hilflosigkeit und stoßen an die strukturellen Grenzen unseres Gesundheitssystems“, erklärt Hans-Theo Moog, Gründer und Geschäftsführer des Deutschen Skoliose Netzwerkes (DSN) mit Sitz in Bonn. Die gemeinnützig tätige, anerkannte Selbsthilfeorganisation wird von Skoliose-Betroffenen geleitet und steht erkrankten Menschen unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ mit Rat und Tat zur Seite.



In den Ausstellungsräumen werden unter anderem rüchenschonende Stühle präsentiert.

So informiert das DSN über seine Webseite und ein regelmäßig erscheinendes Magazin über alle relevanten Themen rund um die Skoliose von der Diagnostik über Behandlungsmöglichkeiten wie Korsettversorgung oder Operation bis zu Rehabilitationsangeboten und unterstützt auch bei sozialrechtlichen Fragen. Bei Bedarf vermittelt das Netzwerk betroffenen Erwachsenen oder Eltern chronisch kranker Kinder und Jugendlicher Kontakte zu geeigneten Ärzten und Therapeuten. Zudem organisiert das DSN Selbsthilfegruppen, in denen ein persönlicher und vertrauensvoller Austausch möglich ist. „Durch gegenseitige Unterstützung, Ermutigung und durch den Erfahrungsaustausch der Gruppenmitglieder soll die Eigeninitiative gefördert und gestärkt werden – nicht als Patient, sondern als Mitglied einer Gemeinschaft mit anderen Betroffenen und in Augenhöhe“, erläutert Moog die Zielsetzung dieser Gruppen.

### Die Erkrankung sollte möglichst früh erkannt werden

Ein Schwerpunkt der Arbeit des Netzwerkes ist Aufklärung über die Bedeutung der Früherkennung dieser Krankheit. Moog ist selbst Betroffener. Bei ihm wurde die Diagnose mit 13 Jahren durch Zufall gestellt. „Damals standen Ärzte, Therapeuten oder Korsettbautechniker dem noch hilflos gegenüber, oft mit den Worten: Das haben viele junge Leute, machen Sie sich keine Sorgen, das wächst sich wieder gerade“, so der gebürtige Ahrweiler, der aufgrund dieser Erfahrung das Netzwerk ins Leben rief, das seit seiner Gründung im Jahr 2010 ständig wächst.

Eine Skoliose im frühen Stadium macht meist keine Probleme und fällt im Alltag kaum auf. Allerdings lassen sich zu diesem Zeitpunkt die Fehlentwicklungen noch gut korrigieren. Je älter die Jugendlichen werden und je mehr

die Skoliose voranschreitet, desto schwieriger wird die Behandlung. Und ist die Entwicklung erst einmal in Gang gesetzt, geht diese unbehandelt immer weiter. Im Erwachsenenalter ist dann mit Nebenwirkungen wie der Störung der Herz-, Lungen- und anderer Vitalfunktionen, Einschränkungen der Beweglichkeit und zusätzlichen Schmerzen zu rechnen. „Dann ist an eine ursächliche Therapie kaum oder nicht mehr zu denken. Deshalb ist die frühe Entdeckung dieser Erkrankung so wichtig“, weiß Moog.

Mit kritischem Blick können Eltern frühzeitig feststellen, ob ihr Kind eine Haltungsschwäche aufweist. Dabei sollten sie sich in etwa drei Metern Abstand genau hinter das ruhig stehende und möglichst unbedeckte Kind stellen. Dessen Füße müssen etwa hüftbreit auseinanderstehen, die Arme locker herabhängen, und das Kind muss entspannt nach



Netzwerkgründer  
Hans Theo Moog

vorne schauen. Die Fragen, ob die Wirbelsäule vom Lot abweicht, eine Schulter höher steht als die andere oder eine absinkt oder ob ein Taillendreieck größer ist als das andere, bieten dabei eine Orientierungshilfe.

Besonders hilfreich ist der sogenannte Vorreigetest: Dabei beugt das Kind den nackten Oberkörper, bis die Fingerspitzen den Boden berühren. Durch Beobachtung des Rückens lässt sich feststellen, ob die Schultern und die Schulterblätter beiderseits der Wirbelsäule gleich hoch sind. Wenn eine Rückenhälfte besonders flach erscheint und die andere besonders hoch, sich also nach oben wölbt, besteht ein Vorverdacht auf eine Verdrehung der Wirbelsäule und somit auf eine Skoliose. „Bei diesen Auffälligkeiten sollte dann unverzüglich zur weiteren Abklärung ein Kinderarzt oder Orthopäde aufgesucht werden“, rät Moog. Mit Flyern und Veranstaltungen versucht das Netzwerk, Eltern, Lehrer, Sportvereine und weitere Einrichtungen für das Thema Früherkennung zu sensibilisieren.

### Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig

Zudem setzt sich das DSN seit Jahren dafür ein, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen gesetzlich zu verankern. „Untersuchungen des Rückens sollten bei Kindern und Jugendlichen verpflichtend sein und in sinnvollen und medizinisch notwendigen Intervallen bis zur Vollendung der Volljährigkeit von dafür qualifizierten Fach- oder Schulärzten durchgeführt werden“, fordert der Netzwerkgründer.

In Bonn eröffnet das DSM im Herbst sein neues Skoliose Kompetenzzentrum, das bisher in Siegburg beheimatet war. Hier werden Betroffene nicht nur persönlich beraten, sondern können sich in der angeschlossenen Ausstellung auch über zahlreiche Hilfsmittel informieren, die das Leben mit einer Skoliose erleichtern. Gezeigt werden unter anderem spezielle Matratzen mit einem Luft-Schlafsystem, bei dem der Nutzer den Härtegrad individuell einstellen kann. Ein rückengerechter Schreibtisch-Arbeitsplatz ermöglicht

rückenschonendes, wechselndes Arbeiten im Stehen, Sitzen oder Sitzliegen. Zudem werden mitwachsenden Jugendschreibtische und Federdrehstühle oder Kippelstühle für gesundes, aktives und aufrechtes Sitzen präsentiert.

„Wir freuen uns sehr, dass wir diese wichtigen Alltagshilfsmittel nun in unseren neuen großzügigen Räumen mitten in Bonn präsentieren können“, erklärt Moog.



#### Kontaktinformationen

Deutsches Skoliose Netzwerk (DSN)  
Hans-Theo Moog  
53175 Bonn  
Tel.: 0228 8860906  
info@netzwerkportal-skoliose.de  
www.deutsches-skoliose-netzwerk.de

Anzeige

Weil nur der Beste wirklich **SEHR GUT** ist!

www.chung-shi.com

**DEXCLOG**  
Geprüft & empfohlen  
AGR BdR

**ÖKO-TEST**  
CHUNG SHI  
DUX navy (XXL)  
**sehr gut**  
Ausgabe 05/2018

**Duflex**

**chung shi**



## >> Physiotherapeuten integrieren neue Arthrose-Behandlung

### Neue FPZ HüfteKnieTherapie ohne Lizenzkosten

Nach Informationen der FPZ GmbH



**Das Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) erweitert mit der neuen Arthrosetherapie sein Portfolio an Therapien zur Kräftigung der Muskulatur und zur Vermeidung unnötiger Operationen.**

Damit spricht die neue Therapie auch Praxen und Zentren an, die bisher noch kein FPZ Partner sind. Im Vergleich zu branchenüblichen Lizenzen ist hier die Einstiegshürde niedrig: Für die Lizenz, die FPZ HüfteKnieTherapie anbieten und anwenden zu dürfen, fallen weder einmalige Lizenzkosten noch Monatsbeiträge an. Bestehende und zukünftige Partner investieren lediglich in den Online-Basislehrgang für die Schulung ihrer Therapeuten.

Die neue Arthrosetherapie wird bereits von ersten Versicherern und Krankenkassen übernommen, die hier eingesehen werden können: [www.fpz.de/arthrose/kostenuebernahme](http://www.fpz.de/arthrose/kostenuebernahme).

#### **Erklärtes Ziel: Vermeidung unnötiger Operationen**

In Deutschland werden aktuellen Angaben zufolge pro Jahr mehr als etwa 250.000 Hüftprothesen und mehr als 190.000 Knieprothesen implantiert. Die Operationen erfolgen dabei

vor allem an Patienten ab dem 40. Lebensjahr, die Haupt-Patientengruppe findet sich jedoch im Alterssegment von 75- bis 80-Jährigen. „Ein Ungleichgewicht, das es aufzulösen gilt. Wir wollen gemeinsam mit unseren bestehenden und neuen Partnern einen großen Beitrag dazu leisten“, sagt Dr. Frank Schifferdecker-Hoch, FPZ Inhaber und Geschäftsführer.

