

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen



>> BÜROARBEIT IM WANDEL

„Neue Online-Seminare“ Mehr auf S. 60



Geprüft & empfohlen

- Das Massagestudio für unterwegs
- Sicherheit und Selbstständigkeit im Alter
- Der Elektroarbeitsstisch mit Wohlfühlfaktor



Fachbeiträge

- Achtung Wirbelsäulen-OP: Wann ist sie überhaupt notwendig?
- Praxis trifft Wissenschaft: Interview mit Dr. Schleip
- Im Einklang mit der Natur: Gut für unser Wohlbefinden



Verhältnisprävention

- Der große AGR-Schuh-Test – jetzt anmelden!
- Bike-Fitting: Die praktische Hilfe für mehr Fahrkomfort
- Für einen gesunden Kinderrücken ab der ersten Klasse

www.agr-ev.de



Inhalt



**Geprüft
& empfohlen**

4

Sturzgefahren verringern 4
 Das optimale Konzept für Elektroarbeitstische 6
 Massagetherapie für unterwegs:
 Faurecias Smart Massage Cover 8
 se:lab von Sedus: ganzheitliche Produktlösung
 für agile Büroarbeit 10



**Interdisziplinäre
Fachbeiträge**

11

Aquapower – Prävention für Schwangere 11
 Chronobiologie 12
 Laufen und Rückenschmerzen 14
 Gesundes Führen auf Distanz 18
 Wann ist eine Operation
 an der Wirbelsäule notwendig? 20
 Zwischen Kühlschrank und Kinderzimmer 23
 Wieso die Natur für unser Wohlbefinden
 so wichtig ist 24
 Qigong – Medizin ohne Medizin 26
 Praxis trifft Wissenschaft 29
 Health Score 30
 Sticker Buddy 33



**Neues aus der
Verhältnisprävention**

34

Ausgezeichnete Schulranzen von Step by Step 34
 Rücken-Homefitness mit dem Dynair Ballkissen 35
 Alles anders im Homeschooling? 36
 DACH-Studie: Homeoffice verursacht bei zwei von
 drei Arbeitnehmern gesundheitliche Probleme 38
 Großer AGR-Schuh-Test 39
 Weniger sitzen – mehr leben 40
 Bike-Fitting für Jedermann 42
 Im Homeoffice Haltung bewahren 45
 Tipps für ein gesünderes Arbeiten
 im Homeoffice 46
 Idiag M360 – der strahlenfreie Rückenscan 48
 Erholsamer Schlaf ohne Mühe und Anstrengung! 50



**Berichte aus den
Verbänden**

51

Lehrgang Rückentrainer/-in BGB
 neu mit individuellem Baukastensystem 51
 Von BFG-Coach bis Faszientraining 51
 Die Arbeitswelt und Corona –
 wie wir die Folgen bewältigen können 52
 Breit aufgestellt: Ergotherapeuten bei der Behand-
 lung von schwer an Covid-19 erkrankten Patienten 54
 Biopsychosozial: Die Beratung ist das Wichtigste 56



**AGR
intern**

58

Neues von unseren Referenten
 für rückengerechte Verhältnisprävention 58
 AGR-Expertengespräche widmen
 sich der Büroarbeit im Wandel 60
 Eine Idee im Zeichen der Gesundheit! 61
 „Kein Bock auf Rücken?
 Entdecke Rückenschule 2.0!“ 62



**Medien &
Veranstaltungen**

65

Der 37. Internationale A+A Kongress
 startet 2021 hybrid 65
 Fit@Homeoffice mit Functional Fitness 66
 Gesund und Fit im Home-Office 68
 Arbeitsmarktfitness
 in Zeiten von New Work 69
 Psycho-Kardiologie 70
 Impressum 71

Liebe Leserinnen und Leser,

besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen. So erging es den Veranstaltern des diesjährigen Tages der Rückengesundheit (TdR). Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. standen vor großen Herausforderungen. Präsenzaktionen sind aufgrund der Pandemie nicht möglich. Doch welche Alternativen stehen für die Durchführung der Aktionen rund um den TdR zur Verfügung? Schnell stand fest, dass die Aktionen digital stattfinden sollen. Aber ist dies technisch überhaupt umsetzbar und was kostet ein digitaler TdR? Viele Fragen, die sich das Organisationsteam um Ulrich Kuhnt und Detlef Detjen stellen mussten. Erfahren Sie ab Seite 62, wie die Veranstaltungen möglich gemacht wurden und welche Aktionen diesen besonderen Tag abrundeten.

Apropos digital: Auch unsere Online-Seminare nehmen Fahrt auf. Aus Vor-Ort-Vorträgen wurden im vergangenen und auch in diesem Jahr zahlreiche Online-Seminare. Von der Ausstattung und dem richtigen Verhalten im Homeoffice bis hin zum perfekt ausgestatteten und ergonomischen Industriearbeitsplatz bietet die AGR mittlerweile eine spannende Abwechslung an Online-Seminaren. Auch dank des Zuspruchs und der positiven Resonanz zufriedener Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden wir dieses Tool fortführen! Das Gute: Es sind bereits einige Seminare geplant! Schauen Sie gerne selbst ab Seite 60, ob etwas Passendes für Sie dabei ist!

Wer nicht nur sich selbst, sondern auch den Kleinsten unter uns einen Gefallen tun möchte, findet ab Seite 36 Tipps und Tricks rund um die Einrichtung eines Homeschooling-Platzes. Denn auch Kinder benötigen für die vielen Stunden am heimischen Schreibtisch eine ergonomische und optimal eingestellte Lernmöglichkeit. Aber worauf kommt es an und woran lässt sich erkennen, dass die Lernmöbel sicher und ergonomisch sind? Das und vieles mehr erfahren Sie auf Seite 36. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Beraten, Optimieren und Einrichten!

Und nun: Viel Freude beim Lesen!

Kim Nele Jagels

Ihre Kim Nele Jagels



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



>> Sturzgefahren verringern

Rollatoren können sinnvoll unterstützen und Selbstständigkeit im Alter bewahren

Nach Informationen der TOPRO GmbH

Die Ankipphilfe erleichtert das Überqueren von Bordsteinen und Schwellen und gibt dabei immer Sicherheit.



Mit einem modernen Rollator kann man sich Selbstständigkeit und Unabhängigkeit lange bewahren, auch wenn die Kraft oder Gangsicherheit nachlässt.



Stoßabsorbierende Bereifung, große Vorderräder, ergonomische Handgriffe und seine breitere Bauweise machen den TOPRO Olympos ATR zum echten Outdoor-Rollator – perfekt für Spaziergänge in der Natur und fürs Gehen auf Kopfsteinpflaster und unebenen Wegen.



Immer mehr Menschen werden immer älter und erwarten, auch im hohen Alter so selbstständig und selbstbestimmt wie möglich zu leben. Dazu gehört oft die eigene Wohnung oder ein weitgehend unabhängiges Leben in Einrichtungen des betreuten Wohnens. Mit zunehmendem Alter gewinnt aber beim Thema Selbstständigkeit und Unabhängigkeit ein Aspekt immer mehr an Bedeutung: die schwindende körperliche Fitness und Muskelkraft. Muskeln, die nicht genutzt werden, bauen ab, Kräfte schwinden, die Stolper- und Sturzgefahr steigt. Und es entsteht ein Teufelskreis: Viele Menschen bewegen sich immer weniger, wenn sie weniger Kraft haben – ihre Kraft schwindet aber immer mehr, je weniger sie sich bewegen. Dieser Verlust an Muskelkraft und die damit verbundene Unsicherheit kann unter Umständen lebensverändernde Folgen haben.

So stürzen Schätzungen zufolge etwa ein Drittel der über 65-Jährigen mindestens einmal im Jahr, bei den 80- bis 85-Jährigen sind es schon 40 bis 50 Prozent. Jeder Sturz kann Verletzungen nach sich ziehen und weitreichende Folgen haben, die bis zum Verlust der Selbstständigkeit und zu Pflegebedürftigkeit führen. Viele alte Menschen können zum Beispiel nach einem Sturz mit Knochenbruch nicht mehr allein leben, obwohl sie es zuvor noch konnten.

Mit Bewegung den Teufelskreis durchbrechen

Der Teufelskreis aus Inaktivität und Verlust körperlicher Fähigkeiten kann aber durch Bewegung und Training durchbrochen werden. „Für ältere Menschen ist Bewegung fast noch

wichtiger als für junge“, sagt Matthias Mekat, Geschäftsführer des Rollatorenherstellers TOPRO. „Denn Muskeln, die nicht genutzt werden, bauen ab, Kräfte schwinden und die Sturz- und Stolpergefahr steigt.“ Wer sich sehr unsicher fühlt – sei es aus mangelnder Kraft, im Alter, nach Krankheiten oder durch Schwindel – brauche viel Motivation und Hilfe, um sich zu bewegen. Für manche sei da ein Rollator eine nützliche und sinnvolle Unterstützung, betont Mekat. Denn der Rollator bietet Halt und Stütze beim Gehen und Stehen, ist immer dabei, wenn die Kraft nachlässt und kann als mobile Sitzgelegenheit für kleine Pausen genutzt werden. Die meisten Rollatoren sind zudem mit einer Tasche oder einem Netz ausgestattet, um kleine Einkäufe und Ähnliches zu transportieren.

Auch beim Rollator auf den Rücken achten

Ein richtig eingestellter und sinnvoll ausgestatteter Rollator ist rückschonend und kann eine bewegungsfördernde Wirkung haben. Denn er unterstützt beim Gehen und mindert gegebenenfalls die Angst zu stürzen. Jede Bewegung im Alltag, die nicht vermieden wird, ist nützlich und trägt ein wenig zum „Alltagstraining“ bei. Allerdings sollte auch hier darauf geachtet werden, dass der Nutzer keine Fehlhaltung einnimmt und so Rückenbeschwerden provoziert. Hier sind die richtige Größe und Höheneinstellung der Handgriffe sowie die richtige Haltung beim Gehen im Rollator wichtig. Der aufrechte Stand und der aufrechte Gang sollten durch individuell in der Höhe anpassbare, ergonomisch geformte



Echte Hingucker: TOPROs neue moderne Premiumrollatoren: der TOPRO Pegasus Carbon-Rollator, TOPRO Troja 5G und der TOPRO Olympos ATR

Handgriffe unterstützt werden. Rollatoren mit „Memory-Effekt“ machen es sehr einfach, die richtige Einstellung schnell wiederzufinden, wenn der Rollator zum Beispiel zum Transport im Auto klein zusammengeschieben und dann wieder aufgebaut werden muss.

Rückengurt und Ergogrip entlasten Rücken und Handgelenke

Beim Gehen mit dem Rollator sollte darauf geachtet werden, aufrecht im Rollator zu stehen und zu gehen und ihn nicht gebeugt vor sich herzuschieben. Auch sicheres und rückengerechtes Sitzen auf dem Rollator trägt zur Entlastung des Rückens bei. Hier können Rückengurte, die als Rückenlehne dienen und als Zubehör bei vielen Rollatoren erhältlich sind, sinnvoll sein. Rollatorenhandgriffe, die eine spezielle Form haben („Ergogrip“), werden hier zugleich als Armlehne genutzt. Diese ergonomischen Handgriffe erleichtern auch das Aufstehen von Sessel oder Stuhl und ermöglichen sowohl beim Aufstehen als auch beim Gehen und Stehen unterschiedliche Handhaltungen. Das entlastet die Handgelenke.

Klappen, Falten, Heben – darauf kommt es an

Damit der Rollatornutzer Hindernisse wie Schwellen oder Bordsteine sicher und rückengerecht überwinden kann, sollte der Rollator zudem mit einer Ankipphilfe – einem kleinen Pedal am Rahmen des Rollators – ausgestattet sein. Hiermit werden die Vorderräder des Rollators vor dem Hindernis leicht angehoben, der Rollator fährt ohne viel Kraftaufwand sicher

über die Schwelle, der Nutzer steigt problemlos hinüber.

Viele Rollatornutzer müssen den Rollator gelegentlich in Treppenhäusern einige Stufen tragen oder ihn in den Kofferraum eines PKW heben. Für diese Fälle ist es von Bedeutung, dass der Rollator leicht ist und nicht mehr als acht Kilogramm wiegt. Ein einfach und gefahrlos zu bedienender faltmechanismus erleichtert den Transport ebenfalls.

Wenn ein Rollator in engen Wohnräumen genutzt wird, besteht immer die Gefahr, dass er an Möbelbecken „hängenbleibt“. Hier ist ein sogenannter Kantenabweiser nützlich, der dafür sorgt, dass der Rollator sich sicher am Hindernis vorbeischiebt.

Insbesondere bei Spaziergängen auf unebenem Untergrund wie Schotter oder Kopfsteinpflaster empfehlen sich Rollatoren mit stoßdämpfenden Rädern, die aus einer weichen Kunststoffmischung bestehen und zugleich guten Halt bieten sowie Handgelenke, Arme, Schultern und Rücken entlasten. Wer seinen Rollator sowohl drinnen als auch draußen nutzt, profitiert übrigens von eigens entwickelten Radwechsel-Systemen, bei denen die Räder mit wenigen Handgriffen ausgetauscht werden können.

Weitere Informationen zu Rollatoren im Allgemeinen sowie zu den mit dem AGR-Siegel ausgezeichneten Modellen von TOPRO finden Sie im Internet unter: www.topromobility.de Hier findet sich auch ein Rollatoren-Berater,

Geprüft & empfohlen



Rollatoren von TOPRO: der Alleskönner Troja 5G, der geländegängige Olympos ATR und der leichte Carbon-Rollator TOPRO Pegasus

Drei neue Rollatoren des Rollatorenherstellers TOPRO wurden kürzlich mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Sie erfüllen alle Anforderungen an einen rückengerechten Rollator und tragen dazu bei, Rückenschmerzen vorzubeugen. Dabei handelt es sich um den „Alleskönner“ TOPRO Troja 5G, der für viele Alltagssituationen die Idealbesetzung ist. Der Gelände-Rollator Olympos ATR ist mit besonders großen Vorderrädern und stoßabsorbierender Bereifung ausgestattet. Durch seine breitere Bauweise sowie die ergonomischen Handgriffe bietet er zuverlässige und sichere Unterstützung auf unebenen Straßen, Kopfsteinpflaster oder unbefestigten Wegen. Der Carbon-Rollator TOPRO Pegasus, der mit dem Hightech-Material Carbon gefertigt wird, ist modern, schlank, leicht und gleichzeitig sehr stabil.

Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!

mit dem Interessierte den für sie richtigen Rollator finden können.



Kontaktinformationen

TOPRO GmbH | 82256 Fürstenfeldbruck
Tel.: 08141 8889390
www.topromobility.de



>> Das optimale Konzept für Elektroarbeitstische

Für einen gesunden Arbeitsplatz mit Wohlfühlfaktor

Nach Informationen der hera Laborsysteme GmbH



Höhenverstellbares PROFI Arbeitstischsystem mit erhöhter Stabilität und Quersteifigkeit

In jedem Industriebetrieb kommen sie zum Einsatz: Arbeitstische im Bereich der Elektrotechnik, an denen Nutzer oft feinste Arbeiten durchführen müssen. Worauf es bei diesen besonderen Arbeitstischen ankommt, damit beschäftigte sich im Herbst 2020 die AGR-Gütesiegelkommission. Als erster Hersteller konnte die hera Laborsysteme GmbH aus Blaufelden seine Produkte vorstellen.

Ausgezeichnet mit dem AGR-Gütesiegel wurden die hera PROFI Elektroarbeitstischsysteme bestehend aus:

- ▶ **PROFI Hub-Tische** mit einem elektrischem Spindelhubsystem oder einem Hydrauliksystem mit Handkurbel oder Elektroantrieb
- ▶ Elektroaufbauten mit dem modularen **Gerätesystem IMOD**
- ▶ **LED-Arbeitsplatzleuchte** und Monitor-schwenkarm

Auf was Nutzer solcher Tische, aber auch Unternehmer achten sollten, verrät Ihnen die Firma hera in dem folgenden Beitrag.

Hera PROFI Arbeitstischsysteme

Ein gesunder Arbeitsplatz mit einem hohen Wohlfühlfaktor hat nicht nur einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, sondern

auch auf die Fehltagrate. Die großen Vorteile der gesundheitsfördernden Arbeitsplatzgestaltung haben mittlerweile nicht nur bei den Büromöbeln, sondern auch bei den Labormöbeln einen sehr hohen Stellenwert. Jedoch sind die Anforderungen an Elektroarbeitsplätze komplexer und nicht mit Büromöbeln vergleichbar. Genau hier setzen die Lösungen der hera PROFI Arbeitstischsysteme an:

Höhenverstellbare PROFI Arbeitstischsysteme mit erhöhter Stabilität und Quersteifigkeit

Alle PROFI Arbeitsplatzsysteme sind als höhenverstellbare Sitz-Steh-Arbeitsplätze erhältlich. Dabei werden die höheren Anforderungen an Stabilität, Quersteifigkeit und ESD-Schutz durch spezielle Hubsäulen realisiert, die eine Hubkraft von bis zu 640 Kilogramm haben. Weiterhin wird bei diesen hochprofession-

ellen Arbeitstischsystemen ein großes Augenmerk auf den Quetschschutz und die Beinfreiheit gelegt. Egal ob die Tische in der Montage oder im Labor eingesetzt werden: Einer rückenfreundlichen und an die Person angepassten Arbeitsplatzgestaltung steht nichts im Weg. Das Beste an der PROFI-Serie: Eine Höhenverstellung ist auch bequem im Nachhinein bei Bestandstischen realisierbar.

Optimale Lichtverhältnisse durch die PROFI LED-Arbeitsplatzleuchte

Eine helle, schatten- und blendfreie Arbeitsplatzbeleuchtung ist bei einem Labor- und Montagearbeitsplatz, bei dem oft feinste Arbeiten durchgeführt werden müssen, essenziell. Die PROFI LED-Arbeitsplatzleuchte erfüllt all diese Anforderungen mit Bravour. Der schlanke und drehbare Leuchtkörper leuchtet blendfrei die komplette Arbeitsfläche aus. Für



Helle und blendfreie LED-Arbeitsplatzleuchte für eine angenehme Ausleuchtung des Arbeitsplatzes

ein optimales und augenschonendes Wohlbefinden lässt sich nicht nur die Helligkeit, sondern auch die Farbtemperatur stufenlos einstellen. Für spezielle, sehr feine Arbeiten ist die PROFI LED-Arbeitsplatzleuchte auch als flexible Schwanenhalslösung erhältlich.

Intelligente und modulare Geräteserie IMOD

Mit der intelligenten und modularen Geräteserie IMOD werden durch die vielfältigen Vernetzungsmöglichkeiten und das moderne Bedienkonzept alle Anforderungen von Industrie 4.0 erfüllt. Das System besteht aus drei räumlich getrennten Einheiten:

- ▶ die Control-Unit Touch für die komplette Steuerung
- ▶ die gekapselte Leistungsbaugruppe der Function-Unit
- ▶ der passende Einsatz der Function-Unit mit den zugehörigen Ausgangsbuchsen

Durch dieses modulare System ergeben sich folgende Vorteile:

- ▶ Mit der Control-Unit Touch können platzsparend und trotzdem übersichtlich und leicht erreichbar bis zu fünf Function-Units gesteuert und bedient werden.
- ▶ Die Bedienung und Anzeige kann ergonomisch optimal, mittig im Sicht- und Handbereich angeordnet werden.
- ▶ Die teilweise großen und schweren Function-Units (zum Beispiel Stelltransformatoren) können unter dem Tisch, geschützt in einem Rack montiert werden und nehmen so keinen Platz über dem Tisch weg.
- ▶ Die Ausgänge können seitlich in den Energiesäulen positioniert werden, sodass keine Laborleitungen im Arbeitsbereich stören.



Kontaktinformationen

hera Laborsysteme GmbH
74572 Blaufelden
Tel.: 07953 882-0
www.hera.de | vertrieb@hera.de

Geprüft & empfohlen



Elektroarbeitsstischsystem

Mindestanforderungen:

- ▶ höheneinstellbar oder bedienerfreundliche Höhenverstellung
- ▶ Standfestigkeit
- ▶ Traglasten 150–400 kg ermöglichen unterschiedlich große, reflexionsarme und den Arbeitsanforderungen gerechte Tischplatten
- ▶ ausreichend große Fuß- und Beinfreiheiten
- ▶ Anbringung von Beleuchtung
- ▶ modulare Erweiterungsmöglichkeiten je nach Arbeitsaufgabe

Ebenfalls sinnvoll:

- ▶ höhenverstellbare Eckkombinationen
- ▶ unterschiedliche Tischvarianten
- ▶ flexible Monitoranbringung
- ▶ Zubehör wie Vorlagen-Halter, Sichttafel-Halter, PC-Halter etc.
- ▶ Vorrichtungen für Werkzeug-, Materialbereitstellung und Greifschalen

Ergonomische Tischaufbauten

Mindestanforderungen:

- ▶ gute Erreichbarkeit von Messgeräten
- ▶ gutes Sichtfeld auf Messgeräte und Monitore
- ▶ störungsfreies Arbeiten auf der Tischfläche
- ▶ modular erweiterbar
- ▶ Unterstützung digitaler Anforderungen „Industrie 4.0“

Arbeitsplatzleuchten

Mindestanforderungen:

- ▶ Zwangshaltung vorbeugen
- ▶ blend-, schatten-, reflexionen- und flimmerfreie Beleuchtung
- ▶ anpassbare Beleuchtungsstärke
- ▶ anwendungsorientierte Farbtemperaturen
- ▶ gleichmäßige Ausleuchtung
- ▶ stufenlose Dimm-Möglichkeit



>> Massagetherapie für unterwegs: Faurecias Smart Massage Cover bekämpft Rückenschmerzen mobil

Massageauflage der nächsten Generation verbessert Wohlbefinden im Auto

Nach Informationen der Faurecia Autositze GmbH

Autofahren und das damit verbundene Sitzen hat auf Dauer Folgen für den Rücken. Wo Bewegung und Durchblutung limitiert sind, können Massagesitze und -auflagen Abhilfe schaffen. Mit seinem Smart Massage Cover präsentiert Faurecia seine von der AGR zertifizierte und problemlos nachrüstbare Massageauflage, die Schmerzen effektiv vorbeugt und lindert.

Langes Fahren und Sitzen macht müde. Nicht nur den Kopf, sondern auch den Körper. Leidtragender im wahrsten Sinne ist dabei meist der Rücken. Die Volkskrankheit Rückenschmerzen betrifft aber bei weitem nicht nur Büroangestellte, auch Berufs- und Vielfahrer leiden darunter. Mit einem entscheidenden Unterschied: Gerade im Fahrzeug bieten sich sehr wenig Möglichkeiten für einen Positionswechsel. Kurzes Aufstehen zum Kaffeeholen ist hier oft über mehrere Stunden nicht möglich. Wer bereits mit Rückenerkrankungen zu kämpfen hat, bekommt die Folgen schnell zu spüren. Aber auch „gesunde“ Rücken stoßen irgendwann an die Grenze ihrer Belastbarkeit.

Durchblutung fördern, Druck verteilen

Der Druck, der durch den Sitz und das Eigengewicht auf Muskeln und Gewebe ausgeübt wird, führt zu einer konstanten Kompression. Hält diese längere Zeit an, wird die Durchblutung erheblich eingeschränkt, was bis zur Sklerose führen kann. Speziell entwickelte Sitze und Auflagen setzen genau hier an. Das von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zertifizierte Smart Massage Cover von Faurecia beispielsweise fördert die gleichmäßige Durchblutung, sorgt für Entspannung, unterstützt die Wirbelsäule und den gesamten Bewegungsapparat. Die Auflage lässt sich



nachträglich an den Sitz anbringen und passt sich optimal an die Form des Autositzes an, etwa im Bereich der Lendenwirbelsäulenunterstützung.

Die Technik dahinter

Das Smart Massage Cover basiert auf qualitativ hochwertigen Automobilmaterialien und Pneumatikkomponenten, wie sie in der Oberklasse zu finden sind. Das eigens für diesen Zweck zugeschnittene System aus acht großen, separat steuerbaren Luftkammern sorgt für einen zielgenauen und tiefgehenden Massageeffekt. Je nach Bedarf und Programm werden die Kammern mit Luft gefüllt und

wieder entleert. Dieser dynamische und fein steuerbare Prozess erlaubt die präzise Nachahmung einer Rücken- und sogar Faszienmassage.

Entspannung, aber sicher

Ein entscheidender Vorteil gegenüber anderen Massageauflagen liegt in der Größe der Luftkammern. Über den gesamten Rücken verteilt, üben sie auf beanspruchte Bereiche des Rückens gezielt Druck aus, der Muskeln und Gewebe effektiv anregt. So wird neben der Durchblutung beispielweise auch die Wirbelsäulenmobilität gefördert. Im Ruhezustand entleeren sich die Kammern vollständig – ein



wichtiger Mechanismus, um die Sicherheit des Nutzers im Falle eines Aufpralls zu gewährleisten. Im entleerten Zustand sind die Pneumatikkomponenten weder spürbar noch stellen sie ein erhöhtes Verletzungsrisiko dar. Dies wurde in freiwilligen Crashtests mit der Auflage nachweislich bestätigt.

Individuelle Einstellung

Gesteuert wird das Smart Massage Cover über eine kostenlose App für iOS- und Android-Smartphones. Diese bündelt gleich mehrere Funktionen. Zunächst erhält der Nutzer durch sie die Wahl zwischen zwei Basisprogrammen, die verschiedene Massagemuster beinhalten. Jedes Programm ist auf 15 Minuten voreingestellt, um eine effiziente, aber nicht überstrapazierende Massage zu gewährleisten. Der In-App-Timer kann nach Belieben, aber auch auf einen kürzeren oder längeren Zeitraum programmiert werden. Des Weiteren erhält der Nutzer mit der App die Möglichkeit, Intensität und Schnelligkeit der Massage nach den eigenen Vorlieben einzustellen. In Kombination mit der Programmwahl lässt sich so individuell steuern, ob ein entspannender oder ein energetisierender Effekt erzielt werden soll.

Bewiesene Wirksamkeit

Der Entspannungseffekt der Massageauflage wurde in Zusammenarbeit mit dem französischen Forschungsinstitut Human Fab belegt. Aus einer Probandentestreihe zum Luftkammernsystem ließen sich anhand der EEG-Messungen zwei Schlüsselergebnisse ableiten. Erstens: Die subjektiven und elektrophysiologischen Daten wurden durch das Massagesystem positiv beeinflusst. Zweitens: Spezifische EEG-basierte Indizes reagierten empfindlich auf den Massagezustand. Die Verhaltensreaktionen zeigten deutlich, dass

die Aktivierung des Massagesitzes einen positiven Effekt auf den Grad der Entspannung hat. Die Teilnehmer der Massagegruppe (im Gegensatz zur Kontrollgruppe ohne Massagewirkung) zeigten einen starken Anstieg ihres Entspannungsniveaus sowie eine Abnahme ihrer Stresswahrnehmung.

Hierzu Stéphane Tallour, Physiotherapeut mit Sportspezialisierung: „Die pneumatische Massage durch die Matte ist der Effleurage-Massagetechnik sehr ähnlich, die wir in der Physiotherapie verwenden – eine sanfte, kreisende Bewegung, die durch den Handballen ausgeführt wird. Die aufwärts gerichtete Massage wirkt sich positiv auf die Durchblutung aus und fördert die Entspannung.“ Der klassischen Effleurage-Technik werden in der Literatur darüber hinaus weitere Attribute zugeschrieben: So wirkt sie beispielsweise angstmindernd (Gensic et al. 2017, Field 2014, Billhult & Määttä 2009) und verringert Anzeichen für Depressionen (Field 2014).

Das Massagestudio für unterwegs

Die portable Massageauflage schafft so eine Möglichkeit für Vielfahrer und Menschen mit Rückenbeschwerden, sich während der Fahrt nachhaltig Entspannung zu verschaffen, Schmerzen zu lindern und vorzubeugen. Das Smart Massage Cover ist demnach ideal für alle, die Fahrkomfort und Gesundheit fördern möchten, ohne in eine entsprechende Werkstatteinrichtung investieren zu müssen.

Ausblick

Die App-Steuerung der Auflage ermöglicht es, die Massagefunktionen auch aus der Ferne weiterzuentwickeln. So werden Nutzer in naher Zukunft unter anderem Zugriff auf weitere Massageprogramme erhalten, die über die App erworben werden können. Auch Voice

Geprüft & empfohlen



Smart Massage Cover von Faurecia

Massagen fördern die Durchblutung von Muskeln und Bindegewebe, regulieren die Muskelspannung und können Schmerzen lindern. Außerdem senken sie die Ausschüttung von Stresshormonen und fördern die Produktion von Glückshormonen wie Endorphin und Oxytocin. Natürlich ist es jetzt nicht möglich, dass Sie sich während der Fahrt von geschulten Händen durchkneten lassen. Es gibt jedoch mechanische Möglichkeiten, wie etwa eine Autositz-Massagematte, die diesen Job erledigen können. Wichtig ist bei einer Massagematte nicht nur, dass sie individuell einstellbar ist, sondern dass sie auch atmungsaktiv ist und aus einem rutschsicheren Material besteht. Dabei ist es selbstverständlich, dass die Bedienung rechtskonform erfolgt. Also die Konzentration des Fahrers nicht vom Straßenverkehr abgelenkt wird. Die Einstellung könnte beispielsweise über eine App, die auf Sprachbefehle reagiert vorgenommen werden.

Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!

Control, also die Steuerung der Funktion über die Stimme, ist für eines der kommenden Updates geplant.

Literatur

>> Billhult A, Määttä S. Light pressure massage for patients with severe anxiety. *Complement Ther Clin Pract* 2009; 15: 96–101.
>> Field T. Massage Therapy Research Review. *Complement Ther Clin Pract* 2014; 20: 224–229. >> Gensic ME, Schmith BR, LaBarbera DM. The effects of effleurage hand massage on anxiety and pain in patients undergoing chemotherapy. *JAAPA* 2017; 30: 36–38.



Kontaktinformationen

Faurecia Autositze GmbH
31655 Stadthagen
Tel.: 05721 702-0
endkunde@faurecia.com



>> se:lab von Sedus: ganzheitliche Produktlösung für agile Büroarbeit

Arbeitsumgebung neu gedacht: flexibel und formeinheitlich mit System

Nach Informationen der Sedus Stoll AG



Das von Sedus im Oktober 2020 vorgestellte und aus 15 Einzelmöbeln bestehende Systemprogramm se:lab wurde zusammen mit acht weiteren Sedus-Neuheiten mit dem begehrten „AGR-Gütesiegel“ ausgezeichnet.

Bei der Einrichtung von Büros wendet sich die Aufmerksamkeit zunehmend Konzepten und weniger dem Einzelprodukt zu. Mit dieser ganzheitlichen Denkweise gelingt es deutlich besser, flexible und agile Arbeitsumgebungen zu realisieren. Mit einem allumfassenden Produktprogramm können unterschiedliche Arbeitsbereiche anwendungsorientiert ausgestattet werden: von vielseitigen Workshopbereichen für den kreativen Austausch bis hin zum ergonomischen Arbeitsplatz für konzentriertes Arbeiten. Sogar für das persönliche Homeoffice eignen sich Komponenten aus dieser Produktfamilie. se:lab ermöglicht die Umsetzung lebenswerter Arbeitsumgebungen, welche die Mitarbeiter motivieren und unterstützen.

Ein wesentlicher Vorteil des umfangreichen Typenplans von se:lab ist, dass sämtliche

Bereiche eines Unternehmens formeinheitlich eingerichtet werden können, quasi von der Meetingzone bis zu den klassischen Bildschirmarbeitsplätzen. Letztgenannte sorgen als elektromotorische Einzeltische mit superergonomischem Maximalhub für dynamische Wechsel zwischen Sitz- und Steharbeit.

Erstmalige AGR-Gütesiegelauszeichnung für eine neue Kategorie

Ein umfassendes Möbelsystem wie se:lab wurde bisher noch nie ausgezeichnet – es fehlte schlicht die Kategorie dafür. Doch die vielfältigen Handlungsoptionen, die se:lab anbietet, führten bei der AGR zur Einführung der neuen Produktkategorie „Konzepte“. Die Produkte des neuen Sedus Möbelsystems fordern geradezu auf, mit ihnen zu interagieren: Sie fördern die Aspekte von Abwechslung und möglichst viel Bewegung, um aus starren Formaten und Ritualen auszubrechen. Das passt zur Promotion moderner Arbeitsweisen, die von Kommunikation, Austausch und Interaktion leben und interdisziplinäre Teams zu gemeinsamen Höchstleistungen führen können.

Als Einzelprodukte wurden von der AGR ebenfalls und mit einem eigenen Gütesiegel ausgezeichnet: Die Arbeitstische se:lab e-desk, se:lab e-desk A, se:lab twin, temptation c speed und temptation smart twin speed (die schnellsten Motortische der Welt) sowie die Drehstühle se:motion net und se:joy.



Kontaktinformationen

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

Geprüft & empfohlen



Möbelsystem se:lab

Das Möbelsystem se:lab erhielt das Gütesiegel als „Konzept für agiles Arbeiten“. Das umfasst auch die Nutzungsmöglichkeiten in multifunktionalen Räumen, bei spontanen Arbeitstreffen oder im Homeoffice. Die neue Produktfamilie, bestehend aus allen notwendigen Möbeltypologien, folgt einer schlichten und unkonventionellen Formensprache. Somit lassen sich die einzelne Produktvarianten frei miteinander kombinieren. Das macht das Einrichten einfach und bietet Gestaltungsfreiraum. Konkret wurden in dieses Konzept folgende Sedus Produkte einbezogen:

- ▶ die Sitzmöbel se:lab hopper, se:lab sofa, turn around, turn around high desk, se:fit
- ▶ die Arbeitstische se:lab high desk, se:lab work & meet desk, se:lab bench, se:lab fold
- ▶ die Workshop-Elemente se:lab caddy, se:lab rack, se:lab board, se:note, se:lab tableboard

Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel.



>> Aquapower – Prävention für Schwangere

Die positiven Eigenschaften von Wasser nutzen und Rückenbeschwerden vorbeugen

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



Rückenprobleme entstehen meist durch zu langes Sitzen und falsche Haltung aufgrund von einseitigen Belastungen. Es gibt jedoch noch einen anderen Grund für Rückenbeschwerden: eine Schwangerschaft. Die körperlichen Veränderungen während dieser besonderen Zeit überlasten den Rücken und führen häufig zu Problemen in diesem Bereich. Wassergymnastik mit ihren positiven Auswirkungen kann Schmerzen vorbeugen und lindern.

Rückenschmerzen sind unangenehm! Das kann jeder bestätigen, der schon einmal einen Hexenschuss hatte. Die Ursachen für Rückenbeschwerden liegen meist in einer „falschen“ oder übermäßigen Belastung der Rückenmuskulatur. In vielen Berufen ist dies der Fall. Dazu zählen unter anderem Tätigkeiten im Sitzen wie die von Bürofachkräften und Berufskraftfahrern. In anderen Berufen, bei denen man überwiegend stehen muss oder große Lasten gehoben werden müssen, können ebenfalls Rückenschmerzen auftreten.

