

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen



>> KINDERLEICHT: ERGONOMISCHE SCHULRANZEN

Mehr auf S. 10



Geprüft & empfohlen

- Bikefitting: das optimal angepasste Fahrrad finden
- Entdecken Sie neue Freude am Transportieren
- Faszienbehandlung am Arbeitsplatz



Fachbeiträge

- App-unterstützte Bewegungstherapie
- Rückenschmerz als umfassende medizinische Herausforderung
- Innerbetrieblicher Arbeitsschutz leicht gemacht



Verhältnisprävention

- E-Schraubendreher auf Rezept?
- Arbeiten in der Zukunft
- Bewegungsbetten statt starrer Liegestätte
- Gesund am Arbeitsplatz: Vorbeugen ist besser als heilen

www.agr-ev.de





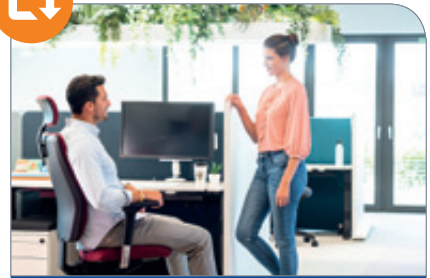
**Geprüft
& empfohlen 4**

Verspannungen im Rücken direkt am Arbeitsplatz selbst behandeln _____ 4
 Bikefitting mit dem ERGOTEC Scanner _____ 6
 Online-Beratungstool RichtigRadfahren.de _____ 7
 Neues gesundes kybun Joya Sitzkissen _____ 9
 Ergonomische Schulranzen von Belmil _____ 10
 Treuer Begleiter bei Transporten: xetto _____ 12
 TOPRO Step Treppensteighilfe _____ 14



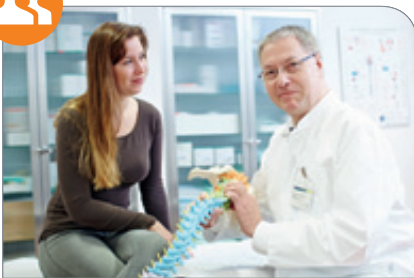
**Interdisziplinäre
Fachbeiträge 16**

OrthoHeroBKK: innovativer Versorgungsvertrag _____ 16
 Referentenvermittlung für den 65. FOT-Kongress _____ 18
 Rückenschmerz als umfassende
 medizinische Herausforderung _____ 20
 FührungsLOS!? _____ 22
 Der Online-Betriebsarzt _____ 25



**Neues aus der
Verhältnisprävention 26**

Empfohlene Bewegungsprogramme
 und Trainingsgeräte für den Rücken _____ 26
 Arbeiten in der Zukunft _____ 28
 Der einfache Weg zu einem langen,
 gesunden und selbstbestimmten Leben _____ 30
 Immer in Bewegung _____ 32
 Wie der falsche Stuhl und Stress
 zu Rückenschmerzen führen _____ 34
 Mit dem Babyschwinger
 kommen alle sanft zur Ruhe _____ 37
 Gesund am Arbeitsplatz _____ 38
 Warum es den E-Schraubendreher
 auf Rezept geben sollte _____ 40



**Berichte aus den
Verbänden 42**

BVO goes App! _____ 42
 Der BVO ist 20 Jahre alt! _____ 43
 Rückenschmerzen adé _____ 44
 Mehr gesunde Lebensjahre durch Teilnahme
 an Rückentherapie _____ 46



**AGR
intern 48**

Ab in die Schule _____ 48
 Personalwechsel im Bereich
 der Presse- und Projektarbeit _____ 49
 Neues von unseren Referenten _____ 50
 Eine Dekade Referentin _____ 52
 „Zeig Herz gegen Rückenschmerz –
 jetzt und für immer“ _____ 54
 Präsenz zeigen ist Trumpf _____ 58



**Medien &
Veranstaltungen 59**

therapie Messen _____ 59
 AGR Online Seminare _____ 60
 AGR-Medientipp _____ 61
 Arbeitstherapie: „Praktisches Tun hilft,
 einen Zustand zu verbessern.“ _____ 62
 Impressum _____ 63

Liebe Leserinnen und Leser,

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“ (Heraklit). Eine Lebensweisheit, die gegenwärtig präsenter denn je zu sein scheint. Auch hinter den Kulissen der AGR gab es Veränderungen – nämlich mich. Diese Ausgabe der AGR aktuell ist mein Einstieg in die Welt der Rückengesundheit. Ich freue mich sehr, dass ich an der Erstellung dieser Ausgabe mitarbeiten durfte und bin gespannt auf die, die noch folgen werden!

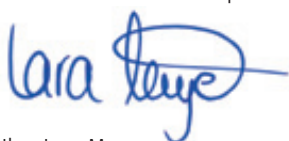
Und noch etwas hat sich mit dieser Ausgabe verändert. Wir freuen uns, dass der Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. ab sofort die „AGR aktuell“ auf den Sonderseiten (ab S. 64) mit Fachbeiträgen und News zum Verein bereichern wird.

Vielleicht gab es auch in Ihrem Umfeld in letzter Zeit einige Veränderungen. Die Pandemie hat unser aller Leben auf den Kopf gestellt, berufliche Herausforderungen und private Angelegenheiten fordern uns jeden Tag aufs Neue. Sicherlich durften Sie sich aber auch über den einen oder anderen Glanzpunkt freuen. Bei all den Dingen, die um uns herum passieren, sollten wir uns die schönen Dinge im Leben doch viel häufiger vor Augen führen, finden Sie nicht? Was war Ihr Highlight in den letzten bewegenden Monaten?