Die aktive Teilnahme an der Therapie erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass eine Hüft- oder Knie-Totalendoprothese (TEP) vermieden werden kann. Anstelle einer Operation wird die gelenkumgebende Muskulatur der Teilnehmer mit aktivem Training gezielt aufgebaut, quasi als Stoßdämpfer für die Gelenke.

#### **Mischung aus Präsenz- und Online-Training**

Die neue Arthrose-Behandlung ist eine Symbiose aus individuell angepassten, progressiven Vor-Ort-Trainingsmaßnahmen, ergänzender Schmerzedukation sowie Online-Therapieeinheiten. Insgesamt besteht die Therapie aus 24 Einheiten. In den dazugehörigen Wissenslektionen mit Inhalten zu den Themen Schmerz und Verhaltensänderung bekommen Patienten zusätzlich zum reinen Training

wichtiges Expertenwissen leicht und verständlich vermittelt, das auch über die Therapie hinaus hilfreich im Alltag ist.

#### **Vorteile der Lizenz für Therapiezentren**

Alle notwendigen Informationen zur Lizenz finden Interessierte auf der Informationsseite <https://partner-werden.fpz.de/HuefteKnieTherapie>

Es gibt zahlreiche Pluspunkte, die mit der Lizenzvergabe verbunden sind. Dazu gehören:

- ▶ Praxen erschließen sich eine neue Patientenzielgruppe.
- ▶ Therapeuten helfen ihren Patienten dabei, unnötige Operationen zu vermeiden.
- ▶ Mix aus Präsenztraining und Online-Therapie bindet Patienten langfristig.
- ▶ Zulassung als FPZ Therapiezentrum bei allen Vertragskrankenkassen von FPZ für den Bereich FPZ HüfteKnieTherapie
- ▶ kostengünstige und zeitsparende Online Schulung der behandelnden Therapeuten
- ▶ Praxen und Zentren dürfen sich sichtbar als FPZ Therapiezentrum ausweisen.

**Fazit:** Die FPZ HüfteKnieTherapie bietet Physiotherapeuten und Gesundheitszentren jeder Größe eine neue und wirksame Therapiemöglichkeit. Zudem wird sie sich für viele Zentren als Umsatztreiber erweisen.



#### **Kontaktinformationen**

FPZ GmbH | Dr. Frank Schifferdecker-Hoch  
50968 Köln | Tel.: 0221 995300  
[gruender@fpz.de](mailto:gruender@fpz.de)  
<https://partner-werden.fpz.de>



# >> CheckMyBack: schnelle Hilfe bei Rückenschmerzen

## Onlinetool für passende Übungen

Nach Informationen der Allianz Deutschland AG

Die Allianz Private Krankenversicherung (APKV) und der Berufsverband Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) haben eine Kooperation geschlossen, um Menschen mit Rückenschmerzen schneller und noch zielgerechter zu helfen. Dazu wird der BVOU in das Allianz-Onlinetool „Check My Back“ eingebunden.

### Was genau ist „Check My Back“?

„Check My Back“ ist ein Onlinetool, das die APKV zusammen mit Prof. Joachim Grifka, Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg Bad Abbach und Autor eines Patientenratgebers, auf wissenschaftlicher Basis entwickelt hat. Es hilft dabei, bei Rückenschmerzen schnell und jederzeit Orientierung zu geben, was man als Betroffener tun kann.

Das Tool funktioniert sehr einfach: In einem Online-Schnelltest beantwortet der Patient ein paar wenige Fragen zu seinen Beschwerden. Mit diesen Angaben empfiehlt ein Algorithmus ein passendes Übungsprogramm. Denn was im Rücken zerrt und zieht, ist zwar oft sehr schmerzhaft, aber meist ungefährlich. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen reichen gezielte Übungen, um Linderung zu verschaffen. Richtig angeleitet können sich Betroffene oft gut selbst helfen. Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren. Zehn bis 15 Minuten täglich reichen.

Das Tool ist für jeden mit Rückenproblemen sinnvoll – auch bei ausgeprägten Schmerzen oder Vorerkrankungen. Denn ergibt sich bei den Fragen im Schnelltest eine erhöhte Risikostufe, kann der Betroffene über „Check My Back“ einen Anruf durch einen medizinischen Experten veranlassen. Dieser meldet sich dann zu der vereinbarten Zeit, um weitere Fragen und die Dringlichkeit einer Behandlung zu klären.

Bei ernsteren Problemen wird dem Betroffenen empfohlen, zum Arzt zu gehen. Auch

hier hilft das Tool: bei der schnellen Vermittlung an einen passenden Spezialisten. Dafür stehen kooperierende Ärzte des Berufsverbands für Orthopädie und Unfallchirurgie bereit – die Zahl der angebotenen Ärzte wird über die nächsten Monate immer weiter erhöht. Der BVOU ist die größte berufspolitische Organisation in Deutschland für Ärzte der Fachgebiete Orthopädie und Unfallchirurgie mit über 7.000 Ärzten.

### Rechtzeitig Hilfe suchen

Prof. Joachim Grifka, Mitentwickler von „Check My Back“, rät: „Wer Schmerzen hat, sollte nicht lange aushalten, sondern schnell etwas unternehmen. Hierbei hilft ‚Check My Back‘ – mit einer Anleitung zu passenden Übungen oder der Vermittlung an einen spezialisierten Arzt.“

Dr. Burkhard Lembeck, zuständig beim BVOU für Strukturverträge und Landesvorsitzender in Baden-Württemberg, sagt: „Die Kooperation mit der Allianz bringt uns einen Schritt weiter, hin zu einer strukturierteren, hochwertigen Versorgung. Wir freuen uns über Versicherungen, die nicht nur Payer, sondern auch Player sind. Mit der Allianz hat der BVOU einen Premiumpartner an der Seite, mit dem es gelingen kann, die Versorgung noch ein Stück besser zu machen.“

Nina Klingspor, Vorstandsvorsitzende der Allianz Privaten Krankenversicherung, betont: „In Deutschland leiden Millionen Menschen an Schmerzen, aber nur zehn Prozent sind



bei einem Spezialisten in Behandlung. Wir als Allianz wollen dabei helfen, dass Betroffene schnell die für sie beste Behandlung erhalten.“ Da „Check My Back“ onlinebasiert arbeitet, ist es bei Rückenschmerz jederzeit nutzbar.

Link zur interaktiven Deutschlandkarte:  
<https://orthinform.de/karten/cmb>

Quelle: Allianz Deutschland AG, Unternehmenskommunikation, Alexandra Kusitzky, Tel.: 089 3800 16486, alexandra.kusitzky@allianz.de

### Kontaktinformationen

Berufsverband für Orthopädie  
und Unfallchirurgie e. V. (BVOU e. V.)  
Janosch Kuno  
Kommunikation und Pressearbeit  
10623 Berlin  
Tel.: 030 797444 55  
[presse@bvou.net](mailto:presse@bvou.net)  
[www.bvou.net](http://www.bvou.net)



# >> Neues von unseren Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention

Fernlehrgang jetzt dauerhaft im Intensiv-Modus möglich



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

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

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

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



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



## Als neue Referenten begrüßen wir:

- 📍 **01844 Neustadt in Sachsen** • *Ina Greulich*  
ergotherapie-greulich@web.de  
[www.ergotherapie-greulich.de](http://www.ergotherapie-greulich.de)
- 📍 **06642 Kaiserpfalz** • *Dana Reiche*  
danareiche5@gmail.com
- 📍 **06642 Kaiserpfalz** • *Laura Kovatsch*  
danareiche5@gmail.com
- 📍 **06642 Kaiserpfalz** • *Nicole Anders*  
danareiche5@gmail.com
- 📍 **06642 Kaiserpfalz** • *Eileen Ritzau*  
danareiche5@gmail.com
- 📍 **07743 Jena** • *Dr. Wolfram Kohl*  
info@herzintakt.de | [www.herzintakt.de](http://www.herzintakt.de)

- 📍 **07743 Jena** • *Felix Starke*  
fs\_gesundheitssport@outlook.de
- 📍 **08134 Wildenfels** • *Manuela Krauß*  
manuela-walther@web.de
- 📍 **09117 Chemnitz** • *Ingolf Härtig*  
info@lebensfreude-chemnitz.info  
[www.lebensfreude-chemnitz.info](http://www.lebensfreude-chemnitz.info)
- 📍 **09432 Großolbersdorf**  
*Annett Sprenger-Klemm*  
mbc.chemnitz@web.de | [www.mbc-chemnitz.de](http://www.mbc-chemnitz.de)
- 📍 **09456 Annaberg-Buchholz** • *Ute Schubert*  
ute.68@web.de