Schwangere Frauen leiden häufig unter Rückenschmerzen

Es gibt aber auch eine Ursache für Rückenbeschwerden, die nicht berufsbedingt ist, und zwar, wenn Frauen in freudiger Erwartung sind. Während einer Schwangerschaft kommt es aufgrund der körperlichen Veränderungen häufig zu Rückenschmerzen. Durch den immer größer werdenden Bauch verlagert sich der Körperschwerpunkt mehr und mehr nach vorne. Als Reaktion darauf kompensiert dies die werdende Mutter mit einem verstärkten Hohlkreuz und einer ungünstigen Körperhaltung. Dies kann zu einer Überbelastung der

Rückenmuskulatur führen, wodurch Rückenbeschwerden begünstigt werden. Was kann man bzw. frau dagegen tun? Prävention wäre hier die richtige Antwort.

Prävention durch Wassergymnastik

Es gibt spezielle Präventionsprogramme für Schwangere, wie zum Beispiel Beckenbodengymnastik, Rückenschule oder Yoga, die das Ziel verfolgen, Rückenbeschwerden in der Schwangerschaft zu vermeiden bzw. zu minimieren. Allerdings wird es für die schwangeren Frauen, je weiter sie sich dem Geburtstermin nähern und damit an Körpergewicht zunehmen, immer schwieriger, Übungen auf der Matte in Rückenlage durchzuführen. Eine spezielle Wassergymnastik für werdende Mütter bietet hier Abhilfe.

Schwangere können die Übungen im Wasser ab der zwölften Schwangerschaftswoche und sogar noch im dritten Trimester durchführen. In angenehm warmem Wasser lassen sich unter anderem Muskelaufbau und Ausdauer sehr gut trainieren. Der Auftrieb des Wassers sorgt dafür, dass der Körper nur noch ein Zehntel seines Gewichts tragen muss, was

Strukturen wie Wirbelsäule, Bänder und Sehnen entlastet. Wassergymnastik beugt typischen Rückenbeschwerden bei Schwangeren vor bzw. lindert diese. Zudem reduziert der Druck des Wassers, der wie ein Kompressionsstrumpf wirkt, Wasseransammlungen im Körper, was gleichzeitig Krampfadern vorbeugt. Weitere positive Wirkungen von Wassergymnastik sind die Stärkung der Atemmuskulatur, die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und eine gesteigerte Durchblutung, die zur besseren Sauerstoffversorgung von Kind und Mutter beiträgt.

In der Regel werden diese angebotenen Wasserübungsprogramme durch sachkundige Gruppenleiter, wie Physiotherapeuten oder Hebammen, durchgeführt und beaufsichtigt. Die Kursgebühren liegen für zehn Sitzungen ungefähr zwischen 80 und 100 Euro und werden größtenteils von den Krankenkassen übernommen. Ein Anruf vorab bei der eigenen Krankenkasse könnte sich also lohnen.

Gut zu wissen, dass die Wassergymnastikkurse auch für Schwangere geeignet sind, die nicht schwimmen können, da die Wassertiefe meist nur 1,50 Meter beträgt.



Rosario Morreale



Kontaktinformationen

Rosario Morreale | Referent für rückengerechte Verhältnisprävention
83278 Traunstein
morreale.ba@gmail.com



>> Wenn die Eule zur Lerche wird – ist das ganze Jahr Halloween

Wie sich unsere Chronobiologie auf das Verhalten und den Schlaf auswirkt

Sandra Hans | Physiotherapeutin, Schlaf-Gesund-Coach, AGR-Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention

Gesund schlafen ist eine wichtige Voraussetzung für Leistungsfähigkeit, Kreativität und Wohlbefinden. Lesen Sie, wie Sie den Tag gelassen beginnen können, egal ob Sie eine Eule oder Lerche sind.

Wir unterscheiden grundsätzlich zwischen zwei Chronotypen – Eulen und Lerchen. Natürlich gibt es auch wie überall diverse Mischformen. Jeder Chronotyp hat seine ganz speziellen Charaktereigenschaften.

Von Eulen und Lerchen

Eulen kennen es besonders am Morgen: Du musst früh aufstehen, obwohl die Nacht noch gar nicht vorbei ist, aber der Chef hat die erste Besprechung schon um 08:00 Uhr angesetzt – mitten in der Nacht. Eulen sind die Langschläfer, dafür am Abend immer hellwach und hochkonzentriert. Ihre kreativen und inspirierenden Phasen liegen zwischen 10:00 und 12:00 Uhr und 18:00 und 23:00 Uhr. Sie arbeiten oft am effektivsten und konzentriertesten in den Abendstunden.

Die Lerche ist hingegen topfit, schon um 07:00 Uhr im Büro und wartet bereits sehnsüchtig auf die Besprechung. Sie sind die absoluten Morgenmenschen, mit dem ersten Augenaufschlag hellwach und direkt aktiv. Snooze-Tasten sind für sie ein Fremdwort. Sie arbeiten am effektivsten und konzentriertesten zwischen 07:00 und 12:00 Uhr am Morgen. Ihre kreative Phase haben sie am frühen Nachmittag. Sie gehen am liebsten früh zu Bett.

Du möchtest wissen, zu welchem Chronotyp du gehörst? Dann folge dem Link oder scanne den QR-Code ein: www.coachingby-sandra.com/chronobiologie-test



Schlaf-Gesund-Coaching für entspannte Nächte

Die Chronobiologie ist nur einer der Bestandteile in der Analyse des Schlaf-Gesund-Coachings. Wir orientieren uns an der subjektiven Beurteilung der Klienten in Bezug auf Stress, Stimmung, Befinden und Leistungsfähigkeit ebenso wie an standardisierten Analysebögen, wie zum Beispiel den PSQI-Analysebogen (PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index).

Der Schlaf-Gesund-Coach beurteilt die Schlafqualität anhand eines Schlaftagebuchs und/oder durch eine Schlafanalyse in einem Schlaflabor oder über den SOMNOmedics Home Sleep Test (HST). Mit diesen Verfahren werden die Gewohnheiten und Beschwerden vor und während des Schlafs erfasst. Anhand der erhobenen Daten wird die Gestaltung des gesamten Schlafplatzes in Bezug auf Bettsystem, Schlafzimmereinrichtung etc. entsprechend angepasst. Dabei handelt der Schlaf-Gesund-Coach nach dem ganzheitlichen Ansatz des bioenergetischen Schlafs®, sodass er sich mit den Verhältnissen genauso auseinandersetzt wie mit dem Verhalten. Der Begriff des bioenergetischen Schlafs® wurde

von Prof. Amann-Jennson geprägt. Dieser Ansatz bezieht konstante und variable Schlaf-Gesund-Faktoren mit ein.

Zu den konstanten Schlaf-Gesund-Faktoren (Verhältnisse) zählen:

- ▶ die schlafbiologische Optimierung des Schlafraums, des Schlafplatzes und des Bettsystems
- ▶ die Stabilisierung der Magnetfelder wie der EMF-Schutz (Körpererdung während des Schlafs)

Zu den variablen Schlaf-Gesund-Faktoren (Verhalten) zählen:

- ▶ die körperliche und mentale Fitness
- ▶ Ernährung und Bewegung
- ▶ Sonnenlicht und der Aufenthalt in der Natur
- ▶ der Arbeitsplatz sowie der Lebens- und Arbeitsstil
- ▶ die Resilienzfähigkeit, Stress und Pausenmanagement
- ▶ der Konsum von Antioxidanzien (Alkohol, Nikotin, Koffein etc.)





Im Bereich der Verhältnisse legen wir besonderen Wert auf das Schlafsystem. Grundsätzlich gilt: Alle Komponenten eines Schlafsystems (Bett, Lattenrost, Matratze, Kissen, Bettdecke, Bezüge, Schlafumgebung etc.) müssen aufeinander abgestimmt sein und damit individuell auf den Klienten. Unter einem Schlafsystem versteht man ein wirbelsäulengerechtes, hautfreundliches System, das für ein gutes, trocken-warmes Bettklima sorgt.

Im Bereich des Verhaltens orientieren wir uns an den sieben Gesundheitssäulen:

1. bioenergetischer Schlaf® = 90-Prozent-Faktor!
2. schwerkraftorientierte Bewegung / Kraft- und Muskeltraining
3. ausgeglichenes Schlafsystem inklusive den Bereichen gesundes Bauen, Wohnen, Arbeiten – Vermeidung von Giftstoffen
4. vollwertige, natürliche und ausgewogene Ernährung
5. genügend Wasser – im Sinne eines ausgeglichenen Wasserhaushaltes
6. positive Selbstentwicklung auf der mentalpsychischen Ebene („Ich bin, was ich denke“)
7. Entspannung, Regeneration, Balance, Rituale, Sexualität und Spiritualität

Einer der Schlüsselfaktoren ist es, mit den Klienten Regeln und Routinen zu entwickeln.

Hier die sechs wichtigsten Regeln zum besseren Einschlafen:

1. regelmäßige Schlafenszeiten, auch am Wochenende, und maximal ein 30-minütiges Nickerchen am Tag
2. Ernährung: keine fettigen und schweren Mahlzeiten und/oder Alkohol oder Koffein vor dem Zubettgehen – nimm eine leichte Mahlzeit zu dir, denk an Demokrit, der gesagt hat: „Bei genügsamer Kost wird die Nachtruhe nicht verkürzt.“
3. Sorge für eine angenehme Schlafumgebung (Temperatur, Licht, Geräusche, Farben) und denke daran: Dein Schlafzimmer ist kein Arbeitszimmer! (Wohlfühlraum).

4. Entwickle Rituale vor dem Schlafengehen, um deinen Körper auf die Nacht einzustimmen, wie zum Beispiel Tagebuchschreiben, Meditation, bewusster Abschluss des Tages etc. Viele lesen gerne noch vor dem Zubettgehen, hier solltest du nur darauf achten, ein Buch zu lesen ohne emotionale Beteiligung.

5. Wenn du nicht schlafen kannst, nutze die Paradoxie: „Ich will gar nicht einschlafen“. Denk an das Schlaflied aus Mary Poppins.

6. Versuche, bewusst den Gedankenkreis zu durchbrechen. Rainer Haak hat es treffend formuliert: „Wer sich nachts zu lange mit den Problemen von morgen beschäftigt, ist am nächsten Tag zu müde, um sie zu lösen.“

7. Streite nicht vor dem Zubettgehen und wenn doch, löse das Problem noch vor dem Schlafengehen. Halte dich hier an Ernst Ferstl: „Es ist sinnlos, eine Sache überschlafen zu wollen, wenn sie dir bereits den Schlaf raubt.“

Nicht nur das Einschlafritual sollte stattfinden, auch der Start in den Tag sollte gesund gestaltet werden. Denn wir wissen, wer bereits am Morgen hektisch und genervt startet, wird dieses Gefühl oft den ganzen Tag nicht mehr los, was wiederum das Einschlafen beeinträchtigt.

Hier die sechs wichtigsten Regeln zur Morgenroutine:

1. Am besten steht man immer etwas früher auf, damit der Tag in Ruhe und ohne Hektik beginnen kann. Lass dich von einem angenehmen Weckerton wecken – am besten einer, der dir gleich gute Laune bringt. Ein kleiner Tipp: Lass dich sanft mit Licht aus deinen Träumen holen, ähnlich wie die Sonne, die am Morgen aufgeht.
2. Wenn Du einen natürlichen Rhythmus hast, wirst du feststellen, dass du keinen Wecker mehr benötigst, weil du automatisch zur gewohnten oder gewünschten Zeit wach wirst.

3. Beginne den Tag am besten gleich mit etwas Bewegung oder Sport. Nimm dir die Zeit für einen kurzen Spaziergang. Frische Luft tut immer gut und jede Minute ist kostbar.

4. Frühstücke bewusst und ausgewogen. Manchmal hilft dem Herz-Kreislauf-System eine Wechseldusche, um in Schwung zu kommen – häufig besser als die dritte Tasse Kaffee.

5. Beginne den Tag mit einer klaren Routine, erstelle beispielsweise einen Tagesplan, schreibe ein Journal etc.

6. Wähle deine Kleider bewusst aus für den neuen Tag. Ziehe immer etwas an, in dem du dich sicher und wohl fühlst.

So kann der neue Tag heiter und gelassen beginnen!

In diesem Sinne wünsche ich allen ruhige und entspannte Nächte und gelassene Tage.



Sandra Hans,
Schlaf-Gesund-Coach



Kontaktinformationen

Sandra Hans
Physiotherapeutin
Schlaf-Gesund-Coach
AGR-Referentin für rückengerechte
Verhältnisprävention
kontakt@ergonomie-
gesundheitsberatung.de
www.coachingbysandra.com



>> Laufen und Rückenschmerzen – Widerspruch oder Möglichkeit?

Mit Achtsamkeit und Belastungssteuerung Schmerz vermeiden

Dr. sportwiss. Rüdiger Fiehn | MRT Medizinisches Rückentraining GmbH

Im Frühjahr, wenn der Schnee langsam schmilzt und die Sonnenstrahlen unseren Körper erwärmen, werden, wie jedes Jahr, von vielen Menschen die Schuhe geschnürt und ein Bein vors andere gesetzt, um der Gesundheit entgegenzulaufen.

Was in normalen Zeiten gilt, gilt während einer Pandemie erst recht: Laufen stabilisiert unser Immunsystem, trainiert das Herz-Kreislauf-System, stärkt die Abwehrkräfte und hilft beim Stressabbau. Sich draußen zu bewegen, ist das Beste, was wir aktuell und jederzeit machen können. Gäbe es das Laufen nicht bereits, wir hätten es erfinden müssen.



„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft“, sagte die Lauflegende Emil Zátopek einmal. Gab es je ein treffenderes Sportlerzitat?

Motiv

Ob Stressbewältigung, körperliche Fitness, Gesundheit oder Leistungsgedanke, jeder Läufer hat sein eigenes Motiv; und so unterschiedlich die Beweggründe auch sind, eins bleibt unterm Strich gleich: Laufen macht uns gesünder!

Grund genug, auf uns selbst achtzugeben, damit wir nicht zur Laufpause gezwungen werden, weil der Rücken schmerzt oder die Gelenke überlastet werden. Um diese ungewollten Pausen zu verhindern, tut jeder Läufer gut daran, ein eigenes Verständnis für sich und seinen Körper zu entwickeln. Lange verletzungsfrei, leistungsfähig und vor allem

mit Spaß laufen zu können, bedeutet, der Grundidee zu folgen, dass wir uns selbst um unseren Körper kümmern dürfen.

Dabei gilt es, die Zusammenhänge und Abläufe gesunden Laufens nicht nur in der Theorie zu verstehen, sondern vor allem ebenso den eigenen Körper zu spüren und zu erfahren, wie die jeweilige Laufbelastung in unserem Inneren wirkt. Gerade die Kombination aus Wissen und Körpergefühl ermöglicht, neben dem verbesserten Einsatz des Bewegungsapparates, auch ein schnelleres Reagieren auf erste Körpersignale, noch bevor es überhaupt zu Schmerzen kommt.

Übertragen auf das Laufen heißt das, den Bewegungsablauf zu optimieren: eine aufrechte Körperhaltung, schwungvoller Armeinsatz, große, geschmeidige Schritte aus der Hüfte

und natürlich auch die für das gesetzte Ziel richtige Laufgeschwindigkeit zu wählen. Zusammen sieht es nicht nur schöner aus, das Laufen fühlt sich auch besser an, denn schließlich sind eine gute Lauftechnik und Geschwindigkeit die Grundlage für schnelleres und längeres Laufen, sodass der Körper Belastungen kraftvoller und über einen längeren Zeitraum standhalten kann.

Achtsamkeit

Es läuft derjenige besser, der seinen Körper achtsam behandelt und ihm zum Ausgleich von Belastungen Pausen ermöglicht, um Überlastungen und Verletzungen zu vermeiden und den Spaß am Laufen zu behalten. Stichwort: Belastungssteuerung. Solange wir beschwerdefrei sind, sehen wir die Notwendigkeit für Veränderung nicht. Aber was, wenn der Schmerz plötzlich da ist? Ein Ziepen



hier, ein Wehwechen dort und schon fühlt sich das Laufen gar nicht mehr so rund an. Wer diese ersten Anzeichen ignoriert, der hat später das Nachsehen. Spätestens jetzt ist es Zeit, der Tatsache ins Auge zu sehen: Laufen allein und für sich genommen reicht nicht für einen gesunden Körper aus. Stichwort: ergänzende Übungen.

Wenn wir uns der Tatsache bewusst werden, dass unsere Lauffreude durch Laufen allein gefährdet ist und wir die Notwendigkeit und Sinnhaftigkeit erkennen, ergänzende und unterstützende Übungen durchzuführen und wir auch noch mit dem für uns richtigen Tempo (Herzfrequenz) laufen, besteht die Chance, unsere Freude am Laufen und die Bereicherung des Alltags durch das Laufen langfristig zu erhalten und das im besten Fall schon, bevor überhaupt Beschwerden auftreten.

Einfach loslaufen?

„Einfach loszulaufen“, birgt die Gefahr, Körpersignale zu überhören oder gar nicht erst wahrzunehmen. Die Beobachtung des eigenen Körpers und in welcher Verfassung er sich gerade befindet, kommt dann viel zu kurz. Gleichfalls birgt es ein hohes Risiko von Überlastung und Verletzung, wenn wir unser gewohntes Lauftraining jetzt im Frühjahr einfach wieder abspulen.

Sollten wir „einfach loslaufen“, dann schenken wir auch der Bewegung selbst nicht viel Beachtung und vergessen, dass gleichförmige Bewegungsmuster alleine nie ausreichend für eine gute Gesundheit sind. Da diese Bewegungsform einseitig ist (sein muss), führt sie allein über kurz oder lang zu Überlastungen und Dysbalancen, die wiederum das Verletzungsrisiko erhöhen.

Daher wäre es gut, wenn jeder Läufer sich folgende Fragen im Vorfeld seines Lauftrainings einmal stellt: Wann habe ich zuletzt bewusst an meinem Laufstil gearbeitet? Ein Lauf-ABC dem Dauerlauf vorangestellt? Oder beim Laufen darauf geachtet, dass ich aufgerichtet bin und meine Beine ordentlich hebe und strecke? Unterstützen mich meine Arme beim Laufen schwungvoll, oder sind sie eher Ballast? Kenne ich meine optimale Herzfrequenz für ein gesundes, erfolgreiches Laufen? Sollte ich zu Beginn dieser Saison lieber einen Laufstest auf dem Laufband (Atemgasanalyse, Spiroergometrie mit Bestimmung der maximalen

Sauerstoffaufnahme, VO_{2max}) durchführen, um sicherzugehen, mich wirklich optimal zu belasten, ohne mich zu überfordern?

Wie ist es um meine Rücken- und Bauchmuskulatur bestellt? Ist sie flexibel und stabilisiert die Wirbelsäule oder ist sie aufgrund meiner Haltungsschwäche, einem kleinen Bauchansatz sowieso schon im Ungleichgewicht? Verspüre ich im unteren Rücken auch ohne die zusätzliche Belastung durch das Laufen bereits einen Hartspann?

Will der Sportler hier eine gesicherte Aussage erhalten, dann wäre es sinnvoll, eine biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule schon im Vorfeld des Lauftrainings durchzuführen, um mögliche Schwachpunkte zu erkennen und diese durch ein maßgeschneidertes Training auszugleichen.

Muskulatur und Laufen

Wenige Läufer halten sich selbst für besonders muskulös. Diesen Begriff verbinden wir eher mit Fitnessathleten, Gewichthebern oder Bodybuildern. Doch die Wahrheit sieht so aus, dass der Läufer fast alle der 650 Muskeln in seinem Körper nutzt, zumindest der erfahrene Athlet. Grundsätzlich gilt jedoch auch für den Laufanfänger: Muskeln werden durch Training stärker. Die Fähigkeit des Körpers, seine Leistungsfähigkeit durch Training zu verbessern, ist erstaunlich. Letztendlich geht es darum, mit dem richtigen Training die richtigen Muskeln anzusprechen.

Neben der Herzmuskulatur ist für den Läufer die Skelettmuskulatur, also jene Muskeln, die für die Bewegungen des Körpers zuständig sind, entscheidend. Im Gegensatz zu den oben genannten Sportlern wird ein Läufer seine Muskulatur jedoch nicht auf Masse hin trainieren, sondern auf das grazile Zusammenspiel all seiner einzelnen Fasern. Und natürlich werden in Abhängigkeit vom gewünschten Ziel (100-Meter-Sprint, 1.500-Meter-Lauf, 5- oder 10.000-Meter-Lauf, Marathon) die einzelnen Muskelfasern (Slow- oder Fast-Twitch) unterschiedlich trainiert.

Neben der Beinmuskulatur hat der Läufer die Aufgabe, seinen Rumpf so gut zu trainieren, dass er Stabilität verleiht und die Pendelbewegungen gut kontrollieren kann, die durch die gleichzeitig schwingenden Arme und Beine entstehen.

Eine ausgeprägte Bauch- und Gesäßmuskulatur sieht nicht nur gut aus, sondern bewahrt den Läufer zusammen mit dem Ausgleich (Dehnung) von typischen Muskelverkürzungen vor Rückenschmerzen, die im überwiegend sitzenden Alltag sowieso entstehen.

Dehnen sollte ein Läufer besonders die Hüftlendenmuskulatur, den Oberschenkelstrecker und den Musculus piriformis (birnenförmiger Muskel), der die Außenrotation des Hüftgelenkes ermöglicht, aber leider auch in der Nähe des Ischias-Nervs liegt und diesen bei Verkürzung einengt. Kommt es zu einem Absinken des Beckens auf der Schwungbeinseite sollten zudem die Abduktoren trainiert werden, die an der Außenseite des Oberschenkels liegen und während des Laufens das Bein im Becken stabilisieren.



Biomechanische Funktionsanalyse



Läufer leiden häufig unter unspezifischen Rückenschmerzen.

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen entstehen vor allem durch strapazierte Muskeln und Bänder oder übermäßigen Verschleiß der Wirbelsäule und Bandscheiben ausgelöst durch jahrelange Fehlhaltungen oder Fehlbelastungen, da nicht für den nötigen Ausgleich gesorgt wurde. Leichte Verschleißerscheinungen der Bandscheiben, die bei praktisch allen Menschen mittleren Alters zu finden sind, haben in der Regel keinen nennenswerten Einfluss auf die Schmerzen.

Grundsätzlich wird bei Rückenschmerzen zwischen unspezifischen und spezifischen Rückenschmerzen unterschieden. Die meisten Rückenschmerzen, mit denen sich die Sportler beschäftigen, sind unspezifische Rückenschmerzen. Dies bedeutet, dass sich keine direkten Hinweise auf eine spezielle Ursache feststellen lassen. Der Läufer leidet bis auf Weiteres „nur“ unter verspannten, verkürzten und überdehnten Muskeln und den damit verbundenen Funktionsstörungen. Diese sind keiner speziell zu behandelnden Krankheit zuzuordnen. Spezielle Schäden an der Wirbelsäule sind nicht nachzuweisen und es ist keine andere Krankheit mit Bezug zum Rücken oder mit einer Schmerzausstrahlung in den Rücken diagnostiziert.

Im Unterschied dazu werden spezifische Rückenschmerzen beschrieben, bei denen der Auslöser für die Schmerzen bekannt ist, zum Beispiel Rückenschmerzen infolge einer Stenose, eines Bandscheibenvorfalles, eines Wirbelgleitens und so weiter.

Laufen und unspezifische Rückenschmerzen

Unspezifische Rückenschmerzen, was nun? Pausieren oder weitermachen? Eine Faustregel ist, dass wenn die Schmerzen auch Stunden nach der Trainingseinheit weiter bestehen, sowohl Umfang als auch Intensität deutlich zu reduzieren. Zeitgleich finden die ergänzenden Übungen vermehrt Anwendung und ein Therapeut schließt mittels manultherapeutischer Untersuchung frühzeitig eine Wirbel- bzw. Iliosakral-Gelenksblockierung (ISG-Blockierung) aus.

Führt auch das reduzierte Training in Verbindung mit den ergänzenden Übungen nicht zu einer Besserung, ist spätestens jetzt weiterer Expertenrat vonnöten.

Die häufigste Ursache von unspezifischen Rückenschmerzen (LWS-Syndrom) eines Läufers ist in der Schwäche seiner Haltemuskulatur

zu finden, oft kombiniert mit ausgeprägten muskulären Dysbalancen (muskuläres Ungleichgewicht rechts, links).

Schmerzen in Beinen oder Gesäß können gleichfalls ihre Ursache (aber natürlich nicht immer) in der Reizung von Nerven haben, die Beine oder Gesäßmuskulatur innervieren. Die eigentliche Ursache für diese Schmerzen ist daher im ersten Schritt im Rücken zu suchen.

Unspezifische Rückenschmerzen können auch durch einen falschen Laufstil entstehen, bei dem die Füße während des Laufens über die Körpermittellinie übersetzen (Overcrossing). Als Auslöser für diesen Klassiker findet sich eine schwache hüftstabilisierende Muskulatur, ein stark varischer Unterschenkel oder eine funktionelle Beinlängendifferenz.

Das „Beckenschaukeln“, bei dem die Hüfte stark von einer Seite zur anderen schwingt, oder ein Absinken des Beckens zur Spielbeinseite hin sieht auf dem Laufsteg bei Modellsicherlich attraktiv aus, ist jedoch beim Laufen ein deutliches Zeichen für schwache Abduktoren kombiniert mit einer Beckeninstabilität und führt in der Regel bald zu unspezifischen Rückenschmerzen.

Die Lendenlordose (der Volksmund nennt es „leichtes Hohlkreuz“) ist der anatomischen Doppel-S-Form der Wirbelsäule geschuldet, die jeder Mensch natürlicherweise aufweist. Prägt sie sich allerdings übermäßig aus, entsteht viel Druck auf Wirbelkörper, Zwischenwirbelscheiben, Nerven und Muskulatur und so entstehen Rückenschmerzen.

Die Ursachen dafür können vielfältig sein. Meist ist es eine Kombination aus schwacher Bauchmuskulatur, verkürzten Hüftbeugern, schwacher muskulärer Beinrückseite, ungenügender Lauftechnik (Knie werden nicht gehoben, sondern der Unterschenkel wird einfach abgeklappt und dann im Halbkreis über außen wieder nach vorne geführt), oder aber der Trainingsumfang ist zu hoch, sodass die muskuläre Übermüdung zu einem verstärkten „Hohlkreuz“ führt.

Laufen und spezifische Rückenschmerzen

Vielfach wird die Frage gestellt, ob trotz einer Rückenerkrankung mit spezifischen Rückenschmerzen (Bandscheibenvorfall, Stenose



etc.) das Joggen wieder durchgeführt werden kann. Grundsätzlich gilt zum ersten: Niemand kann seinen Schmerzen/Diagnosen davonlaufen. Das bedeutet im ersten Schritt eine Laufpause einzulegen und der Ursache für die Rückenerkrankung auf den Grund zu gehen. Gemeinsam mit dem behandelnden Arzt, am besten natürlich jemandem, der gleichfalls Läufer ist, geht das gleich viel besser.

In dieser Phase, in der auf das Joggen verzichtet wird, wird stattdessen die Stabilität und Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie der hüftumgebenden Muskulatur und das Gleichgewicht beziehungsweise die Koordination verbessert. Hilfreich sind hier die Experten (Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler) vor Ort, mit ihren Fachkenntnissen und medizinischen Trainingsgeräten. Häufig zeigt sich bereits in der ersten Zeit nach der Erkrankung eine Besserung der Beschwerden, sodass nach einer Laufpause von vier bis sechs Wochen das Laufen langsam wieder aufgenommen werden kann. Spätestens jetzt sollte eine biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule vorgenommen werden, um herauszufinden, ob und in welchem Umfang eine Dekonditionierung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur vorliegt. Je nach Ergebnis wird dann im zweiten Schritt ein Schwerpunkt auf dieses ergänzende Rückentrainingsprogramm gelegt.

Statt eines Lauftrainings wird in der Frühphase der Rehabilitation das Herz-Kreislauf-System mittels Fahrradergometrie, Crosswalker oder dem Stepper trainiert und so versucht, den deutlichen Herz-KreislaufLeistungsabfall in der Laufpause zu minimieren.

Das eigentliche Lauftraining wird ganz langsam begonnen und im schmerzfreen Bereich gesteigert. Da die richtige Lauftechnik so enorm wichtig ist, wird gemeinsam mit dem Lauftrainer eine Laufschule (Lauf-ABC) durchgeführt und eventuell kann die Haltung der Wirbelsäule während der Laufbewegung im Rahmen einer Bewegungsanalyse untersucht werden. Das Joggen auf hartem Untergrund wird im ersten Schritt vermieden und die Laufschuhe werden einer Prüfung unterzogen, ob diese aktuell noch gute Dämpfungseigenschaften besitzen.

Auch von den Sportlern, die eine operative Behandlung am Rücken erhalten haben,

werden die meisten Patienten das Joggen wieder beschwerdefrei aufnehmen können. Nach jedem operativen Eingriff ist allerdings eine längere Heilungsphase notwendig. Daher ist in diesem Fall mit einer Laufpause von ca. drei Monaten zu rechnen.

Fazit

Laufen und Rückenschmerzen schließen einander nicht aus. Weder ist ein Läufer vor Rückenschmerzen geschützt, noch bedeuten Rückenschmerzen das Aus der Läuferkarriere. Ein Läufer hat seine spezifischen Bewegungsabläufe bereits gut ökonomisiert und wird mit einigen sinnvoll ergänzten Übungen nach Abklingen seiner Rückenschmerzen wieder freudvoll laufen können. Ein Rückenschmerzpatient, der das Laufen neu für sich entdeckt, ist gut beraten, eine Vielzahl an ergänzenden Übungen in seine tägliche Routine aufzunehmen. Zudem sollte er eine gründliche Laufschulung absolvieren, um den ungeübten Körper auf diese spezielle Belastung systematisch vorzubereiten.

Vermieden werden Rückenschmerzen beim Laufen mit der richtigen Belastungssteuerung, dem achtsamen Hinwenden auf erste körperliche Anzeichen einer Über- oder Fehlbelastung und dem Wissen, dass Laufen allein und für sich genommen nicht ausreicht. Neben dem Training der Beinmuskulatur hat der Läufer mindestens die Aufgabe, regelmäßige Übungen aus dem Lauf-ABC zu absolvieren und seinen Rumpf so gut zu trainieren, dass er in jeder Laufphase dem ganzen Körper ausreichende Stabilität verleiht.

Nützlich für den Laufanfänger ebenso wie für den erfahrenen Sportler sind Bewegungsanalysen auf dem Laufband, Hilfen bei der Belastungssteuerung (Atemgasanalyse, Spiroergometrie) sowie vorbeugende Untersuchungen zur Rumpfstabilität (biomechanische Funktionsanalyse der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur).



Laufbandanalyse, Spiroergometrie



Dr. Rüdiger Fiehn



Kontaktinformationen

Dr. sportwiss. Rüdiger Fiehn
MRT Medizinisches Rückentraining GmbH
Diagnostik.Training.Erfolg.
53604 Bad Honnef
Dr.Fiehn@rueckentraining-honnef.de



>> Die fünf Grundlagen des gesunden Führens auf Distanz

Gemeinsam als Team Unternehmensziele erreichen

Nicole Tomas und Christoph Mundt | KINETIC+ GmbH

Der Blick auf die Pathogenese und somit auf die Risiken von Erwerbsarbeit hat die Arbeitsplätze in Deutschland sicherer gemacht. Unfälle am Arbeitsplatz sind in den letzten Jahren deutlich gesunken. Doch chronisch degenerative Erkrankungen und psychische Störungen sind auf dem Vormarsch – in allen Altersgruppen! Arbeit erfordert heute adäquate Gesundheitskonzepte für alle Beschäftigten.



Zunehmend wird es wichtiger, den Blick auf die Ressourcen von Mitarbeitern und Führungskräften zu richten und im Sinne der Salutogenese die Mitarbeiterzufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Mitarbeitergesundheit aktiv zu fördern. Denn Mitarbeiter sind das wichtigste Kapital des Unternehmens.

Hierbei spielt der Führungsstil auf die Gesundheit der Mitarbeitenden eine einflussreiche Rolle. Nicht zuletzt hat der Blick auf die Führungskultur und dessen Einfluss auf die Beschäftigten zu einem festen Platz innerhalb des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und in entsprechenden Handlungsempfehlungen sowie Leitfäden geführt. Der GKV-Leitfaden Prävention stellt beispielsweise für Unternehmen, Dienstleister und betriebliche Gesundheitsmanager eine wichtige und je nach Ausrichtung auch verbindliche Planungs- bzw. Handlungsgrundlage dar. Nach § 20b SGB V ist hier auch das Präventionsprinzip „Gesundheitsgerechte Führung“ berücksichtigt.

Die Veränderungen in der Arbeitswelt mit einer höheren Flexibilisierung, Gesundheitsschutz und dem Bedarf einer besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf haben unter anderem dazu geführt, dass Organisationen verstärkt Optionen des mobilen Arbeitens anbieten. Die Pandemie hat diesen Prozess

lediglich beschleunigt. Nun gilt es, sich auf die Veränderung einzulassen. Die Erfahrung zeigt, dass es sich lohnt, innerhalb dieses Wandels den Blick auf die Chancen der „neuen“ Situation zu richten. Dadurch können Strukturen und Rahmenbedingungen geschaffen werden, die einen tatsächlichen Mehrwert für die gesamte Organisation bieten. Die Verantwortlichen können hier aktiv ihre Führungskräfte „empowern“, also persönlich und fachlich in die Lage versetzen, ihre Teammitglieder auch auf Distanz „gesund“ zu führen.

Führungskräfte, welche die Zusammenhänge und besonders die Einflussfaktoren ihres Verhaltens auf die Gesundheit kennen und in ihren Führungsalltag integrieren, erhalten im Gegenzug ein Team mit weniger Belastungsanzeichen wie Müdigkeit und Abgespanntheit, weniger Stresserleben und weniger physischen bzw. psychosomatischen Beschwerden. Dies gilt analog und digital.

Hier sind Organisation und Führungskraft gemeinsam gefragt. Führungskräfte können ihre Schlüsselrolle nur einnehmen, wenn sie einerseits die nötigen Strukturen und Ressourcen durch ihre Organisation zur Verfügung gestellt bekommen und andererseits die Führungskraft selbst Bereitschaft zeigt, Verantwortung für eine konsequente Umsetzung zu übernehmen.

Werfen wir einen Blick auf die Grundlagen gesunder Führung, so bietet die transformationale Führung viel Potenzial und spannende Ansätze. KINETIC+ unterstützt Organisationen im erfolgreichen Transfer der Grundsätze aus dem theoretischen Modell in die Führungspraxis.

Die folgenden fünf Grundlagen unterstützen eine wirksame und gesunde Führung auf Distanz:

1. Seien Sie Vorbild und geben Sie Orientierung

Tägliche Arbeitsroutinen helfen Ihnen als Führungskraft und Ihrem Team, die Ziele und die Ergebnisse der Arbeit im Blick zu behalten. Seien Sie Vorbild und machen Sie selbst regelmäßig Pausen und achten Sie auf die Gesamtarbeitszeiten.