Was bei all der Schnellebigkeit jedoch nie in den Hintergrund rücken sollte: unsere Gesundheit. Wir haben wieder einmal all unser Herzblut in dieses Magazin fließen lassen, um Ihnen und damit auch Ihren Patienten zu mehr (Rücken-)Gesundheit zu verhelfen. Freuen Sie sich auf neue rückenfreundliche Produkte, die von uns mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurden, innovative Konzepte im Bereich der Verhältnisprävention, spannende Fachbeiträge von unseren Experten und vieles mehr. Auch Buchvorstellungen sind mit dabei, so kommen die Leseratten unter Ihnen voll und ganz auf ihre Kosten.

Kommen wir zum Abschluss zu einem unserer ganz persönlichen Highlights in diesem Jahr: Endlich wieder Messe – live und vor Ort! Die Fachmesse therapie Leipzig bot uns nach langer Zeit endlich wieder die Möglichkeit, mit Therapeuten und Medizinerinnen in direkten Austausch zu treten – der persönliche Kontakt ist eben nicht zu ersetzen! Unsere Sonderschau zur rückenfreundlichen Gestaltung von Büroarbeitsplätzen war ein voller Erfolg, New Work zum Anfassen, wie mir das Messteam berichtet hat. Selbstverständlich gibt es einen ausführlichen Nachbericht für Sie, machen Sie sich doch gern auf Seite 58 selbst ein Bild. Wir freuen uns schon auf die nächsten Veranstaltungen in Präsenz und vielleicht sehen wir uns dann auch persönlich!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, bleiben Sie (rücken-)gesund!



Ihre Lara Meyer



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



>> Verspannungen im Rücken direkt am Arbeitsplatz selbst behandeln

ErgoPhysion erhält das AGR-Gütesiegel für den TensionTerminator OfficePro und CleanZone

Nach Informationen von ErgoPhysion



TensionTerminator OfficePro: Verspannungen lösen, Schmerzen lindern – effektiv in kurzer Zeit und direkt am Arbeitsplatz

Unser Bewegungsmangel im Alltag, die sitzende Arbeit vor dem Bildschirm oder Zwangshaltungen in der Produktion und Dienstleistung lassen Faszien verkleben, schmerzende Verhärtungen und Knubbel entstehen. Der TensionTerminator von ErgoPhysion ist ein Rückentherapiegerät, das zwei im therapeutischen Alltag bewährte Therapieansätze zur Behandlung verklebter Faszien bietet und speziell für Eigenbehandlung am Arbeitsplatz entwickelt wurde.

„Ich habe Rücken.“ Auch ErgoPhysion will, dass dieser grammatikalisch verkürzte Satz aus dem Sprachgebrauch im Alltag verschwindet.

Unsere Arbeitswelt findet sich häufig sitzend meist vor dem Bildschirm wieder. Die Tätigkeit ist durch langsame und statische Bewegungen im Sitzen geprägt. Dies führt zu typischen Beschwerdebildern im Bereich der Wirbelsäule mit Begleitscheinungen im Kopfbereich und den Extremitäten. Auch

Zwangshaltungen in der Produktion und Dienstleistung oder ein häufig vorgeneigter Oberkörper führen zu Überlastungen und zu Verspannungsschmerzen.

Verantwortlich dafür ist eine Verklebung der Faszien. Durch den Bewegungsmangel verliert diese Bindegewebsstruktur ihre Geschmeidigkeit, sie verklebt und verhärtet. Auch dauernde psychische Belastungen begünstigen das Verkleben der Faszien – Schmerzen in Rücken, Nacken und Schulterbereich sind die Folge.

Faszien – ein großes Sinnesorgan und Kommunikationssystem im Körper

Das Faszien-system ist ein komplexes Netzwerk, welches alle Organe und Muskeln miteinander verbindet und ist unser wichtigstes Sinnesorgan für die Körperwahrnehmung. Faszien übernehmen wichtige Aufgaben für die Körperwahrnehmung, Gelenkstabilität und Feinkoordination und spielen bei der Schmerzentstehung eine zentrale Rolle.

Faszien können verkleben und so komplexe innere Verspannungen bis hin zu chronischen Schmerzen auslösen. Rücken, Nacken und Schultergürtel sind besonders häufig von dysfunktionalen Faszien betroffen. Begleitscheinungen sind Kopfschmerzen, beeinträchtigte Beweglichkeit, Kompensationshaltung und verringerte Schlafqualität mit häufig resultierenden Folgen wie Bandscheibenschäden oder Arthrose. Dies wirkt sich deutlich auf die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit im Beruf aus und ist Ursache für fast jeden vierten Arbeitsunfähigkeitstag.

Therapieansätze mit dem TensionTerminator

Der TensionTerminator bietet zwei im therapeutischen Alltag bewährte Therapieansätze. Die beiden höhenverstellbaren Faszienrollen ermöglichen das Lösen von großflächigen fasziellen Verklebungen (self myofascial release – SMR). Dadurch wird eine unmittelbare Reduktion des Verspannungsbildes und

dessen Begleiterscheinungen erreicht. Der Triggerpunkthebel wird für das Lösen lokaler Faszienerhärtungen angewendet, die besonders häufig im Schultergürtel- und Nackenbereich vorkommen.

Faszienbehandlung am Arbeitsplatz

Unternehmen wissen um die Bedeutung von Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter. Deshalb bieten sie proaktiv Maßnahmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung an. Der TensionTerminator ist als Rückentherapiegerät speziell für den Einsatz am Arbeitsplatz konzipiert und ermöglicht jedem im Unternehmen eine niederschwellige Selbstbehandlung verklebter Faszien und Verhärtungen. Die Erfahrung zeigt, dass die Mitarbeiter dieses Behandlungsgerät dankbar nutzen – und richtig situiert verführt der TensionTerminator auch zu mehr Bewegung am Arbeitsplatz.