- 📍 **09456 Annaberg-Buchholz**  
*Damaris Lippmann*  
lippmann138@web.de
- 📍 **09603 Großschirma** • *Jasmin Wittig*  
jasmin.wittig@yahoo.de  
[www.physiotherapie-glueck-auf.de](http://www.physiotherapie-glueck-auf.de)
- 📍 **10117 Berlin** • *Ramin Waraghai*  
ramin@rfc-fitness.de | [www.raminwaraghai.de](http://www.raminwaraghai.de)
- 📍 **18437 Stralsund** • *Heinz-Peter Fischer*  
peter@gymfitnessworld.de  
[www.gymfitnessworld.de](http://www.gymfitnessworld.de)
- 📍 **21483 Lüttau** • *Christiane Runge*  
familie.runge@gmx.net



- 23701 Süsel • *Holger Böttcher*  
h.g.boettcher-suesel@t-online.de  
www.gesundheitspraevention-suesel.de
- 24960 Munkbrarup • *Katrin Post*  
info@pro-gesundheit-bgf.de  
www.pro-gesundheit-bgf.de
- 26419 Schortens • *Heiner Brinkmann*  
info@magilo.de | www.magilo.de
- 26524 Halbemond • *Karen Schottke*  
kschottke@gmx.de
- 30880 Laatzten • *Dr. med. Arvid Schäfer*  
schaefer@arbeitsmedizin-schaefer.de  
www.arbeitsmedizin-schaefer.de
- 30966 Hemmingen • *Garnet Vollmer*  
info@ergo-gavo.de | www.garnetvollmer.de
- 31134 Hildesheim • *Muriel Marieke Albers*  
murielm.albers@googlemail.com
- 31737 Rinteln • *Maike Wagenaar*  
Maike.Wagenaar@weser-fit-rinteln.de
- 32130 Enger • *Martin Dietrich*  
info@physiotherapie-enger.net  
www.physiotherapie-enger.net
- 33818 Leopoldshöhe • *Malte Herberhold*  
info@360-therapie.de | www.360-therapie.de
- 34346 Hann. Münden • *Angela Trautmann*  
angela.talbot@web.de | www.wohlfuhltraining.de
- 35110 Frankenau • *Elisabeth Peil*  
elisabeth.peil@me.com
- 37073 Göttingen • *Juliana Wedekind*  
linkesknie@web.de
- 38855 Wernigerode • *Luisa Merkel*  
liesbeth.merkel@googlemail.com  
www.luisa-merkel.de
- 39104 Magdeburg • *Dominik Lübbe*  
dominik.luebbe@gmx.de
- 39629 Bismark • *Martina Wetzel*  
ma-wetzel@web.de
- 41540 Dormagen  
*Dr. med. Susanne Kämmerer-Cruchon*  
kaemmerer@arbeitsmedizin-mobil.de  
www.arbeitsmedizin-mobil.de
- 41849 Wassenberg • *Volker Naumann*  
volker-naumann@web.de | www.sgu-naumann.de
- 42113 Wuppertal • *Dino Sambo*  
kontakt@conceptforhealth.de  
www.conceptforhealth.de
- 42281 Wuppertal • *Melanie Wetzel*  
wetzel@GuS-Arbeitsschutz.de  
www.gus-arbeitsschutz.de
- 42349 Wuppertal • *Kirsten Säger*  
mail@kalajoki.de
- 45527 Hattingen • *Dennis Genzke*  
denzka@web.de
- 45768 Marl • *André Laufer*  
info@physio-laufer.de
- 46117 Oberhausen • *Klaus Krutz*  
klauskrutz@muskellcontroller.de
- 46499 Hamminkeln • *Silke Engels*  
bewegende-ergotherapie@live.de
- 47608 Geldern • *Benedikt Redepenning*  
benedikt.redepenning@geldernmed.de  
www.geldernmed.de
- 48161 Münster • *Franziska Fülle*  
franziskafuelle@gmail.com  
www.physiotherapie-scholtz.de
- 48351 Everswinkel • *Martina Puzio*  
martina\_puzio@web.de  
www.frauenfitness-telgte.de
- 49080 Osnabrück • *Verena Landmeier*  
v.landmeier@centrumed.de | www.centrumed.de
- 49176 Hilter • *Dennis Schlingmann*  
Dennis\_Schlingmann@web.de
- 50827 Köln • *Irina Pohl*  
irina97@rocketmail.com
- 50931 Köln • *Lara Belle*  
l.belle@he-consult.de
- 50933 Köln • *Dominik Schiffmann*  
info@dominik-schiffmann.de | www.empateam.org
- 51381 Leverkusen • *Annika Schirm*  
annyschirm@web.de | www.tsv-bayer-dormagen.de
- 51399 Burscheid • *Jan Hammans*  
janhammans@icloud.com  
www.tsv-bayer-dormagen.de
- 52459 Inden • *Daniela Kuckertz*  
kuckertz.physio@gmail.com  
www.eifeler-gesundheitskurse.de
- 53115 Bonn • *Christina Simon*  
tina1506sch@yahoo.de
- 53545 Linz am Rhein • *Simone Stevens*  
simone.stevens.ss@gmail.com
- 55116 Mainz • *Dr. Hansjörg Hagels*  
hanshagels@hotmail.com
- 55286 Wörrstadt • *Carmen Frieauff*  
carmen.frieauff@bgrci.de | www.bgrci.de
- 55288 Armsheim • *Daniela Ripperger*  
info@danyripperger.de | www.danyripperger.de
- 55595 Spabrücken • *Alexandra Sander*  
sanderalexandra@yahoo.de | www.osteo-flow.de
- 56587 Straßenhaus • *Nic van Helvoort*  
info@aktiv-gesund.net
- 57234 Wilnsdorf • *Cornelia Fürhoff*  
fuerhoffcg@me.com
- 57234 Wilnsdorf • *Sibylle Teschner-Henkel*  
sibylle.teschner-henkel@t-online.de
- 58452 Witten • *Christina Gauer*  
gauerch@t-online.de
- 59067 Hamm • *Jens Olt*  
jensja89@aol.com
- 59069 Hamm • *Bianca Wirtz*  
bianca.wirtz@ecker-fitness.de
- 59269 Beckum • *Markus Bartolic*  
bartolic@me.com
- 60433 Frankfurt • *Christiane Dühmert*  
christiane-duehmer@gmx.de
- 61231 Bad Nauheim • *Oliver Roth*  
Oliverroth3105@web.de
- 61273 Wehrheim • *Simone Metzler*  
simsun@gmx.net



- 61350 Bad Homburg • *Jutta Feige*  
Jutta.Feige@t-online.de
- 63067 Offenbach • *Daniel Schwieder*  
info@das-koerperkonzept.de  
www.das-koerperkonzept.de
- 63683 Ortenberg • *Irene Hausmann*  
irene.hausmann@he.aok.de | www.aok.de/hessen
- 65474 Bischofsheim • *Julian Petry*  
jf.petry@web.de | www.aok.de/hessen
- 68794 Oberhausen-Rheinhausen  
*Dr. med. Harald Bäcker*  
info@baecker-h.de
- 70180 Stuttgart • *Mirjam Pfahler*  
mirjam-pfahler@web.de
- 70567 Stuttgart-Möhringen  
*Simone Stabentheiner*  
s.stabentheiner@ergo-moehringen.de  
www.ergo-moehringen.de
- 71083 Herrenberg • *Michaela Meister*  
m.meister@pgs-therapiezentrum.de  
www.pgs-therapiezentrum.de
- 71120 Grafenau • *Birgit Wieszt*  
birgit.wieszt@web.de
- 71263 Weil der Stadt  
*Anke Matthias-Schwarz*  
ergo-weilderstadt@gmx.de  
www.ergo-weilderstadt.de
- 72172 Sulz • *Stefanie Schneider*  
PraxisPfeifer@gmx.de | www.physiotherapiepfeifer.de
- 72229 Rohrdorf • *Tatjana Boschenrieder*  
tatjana.boschenrieder@web.de  
www.pgs-therapiezentrum.de
- 72270 Baiersbronn • *Frances Lissner*  
frances\_lissner@arcor.de