Stellen Sie ausreichend Ressourcen im Sinne von zum Beispiel Arbeitsmitteln und eine digitale Meeting-Plattform bereit. Alle Beteiligten sollten bereits im Vorfeld wissen, dass persönliche Kontakte zu einzelnen Teammitgliedern seltener sind und dass spontane Besprechungen im Team schwer einzurichten sind. Organisieren Sie klare Zeiten für die Erreichbarkeit und Web-Teammeetings. Klären Sie die Erwartungshaltung und Arbeitsziele sowie den zeitlichen Rahmen. Durch Partizipation und



längerfristige Planung können Sie die nötige Flexibilität sowie Identifikation schaffen und gleichzeitig Orientierung vermitteln.

Fragen Sie sich, welche Entwicklungsschritte und Lernchancen sich für die einzelnen Teammitglieder ergeben. Übernehmen Sie die Verantwortung für das Thema „Empowerment“. Sie können so Ihre Teammitglieder darin unterstützen, die eigene Arbeitskraft sinnvoll, also effektiv und effizient, einzusetzen.

2. Sorgen Sie für einen lückenlosen Informationsfluss und schaffen Sie Transparenz

Transparenz schafft für alle Beteiligten eine gute und wichtige Verstehbarkeit der betrieblichen Vorgänge. Halten Sie strukturiert Ihre Teammitglieder, unter anderem über eine digitale Meeting-Plattform, auf dem Laufenden in Bezug zu Unternehmensentscheidungen, Veränderungen und stellen Sie einen Bezug zu den individuellen Aufgaben der Teammitglieder her. Dadurch stärken Sie die Wahrnehmung von Sinnhaftigkeit der einzelnen Tätigkeiten.

Eine reibungslose aufgabenbezogene Kommunikation gibt die Sicherheit auch auf Distanz, Teil des großen Ganzen und weiterhin ein wichtiger Teil der Organisation zu sein. Dabei ist eine Regelkommunikation zwischen Ihnen als Führungskraft und auch zwischen den Teammitgliedern unabdingbar. Schaffen Sie hier unbedingt Routinen und Zuverlässigkeit. Begründen Sie Leistungserwartungen gut und berücksichtigen Sie die moralischen und ethischen Konsequenzen von Entscheidungen.

3. Schaffen Sie eine soziale Verbundenheit der Teammitglieder

Stellen Sie sich regelmäßig die Fragen, wie wohl fühlen sich Ihre Mitarbeiter in Ihrem Team und wie können Sie die Zusammenarbeit und das Wohlbefinden Ihrer Kollegen auch auf Distanz verbessern? Welche Unterstützung wird an welcher Stelle gegebenenfalls noch benötigt und kann diese von Ihnen oder auch von einem Arbeitskollegen erbracht werden?

Gerade aus der Distanz heraus können Sie reflektieren. Das bedeutet, dass Sie durchaus Ihre eigene Beziehungsarbeit hinterfragen sollten und bewusst nötige Veränderungen initiieren. Auch dabei hilft eine wertschätzende

Kommunikation. Geplante und strukturierte Mitarbeitergespräche unterstützen Sie dabei, fachlich, leistungsorientierte Aspekte zu besprechen.

Ein regelmäßiges Mitarbeiter- oder Teamgespräch, auch über eine bildgebende digitale Plattform, kann genauso gut genutzt werden, um die gemeinsame Beziehungsarbeit wertschätzend und kritisch zu reflektieren und gemeinsam zu verbessern.

Für Mitarbeiter bedeutet dies, Verantwortung zu übernehmen und ebenfalls ihren Beitrag zu einer sinnvollen Beziehung zu leisten. Die Beziehungsarbeit bewusst gemeinsam auf die neue Situation abzustimmen und anzupassen, bildet im Übrigen auch die Grundlage für Vertrauen.

4. Lösen Sie Konflikte im Team zeitnah und aufgabenbezogen

Konflikte lösen, wenn sie noch klein sind, gelingt leichter durch ein frühzeitiges Thematisieren mit den Beteiligten. Hier sollte es niemals um die Zuweisung von Schuld, sondern primär um die Erreichung des gemeinsamen Ziels gehen. Suchen Sie nach Lösungen und nicht nach Schuldigen!

Vereinbaren Sie im Team, dass Konflikte immer aufgabenbezogen und konkret gelöst werden. Persönliche Differenzen schaden der Abteilung und dem Arbeitserfolg.

Unterstellen Sie den Konfliktpartnern eine gute Absicht ihres Verhaltens. Denn getroffene Entscheidungen und Reaktionen basieren sowohl auf individuelle Erfahrungen als auch auf den zur Verfügung stehenden persönlichen Ressourcen.

Fragen Sie die Konfliktgegner, welche Idee sie selbst für die Lösung des Konflikts haben und wie zukünftigen, ähnlichen Situationen begegnet werden kann.

5. Vertrauen Sie

Gesunde Führung, gerade auf Distanz, benötigt bei allen Beteiligten, also Führungskräften, Teammitgliedern und der Unternehmensleitung, vor allem eines: Vertrauen.

Schaffen Sie eine zuverlässige Organisationsstruktur, bei der selbstständiges und verantwortungsvolles Arbeiten möglich ist und

sorgen Sie für entsprechende Handlungs- und Entscheidungsspielräume. Kernaufgabe einer Führungskraft ist es, Mitarbeiter zu inspirieren, zu motivieren und geistig anzuregen, um Spitzenleistungen zu schaffen und gemeinsame Erfolge zu erzielen.

Wertschätzende Kommunikation und Interaktion setzt nachweislich Oxytocin, ein Vertrauens- und Bindungshormon frei. Wertschätzung motiviert, macht leistungsstark und treibt an. So arbeiten Mitarbeiter gerne im Unternehmen.

Über- oder Unterforderung, ungelöste Konflikte oder unklare Arbeits- und Erwartungsstrukturen schmälern bereits vor Krankschreibung die Leistungen und den Unternehmenserfolg. Je konsequenter ein Unternehmen in eine gesunde Führungskultur investiert, desto gesünder, leistungsfähiger, zufriedener und motivierter sind die Mitarbeiter. Das erhöht die Produktivität, die Attraktivität des Arbeitsplatzes und sichert Wettbewerbsvorteile.

KINETIC+ ist bundesweiter Dienstleister für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Näheres unter: www.kinetic-plus.de



Nicole
Tomas



Christoph
Mundt



Kontaktinformationen

KINETIC+ GmbH
48167 Münster
Tel.: 0251 96199995
info@kinetic-plus.de
www.kinetic-plus.de



>> Wann ist eine Operation an der Wirbelsäule notwendig?

Notfälle mit sofortiger Operationsindikation sind nur sehr selten

Dr. med. Petra Büchin | Chefärztin, Klinik für Wirbelsäulen Chirurgie, Karl-Olga-Krankenhaus Stuttgart

Die Zahl der Operationen an der Wirbelsäule in Deutschland wächst stetig. Dies lässt sich einerseits durch ein zunehmendes Angebot an operierenden Kliniken und spezialisierten Belegarztpraxen erklären, andererseits wünschen sich Patienten häufig eine schnelle, für sie einfache, moderne und sichere Lösung ihrer Rückenschmerzen. Im Alter werden in der Röntgendiagnostik mit sehr großer Wahrscheinlichkeit typische Verschleißerkrankungen gefunden, die eine Operation sinnvoll erscheinen lassen. Doch wie sinnvoll ist diese Wirbelsäulenoperation wirklich?



Ich bin selbst Chefärztin in der Wirbelsäulen Chirurgie am Karl-Olga-Krankenhaus in Stuttgart und sehe hier täglich in der Sprechstunde Patienten, die sich mit einem Operationswunsch vorstellen oder schon eine Operation erhalten haben, jedoch weiterhin über Schmerzen klagen. Die Anzahl der Patienten, die nach einer Wirbelsäulenoperation weiterhin Schmerzen haben, ist nicht unerheblich. Obwohl ich selbst Chirurgin bin, sind Schlagzeilen wie: „Es wird zu viel operiert“ oder „Wirbelsäulenoperationen sind gefährlich“ aus meiner Sicht nicht unbegründet. Damit Sie nicht zu diesen Patienten gehören, die unnötig an der Wirbelsäule operiert werden, möchte ich Ihnen Tipps geben, wie Sie sich verhalten sollten, wenn Ihnen zur Operation an der Wirbelsäule geraten wird.

Notfälle, die einer sofortigen Operation bedürfen oder bei denen ohne Operation eine Querschnittslähmung droht, sind sehr selten. Ein wichtiger Grund für eine Notfalloperation ist eine hochgradige Einengung des Spinalkanals (zum Beispiel durch einen Bandschei-

benvorfall, einen Wirbelbruch, eine Infektion oder ein Tumorleiden) mit begleitender höhergradiger Muskelschwäche oder einer Störung der Blasen- oder Mastdarmfunktion.

Wann ist ein Bandscheibenvorfall ein akuter Notfall?

Der Bandscheibenvorfall tritt typischerweise an der Lendenwirbelsäule auf, seltener an der Halswirbelsäule. Er führt meist zu einem akuten Schmerz im Bereich des unteren Rückens oder Nackens mit starken einseitigen Bein- bzw. Armschmerzen. Viele Patienten berichten über Taubheitsgefühle, die bis in den Fuß oder die Hand ziehen, was als sehr unangenehm und oft als bedrohlich empfunden wird.

Tritt ein solcher Schmerz auf, sollte die Vorstellung beim Orthopäden erfolgen. Bei diesem Termin sollte die Kraft der einzelnen Muskelgruppen der Beine bzw. der Arme überprüft werden. Fällt hier eine Schwäche auf, die nicht allein auf die Schmerzen zurückzuführen ist, so sollte dringend eine Magnetresonan-

tomografie (MRT) angefertigt werden, um den Bandscheibenvorfall zu sichern und bei einer funktionell wirksamen Lähmung auch rasch eine Operation (Nukleotomie) durchzuführen. In solchen Fällen besteht für den Patienten nicht mehr viel Zeit, sich selbst die geeignete Wirbelsäulenklinik auszusuchen. Dann sollten Sie sich auf die Empfehlung Ihres Orthopäden verlassen, gegebenenfalls stellt dieser selbst den Kontakt her, damit nicht unnötig Zeit verstreicht. Sollten jedoch keine Lähmungen vorliegen, so besteht akut kein Grund für eine Notfalloperation.

Es sollte daher zunächst die konservative Therapie mit Schmerzmitteln und Physiotherapie komplett ausgereizt werden. Eine Vorstellung in einer Klinik ist nur bei ambulant nicht mehr beherrschbaren Schmerzen nötig. Sollte Ihnen bei erst seit wenigen Tagen bestehenden Schmerzen ohne Muskelschwäche eine dringliche Operation empfohlen werden, ja sogar um eine Querschnittslähmung zu vermeiden, so sind Sie in der falschen Praxis oder Klinik vorstellig geworden.



Was tun bei einem Wirbelbruch?

Bei einem Wirbelbruch treten meist akut Schmerzen auf. In manchen Fällen ist auch ein Unfallereignis erinnerlich, das die Beschwerden erklärt. Nicht immer ist ein Wirbelbruch in den normalen Röntgenaufnahmen zu erkennen, sodass hier bei begründetem Verdacht auf einen Wirbelbruch eine Computertomografie (CT) und/oder eine MRT sinnvoll ist. Liegen nicht beherrschbare Schmerzen oder gar Lähmungen der Muskulatur vor, so sollte sofort eine Behandlung in einer Klinik für Wirbelsäulenchirurgie erfolgen.

Hier wird dann anhand von Leitlinien, die von den einzelnen Berufsverbänden vorgegeben sind, entschieden, ob eine Operation, wie zum Beispiel bei einer Instabilität, notwendig ist. Dabei kommt es nun auf die Wahl des Operationsverfahrens an. Der Operateur sollte sowohl die minimalinvasiven als auch offene operativen Operationsverfahren anbieten und beherrschen.

Die Operation sollte in der Klinik ein häufig durchgeführter Routineeingriff sein, sodass die Implantate mit möglichst kleinen Wunden sicher zur Stabilität und Wiederherstellung der Statik führen. Die Wiederherstellung der Statik ist bei dieser Operation sehr wichtig, um langfristige Schmerzen nach der Operation durch muskuläre Überlastung und/oder Anschlussinstabilitäten zu vermeiden.

Deshalb sollte nicht unbedingt das kleinste Operationsverfahren gewählt werden, der Operateur muss sich auch den Langzeitfolgen bewusst sein. Bei älteren Patienten ist die Behandlung ihrer Begleiterkrankungen im Rahmen der Operation ebenfalls wichtig, um eine Besserung der Lebensqualität durch die Operation zu erreichen. Auch dies ist in einer spezialisierten Klinik mit größerer Sicherheit gegeben als in einer Klinik, die diese Operation nur selten durchführt.



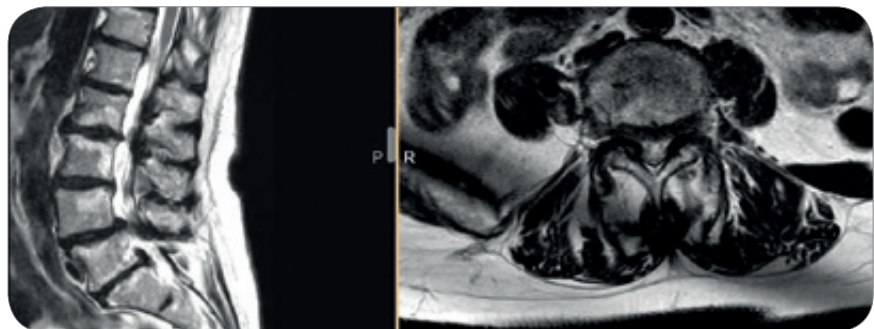
MRT T2 seitlich: Bruch des 1. Lendenwirbels durch Osteoporose mit starker Einengung des Spinalkanals. Die Patienten hatte starke Schmerzen sowie Blasen- und Mastdarmentleerungsstörungen, sodass eine Notfalloperation notwendig wurde.

Rückenschmerzen häufig muskulär bedingt

Viel schwieriger wird es allerdings, wenn verschleißbedingte Erkrankungen, wie zum Beispiel eine Einengung des Spinalkanals, ein Verschleiß der kleinen Wirbelgelenke (Spondylarthrose) oder der Bandscheiben (Osteochondrose) oder gar ein Wirbelgleiten, vorliegen. All diese Diagnosen werden Sie in einem Befund vom Radiologen lesen, wenn bei älteren Menschen eine MRT der Wirbelsäule angefertigt wird. Schnell werden dann

diese Diagnosen für die Beschwerden des Patienten verantwortlich gemacht. Wenn wir uns jedoch bewusst sind, dass Rückenschmerzen, aber auch Bein- und Armschmerzen, die keiner komprimierten Nervenwurzel zuzuordnen sind, in den allermeisten Fällen durch Veränderungen im Bereich der Muskulatur und der bindegewebigen Muskelhüllen (Faszien) bedingt sind, so kann man sich vorstellen, dass hier unnötigerweise operiert wird und keine Besserung der Beschwerden durch die Operation erreicht wird. Im schlimmsten Fall schadet die Operation sogar.

Patienten mit verschleißbedingten, meist länger bestehender Beschwerden haben also Zeit, sich eine geeignete Klinik für eine Vorstellung oder gar Zweitmeinung zu suchen. Gleichfalls sollte der Patient sich selbst überlegen, was er in den letzten Jahren für die Gesundheit seines Rückens und für seine Beweglichkeit unternommen hat. Häufig sind die Rückenschmerzen nicht durch harte körperliche Arbeit entstanden, sondern durch mangelnde Bewegung, die zu Minderung der Muskelkraft mit Verkürzung und Verklebung der Faszien und dann zu einem muskulären Ungleichgewicht mit Bewegungseinschränkung, Problemen in der Koordination und einer Überlastung der Rückenmuskulatur mit Schmerzen führen.



MRT T2 seitlich: Verschleiß der Lendenwirbelsäule mit allen typischen Verschleißerscheinungen. Die Beschwerden, die von der Patientin geschildert wurden, passen jedoch nicht zu den knöchernen Verschleißerscheinungen und auch nicht zur Spinalkanalstenose, sondern sind durch ein Ungleichgewicht der schlecht trainierten Muskulatur hervorgerufen. Die Faszienproblematik der Patientin ist nicht auf der MRT zu sehen. Trotz sichtbarer Verschleißerscheinungen ist keine Operation notwendig. Die Beschwerden würden nach einer Operation fortbestehen oder sich sogar verschlechtern.



Eine Klinik oder auch Praxis, die mit Spezialisten für Wirbelsäulenchirurgie wirbt, sollte Ihnen bei Ihrer Vorstellung die Möglichkeit geben, Ihre Beschwerden in Ruhe zu schildern. Bei der zwingend notwendigen körperlichen Untersuchung sollten Sie von Kopf bis Fuß untersucht werden, schmerzhaft Bereiche in der Muskulatur oder den Faszien sowie Fehlstellungen müssen erkannt werden. Diese Ergebnisse sollten dann mit den Befunden in der Röntgen- bzw. CT- und MRT-Untersuchung verglichen werden. Es zeigt sich dann, ob die Beschwerden eher muskulär bedingt sind oder wirklich den Verschleißerscheinungen, die in der Röntgendiagnostik zu sehen sind, zugeordnet werden können. Aber selbst dann besteht nicht sofort ein Grund für eine Operation. Es sollte dann überprüft werden, ob alle konservative Therapiemöglichkeiten durchgeführt wurden, da oft auch ein Mischbild vorliegt. Ein muskuläres Ungleichgewicht, welches langsam schleichend über die Jahre entsteht, ist häufig an der Entstehung des Verschleißes der Wirbelsäule beteiligt. Diese Störungen bestehen auch nach einer Wirbelsäulenoperation weiter und können dann zum

Beispiel zu Schraubenlockerungen führen. Die Entscheidung, welches Operationsverfahren gewählt wird, kann nur ein Chirurg, der selbst alle Operationsverfahren beherrscht, mit seinem Erfahrungsschatz auf der Grundlage von Leitlinien stellen. Es ist nicht immer die „kleine Operation“ die sinnvollste. Jedem Patienten sollte klar sein, dass er mit der Einwilligung zur „kleinen Operation“ letztlich auch einer großen Operation zustimmt, da zum Beispiel eine alleinige Entlastung des Spinalkanals eventuell zu einem Wirbelgleiten führen kann, das dann im Verlauf eine Versteifungsoperation doch notwendig macht.

Informieren Sie sich!

Sie haben es selbst in der Hand, sich gut zu überlegen, in welcher Klinik Sie sich vorstellen. Die Ärzte der Klinik oder der Praxis sollten die Operationen häufig durchführen. Sie sollten sich sowohl mit dem konservativen als auch mit den operativen Therapiemöglichkeiten auskennen, die Ihnen als Therapiemöglichkeiten auch angeboten werden sollten. Nicht jede Praxis oder Klinik, die eine perfekte Homepage und Hochglanzprospekte anbietet, wird

diesem Anspruch in der Realität gerecht. Wenn Sie dies erkennen, haben Sie bei sich eventuell eine unnötige Wirbelsäulenoperation vermieden.



Dr. med.
Petra Büchin



Kontaktinformationen

Dr. med. Petra Büchin
Klinik für Wirbelsäulenchirurgie
Karl-Olga-Krankenhaus GmbH
70190 Stuttgart
Tel.: 0711 2639-2697
monika.pajer@sana.de
sana.de/kok-stuttgart

Anzeige

Alvi.

GESUNDER SCHLAF FÜR DEIN BABY
MIT DER ‚SCHLUMMERLAND AIR‘

- 4 in 1 Kern überzeugt mit trittfester Kante
- Vertikale sowie horizontale Belüftungskanäle für eine optimale Klimaregulierung
- Wechselbare Baby- und Juniorseite
- **TENCEL®** & Dry-Bezug für bessere Feuchtigkeitsaufnahme













>> Zwischen Kühlschrank und Kinderzimmer

Das Kreuz mit dem Kreuz im Homeoffice

AGR im INTERVIEW

mit Dr. med. Ulrike Stefanowski,
InSano – Gesundheit & Mehr



Dr. med.
Ulrike Stefanowski

AGR: Die neue Arbeitswelt bedeutet für viele eine Umstellung auf die Arbeit im Homeoffice. Vermehrte Klagen über Rückenschmerz werden laut. Gibt es hier einen medizinischen Zusammenhang?

Dr. Stefanowski: Die Zusammenhänge von Arbeitsweise und Rückenschmerzen sind nachgewiesen und weiterhin Gegenstand eingehender Untersuchungen. Allerdings lässt sich dieser häufigste Begleiter der sitzenden Arbeitsform nicht nur auf die Sitzposition, wie so oft vermutet, zurückführen. Esszimmerstuhl und Küchentisch sind nicht die allein „Schuldigen“. Vielmehr ist es das Zusammenspiel der Veränderungen und vor allem der Umgang damit, also auch die mentale Gesundheit, die einen wesentlichen Anteil am Schmerz hat.

Das Arbeiten von zu Hause wurde durch die Pandemie bei einigen relativ plötzlich umgesetzt und wird die Zukunft prägen, was raten Sie Arbeitgebern, um die Gesundheit und Motivation Ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu erhalten?

Am wichtigsten ist hier vor allem das Gefühl, eine gewisse Mitbestimmung und Freiwilligkeit bei den Mitarbeitenden zu erhalten. Wer strikte Anordnungen befolgen muss, geht typischerweise in den „Dienst nach Vorschrift-Modus“, und das kann sich heutzutage keine Firma leisten. Es bietet sich also an, interne Gesprächsrunden mit geführter positiver Psychologie abzuhalten. Also zum Beispiel der Fragestellung nachgehen: „Welche Vorteile ergeben sich für jeden Einzelnen aus der

Situation?“ Gleichzeitig ist ein regelmäßiger Austausch und eine angepasste Kommunikation und Führungs- sowie Teamstruktur nötig. Selbstverständlich muss zuallererst die Technik stehen. Generell halte ich nichts von vielen, teuren Anschaffungen, so nach dem Motto: „Der höhenverstellbare Schreibtisch für jeden und dann haben wir alles getan!“ Das gleicht mehr der Mitgliedschaft im Fitnessstudio, um dann einmal im Monat dort die Sauna zu nutzen.

Vielmehr sollte eine Befähigung der Einzelnen stattfinden, wie die vorhandenen Strukturen gesund genutzt werden können. Für „einmal pro Stunde Aufstehen“ oder sich bei „Besprechungen für einige Minuten beim Spazierengehen mit Headset zu verabreden“ etc. braucht es keine teuren Anschaffungen. Besonders wichtig ist in jedem Fall, neben der körperlichen auch auf die mentale Gesundheit zu achten; denn der Großteil aller Rückenschmerzen entsteht durch Stress oder wird dadurch zumindest verstärkt.

Das ist ja ziemlich viel, worauf da zu achten ist, haben Sie eine Art Patentrezept?

Patentrezept!? Das wäre schön, doch die Menschen sind ja keine Maschinen und jede Situation ist einzigartig. Es hilft also nur, ganz individuell vorzugehen. Eine kleine Checkliste



habe ich mitgebracht, aber die alles entscheidende Frage nach dem „Was kann ich jetzt am besten gegen meinen Rückenschmerz unternehmen?“ bzw. „Warum habe ich jetzt RÜCKEN?“ Muss sich jeder individuell stellen. In den Antworten darauf liegt der Schlüssel zu einem stress- und schmerzfremen Leben.

Kurze Checkliste für gesundes Arbeiten von zu Hause:

- ▶ regelmäßiger Austausch und gesunde Kommunikation
- ▶ angepasste Führung und Teamstrukturen
- ▶ ergonomischer Einsatz der verfügbaren Arbeitsmittel
- ▶ Stärkung der individuellen körperlichen und mentalen Gesundheit

Vielen Dank für das Gespräch!



Kontaktinformationen

InSano – Gesundheit & mehr
Dr. med. Ulrike Stefanowski
82069 Hohenschäftlarn
Tel.: 08178 9097112
ulrike.stefanowski@insano.eu
www.insano.eu



>> Wieso die Natur für unser Wohlbefinden so wichtig ist

Mit Achtsamkeit und kleinen Auszeiten zu mehr Entspannung

Reinhard Weber | Physiotherapeut, AGR-Referent für rückengerechte Verhältnisprävention



Mit Beginn der Industrialisierung haben wir Menschen uns immer weiter von der Natur entfernt und haben uns unseren eigenen Rhythmus geschaffen: helle Beleuchtung in den Büros, angespanntes und bewegungsloses Arbeiten sowie Strategien, um dies alles zu optimieren. Dass das nicht gerade gesund ist, lehrt uns der Alltag. Also suchen wir nach Möglichkeiten, um aus dieser Spirale auszubrechen. Eine Alternative, die in vielen Ratgebern genannt wird, ist die Natur.

Unsere Hirnströme verändern sich, wenn wir das Großraumbüro hinter uns lassen und Wald erleben oder auch nur einen Park durchqueren. Dies ergab eine Metaanalyse am Forschungszentrum für Biodiversität und Klima in Frankfurt/Main.

Die Natur entspannt uns

Wieso ist jetzt gerade die Natur ein guter Therapeut bei Stress und Überlastung? In der Natur sind wir besonders aufmerksam. Ein Vogel, der auf einem Ast sein Lied trällert, der Wind, der uns durch das Haar weht, oder der Bach, der leise plätschert. Diese Wahrnehmungen wecken unser Interesse, denn genau dafür haben sich unsere Sinne in den letzten Jahrmillionen entwickelt. Für Menschen mit chronischem Stress sind die gesundheitsfördernden Effekte der Natur inzwischen wissenschaftlich gut belegt. Wir benötigen diese

naturnahen Reize, wie zum Beispiel Licht, angenehme Gerüche, Bewegung etc. Es ist mittlerweile bekannt, dass ein Spaziergang im Wald, vor allem in einem mit lichten Baumbeständen, den Parasympathikus, der auch als Ruhenerv bezeichnet wird, aktiviert. Dadurch wird die Ausschüttung von Stresshormonen wie Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin verringert, wir sind weniger gestresst. Bereits ein nur täglich 20- bis 30-minütiger Aufenthalt im Wald kann hier laut einer US-amerikanischen Studie ausreichen (1). Die Aktivierung des Parasympathikus reduziert aber nicht nur unser Stresslevel, sondern senkt auch unseren Blutdruck, sodass sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (2) vermindert.

Bäume sind zudem ein natürlicher Lärmschutz und die Baumkronen erschaffen ein angenehmes Dämmerlicht, welches unsere

Augen schont. Naturgeräusche, wie das Zwitschern der Vögel, und die klare Luft tun ihr Übriges dazu, dass wir uns in der Natur wohlfühlen.

Mit allen Sinnen achtsam sein

Es muss auch nicht immer der Wald sein, jede natürliche Umgebung hat denselben Entspannungseffekt. Ein Park oder eine große Wiese helfen auch, um in der Mittagspause etwas runterzukommen. Optimal wäre auch Wasser in der Nähe, beispielsweise ein Fluss, ein See oder ein Bach. Also, Handy aus und in der Mittagspause raus in den Stadtpark um die Ecke, ein paar tiefe Atemzüge, vielleicht sogar eine kleine Atemmeditation, all das kann schon helfen, den Blutdruck zu regulieren und den Geist zu entspannen. Kombinieren wir unsere Mini-Auszeit mit einer Achtsamkeitsübung, können wir uns noch besser entspannen.



Achtsam sein ist im Prinzip ganz simpel: raus in die Natur, nach einer Weile eine kleine Pause machen, auf einen Baumstamm oder auf einen Stein setzen, die Augen schließen, mehrmals tief ein- und ausatmen und sich auf drei Dinge konzentrieren:

1. Was höre ich?
2. Was rieche ich?
3. Was fühle ich?

Im Grunde ist es egal, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Wichtig ist nur, dass wir uns überhaupt fokussieren, nicht worauf.

Achtsamkeit soll sich leicht und spielerisch anfühlen und wohltuend sein. Fangen wir mit fünf Minuten täglich an und steigern uns auf bis zu 20 Minuten nach vier Wochen. Es

ist wie beim Joggen: Wenn wir zu schnell anfangen oder die Strecke am Anfang zu lang ist, wird unser Körper schnell rebellieren und wir schmeißen hin.

Gehen wir mit allen Sinnen durch die Natur: atmen den Geruch des Baumharzes, umarmen einen Baum, genießen das beruhigende Grün in allen Schattierungen und lauschen dem Rascheln der Blätter!

Nicht zuletzt kann der Aufenthalt in der Natur auch zu körperlicher Bewegung anregen, was gerade in unserer Gesellschaft, die sich immer weniger bewegt, ein wichtiger Aspekt ist. Bewegung in der Natur hat zu jeder Jahreszeit positive Effekte auf den Körper und die Psyche.

(1) und (2): Studienverweise und Literatur beim Verfasser: mail@reinhardweber.com



Reinhard Weber



Kontaktinformationen

Reinhard Weber | Prävention die ankommt
Referent für rückengerechte
Verhältnisprävention
45141 Essen | mail@reinhardweber.com
www.reinhardweber.com

Anzeige



AEG

WARUM NICHT EIN STAUBSAUGER, SO VIELSEITIG WIE IHR LEBENSSTIL

Ganz gleich, wie Sie wohnen – Staub und Schmutz lassen sich mit dem QX7 Akku-Staubsauger dank ergonomischem 2in1 Design leicht entfernen, sodass Sie sich zuhause jederzeit wohlfühlen. Warum also mit einem Staubsauger zufriedengeben, der nicht Ihren Anforderungen entspricht.

FÜR ALLE DIE MEHR ERWARTEN

AEG.DE/QX7



>> Qigong – Medizin ohne Medizin

Negativen Gedanken und Emotionen achtsam entgegenwirken

Martin Josuweit | Heilpraktiker, Liebscher & Bracht Schmerztherapeut, Personal Trainer und Qigong-Lehrer

Von der Nahrung, die wir zu uns nehmen, unserem Atmen bis hin zu kleinen Übungen, die man überall durchführen kann: All dies kann zu einem starken Immunsystem verhelfen. Durch Qigong stärken wir den Energiefluss im Körper, unterstützen energetisch die Organfunktionen und erhalten uns so eine gute Gesundheit. Ich bin mittlerweile fest davon überzeugt, dass jeder Aspekt im Qigong immunstimulierend wirkt! Eine schnelle und direkte Möglichkeit ist die Stimulierung der Thymusdrüse und der Nieren, auf die ich in diesem Artikel später noch näher eingehen werde.



Der Umgang mit negativen Emotionen ist entscheidend

Der Philosophie der fünf Wandlungsphasen (siehe auch AGR aktuell 1/2020, Nr. 63: „Die fünf Elemente im Körper und in der Welt“) können wir entnehmen, dass jedem Organkreis eine Emotion zugeordnet ist. Ferner wissen wir, dass die Emotionen nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin die sogenannten inneren Krankheitsursachen sind. Dabei müssen wir unterscheiden zwischen gesunden (= kurze Zeit anhaltenden) und krankmachenden (= längere Zeit unvermindert anhaltenden) Emotionen. Wenn wir nun die momentan immer noch andauernden, ängstigenden Bedingungen in unserer Umwelt betrachten, so sind sie, wie sie sind. Nur weil wir sie wegwünschen und ablehnen, verschwinden sie leider nicht. Also müssen wir lernen und üben, mit ihnen umzugehen. Damit wir auf Dauer gesund bleiben und der Negativspirale aus energetisch niedrig schwingenden und das Immunsystem schwächenden Emotionen wie Angst, Furcht und Sorgen entkommen.

Qigong als bewegte Form der Meditation

Zur Verdeutlichung des Stellenwertes der inneren Faktoren auf unsere Gesundheit

betrachten wir einmal Folgendes: Ein durchschnittlicher Bewohner unseres wunderschönen Planeten hat täglich über 6.200 Gedanken. Ja, 6.200 Gedanken im Mittel. Verrückt, oder?! Wenn du schätzen müsstest: Was meinst du, wie viele dieser Gedanken sind positiv und wie viele negativ? Gesetzt den Fall, dass du wie die meisten Menschen bist, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass das permanente Geplapper und Geschnatter der Gedanken in deinem Kopf von Zeit zu Zeit mehr als frustrierend ist. Dies ist der Tatsache geschuldet, dass der Großteil dieses mentalen Dialoges auf Furcht basiert! Entweder auf Furcht vor der Vergangenheit („Wenn ich das nur nicht getan hätte...!“) oder auf Furcht vor der Zukunft („Was, wenn dies oder jenes geschieht...?“). Wenn deine Gedanken beständig um die Vergangenheit kreisen, kann es passieren, dass du beginnst, dich depressiv zu fühlen. Und wenn sich deine Gedanken stattdessen um die Zukunft drehen, beginnst du dich ängstlich zu fühlen. Wenn du, egal in welchem der beiden Zustände, zu lange verweilst, wirst du darin steckenbleiben. Du wirst dann beständig darum kämpfen, konzentriert zu bleiben. Es wird immer schwieriger, Dinge zu erreichen und Aufgaben zu erledigen, während

du gleichzeitig das Gefühl hast, dass deine Energie aus dir herausgesaugt wird. Im Buddhismus und Qigong sprechen wir daher vom sogenannten Affengeist: Stell dir vor, dass all die Gedanken in deinem Kopf Äste sind, und dein Verstand ist ein Affe, der sich von Ast zu Ast schwingt. Wie kann man das Schwingen und Hangeln des Affen verhindern? Wie schafft man es, den Verstand zur Ruhe zu bringen und still im gegenwärtigen Augenblick zu werden? Viele versuchen es mit Meditation, was eine gute Möglichkeit sein kann, aber: Zu langes Stillsitzen stellt eine große Herausforderung dar und am Ende tauchen vielleicht sogar noch mehr Gedanken auf, als wenn man nicht meditieren würde. Hier bietet Qigong eine wunderbare Möglichkeit – Qigong als bewegte Form der Meditation.

Die speziellen Atemtechniken beeinflussen tief dein Nervensystem, beruhigen es und helfen dir, einen friedvollen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen. Die sanften Bewegungen benötigen deine Aufmerksamkeit, die jedoch jeweils nur auf eine einzige Sache gerichtet werden muss. Dies erzeugt ein „Im-Augenblick-Sein“ beim Üben. Dieser Zustand, wie er sich anfühlt, und ein eher



passives Beobachten führen dazu, dass negative Gedanken abgeblockt werden, der Verstand und sein „Herumirren“ abgebremst und zum Innehalten gebracht wird. Nach einer Weile des Übens sind viele Praktizierende auf diese Weise problemlos in der Lage, in einen tiefen Entspannungszustand oder „Flow“ zu gelangen, aus dem sie im Anschluss erfrischt und energetisiert wieder auftauchen.