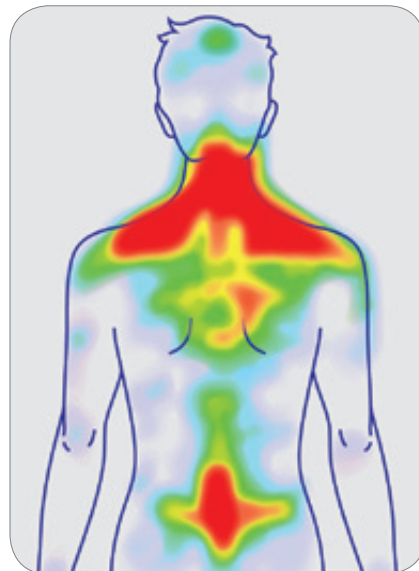
Für die Bereitstellung des TensionTerminators im Unternehmen bietet ErgoPhysion Unterstützung und Tools für die Einführung, Monitoring und Wirkungsbeurteilung beim Einsatz dieses medizinischen Rückentherapiegerätes. Anleitungsvideos zeigen die einfache und sichere Anwendung.

Anwendungsstudie liefert Evidenzen

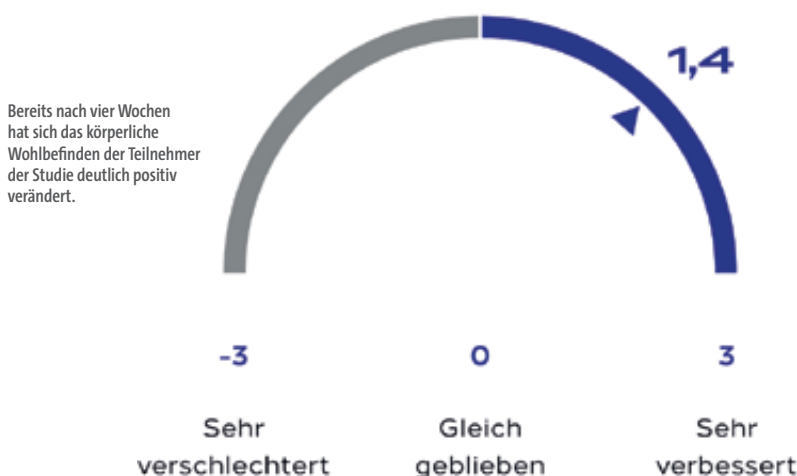
Im Rahmen einer Studie des Tirol Institut für Qualität im Gesundheitswesen wurde eine Anwendungsbeobachtung in Unternehmen mit 300 Teilnehmern durchgeführt. Danach leiden 63 Prozent der Mitarbeiter täglich oder ein bis mehrmals pro Woche an Verspannungsschmerzen.

Eine Anwendung mit dem TensionTerminator zwei- bis dreimal pro Woche für wenige Minuten verringert laut den Studienergebnissen bereits nach vier Wochen die Rückenschmerzen um 28 Prozent. Die Veränderungen bei den Beweglichkeitsparametern fallen noch deutlicher aus.

Die beobachteten Indikatoren und Rückmeldungen der Anwender bestätigen die positive Wirkung einer Selbstbehandlung von verhärteten und verklebten Faszien in einer kurzen Pause am Arbeitsplatz. Verspannungsschmerzen werden unmittelbar gelindert, das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigen. Beides wirkt sich auch positiv auf die Arbeitsleistung aus. Die Ergebnisse zeigen zudem: „Rückenschmerz muss nicht sein“.



Schmerzkarte: „Zeigen Sie, wo Sie Schmerzen haben“. Anwendungsstudie TensionTerminator, Tirol Institut für Qualität im Gesundheitswesen, fh Gesundheit 2021.



Geprüft & empfohlen



Der TensionTerminator von ErgoPhysion

Triggerpunkte und verklebte Faszien können Ursachen für verschiedenste Schmerzbilder sein. Doch wie kann ich therapiebegleitend etwas dagegen tun bzw. vorbeugend tätig werden? Geht das auch am Arbeitsplatz? Ja, beispielsweise mit dem TensionTerminator. Dieses geniale Hilfsmittel eignet sich besonders für Unternehmen und deren Mitarbeiter. Also zum Beispiel im Büro, in der Produktion, im Lager oder in der Logistik. Die Erfahrung zeigt, dass die Mitarbeiter das Hilfsmittel dankbar annehmen, wenn es in einem geschützten Umfeld (zum Beispiel Teeküche) leicht zu erreichen ist. Schnell wird die Anwendung so zur Normalität. Regelmäßige Anwendung führt zu einer deutlichen Verbesserung der Schmerz- und Verspannungssituation in der Belegschaft. Ebenso wird das Bewusstsein für Verspannungen, Ergonomie und Bewegung am Arbeitsplatz deutlich gesteigert.

Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel.

ErgoPhysion bietet auf physiotherapeutischen und ergonomischen Grundlagen konzipierte Medizinprodukte und Konzepte zur therapeutischen Verbesserung der Arbeitsplatzsituation.

Am Ende zählt das, was auch die gewünschte Wirkung bringt.