- 1 73111 Lauterstein**  
*Dr. med. Kerstin Wagenfeld*  
 skhaehn@freenet.de
- 1 78073 Bad Dürkheim • Sigrun Hannes**  
 sigrun-hannes@gmx.de
- 1 79098 Freiburg i. Br. • Anke Zimmermann**  
 anke.zimmermann@luis7.de  
 www.luis7.de
- 1 79100 Freiburg • Prof. Dr. med. Martin Klein**  
 info@dr-martin-klein.de | www.dr-martin-klein.de
- 1 79183 Waldkirch • Tobias Gary**  
 tobias.gary@web.de
- 1 79618 Rheinfelden • Brigitte Fingerlin**  
 bfingerlin@t-online.de
- 1 83301 Traunreut • Silvia Möller**  
 ergotherapie-traunreut@t-online.de  
 www.ergotherapie-traunreut.de
- 1 84085 Langquaid • Florian Wicher**  
 info@ergotherapie-wicher.de  
 www.ergotherapie-wicher.de
- 1 85244 Röhrmoos • Nicole Eder**  
 nicole.eder@keine-rueckenschmerzen.de  
 www.keine-rueckenschmerzen.de
- 1 85256 Vierkirchen • Luise Gewalt**  
 ergo\_sum@gmx.net
- 1 86381 Krumbach • Birgid Harder**  
 b.harder@krumbach.de
- 1 86704 Tagmersheim • Eva Münsinger**  
 muensingert@t-online.de
- 1 91058 Erlangen • Sven Leitner**  
 svenleitner@web.de  
 www.massage-leitner.de
- 1 91301 Forchheim • Susanne Just**  
 susanne-just86@web.de | www.just-institut.de
- 1 92277 Hohenburg • Doris Koller-Dockter**  
 kollerdockter@gmail.com
- 1 96231 Bad Staffelstein • Michael Jerutka**  
 michael\_jerutka@yahoo.de
- 1 96361 Steinbach • Uwe W. Zipfel**  
 massagepraxis-zipfelkarolin@gmx.de
- 1 97877 Wertheim • Dr. med. Andrea Braun**  
 orthopaedie@facharztzentrum-wertheim.de  
 www.facharztzentrum-wertheim.de
- 1 97877 Wertheim • Dr. med. Karsten Braun**  
 orthopaedie@facharztzentrum-wertheim.de  
 www.facharztzentrum-wertheim.de
- 1 99817 Eisenach • Pia Bachmann**  
 piabachmann@rocketmail.com
- 1 99869 Nesselal OT Goldbach**  
*Susanne Wolter*  
 susanne.wolter@web.de
- 1 AT – 2384 Breitenfurt • Doris Vilimek**  
 doris.vilimek@physio-breitenfurt.at
- 1 AT – 2542 Kottlingbrunn**  
*B. Sc. Stefan Kaindl*  
 skaindl@gmx.at | www.ergo-kaindl.at
- 1 AT – 5145 Neukirchen/E.**  
*Ing. Josef Frauscher*  
 josef.frauscher@kraiburg.at

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

- 1 03159 Döbern • Kristin Dräger**  
 tine.draeger@t-online.de  
 www.gesundheit-herzessache.de
- 1 22085 Hamburg • Lara Ahlefelder**  
 info@rueckenpause.de  
 www.rueckenpause.de
- 1 25836 Garding • Susann Deblitz**  
 ergo.fischer08@gmail.com  
 www.ergopraxis-fischer.de
- 1 29525 Uelzen • Stefanie Feldhaus-Markefke**  
 feldhaus@markefke.de  
 www.impuls-uelzen.de
- 1 33181 Bad Wünnenberg**  
*Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundt*  
 azg@aatagesundheit.de
- 1 33829 Borgholzhausen • Birgit Terletzki**  
 birgit.terletzki@gmail.com  
 www.gesunder-mitarbeiter.de
- 1 41516 Grevenbroich • Kristina Kaesler**  
 kristina.kaesler@gmx.de
- 1 42279 Wuppertal • Tim Joppe**  
 Tim.Joppe@ruhr-uni-bochum.de
- 1 42281 Wuppertal • Katharina Pokrant**  
 katharina.pokrant@gmail.com
- 1 45239 Essen • Thomas Peters**  
 Thomas.Peters@hkm.de | www.hkm.de
- 1 45478 Mülheim • Oliver Brems**  
 oliver.brems@web.de
- 1 47058 Duisburg • Ann-Christin von Hebel**  
 Ann-Christin.vonHebel@web.de
- 1 59514 Welver-Borgeln**  
*Jennifer Brinkmann*  
 jennifer.iken@gmail.com
- 1 73207 Plochingen • Sandra Thompson**  
 thompson@aerzte-am-werk.de  
 www.aerzte-am-werk.de
- 1 76327 Pfinztal • Markus Ringwald**  
 m.t.ringwald@surmed.de | www.surmed.de
- 1 76887 Bad Bergzabern • Julia Kraft**  
 j.kraft@reha-bza.de | www.reha-bza.de
- 1 77704 Oberkirch • Lennart Wöltge**  
 l.woeltge@seitz-oberkirch.de  
 www.seitz-oberkirch.de
- 1 81671 München • Katharina Wanninger**  
 kathi.wanninger@gmail.com
- 1 82223 Eichenau • Harald Grunwald**  
 grunwald@grun-si.de | www.grun-si.de
- 1 83278 Traunstein • Rosario Morreale**  
 ausbildung@chiemsee-schulen.de
- 1 83329 Waging • Patricia Kreuz**  
 patricia.kreuz@gmx.net
- 1 85567 Grafing • Sabine Pätzold**  
 paetzold-sabine@web.de  
 www.paetzold-sabine.de

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

- 1 21435 Stelle • Swen Gläser**  
 swenglaeser@gmx.de
- 1 23564 Lübeck • Lars Woisin**  
 lars.woisin@gmx.de
- 1 31600 Uchte • Iris Brandt**  
 irisb70@gmx.de
- 1 45701 Herten • Sabine Mühlhaus-Liebich**  
 mail@muehlhaus-liebich.de
- 1 52511 Geilenkirchen • Lucien Brepoels**  
 lucien@physiozeit.de
- 1 67098 Bad Dürkheim • Leif Langenbein**  
 leif.langenbein@googlemail.com
- 1 72574 Bad Urach • Manuela Fassler**  
 harald.fassler@web.de
- 1 73207 Plochingen • Dr. Thimm Furian**  
 furian@aerzte-am-werk.de
- 1 90402 Nürnberg • Uschi Doreth**  
 ursula.doreth@sparkasse-nuernberg.de

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

- 1 02997 Wittichenau • Marion Grellert**  
 marion-grellert@web.de
- 1 33775 Versmold • Stefanie Müller**  
 steffi251210@gmail.com
- 1 35102 Lohra • Kathrin Botermann**  
 kathrinbo@yahoo.de
- 1 41061 Mönchengladbach • Daniela Bürger**  
 danibuerger@web.de
- 1 42653 Solingen • Isabel Ihl**  
 Isabel.ihl@mailbox.org
- 1 58239 Schwerte • Bernd Lingen**  
 info@rehabivision-schwerte.de
- 1 63450 Hanau • Silvia Lückhardt**  
 silvia-2007@web.de
- 1 82061 Neuried • Claudia Hölzl**  
 clama.hoelzl@t-online.de

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

- 1 24211 Preetz • Vanessa Skirlo**  
 v.skirlo@t-sp.de
- 1 48429 Rheine • Anna Feldmann-Hilger**  
 anna.feldmann@t-online.de
- 1 51067 Köln • Wolfgang Schaller**  
 info@vitalis-gesundheitssport.de
- 1 60386 Frankfurt • Katja Schlamp**  
 katja@pausenturnen.de
- 1 72186 Empingen**  
*Corinna Schaumann-Wilke*  
 corinna.schaumann-wilke@ceratizit.com

Digitaler Expertenworkshop  
zum 20. Tag der Rückengesundheit

# KEIN BOCK AUF RÜCKEN?

Entdecke Rückenschule 2.0!



**TdR**

Tag der Rückengesundheit

**2021**



**BdR**  
BUNDESVERBAND  
deutscher Rückenschulen



AGR

**6. MÄRZ 2021** – digitaler Expertenworkshop

**3 VORTRÄGE + 6 WORKSHOPS**

von ausgewiesenen Experten

**8 LERNEINHEITEN** zur Verlängerung  
der KddR-Rückenschullizenz

Ausführliche Informationen und Anmeldung unter [www.bdr-ev.de](http://www.bdr-ev.de)

*Sonderkonditionen für  
Mitglieder der KddR-  
Verbände und der AGR.*



## >> Kein Bock auf Rücken – entdecke Rückenschule 2.0!

„Isch hab Rücken“

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



Hape Kerkeling alias Horst Schlämmer hat ihn berühmt gemacht, den Satz: „Isch hab Rücken“. Damit sprach er Millionen Deutschen aus der Seele, denn „Rücken“ haben viele. Tatsächlich zählen Rückenschmerzen auch heute noch zu den am häufigsten genannten gesundheitlichen Beschwerden. Über Rückenschmerzen beispielsweise klagt praktisch jeder, sie sind der zweithäufigste Anlass für einen Arztbesuch und einer der häufigsten Gründe für eine Frühverrentung. Laut DAK-Gesundheitsreport 2019 hatten im Jahr 2018 Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems einen Anteil von 20,9 Prozent am Krankenstand. Damit lag diese Krankheitsart – wie schon in den Vorjahren – an der Spitze. In der Hauptgruppe der Muskel-Skelett-Erkrankungen stellen die Rückenerkrankungen den größten Teilkomplex dar.