Doch was können wir ganz allgemein tun, wenn negative Gedanken oder Emotionen auftreten? Der beste Weg mit negativen Gedanken oder Emotionen umzugehen, ist folgender:

- ▶ **Wahrnehmen.** Nimm das Negative bewusst wahr und richte deine volle Aufmerksamkeit darauf.
- ▶ **Fühlen.** Registriere, ebenfalls bewusst, wie du dich dabei oder mit der Emotion fühlst.
- ▶ **Anerkennen und Bestätigen.** Erkenne die Emotion als zu dir gehörend an. Nimm sie an.
- ▶ **Ausschau nach Lösungen halten.** Setze dich konstruktiv mit den negativen Emotionen auseinander und erkenne, auf welche Weise du sie umwandeln oder verabschieden kannst.

Immunsystem stärken

Studien haben gezeigt, dass die Anzahl unserer Abwehrzellen abnimmt und das Immunsystem geschwächt wird, wenn wir der Abwärtsspirale unserer negativen Emotionen folgen. Doch zeigen die Forscher auch positive Lösungen auf:

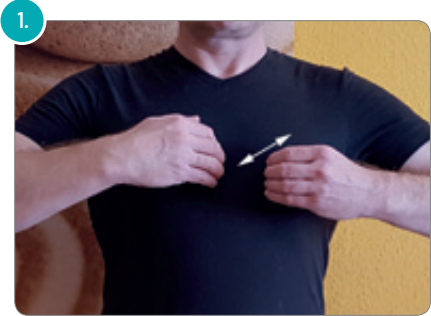
- ▶ Richte dazu für wenigstens vier Tage in Folge mehrfach deinen Fokus und deine Aufmerksamkeit bewusst auf all das, wofür du dankbar bist.
- ▶ Beginne so bald als möglich, die Dankbarkeit nicht nur zu denken, sondern sie auch zu fühlen und im Körper zu spüren. (Dies führt nachweislich dazu, dass sich im Körper Immunglobulin A vermehrt und die Anzahl der Abwehrzellen um bis zu 50 Prozent steigt.)

Auch wenn wir im Lockdown zu Hause bleiben müssen, können wir Qigong üben, um unser Immunsystem zu stärken und zu unterstützen – selbst wenn es nur so kleine Übungen wie die Folgenden sind (Alle kleinen Maßnahmen addieren sich am Ende auf und werden so zu großen in einem größeren Gesamtzusammenhang.):

1. Das Immunsystem aufwecken

Dies ist eine der schnellsten Möglichkeiten, das Immunsystem zu aktivieren, die ich kenne. Dazu klopfst du mit den Fingerkuppen dort auf dein Brustbein, wo deine Thymusdrüse liegt. (Sie ist im Kleinkindalter für das Training deines Immunsystems verantwortlich. Bei Erwachsenen ist die Drüse eher verkümmert.)

Im Gegensatz zur Schulmedizin glaube ich jedoch daran, dass ein äußeres Stimulieren (Klopfen) durchaus aktivierende Auswirkungen auf die Drüse und damit auch auf das Immunsystem hat. Selbst wenn sie operativ entfernt wurde, ist sie auf energetischer Ebene nach wie vor vorhanden, sodass das Klopfen auch dann helfen kann.



Klopfen auf das Brustbein im Bereich der Thymusdrüse aktiviert das Immunsystem.

Klopfes also täglich und am besten mehrmals für etwa eine Minute auf diesen Bereich des Brustbeins.

2. Die Nieren stimulieren

Klopfes zusätzlich täglich mit hohlen Händen auf deinen Nierenbereich, ebenfalls jeweils eine Minute lang und gerne mehrmals. Anschließend machst du für 36 Mal einen sogenannten Nierenaufstrich. Dazu legst du deine flachen Hände auf deinen Kreuzbeinbereich und streichst dann in einer raschen Bewegung nach oben bis knapp über die Nieren. Gehe langsam wieder zur Ausgangsposition nach unten und streiche dann erneut rasch nach oben. Auf diese Weise hebst du die Energie zu den Nieren an. (Besonders im Winter, aber auch jetzt, im Übergang zum Frühling ist die Niere positiv empfänglich für alles, was ihr guttut, wie Klopfstimulation und Nierenaufstriche, aber auch Wärme, die wir ihr zukommen lassen.)



Klopfen auf die Niere stimuliert das Organ.



Nierenaufstriche regen die Niere an.



Übung zur
Aktivierung der
Lungenenergie



3. Aktivieren der Lungenenergie

Dazu beginnst du mit der rechten Hand, die du flach, mit den Fingerspitzen nach links weisend auf deinen linken Brustkorb legst (in etwa auf Höhe der Brustwarzen). Während du tief einatmest, ziehst du die Handfläche waagrecht nach rechts, soweit es dir möglich ist. Dein Ellenbogen führt dabei die Bewegung an. Nimm wahr, wie sich dein Brustkorb weitet und deine Einatmung unterstützt wird. Halte kurz den Atem an, atme aus und streiche mit der Handfläche zurück zur Ausgangsposition.

Wiederhole die Übung für neun Atemzyklen. Führe anschließend alles neun Mal mit der linken Hand spiegelbildlich durch. (Der Energiekreis Lunge ist unter anderem für unser Wai Qi [unser Abwehr-Qi] zuständig, was auf physischer Ebene auch unser Immunsystem umfasst.)

4. Gedanken-Desinfektion

Mental kannst du aktiv, also bewusst, deine negativen Gedanken und Glaubenssätze nehmen und sie in positive umwandeln.

Achtsamkeit hilft, die innere Balance zu finden

Helfen wir also einander „wach zu bleiben“ und achtsam zu sein auf das, was wir denken, fühlen und tun. Wenn wir beginnen, mit den Energien in unserem Leben umzugehen, hilft

uns dies, unsere innere Balance zu finden. Ziel ist es, sie zu führen und zu leiten, sie zu regeln und auszugleichen und die niedrigen Energien anzuheben. Schnapp dir also eine neue Einstellung! Bleib positiv, so gut es geht. Konzentriere dich auf das, was du tun kannst und lass alles andere einfach los.

Im Qigong heißt es: „Wir können nicht kontrollieren, was sich unserer Kontrolle entzieht!“

Aber wir können wenigstens unsere innere Balance finden und uns selbst regulieren, damit sie im Laufe der Zeit zu physischer, emotionaler, mentaler und geistiger Balance wird. Diese innere Balance oder Ausgeglichenheit macht uns widerstandsfähiger gegenüber Stress, negativen Gedanken und Emotionen mit niedriger Energie. Sie schaltet in uns sozusagen den Positivismus frei und damit auch unser motivierendes „Bauchgefühl“, das uns beständig zuflüstert, dass „alles gut“ wird.

Zusammen mit Frohsinn, Dankbarkeit und Lebensfreude macht die innere Balance unser Immunsystem stark und wachsam.

Diese Balance ist ein Zustand, den man als „Medizin ohne Medizin“ bezeichnen kann und der, neben konventionellen Therapien, unsere Gesundheit in hohem Maße fördert und die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt.



Kontaktinformationen

Martin Josuweit
Heilpraktiker
Liebscher & Bracht Schmerztherapeut
Personal Trainer
Qigong-Lehrer
38678 Clausthal-Zellerfeld
p-t-a@gmx.de



>> Praxis trifft Wissenschaft

Myofasziale Gesundheit funktionell und ganzheitlich betrachtet

Abstract eines INTERVIEWS

Das Interview führte Günter Lehmann, Physiotherapeut, mit Dr. Robert Schleip, Humanbiologe und Dipl.-Psychologe



Dr. Robert Schleip (links) und Günter Lehmann (rechts)

Abstract der wichtigsten Themen und Fragestellungen des Interviews

- ▶ die Rolle des autonomen Nervensystems und emotionale Aspekte im Hinblick auf körperliche Pathologien
- ▶ der Einfluss von TGF-beta 1 auf die Faszien und die Wechselwirkungen mit Zuständen des eigenen autonomen Nervensystems
- ▶ fasziales Dehnen, aber wie genau?
- ▶ Was ist eigentlich KiD (Kräftigung in der Dehnung)?
- ▶ Differenzierung Turn-Vater-Jahn-Schwung-gymnastik und fasziales Katapulttraining – Training der elastischen Speicherkapazität: Was bringt's, wie geht's?
- ▶ Trainingsintensität beim faszialen Training für die Sehnenstrukturen
- ▶ Plyometrietraining: Kollagensynthese anregen für ein gezieltes Sehnenstraining
- ▶ differenziertes myofasziales Training für Personen mit Hyper- und Hypomobilitäten
- ▶ Interozeption versus Propriozeption
- ▶ Körperwahrnehmungstraining zum Stärken der faszialen Sensorik
- ▶ Bewegungsmangel und die Entstehung von Fibrosen
- ▶ mögliche Effekte von täglichen endgradigen Bewegungstraining
- ▶ Die Zapfen-Methode – ein ergänzendes Tool für Faszientherapie und -gymnastik?
- ▶ Zusammenhänge zwischen Rückenschmerz und reduzierter Sensorik
- ▶ Rücken – Schmerzbeschreibungen bei primär faszial bedingter versus muskulär bedingter Ursachen: Welche Effekte könnte eine tägliche fasziale Wirbelsäulengymnastik bewirken?
- ▶ abschließend drei elementare Tipps von Robert Schleip für alle Faszientherapeuten und -kursleiter

Das komplette Interview (auch als Podcast) finden Sie unter:

www.agr-ev.de/interview-lehmann



Kontaktinformationen

Günter Lehmann
Physiotherapeut und
Faszienfit-Trainer und -therapeut
34549 Edertal
info@rueckenfit.de

Jetzt weiterlesen:
[www.agr-ev.de/
interview-lehmann](http://www.agr-ev.de/interview-lehmann)

Der Interviewer

Günter Lehmann ist seit 1986 als Physiotherapeut tätig. In den letzten zehn Jahren hat er sich verstärkt mit den Möglichkeiten, Nutzen und Grenzen der Faszientherapie beschäftigt. Er konnte bei seinen faszialen Therapiemaßnahmen und Anleitungen zu selbstwirksamen Eigenbehandlungen vielfältige Therapieerfolge verzeichnen. Günter Lehmann gehörte mit zu den ersten Anbietern, die ein Präventionsangebot Faszienfit erfolgreich zertifizieren lassen konnten. Seit 2014 hält er Vorträge, Workshops und Seminare für Bewegungsfachkräfte zum Thema Faszienfit und Faszientherapie – unter anderem beim digitalen BdR-Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit. In der pt-Zeitschrift und in „Die Säule“ veröffentlichte Günter Lehmann verschiedenste Artikel zur Faszientherapie und zu Faszienfit-Trainingsprogrammen.

Der Interviewpartner

Dr. Robert Schleip ist Humanbiologe und Dipl.-Psychologe. Sein Fachgebiet ist die Faszienforschung. Er studierte Psychologie an der Universität Heidelberg. Es folgte eine Ausbildung zum Certified-Advanced-Rolfier sowie zum Feldenkrais-Lehrer. Im Jahr 2006 wurde er an der Universität Ulm im Fach Humanbiologie promoviert. Im Jahr 2006 wurde er an der Universität Ulm im Fach Humanbiologie promoviert. Seine mit summa cum laude bewertete Dissertation über aktive Faszienkontraktilität erhielt den „Vladimir-Janda-Preis für Muskuloskeletale Medizin“. Schleip war Mitinitiator des ersten internationalen Faszien-Kongresses 2007 an der Harvard Medical School in Boston (1. Fascia Research Congress), mit dem der Durchbruch für die moderne Faszienforschung gelang, sowie der nachfolgenden Kongresse. Bei allen Veranstaltungen dieser Reihe wirkte er im wissenschaftlichen Komitee mit. Schleip ist seit 2008 Direktor der Fascia Research Group, Division of Neurophysiology an der Universität Ulm. Des Weiteren ist er leitender Forschungsdirektor der European Rolfing Association, Vizepräsident der Ida P. Rolf Research Foundation und Vorstandsmitglied der Fascia Research Society. Als Dozent hält er Vorträge im Bereich Physiotherapie, Orthopädie sowie Trainingswissenschaft. Er ist Autor und Herausgeber von Fachpublikationen zum Thema „Faszien“ und in den Medien zu diesem Thema präsent. Auf dem digitalen BdR-Expertenworkshop 2021 referierte er zum Thema „Die Rolle der Faszien zur Stärkung der Rückengesundheit“.



>> Der Health Score

Gesundheit messbar machen

Ringo Mosch | Trainingsinsel GmbH & Co. KG



Haben Sie sich vielleicht auch schon einmal gefragt, warum es eigentlich keinen „TÜV“ für den Menschen gibt? Glauben Sie, dass Ihnen genaue gesundheitsrelevante Kennzahlen zu Bewegungsdefiziten, zur allgemeinen Fitness, zur Schlafqualität, zu Ihrer Körperzusammensetzung oder zu Risikoerkrankungen helfen würden, Ihre Präventionsstrategie besser zu planen? – Wenn ja, dann ist dieser Artikel ein Muss für Sie!

15 Jahre Erfahrung, ein Jahr Arbeit, Experten aus Wissenschaft, Medizin und Sport haben sich dieser Aufgabe gestellt.

„Die Vision – Gesundheit messbar machen“
„Das Ziel – genaue gesundheitsrelevante Kennzahlen“

Ausgangssituation

Aktuell leiden immer mehr Menschen an Zivilisationskrankheiten und sind oder werden chronisch krank. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Muskel-Skelett-Erkrankungen, chronischer Stress, Krebs und viele weitere Erkrankungen sind leider zum Volksleiden mutiert. Das damit verbundene individuelle Leid, die ökonomischen und sozialen Folgen sind enorm! Eine Medizin und Forschung,

die sich auf die Bekämpfung von Symptomen spezialisiert hat, Krankenkassen, die nur einen Bruchteil ihres Budgets für Prävention ausgeben und ein Staat, der viel zu wenig gesunde Lebenswelten für Kinder, Menschen mit Beeinträchtigungen und Senioren schafft, sind leider die bittere Realität. Die Menschen werden auf diese Weise nicht geheilt!

Die Lösung

Die Lösung liegt in der frühzeitigen Prävention. Um diese zielgenau zu steuern, benötigt es im ersten Schritt immer einer genauen Anamnese zur Erhebung der IST-Situation. Neben validen Fragen zum Gesundheitszustand benötigt es eine intelligente Testbatterie, die die klassischen schulmedizinischen Untersuchungen komplementiert. Um präventiv erfolgreich zu handeln, benötigt es Kennzahlen, aus denen man die Ursachen ablesen kann. Dabei spielen die Umweltbedingungen und

das individuelle Verhalten jedes Einzelnen die entscheidende Rolle. Fragen wie: Wie viel bewegt sich der Mensch, wie schläft er, wie ernährt er sich, wie ist seine Körperzusammensetzung, wie ist seine Beweglichkeit und Kraft usw. gilt es zu beantworten, um die bestmöglichen Maßnahmen ableiten zu können.

Der Health Score

Der Health Score stellt ein objektives und subjektives Verfahren zur Erhebung von gesundheitsrelevanten Daten dar. Er errechnet sich anhand der Kennzahlen aus den sechs Kategorien „Aktivität & Fitness“, „Belastung & Erholung“, „Schlaf“, „Risiko“, „Körperzusammensetzung“ und „Muskel-Skelett-Erkrankungen“. Diese werden aus den jeweiligen Einzelwerten abgebildet (0 = sehr schlecht bis 100 = maximal gut). Die Einzelwerte werden unterschiedlich stark gewichtet und im Anschluss entsteht pro Kategorie eine Kennzahl.



Health Score



Aktivität & Fitness



Belastung & Erholung



Schlaf



Risiko



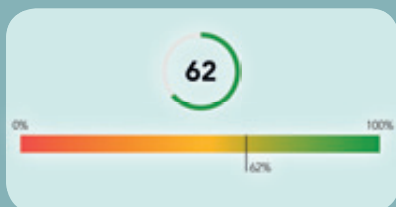
Körperzusammensetzung



Muskel-Skelett-Erkrankungen



Gesamtscore



Aktivität & Fitness

Regelmäßige körperliche Aktivität erhöht die Lebensqualität und ist für die Aufrechterhaltung der körperlichen Funktionsfähigkeit entscheidend. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt vor diesem Hintergrund für Erwachsene gesundheitsförderliche Aktivitäten mit einer Dauer von mindestens 150 Minuten in der Woche mit moderater Intensität oder 75 Minuten in der Woche mit hoher Intensität. In der Realität wird dieser Umfang allerdings immer seltener erreicht (Journal of Health, 2017).



Belastung & Erholung

Belastungen am Arbeitsplatz oder in der Freizeit können physischer (körperlicher), psychischer (geistig-seelischer) oder psychosozialer Art sein. Diese Belastungen wirken sich häufig nicht auf direktem Wege aus. Der Grad der Ausprägung wird durch persönliche Ressourcen und individuelle Voraussetzungen sowie externe Ressourcen (zum Beispiel Tätigkeitsfeld oder soziales Umfeld) beeinflusst. Befinden sich Anforderungen und Ressourcen nicht in Balance, entsteht ein Ungleichgewicht zwischen Belastung und Erholung, sodass sich krankmachende Stresssymptome sich entwickeln können.



Schlaf

Der Schlaf ist unsere wichtigste Regenerationsquelle. Ein regelmäßig wiederkehrender Rhythmus verleiht den Individuen die bestmögliche Dosis an Schlaf und Erholung bei Nacht und den Idealwert an Leistung bei Tag (vgl. Becker et al., 2009, S3-Leitlinie „Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen“). Zu einem gesunden und erholsamen Schlafrhythmus gehört allerdings wesentlich mehr als nur der Schlaf und dessen Dauer. Entscheidend ist neben der Länge (sieben bis neun Stunden laut National Sleep Foundation) vor allem die Qualität (Tiefschlaf- und Traumphase) des Schlafs.





Risiko

Herzinfarkt und Schlaganfall gehören weltweit zu den häufigsten Todesursachen. Allein in Europa sterben jährlich mehr als vier Millionen Menschen an den Folgen dieser Krankheitsbilder (European Heart Network). Da sich die Gesellschaft tendenziell weiter in Richtung sitzende und ungesunde Lebensverhältnisse entwickelt, ist in der Zukunft kein Rückgang der Zahlen zu erwarten. Vor allem der Bewegungsmangel hat einen maßgeblichen Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Fettleibigkeit und Diabetes stellen direkte Auswirkungen von Bewegungsarmut dar und gelten daher ebenfalls als Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Körperzusammensetzung

Die Zusammensetzung unseres Körpers lässt eine Vielzahl an Rückschlüssen auf unseren Gesundheits- und Fitnesszustand zu. Die erhobenen Parameter der Bioimpedanzanalyse ermöglichen die Empfehlung spezifischer Maßnahmen zur Steigerung des Wohlbefindens und der Gesundheit. Aus dieser Analyse von Muskel-, Fett- und Wasseranteilen kann eine gezielte Anpassung der Trainingssteuerung für einen besseren Fitnesszustand erreicht werden. Darüber hinaus lassen sich anhand der Daten Aussagen über die Risikobewertung für Stoffwechselkrankheiten treffen.



Muskel-Skelett-Erkrankungen

Ein Mensch hat etwa 650 Muskeln, über 200 Knochen und mehr als 100 Gelenke. Bei rund 80 Prozent der Menschen erkrankt mindestens einmal im Leben ein Teil davon. Besonders im fortgeschrittenen Alter treten vermehrt Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) auf. Basierend auf den Ergebnissen zum demografischen Wandel rechnet die WHO innerhalb der kommenden 20 Jahre mit einer Verdopplung der Betroffenen. Von MSE spricht man bei gesundheitlichen Problemen des Bewegungsapparates, das heißt der Muskeln und Sehnen, des Skeletts, der Knorpel sowie der Gelenke und Bänder. Sie sind weltweit eine der Hauptursachen für chronische Schmerzen, körperlicher Funktionseinschränkungen und mehr als 150 Krankheitsbilder, welche häufig eine starke Einschränkung der Lebensqualität mit sich bringen.



Im letzten Schritt werden alle Kennzahlen zu einer Gesamtzahl zusammengeführt, die den Health Score widerspiegelt. Die Gewichtung der einzelnen Testwerte ist unterschiedlich und wurde durch ein Expertenteam auf Basis wissenschaftlicher und validierter Erfahrungen aus Theorie und Praxis erstellt. Im Anschluss erhält der Teilnehmer einen übersichtlichen Gesamtbericht anhand der erhobenen Daten aus dem Gesundheitsfragebogen, dem 48-Stunden-EKG und den Funktionsanalysen.

Das Schlüsselement

Als absolutes Schlüsselinstrument erhält jeder Teilnehmer ein 30-minütiges Coaching-Gespräch mit einem Gesundheits-experten. Dieses dient dazu, offene Fragen der Teilnehmer zu beantworten und gemeinsam die richtigen Maßnahmen festzulegen. Die persönliche Beratung beruht auf den Erfahrungen von 15 Jahren Personal Training und der interdisziplinären Zusammenarbeit von verschiedenen Experten.

Die Zielgruppe

Unternehmen, die in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter investieren und Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement anhand von aussagekräftigen Kennzahlen steuern möchten, Krankenkassen, die ihre Mitglieder mit Präventionsmaßnahmen unterstützen möchten und jeder, der erkannt hat, dass eine frühzeitige und zielgerichtete Prävention der Schlüssel zu einem gesunden und glücklichen Leben ist, sollte den Health Score kennen und als Basis der eigenen Gesundheitsplanung nutzen.

Krankheiten präventiv vorzubeugen und Gesundheit zu erhalten, ist das Ziel jedes einzelnen. Mit dem Health Score ist dies ab sofort einfach und wissenschaftlich fundiert für jeden möglich.

Das Ziel

Aussagekräftige Gesundheitsdaten, persönliches Coaching und nachhaltige Prävention sind unsere Visionen eines modernen persönlichen Gesundheitsmanagements.

Der Health Score –
Gesundheit messbar machen

Ihr Ringo Mosch



Kontaktinformationen

Trainingsinsel GmbH & Co. KG
70176 Stuttgart
www.trainingsinsel.com
ringo.mosch@trainingsinsel.com



>> Mehr Bewegung durch Erinnerungstützen im Alltag

Sticker Buddy mit 24 Übungen als Haftnotizen

Lara Ahlefelder | Rückenpause

Die meisten Büros sind momentan menschenleer, die Kolleginnen und Kollegen haben sich ins Homeoffice zurückgezogen. Was vor der Pandemie noch die Ausnahme war, ist heute Status quo. Doch welche Hürden gilt es hier zu meistern?



Nicht jede Wohnung hat genügend Platz oder verfügt gar über ein eigenes Arbeitszimmer, die Wege zwischen den Räumen sind viel kürzer als im Büroalltag. Wo früher immer wieder ein kleiner Gang zum Kaffeeautomaten oder dem Kopierer für etwas Bewegung sorgte, herrscht jetzt oft körperliche Passivität. Häufig kommen noch psychische Belastungen mit dem Lockdown dazu, die nicht zu unterschätzen sind. Den ganzen Tag vor dem Rechner, soziale Kontakte mit Kolleginnen und Kollegen

nur per Videocalls und vielleicht am Abend noch eine Online-Sportstunde erfordert viel Disziplin. Hier hilft eine Struktur, die dem Körper einen Tagesrhythmus vorgibt. Zum Beispiel das Zurechtmachen am Morgen, das Einhalten von Mittagspausen und das Wechseln der Kleidung.

Doch häufig werden Pausen im Homeoffice vernachlässigt, da ein Meeting nach dem anderen folgt. Dabei sind Pausen essenziell für Körper und Geist. Sauerstoff bei einem kurzen Gang vor die Tür hilft unserem Gehirn bei der Leistungsbereitschaft, eine digitale Pause ist eine Wohltat für die Augen, ein Glas Wasser aktiviert den Kreislauf.

Ein einfacher Weg zu mehr Bewegung, aber auch Regeneration sind feste Termine im Kalender, gleichberechtigt zu Arbeitsmeetings. Ist dies schwierig einzurichten, so können Übungen helfen, die im Laufe des Tages nebenher gemacht werden können. Nacken und Rücken lassen sich leicht während eines langatmigen Meetings lockern, die Beinmuskulatur kann beim Zähneputzen gestärkt werden. Das Produkt Sticker Buddy bietet hier

24 Übungen als Haftnotizen, die als Erinnerung den Anstoß zu mehr Bewegung im Alltag geben.

Weitere Informationen zu Sticker Buddy finden Sie unter: www.rueckenpause.de



Lara Ahlefelder



Kontaktinformationen

Rückenpause | Lara Ahlefelder
Referentin für rückengerechte
Verhältnisprävention
22085 Hamburg | Tel.: 040 30722629
info@rueckenpause.de
www.rueckenpause.de

Anzeige

RÜCKENSCHMERZEN? BANDSCHEIBENVORFALL?



*Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken – besser leben e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Weitere Infos bei: AGR e. V., Stader Straße 6, 27432 Bremervörde, www.agr-ev.de

Joya Schuhe entlasten

Joya



- ▶ Entlastet den Rücken
- ▶ Verwöhnt die Füße
- ▶ Fördert gesundes Gehen



weitere Infos unter:
www.joyashoes.swiss

20% KENNENLERN-RABATT*

Exklusiver AGR aktuell Leserrabatt.
Sichern sie sich 20% Rabatt auf Ihre Bestellung in unserem Onlineshop und tun Sie Ihrem Rücken, Knie und Füßen etwas Gutes! **CODE: JOYA-AGR20**

*Rabattcode gültig bis 30.09.2021, ab einem Mindestbestellwert von 100€. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar unter www.joyashoes.swiss



>> Ausgezeichnete Schulranzen von Step by Step

Ergonomisch und mitwachsend

Nach Informationen der Hama GmbH & Co. KG



Wenn Kinder in die Schule starten, ist die Aufregung riesig. Jetzt beginnt ein neuer Lebensabschnitt! Der Schulalltag mit all seinen Herausforderungen kann für die Kleinen jedoch ganz schön fordernd sein: Die Kids müssen lernen, neue Wege zu gehen, und das oftmals mit einer Menge Gepäck auf den Schultern. Gut zu wissen, dass Eltern sich um die Rücken ihrer Kinder keine Sorgen machen müssen. Die klimaneutralen Schulranzen von Step by Step sind ergonomisch geformt und bringen Kinder sicher durch die Grundschuljahre.

Gesunder Kinderrücken ab der ersten Klasse

Schon im ersten Schuljahr ist der Ranzen meist vollgepackt: Bücher, Hefte, Federmäppchen, Freundebücher und Schulbrot müssen täglich zur Schule und zurück nach Hause geschleppt werden. Eltern sollten darauf achten, dass Kinder nur das in den Ranzen packen, was sie wirklich benötigen. Dennoch ist es meistens nicht zu vermeiden, dass eine Menge Gewicht auf den Schultern der Kinder lastet.

Für einen gesunden Kinderrücken, während der kompletten Grundschulzeit, hat Step by Step unter anderem das EASY GROW SYSTEM entwickelt und patentiert. Durch dieses System wächst der Schulranzen stufenlos mit

dem Kind von der 1. bis zur 4. Klasse mit: Die Rückenlänge lässt sich ganz unkompliziert mit einem Drehgriff im Schulranzen-Inneren individuell anpassen – und das, während das Kind den Schulranzen auf dem Rücken trägt. Die damit optimale Einstellung des Schulranzens ermöglicht den im Straßenverkehr so wichtigen Schulterblick für einen sicheren Schulweg.

Darüber hinaus sorgen Lageverstellriemen für eine körpernahe Positionierung des Schulranzens, ein abnehmbarer und höhenverstellbarer Brustgurt fixiert die vier Zentimeter breiten gepolsterten Schultergurte. Der gepolsterte, abnehmbare Hüftgurt verteilt das Gewicht gleichmäßig und sorgt für einen zentrierten Sitz des Schulranzens, welcher sich durch das

ergonomisch geschwungene, atmungsaktive Rückenpolster sanft an den Kinderrücken anschmiegt. Step by Step überzeugt durch seine hohe Qualität sowie ergonomische Perfektion und gibt darauf vier Jahre Garantie.

Rückenfreundlichkeit mit Auszeichnung

Die Schulranzen mit dem rückenfreundlichen EASY GROW SYSTEM von Step by Step sind ausgezeichnet mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. Hierfür wurden alle Modelle von einem unabhängigen Gremium aus Medizinern geprüft und zertifiziert. Von der Idee und Umsetzung überzeugt ist auch die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung (BAG) e.V.,



die eine Empfehlung für das innovative System ausspricht.

Der passende Ranzen für jedes Kind

Das Sortiment von Step by Step umfasst vier Modelle, die alle mit den ergonomischen Ausstattungen versehen sind. Der SPACE ist der geräumige Schulranzen-Klassiker, der CLOUD ist mit nur ca. 990 Gramm das Fliegengewicht und somit besonders für zierliche und kleine Kinder geeignet. Das wandelbare Modell 2IN1 PLUS lässt sich mit wenigen Handgriffen vom Schulranzen in einen Schulrucksack verwandeln, das Modell GIANT ist als Schulrucksack das wahre Platzwunder für

ABC-Schützen. Die Vielzahl an detailverliebten Designs ist riesig, damit für jeden Geschmack der passende Schulranzen dabei ist. Für Mädchen und Jungen hält Step by Step unter anderem die beliebten Motive Fantasy Pegasus und Soccer Team bereit.

Jedes Schulranzen-Set enthält ein komplett mit Markenstiften bestücktes Federmäppchen, ein Schlammäppchen sowie einen Turnbeutel. Ebenfalls im Set mit dabei: die beliebten MAGIC MAGS! Die austauschbaren Applikationen in unterschiedlichen Designs bringen Abwechslung in den Schulalltag und Individualität auf den Ranzen.

Mehr zum Thema Ergonomie der Schulranzen finden Sie unter: stepbystep-schulranzen.com/ueber-step-by-step/ergonomie

Mehr Infos über die Marke Step by Step der Hama GmbH & Co. KG finden Sie unter: marke.stepbystep-schulranzen.com



Kontaktinformationen

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

>> Rücken-Homefitness mit dem Dynair Ballkissen – made in Germany

Balance und Koordination für einen gesunden Rücken

Nach Informationen der TOGU GmbH

Gerade in der aktuellen, pandemiebedingten Zeit des Homeoffice sind Rückenschmerzen bei vielen Menschen negative Begleiterscheinungen fehlender Bewegung und ergonomischer Arbeitsplatzlösungen. Das Dynair® Ballkissen® von TOGU, das mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet ist, hilft auch Zuhause als alltagstaugliches und platzsparendes Trainingsgerät für einen starken Rücken.

Ein Grund für Verspannungen und Blockaden im Rücken ist, dass der Mensch heutzutage wesentlich mehr sitzt als noch vor ein paar Jahrzehnten. In der Schule, im Büro, im Homeoffice, im Auto oder vor dem Fernseher: Sitzen bestimmt den Alltag von Jung und Alt gleichermaßen. Das kann schnell zur Belastung werden, wenn man dem Bewegungsmangel nicht entgegenwirkt. Ein regelmäßiges Training für einen starken, gesunden Rücken ist daher essenziell. Dabei ist es besonders wichtig, die tiefliegende Rumpfmuskulatur zu stärken, welche für eine stabile Körpermitte fundamental ist. Die Tiefenmuskeln lassen sich allein durch Kraft- und Ausdauersport nicht trainieren. Mit dem Original Dynair Ballkissen ist dies allerdings möglich, auch im Homefitness-Training.

Bereits Mitte der Neunziger erfand das bayerische Unternehmen TOGU das erste luftgefüllte

Sitzkissen. Über 20 Jahre später steht das Dynair Ballkissen für perfektes Design, einfache Handhabung, extreme Langlebigkeit und Effektivität. Der Einsatz des Trainingsgeräts bei Balance- und Koordinationsübungen erzeugt unwillkürliche Ausgleichsbewegungen, welche die tieferliegende Rückenmuskulatur ansprechen. Schon kurze und einfache Gleichgewichtsübungen haben dabei einen großen Effekt. So wird der Rücken ideal trainiert, unnötige Verspannungen werden vorgebeugt. Zusätzlich fördert das sensomotorische Training mit dem luftgefüllten Kissen das Zusammenspiel von Nerven- und Muskelsystem, was zusätzliche Vorteile hat: Verbesserung der Gelenkstabilität, der Konzentration und Koordination sowie von Bewegungsabläufen allgemein.



Das Dynair Ballkissen gibt es in verschiedenen Größen.

Auch Kindern bereitet das Dynair Ballkissen große Freude, durch den vielfältigen Einsatz kommt der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz. Unterschiedliche Größen des Balancekissens, das in Deutschland aus 100 Prozent recyclebarem Material hergestellt wird, ermöglichen dabei eine individuelle Anpassung an das Körpergewicht.



Kontaktinformationen

TOGU GmbH
83209 Prien-Bachham
info@togu.de
www.togu.de

Training der tiefliegenden Rückenmuskulatur mit dem Dynair Ballkissen





>> Alles anders im Homeschooling?

Ergonomische Lernmöbel für konzentriertes und selbstständiges Lernen

Nach Informationen der moll Funktionsmöbel GmbH

In den letzten Monaten hat sich der Alltag vieler Familien um 180 Grad gedreht und ein ganz normaler Wahnsinn etabliert. Die Pandemie stellt vieles auf den Kopf. Selbst vermeintlich Unveränderliches wie die Schulpflicht. Diese gilt in Deutschland seit 1938 und ist so tief verankert, dass es bisher nur wenig Anlass dazu gab, alternative Lernkonzepte für zu Hause im deutschen Lernsystem zu etablieren und zu fördern. Das wiederum macht sich heute bei der Umsetzung von „Homeschooling“ in vielen Haushalten bemerkbar und stellt für Eltern und Lehrer eine echte Herausforderung dar. Das Positive ist, dass trotzdem in kurzer Zeit neue Lernräume und -methoden entstanden sind und Homeschooling sowie Online-Unterricht bei vielen Familien mittlerweile zum Alltag gehören. Für einige Eltern neben dem Job und mit wenig pädagogischer Erfahrung, wie sie Lehrer in Schulen mitbringen, eine organisatorische Mammutaufgabe.



Eine solide Basis für das erfolgreiche gestalten des Homeschoolings sind die richtigen Lernmöbel, die es Schulkindern mental und körperlich erleichtern, den Unterricht zu Hause zu absolvieren. Ein ergonomischer Schreib-

tisch und Kinderdrehstuhl stellen langfristig die Weichen für konzentriertes und selbstständiges Lernen und Arbeiten. Zudem kann sich ein eigener Lernplatz zum wertvollen Rückzugsort für Kinder entwickeln, welcher Struktur bietet und die ideale Vorbereitung auf das „Erwachsenwerden“ ist. Ein Platz, den es mit Rücksicht auf die individuellen Wünsche des Kindes sowie in Hinblick auf Ergonomie, Sicherheit und Langlebigkeit, sinnvoll und mit Bedacht einzurichten gilt.

speziell für jüngere Kinder beim Spielen und Toben kein Sicherheitsrisiko darstellen, sondern im Idealfall ein Teil des Spiels sein.

Woran lässt sich erkennen, dass Lernmöbel ergonomisch geprüft und sicher sind?