Kontaktinformationen

ErgoPhysion
6020 Innsbruck | Österreich
Tel.: +43 699 10222520
info@ergophysion.com
www.ergophysion.com



>> Das Fahrrad ergonomisch richtig einstellen: Bikefitting mit dem ERGOTEC Scanner

Mit Bikefitting das optimal angepasste Fahrrad finden – professionelle Beratung im Fachhandel

Nach Informationen der Wilhelm Humpert GmbH & Co. KG

Es schont die Gelenke, baut Stress ab, macht schlank, stärkt Muskeln und Immunsystem. Nein, nicht die neue Wunderpille aus dem Pharmalabor, sondern Radfahren. Es ist eine der gesündesten Bewegungsformen überhaupt. Doch geht es Ihnen auch so? Viele Fahrradfahrer klagen über Taubheitsgefühle in Händen und Füßen sowie Kniebeschwerden oder Schmerzen auf dem Sattel. Schuld ist dann nicht unbedingt die mangelnde Fitness, sondern eine falsche Sitzposition auf dem Fahrrad. Mit einem sogenannten Bikefitting können Sie das aber leicht beheben.

Was ist Bikefitting?

Der Begriff stammt aus dem Englischen und heißt so viel wie angepasstes Rad. Und genau darum geht es auch: Das Fahrrad soll möglichst optimal zum Fahrer passen, das heißt, auf den Fahrer abgestimmt werden. Dies lässt sich mit einem richtig eingestellten Lenksystem, einschließlich passender Griffen, dem Sitzsystem, bestehend aus Sattelstütze und Sattel sowie den Pedalen, gut umsetzen.

Wie läuft ein Bikefitting ab?

In der Regel startet das Bikefitting mit einem Gespräch, in dem die individuellen Wünsche und Probleme des Fahrers festgehalten werden. Wer in der Vergangenheit beim Radfahren unter Sitzbeschwerden, Bein-, Knie-, Rücken- oder Nackenproblemen gelitten hat, sollte dies unbedingt erwähnen.

Anschließend nimmt der Fahrer Platz auf einem Vermessungssystem, mit dem die passenden Einstellungen ermittelt werden können. Solch ein System hat zum Beispiel ergotec Bikeparts mit dem ergotec Scanner entwickelt. Der Fahrer spürt live in der realen Sitzposition und beim aktiven Pedalieren, wie sich veränderte Einstellungen auf das Fahrerlebnis und das Wohlbefinden aus-



wirken. Gleichzeitig sieht sich der Fahrer auf dem Bildschirm des Scanner-Systems und kann jede Änderung seiner Körperhaltung optisch direkt nachvollziehen. In erstaunlich kurzer Zeit lassen sich alle wichtigen Einstellungen wie Sattelhöhe und Sattelposition (per Knielot ausgerichtet), Lenkerhöhe, Lenkerposition und Lenkerform sowie die Wirkung von unterschiedlichen Griffen herausfinden. Die Ergebnisse können anschließend einfach und schnell vom Vermessungssystem auf das Fahrrad übertragen werden.

Folgende Anpassungen gehören für eine ergonomische Radeinstellung dazu:

- ▶ das Verstellen von Sitzrohrwinkel, Oberrohrlänge, Lenkerüberhöhung und Vorbaulänge
- ▶ ein schneller Sattel- und Lenkerwechsel
- ▶ das zügige Einstellen von Sattelhöhe und Sattelleigung
- ▶ die horizontale Sattelverstellung (Knielot)
- ▶ ein unkomplizierter Wechsel unterschiedlicher Griffen

Über ergotec

Mit der Marke ergotec präsentiert sich das Wickeder Familienunternehmen als Spezialist für ergonomische und sichere Fahrradkomponenten. Seit mehr als 100 Jahren entwickelt, produziert und vertreibt das Wickeder Traditionsunternehmen hochwertige Fahrradteile, die sich insbesondere auf die Schnittstelle zwischen Mensch und Rad konzentrieren. Die innovativen ergotec Produkte sind sowohl für die Fahrradhersteller als auch für den Nachrüstmarkt konzipiert. Der Vertrieb erfolgt über den qualifizierten Fahrradfachhandel.

Das Unternehmen freut sich über die Aufnahme ins Lexikon der deutschen Weltmarktführer.

Was bringt ein Bikefitting?

Die durch das Bikefitting ermittelte, ergonomisch perfekte Verbindung von Fahrer und Fahrrad steht für mehr Komfort und Gesundheit beim Radfahren. Radfahrer, bei denen in der Vergangenheit Beschwerden aufgetreten sind, berichten oft von deutlicher Schmerzreduzierung und mehr Fahrspaß. Hilfreich ist das Bikefitting nicht nur bei der Optimierung eines bereits vorhandenen Zweirads, sondern auch dann, wenn der Kauf eines neuen Bikes oder E-Bikes bevorsteht. Über das Vermessungssystem lässt sich zum Beispiel schnell und zuverlässig herausfinden, welche Fahrradgröße und Rahmengeometrie zur Anatomie des Fahrers passt. Auf diese Weise wird Bikefitting zum wichtigen Bestandteil der Kaufentscheidung.

Eine Übersicht von Fachgeschäften mit AGR-zertifizierten Scanner-Systemen finden Sie übrigens unter:

www.ergotec.de/haendlersuche



Kontaktinformationen

Wilhelm Humpert GmbH & Co. KG
58739 Wickede (Ruhr)
Tel.: 02377 9183-0
www.ergotec.de
www.richtigradfahren.de
kontakt@ergotec.de

Geprüft & empfohlen



Bikefitting mit dem ergotec Scanner

Wer die Radeinstellung dem versierten Fachhandel überlassen will, der sollte sich an einen Händler wenden, der das ergotec Scanner-System vor Ort hat. Damit kann jeder Radtyp simuliert werden, kleinste Verstellungen bis hin zum Sattelwechsel oder einem anderen Lenkertyp werden in Sekundenschnelle vorgenommen und Sie erhalten ein sofortiges Ergebnis. Per Video-Scan überprüfen Sie mit dem Verkäufer Ihre Fahrposition und alle Messdaten werden später auf Ihr Wunschfahrad übertragen. Eine hervorragende Umsetzung für ergonomisches und rückenfreundliches Radfahren – Glückwunsch zum AGR-Gütesiegel.