### Was hilft bei „Rücken“?

Grundsätzlich sollte festgestellt werden, dass jede Person irgendwann im Leben Rückenbeschwerden bekommen kann und diese Tatsache nicht dramatisch ist. Rückenbeschwerden können bei angemessenen Verhaltensweisen

relativ schnell gelindert werden oder können ganz verschwinden. Wichtig ist es, die Chronifizierung der Beschwerden zu vermeiden. Eine wertvolle Orientierung liefern die zehn Empfehlungen des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

## Empfehlungen

Zehn Empfehlungen zur Förderung der Rückengesundheit (Kuhnt 2020):

1. Pflegen Sie einen aktiven Lebensstil → Ihr Körper und Geist brauchen Bewegung.
2. Vermeiden Sie Dauerstress → zu viel Stress erhöht die Muskelspannung.
3. Trainieren Sie Ihre Muskeln und Faszien regelmäßig → ein muskuläres Gleichgewicht ist wichtig.
4. Wechseln Sie möglichst oft Ihre Körperhaltung → Sitzen, Stehen, Bewegen.
5. Heben und tragen Sie rückenfreundlich → Einsatz von Rumpf- und Beinmuskeln.
6. Halten Sie Balance zwischen Belastung und Erholung → Dauerbelastung verspannt die Muskeln.
7. Bleiben Sie bei Rückenbeschwerden locker → Rückenbeschwerden entstehen auch im Kopf.
8. Gestalten Sie Ihr Umfeld ergonomisch → Ergonomie fördert Bewegung und reduziert Fehlbelastungen.
9. Treiben Sie regelmäßig gesunden Sport → Freude an Bewegung in einer Gruppe.
10. Bleiben Sie achtsam und entspannt → Körper und Geist stehen in enger Wechselwirkung.

Die zehn Empfehlungen verdeutlichen, dass wirksame Maßnahmen gegen Rückenbeschwerden aus einem Gesamtpaket, also einem bunten Blumenstrauß bestehen sollten. Das Gesamtpaket enthält Trainingsprogramme zur Förderung der körperlichen Ressourcen (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination) und der psychischen Ressourcen (Stressbewältigung, Entspannungsfähigkeit, Achtsamkeit, Resilienz). Ebenso enthält das Paket Lerneinheiten für das Handlungs- und Effektwissen zur Rückenschmerzprävention sowie zur Ergonomie (Verhältnisprävention).



# Entdecke Rückenschule 2.0!

Rückenschule 2.0 ist das wissenschaftlich belegte Maßnahmenpaket zur Vermeidung und Linderung von Rückenbeschwerden. In der Rückenschule 2.0 können alle erwachsenen Personen die Kompetenz für einen rückenfreundlichen Lebensstil erwerben. Rückenschule 2.0 wird in der Primärprävention in unterschiedlichen Kursformaten angeboten oder als sehr differenziertes Maßnahmenpaket in der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Ziele, Inhalte und Methoden der Rückenschule 2.0 richten sich aus an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Partizipation, Handlungs- und Erlebnisorientierung spielen eine wichtige Rolle.

Die Rückenschule 2.0 basiert auf zertifizierten Konzepten und wird ausschließlich von lizenzierten Bewegungsexperten geleitet. Alle Experten besitzen die Rückenschullizenz nach den Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückengesundheit (KddR).

## Rückenschule 2.0 zum Tag der Rückengesundheit 2021

Aus einer Krise entstehen oft unerwartete Chancen. So ist es auch bei der Coronakrise. 2021 wird zusätzlich zum Expertenworkshop und den regionalen Veranstaltungen eine komplette Woche zum Tag der Rückengesundheit (TdR) veranstaltet.

## Veranstaltungen zum TdR 2021 im Überblick

### A. Digitaler Expertenworkshop zur Woche der Rückengesundheit 2021

#### ▶ Erster Teil:

- » Fachvorträge werden aufgezeichnet und am Veranstaltungstag abgespielt (Anzahl: 3, Dauer: ca. 30 Minuten).
- » anschließende Diskussion mit dem Vortragenden im Videochat

- » Parallel läuft ein schriftlicher Chat, der vom Moderator in die Diskussion eingebracht wird.
- » gegebenenfalls „Bewegte Pausen“ zwischen den Vorträgen (ebenfalls vorproduzierte Aufzeichnung)
- » Dauer des Vortragsteils: ca. 1,75–2 Stunden
- » Plattform: Videokonferenzsystem mit hoher Performance (zum Beispiel Zoom, WebEx oder BigBlueButton)

#### ▶ Zweiter Teil:

- » Workshops werden aufgezeichnet und am Veranstaltungstag abgespielt (Anzahl: 6, Dauer: 45 Minuten)
- » anschließende Diskussion mit dem Workshopleiter im Videochat
- » parallel läuft ein schriftlicher Chat, der vom Moderator in die Diskussion eingebracht wird
- » Dauer des Workshopteils: ca. 4,5 Stunden
- » Plattform: Videokonferenzsystem mit hoher Performance (zum Beispiel Zoom, WebEx oder BigBlueButton)

### B. Digitale Woche der Rückengesundheit 2021

- ▶ Ablauf: Aussendung von sechs Themenabenden an sechs Tagen
- ▶ Beiträge werden aufgezeichnet und am Themenabend abgespielt (Dauer: ca. 20 Minuten).
- ▶ anschließende Diskussion zwischen Moderator und dem Experten des Abends

mittels Videokonferenz (wird live über die Videoplattform „gesendet“)

- ▶ Parallel läuft ein schriftlicher Chat, der vom Moderator in die Diskussion eingebracht wird.
- ▶ Dauer: ca. 45 Minuten je Abend
- ▶ Zugangsbeschränkung: keine
- ▶ Aufzeichnung der Themenabende stehen später öffentlich zur Verfügung.
- ▶ Plattform: Videoplattform mit Live-Funktion und Chatkanal (zum Beispiel YouTube, Vimeo oder Facebook)

### C. Regionale Mitmachaktionen zum TdR 2021

- ▶ Der digitale Expertenworkshop dient als Startsignal für die bundesweite Umsetzung des Mottos in möglichst allen regionalen Rückenschulen. Somit ergeben sich für den „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März wertvolle Chancen, neue Teilnehmende für die eigenen Angebote vor Ort zu gewinnen.



#### Kontaktinformationen

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



## >> AGR startet Online-Seminare „Experten im Dialog“

Erfolgsreihe der Online-Seminare wird weiter fortgesetzt

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



Corona hat so einiges verändert – auch bei der AGR. Hatten wir noch vor einigen Monaten mit dem VDSI – Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit – vereinbart, in den „VDSI-Regionen“ Schulungen zum Thema „AGR zertifizierter Industriearbeitsplatz“ durchzuführen, so kam plötzlich der „Corona-Lockdown“ und regionale Veranstaltungen waren undenkbar. Zusammen mit Susanne Weber, AGR-Referentin und Inhaberin der Firma „ergoimpuls“ machten wir dem VDSI den Vorschlag, stattdessen ein Online-Seminar anzubieten. Absolutes Neuland für uns alle!

Im Juni/Juli 2020 führten wir unter der organisatorischen Leitung des VDSI und der Moderation Susanne Weber unsere ersten beiden Online-Seminare für den VDSI durch. Als Gesprächspartner standen neben Susanne Weber und mir (Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR) fünf ausgewiesene Experten zum Thema „Arbeitsplatzsysteme“, „Industriearbeitsstühle“, „Arbeitsplatzmatten“, „Beleuchtung“ und „Werkzeuge“ zur Seite.

Die überaus positive Resonanz der Seminarteilnehmer ermutigte uns, das bisherige VDSI-Seminar inhaltlich weiter auszubauen und im Juli und September 2020 erstmals in Eigenregie zwei Seminare zum Thema „Das ergonomische Arbeitsplatzsystem – Produktivität, Motivation und Gesundheit steigern“ durchzuführen. Das Ergebnis war fantastisch: Insgesamt nahmen über 80 Interessierte an den Seminaren teil. Die meisten Teilnehmer

waren AGR-Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention, die das Online-Seminar neben der Fortbildung auch als Baustein zur Zertifikatsverlängerung nutzten.

**Weitere Informationen unter:** [www.agr-ev.de/konzept-industriearbeitsplatz/schulung](http://www.agr-ev.de/konzept-industriearbeitsplatz/schulung)

Natürlich lag es dann auf der Hand, weitere Themen als Online-Seminar anzubieten:



Christof Otte, Diplom-Sportwissenschaftler



Volker Timm, IOE Fachagentur für Ergonomie



Dr. Dieter Breithecker, Geschäftsführer BAG e.V.