Das Zertifikat des eingetragenen Vereins „Aktion Gesunder Rücken“ (AGR) ist ein Erkennungsmerkmal für Eltern, dass die Produkte von einer unabhängigen Institution in Bezug auf ihre Ergonomie geprüft wurden. Die AGR e. V. liefert mit ihrem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ die Sicherheit, dass die Produkte rückengerecht sind. Alle moll Schreibtische und der Maximo Drehstuhl beispielsweise sind von der AGR-Fachjury mit dem Siegel „Geprüft & Empfohlen“ ausgezeichnet. Im Hinblick auf die Sicherheit kann man sich in der Regel auf den TÜV verlassen, der neben Autos auch Möbel auf ihre Sicherheit prüft und testet. Auch hier ist auf moll Verlass: Der Möbelhersteller lässt ausnahmslos alle

Ein Lernplatz muss ergonomisch und sicher sein

Im Verhältnis zu vorherigen Generationen sitzen Kinder heutzutage viel mehr. Eine physische Belastung, die bei Heranwachsenden zu Körperhaltungsbeschwerden bis hin zu Fehlstellungen führen kann. Gute Gründe, warum sowohl der Kinderschreibtisch als auch der Drehstuhl für eine gesunde Sitzhaltung sorgen und Mitwachspotenzial mitbringen muss. Darüber hinaus sollten Lernmöbel





Schreibtische und Drehstühle in regelmäßigen Abständen auf ihre Sicherheit für Kinder vom TÜV überprüfen.

Kindermöbel, die mitwachsen – nicht nur in der Höhe

Kinder wachsen schnell! Im Gegensatz zu Kinderschuhen oder Kinderfahrrädern, ist die Lebensdauer eines Lernplatzes guter Qualität deutlich langlebiger und damit auch eine nachhaltige Investition für mindestens ein (Schul-)Leben. Da sich die Körperproportionen in der Wachstumsphase rasant ändern, ist es wichtig, dass sich Schreibtisch und Schreibtischstuhl während dieser Zeit einfach und individuell auf den Körper einstellen lassen. Zudem kommen schnell Smartphone, Computer und noch mehr Bücher dazu und der Platzbedarf auf dem Schreibtisch steigt, weshalb es von großem Vorteil ist, dass ein Kinderschreibtisch in seiner Höhe als auch mit seiner Arbeitsfläche mitwächst. Außerdem ist auch ein

wandelbares Farbdesign für eine lange Verwendung des Tisches und Stuhls entscheidend.

Ein Kindermöbel, welches all diese Bedürfnisse eines Heranwachsenden abdeckt, muss also in seiner Höhe mitwachsen, in Breite und Tiefe anpassungs- und erweiterungsfähig sein, diversen optionalen Stauraum bieten und darüber hinaus auch sein optisches Erscheinungsbild ändern können. Das ist es, was moll Lernmöbel so besonders macht! Sie begleiten Kinder sicher durch die Schulzeit und unterstützen die Körper- und Rückenhaltung des Kindes während des Wachstums. Tischergänzungen zur Seite oder in der Tiefe zählen zum Standard bei moll. Dass diese auch in Zukunft verfügbar sind, wird zum Beispiel mit einer Fünf-Jahre-Nachkaufgarantie sichergestellt, welche den Zukauf von Schreibtischergänzungen noch lange nach dem Erstkauf ermöglicht. Ganz nach dem Motto: von der ersten Klasse bis ins Abitur, gesund lernen!

Gestalten Sie eine Lerninsel, zum Wohlfühlen und Konzentrieren: Bei der Auswahl der Möbel geht es im Wesentlichen darum, dass sie sich einfach und sicher bedienen lassen und funktionsreich sind. Lernmöbel müssen sich über die gesamte Schulzeit hinweg auf die Körpergröße und -proportionen des Kindes anpassen lassen, sodass sie jederzeit ergonomisch und bequem sind. Der (erste) eigene Lernplatz ist ein Highlight und unterstützt Kinder schon früh dabei, sich selbstständig und fokussiert auf ihre Aufgaben zu konzentrieren.

Viel Freude beim Einrichten!



Kontaktinformationen

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



>> DACH-Studie: Homeoffice verursacht bei zwei von drei Arbeitnehmern gesundheitliche Probleme

Auch die Ausstattung mit Technik und Büromöbeln ist immer noch unbefriedigend

Nach Informationen der Aeris GmbH

Laut der aktuellen Aeris-Studie „Arbeiten im Homeoffice“ haben – nicht zuletzt infolge der Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie – mittlerweile 53 Prozent der Arbeitnehmer in der DACH-Region Erfahrung mit dem Arbeiten in den eigenen vier Wänden. In einzelnen Branchen wie etwa Banken, Versicherungen, IT oder Telekommunikation liegt diese Quote sogar schon bei 80 Prozent oder mehr. Auch wenn dadurch in vielen Unternehmen der Betrieb erfolgreich aufrechterhalten werden konnte, fällt die gesundheitliche Bilanz bisher ernüchternd aus: 64 Prozent der Arbeitnehmer klagen über gesundheitliche Probleme durch die Arbeit im Homeoffice. Vor allem Rücken-, Muskel- und Kopfschmerzen plagen die „Homeworker“. Für die Studie hat Aeris, Hersteller von Aktivstühlen und Bewegungslösungen für den Office-, Homeoffice- und Home-Bereich, eine Befragung unter 2.000 Arbeitnehmern in Deutschland, Österreich und der Schweiz durchgeführt.



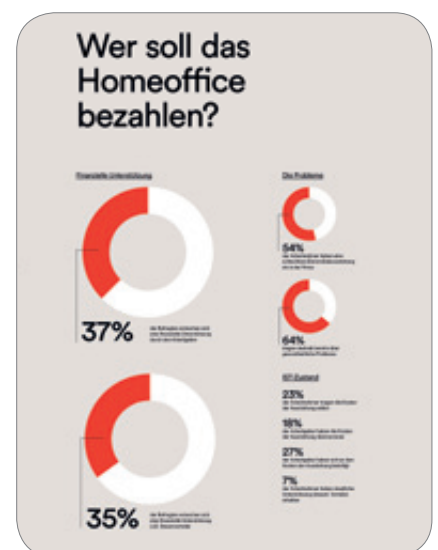
Aeris-DACH-Studie: Umfrage zu gesundheitlichen Problemen im Homeoffice (Stand: Oktober 2020)

Wie die Studie weiter zeigt, sind die Ursachen für viele gesundheitliche Probleme ganz offensichtlich in der Gestaltung des heimischen Arbeitsplatzes zu finden. Nur gut jeder zweite Homeworker (56 Prozent) verfügt zuhause über ein eigenes Arbeitszimmer, während der Rest an Ess-, Küchen- oder Wohnzimmer improvisieren muss. Zudem müssen sich berufstätige Paare oft ein Arbeitszimmer teilen bzw. sich in der Nutzung abwechseln.

Ausstattung des Homeoffice-Arbeitsplatzes lässt zu wünschen übrig

Hinzu kommt, dass mehr als jeder zweite Arbeitnehmer mit Homeoffice-Erfahrung

darüber klagt, dass sein Arbeitsplatz sowohl technisch (53 Prozent) als auch in Sachen Büromöbel (54 Prozent) deutlich schlechter ausgestattet ist als der eigentliche Arbeitsplatz in der Firma. So wünscht sich jeder dritte Arbeitnehmer für zu Hause einen ergonomischen Bürostuhl sowie einen höhenverstellbaren Schreibtisch. Welche gesundheitlichen Folgen Gestaltung und Ausstattung des Homeoffice-Arbeitsplatzes haben, zeigen beispielsweise folgende Ergebnisse der Aeris-Studie: Während insgesamt zwei Drittel der Arbeitnehmer im Homeoffice über gesundheitliche Probleme klagen, sind es bei denjenigen, die das Schlaf- oder Gästezimmer als Arbeitsplatz nutzen müssen, sogar rund drei von vier Arbeitnehmern.



Aeris-DACH-Studie: Umfrage zur finanziellen Unterstützung im Homeoffice (Stand: Oktober 2020)



Jeder Vierte klagt über Rückenschmerzen

Die Liste der durch das Arbeiten im Homeoffice hervorgerufenen gesundheitlichen Probleme wird angeführt von Rückenschmerzen (26 Prozent). Gleichauf dahinter folgen Muskelschmerzen (zum Beispiel im Nacken- oder Schulterbereich) und Kopfschmerzen (jeweils 21 Prozent). Neben einer Gewichtszunahme klagen zudem 20 Prozent der befragten Homeworker über Müdigkeit und Erschöpfung sowie Stress und Unruhe. Bei mehr als jedem Zehnten (12 Prozent) führt die Arbeit in den eigenen vier Wänden nach eigener Aussage sogar zu psychischen Problemen wie Abgeschlagenheit und Depressionen.

„Die jetzt begonnene dunkle Jahreszeit dürfte diese gesundheitlichen Probleme noch ver-

stärken“, ist Aeriis-Gründer Josef Glöckl überzeugt. „Erstens haben viele Unternehmen angesichts steigender Infektionszahlen die Homeoffice-Quoten schon wieder spürbar erhöht und zweitens fallen in Herbst und Winter die Möglichkeiten, sich draußen sportlich zu betätigen, doch deutlich geringer aus.“ Umso wichtiger sei es daher, den Homeoffice-Arbeitsplatz so gesund wie möglich einzurichten. „Innovative Bürostühle, die permanent Bewegung ermöglichen, wie zum Beispiel der Aeriis Swopper, können ganz nebenbei dafür sorgen, dass die Rücken- und Nackenmuskulatur gestärkt wird“, so Glöckl weiter. „Immer noch sitzen zu viele Menschen zu oft im Stillstand. Der Mangel an Bewegung raubt uns schon nach kurzer Zeit Konzentration,

Energie, Kreativität und vor allem unsere Gesundheit. So sind Rückenschmerzen mittlerweile die häufigste Ursache für Krankmeldungen. Sie sind für jeden zehnten Fehltag verantwortlich.“



Kontaktinformationen

Aeriis GmbH
 Presse & Öffentlichkeitsarbeit
 Sabine Krietemeyer
 85540 Haar bei München
 Tel.: 089 900506-34
 presse@aeriis.de
 www.aeriis.de

>> Großer AGR-Schuh-Test

Testen Sie den GANTER Schuh mit der neuen, einzigartigen LEICHTLAUF-TECHNOLOGIE (nur für Damen)

Nach Informationen der GANTER Shoes GmbH

Die AGR sucht in Kooperation mit der österreichischen GANTER Shoes GmbH Produkttesterinnen für die neuartigen GANTER Schuhe mit LEICHTLAUF-TECHNOLOGIE. Die Schuhe sind nicht nur extraleicht, sondern auch echte Performanceschuhe. Das unglaublich flüssige Abrollen von der Ferse bis zu den Zehen erlaubt es, mit weniger Kraftaufwand oder länger zu gehen. Die von der AGR bereits zertifizierte 4-Punkt-Sohle sorgt außerdem gemeinsam mit einer moderaten Pressur des Mittelfußes für eine Aktivierung der Haltungs- und Muskelreflexe. Über diesen Mechanismus verbessert der Schuh die Haltung und entlastet Rücken und Gelenke, was den Therapieerfolg unterstützt.

Um das Wissen über die Wirkung der neuen LEICHTLAUF-TECHNOLOGIE zu vertiefen, suchen wir Produkttesterinnen, die die Schuhe im Alltag testen. Sie haben nun die exklusive Gelegenheit, die Schuhe kostenlos zu testen. Beurteilen Sie die Eigenschaften der Schuhe und ihren Komfort. Das Feedback soll der Kommunikation der Firma GANTER und der „AGR aktuell“ dienen. In der nächsten Ausgabe können Sie also schon gespannt auf die Ergebnisse der Testerinnen sein! Verfügbare Schuhgrößen von 3,5 bis 9 (36 bis 43), alle in der Komfortweite.

Und das Gute am Test: Sie dürfen die Schuhe nach dem Test sogar behalten! Der Verkaufswert der Schuhe liegt bei ca. € 175,00. Nutzen

Sie die Gelegenheit und testen Sie als Partner der AGR die LEICHTLAUF-TECHNOLOGIE. Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich bitte bis zum 01.07.2021 an unter Angabe Ihrer Schuhgröße und Ihrer Kontaktdaten bei der AGR unter der E-Mail-Adresse: info@agr-ev.de oder telefonisch unter 04761 9263580.



Kontaktinformationen

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



Jetzt AGR-Schuh-Testerin werden und anmelden!

GANTER Schuhe mit LEICHTLAUF-TECHNOLOGIE: großer Schuh-Test

Möchten auch Sie zu den Schuhtesterinnen gehören?

Dann melden Sie sich einfach bis zum 01.07.2021 bei der AGR an:
 per E-Mail: info@agr-ev.de oder
 telefonisch: 04761 9263580

Bitte Angabe Ihrer Schuhgröße und Ihrer Kontaktdaten nicht vergessen!



>> Weniger sitzen – mehr leben

Wie das bellicon Minitrampolin Ihre Gesundheit nachhaltig verbessert

Nach Informationen der bellicon Deutschland GmbH

Der moderne Mensch sitzt sich regelrecht krank. Denn die abgesehenen Stunden und damit verbundenen Schäden können nicht durch eine abendliche Stunde Sport ausgeglichen bzw. wegtrainiert werden. Auch Rückenschmerzen werden nur kurzweilig gelindert, langfristig braucht es jedoch regelmäßige Bewegung im Alltag. Doch mit dem Sitzen aufzuhören, fällt vielen sehr schwer. Dabei sollte gerade jetzt, wenn im Homeoffice noch mehr Zeit am Schreibtisch verbracht wird, der Arbeitsplatz auf eigene Verantwortung dynamisch und ergonomisch gestaltet werden, um eben diesen Sitz-Schäden präventiv entgegenzuwirken.



Siebeneinhalb Stunden sitzen Erwachsene durchschnittlich an einem normalen Werktag. Gerade die neuen Homeoffice-Bestimmungen fesseln viele noch länger und intensiver an den Schreibtisch und vor die Bildschirme. Der Weg zur Arbeit, zur Kantine und wieder zurück nach Hause ist nicht mehr notwendig und auch die Mittagspausen werden mit wenig Bewegung und Abwechslung verbracht. Im Alltag wird viel zu viel gegessen: Im Auto, an der Bushaltestelle, beim Essen oder abends auf dem Sofa. Doch der menschliche Körper ist nicht für langes Sitzen gemacht. Die Folgen: Das lange Sitzen, welches häufig mit wenig Positionsänderungen einhergeht, sorgt für einen verlangsamten Blutfluss und unser Gehirn wird weniger mit Sauerstoff versorgt. Das steigert das Gesundheitsrisiko und das Risiko für Bluthochdruck, Herz- und Gefäßkrankungen nimmt zu. Die fehlende Bewegung führt zusätzlich durch die Muskeler schlaffung zu Schmerzen, Verspannungen und langfristigen Schäden – vor allem im unteren Rücken und Nackenbereich.

Was passiert mit unserem Körper, wenn wir uns hinsetzen?

Erste Minute: Die meisten unserer Muskeln in den unteren Extremitäten verlieren ihre Aktivität und verbrennen annähernd keine Kalorien mehr.

Nach 20 Minuten: Es kommt zu enormem Flüssigkeitsverlust der Bandscheiben, sie verlieren an Volumen, was ihre Pufferfunktion beeinträchtigt. So können irreparable Schäden entstehen.

Nach 60 Minuten: Die Blutgefäße und Lymphbahnen der Hüfte werden im Sitzen abgedrückt und haben nun rund 50 Prozent ihres Volumens verloren, wodurch ihre Funktion sinkt und die Durchblutung eingeschränkt wird. Die Folge: Es können Stauungen oder Schwellungen in den unteren Extremitäten entstehen.

Aufgrund der langen Inaktivität werden auch Herz und Gehirn nicht mehr ausreichend mit

Sauerstoff versorgt. Der Stoffwechsel fährt runter, die Gehirnfunktion sinkt, das Denken fällt schwer und wir werden müde.

Weniger sitzen – mehr leben

Die Hauptbeschäftigung, regelmäßig und bewusst durch andere Positionen, Haltungen und Bewegungsabläufe zu unterbrechen, ist der Schlüssel zum gesunden Wohlergehen. Es soll also nicht nur im Sitzen gearbeitet werden, sondern auch Zeit zu Zeit im Stehen. Oder wie wäre es im Schwingen? Mit dem bellicon Minitrampolin wird der ganze Körper in Bewegung gehalten, ohne den Arbeitsfluss zu unterbrechen. Um Rückenschmerzen und Co. den Kampf anzusagen, sollte bereits der Arbeitsplatz präventiv so eingerichtet sein, dass er nicht nur für eine sitzende Tätigkeit konzipiert ist. Ein bellicon Minitrampolin passt wunderbar in jedes Arbeitszimmer und kann jederzeit für eine kurze Verschnaufpause oder auch während der Arbeitszeit genutzt werden – einfach draufstellen und losschwingen.



Mit Schwung zu neuen Ideen und weniger Schmerzen

Bereits drei Minuten leichte Bewegung auf dem bellicon reaktivieren den Kreislauf, bringen neue Energie und machen fit, ohne dass der Schreibtisch verlassen werden muss. Die Wechselwirkung des An- und Entspannens sowie die aufrechte Körperhaltung beim Schwingen aktiviert und trainiert die gesamte Muskulatur. Zusätzlich werden die Bandscheiben wieder mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt und verspannte Muskelpartien können nach dem langen Sitzen gelockert und regeneriert werden. Einfach den Schreibtisch auf die gewünschte Höhe hochfahren und das bellicon drunterstellen – der Gesprächspartner am Telefon bemerkt nicht, ob Sie währenddessen sitzen, gehen oder schwingen. Durch die elastische Matte und Gummiseilringe schont das Minitrampolin auch im Stehen Gelenke und Knochen und ermöglicht eine bequeme, aber höchst effektive längere Pause vom Sitzen. Gleichzeitig sorgt die zusätzliche Bewegung dafür, dass mögliche Therapien unterstützt, fortgeführt oder von vornherein vermieden werden können, durch eigenverantwortliche Prävention und Unterstützung der eigenen Gesundheit werden Geist und Körper zurück in die Balance gebracht.

Die Vorteile des bellicon im Überblick:

- ▶ Muskulatur wird aufgebaut.
- ▶ Bandscheiben werden genährt.
- ▶ Faszien lösen sich.
- ▶ Verspannungen werden vorgebeugt und gelöst.
- ▶ Tiefenmuskulatur wird aufgebaut und gestärkt.
- ▶ Lymphfluss wird angeregt.

Wenig Aufwand – großer Effekt!

Mit dem Minitrampolin ist es einfach, eine kleine Pause einzulegen und eine Runde zu



schwingen oder an stressigen Tagen die Bewegung in die Arbeitszeit zu integrieren. Das Springen regt den Kreislauf an, steigert die Konzentrationsfähigkeit und man wird wieder aufmerksamer und wacher.

Einfaches Auf- und Abspringen auf dem Minitrampolin reicht bereits, um die statische Haltung aufzubrechen, den Rücken zu entlasten und alle Körperzellen in Schwung zu bringen. Bewegung in den Alltag zu integrieren ist mit dem bellicon kein Problem mehr, schon nach wenigen Wochen Training können Rückenschmerzen erheblich gelindert werden.

Nicht nur schwingen – auch springen?

Natürlich ist das bellicon nicht nur eine Option für die Entlastung zum sitzenden Alltag. Das Minitrampolin ist ein Allroundtalent, kann präventiv und unterstützend zur Therapie oder für die eigene Fitness von zu Hause aus eingesetzt werden. Durch die Online-Trai-

ningsplattform bellicon Home können Betroffene eigenverantwortlich von zu Hause aus Bewegungseinschränkungen vorbeugen und mit Spaß an der Bewegung fit und aktiv werden. Ein geschultes Trainerteam begleitet die Teilnehmer durch verschiedenste Trainings und erklärt die Übungen von Grund auf. Verschiedene Fokusübungen und Schwierigkeits- bzw. Fitnesslevel können individuell gesucht und trainiert werden.

Also starten wir besser heute als morgen mit einem gesunden Arbeitsplatz und viel Spaß und Bewegung.



Kontaktinformationen

bellicon Deutschland GmbH
51063 Köln
Tel.: 0221 888258-0
presse@bellicon.com
www.bellicon.com



>> Bike-Fitting für Jedermann

Mehr Komfort, mehr Performance, mehr Fahrspaß ...

Nach Informationen von Ergon Bike Ergonomics

„Ihr Fahrrad fährt nur so gut, wie es für Sie passt!“ Der Spruch ist alt, aber er stimmt. Die Kontaktpunkte Sattel, Lenker und Pedale sollten in Abstand, Höhe und Winkel auf Ihren Körper abgestimmt sein – je nach Fahrradtyp und Fahrstil. Kein Problem – denn mit der Fitting Box von Ergon und ihrer „Schritt für Schritt“-Methode können Sie Ihr Bike ohne Vorkenntnisse einfach, schnell und präzise ergonomisch richtig einstellen.



Das Coronavirus wirbelt unseren Alltag ordentlich durcheinander. So sinnvoll Hygienevorschriften und Kontaktsperren aus medizinischer Sicht auch sind, haben diese Auflagen doch zur Folge, dass wir in unserer Mobilität erheblich eingeschränkt sind. Aber Bewegung tut not, wo langes Sitzen im Homeoffice für viele zur Alltäglichkeit geworden ist, Fitnessstudios erst allmählich wieder öffnen und der Sport in den Vereinen viel zu lange brach gelegen hat. Klar, körperliche Aktivität stärkt unser Immunsystem. Aber das ist es nicht allein. Gerade in Corona-Zeiten kommt der psychischen Komponente von Bewegung besondere Bedeutung zu. Sport stabilisiert, steigert unsere Lebensqualität und unsere Lebenszufriedenheit.

Radfahren ist ein Stück Lebensqualität

Das Radfahren ist in diesem Zusammenhang eine sportliche Betätigung, die immer möglich ist. Das Radfahren bietet eine individuelle

Freiheit, wo Freiheiten in vielen anderen Bereichen unseres Lebens stark eingeschränkt sind. Ja, auch Radfahren ist ein Stück Lebensqualität. In Zeiten von Corona erfährt das „Biken“ einen regelrechten Boom. Tourenfahrer entdecken ihre Heimat neu. Der Absatz von E-Bikes erreicht ungeahnte Ausmaße. Der elektrische Antrieb macht es möglich, dass viele wieder aufs Rad steigen, bei denen das Radfahren über Jahre hinweg nicht zu den bevorzugten Freizeitaktivitäten gehörte.

Wenn wir aber über den neu entdeckten Spaß am Radfahren reden, müssen wir auch über Dinge wie Komfort und Wohlfühl sprechen. Denn nur wer sich auf seinem Rad wohlfühlt, kann Spaß erleben. Ansonsten kommt nicht nur der Spaß zu kurz, sondern vor allem die Gesundheit. Und das Radfahren kehrt sich ins Gegenteil von dem um, was es eigentlich bewirken soll. Es sollte also alles sitzen rund ums Rad, wenn wir uns in den Sattel setzen.

Anders ausgedrückt: Die Ergonomie muss stimmen.

Ansonsten drohen lästige Muskelbeschwerden und Auswirkungen auf Rücken und Gelenke. Wo die Abstimmung zwischen FahrerIn oder Fahrer auf der einen und dem Zweirad auf der anderen Seite fehlt, hat der- oder diejenige schnell „Rücken“, bevor sich überhaupt so etwas wie Spaß einstellen kann. Auf dem Sektor der Prävention ist in der jüngeren Vergangenheit rund ums Rad viel passiert. „Das Verständnis von rückenfreundlicher Fahrrad-Ergonomie hat sich in den vergangenen Jahren gewandelt... Heute bestimmen die individuellen Bedürfnisse des Kunden die Konfiguration der Fahrräder.“ Das halten Gunnar Fehlau, Jens Lohn und Ulrich Kuhn in ihrem Beitrag „Ergonomisches Radfahren – ein wertvoller Beitrag für Rückenschullehrer“ fest. Schließlich soll Radfahren möglichen Rückenleiden vorbeugen oder vorhandene lindern – und nicht etwa solche hervorrufen.



Bike-Fitting beugt Schmerz vor

Das sogenannte Bike-Fitting kommt ursprünglich aus dem Profibereich. Klar, dort wo es gilt, keine Sekunde Zeit, kein Watt Leistung zu verschenken, ist die individuelle Abstimmung zwischen Fahrer und Rad ein Faktor, der über Erfolg oder Misserfolg entscheiden kann. Es gilt, für den jeweiligen Pedaleur im magischen Dreieck, also an den Kontaktpunkten von Sattel, Lenker und Pedalen, das richtige Mischungsverhältnis zu finden.

Das weiß auch der ehemalige Profi-Mountainbiker Wolfram Kurschat, zu Beginn des Jahrtausends einer der besten Cross-Country-Fahrer in Deutschland und Teilnehmer an den Olympischen Spielen 2008 in Peking, aus eigener Erfahrung. „Wenn man richtig gefittet auf dem Rad sitzt, dann gibt das einem ein Wohlgefühl am ganzen Körper. Du gleitest förmlich dahin. Sitzt du aber falsch auf dem Rad, dann bekommst du auch schnell eine Rückmeldung, beispielsweise durch Schmerzen in der

Rückenmuskulatur“, sagt der heute 45 Jahre alte Apotheker, der immer noch leidenschaftlich gern Rad fährt. Die richtige Haltung auf dem Rad zu haben, ist für Kurschat auch keine Frage von Profi, Touren- oder Gelegenheitsfahrer. „Ganz gleich, wie du das Radfahren für dich interpretierst. Wenn du eine gewisse Zeit auf dem Rad verbringst, sollte Bike-Fitting in jedem Fall ein Thema für dich sein. Ist das Rad richtig auf deine Körpermaße eingestellt, sitzt und fährst du einfach entspannter und stressfreier. Und du beugst möglichen Schmerzen, beugst orthopädischen Verletzungen vor“, so Kurschat. Womit Bike-Fitting selbstverständlich auch ein Thema für die Nutzer eines E-Bikes ist. Denn gerade hier verlängern sich ja durch die Unterstützung eines E-Motors die Zeiten auf dem Rad mitunter erheblich.

Muskel- und Skeletterkrankungen sind heutzutage die am häufigsten verbreiteten Erkrankungen in der Bevölkerung. So weist der BKK-Gesundheitsreport 2020 aus, dass 2019 „für

mehr als jeden siebten Arbeitsunfähigkeitsfall (16,2 Prozent) und rund jeden vierten Arbeitsunfähigkeitstag (24,3 Prozent) Muskel- und Skeletterkrankungen verantwortlich sind“. Das Radfahren kann hier Abhilfe schaffen – wenn die Ergonomie auf dem Rad stimmt.

Fitting Box: praktische Einstellhilfe für mehr Fahrkomfort

Mehr und mehr ist es an den Fachhändlern, durch das Bike-Fitting für ein Wohlgefühl bei der radelnden Kundschaft zu sorgen. Aber auch jenen, die gut und richtig auf dem Rad sitzen, dafür aber nicht gleich das nächste Fachgeschäft ansteuern wollen, kann geholfen werden. Eine kleine Box hat in dem Zusammenhang große Wirkung. Die Rede ist von der sogenannten Fitting Box, die der anerkannte Experte für Fahrrad-Ergonomie, Dr. Kim Tofaute, 2016 in Zusammenarbeit mit Ergon, dem Hersteller von hochwertigem Fahrradzubehör aus Koblenz, ins Leben gerufen hat. Diese Box bietet sowohl dem Laien



als auch dem ambitionierten Radfahrer eine praktische und präzise Einstellhilfe. Es gibt sie in drei Versionen.

Die „Fitting Box Comfort“ wendet sich eher an Anfänger. Sie deckt ein breites Spektrum an Fahrradtypen ab. Sie soll mehr Fahrkomfort vermitteln und möglichen Beschwerden vorbeugen. Die „Fitting Box Road Expert“ ist eher für ambitionierte Rennradfahrer, Triathleten und Querfeldeinfahrer gedacht. Für Mountainbikerinnen und Mountainbiker ist die „Fitting Box MTB Expert“ genau das richtige Tool, um im Gelände komfortabler, aber auch noch schneller und wendiger unterwegs sein zu können. Allen Boxen ist eins gemein: In sieben Schritten hilft sie dabei, die optimale Haltung auf dem Rad zu finden. Die Kontaktpunkte Sattel, Lenker und Pedale sind das eine – doch erst die richtigen Abstände, Winkel und Höhen zwischen diesen Kontaktpunkten und den biologischen Grundlagen des

jeweiligen Radfahrers machen am Ende die richtige Haltung auf dem Rad aus.

„Ganz gleich, welcher Radfahrertyp jemand ist, manchmal kommt es auf Millimeter an, damit sich jemand auf seinem Bike wohlfühlt“, weiß der Ergonomie-Pionier Kim Tofaute, für den richtiges Bike-Fitting eben weit mehr ist, als nur den Sattel ein wenig höher oder niedriger einzustellen. Aus dem Grund hat Tofaute jeder Fitting Box neben einem Senklot, einer Wasserwaage, vier Mess-Schablonen, Maßband und Markierungsstickern auch ein kleines Handbuch beigelegt. In diesem Büchlein ist kompakt und leicht verständlich beschrieben, worauf es ankommt. Das ist sozusagen Tofautes Philosophie, die auch Wolfram Kurschat längst verinnerlicht hat. Die Fitting Box mitsamt dem Handbuch ist ein Standardwerk im Hause Kurschat. „Immer, wenn ich auf ein neues Rad steige, orientiere ich mich an dieser Box“, sagt Kurschat. Was für

einen ehemaligen Top-Profi gut ist, sollte für einen Hobby- oder Tourenfahrer erst recht taugen. Damit der Sport Spaß macht und auch ein Stück Lebensqualität bleibt.

Weitere Informationen zu diesem Thema in Bewegtbildern mit Bike-Fitting-Profi Kim Tofaute und AGR-Experte Malte Kammann finden Sie unter:

[www.youtube.com/
watch?v=oKxO9D1g9So](https://www.youtube.com/watch?v=oKxO9D1g9So)



Kontaktinformationen

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



>> Im Homeoffice Haltung bewahren

AGR-geprüfter Dauphin-Bürostuhl @Just evo

Nach Informationen der Dauphin HumanDesign Group GmbH & Co. KG

Videocalls und längere Telefonate stehen im Homeoffice häufig auf der Tagesordnung. Was darunter leidet, ist die Körperhaltung. Um Rückenschmerzen vorzubeugen, ist es neben ausreichend Bewegung wichtig, auch im Sitzen dynamisch zu bleiben. Dass dies häufig nicht gewährleistet ist, offenbart die Krankenstandsanalyse der Krankenkasse DAK: Im Corona-Jahr 2020 fehlten im Job demnach so viele Beschäftigte wegen Rückenschmerzen wie seit Jahren nicht mehr.

Dabei sind richtige Haltung und Dynamik bei der Arbeit im wahrsten Sinne des Wortes Einstellungssache: Der Dauphin-Bürodrehstuhl @Just evo erlaubt die nötige Feinjustierung auch im Homeoffice, wo oft langes, konzentriertes Sitzen nötig ist.

Aktiv und gesund sitzen mit dem @Just evo

Denn wer nicht richtig sitzt, riskiert langfristig seine Gesundheit: Weil viele Menschen durch Lockdown und Arbeit von zuhause aus noch länger als sonst vor dem Bildschirm verharren, seien die Fehltagewegen Rückenschmerzen im Vergleich zum Vorjahr um acht Prozent gestiegen, so die DAK in ihrem Krankenstandsbericht. Damit sei mehr als jeder fünfte Fehltag auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen gewesen.

Um dem vorzubeugen, sorgt der Dauphin @Just evo für einen harmonisch synchronen Bewegungsablauf von Sitz und Rückenlehne und ermöglicht es, sich beim Videocall oder dem längeren Telefonat auch einmal bequem zurückzulehnen. Der Dauphin @Just evo wurde mit dem renommierten Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet und leistet so einen wichtigen Beitrag zu Wohlbefinden und Konzentrationsfähigkeit im Homeoffice.

Für eine aktive Sitzhaltung lassen sich mit wenigen Handgriffen Rückenlehne, Sitztiefe- und -neigung bis zu minus vier Grad einstellen, die

auch bei längerer konzentrierter Schreibarbeit den Rücken entlasten. In Höhe und Breite verstellbare Armlehnen mit soften Armauflagen tun den Rest für ein entspanntes Sitz- und Arbeitserlebnis, bei dem die Arme locker aufliegen können und dadurch beim Tastaturschreiben die Schulter- und Nackenmuskulatur entlastet wird.

Zeitgemäß in frischen Farben

Die neue Optik mit frischen Farben garantiert, dass sich der @Just evo mühelos in die Wohnumgebung einfügt. Auf Wunsch lassen sich die in Deutschland hergestellten Bürodrehstühle zudem mit dem umweltfreundlichen, aus recycelten PET-Flaschen hergestellten Stoff Tonal des dänischen Herstellers Gabriel beziehen. Je nach Geschmack ist der @Just evo als komfortable Polster-Version mit pflegeleichter Kunststoff-Rückenschale oder mit Leichtigkeit vermittelnder, atmungsaktiver Netzrückenlehne und weißen oder schwarzen Komponenten zu haben. Ein zeitgemäßer Begleiter fürs Homeoffice.



Kontaktinformationen

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





>> Tipps für ein gesünderes Arbeiten im Homeoffice

Mit BIOSWING den Heimarbeitsplatz ergonomisch optimieren

Christof Otte & Dieter Wolf | Haider Bioswing GmbH



Das BIOSWING-Sitzsystem mit Nackenstütze als integraler und gesundheitserhaltender Bestandteil im Homeoffice.

Mit dem Aufkommen der Corona-Pandemie im ersten Quartal 2020 sind auch eine neue Dynamik sowie neue Herausforderungen in das Thema Homeoffice gekommen. Viele Arbeitnehmer haben gezwungenermaßen oder freiwillig ihren Arbeitsplatz nach Hause verlegt. Dies bringt Vorteile als auch Nachteile, Belastung als auch Entlastung mit sich. Je besser ein Homeoffice nicht nur unter arbeitsorganisatorischen und raumklimatischen, sondern auch unter ergonomischen Gesichtspunkten ausgestattet ist, desto besser für das psychische und vor allem physische Wohlergehen des Menschen.

Trotz positiver Effekte der Arbeit von zu Hause aus, wir haben in einem Beitrag der AGR-aktuell 01/2019 darüber berichtet, birgt die Arbeit im Homeoffice auch Risiken: So kann es zum Beispiel an Rückmeldungen oder sozialer Unterstützung von Vorgesetzten oder Kollegen fehlen. Neben den sozialen Themen steht jedoch ein weiteres wichtiges Thema im Fokus: der Rückenschmerz. Laut den aktuellen Zahlen zweier großer Krankenkassen haben Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems mit knapp 22 Prozent den höchsten Anteil an Arbeitsunfähigkeitstagen 2017, darunter dominieren die Rückenschmerzen.