>> Ergotec erhält zudem das AGR-Gütesiegel für das Online-Beratungstool RichtigRadfahren.de

RichtigRadfahren.de powered by ergotec – das neue interaktive Online-Portal für mehr Ergonomie auf dem Rad

Nach Informationen der Wilhelm Humpert GmbH & Co. KG

Bei RichtigRadfahren.de handelt es sich um ein Online-Portal für Informationen rund um das Thema „schmerzfreies, effizientes und sicheres Radfahren“. Der interaktive Beschwerde- und Ergonomie-Berater ist für Anfänger und fortgeschrittene Biker sowie für alle Fahrradtypen nutzbringend und leicht umzusetzen.

Egal, welches Fahrrad Sie besitzen, auf RichtigRadfahren.de gibt es zu jedem Biketyp umfangreiche Tipps. Zusätzlich erfahren Sie hier, wie die für Sie passende Einstellung aussehen muss, um Ihr Rad schnell und ergonomisch einstellen zu können. Alles, was Sie dafür brauchen, ist das passende Werkzeug. Fündig werden außerdem alle, die sich ein neues

Rad zulegen möchten. Die Seite beantwortet alle Fragen, so auch, welcher Radtyp am besten zu Ihnen passt und worauf es beim Kauf wirklich ankommt.

Interaktiver Beschwerdeberater

Der integrierte interaktive Beschwerdeberater kann dabei helfen, viele der typischen



Radfahrbeschwerden mit einfach umsetzbaren Ratschlägen in den Griff zu bekommen.

Weil es eine Vielzahl von Fahrradtypen und Fahreranatomien gibt, wurden für das Online-Tool vorab über 5.000 mögliche Konstellationen durchdacht. Außerdem flossen die Erkenntnisse aus zahlreichen wissenschaftlichen Studien sowie die umfangreichen Erfahrungen mit dem ergotec Scanner in das Tool mit ein. Für die Problemanalyse und die Identifikation des individuellen Beschwerdebilds muss der Nutzer des Portals zunächst lediglich einige Fragen per Klick beantworten. Anschließend werden auf der Basis des beschriebenen Szenarios leicht umsetzbare Tipps und Empfehlungen angeboten, die dabei helfen können, Fahrspaß und Effizienz zu erhöhen und unnötige Beschwerden zu reduzieren.

Das Rad in 15 Minuten ergonomisch richtig einstellen

Die Basis für beschwerdefreies Radfahren ist immer die richtige Positionseinstellung des Bikes – genauer: das optimale Zusammenspiel von Fahrer und den drei Kontaktpunkten Lenkersystem, Sattel und Sattelstütze sowie Pedale. RichtigRadfahren.de macht es dem Nutzer sehr einfach, die perfekte Lösung für seinen Fahrradtyp zu finden. Damit der Nutzer keine langen Texte lesen muss, wurde bei der Entwicklung auf kurze Erklärvideos

gesetzt, die genau auf den jeweiligen Radtyp abgestimmt sind. In einer knappen Viertelstunde soll nahezu jedes Rad in fünf Schritten bestmöglich eingestellt sein.

Hoher Nutzwert und mehr Fahrspaß

RichtigRadfahren.de bietet allerdings noch weit mehr als nur Tipps zur Bike- und E-Bike-Einstellung. Übungen zur Kräftigung der fahradrelevanten Muskulatur gehören ebenso dazu wie Hinweise für die Auswahl des richtigen Fahrradtyps und gezielte Produktempfehlungen. Es lohnt sich also, immer mal wieder auf RichtigRadfahren.de vorbeizuschauen. Das Online-Tool lässt sich auch hervorragend während einer Radtour als Hilfe nutzen, denn das unkomplizierte Design wurde auf Smartphones und Tablets abgestimmt.



Kontaktinformationen

Wilhelm Humpert GmbH & Co. KG
58739 Wickede (Ruhr)
Tel.: 02377 9183-0
www.ergotec.de
www.richtigradfahren.de
kontakt@ergotec.de

Geprüft & empfohlen



RichtigRadfahren.de powered by ergotec

Radfahren erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Doch das beste Rad nutzt wenig, wenn die Einstellung nicht passt. Falsch eingestellt kann es schnell zu Verspannungen und Schmerzen führen. Mit RichtigRadfahren.de wurde erstmals eine Internetseite ausgezeichnet, die den Radfahrenden schnell und einfach anleitet, worauf es bei der richtigen Einstellung ankommt. Sie informiert zudem über verschiedene Radtypen und welche Schmerzbilder welche Ursachen haben könnten.



Beim Bikeriding mit Scanner wird die optimale Einstellung der 3 Kontaktpunkte zwischen Mensch und Fahrrad mit anschließender Übertragung auf das persönliche Rad ermöglicht.