Josef Gloeckl, Inhaber der Firma Aeris



## 1. Homeoffice braucht Raum für Bewegung

([agr-ev.de/online-seminar-homeoffice](http://agr-ev.de/online-seminar-homeoffice))

Das Homeoffice ist für viele Unternehmen das Mittel der Wahl, um trotz der Verbreitung des Coronavirus den Betrieb aufrechtzuerhalten. Die bisherigen positiven Erfahrungen seitens der Unternehmen und der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter könnte dazu führen, dass die Akzeptanz nun flächendeckend steigt. Damit einhergehend bleiben jedoch noch einige Fragen offen:

- ▶ Wie sehen die rechtlichen Grundlagen für das Arbeiten im Privatbereich aus?
- ▶ Wie organisiere ich meine Arbeitsplatzverhältnisse und mein Arbeitsverhalten, damit gegenüber dem Arbeiten im Büro ein gesundheitlicher Mehrwert entsteht?

Eins steht fest: Es gibt nicht das „Homeoffice-Paket“, die „One-fits-all“-Lösung. Die sich im Zuge von digitalem und mobilem Arbeiten erweiternden Chancen des individuellen Umgangs mit Körper, Zeit und Ort ermöglichen sehr variable Handlungsperspektiven.

Das Online-Seminar verführt Sie, arbeitsplatzübergreifend zu denken und Ihr individuelles Umfeld als physiologischen Arbeitsraum zu erleben, der zu Haltungswechsel und Bewegung verführt.

### Kernfragen sind:

- ▶ Evolutionär ist der Mensch zur Bewegung geschaffen. Wie bewegen wir uns aus unserer heutigen Sitzträgerei?
- ▶ Alles wird ergonomischer! Die Menschen werden immer kränker! Was läuft verkehrt?

- ▶ Work-Life-Balance! Die Lösung oder der falsche Ansatz für einen gesunden Lösungsstil?
- ▶ Welche Raumkultur führt zu einer gesunderhaltenden Verhaltenskultur?

## 2. AGR-zertifizierte Konzepte – Ideen für mehr Produktivität, Motivation und Gesundheit im Büro

([agr-ev.de/online-seminar-buerokonzepte](http://agr-ev.de/online-seminar-buerokonzepte))

AGR-zertifizierte Bürokonzepte wie „Active Office“, „Einfach gesünder Leben“ und „Körperzentriert Arbeiten“ fördern in unterschiedlicher Weise die Bewegung und die Arbeit im Büro, um wacher, geistig fitter und leistungsfähiger zu sein. Doch worin unterscheiden sich diese Konzepte und wo liegt ihr Mehrwert? Für wen sind sie gedacht?

Das Online-Seminar zum Thema „Bürokonzepte“ ist etwas für Sie, wenn:

- ▶ Sie eine Übersicht und Detailwissen zu unterschiedlichen, gesundheitsfördernden Bürokonzepten haben möchten
- ▶ Sie mit neuen Ideen Ihre Kunden sensibilisieren und weiter erfolgreich sein möchten
- ▶ Sie dabei sein möchten, um neueste arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse kennenzulernen und das eigene Wissen weiterzuentwickeln
- ▶ Sie sich mit Experten aus der Bürobranche austauschen und Erfahrungen teilen möchten
- ▶ Sie sich auf fachlicher Ebene weiterentwickeln möchten

### Kernfragen sind:

- ▶ Wie bringen Sie jemanden dazu, der zehn oder 20 Jahre im Sitzen gearbeitet hat, dass er bzw. sie sich plötzlich bei der Arbeit im Büro bewegt?
- ▶ Wie können Büroarbeitsplätze ergonomisch optimiert und die Menschen dazu befähigt werden, sich selbst, den Arbeitsplatz und die Tätigkeit ganzheitlich zu betrachten?
- ▶ Wie wird es ermöglicht, dass die Produkte zu den unterschiedlichsten Körperperzentilen passen?
- ▶ Wie können wir die Selbstwahrnehmung verbessern, damit sie sich am Arbeitsplatz selbst helfen können?

Haben Sie Fragen, Anregungen, weitere Themenvorschläge? Dann treten Sie gern mit uns in Kontakt. Besonders freuen würde ich mich, Sie bei einem unserer nächsten Online-Seminare treffen zu können, die ganz sicher auch im Jahr 2021 stattfinden werden.

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Jetzt zum Homeoffice-Seminar anmelden!

**Wann?**  
24. Februar 2021

**Infos und Anmeldung unter:**  
[www.agr-ev.de/online-seminar-homeoffice](http://www.agr-ev.de/online-seminar-homeoffice)

## >> Auf geht's zum Eisessen!

Ein kleines Dankeschön für die großartige Unterstützung unserer Fördermitglieder

Martina Bargsten und Claudia Bockelmann | Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Danke, Martin Stengele, für dieses kreative Bild.

Dass wir heute an dem Punkt stehen, an dem wir sind, haben wir unter anderem unseren Fördermitgliedern zu verdanken. Sie unterstützen uns seit 25 Jahren. Nur so können wir unsere umfangreichen Aktivitäten weiter ausbauen und der Volkskrankheit Rückenschmerzen weiter den Kampf ansagen.

Das 25-jährige Jubiläum der AGR haben wir in diesem Jahr zum Anlass genommen, um unseren Fördermitgliedern eine kleine Freude zu

bereiten. So ging es für sie und ihre Liebsten zum Eisessen in die Lieblingseisdiele um die Ecke. Die Rechnung ging in diesem Fall auf uns. Und das traf auf große Freude! Wir haben zahlreiche Bilder vom leckeren Eis und den glücklichen Gesichtern erhalten. Eine kleine Auswahl dieser Bilder möchten wir Ihnen hier gerne zeigen. An dieser Stelle noch einmal ein ganz dickes Dankeschön an unsere Fördermitglieder, deren Unterstützung eine große Hilfe für unsere Arbeit ist!



Ein schattiges Plätzchen hat Jan Ehlers für seine „Eiszeit“ gewählt.



Einen herrlichen Platz im Grünen bei schönstem Wetter hat Claudia Hölzl mit ihrer Familie gewählt.



Unser Fördermitglied Axel Spandau mit köstlichen Eisbechern.



Mit drei Generationen an einem Tisch konnte Eva Herzog-Schüler das Jubiläums-Eis genießen.



## >> Meditation in Bewegung

Innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit erlangen

Monika Alicja Pohl | Expertin für Selbstfürsorge 4.0



Monika A. Pohl:  
*Meditation in Bewegung*  
Den Körper aktivieren, überflüssigen Ballast abwerfen, mentale Blockaden auflösen, in Ruhe und Stille eintauchen

Hörbuch  
Gesamtspielzeit ca. 70 Minuten  
+ Bonus-MP3s zum Download  
Minddrops Verlag, Baden, Schweiz 2020  
ISBN: 978-3906837178  
Preis: 14,95 €

Vorteil für Mitglieder



Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen drei Exemplare des Hörbuches „Meditation in Bewegung“.

Lassen Sie sich bis zum 31. Januar 2021 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.

Meditationen in Bewegung sind eine wertvolle Quelle zur Wahrung der inneren Balance. Aufgrund ihrer Kürze und Prägnanz sind sie ein zeitgemäßes Mittel zur regelmäßigen Entschleunigung und Entspannung. Sie fördern die Gesundheit und bieten einen hervorragenden Rahmen, um mit sich selbst im achtsamen Kontakt zu bleiben. Das Ziel der dynamischen Übungen ist, durch Bewegung den Körper zu aktivieren, überflüssigen Ballast von sich abzuwerfen und mentale Blockaden aufzulösen, um dann in Ruhe und Stille einzutauchen. Auf diese Weise stellt sich langfristig mehr Gelassenheit, Präsenz und Klarheit im alltäglichen Tun ein.

### Die Autorin:

Monika Alicja Pohl ist Expertin für Selbstfürsorge. Als Dozentin in der Erwachsenenbildung vermittelt sie Strategien und Kompetenzen zur Stärkung der eigenen Gesundheit und Entwicklung einer achtsamen und empathischen Persönlichkeit. Sie ist Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung, Heilpraktikerin für Psycho- und Physiotherapie und Inhaberin der Physioyoga Akademie. Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement empowert sie Menschen und unterstützt Unternehmen durch Trainings und Coachings auf Führungs- und Mitarbeiterebene sowie inspirierende und motivierende Vorträge.



Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt auf die Seite des Verlages, wo das Hörbuch vorgestellt wird.



### Kontaktinformationen

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

Anzeige



## MEIN LIEBLINGSPLATZ ZUHAUSE

Rückzugsplätze, in denen wir uns entspannt und geborgen zurücklehnen können, sind wichtig für unsere Gesundheit und Zufriedenheit. Der Traumschwinger entlastet zudem die Wirbelsäule und fördert ein rückengerechtes Sitzen oder Liegen. Sanfte Schwingungen harmonisieren unsere Sinne und schenken einzigartige Entspannung.