Das BIOSWING-Konzept im Homeoffice

Die Haider Bioswing GmbH mit Sitz im Bayerischen Pullenreuth nimmt sich mit seiner bewährten und AGR-zertifizierten Sitzmöbeln dem Thema Homeoffice stärker denn je an. Seit 1984 gibt es die BIOSWING Sitzsysteme mit ihrem innovativen 3D-Sitzwerk, welches die Sitzfläche und Rückenlehne des Stuhls vom Stuhlgestell entkoppelt, und damit alle Bewegungen des Sitzenden harmonisch reflektiert. Beim Sitzen auf einem BIOSWING bildet die pendelnd gelagerte Sitzfläche keinen absoluten Fixpunkt für das Becken. Damit

wird die Stabilisation des Beckens aktiv bewerkstelligt. Jede Bewegung, sei es Schwankungen des Rumpfes, Bewegungen der Beine und vor allem der Arme und des Kopfes, aber auch kleinste Bewegungen wie die Herz- und Atemtätigkeit, führen zu einer Auslenkung der Sitzfläche. Diese Auslenkungen stimulieren die vor allem in der segmentalen Rumpfmuskulatur und an den Facettengelenken befindlichen Rezeptoren für einen erhöhten afferenten Informationsinput an das zentrale Nervensystem und stimulieren so die zentral-motorische Steuerung.

Der Effekt: Die motorische Antwort aus unserem zentralen Nervensystem ist quantitativ größer und qualitativ besser als auf einer festen Sitzfläche. Die daraus resultierende erhöhte posturale Stabilisierung bedarf aufgrund der kleinen Impulse keiner zusätzlichen Aufmerksamkeit. Diese unbewusste motorische Steuerung und Regelung ist wichtig, damit



Der Regelkreis der Bewegungssteuerung auf dem BIOSWING-Sitzsystem. Die gesteigerte Stimulation der Meldeorgane führt zu einer gesteigerten Informationsverarbeitung in unserem zentralen Nervensystem. Dies kann eine qualitativ und quantitativ erhöhte Aktivität, vor allem der rumpfstabilisierenden Muskulatur, zur Folge haben.

der Nutzer nicht von seiner konzentrierten Arbeit abgelenkt wird. Wären die Bewegungen aus einer dynamisch gestalteten Sitzfläche zu groß oder unphysiologisch, so bestünde möglicherweise die Gefahr der Ablenkung von den Arbeitsaufgaben und somit ein Verlust an Produktivität.

Wohlergehen für Nacken und Augen

Wichtig für einen Bürostuhl im Homeoffice ist auch die Verwendung einer multipel einstellbaren Nackenstütze. Diese leistet einen wertvollen Beitrag zur Entlastung des Nackens, insbesondere während Phasen, in denen die Möglichkeit besteht, sich nach hinten zu lehnen und den Kopf auf der Nackenstütze ruhen zu lassen. Solche Bildschirmspausen sind wichtig, nicht nur um die permanent unter erhöhter Spannung stehenden Nackenmuskeln zu entlasten, sondern auch um der mit der Nackenmuskulatur über den Hirnstamm eng verschalteten Augenmuskulatur eine kurze

Auszeit zu geben. Denn unsere Augen stehen bei der Bildschirmarbeit unter ständigem Stress, da sie sich sehr stark auf ein kleines, naheliegendes Zielfeld fokussieren müssen. Dies unterbindet die augenentlastende Fernsicht und größere Bewegungen der Augen und damit eine höhere Dynamik der Augenmuskeln. Natürlicherweise bewegen wir unsere Augen zusammen mit dem Kopf. An Bildschirmen oder Displays verhält sich dies jedoch anders: Hier haben wir viele kleine Augenbewegungen bei fixiertem Kopf. Wir unterdrücken also permanent unsere physiologische Kopfbewegung während den vielen Augenbewegungen mit der Folge eines höheren Tonus der Nackenmuskulatur. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, helfen immer wiederkehrende, kurze Bildschirmspausen mit Kopfdrehungen, größeren Augenbewegungen und einer Nackenentlastung auf einer individuell einstellbaren BIOSWING-Nackenstütze.

Fazit

Die Arbeit im Homeoffice wurde in der letzten Zeit für viele Menschen zwingend. Um die Potenziale im Homeoffice voll auszuschöpfen, aber auch um gesundheitliche Risiken der Homeoffice-Arbeit zu minimieren, bietet die Haider Bioswing GmbH mit ihren AGR-zertifizierten Sitzsystemen intelligente, rückenstärkende und entspannende Lösungen für Körper und Geist. Die dreidimensional einstellbare Nackenstütze trägt zusätzlich zu einem ergonomischeren Arbeiten mit entlastetem Nacken und zu motorisch gesunden Augen bei.



Kontaktinformationen

HAIDER BIOSWING GmbH
95704 Pullenreuth
Tel.: 09234 9922-0
info@bioswing.de
www.bioswing.de



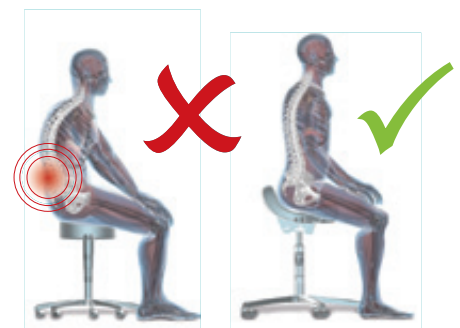
Bambach® Sattelsitz

Rufen Sie uns an:
0203-99269-19

Email:

info@bambach-sattelsitz.de
WhatsApp +49 163 63 20 112

(UVP ab 649,95 € zzgl. gesetzl. MwSt. –
www.bambach-sattelsitz.de)



Schmerzhafte
Sitzhaltung

Gesunde
Sitzhaltung





>> Idiag M360 – der strahlenfreie Rückenscan

Einfach, schnell, präzise

Nach Informationen der Idiag AG

Etwa 80 Prozent der Menschen leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Um wirksam Abhilfe schaffen zu können, bedarf es einer genauen und sorgfältigen Analyse der Wirbelsäule, wie sie die Idiag M360 ermöglicht. Die computerbasierte Auswertung der Ergebnisse mündet in einer gezielten Trainingsplanung zur individuellen Verbesserung der Wirbelsäulenfunktion.

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. 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 mit dem eigenen Körpergewicht, der mit dem Patienten besprochen wird und ihm ausgehändigt werden kann.

Ablauf eines Idiag Spine Check

Grundsätzlich können beliebige Abfolgen von Tests in der sagittalen und frontalen Ebene ausgewählt und als spezifischer Plan abgespeichert werden. Als einer der voreingestellten Standardpläne kann der Idiag Spine Check verwendet werden, um die grundlegenden Parameter Haltung, Beweglichkeit und muskuläre Stabilität zu bestimmen. Hierzu wird in den drei typischen Positionen gescannt.



Die schnelle computerbasierte Auswertung macht die Analyse noch einfacher.

Neutral, sagittal stehend

In aufrechter Haltung wird die sagittale Ausgangsposition bestimmt. Dies dient zur Beurteilung der Haltung der Wirbelsäule und des Sakrums in Relation zum Lot.

Flexion gestreckte Arme

Aufgrund der Analyse in Flexion mit gestreckten Armen wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Sakrums beurteilt. Die Software berechnet die Differenz der Winkel zwischen der aufrechten Haltung und der Flexion.

Armvorhaltetest nach Matthiaß

Mit dem Armvorhaltetest nach Matthiaß wird die Haltekompetenz oder muskuläre Stabilität des Probanden ermittelt. Der Zustand nach 30-sekündigem Vorhalten von spezifischen Gewichten wird mit der eingehenden aufrechten Haltung in der sagittal stehenden Position verglichen. Die Größe der möglicherweise so entstehenden Verschiebungen ergibt einen Hinweis auf die Haltekompetenz der Muskulatur in den entsprechenden Wirbelsäulensegmenten.

Idiag Spine Score

Jede Analyse wird im Idiag Spine Score zusammengefasst. So erhalten Sie einen klaren Wert zum Zustand der Wirbelsäule und einen sofortigen Indikator über die Wirksamkeit der Behandlung oder des Trainings. Der Idiag Spine

Score setzt sich aus drei verschiedenen Scores betreffend Haltung, (Idiag Posture Score), Beweglichkeit (Idiag Flexion Score) und muskuläre Stabilität (Idiag Stability Score) zusammen. Er vergleicht die analysierte Wirbelsäule mit den Werten einer gesunden Referenzgruppe. Eine höhere Punktzahl bedeutet eine größere Übereinstimmung, während eine niedrigere Punktzahl auf eine geringere Übereinstimmung mit der Referenzgruppe hinweist.

Gezielte Trainingsplanung Automatisierte Trainingsempfehlungen

Basierend auf den Resultaten der Untersuchung, generiert die Software einen Trainingsplan, um die entdeckten Auffälligkeiten zu behandeln. Der Therapeut kann diesen nach Belieben modifizieren und individuell anpassen.

Der Patient oder Kunde kann die Notwendigkeit und später den Erfolg der verordneten bzw. angebotenen Therapie- oder Trainingsmaßnahme verstehen. Er erkennt den Gegenwert für den Einsatz von Geld, Zeit und „Schweiß“, was zu einer gesteigerten Motivation führt.



Sagittale Ausgangsposition zur Beurteilung der Haltung von Sakrum und Wirbelsäule



Beurteilung der Beweglichkeit der Wirbelsäule in Flexion



Armvorhaltetest nach Matthiaß

Bessere Informationen über den Zustand der Wirbelsäule, Risiken, Haltung und muskuläre Stabilität erleichtern die Auswahl geeigneter Maßnahmen zur Verbesserung des Zustandes.



Leicht verständliche Grafiken veranschaulichen den Fortschritt der Patienten oder Trainierenden.

Kontaktinformationen

Idiag GmbH
80639 München
Tel.: 089 2000 29720
info@idiag.de
www.idiag.de

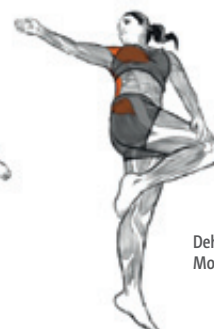
>> Übungsbeispiele sind:



Rückenübung im Vierfüßlerstand



Arme anheben in Bauchlage zur Kräftigung der Rückenmuskulatur



Dehnung des unteren Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule



>> Das Geheimnis enthüllt: erholsamer Schlaf ohne Mühe und Anstrengung!

Gesunder und schmerzfreier Schlaf auf Knopfdruck – mühelos und über Nacht!

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

Wäre das nicht wundervoll? Etwas für Ihre Gesundheit zu tun – ohne das eigene Bett zu verlassen? Gesunder Schlaf auf Knopfdruck? Jetzt gibt es das neue Komfortbett vom Testsieger Lattoflex! Und das Beste: Es passt in jedes Bett! Verwandelt jedes Bett in eine Rücken-Wellnessoase!

„Der einfache Weg zu weniger Rückenschmerzen!“

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. Und das Beste: Es ist so einfach! Nur einen Knopf drücken und schon wird der Schläfer wie von selbst bewegt – und entspannt so den Rücken!

Dieses neue Bett begeistert wahrlich die Fachwelt. Flüsterleise Motoren verwandeln dieses Bett in eine wahre Oase neuer Lebensenergie – für mehr Entspannung und Erholung. Und dies Nacht für Nacht!

Gesunder Schlaf ohne Nebenwirkungen

Der große Vorteil: In jedes Komfortbett ist ein Flügel-Lattenrost integriert. Damit hat man automatisch den Testsieger der größten europäischen Schlafstudie immer mit an Bord. 93,8 Prozent aller Testschläfer berichteten demnach von wenigen oder gar keinen Rückenschmerzen mehr nach nur vier Wochen auf Lattoflex.

Kleine, bewegliche Flügel unter der Spezialmatratze sorgen für besseres Durchschlafen und weniger Schmerzen. Das Tolle an diesem „Wunderbett“ aus Bremervörde ist: Es hat keine Nebenwirkungen!



Mehr zu dieser Studie, die die Fachwelt verblüffte, finden Sie unter: www.lattoflex.com/schlafstudie

„Ein Lattoflex Komfortbett kann in jedes vorhandene Bett eingebaut werden“, erwähnt Boris Thomas, Geschäftsführer Lattoflex und Enkel des Gründers, stolz mit Blick auf das neue Komfortbett. „Und ganz wichtig: Es ist eben kein Krankenhausbett! Sondern dient Menschen, zu Hause fit und gesund zu bleiben. Wellness auf Knopfdruck – einfacher geht es nicht!“

Das neue Lattoflex Komfortbett ist ab sofort exklusiv bei Lattoflex-Experten im Fachhandel

überall in der Schweiz, in Österreich und Deutschland erhältlich. Bei einem unverbindlichen Beratungstermin können Kunden selbst die neun Vorteile erleben, die dieses Bett von anderen, normalen Betten unterscheiden.

Mehr dazu finden Sie unter: www.lattoflex.com

Kontaktinformationen

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



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

Modernisiertes Weiterbildungskonzept in Modulen

Nach Informationen des BGB Schweiz



Sitzen macht uns krank und verursacht Rückenbeschwerden. Dies sind keine neuen Erkenntnisse, sondern es ist die Beschreibung von Umständen, welche sich aufgrund unserer gesellschaftlichen Strukturen wohl nicht so schnell ändern werden. Wir werden vermutlich noch einige Jahre oder gar Jahrzehnte sitzen bleiben. Die Nachfrage nach Rücken-Training wird demnach erhalten bleiben oder sogar noch steigen. Eine Spezialisierung auf diesem Gebiet kann sich für Bewegungsfachleute lohnen.

Der BGB Schweiz hat im Zusammenhang mit dem neuen Weiterbildungskonzept den ehemaligen Zertifikatslehrgang Rückentrainer/-in BGB modernisiert und an die veränderten Weiterbildungsbedürfnisse angepasst. Es sind

einzelne buchbare Bausteine, die am Schluss ein Gesamtpaket ergeben. Deshalb werden ab 2021 die Inhalte des Lehrgangs in verschiedenen Modulen angeboten. Die meisten Module können in frei wählbarer Reihenfolge besucht werden. Wer über einen maximalen Zeitraum von fünf Jahren alle durchlaufen hat und die geforderten Voraussetzungen erfüllt, kann den Berufstitel Rückentrainer/-in BGB beantragen. Auch können die einzelnen Module unabhängig vom Berufstitel absolviert werden. Sie zählen dann als „gewöhnliche“ Weiterbildung. Um die Module belegen zu können, wird ein Level 1 BGB oder eine äquivalente Grundausbildung vorausgesetzt.

Mit der modularen Organisationsform wird es einfacher, den Lehrgang à jour zu halten.

Neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft und Trends aus der Bewegungsbranche können unkompliziert integriert werden. Bei Bedarf werden für einzelne Module neue Dozentinnen und Dozenten engagiert, sodass auch gestandene Rückentrainer/-innen immer wieder etwas Neues lernen können.



Kontaktinformationen

BGB Schweiz
8052 Zürich
Tel.: 044 300 60 60
info@bgb-schweiz.ch

»» Von BFG-Coach bis Faszientraining

Fortbildungen beim Deutschen Gymnastikbund DGymb e.V.

Nach Informationen des DGymb e. V.



Mit dem „DGymb-Kolleg 2021“ hat der Deutsche Gymnastikbund wieder ein Programm mit vielen interessanten Fortbildungen herausgegeben, die – der derzeitigen Situation angepasst – teilweise online durchgeführt werden.

So wird DGymb-Dozentin Beate Missalek die Fortbildung „Ergonomie-Coaching“ zum Berater für ergonomische Verhaltensweisen am Arbeitsplatz anbieten, die am 12. Juni 2021 online und am 26. Juni 2021 im Rahmen einer Präsenzveranstaltung in Hofheim am Taunus in Hessen stattfindet. Das reine Online-Seminar

„BGF Coach – Betriebliche Gesundheitsförderung erfolgreich gestalten“ hält Missalek am 25. September 2021. Für jeden Bewegungsberufler spannend ist sicherlich auch die Fortbildung „Tiefenmuskelkräftigung und Beweglichkeitsorientiertes Faszientraining“ am 26. Juni 2021 mit Gabi Fastner in München. Diese beiden Programme sind ZPP-zertifiziert.

Weitere Informationen und Fortbildungen entnehmen Sie bitte dem DGymb-Kolleg 2020, das Sie unter www.dgymb.de/fortbildungen finden.

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



Kontaktinformationen

DGymb e. V. | Geschäftsstelle
65719 Hofheim/Ts.
Tel.: 01523 4146213
berufsverband@dgymb.de
www.dgymb.de



>> Die Arbeitswelt und Corona – wie wir die Folgen bewältigen können

Klare Regeln und Arbeitsschutz stehen im Vordergrund

BASI im INTERVIEW

Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Basi) e. V. im Gespräch mit Prof. Dr. phil. Nico Dragano



Prof. Dr. phil.
Nico Dragano

Die Pandemie wirkt sich für jeden unterschiedlich aus, je nachdem, wo und wie er beschäftigt ist. Professor Nico Dragano von der Düsseldorfer Uniklinik untersucht mit seinem Team die Auswirkungen der Corona-Pandemie. Er erläutert im Interview mit der Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Basi), wie diese Folgen bewältigt werden können – und was das für den 37. Internationalen A+A Kongress bedeutet. Professor Dragano lehrt medizinische Soziologie und zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen psychosoziale Risikofaktoren am Arbeitsplatz.

Basi: Wie wird die Pandemie die Arbeitswelt auf Dauer verändern?

Prof. Dragano: Das ist schwer pauschal zu beantworten – es kommt auf den Job an und auf die Branche, in der die betreffenden Menschen beschäftigt sind. Für manche hat sich ja bisher nicht viel verändert, denken wir etwa an die Arbeiterinnen und Arbeiter in bestimmten produzierenden Gewerben. Zahlreiche Firmen arbeiten wieder annähernd normal. Andere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer müssen hingegen um ihre Stelle bangen. Die Forschung in diesem Bereich ist dynamisch, weil sich ständig etwas ändert, sodass wir bis jetzt auf wenige Daten zurückgreifen können. Allerdings lassen sich Trends erkennen und wir können damit rechnen, dass sich manches nach der Pandemie etablieren wird. Das gilt in vielen Berufen etwa für das mobile Arbeiten im Homeoffice und auch für die Tatsache, dass künftig weniger dienstlich gereist wird.

Welche Trends sind erkennbar?

Wir sehen verschiedene Trends. Menschen, die beispielsweise in der Gastronomie, im Kultur- oder Veranstaltungsbereich oder in der Reisebranche arbeiten, müssen häufig Kurzarbeit machen, fürchten Arbeitslosigkeit, zumindest aber Lohneinbußen oder – das gilt für viele Selbstständige – einen Umsatzeinbruch. Das alles sind arbeitsbezogene Stressoren, die einen Anstieg psychischer Erkrankungen und depressiver Symptome befürchten lassen. Auch körperliche Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten können daraus resultieren. Die zweite große Gruppe der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die von der Pandemie betroffen ist, sitzt überwiegend im Homeoffice.

Was sind Vor- und Nachteile der Arbeit im Homeoffice?

Die Menschen müssen sich meist ad hoc mit starken digitalen Veränderungen auseinandersetzen – Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sprechen von Techno-Stress. Unter Hochdruck und ohne die passenden Rahmenbedingungen werden neue Technologien eingeführt. Hinzu kommt die Doppelbelastung derjenigen, die sich parallel um ihre Familie kümmern. Erste Daten einer EU-weiten Befragung zeigen, dass sie häufig mit schlechtem Gewissen kämpfen. Sie glauben, sich zu wenig dem Job widmen zu können, aber gleichzeitig auch nicht genügend Zeit für die Familie zu haben. Hinzu kommt das Phänomen der sogenannten Entgrenzung: Die

Arbeit scheint nicht aufzuhören. Jedoch ist diese Telearbeit nicht grundsätzlich negativ zu beurteilen, sondern kann auch entlastend wirken: Für viele Beschäftigte entfällt etwa das Pendeln oder sie können flexibler ihre Aufgaben erfüllen.

Aber ist es nicht so, dass sich die Arbeit zu Hause verdichtet – zum Beispiel durch viele Online-Meetings sowie durch die fehlende, entschleunigende Reisezeit?

Das gilt tatsächlich auch für diejenigen, die im Büro intensiv digital arbeiten. Dazu haben wir schon einige Jahre alte Studien vorliegen, die zeigen, dass manche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter es schnell als anstrengend – sozusagen als „Techno Overload“ – empfinden, wenn die Kommunikation nur noch digital läuft. Das scheint auf den ersten Blick eine Erleichterung zu sein. Aber schnell bilden sich Normen heraus – man ist beispielsweise ständig erreichbar und kann jederzeit auch spontan in ein Meeting einbezogen werden.

Pflegerinnen und Pfleger, Ärztinnen und Ärzte oder Beschäftigte in Gesundheitsämtern kämpfen derzeit mit ähnlichen und dennoch ganz anderen Problemen ...

Ja, damit kommen wir zu dem Phänomen, dass Beschäftigte, zum Beispiel in Gesundheitsberufen, im Handel oder in der Verwaltung, etwa im Gesundheitsamt, aber auch in der Gesundheitswissenschaft oft fast rund um die Uhr arbeiten. Der Job stresst – und hinzu kommt die Angst vor einer Infektion.

Das beschäftigt uns ja alle ...

So ist es, und dazu gibt es Studienergebnisse von 2003 aus der Zeit der damaligen SARS-Epidemie, dass selbst erfahrenes Krankenhauspersonal von Angststörungen und depressiven Symptomen berichtet. Heute sind alle Menschen unsicher, wie sie einander begegnen sollen und ob sie sich dabei infizieren können.



Was muss geschehen, damit wir unsere Ängste in den Griff bekommen?

Im Hinblick auf die Bewältigung dieser Ängste am Arbeitsplatz sind Firmenleitungen ebenso gefragt wie die Politik. Natürlich müssen vor allem Jobs gesichert und Einkommensverluste ausgeglichen werden. Das geschieht ja zum Teil durch Unterstützungsangebote seitens der Politik. Gleichzeitig müssen Betriebe klare Regeln und Vorgaben aufstellen. Berufsgenossenschaften, Kammern oder die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) bieten dafür Unterstützung an. Die SARS-CoV-2-Arbeitsschutzregel ist ebenfalls eine gute Anleitung, um zu handeln. Sie beschreibt unter anderem den Stand von Technik, Arbeitsmedizin und Hygiene sowie sonstige gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse, die der Arbeitgeber während der Epidemie berücksichtigen muss. Das Kompetenznetzwerk Public Health zu Covid-19, dem ich angehöre, hat dazu ebenfalls eine Handreichung erstellt. Wir empfehlen eine anlassbezogene Gefährdungsbeurteilung nach dem deutschen Arbeitsschutzgesetz bzw. einer Evaluierung arbeitsbedingter psychischer Belastungen, aus der sich je nach Situation passende Maßnahmen ableiten lassen (siehe Infokasten).

Wie kann der A+A Kongress 2021 dazu beitragen, die Folgen der Pandemie zu bewältigen und uns für kommende, ähnliche Herausforderungen zu rüsten?

Wir alle hoffen ja, dass Ende Oktober 2021 das Schlimmste vorbei sein wird. Aus meiner Sicht ein guter Zeitpunkt, um die Erfahrungen Revue passieren zu lassen und die Kernprobleme des Arbeitsschutzes in den Blick zu nehmen. Für mich ist jetzt schon klar, dass die Pandemie die Spaltung der arbeitenden Bevölkerung im Hinblick auf gute, gesunde Arbeitsbedingungen erst recht sichtbar gemacht hat. Vor allem die Probleme von Menschen in prekären Arbeitsverhältnissen – etwa Lieferantinnen

und Lieferanten, Lageristinnen und Lageristen oder Menschen mit Migrationshintergrund mit unsicherer Anstellung – werden nicht ausreichend geschützt. Darauf sollte sich meiner Ansicht nach der Arbeitsschutz konzentrieren, denn im Vergleich dazu können sich Festangestellte im Homeoffice bei allen genannten Schwierigkeiten dennoch als privilegiert betrachten.

Was können Führungskräfte in Betrieben jetzt bereits tun?

Niemand erwartet von ihnen, dass sie Psychologen sind. Oft reicht es, wenn sie die Sorgen und Nöte der Beschäftigten ernst nehmen, erreichbar sind und reagieren, wo es geht – und natürlich eine Gefährdungsbeurteilung durchführen. In dieser Zeit hat aber niemand das perfekte System, psychischen Belastungen und Gesundheitsgefahren zu begegnen. Vielleicht können schon niederschwellige Angebote Wirkung zeigen, wie zum Beispiel eine Mittagspause, in der alle Beschäftigten im Homeoffice sich am Bildschirm treffen, um nicht sozial isoliert zu sein. Eventuell lädt man mal einen Referenten für ein solches Online-treffen ein, dessen Vortrag für Gesprächsstoff sorgt.

Gibt es noch andere Ideen, wie Führungskräfte ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Beispiel dazu bringen können, Pausen einzuhalten? Oder wie sie psychische Belastungen erkennen und Hilfe anbieten können?

Führungskräfte gestalten ja die digitale Arbeit – das heißt, sie haben auch Einfluss darauf, ob und wie digitaler Stress oder psychische Belastungen dadurch entstehen. Es gilt, klare Regeln zu erstellen, wie und vor allem wie lange man im Homeoffice arbeiten soll. Wann Mails beantwortet werden müssen und wann nicht, und unter welchen Umständen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Konferenzen teilnehmen sollen. Technischer Support, den die Firma bereitstellt, kann ebenfalls Stress durch die digitalen Herausfor-

derungen bei den Beschäftigten verhindern helfen. Insgesamt wird uns die Suche nach Lösungen für die psychischen Folgen der Pandemie am Arbeitsplatz noch lange beschäftigen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Mehr Informationen zur SARS-CoV-2-Arbeitsschutzregel gibt es bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA): www.baua.de

Das Kompetenznetz Public Health zu Covid-19 ist ein Ad-hoc-Zusammenschluss von über 30 wissenschaftlichen Fachgesellschaften aus dem Bereich Public Health, die ihre methodische, epidemiologische, statistische, sozialwissenschaftliche und (bevölkerungs-)medizinische Fachkenntnis bündeln. Ziel ist es, schnell und flexibel interdisziplinäre Expertise zu Covid-19 für die aktuelle Diskussion und Entscheidungsfindung zur Verfügung zu stellen.

Mehr dazu unter: www.public-health-covid19.de.

Vom 26. bis 29. Oktober 2021 startet der 37. Internationale A+A Kongress, parallel zur A+A Weltleitmesse für Sicherheit und Gesundheit in Düsseldorf – erstmals als Kongress mit gestreamten hybriden Veranstaltungen. Mehr Informationen gibt es unter basi.de.



Kontaktinformationen

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



>> **Breit aufgestellt: Ergotherapeuten bei der Behandlung von schwer an Covid-19 erkrankten Patienten**

Ziel ist größtmögliche Selbstständigkeit

Nach Informationen des Deutschen Verbandes Ergotherapie e.V.



Henny Paeschke



ständigkeit im Alltag wieder herbeizuführen. Ein aus menschlicher Sicht ebenso wie aus gesellschaftlichen und gesamtwirtschaftlichen Gründen wünschenswerter Zustand. Die Ergotherapeutin dazu: „Selbstständigkeit beginnt tatsächlich in ganz kleinen Schritten.“ Sie veranschaulicht das Ganze am Beispiel von Sensibilitätsstörungen: „Wer seine Füße nicht spürt, kann nicht sicher stehen, geschweige denn alleine gehen; gleiches gilt für die Hände: Um selbstständig essen, trinken, sich selbst versorgen zu können, müssen die Patienten ihre Hände spüren.“ Mithilfe verschiedener ergotherapeutischer Methoden wie manueller oder Arm-Fähigkeits-Therapie, Wahrnehmungs- und Sensibilitätstraining stimulieren Ergotherapeuten ihre Patienten mit Covid-19. Darüber hinaus fördern und verbessern sie mit taktilen Reizen, dem Spüren unterschiedlicher Oberflächen die Wahrnehmungsfähigkeit der Betroffenen.

Im zweiten Corona-Lockdown und bei weiter steigenden Zahlen Infizierter gibt es noch immer Patienten, die schon zu Beginn der ersten Infektionswelle erkrankten und bis jetzt daran leiden. Die wenigsten haben nach einem schweren Krankheitsverlauf, Aufenthalt in der Intensivmedizin und dem Ende der Beatmung alles ausgestanden. „Neurologische Folgen, Sensibilitätsstörungen an Händen und Füßen, kognitive Defizite oder Erschöpfungszustände sind einige der Nachwirkungen, um die sich Ergotherapeuten bei Covid-19-Patienten kümmern“, fasst Henny Paeschke, DVE (Deutscher Verband Ergotherapie e. V.), zusammen. Sie und ihre Berufskollegen spielen eine zentrale Rolle bei der weiteren, interdisziplinären Behandlung von Patienten mit Covid-19.

Vieles rund um Covid-19 ist derzeit noch immer schwer einschätzbar. Unklar ist etwa, weswegen es zu den oft lange andauernden Folgestörungen nach einer intensivmedizinischen Behandlung schwer Betroffener kommt. Ist es eine Auswirkung der Viruserkrankung? Oder eine Folge der künstlichen Beatmung? „Es ist vermutlich die Summe von allem“, meint die Ergotherapeutin Paeschke. Eine künstliche Beatmung, so sehr sie lebensrettend sein kann, kann den Körper nicht in derselben Qualität versorgen, wie das eine

gesunde, physiologische Lunge schafft. Auch das lange Liegen, sich nicht aktiv bewegen können oder neurologische Vorerkrankungen können beispielsweise Wahrnehmungsstörungen oder kognitive Einschränkungen verstärken.

Aufgabe Nummer eins von Ergotherapeuten: Selbstständigkeit herbeiführen

Ziel einer ergotherapeutischen Behandlung von Covid-19-Patienten ist, deren größtmögliche Handlungsfähigkeit und damit Selbst-

ständigkeit im Alltag wieder herbeizuführen. Ein aus menschlicher Sicht ebenso wie aus gesellschaftlichen und gesamtwirtschaftlichen Gründen wünschenswerter Zustand. Die Ergotherapeutin dazu: „Selbstständigkeit beginnt tatsächlich in ganz kleinen Schritten.“ Sie veranschaulicht das Ganze am Beispiel von Sensibilitätsstörungen: „Wer seine Füße nicht spürt, kann nicht sicher stehen, geschweige denn alleine gehen; gleiches gilt für die Hände: Um selbstständig essen, trinken, sich selbst versorgen zu können, müssen die Patienten ihre Hände spüren.“ Mithilfe verschiedener ergotherapeutischer Methoden wie manueller oder Arm-Fähigkeits-Therapie, Wahrnehmungs- und Sensibilitätstraining stimulieren Ergotherapeuten ihre Patienten mit Covid-19. Darüber hinaus fördern und verbessern sie mit taktilen Reizen, dem Spüren unterschiedlicher Oberflächen die Wahrnehmungsfähigkeit der Betroffenen.



Angst bei an Covid-19-Erkrankten und deren Angehörigen

Die lange Dauer des Klinik- und Rehaaufenthalts wirkt sich auch an anderer Stelle aus: Einige der betagten Patienten können es sich nicht leisten, ihre Wohnung, in der sie vor ihrer Erkrankung alleine gelebt haben, zu halten. Oder es ist aufgrund ihrer körperlichen oder geistigen Verfassung nicht klar, ob sie in ihr bisheriges Zuhause zurückkehren oder in welches Setting sie alternativ entlassen werden können. Das ist bedrohlich und schürt ebenso Ängste bei den Betroffenen wie die Erkrankung selbst durch ihre physischen und psychischen Auswirkungen. Angst ist häufig auch bei den Angehörigen zu beobachten. Deren Angst überträgt sich leicht – sogar dann, wenn die Betroffenen selbst motiviert oder zuversichtlich sind. „Da hilft nur, alle, auch das Umfeld, aufzuklären, zu beraten, Möglichkeiten wie Apps zur Entspannung zu empfehlen und auch Kommunikationswege und Klarheit zu schaffen“, verdeutlicht Henny Paeschke einen weiteren Arbeitsauftrag von Ergotherapeuten. Sie unterstützt die Patienten und deren Angehörige, indem sie sie auch bei den praktischen Dingen unterstützt. Zu wissen, es ist Hilfe da, man wird nicht alleine gelassen, ist ein wichtiger Aspekt, der einen Teil der Angst nimmt und Zuversicht aufkommen lässt. Gleichzeitig vermittelt die Ergotherapeutin allen Beteiligten Strategien und leitet sie an, um die Angst in den Griff bekommen. Denn Angst wirkt sich negativ aus, macht, was insbesondere bei den an Covid-19 Erkrankten kontraproduktiv ist, dass derjenige verkrampft, anders atmet, sich die Atmung verschlechtert. Dem haben Ergotherapeuten etwas entgegenzusetzen, etwa durch digitale Trainingsprogramme und Apps, die die Erkrankten auch außerhalb der ergotherapeutischen Interventionszeit praktizieren können. Mit Angst trauen sich Patienten manche wichtige Übung oder Handlung nicht zu. Oder sie sind zu schnell, wollen etwas rasch hinter sich bringen und manövrieren sich dadurch in gefährliche Situationen. Beides können Ergotherapeuten durch ihr frühzeitiges Eingreifen und eine zielgerichtete Intervention verhindern.

Wichtiger Aspekt ergotherapeutischer Interventionen: ressourcenorientiertes Arbeiten

Ergotherapeuten arbeiten ressourcenorientiert. Konkret bedeutet das: Ergotherapeuten

fokussieren sich auf das, was der Patient bereits kann, werden nicht müde, auch kleinste Erfolge und Fortschritte groß aufzuzeigen. Derart befeuert, wächst allmählich das Selbstbewusstsein, die Motivation steigt und die Patienten wollen sich weitere Fähigkeiten zurückerobern. Sie lernen, Aktivitäten des Alltags wieder zu beherrschen – immer mit dem Ziel vor Augen, die eigene Selbstständigkeit so vollständig als möglich zurückzuerlangen. „Oft sind es tatsächlich die Angehörigen oder nahestehende Menschen aus dem Umfeld, die ‚aus dem Ruder laufen‘, die nicht verstehen, dass es auch Stillstand geben kann und es nicht ständig vorwärtsgeht“, weiß die Ergotherapeutin. Von außen sind die Faktoren, die den Heilungsverlauf bei Covid-19 so langwierig gestalten, nicht erkennbar. Viele Patienten mit Covid-19 leiden unter dem Fatigue-Syndrom, einem andauernden Erschöpfungszustand. Ist das der Fall, heißt es für Ergotherapeuten, die Menschen aus dem Umfeld genau zu informieren, zu motivieren und emotional aufzufangen. Denn nur eine positive Grundstimmung bei allen Involvierten wirkt sich auf die an Covid-19-Erkrankten heilungsfördernd aus.