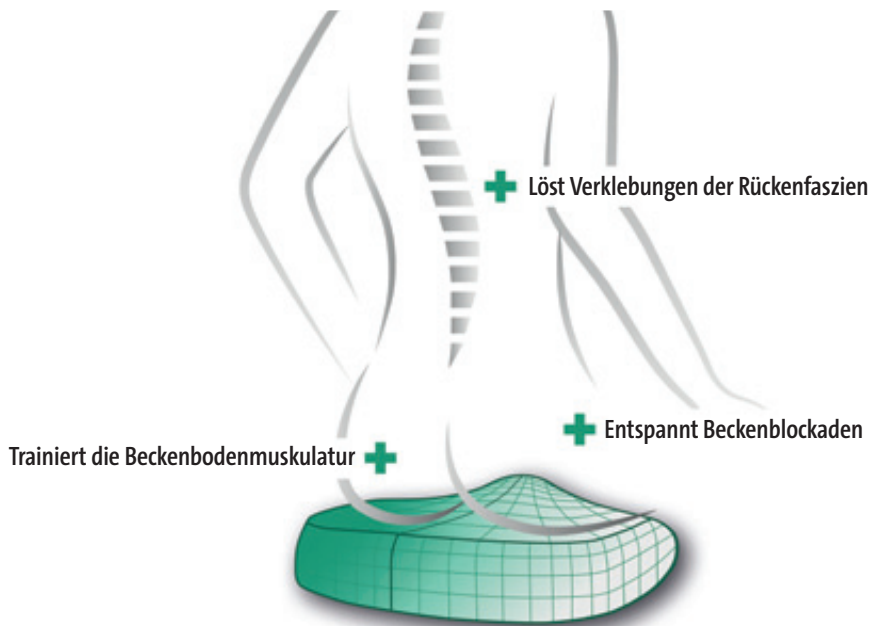


Das elastisch-federnde Sitzkissen von kybun Joya – Sitzen war noch nie so komfortabel.

>> Joya stellt vor: Neues gesundes kybun Joya Sitzkissen

Wenn Sitzen, dann elastisch-federnd

Nach Informationen der Joya Schuhe GmbH



Geprüft & empfohlen



kybun Joya Sitzkissen

Das Besondere an unserem Rücken ist, dass er sich in vielen Fällen selbst reparieren kann. Ein ausgeklügelter Mechanismus steckt dahinter, der aber nur funktioniert, wenn er regelmäßig bewegt wird. Hier setzt das kürzlich ausgezeichnete kybun Joya Sitzkissen an – ein dynamisches Sitzkissen, das auf fast jeden Stuhl einfach aufgelegt werden kann. Es fördert durch seine besondere Konstruktion die Bewegung auch im Sitzen durch eine rhythmische Aktivierung der Becken-Rumpf-Muskulatur mit ständig wechselnder Druckverteilung an den Bewegungssegmenten der Wirbelsäule und auch der großen Gelenke. Einfache, starre Stühle erfahren so für vorübergehendes Sitzen ein Upgrade und das Sitzen im Homeoffice oder am Esstisch wird dadurch wesentlich bewegter und erträglicher. Es ersetzt zwar auf Dauer keinen ergonomischen Stuhl, vorübergehend eingesetzt kann es allerdings zur Rückengesundheit und zum Wohlbefinden beitragen. Herzlichen Glückwunsch zur Zertifizierung.

Ob auf dem Bürostuhl, dem Sofa oder im Auto – ein Großteil der Menschen sitzt aufsummiert fast den ganzen Tag. Dabei ist jedem bewusst, dass zu viel Sitzen schädlich für die Gesundheit und den ganzen Bewegungsapparat ist.

Folgend rostet unser Körper ein, die Durchblutung wird heruntergefahren, weniger Fett wird verbrannt und die Körperhaltung leidet. Becken- und Rückenschmerzen sowie Versteifung werden zum täglichen Begleiter.

Aktives und gesundes Sitzen dank dem kybun Joya Gesundheitskissen

Die elastisch-federnde Knautschzone des kybun Joya Sitzkissens aktiviert die gesunde Sitzhaltung. Der Rebound-Effekt bewirkt eine wechselseitige An- und Entspannung der Gesäßmuskulatur. Das Sitzkissen ist somit die perfekte Ergänzung im Alltag und bei der Arbeit, wenn das natürliche Stehen nicht möglich ist, Sie aber in Bewegung bleiben möchten! Dank der elastisch-federnden Eigenschaften des Sitzkissens bleiben beide Beckenhälften gegeneinander dauerhaft be-

weglich. Tun Sie Ihrem Bewegungsapparat nachhaltig etwas Gutes und nutzen Sie das kybun Joya Sitzkissen wann immer möglich im Büro, zu Hause oder auf dem Sofa. Mehr Gesundheit für den ganzen Körper und gesteigerte Konzentration sind Ihnen sicher.

Vorteile des kybun Joya Sitzkissens auf einen Blick:

- ▶ trainiert die Beckenbodenmuskulatur
- ▶ löst Verklebungen der Rückenfaszien
- ▶ entspannt Beckenblockaden
- ▶ trainiert die Muskulatur, Koordination und Propriozeption
- ▶ verbessert die Körperhaltung
- ▶ stärkt den ganzen Bewegungsapparat
- ▶ kein Gefühl der Steifheit nach längerem Sitzen



QR-Code scannen und mehr über das Sitzkissen erfahren.



Kontaktinformationen

Joya Schuhe GmbH
78467 Konstanz | Tel.: +49 7531 921 6060
info@joyashoes.eu | www.joyashoes.swiss



>> Ergonomische Schulranzen von Belmil

Wichtiger Beitrag für einen gesunden Rücken bei Kindern und Jugendlichen

Nach Informationen der Belmil Team Ltd.



Rückengesundheit bei Kindern und Jugendlichen ist eine weit unterschätzte Thematik. Die KiGGS-Langzeitstudie des Robert Koch-Instituts von 2019 zur gesundheitlichen Lage von Kindern und Jugendlichen in Deutschland fand heraus, dass von ca. 18.000 Befragten im Alter von 11 bis 17 Jahren dreiviertel in den letzten drei Monaten Rückenschmerzen gehabt hatten. Ein Grund hierfür sind häufig Überbelastung, Haltungsschäden und Bewegungsmangel.

Rückengesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Mit dem Schulalter wird die tägliche Zeit in der Sitzposition erheblich gesteigert und Bewegung, die die Kleinsten noch im Kindergarten hatten, wird zur Mangelware. Der wöchentliche Sportunterricht ist oft nur eine obligatorische Angelegenheit und auch das Tragen von schweren Büchern und Heften kann zu Schmerzen führen. Besonders in jungen Jahren ist die heranwachsende Wirbelsäule sehr empfindlich und auch die stützende Muskulatur baut sich erst auf, sodass bei falscher Belastung das Risiko auf langfristige Haltungsschäden steigt. Daher kann die Wahl eines angepassten ergonomischen Schulranzens einen großen Teil zur Rückengesundheit von Kindern und Jugendlichen beitragen.

Ergonomische Schulranzen ausgezeichnet von der AGR

Bei der Auswahl eines Schulranzens ist es sehr wichtig, auf die Ergonomie zu achten. Ein ergonomischer Schulranzen kann den Rücken entlasten und Haltungsschäden oder Schmerzen vorbeugen. Das Familienunternehmen Belmil

gehört seit 1965 bereits der dritten Generation an und produziert ausschließlich in Europa. Die Belmil Schulranzen entsprechen den ergonomischen Vorgaben der AGR und wurden daher mit dem Gütesiegel ausgezeichnet.

Inwieweit sind die Schulranzen von Belmil ergonomisch?

Die Schulranzen von Belmil überschreiten das empfohlene Leergewicht von 1.300 g (15 l) nicht und verfügen über einen angenehmen Tragegriff. Die Schulterträger sind gut gepolstert und in einer ergonomischen S-Form geschnitten, um Druckstellen im Nackenbereich zu vermeiden. Außerdem bestehen die 4 cm dicken Träger aus einem rutschfesten Material und sind an den Schultern nahtlos, damit keine Reibung entsteht. Die Schulterträger sind leicht auf Proportionsunterschiede verstellbar, wobei das dichte Platzieren des Schulrucksacks an den Schulterblättern ermöglicht wird und somit auch der Inhalt nahe an den Rücken herangebracht wird. Ein Beckengurt/Hüftgurt mit weich gepolsterten Beckenflossen sowie ein längen- und höhenverstellbarer Brustgurt fixieren den Ranzen optimal am Körper und

verlagern das Gewicht von den Schultern auf den hinteren, oberen Beckenkamm. Der Brustgurt wirkt einem Runterrutschen der Schulterträger entgegen. Die Fächer im Ranzen sind so angeordnet, dass vor allem schwere Gegenstände nah am Rücken platziert werden und zum Beispiel mit einem Kordelzug fixiert werden können. Der gepolsterte Rückenteil trägt zu einem angenehmen Tragekomfort bei. Durch einen verstärkten Boden kann der Rucksack selbstständig und sicher stehen.

Belmil bietet unterschiedliche Sets und Größen von Schulranzen für die verschiedenen Altersgruppen an. Mit einem ergonomischen Ranzen und einem angemessenen Gewicht kann das Tragen eines Ranzens die Rückenmuskulatur stärken und Kindern dabei helfen, ihren täglichen Bedarf an Bewegung auszuleben.

AGR-geprüfte Belmil-Schulranzen:

- ▶ Compact Plus – 405-41/S
- ▶ Smarty Plus & Smarty – 405-51/P/S & 405-51/S



Smarty Plus „Mint“

- ▶ Comfy Plus & Comfy – 405-73/P/S & 405-73/S
- ▶ 2-in-1 Schulranzen & Gürteltasche – 338-84
- ▶ Customize-me – 404-20/S

Mehr Informationen über ergonomische Schulranzen von Belmil:
www.belmil.de/agr-zertifikat

Weitere Informationen über Belmil und Schulranzen: www.belmil.de



Kontaktinformationen

Manufacturer

Belmil Team Ltd.
info@belmil.com

Distributor

Be sCool Kft.
 Tel.: 032 212291300
info@bescool.net
www.belmil.de

Geprüft & empfohlen



Schulranzen von Belmil

Der Schulranzen gehört zur Schule wie die Tinte zum Füller – ohne geht es nicht. Doch bevor die ABC-Schützen losgeschickt werden, sollten die Eltern auf eine gesunde und rückengerechte Ausstattung von Ranzen wie Schulrucksack achten. Angefangen bei einer leichten Ausführung, über gut gepolsterte Tragegute, eine vernünftige Rückenkonturierung bis hin zur leichten Einstellbarkeit auf die Proportionen des Kindes. Nicht zu vergessen eine durchdachte Fächeraufteilung, die es ermöglicht, schwere Dinge körpernah zu tragen. Wenn es dann mal schneller vorwärts geht, helfen Brust- und Hüftgurt für einen perfekten Sitz. Und, liebe Eltern, der Schutz der Kinder geht vor! Doch machen Sie eine potenzielle Gefährdung des Kindes nicht an Grenzwerten hinsichtlich des Tragegewichts fest. Achten Sie darauf, dass nur das mitgenommen wird, was die Kinder wirklich brauchen. Und verstehen Sie das Tragen des Ranzens als kleine Trainingseinheit für einen gesunden Rücken.

Wir gratulieren der Firma Belmil zu ihren mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichneten Ranzen.