Mira Art GmbH  
Bünderstrasse 21  
33613 Bielefeld

+49 521 66545  
[info@mira-art.de](mailto:info@mira-art.de)  
[www.traumschwinger.de](http://www.traumschwinger.de)



## >> Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

Alltägliche moderate Bewegung für eine gesundheitswirksame Lebensweise

Cornelia M. Kopelsky | Service für bewegende Publikationen



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
(Herausgeberin), Alfred Rütten und Klaus Pfeifer  
(Gastherausgeber):  
Nationale Empfehlungen für Bewegung  
und Bewegungsförderung  
Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung –  
Sonderheft 03

88 Seiten, Broschur | BZgA, Köln 2018  
ISBN 978-3-946692-30-0  
Bestelladresse: BZgA, Maarweg 149–161, 50825 Köln  
Bestellnummer: 60640103

Der Nutzen von täglicher ausreichender Bewegung für die Gesundheit ist längst bekannt und wissenschaftlich belegt. Dennoch bewegen sich viele Menschen zu wenig und leiden beispielsweise an Übergewicht, vorzeitigem Gelenkverschleiß, Rückenschmerzen, Stoffwechselstörungen oder Bluthochdruck infolge ihres Bewegungsmangels. Trotz allen Aufklärungskampagnen, sich der Gesundheit zuliebe mehr zu bewegen, und entsprechenden Gesundheitssportangeboten sind nach

EU-Untersuchungen die Prävalenzen von Menschen mit bewegungsarmen Lebensstilen in Europa in den letzten zehn Jahren gleichgeblieben. Auch in Deutschland haben die Erkenntnisse über die bedeutsamen Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit offensichtlich die wichtigsten Zielgruppen in deren Alltagshandeln kaum erreicht.

Diese Problematik veranlasste die BZgA, im Rahmen ihrer Fachheftreihe „Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung“ ein fachspezifisches Sonderheft herauszugeben, das die Wirksamkeit von körperlicher Aktivität auf die bio-psycho-soziale Gesundheit aller Altersgruppen wissenschaftlich fundiert herstellt und Wege aufzeigt, mehr Bewegung in die Lebenswelten der deutschen Bevölkerung zu bringen. Unter Mitwirkung einer Expertengruppe aus Gesundheitswissenschaften, Sportmedizin und Sportwissenschaft sind „Nationale Empfehlungen für Bewegung und

Bewegungsförderung“ erarbeitet worden, die in erster Linie an ein breites Fachpublikum gerichtet sind. Sie sollen gesundheits-, bildungs- und sozialpolitischen Entscheidungsträgern, Organisationen, Fachprofessionen, Akteuren und Multiplikatoren Orientierung und Impulse bieten, Projekte zur bewegungsaktiven Gesundheitsförderung in allen gesellschaftlichen Feldern zu entwickeln, implementieren und umzusetzen.

Nach Sichtung, Auswertung und Vergleiche nationaler und internationaler Studien und Literatur sowie Expertenbefragungen haben die Autor\*innen drei Schwerpunkte herausgebildet. Zunächst werden Begrifflichkeiten erklärt, denn die nationalen Empfehlungen stehen im Kontext internationaler Empfehlungen, die es schon seit Ende der 1970er Jahre gibt. Der Begriff „Bewegung“ zum Beispiel wird hier ausschließlich unter der Gesundheitsperspektive betrachtet, wonach alle gesundheitsförderlichen körperlichen Aktivitäten



gemeint sind. Auch sportliche Aktivitäten zählen dazu, sofern sie die Gesundheit fördern und sie nicht gefährden oder ihr schaden. Dieses Verständnis entspricht sowohl der Definition der WHO als auch den EU-Leitlinien für körperliche Aktivität. 1978 empfahlen amerikanische Wissenschaftler der Sportmedizin Ausdauer- und Krafttraining mit hoher Intensität an mehreren Tagen in der Woche als effektive Maßnahme zur Gesundheitsförderung. Seit den 1990er Jahren belegen immer mehr Studien, dass auch ganz normale Alltagsbewegungen, wie zum Beispiel das Gehen, Gesundheitspotenzial haben. Der gesundheitliche Nutzen von alltäglicher moderater Bewegung gilt inzwischen als gesichert. Auf dieser Verständnisebene stehen Alltagsbewegungen im Vordergrund als Empfehlungen für eine gesundheitswirksame Lebensweise.

Für den Gesundheitseffekt ist die Bewegungsintensität bzw. der Energieverbrauch körperlicher Aktivität über den Ruheenergieverbrauch hinaus von entscheidender Bedeutung. Da die Intensitätsbereiche „Ruhe“ und „sitzendes Verhalten“ kaum und eine „Basisaktivität“ mit „leichtintensiver körperliche Aktivität“ nur wenig Energie verbrauchen, wird Bewegung mit „moderat-intensiver“ bis „hochintensiver“ körperlicher Aktivität differenziert nach Zielgruppen empfohlen. So sollen Grundschulkin- der beispielsweise eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 90 Minuten in moderater bis hoher Intensität erreichen. Dazu zählt unter anderem das Zufußgehen mit mindestens 12.000 Schritten pro Tag. Für gesunde Erwachsene (18–65 Jahre) gilt die Mindestempfehlung von fünfmal 30 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit moderater Intensität oder 75 Minuten pro Woche mit höherer Intensität. Jugendliche wie berufstätige Erwachsene sollen lange Sitzphasen durch körperliche Aktivität regelmäßig unterbrechen. Weitere differenzierte Empfehlungen richten sich an ältere Erwachsene über

65 Jahre und an Erwachsene mit nichtübertragbaren Krankheiten (zum Beispiel klinisch stabile ischämische Herzerkrankungen oder nach Schlaganfall). Alle Bewegungsempfehlungen werden mit ihrer jeweiligen Wirkung auf die Gesundheit zielgruppenspezifisch begründet. Zudem weisen entsprechende Quellenachweise auf weiterführende Literatur hin.

Die Empfehlungen für Bewegungsförderung basieren auf Forschungsgrundlagen, Evidenz und Qualität und beziehen sich ebenfalls auf die Zielgruppen. Primär geht es den Autor\*innen um die Förderung bewegungsfreundlicher Verhältnisse in den verschiedenen Lebenswelten. Dafür formulieren sie Informationen zur Bewegungsberatung, zur Vermittlung von Wissen über die Zusammenhänge von Bewegung und Gesundheit sowie von Bewegungsmangel und Gesundheitsrisiken, zur Auswirkung auf die soziale Chancengerechtigkeit und zur Kostenplanung. Anhand von Beispielen werden die Empfehlungen für Bewegungsförderung für alle Altersgruppen dargestellt: So benötigen schon Säuglinge und Kleinkinder in ihrem familiären, häuslichen Umfeld ausreichenden Raum, geeignete Materialien sowie Impulse und bewegungsaktive Vorbilder durch die Eltern für die Entwicklung ihrer Motorik. Auch im weiteren Kindesalter hat die Familie prägenden Einfluss auf das Bewegungsverhalten der Kinder. In den außerfamiliären Lebenswelten wie Kindergarten, Kita und Schule müssen zum planmäßigen Bewegungs- und Sportunterricht zusätzliche räumliche und zeitliche Strukturen für Bewegungsanlässe vorhanden sein. Darüber hinaus brauchen Kinder neben ihrem organisierten Freizeitsport noch genügend Zeit für unorganisiertes spontanes Spielen und Toben. Nicht nur Bewegungspädagog\*innen, sondern auch Eltern, Erzieher\*innen und Lehrer\*innen sollen über die Komplexität kindlicher Bewegungsförderung gut informiert sein.

Die Bewegungsförderung in den Lebenswelten der Erwachsenen setzt an mehreren miteinander verknüpften Komponenten an, wie die folgenden Beispiele zeigen: In der Arbeitswelt können das eine bewegungsförderliche Umgestaltung der Arbeitsabläufe, Angebote für eine aktive Pausengestaltung, eine Rückenschule und/oder Betriebssport sein. In der kommunalen Lebenswelt sollten öffentliche Plätze und Parks, sichere Verkehrswege und Freizeitanlagen so geschaffen sein, dass die Menschen gern zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs sind. Bewegungssicherheit ist besonders für ältere Menschen eine relevante Begründung, Muskelkraft, Koordination und Gleichgewichtsfähigkeiten als Sturzprophylaxe unter fachlicher Anleitung zu fördern...

#### Fazit

Für einen überwiegenden Anteil der Bevölkerung, der den Tag mehr sitzend als bewegt verbringt, braucht es konkrete Voraussetzungen sowie vielfältige, nachhaltige Anlässe für ein vielseitiges und freudvolles Bewegungsverhalten. Dieses Heft hält dafür umfassende Ideen, Ansätze und Methoden für die Konzeption von bewegungsaktiven und damit gesundheitsförderlichen Lebenswelten bereit. Es motiviert zur Schaffung von strukturellen Rahmenbedingungen für zielgruppengerechte Projekte und unterstützt die fachinhaltliche Maßnahmengestaltung.