Ergotherapeuten beziehen Umfeld und Angehörige ein

Das Umfeld beziehen Ergotherapeuten grundsätzlich, wann immer möglich, in ihre Interventionen ein. Gerade in Ausnahmesituationen wie der durch Covid-19 verursachten Pandemie bewirken nahestehende Menschen durch ihre Anwesenheit Sicherheit, schaffen Vertrautheit und eine gewisse Normalität. Und sie können Teil der Therapie sein, können sich in die Therapie mit einbringen, wenn die Ergotherapeuten vor Ort sind, und an den anderen Tagen durch die bei den Ergotherapeuten erlernten Übungen Hilfe und Stütze für die Erkrankten sein.

Auch kommt ihnen eine Schlüsselrolle zu, wenn es darum geht, passende Lösungen zu finden und Entscheidungen mitzutragen – vielleicht auch die, dass nach der Reha der Umzug in eine Pflegeeinrichtung der für alle Beteiligten einzig richtige Schritt ist. Darauf, dass alle auch schwerwiegende Entscheidungen gut tragen und aushalten können, arbeiten Ergotherapeuten von Anfang an mit viel Fingerspitzengefühl hin. Es ist eine Besonderheit von Ergotherapeuten, ihre Patienten immer wieder in eine Positivschleife zu bringen, sodass sie ihre Erkrankung und deren

Folgen akzeptieren lernen. Bestenfalls lernen die Patienten auch zu realisieren, dass es trotz der Erkrankung und die daraus resultierenden Folgen dennoch schöne Momente in ihrem Leben gibt.

Informationsmaterial zu den vielfältigen Themen der Ergotherapie gibt es bei den Ergotherapeuten vor Ort; Ergotherapeuten in Wohnortnähe finden Sie auf der Homepage des Verbandes unter: <https://dve.info/service/therapeutensuche>

Ziel einer ergotherapeutischen Behandlung bei Patienten mit Covid-19: die größtmögliche Selbstständigkeit. Dazu gehört Alltagshandlungen ausführen können, und genau diese üben Ergotherapeuten mit den Betroffenen – so lange, bis es alleine klappt.



Üben von Alltagshandlungen, damit die Patienten größtmögliche Selbstständigkeit erlangen

Die tägliche Arbeit der Ergotherapeutin Henny Paeschke: beatmete Patienten so schnell es geht von der künstlichen Beatmung weg- und in einen möglichst normalen Alltag und die Selbstständigkeit zurückbringen.



Kontaktinformationen

Deutscher Verband
Ergotherapie e. V.
76307 Karlsbad
Tel.: 07248 9181-0
www.dve.info



>> Biopsychosozial: Die Beratung ist das Wichtigste

Rückenschmerz in Zeiten der Pandemie

BVOU im INTERVIEW

Jörg Meyer, Redakteur der Zeitschrift „Soziale Sicherheit“ (SoSi), im Gespräch mit dem BVOU-Vorsitzenden Dr. med. Johannes Flechtenmacher



Dr. med. Johannes
Flechtenmacher

Johannes Flechtenmacher ist niedergelassener Orthopäde in Karlsruhe und Vorsitzender des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU). Zu seiner Einschätzung und seinen Erfahrungen in einem Jahr Pandemie und zu den Ursachen von Rückenschmerzen sprach mit ihm SoSi-Redakteur Jörg Meyer.

Jörg Meyer: Sie hatten in einem Interview im vergangenen Oktober von einer Verlagerung der Krankheitsbilder in Ihrem Praxisalltag gesprochen. Es gab weniger Unfälle, weil Menschen weniger unterwegs waren oder beispielsweise der Mannschaftssport nicht stattfinden konnte. Hat sich das im zweiten Lockdown seit Oktober noch einmal verändert?

Johannes Flechtenmacher: Nicht wesentlich. Gleichgeblieben ist, dass wir weniger Patient*innen einbestellen, weil die Hygienemaßnahmen, die wir seit dem Frühjahr 2020 haben, weiterführen. Konkret: Wir haben weniger Menschen im Wartezimmer und können weniger Patient*innen am Tag sehen. Einerseits können wir uns so pro Patient*in mehr Zeit nehmen, andererseits führt das auch zu Frust.

Wieso?

Die Menschen sind teilweise frustriert, weil sie keinen Termin bei uns bekommen. Wir sind teilweise frustriert, weil wir Menschen, die unsere Hilfe brauchen, abweisen müssen. Es ist für alle eine schwierige Situation.

Haben Sie die Sprechstunde verlängert, um das aufzufangen?

Ja sicher. Aber das bringt auch wieder Probleme mit sich, weil unser medizinisches Personal länger arbeiten muss. Und wir müssen die Angestellten auch bezahlen. Letztlich ist eine Arztpraxis ein Unternehmen, das von der Behandlung der Patient*innen lebt. Und was sich an den Krankheitsbildern geändert hat: Wir behandeln mehr Fahrradunfälle, und interessanterweise mehr Gichtanfälle. Wir vermuten, dass im Lockdown mehr zu Hause gekocht und mehr Fleisch gegessen wird, und das führt zu vermehrten Gichtanfällen.

Eine Orthopädin sagte neulich sinngemäß zu mir: „Wir steuern in der Pandemie auf eine Bevölkerung zu, die unter Rückenschmerzen und Depressionen leidet.“ Sehen Sie das auch so? Die beiden Krankheiten führen ohnehin seit Jahren die Rangliste der häufigsten Erkrankungen an.

Mit der Aussage muss man vorsichtig sein. Das persönliche Schmerzempfinden kann ganz unterschiedliche Ursachen haben. Für uns als Orthopäden ist das größte Thema die Bewegung. Wir müssen die Menschen in Bewegung versetzen, um aktiv beispielsweise gegen Rückenschmerzen etwas zu tun. Wir hören oft, dass die Menschen jetzt zu Hause Sport machen, mit Fitnessvideos – oder Sie kaufen sich Fitnessgeräte, besonders Hanteln. Derzeit kommen fast jeden Tag Menschen in meine Praxis, die sich zu Hause mit ihren Fitnessgeräten verletzt haben. Das sind über-

wiegend Männer mit Schulterbeschwerden. Aber es gibt sicherlich einen Zusammenhang zwischen Rückenbeschwerden und Corona. In erster Linie bewegen sich die Menschen zu wenig, weil sie zu Hause sitzen und oft in ergonomisch nicht optimalen Situationen arbeiten. Das ist die mechanische Situation, die zu Rückenschmerzen führt. Auf der anderen Seite merken wir, dass viele Menschen einfach auch großen Stress haben. Sie haben möglicherweise ein Kind oder Kinder, um die sie sich kümmern müssen, und gleichzeitig müssen sie den Haushalt stemmen. Davon sind besonders Alleinerziehende betroffen. Die Bewältigung des Alltags ist für viele mit großem Stress verbunden.

Empfehlen Sie ihren Patient*innen öfter als vor der Pandemie, ihre Rückenschmerzen auch psychosomatisch abklären zu lassen?

Das Spektrum der Menschen und der Situationen hat sich sicherlich verändert, aber das ist eher eine gefühlte Veränderung. Wenn wir davon ausgehen, dass die Menschen sich weniger bewegen und mehr sitzen, dann empfehlen wir ihnen zuallererst, sich mehr zu bewegen. Wenn noch familiär besonders belastende Situationen dazukommen, dann empfehlen wir sicherlich auch, sich bei einem Psychologen vorzustellen. Aber wichtig ist: Wir haben noch keine Zahlen für 2020. Dafür ist die Pandemie zu jung. Belastbare Aussagen können wir dazu nicht treffen.

Was hat denn überhaupt der Rücken mit der Seele zu tun?

Wir unterscheiden spezifischen und unspezifischen Rückenschmerz. Dazu gibt es die Leitlinien der AWMF, der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland, nach denen Fachärzt*innen arbeiten. Nehmen wir den sogenannten unteren oder tiefen Rückenschmerz, sprechen wir vom unspezifischen Rückenschmerz. Also ein Schmerz, der keine



direkten Ursachen an der Wirbelsäule hat. Das können Muskelverspannungen oder auch psychische Erkrankungen sein. Der spezifische Rückenschmerz hat demgegenüber konkrete anatomische Ursachen wie etwa einen Bandscheibenvorfall, Entzündungen oder Frakturen. Die Aufgabe des Orthopäden ist es, den spezifischen Rückenschmerz gezielt zu behandeln. Wenn der Schmerz nicht spezifisch ist, ist unser Ziel, den oder die Patient*in hin zu einer bestimmten Lebensführung zu beraten...

... wie eingangs erwähnt: Sie nehmen sich pro Patient*in mehr Zeit.

Genau. Die Beratung spielt immer schon eine wichtige Rolle in unserer Arbeit. Die biopsychosoziale Anamnese und Beratung sind gerade in der Pandemie noch einmal bedeutender geworden. Biologisch: Man muss sich bewegen. Psychisch und sozial: der Blick auf das persönliche Umfeld und die aktuelle Belastungssituation, die Lebensumstände. Auch da arbeiten wir nach der „Leitlinie Rückenschmerz“ der AWMF.

Wie sieht die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen den Fachärzt*innen vor Ort aus?

Ich bin niedergelassener Arzt. Wenn ein*e Patient*in mit einem Bandscheibenvorfall zu mir kommt, der in den Nerv ausstrahlt, dann schicke ich ihn zur Neurolog*in. Nur diese*r kann die Funktion oder die Schädigung des Nervs überprüfen. Wenn ich in der Beratung sehe, dass der*die Patient*in auch psychische Probleme hat, lege ich ihr*ihm nah, dass der Besuch bei einem*einer Psycholog*in, um das mal anzugucken, das Richtige wäre. Letztlich haben aber die Hausärzt*innen den besten Überblick, weil diese ihre Patient*innen am längsten und am besten kennen. Zudem haben viele Orthopäd*innen eine Zusatzausbildung in „Psychosomatischer Grundversorgung“. Die ersetzt nicht die Facharztkolleg*innen auf dem Gebiet, aber wir können mit diesem Tool grundlegende Probleme erkennen.

Wie nehmen Ihre Patient*innen das an?

Oft nicht gut, und genau das ist ein Problem. Wenn ich im Gespräch nachfrage, ob es gerade

beispielsweise eine familiär besonders belastende Situation gibt oder eine Überlagerung von Stress und Schmerzen vermute, sagen die Patient*innen oft: „Ja, glauben Sie denn, ich bin verrückt? Ich habe Rückenschmerzen, ich muss doch nicht zum Psychiater.“ An der Stelle müssen wir einfühlsam sein und den Menschen, die mit Rückenschmerzen zu uns kommen, das Gefühl geben, dass wir sie ernst nehmen und nicht für „verrückt“ halten.

Was dem noch immer verbreiteten gesellschaftlichen Bild von psychischen Erkrankungen entspricht, oder? Einen krummen Rücken, einen Beinbruch kann man sehen und auch den Schmerz. Bei einer Depression sieht man das nicht, die tut nicht weh.

Das stimmt nicht! Die Menschen kommen zu uns, weil ihnen etwas weh tut – also auch eine Depression. Wir müssen dann herausfinden, ob es ein spezifischer oder unspezifischer Rückenschmerz ist, sehen wo die Ursachen liegen und dann das weitere Vorgehen überlegen. Wenn ein Mensch sich ernst genommen fühlt, folgt er auch eher dem Rat des*der Ärzt*in. Ich betone deshalb noch mal: Wir müssen die Patient*innen umfassend und konsequent beraten. Das ist derzeit das Wichtigste.

Was sind aus Ihren Erfahrungen im letzten Jahr Ihre Erwartungen für die Monate nach diesem Lockdown? Wird die Zahl der Rückenschmerzen nach der langen Zeit noch mal stark ansteigen?

Wenn der Frühling beginnt, gehen die Menschen wieder raus, bewegen sich mehr. Dazu wirken die Bewegung und wachsende Helligkeit nach dem Winter antidepressiv. Also kann ich vermuten, dass die Zahl der Menschen mit Rückenschmerzen nicht großartig steigt, sondern eher sinkt.

Wenn die Sportvereine irgendwann wieder öffnen, werden die Menschen das auch verständlicherweise stark nutzen und wieder beispielsweise Fußball, Handball oder Basketball spielen. Sie sind aber nach der Zeit zu Hause untrainiert. Also kann ich mir gut vorstellen, dass die Zahl der Sportunfälle stark steigen wird. Auch ist davon auszugehen, dass die Zahl der Arbeitsunfälle wieder steigt.

Aber letztlich ist es immer schwer, Vorhersagen zu treffen, und das sind alles nur meine persönlichen Vermutungen und Ideen.

Letzte Frage: Sie und Ihr Team sind medizinisches Fachpersonal. Sind Sie schon geimpft?

Ich wäre gerne geimpft! Als Beschäftigte einer Orthopädiepraxis sind wir in der Anspruchsgruppe 3 und noch lange nicht an der Reihe – obwohl wir am Tag über 100 Patient*innen sehen. Das ist ein bisschen frustrierend, aber das ist die Realität.

Vielen Dank für das Gespräch!

Wer ist der passende Experte für meine gesundheitlichen Beschwerden? Wo finde ich den richtigen Arzt in der Nähe?

Das sind Fragen, die sich Menschen mit Schmerzen des Bewegungsapparates häufig stellen. Das BVOU-Patienteninformations- und Arztsuchportal dient als Kompass im Dschungel der digitalen Informationen. Durch das Internet gibt es heutzutage zahlreiche Webseiten, auf denen Betroffene Hilfe finden können. www.Orthinform.de beispielsweise verfügt über ein fachlich fundiertes orthopädisches Lexikon, das auch seltene Krankheiten und Zusammenhänge gut verständlich erklärt.



Kontaktinformationen

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



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

Neue Auflage des Lehrgangs ab sofort verfügbar!

Als neue Referenten begrüßen wir:

- 📍 **07318 Saalfeld • Andrea Brakutt**
info@physiotherapie-brakutt.de
www.physiotherapie-brakutt.de
- 📍 **12045 Berlin • Lukrezia Schmidt**
lukrezia.schmidt@googlemail.com
www.lukrezia-schmidt.de
- 📍 **14478 Potsdam • Philipp Kettner**
kettner805@t-online.de
- 📍 **16547 Birkenwerder**
Anke Krohmann-Retzlaff
anke@krohmann.org
- 📍 **18055 Rostock • Carolin Zornow**
info@physiotherapie-zornow.de
www.physiotherapie-zornow.de

- 📍 **21614 Buxtehude • Andrea Schleede**
schleede@mobil-stabil-gesund.de
www.mobil-stabil-gesund.de
- 📍 **23879 Mölln • Mike Schulze**
mikeschulze76@gmx.de
- 📍 **24791 Alt Duvenstedt • Astrid Jürgens**
astrid.juergens@web.de
- 📍 **26122 Oldenburg • Sonja Sydekum**
sonja.sydekum@gmx.de
- 📍 **26524 Halbmond • Nadine Brust**
nadine-brust@t-online.de
- 📍 **30177 Hannover • Nadine Oenhausen**
nadine.oenhausen@gmx.de

- 📍 **33014 Bad Driburg • Dominic Beckschulte**
dbeckschulte@googlemail.com
- 📍 **33442 Herzebrock-Clarholz • Nicole Jeschke**
nicolejeschke78@gmail.com
www.physio-jeschke.com
- 📍 **40476 Düsseldorf • Wilfried Stamm**
wilfried.stamm@fv.nrw.de
www.finanzverwaltung.nrw.de
- 📍 **41564 Kaarst • Claudia Bienert**
info@praefit.net | www.praefit.net
- 📍 **48653 Coesfeld • Herbert Hessel**
herbert.hessel@t-online.de



- 📍 **51377 Leverkusen** • *Malena Richter*
malena.richter@tsvbayer04.de
- 📍 **54486 Mülheim (Mosel)** • *Anja Wagner*
anja.wagner83@gmx.de
- 📍 **60318 Frankfurt** • *Ulrike Schürmann*
schuermann.ulrike@gmx.de
- 📍 **63755 Alzenau** • *Antje Sehring-Leißner*
ingbueroasl@t-online.de
- 📍 **92507 Nabburg** • *Doris Bauer*
physio.balance@freenet.de
www.physiobalance-nabburg.de
- 📍 **93133 Burglengenfeld** • *Korbinian Spiller*
korbi.spiller@web.de
- 📍 **AT 1010 Wien** • *Mag. Wolfram Pirstinger*
w.pirstinger@preventatwork.at
www.preventatwork.at

- 📍 **51371 Leverkusen** • *Mohsen Bousnina*
mohsen.bousnina@yahoo.de
www.die-rueckenschule.de
- 📍 **53783 Eitorf** • *Simone Reddmann*
simone.reddmann@rhein-sieg-kreis.de
www.simonereddmann.de
- 📍 **53842 Troisdorf** • *Patrick Krause*
patrick.krause@rahm.de | www.rahm.de
- 📍 **74740 Leibenstadt** • *Renate Kunkel-Diehm*
massagepraxis.kunkel.diehm@gmail.com
- 📍 **87700 Memmingen** • *Ulrike Schönherr*
ulrike.schoenherr@by.aok.de | www.aok.de
- 📍 **90443 Nürnberg** • *Stefan Schumann*
stefan.schumann@by.aok.de
- 📍 **AT 2500 Baden** • *Martin Krinninger*
martin.krinninger@alumni.fh-campuswien.ac.at



Ihr Zertifikat zum 1. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **01099 Dresden** • *Annegret Hübner*
die.herby@gmail.com
- 📍 **02826 Görlitz** • *Hardy Kliese*
hardy-kliese@web.de | www.physiokliese.de
- 📍 **10318 Berlin** • *Kerstin Tiepold*
kerstintiepold@aol.com
- 📍 **16321 Bernau** • *Kristin Liedtke*
liedtkekristin@gmail.com
- 📍 **22359 Hamburg** • *Andreas Fischer*
a.fischer@bhh-sozialkontor.de
www.bhh-sozialkontor.de/bhh-therapiezentrum
- 📍 **26723 Emden** • *Matthias Fühner*
physio-borro@web.de | www.physio-borro.de
- 📍 **30457 Hannover** • *Maike Truckenbrodt*
maiketruckenbrodt@web.de
- 📍 **41334 Nettetal** • *Annemarie Renaux*
info@nettevital.de | www.nettevital.de
- 📍 **41334 Nettetal** • *Patrick Dormels*
p.dormels@nettevital.de | www.nettevital.de
- 📍 **41539 Dormagen** • *Angelina Praeger*
a.praeger@tsv-bayer-dormagen.de
- 📍 **41564 Kaarst** • *Tanja Klein-Kohlstette*
kontakt@betriebsaerztin-am-niederrhein.de
www.betriebsaerztin-am-niederrhein.de
- 📍 **47829 Krefeld** • *Michael Wolf*
mwolf@scbayer05.de | www.scbayer05.de
- 📍 **47829 Krefeld** • *Sarah Sträßler*
sstrasser@scbayer05.de | www.scbayer05.de
- 📍 **48341 Altenberge** • *Markus Peter*
markuspeter1@aol.com

Ihr Zertifikat zum 2. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **26122 Oldenburg** • *Martin Schoppa*
info@praxis-am-hafen.de
- 📍 **34431 Marsberg** • *Melanie Rosenkranz*
holzer-hannover@web.de
- 📍 **36199 Rotenburg** • *Meike Schögin*
meike.schoegin@hotmail.de
- 📍 **46414 Rhede** • *Kerstin Özler-Severing*
info@somatobalance.de
- 📍 **52146 Würselen** • *Tim Wegmann*
tim.wegmann@gmx.de
- 📍 **55131 Mainz** • *Katharina Alheit*
alheit.k@gmail.com

Ihr Zertifikat zum 3. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **04299 Leipzig** • *Sabrina Kempe*
sabinakempe@web.de
- 📍 **38106 Braunschweig** • *Jana Rothe*
info@jana-rothe.de
- 📍 **53229 Bonn** • *Susanne Schönborn*
physio-holzlar@gmx.de
- 📍 **54290 Trier** • *Dr. med. Peter Krapf*
krapf-kaltenkirchen@t-online.de
- 📍 **66540 Neunkirchen** • *Sandra Hans*
sandrahans@ergonomie-gesundheitsberatung.de
- 📍 **72270 Baiersbrunn** • *Andreas Sperber*
praxis@sperber-physio.de
- 📍 **86159 Augsburg** • *Rita Mayinger*
info@rita-mayinger.de

Ihr Zertifikat zum 4. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **47906 Kempen**
Drs. (NL) Ruud Stefelmans
info@stefelmans.com
- 📍 **54579 Üxheim** • *Dr. med. Thomas King*
king.kess@yahoo.de
- 📍 **57518 Betzdorf** • *Andrea Kesting*
teamja@freenet.de
- 📍 **58730 Fröndenberg/Ruhr**
Dr. Sven Bartosch
info@sport-bartosch.de
- 📍 **97424 Schweinfurt** • *Johannes Kiep*
johannes.kiep@by.aok.de

Ihr Zertifikat zum 5. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **27580 Bremerhaven** • *Lutz Gudehus*
Lutz.Gudehus@t-online.de
- 📍 **53881 Euskirchen** • *Ruth Jäger*
ruthjaeger@freenet.de
- 📍 **85049 Ingolstadt** • *Dr. Ulrike Wittmann*
drulrikewittmann@t-online.de



>> AGR-Expertengespräche widmen sich der Büroarbeit im Wandel

Neue Online-Seminare: Kompetenzen erweitern, für die Zukunft gerüstet sein

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

Unsere Büroarbeit unterliegt derzeit einem starken Transformationsprozess. Begriffe wie Büroarbeit 4.0 und New Work begegnen uns derzeit immer wieder. Beide stehen für nachhaltige Veränderung. Was sich dahinter verbirgt, welche gesundheitlichen Chancen und Risiken damit in Verbindung stehen, ist Inhalt unserer neuen Online-Seminare, die wir gemeinsam mit dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. entwickelt haben.

In zwei Basisseminaren (22.04.2021 und 01.09.2021) wurde bzw. wird interessierten Teilnehmenden bereits ein erster Überblick vermittelt, was „Büroarbeit im Wandel“ bedeutet. Anschließend gehen wir mit drei weiterführenden Seminar-Modulen in die Tiefe. Die Teilnehmenden des Basisseminars und dieser drei Online-Fortbildungen sollen die Kompetenz erlangen, individuelle Arbeitsplatzberatungen, Ergonomie-Workshops, Gesundheitstage oder Vorträge im betrieblichen Setting in Präsenz, dual oder online als Dienstleister oder Festangestellte anzubieten. Diese besondere Kompetenz wird den Teilnehmenden aller Seminar-Modelle zum Seminarende von der AGR offiziell bestätigt.

Modul 1

Im Modul 1 liegt der Fokus auf dem Thema **(Rücken-)Gesunde Anforderungen an das Arbeiten im Büro der Zukunft**. Unsere Referenten Susanne Weber und Dr. Dieter Breithecker erläutern und diskutieren mit den Teilnehmenden unter anderem folgende Kernpunkte:

- ▶ das Büro der Zukunft – was Mitarbeiter*innen brauchen und sich wünschen
- ▶ multifunktionale Raumkonzepte, die verschiedene Arbeitsweisen und Arbeitsanforderungen unterstützen
- ▶ Büromöbelkonzepte: Ergonomie, Ergodynamik, Neuroergonomie – Transformation der Arbeitskultur und der Wertewandel eines ergonomischen Anspruchs



- ▶ Innenraumarchitektur (unter anderem Beleuchtung, Akustik, Klima, naturnahe [biophile] Raumgestaltung ...)
- ▶ rückengesundes Selbstmanagement – individuelle und bedarfsangepasste Verhaltensstrategien für eine in Balance stehende körperlich-geistige Rhythmisierung

Modul 2

Im Modul 2 liegt der Fokus auf dem Thema **Mobil & Remote Arbeiten und (Rücken-)Gesundheit erhalten**. Unsere Referenten Susanne Weber, Ulrich Kuhnt und Dr. Dieter Breithecker erläutern und diskutieren mit den Teilnehmenden unter anderem folgenden Kernpunkte:

- ▶ Chancen und Herausforderungen der digitalen Arbeit
- ▶ ergonomische Impulse rund um das mobile Arbeiten
- ▶ grundsätzliche Gestaltungsempfehlungen für (Rücken-)Gesunde Verhaltensweisen (unter anderem Rhythmisierung, Belastungswechsel, körperliche Aktivität,

- Stressvermeidung und -verarbeitung, Entspannung, Pausen zur Regeneration)
- ▶ physische und psychische Belastungen rechtzeitig erkennen und Resilienzen stärken
- ▶ Achtsamkeit im Dialog mit seinem Körper und Geist, Achtsamkeit in der physiologischen Interaktion mit seinem Umfeld

Modul 3

Hier liegt der Fokus auf dem Thema **Empfehlungen für die erfolgreiche Umsetzung in die Praxis**. Unsere Referenten Susanne Weber und Ulrich Kuhnt erläutern und diskutieren mit den Teilnehmenden unter anderem folgende Kernpunkte:

- ▶ Einstiegs-, Marketing- und Vertriebsstrategien für das Setting „Betriebe“
- ▶ Angebotsformate und Medien für die betriebliche Gesundheitsförderung
- ▶ Einführung in die motivierende Gesprächsführung – Stadien der Verhaltensveränderung
- ▶ Basiskompetenzen für digitale Angebote
- ▶ Organisation, Evaluation und Finanzierung



Referententeam

Unsere Gesprächspartner/-innen:

Susanne Weber, Physiotherapeutin, Ergonomieberaterin und Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention, Inhaberin der Firma Ergoimpuls

Dr. Dieter Breithecker, Vorsitzender des Direktoriums der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., Arbeitsschwerpunkt: Einfach bewegen(d) – Räume brauchen Raum für Bewegung

Ulrich Kuhnt, Sportwissenschaftler, Ergonomieberater, Dozent für Fort- und Weiterbildung, Leiter der Rückenschule Hannover, Betriebliche Gesundheitsberatung, Mitglied im Direktorium des BdR e. V.

>> Online-Seminare

Wann finden die Seminare statt:

- Basisseminar am: 01.09.2021 von 18.30 bis 20.00 Uhr
- Modul 1 wahlweise am: 02.06 oder 01.09.2021 jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr
- Modul 2 wahlweise am: 08.06. oder 15.09.2021 jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr
- Modul 3 wahlweise am: 16.06. oder 22.09.2021 jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr

Anschließend haben Sie die Möglichkeit des Austauschs mit anderen Teilnehmern.

Kosten:

- Basisseminar: 60 Euro

- Weiterführende Module: 60,00 EUR pro Modul oder 150 Euro für alle drei Module

AGR-Fördermitglieder und BdR-Mitglieder erhalten einen Nachlass von 50 Prozent.

Anerkannt:

Die Teilnahme an einem Seminar kann zur Verlängerung des Zertifikats Referenten/-in für rückengerechte Verhältnisprävention genutzt werden. Bitte beachten Sie, dass hier weitere Kosten anfallen.

Zwei Lerneinheiten je Seminar zur Rückenschullehrer-Lizenzverlängerung. Weitere Informationen unter: www.agr-ev.de/online-seminare

>> Eine Idee im Zeichen der Gesundheit!

Wir machen Gesundheitsförderung in Unternehmen sichtbar

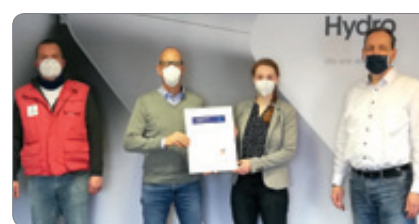
Detlef Detjen | Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Jetzt informieren unter www.agr-ev.de/gfm

Gute und qualifizierte Mitarbeiter zu gewinnen, wird für Unternehmen immer schwerer. Und hat man sie erst gewonnen, möchte man sie natürlich langfristig halten. Statistiken und Studien zeigen deutlich, dass das Gehalt für die heutige Mitarbeitergeneration vom Arbeitsumfeld und den Arbeitsbedingungen als Entscheidungsfaktoren für die Wahl des Arbeitgebers abgelöst wird. Ein wesentlicher Teil des Arbeitsumfeldes bildet die Ausstattung des Arbeitsplatzes.

Seit nun über 25 Jahren engagiert sich die AGR zusammen mit vielen Partnern für den sinnvollen Einsatz von verhältnispräventiven Maßnahmen in allen Lebensbereichen. Um die rückengerechte Verhältnisprävention sichtbar zu machen und Unternehmen zu unterstützen, die in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren, gibt es jetzt eine neue AGR-Aus-

zeichnung, die „Gesundheitsfördernde Maßnahme“ (GFM). Hierfür können sich Unternehmen, die AGR-zertifizierte Produkte einsetzen, bei der AGR bewerben. Ein wichtiger Baustein der Gesundheitsförderung ist die Ausstattung der Arbeitsplätze mit nachweislich rückengerechten Arbeitsmitteln. Dies sind nicht nur Stuhl und Tisch, sondern auch Werkzeuge, Arbeitsschuhe, Hebevorrichtungen, Bodenbeläge, Beleuchtung etc. Unternehmen, die AGR-zertifizierte Arbeitsmittel zur Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter einsetzen, erhalten zukünftig von der AGR nach sorgfältiger Überprüfung eine Auszeichnung als „Gesundheitsfördernde Maßnahme“. Zur Auszeichnung gehören mehrsprachige Urkunden, Presstexte für die eigene Öffentlichkeitsarbeit sowie das GFM-Logo. Die Auszeichnung hat eine Gültigkeit von fünf Jahren. Auch Akteure in der betrieblichen Gesundheitsförderung können



das neue AGR-Tool für sich nutzen. Wenn Sie in Unternehmen tätig sind, die die AGR-Kriterien für „GFM“ erfüllen, dann machen Sie die GFM-Auszeichnung zu einem Bestandteil Ihrer Dienstleistung. Stellen Sie den Antrag für das Unternehmen, integrieren Sie Ihre Beratungsleistung in die Presstexte und übergeben Sie persönlich die Urkunden an das von Ihnen betreute Unternehmen. Haben wir Ihr Interesse wecken können? Dann informieren Sie sich doch einfach unter www.agr-ev.de/gfm oder sprechen Sie uns gern persönlich an.



>> „Kein Bock auf Rücken? Entdecke Rückenschule 2.0!“

Expertenworkshop erstmals online – mit vollem Erfolg

Ulrich Kuhnt | BdR e.V. und Detlef Detjen | AGR e.V.



Die Veranstalter des Tages der Rückengesundheit, der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., betraten in diesem Jahr buchstäblich ein Experimentierfeld. Bedingt durch die Pandemie mussten wir frühzeitig entscheiden, wie wir den Tag der Rückengesundheit 2021 überhaupt gestalten können und wollen. Das Organisationskomitee beschloss, den Expertenworkshop, der sonst traditionell in Leipzig stattfindet, erstmals komplett digital durchzuführen. Zudem suchten wir nach neuen Wegen, mit dem Thema „Rückenschule 2.0“ die Bevölkerung zu erreichen. Denn es war ja fast absehbar, dass es mit lokalen Präsenzveranstaltungen schwierig werden würde.

Können wir das technisch überhaupt realisieren? Funktioniert das – ein digitaler Expertenworkshop? Was kostet es? Wie kompensieren wir die absehbaren, erheblichen Mehrkosten – können wir dieses finanzielle Großprojekt stemmen und riskieren? Erhalten wir Anmeldungen? All diese Fragen gingen uns als Organisatorenteam durch den Kopf.

Der digitale Expertenworkshop am 6. März

Der Workshop hatte sich zur Aufgabe gesetzt, den Informationsgehalt und die Vielfalt der Präsenzveranstaltungen in das Onlineformat zu übernehmen. Dass dies gelungen ist, zeigten die zahlreichen Reaktionen.

Das war eine super Veranstaltung! Ganz tolle Organisation! Tolle Technik! Tolle Beiträge! +++ Ich bin begeistert über diesen Tag und gerne wieder +++ Danke für die tolle Alternative +++ Ich bin angenehm überrascht +++ Danke, sehr gute Impulse +++ Es war eine neue Erfahrung, aber sehr positiv +++ Überraschend anders, super! +++ Mega Workshop [...] Dankeschön +++ Ich war im Vorfeld sehr skeptisch, ob so ein Online-Format klappt, bin aber absolut positiv überrascht +++ [...] für mich war es mega umfangreich, alle Beiträge großartig, [...] 2022 wieder online – 1000 Dank!

Stimmen der Teilnehmenden (Ausschnitt aus 126 Rückmeldungen)

Super kompetente Sprecher und eine sehr harmonische Anleitung. Toll! +++ Super Idee! Danke für online machen und den Mut! +++



Hochkonzentriert und Safety first: Ulrich Kuhnt, Dr. Heike Streicher und Detlef Detjen fungierten als Moderatoren – zum Schutz durch Plexi-Wände getrennt.

Nach monatelanger Vorarbeit wurde es am 6. März spannend. Denn noch war ja die Frage offen, wie gut ein Expertenworkshop unter Bewegungsexperten online funktioniert. Die Antwort lautet: Sehr gut! Auch die technische Seite (auf der Webinarplattform „Zoom“) lief hervorragend. Viel wichtiger aber ist: Die mehr als 220 Teilnehmenden waren sehr zufrieden. In diesem Beitrag möchten wir Sie über unsere Aktivitäten zum Tag der Rückengesundheit informieren und – ganz wichtig – alle, die nicht dabei gewesen sind, herzlich einladen, sich im Nachgang die spannenden Beiträge anzusehen.

Erleben Sie den Expertenworkshop noch einmal offline!

- ▶ neun spannende Vorträge und Praxisworkshops
- ▶ neun Fragerunden mit den Experten
- ▶ fünf bewegte Pausen, die 1 : 1 umsetzbar sind

Alle Themen sowie kurze inhaltliche Zusammenfassungen finden Sie auf www.agr-ev.de/expertenworkshop. Da das Live-Erlebnis und die Fortbildungspunkte offline nicht möglich sind, berechnen wir lediglich 50 Prozent der normalen Workshop-Pauschale.

Das Kongresspaket besteht aus sämtlichen Vorträgen, Workshopbeiträgen und bewegten Pausen.

Sie zahlen lediglich:

- ▶ 87 Euro (statt 174)
- ▶ 67,50 Euro (statt 135) als BdR-Rückenschullehrer/-in, AGR-Referent/-in, Mitglied im AGR-Partnerverband und/oder KddR-Verband
- ▶ 50 Euro (statt 100) für BdR-Mitglieder und AGR-Fördermitglieder

Interesse? Dann freuen wir uns über Ihre Nachricht an gudrun.ruggeri@bdr-ev.de.



- Als Referentinnen und Referenten waren dabei (v.l.n.r.):
- >> **Dr. Robert Schleip:** die Rolle der Faszien zur Stärkung der Rückengesundheit
 - >> **Günter Lehmann:** Faszienfitness – ein elementarer Bestandteil zur Stärkung der Rückengesundheit
 - >> **Gabi Fastner:** Rückengesund am Ball
 - >> **Dr. Dieter Breithecker:** Büroarbeit im Wandel – neue Herausforderungen an die Verhältnis- und Verhaltensprävention
 - >> **Robin Schäfer, M.Sc., und Hendrik Schäfer, M.Sc.:** Neuromuskuläres Perturbationstraining zur Prävention von Rückenschmerz – Erkenntnisse aus dem „Ran Rücken“-Projekt
 - >> **René Rößler:** Praxisorientierte Vermittlungsstrategien zur Rückengesundheit
 - >> **Dr. Marc Werner:** Evidenz der Naturheilkunde bei Rückenschmerzen
 - >> **Christiane Mähler-Bidabadi:** Rückengesundheit 2021 mit VART – ein Vitalität-Achtsamkeit-Resilienz-Training
 - >> **Ulrich Kuhn:** Rückenschullehrer gehen online

Während das Moderatorenteam (Dr. Heike Streicher, Detlef Detjen und Ulrich Kuhn) im Studio stand, waren die Referentinnen und Referenten per Videomeeting zugeschaltet. Jedem Beitrag folgte eine Fragerunde, die von den Teilnehmenden per Chat geführt wurde, während die Referentinnen und Referenten im Gespräch mit der Moderation antworteten.

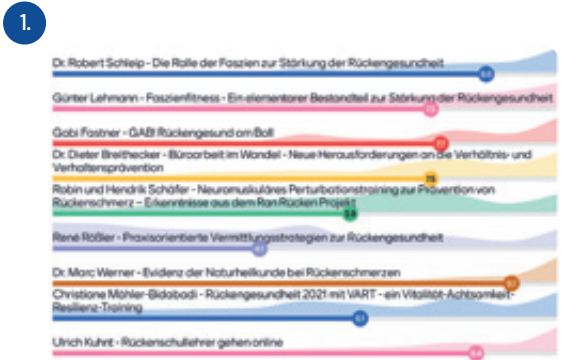
Online-Bewertung mit einem Live-Umfragetool

Am Ende der Veranstaltung kam mit Menti-meter ein Live-Umfragetool zum Einsatz, das die Bewertung der Teilnehmenden sehr gut ausdrückt.

Frage 2: Mit welchen Begriffen lässt sich der Expertenworkshop am besten beschreiben?

Frage 3: Deine Bewertung des Expertenworkshops – es gab maximal 5 Punkte zu vergeben (147 Antworten)

Frage 4: Ein Blick in die Zukunft, das Jahr 2022 – die Pandemie ist Geschichte, was wäre dein Wunsch? (141 Antworten)





Digitale Themenwoche vom 15.03. bis 19.03.21 zum Tag der Rückengesundheit

Auch für die Bevölkerung stellten die Organisatoren ein umfangreiches digitales Angebot zur Verfügung.

Ab dem 15.03. bis zum 19.03.2021 wurden jeden Abend ab 18 Uhr auf YouTube Live-Vorträge veranstaltet, die inzwischen weit über 10.000-mal angesehen wurden. Die Themenabende waren öffentlich zugänglich. Auch hier hatten die Zuschauer nach jedem Beitrag die Möglichkeit, per Chat in die Diskussion mit den Referentinnen und Referenten einzusteigen. Die Aufzeichnungen der Themenwoche sind dauerhaft als Video auf der Seite www.tdr.digital abrufbar. Ergänzt wird die Themenseite durch zahlreiche Videos und Webinare der TdR-Förderer. Letztere ermöglichen es uns, ein so umfangreiches und kostenfreies Informationsangebot anzubieten.



Reichweite: Die Initiatoren mobilisierten zahlreiche Partnerverbände, Förderer sowie die Presse. Via Social Media, Radio, Online-Veröffentlichungen und Printmedien wurden über neun Millionen Menschen erreicht und über den Tag der Rückengesundheit informiert.



Unser Dank gilt an dieser Stelle natürlich auch den Referentinnen und Referenten der Themenwoche!

Erste Reihe (v. l. n. r.):
Detlef Detjen, Susanne Weber,
Günter Lehmann, Christiane Greiner-Maneke

Zweite Reihe: Hendrik und Robin Schäfer,
Gabi Fastner, Barbara Klein

Dritte Reihe: Anke Haberlandt, Jana Rothe,
Ulrich Kuhn



Kontaktinformationen

Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
30559 Hannover
Tel.: 0511 3502730
info@bdr-ev.de
www.bdr-ev.de



»» Der 37. Internationale A+A Kongress startet 2021 hybrid

Die zentralen Themen: Gesundheitsschutz und Sicherheit, Prävention und Homeoffice



Vom 26. bis 29. Oktober 2021 startet der 37. Internationale A+A Kongress, parallel zur A+A Weltleitmesse für Sicherheit und Gesundheit in Düsseldorf. Viele wertvolle Vorschläge für Kongressbeiträge rund um Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit sowie Prävention sind während des „Call for Participation“ bei der Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Basi) eingegangen.

Die Basi organisiert den Kongress, der in diesem Jahr als Hybridkongress präsentiert wird. Dr. Christian Felten, Geschäftsführer der Basi: „In diesem Jahr erwartet die Besucher ein A+A Kongress in kompakterem Format als die Präsenzkongresse der vergangenen Jahre.“ Insgesamt wird es laut Dr. Felten weniger Time-Slots für das gesamte Programm des Kongresses geben. „Wir planen allerdings eine Reihe von digitalen Verlängerungen vieler Programmbestandteile, um die Reichweite des Kongresses dennoch wesentlich zu erhöhen. Dazu legen die Veranstalter insgesamt viel Wert darauf, die gesamte Bandbreite aktueller Themen im Bereich Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit vorzustellen.“

Ab April 2021 gibt es eine Übersicht der geplanten Veranstaltungen. Alle Einreichenden

erhalten zwischen Mai und Juni 2021 eine Benachrichtigung dazu, ob sie mit ihren Vorschlägen beim Kongress dabei sind. Der 37. Internationale A+A Kongress 2021 ist die zentrale Gemeinschaftsveranstaltung für Sicherheit und Gesundheit in Deutschland mit großer internationaler Ausstrahlung. Zu den zentralen Anliegen, die Expertinnen und Experten dort vorstellen und diskutieren, zählen Arbeit 4.0, Zukunft der Arbeit in Europa und weltweit sowie die Durchsetzung von Sicherheit und Gesundheit innerhalb weltweiter Lieferketten.

Der strategische Denkansatz der Vision Zero, einer universalen Präventionskultur mit dem Bestreben, tödliche und schwere Arbeitsunfälle sowie Berufskrankheiten völlig zu vermeiden, spielt dabei eine ebenso wichtige

Rolle wie die Anliegen der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA). Dabei steht die sichere und gesunde Gestaltung von Mobilität, mobilem Arbeiten, Homeoffice sowie Basic Work im Mittelpunkt. Weitere wichtige Themen sind Nachhaltigkeit, Inklusion und der demografische Wandel in der Arbeitswelt. Während des Kongresses wird der Deutsche Arbeitsschutzpreis verliehen. Damit werden in Deutschland ansässige Unternehmen aller Größen und Branchen sowie Einzelpersonen ausgezeichnet, die sich kreativ, wirksam und nachhaltig für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der Beschäftigten bei der Arbeit engagieren.



Kontaktinformationen

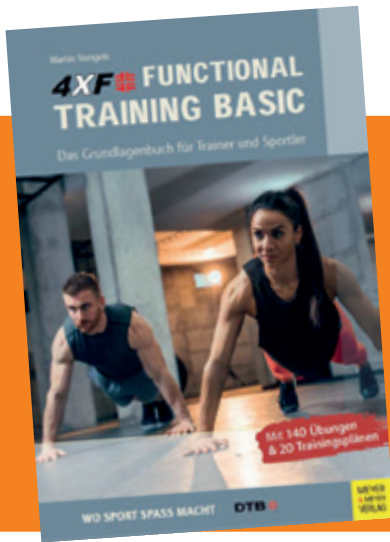
Bundesarbeitsgemeinschaft
für Sicherheit und Gesundheit
bei der Arbeit (Basi) e.V.
53757 Sankt Augustin (bei Bonn)
Tel.: 02241 231-6000



>> Fit@Homeoffice mit Functional Fitness

Gönnen Sie sich Bewegungsauszeiten

Martin Stengele | Sport- und Gymnastiklehrer, Referent für rückengerechte Verhältnisprävention, Sport Mental Coach



Martin Stengele

Das Homeoffice-Mini-Workout-Programm

Ausführung: Jede Übung mit 20–30 Wiederholungen, 1–2 Sätze

Good Morning

Ausführung: Stehen Sie in einem aufrechten, schulterbreiten Stand mit den Händen am Hinterkopf, dabei zeigen Ihre Ellenbogen nach außen. Die Beine sind fast gestreckt, und der Rücken ist gerade. Neigen Sie nun langsam den Oberkörper bis in die Waagerechte (vorausgesetzt, der Rücken bleibt dabei gerade) nach vorne. In dieser Position einen kurzen Moment (1–2 Sekunden) lang bleiben. Anschließend den Oberkörper wieder kontrolliert aufrichten, um zurück in die Ausgangsposition zu gelangen.

Hacker

Ausführung: Kniebeuge. Die Füße sind hüftbreit geöffnet und der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule, sodass Ihr Blick nach schräg vorne unten auf einen fixen Punkt etwa 2 m vor den Füßen gerichtet ist, und der Rücken sollte dabei gerade bleiben. Ziehen Sie dafür den Bauchnabel ein wenig nach innen. Halten Sie Ihre Arme in Verlängerung zum Rumpf nach vorne oben ausgestreckt. Nun führen Sie dynamische, wechselseitige, hackende Hoch-tief-Bewegungen mit gestreckten Armen durch.

Scheibenwischer

Ausführung: Rückenlage. 90°-Winkel im Hüft- und Kniegelenk, sodass die Unterschenkel parallel zum Boden sind. Die Arme liegen seitlich in Schulterhöhe auf dem Boden. Mit dem Einatmen lassen Sie Ihre Knie nach links sinken. Dabei lösen Sie Ihre rechte Gesäßhälfte und die rechte Seite des Brustkorbs vom Boden. Schultern und Arme bewegen sich nicht und

*Martin Stengele:
4XF Functional Training Basic*

*302 Seiten, ca. 200 Abb., Softcover
Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2020
Fotograf: Herb Allgaier
ISBN 978-3-8403-7677-1
Preis: 25,00 € (D)*

So viele Chancen und Risiken ein Homeoffice zu bieten hat, so birgt auch das eigene „Studio“ zu Hause seine Vor- und Nachteile. Bis vor Kurzem war es ja noch fast die einzige Möglichkeit, abgesehen von jeglicher Bewegung im Freien, sich adäquat fit zu halten. Leider hat sich die Anzahl der „täglichen Schritte“ im Homeoffice wohl in den meisten Fällen, von dem Gang zum Kühlschrank einmal abgesehen, nochmals verringert. Dadurch wird es uns nochmal bewusst, wie unverzichtbar ein körperlicher Ausgleich zum eher bewegungsarmen Homeoffice-Alltag ist. Wie unverzichtbar eine tägliche Portion Bewegung für unser Wohlbefinden jedoch ist, können wir spätestens nach ein bis zwei Tagen am eigenen Leib erspüren, wenn sich unser Körper an den gewohnten „Problemzonen“, mittels mehr oder minder starken Signalen, auf sich aufmerksam macht. Dabei würde es im Grunde genommen nicht viel benötigen, um sich in regelmäßigen Intervallen eine kleine Bewegungsauszeit zu gönnen. Eine Wohltat kann dabei sein, wenn Sie Ihren Homeoffice-Arbeitsplatz für wenige Minuten komplett verlassen, indem Sie zum Beispiel mit der frischen Tasse Kaffee in den Garten oder auf den Balkon gehen und Ihr Gesicht Richtung Sonne wenden. Tipp von mir: Schließen Sie dabei Ihre Augen und spüren Sie die Sonne auf Ihrem Gesicht. Für einen

kleinen Sauerstoffkick und um Ihre Konzentration zu verbessern, gehen Sie etwa zehn Minuten um den Block und versuchen Sie dabei, alles bewusst wahrzunehmen, was Sie sehen können, ohne es gleich zu bewerten. Auch der folgende kompakte Bewegungsimpuls hat es mit viel Mehrwert in sich. Dazu ziehen Sie Ihre Schuhe und Socken einmal aus und greifen im Wechsel mit den Zehen das auf dem Boden liegende kleine Handtuch oder Papiertaschentuch auf und legen es ein paar Zentimeter nebenan wieder ab. Ich persönlich gehe gerne in meinen kleinen Garten hinaus und ziehe für wenige Minuten das Unkraut (Löwenzahn und Konsorten ...) aus meiner Wiese. Dies ist im Grunde zwar eine sehr eintönige Tätigkeit, bei der ich aber sehr gut meine Gedanken schweifen lassen kann. Zusätzlich bewege ich mich und bekomme auch noch eine extra Portion Sauerstoff getankt.

Dies sind schon sehr sinnvolle Bewegungsimpulse für Ihren Arbeitsalltag zu Hause. Jedoch benötigt Ihre Muskulatur noch ganz andere Reize, um weiterhin fit und gesund zu bleiben. Hierfür brauchen Sie kein teures Equipment. Eine Gymnastikmatte würde schon ausreichen. Ziehen Sie vielleicht etwas Bequemes an und nehmen Sie sich etwas mehr Zeit dafür.

>> Kostenfreier Ratgeber für Ihre Patienten



Buchverlosung für Fördermitglieder

Vorteil für
Mitglieder

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Fit@Home mit Functional Fitness“.

Lassen Sie sich bis zum 31. Juli 2021 unter der Telefonnummer 04761 9263580 oder per E-Mail an info@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

Gute Nachrichten für den Rücken:
Wir unterstützen Ihre Arbeit mit
100 kostenfreien **AGR-Magazinen**
für Ihre Patienten.

Alltagshilfen **Geprüft & empfohlen**
von Ärzten und Therapeuten.

**Rückengesund rund
um die Uhr!**



AGR-MAGAZIN
jetzt kostenfrei
anfordern!

bleiben fest am Boden. Atmen Sie aus und bewegen Sie die Knie langsam aus der Kraft der Körpermitte über die Ausgangsposition weiter zur rechten Seite.

Beinwippe

Ausführung: Rückenlage. Legen Sie die Arme seitlich in Schulterhöhe auf den Boden. Stellen Sie beide Füße auf, sodass die Kniegelenke etwa eine 90°-Position erlangen. Mit der Ausatmung den Bauchnabel sanft nach innen ziehen. Klappen Sie Ihre Knie zur rechten Seite, ohne den Boden zu berühren. Nun bewegen Sie Ihre Knie mehrmals zu beiden Seiten, stets nur bis knapp über dem Boden. Dies ist eine sehr moderate Bauchmuskulübung!



Kontaktinformationen

Martin Stengele
Sport- und Gymnastiklehrer
Referent für rückengerechte
Verhältnisprävention
Sport Mental Coach
70372 Stuttgart
www.sporttherapeut.info

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Ein Anruf genügt: 04761 9263580



>> Gesund und Fit im Home-Office

Es könnte so schön sein ...

Anne-Marie Glowienka | hochForm



Anne-Marie Glowienka:
GESUND und FIT im Home-Office

hochForm
70 Seiten, Softcover
ISBN (Gebundenes Buch) 978-3-939772-56-9
Preis: 11,97 €

Von zu Hause aus arbeiten bietet einige Vorteile, wie zum Beispiel keine langen Anfahrtswege, kein Stau, Zeitersparnis, keine Störungen durch Kollegen und Kolleginnen, keine Ablenkungen im Großraumbüro, ungestörtes, konzentriertes Bearbeiten wichtiger Aufgaben, bessere Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben und dadurch weniger Stress.

Aber ...

Homeoffice kann auch Nachteile haben wie ungesunde Routinen, zu wenig Bewegung oder unregelmäßige Pausen- und Arbeitszeiten, Gefahr von Isolation und Selbstausbeutung, eingeschränkter Kontakt zum Betrieb und reduzierter Informationsfluss.

Mit diesem Buch inklusive des dazugehörigen 18-teiligen Kartenset und einem Ergo-Check erhalten Sie viele wertvolle und effiziente Tipps und Tricks, wie Sie gesund, fit und produktiv im Homeoffice arbeiten können.

Und das erwartet Sie:

Im **ersten Abschnitt** geht es um Ihren Rücken: Beim Homeoffice-Arbeitsplatz muss unser Rücken eine ganze Menge mitmachen. Oftmals sind die Tische zu niedrig, es fehlt ein passender Bürostuhl und es wird mit dem Laptop in ungünstigen körperlichen Positionen gearbeitet. Hier erfahren Sie alles zum rückschonenden Arbeiten im Homeoffice und bekommen weitere wichtige und wertvolle Tipps an die Hand, damit Ihr Rücken auch langfristig gesund bleibt.

Auch im Homeoffice braucht es einen Arbeitsplatz. Darum geht es im **zweiten Abschnitt**. Arbeiten gemütlich von der Couch aus? Das mag sich zwar gut anhören, ist aber wohl

auf Dauer die denkbar ungesundeste Lösung. Doch wie sieht eine optimale Arbeitsplatzgestaltung für zu Hause eigentlich aus? Dafür gibt es im zweiten Abschnitt den „Homeoffice-Test“, wo Sie Ihren Homeoffice-Arbeitsplatz selber einschätzen und beurteilen können.

Im **dritten Abschnitt** erhalten Sie die zehn besten Tipps für einen ergonomischen, gesunden Homeoffice-Arbeitsplatz. Wenn Sie nach Kriterien für ergonomische Stühle und Tische suchen, finden Sie dazu hier auch die passenden Checklisten.

Vielleicht arbeiten Sie ja noch nicht so lange oder gar das erste Mal im Homeoffice. Dann gilt es, sich neu zu organisieren und Strukturen zu schaffen, andernfalls ist am Ende des Tages alles erledigt: die Wäsche gewaschen, die Wohnung geputzt, aber Ihre eigentliche Arbeit noch lange nicht fertig.

Erfahren Sie daher im **vierten Abschnitt**, wie Sie sich mit einfachen Tricks selbst gut organisieren und strukturieren können und auch die Pausen und den Ausgleich zur Arbeit im Homeoffice-Alltag dabei nicht vergessen. Im fünften Abschnitt erfahren Sie, worauf Sie bei der Ernährung im Homeoffice achten sollten und wie Sie das Trinken im Alltag nicht vergessen.



Buchverlosung für Fördermitglieder

Vorteil für Mitglieder

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Gesund und fit im Home-Office“.

Lassen Sie sich bis zum 31. Juli 2021 unter der Telefonnummer 04761 9263580 oder per E-Mail an info@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

Bewegung und Ausgleich ist das Motto im **letzten Abschnitt**. Der morgendliche Weg ins Büro, der Gang zur Kaffeemaschine und ins Büro der Kolleginnen und Kollegen fällt im Homeoffice weg und man bewegt sich noch weniger als ohnehin schon, wenn man am Schreibtisch arbeitet.

Wie Sie schon mit einfachen, kleinen und effektiven Übungen im Homeoffice fit bleiben können, erfahren Sie in diesem Abschnitt. Außerdem gibt es noch die Top-5-Sportarten für einen gesunden Rücken.

Alles rund ums Thema „Gesund arbeiten im Homeoffice“ sowie Bestellmöglichkeiten finden Sie hier: www.hochform-zentrum.de und www.fit-at-work.shop

Kontaktinformationen

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

>> Arbeitsmarktfitness in Zeiten von New Work

Wie Sie auch in Zukunft beruflich erfolgreich bleiben

Monika Alicja Pohl | Expertin für Selbstfürsorge 4.0



Monika A. Pohl:
*Employability –
So werden Sie fit für den
Arbeitsmarkt der Zukunft*

190 Seiten, gebunden
GABAL Verlag, Offenbach 2021
ISBN 978-3-96739-044-5
Auch als E-Book erhältlich
Preis: 24,90 € (D) | 25,60 € (A)



Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Employability“.

Lassen Sie sich bis zum 31. Juli 2021 unter der Telefonnummer 04761 9263580 oder per E-Mail an info@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

In der digitalen Welt von heute ist es nicht mehr möglich, mit einmal Gelerntem das komplette Arbeitsleben zu bestreiten. In einem rasanten Tempo entstehen neue Geschäftsmodelle, aus denen sich moderne Berufsbilder ergeben und mit denen alte verschwinden. Um mit dem Wandel Schritt zu halten, ohne dabei außer Atem zu kommen, ist nicht nur die Weiterbildung fachlicher Kompetenzen wichtig. Immer mehr rücken andere Skills in den Vordergrund: ein Bewusstsein für Werte, Anpassung an Veränderung und Eigenverantwortung.

Mit diesem Praxisbuch investieren Sie in Ihre Persönlichkeitsentwicklung und lernen die Faktoren kennen, die darüber mitentscheiden, ob Sie auch in Zukunft beruflich erfolgreich und zufrieden mit Ihrer Tätigkeit sein werden.

New Work beschreibt den rasanten Wandel in unserer Arbeitswelt. Seit der Corona-Krise hat dieser Begriff eine doppelte Bedeutung. Denn zum einen geht es dabei um das Arbeiten im digitalen Zeitalter, zum anderen nach der weltweiten Pandemie. In einigen Jahren

wird es viele Berufsbilder, wie wir sie heute noch kennen, nicht mehr geben. Dafür entstehen neue. Fachliche Kompetenz ist nach wie vor wichtig, aber was inzwischen mindestens genauso wichtig ist, sind die Leistungsmotivation, die persönlichen Werte und Überzeugungen sowie eine achtsame Selbstführung. Und genau diese Fähigkeiten und Fertigkeiten hängen mit der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit zusammen.

Corona hat entscheidend dazu beigetragen, dass unser Bewusstsein für Arbeit gereift ist. Wir haben erkannt, dass Arbeit nicht nur der finanziellen Absicherung dient, sondern auch Anerkennung und gesellschaftliche Teilhabe bedeutet, uns eine Identität gibt, Würde verleiht und unseren Alltag strukturiert. Wir haben verstanden, dass Gesundheitskompetenz im Sinne einer gesunden Selbstfürsorge dabei eine essenzielle Rolle spielt, sogar über Leben und Tod entscheiden kann. Und wir haben beobachtet, dass Kreativität und agiles Handeln viele Probleme lösen können und dass wir nur gemeinsam nachhaltig Fortschritte erreichen. Auch wenn Corona wieder geht, werden uns diese Themen in Zukunft weiter beschäftigen.

Die Evolution der Arbeit macht gerade jetzt einen großen Sprung nach vorne. Betrachten wir es als Privileg, diesen Entwicklungsschritt mitzugehen, denn Darwins Evolutionstheorie hat bis heute nicht an Aktualität verloren. Denn eines ist sicher: Wenn wir uns ernsthaft weiterentwickeln wollen, müssen wir bereit sein, flexibel auf Veränderungen zu reagieren und den Wandel nicht als Belastung, sondern als Fortkommen zu betrachten. Dabei sind wir diesem Prozess keineswegs hilflos ausgeliefert, sondern können und sollten ihn unbedingt aktiv mitgestalten.

Mit diesem Praxisbuch investieren Sie in Ihre Persönlichkeitsentwicklung und lernen die Faktoren kennen, die darüber mitentscheiden, ob Sie auch in Zukunft beruflich erfolgreich und zufrieden mit Ihrer Tätigkeit sein werden.



Kontaktinformationen

Monika A. Pohl
53859 Niederkassel | Tel.: 02208 909250
kontakt@lebensstil-gesundheit.de
www.lebensstil-gesundheit.de



>> Psycho-Kardiologie

Verständlich auf den Punkt gebracht

Cornelia M. Kopelsky | Service für bewegende Publikationen



Rainer Schubmann, Silke Eckelt,
Sebastian Hermes, Boris Leithäuser:
*Psycho-Kardiologie Kompakt –
Verständlich auf den Punkt gebracht*

232 Seiten, 20 Abb.,
Spitta Verlag, Balingen 2019
ISBN 978-3-946761-72-3
Preis: 14,80 €

Die Psychokardiologie ist ein noch recht junges medizinisches Fachgebiet. Es befasst sich mit den Wechselwirkungen zwischen Herzkrankungen und psychischen Faktoren und arbeitet eng mit der klassischen Kardiologie und der Psychologie zusammen. Denn kein Organ steht so sehr in Verbindung mit emotionalen Empfindungen wie das Herz, gilt es doch seit Menschengedenken als Sitz der Seele. Naturwissenschaftlich betrachtet hat das Herz als zentrales Saug- und Pumporgan die Aufgabe, den Körper ein Leben lang mit Blut zu versorgen. Aber bis heute beschreiben Menschen positives wie negatives Gefühls-erleben mit der Befindlichkeit ihres Herzes: „Mir ist ein Stein vom Herzen gefallen“, wenn sie nach einer glimpflich endenden Aktion Erleichterung und Entlastung spüren. „Herzerfrischend“ ist ein freudiges, vitalisierend wirkendes und „herzergreifend“ ein tief berührendes Erlebnis. „Wünsche von Herzen“ sind ehrlich gemeinte Wünsche. Sich „mit Herzblut“ einer Sache widmen, heißt, sich mit allen Kräften engagieren. „Herzlos“, „kaltherzig“, „hartherzig“ und „engherzig“ stehen für Gefühl- und Lieblosigkeit, Verbitterung, Missgunst und Angst. Verdrängter Ärger zerreißt und eine zu tiefst gehende Enttäuschung bricht das Herz.

In der Tat, eine starke emotionale Belastung kann eine medizinisch ernstzunehmende Herz-erkrankung wie das Broken-Heart-Syndrom auslösen, das mit seinem Beschwerdebild

sowie Blut- und EKG-Veränderungen einem akuten Herzinfarkt gleicht. Umgekehrt können Herzkrankungen psychisch so stark belastend sein, dass die Seele ebenfalls erkrankt. Diese uralten, auf erspürtem Körperwissen beruhenden Menschheitserfahrungen sind gar nicht so mystisch und abwegig und lassen sich dank moderner physiologischer und psychologischer Stressforschung erklären und für Therapieformen in der Kardiologie differenziert nutzen. Unter Beachtung eines mehrdimensionalen und vernetzten biopsychosozialen Geschehens bei Herzkrankheiten vermitteln drei Fachärzte für Innere Medizin mit kardiologischen Schwerpunkten und ein Psychologischer Psychotherapeut in ihrem Buch Grundlagen und Handlungsfelder der Psychokardiologie. Die Autoren wenden sich an interessierte und betroffene Patienten und informieren für medizinische Laien leicht verständlich über psychosomatische Zusammenhänge und Herz-Seele-Wechselwirkungen sowie Therapieverfahren.

Das Buch ist in 17 Kapitel gegliedert und beginnt mit einem Überblick über Strukturen und Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems. Diesem schließt sich eine Vorstellung der häufigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Beschreibung der Ursachen, Beschwerdebilder und Behandlungsformen wie Angina pectoris, Herzinfarkt, Herzklappenfehler, Herzinsuffizienz und Bluthochdruck an. Die

nächsten drei Kapitel dienen der psychosomatischen Grundlagenbildung, bringen Klarheit in die Begriffsvielfalt der Psychokardiologie und Kardiopsychosomatik und erläutern, wie sich Stress biochemisch auf Körper und Seele auswirkt, welche Symptome auftreten und welche Stressoren und Stressreaktionen für das Herz-Kreislauf-System ein Krankheitsrisiko bedeuten.

Es folgen Erklärungen zu Herzerkrankungen, bei denen psychische Faktoren eine auslösende oder reaktive Rolle spielen. Die Schilderungen von Fallbeispielen (gebrochenes und zerrissenes Herz, akute und chronische Stressbelastung, Herzinsuffizienz und Depression, Anpassungsstörungen nach Herzerkrankung, Genesung und Rehabilitation nach Operationen am Herzen) verhelfen dabei zu einem besseren Verstehen der Seele-Herz- und Herz-Seele-Wechselwirkungen. Ein Kapitel geht nochmals auf den Bluthochdruck ein und veranschaulicht den Einfluss der Psyche auf seine Entstehung und Behandlung. Weitere psychische Auslöser und/oder Reaktionen erklären die Autoren bei ungefährlichen, krankhaften und bedrohlichen Herzrhythmusstörungen und nach implantierten Aggregaten (Defibrillator) und anderen Herzunterstützungssystemen. So kann das Überleben einer Reanimation oder das Erleben eines oder mehrerer Defibrillator-Schocks eine posttraumatische Belastungsstörung zur Folge haben. Besprochen werden auch nicht kardiologische Krankheitsbilder, die sogenannten somatoformen Beschwerden, die Betroffene beunruhigen und ängstigen. Sie sind bekannt unter den Synonymen „Herzangst“, „nervöses Herz“ und „Herzneurose“.

Das 17. und mit 66 Seiten das größte Kapitel zeigt von der ambulanten psychokardiologischen Versorgung bis zur stationären psychokardiologischen Komplexbehandlung im akuten und rehabilitativen Stadium die vielen Therapiemöglichkeiten auf. Beschrieben werden Grundlagen, Verfahren und Wirkungsweise zum Beispiel der Psychotherapie

als analytische, tiefenpsychologische oder Verhaltenstherapie, Achtsamkeitstraining, Stressbewältigungstraining und Biofeedback. Ebenfalls sehr gut thematisiert sind bedeutende Aspekte der Bewegungstherapie mit psycho- und funktionsmotorischen Wirkungszielen auf das emotionale Erleben und die Lebensqualität, auf das Herz-Kreislauf-System, auf den Fettstoffwechsel und auf den Kohlehydratstoffwechsel. Die Autoren weisen zudem auf wertvolle Möglichkeiten der Selbsthilfe und Eigeninitiative in der Verhaltensprävention und bei der Lebensstiländerung hin. Das Kapitel endet mit Informationen über Naturheilverfahren als Komplementärmedizin. Dieser gelungenen Informationsschrift im handlichen Taschenbuchformat ist eine weite Verbreitung zu wünschen, nicht nur unter Patienten, sondern auch in allen

Fachkreisen für physiologische und psychologische „Herzangelegenheiten“. Mit fundiert medizinisch-psychologischer Fachkenntnis und mit ebenso viel Empathie hilft das erfahrene Autorenteam Patienten, deren Angehörigen und Therapeuten, Herzerkrankungen und die dafür notwendigen Therapie- und Rehabilitationsmaßnahmen zu verstehen und besser damit umzugehen.



Kontaktinformationen

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

Impressum

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

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

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

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

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

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

Auflage: 16.700 Exemplare • Anregungen, Kritik, Leserbriefe sowie Themenvorschläge sind jederzeit willkommen.

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

Quellennachweise: Titel: Fotos von links oben nach rechts unten: © stokkete – stock.adobe.com, © stokkete – stock.adobe.com, © Sedus Stoll AG, © stokkete – stock.adobe.com, © stokkete – stock.adobe.com, © Haider Bioswing GmbH, © pixabay – janeb13, © Andrey Popov – stock.adobe.com, © officeplus GmbH; S. 4/5: © TOPRO GmbH; S. 6/7: © hera Laborsysteme GmbH; S. 8: © Faurecia Autositze GmbH; S. 10: © Sedus Stoll AG; S. 11, oben: © WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com, unten: © Rosario Morreale; S. 12: © pixabay – Free-Photos; S. 13: © Sandra Hans; S. 14: © Boggy – stock.adobe.com; S. 15: © Rüdiger Fiehn; S. 16: Jo Panuwat D – stock.adobe.com; S. 17: © Rüdiger Fiehn; S. 18: © Boggy – stock.adobe.com; S. 19, oberes Foto: Nicole Tomas, unteres Foto: © Christoph Mundt; S. 20–22: © Petra Büchlin; © S. 23, kleines Foto: © Ulrike Stefanowski, großes Foto: f8studio – stock.adobe.com; S. 24: © pixabay – Tama66; S. 25: © Reinhard Weber; S. 26: © pixabay – TanteTati; S. 27/28: © Martin Josuweit; S. 29: © Günter Lehmann; S. 30–32: © Trainingsinsel GmbH & Co. KG; S. 33: © Rückenpause/Lara Ahlefeldt; S. 34: © Hama GmbH & Co. KG; S. 35: © TOGU GmbH; S. 36/37: © moll Funktionsmöbel GmbH; S. 38: © Aeris GmbH; S. 39: © GANTER Shoes GmbH; S. 40/41: bellicon Deutschland GmbH; S. 42–44, Ergon Bike Ergonomics; S. 45: © Dauphin HumanDesign Group GmbH & Co. KG; S. 46/47: © Haider Bioswing GmbH; S. 48/49: © Idiag GmbH; S. 50: © Thomas GmbH + Co. Sitz- und Liegemöbel KG; S. 51: © BGB Schweiz; S. 52: Nico Dragano; S. 54: Henny Paeschke; S. 55: © Deutscher Verband Ergotherapie; S. 56: © Johannes Flechtenmacher; S. 60: © AGR; S. 61, oben von links nach rechts: © Susanne Weber, © Dieter Breithecker, © Ulrich Kuhnt, unten: © AGR; S. 62: © Basi; S. 63, Porträts von links nach rechts: © Robert Schleip, © Günter Lehmann, © Gabi Fastner, © Dieter Breithecker, © Robin Schäfer, © Hendrik Schäfer, © René Rößler, © Marc Werner, © Christiane Mähler-Bidabadi, © Ulrich Kuhnt; S. 63, oben: AGR, Porträts von links nach rechts: © Detlef Detjen, © Susanne Weber, © Günter Lehmann, © Christiane Greiner-Maneke, © Hendrik Schäfer, © Robin Schäfer, © Gabi Fastner, © Barbara Klein, © Anke Haberlandt, © Jana Rothe, © Ulrich Kuhnt; S. 65: © Basi; S. 66: © Martin Stengele; S. 68: © Anne-Marie Glowienka; S. 69: © GABAL; S. 70: © Spitta

Wir bitten Sie um Rücksprache vor Veröffentlichung einzelner Artikel aus dieser Zeitschrift. Alle Nutzungsrechte für Bilder, Texte und Schriftzüge sind vorbehalten. Verbreitung und Wiedergabe – auch in Auszügen – ist möglich, bedarf allerdings der schriftlichen Genehmigung durch die AGR und gegebenenfalls der Autoren.

Bitte beachten Sie: Redaktionsschluss für die 2. Ausgabe 2021 (Nr. 66) der AGR aktuell ist der 1. September 2021.

20 Jahre
ME & FRIENDS AG
WALKING TOGETHER



Nachhaltige Gesundheit und schmerzfrei mobil

2021 feiert die ME & Friends AG mit ihrer Marke CHUNG SHI Ihr 20-jähriges Bestehen. Was im Jahr 2001 als Zwei-Mann-Betrieb von Michael und Alexia Ertl mit dem festen Glauben an ihre Idee einer nachhaltigen Gesundheit begann, hat sich in letzten zwei Jahrzehnten zu einem weltweit agierenden Unternehmen mit über 3 Millionen Paar verkauften Funktionsschuhen entwickelt.

„Wir sind unseren Kunden, Lieferanten, Gesellschaftern und Geschäftspartnern, die uns in dieser Zeit begleitet und unterstützt haben, sehr dankbar für Ihre Treue und Loyalität.

Die AGR – Aktion Gesunder Rücken e.V. hat uns mit der Auszeichnung vieler Produkte in unserer Markenphilosophie bestärkt.

Denn Gesundheit fängt
bei den Füßen an!“



Michael Ertl

Michael Ertl, CEO ME & Friends AG