#### Kontaktinformationen

##### Rezensentin

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



## >> therapie LEIPZIG

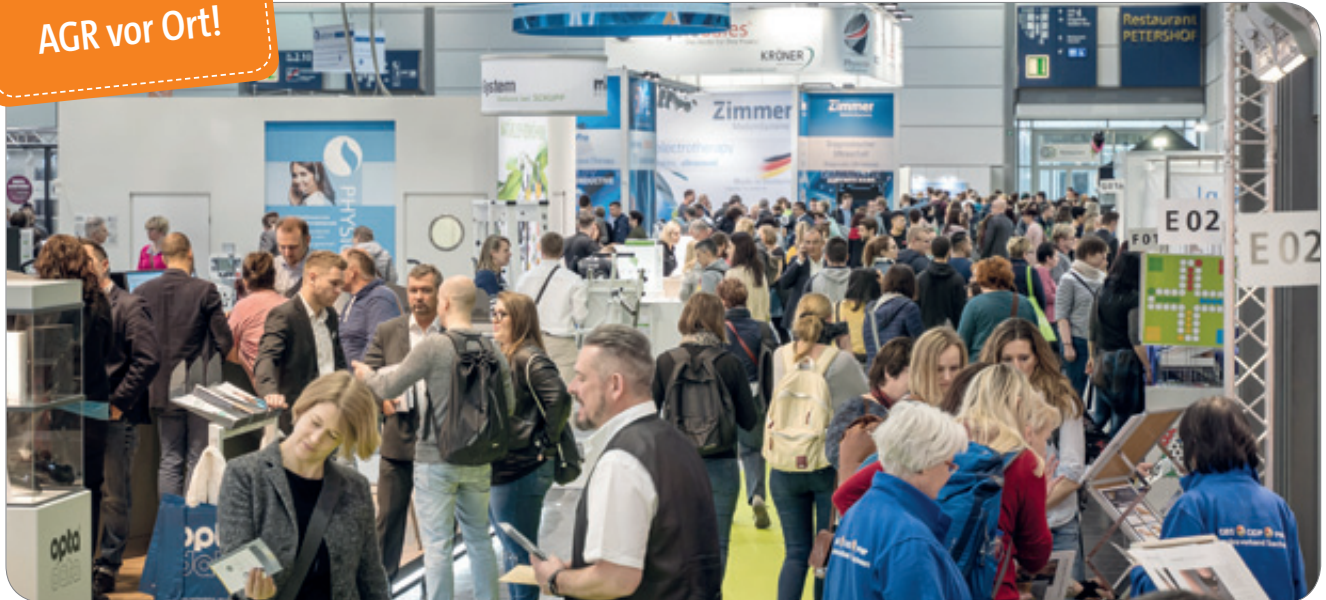
Aktion Gesunder Rücken mit Bürowelten vor Ort



Fachmesse  
mit Kongress für Therapie,  
Medizinische Rehabilitation  
und Prävention

11. bis 13. März 2021

AGR vor Ort!



Die Vorbereitungen der therapie LEIPZIG 2021 (11. bis 13. März 2021) laufen auf Hochtouren. Die elfte Auflage der national führenden Branchenplattform für Therapie, medizinische Rehabilitation und Prävention verspricht ein hochkarätiges, interdisziplinäres Programm, sowohl in der Fachmesse als auch im Kongress. Für die Sicherheit von Besuchern und Ausstellern hat die Leipziger Messe ein Hygienekonzept entwickelt, das von den zuständigen Behörden genehmigt wurde und bei anderen Messen bereits seine Praxistauglichkeit bewiesen hat.

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

### AGR vor Ort!

Auch die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wird vor Ort sein. Auf unserem Messestand werden Sie alles rund um das Thema rücken-

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

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

### Safety first: das Hygienekonzept der Leipziger Messe

Das Hygienekonzept der Leipziger Messe konzentriert sich auf drei zentrale Anforderungen: **Abstandswahrung** von 1,5 Metern – unter

anderem mithilfe von Bodenmarkierungen und Wegleitsystemen –, **Einhaltung der Hygieneregeln** und **Nachverfolgbarkeit der Kontakte**.

Weitere Informationen rund um das Hygienekonzept sind per Video zusammengefasst:

[https://youtu.be/60f78X\\_d2UY](https://youtu.be/60f78X_d2UY)

Termin  
vormerken

### >> therapie Leipzig

Datum:  
11. bis 13. März 2021



Ort:  
Leipziger Messe

Weitere Informationen:  
[www.therapie-leipzig.de](http://www.therapie-leipzig.de)

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

## SCHLAFFSYSTEM

### AirLine Channel. Die Matratze für ein optimales Schlafklima

Die Air-Channels sind das atmungsaktive Herzstück jeder Metzeler AirLine Channel Matratze. Sie bilden ein vertikales Röhrensystem für perfekte Luftzirkulation während des Schlafes und werden vollflächig in verschiedenen Härtegraden eingearbeitet. Mit besonders weichen Air-Channels im Schulterbereich ist ergonomisch perfektes Liegen garantiert. Die seitlichen Air-Pipes ermöglichen eine zusätzliche horizontale Belüftung der Matratze und unterstützen die Air-Channels bei der Luftzirkulation.

Zusammen ergeben Air-Channels und Air-Pipes eine einzigartige Kombination für exzellente Belüftung. Dank dieser Innovation genießen Sie wohltuende Vorteile: optimale Durchlüftung, weniger Feuchtigkeit und perfekte Schlafhygiene.

Ein Metzeler-Fachgeschäft in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.metzeler-matratzen.de](http://www.metzeler-matratzen.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](mailto:info@agr-ev.de) • **Internet:** [www.agr-ev.de](http://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](http://www.edit-concept.de))

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

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

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

**Quellennachweise:** Titelbild: © New Africa – stock.adobe.com; S. 6/7: © Logitech Europe SA; S. 7–11: © officeplus GmbH; S. 12/13: © Hager & Werken GmbH & Co. KG; S. 14/15:

© Walther Lücker (text-toto.eu); S. 16–18: © Wiha Werkzeuge GmbH; S. 20, oben links: © pixabay – Wokandapix, oben rechts: © BillionPhotos.com – stock.adobe.com, Porträtfoto:

© Ulrike Stefanowski; S. 21: © maglara – stock.adobe.com; S. 23: © Dieter Breithecker; S. 24: © hochForm; S. 25, obere Bildreihe: © hochForm, oberes Porträtfoto: © Anne-Marie

Glowienka, unteres Porträtfoto: © Maria Volkner; S. 26/27: © Adolf Würth GmbH & Co. KG; S. 28/29: © Trainingsinsel GmbH & Co. KG; S. 30: © Christian Terstappen; S. 32: © pixabay –

silviarita; © S. 33: © Martina Ecker; S. 34: © HFA – Health & Fitness Academy; S. 35: © Dauphin HumanDesign® Group; S. 36: SLASHPIPE® GmbH & Co. KG; S. 37: © Sedus Stoll AG;

S. 38: © Joya Schuhe GmbH; S. 39: © Mira Art GmbH; S. 40/41: © Aeris GmbH; S. 42: links: Tino Pohlmann, rechts: © RTI Sports GmbH; S. 43: © RTI Sports GmbH; S. 44/45: © moll

Funktionsmöbel GmbH; S. 46/47: © Idiag AG; S. 48: © item Industrietechnik GmbH; S. 50/51: © Streetstepper GmbH; S. 52: © Lattoflex; S. 53, oben: © Rafael Ben-Ari – stock.adobe.com;

unten rechts: © Ruf Rafael; S. 54/55: © Deutsches Skoliose Netzwerk; S. 56, oben rechts: © Jennifer Braun, links: FPZ GmbH; S. 57: © master1305 – stock.adobe.com;

S. 62: © Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.; S. 64: © fizkes – stock.adobe.com; S. 65, von links nach rechts: © Christof Otte, © IOE – Fachagentur für Ergonomie,

© Dr. Dieter Breithecker, © Aeris GmbH; S. 66: linke Spalte von oben nach unten: © Martin Spengeler, © Jan Ehlers, © Claudia Hölzl, rechts oben: © Axel Spandau, rechts unten:

© Eva Herzog-Schüler; S. 67: © minddrops; S. 68: © pixabay – Gerd Altmann; S. 70: © Leipziger Messe/Uwe Frauendorf

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

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

**Bitte beachten Sie:** Redaktionsschluss für die 1. Ausgabe 2021 (Nr. 65) der AGR aktuell ist der 1. März 2021.



# FLOTTE SOHLE GEGEN RÜCKEN!

**ICH WILL DAS BESTE.**

Durch AGR zertifiziert als Gesundheitsförderndes Unternehmen



[STEITZSECURA.COM](http://STEITZSECURA.COM)