>> Treuer Begleiter bei Transporten: xetto schafft rüchenschonende Arbeitsabläufe

Körperliche Entlastung im Job

Nach Informationen der Xetto GmbH



Von der Logistik über das Handwerk bis hin zum Maschinenbau: In vielen Branchen müssen täglich schwere Lasten im Akkord transportiert und verladen werden. Eine häufige Folge davon ist das Volksleiden Nummer eins: Rückenschmerzen. Umfragen zeigen, dass jeder vierte Arbeitnehmer unter den Belastungen leidet, die schweres Heben und Tragen mit sich bringen. Doch dem können Sie entgegenwirken. Um Mitarbeiter im Außeneinsatz zu unterstützen, innerbetriebliche Abläufe zu optimieren und die betriebliche Gesundheit zu fördern, wurde xetto entwickelt. Die Lösung kombiniert mehrere Funktionen in einem einzigen Gerät: Transportieren, Be- und Entladen sowie Heben. Insbesondere Serviceflotten und Kurierdienste, die täglich zahlreiche Kunden beliefern, profitieren von dem vielseitigen Transportsystem, das die Kräfte und den Rücken schont.

Erich Richtmann arbeitet seit über 30 Jahren im technischen Service der Firma Rational und nutzt den xetto für den Transport des 150 Kilogramm schweren SelfCookingCenters. „Zuerst verzurren wir den Konvektomaten auf dem xetto. Danach schieben wir ihn mühelos

samt Gerät zum Fahrzeug. Hier wird der xetto zum Hubwagen und hebt den Konvektomaten auf Ladekantenhöhe in das Fahrzeug“, erklärt Herr Richtmann. „Beim Kunden angekommen, laden wir den Konvektomaten per Bedienfeld-Steuerung mit dem xetto wieder

aus.“ Mithilfe des Systems lässt sich das Self-CookingCenter komfortabel bis in die Küche des Kunden transportieren; selbst Stufen an Hauseingängen werden reibungslos überwunden. Abschließend wird der xetto auf die Höhe der Ablagefläche hochgefahren,

der Konvektomat hinübergehoben und sicher abgestellt.

Mehr als nur Bedienkomfort

Die Vorteile des Transportsystems liegen klar auf der Hand: Neben der rückschonenden Arbeitsweise müssen statt drei bis vier Mitarbeiter nur noch höchstens zwei Personen die Konvektomaten ausliefern. In vielen anderen Einsatzgebieten bedarf es nur noch einen Mitarbeiter. Die restlichen Kollegen können zur selben Zeit einen weiteren Auftrag bearbeiten. Zudem wird der xetto zwischen den Transporten als Arbeitstisch für kleinere Reparaturen oder Wartungen und als Schreibtisch genutzt.

Förderfähige Lösung für vielfältige Einsatzszenarien

Der xetto verfügt über eine 1.175 mal 800 Millimeter große, höhenverstellbare Ladefläche und transportiert Lasten mit einem Gewicht von bis zu 250 Kilogramm. Er ermöglicht das Heben und Senken von Frachten auf bis zu 800 Millimeter Ladekantenhöhe. Die Hebevorrichtung basiert auf einer speziellen

Mikro-Hydraulik und Kinematik. Dadurch lassen sich Frachten ergonomisch und komfortabel bewegen. Zusätzlich kann der xetto als mobile Werkbank oder als höhenverstellbarer Arbeitstisch genutzt werden. „Mit seinem gesundheitsschonenden und multifunktionalen Einsatz setzt der xetto einen neuen Standard beim Transport“, erklärt Daniel Schmitt, Geschäftsführer der Xetto GmbH. „Als Arbeitsmittel für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung wird er zudem von den zuständigen Integrationsämtern gefördert. Hier ist eine Kostenübernahme von bis zu 100 Prozent möglich.“



Kontaktinformationen

Xetto GmbH
6331 Hünenberg
Schweiz
Tel.: +41 41 747 40 60
info@xetto.ch
www.xetto.ch/de

Geprüft & empfohlen



Rückschonendes Transportsystem von Xetto

Lasten bewegen, heben, be- und entladen und das alles allein und ohne Rückenschmerzen. Sie sagen, das geht nicht? Doch, mit dem xetto ist dies möglich. Er ist Transportwagen, Hubtisch und mobile Werkbank in einem. Selbst das Be- und Entladen ist spielend leicht von einer Person möglich. Eine leicht erhöhte Ladefläche ist für ihn genauso ein Kinderspiel wie das Überwinden einer Stufe oder einer Laderampe. Ist der xetto erst einmal beladen, muss beim Be- oder Entladen des Fahrzeugs oder beim Transport zum Ziel fast kein schwerer Hebevorgang mehr erfolgen. Wo sonst zwei Personen zum Einsatz kamen, kommt jetzt eine Person zurecht. Der Xetto kommt jedoch nicht nur dem Arbeitgeber zugute, das rückenfreundliche Vorgehen sorgt auch für die Entlastung des Mitarbeiters.

Herzlichen Glückwunsch zu einem Produkt, das einem das Arbeitsleben erleichtert, und zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel.

Anzeige

ENTSPANNT ANKOMMEN RECARO Ergomed E & ES

RECARO



Der RECARO Ergomed vereint luxuriösen Komfort und exzellente Ergonomie zu höchstem Fahrgegnuss. Er begeistert durch seine Eleganz, durch hochwertige Qualität und eine Vielzahl von Individualisierungsmöglichkeiten. Er bietet als Top-Produkt unter den komfortorientierten Sitzen alle Funktionen und Einstellmöglichkeiten, um Ihren Körper auch auf langen Strecken optimal zu stützen. Ein Universal-Seitenairbag und ein Klimapaket runden das einzigartige Sitzlerlebnis ab.



AGR: 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 Str. 6, 27432 Bremervörde, Tel. +49 4761 926 358 0, www.agr-ev.de/de/ratgeber-produkte/produkte/2903-autositze

www.recaro-automotive.com



>> TOPRO Step Treppensteighilfe

Die neuartige, rein mechanische Lösung, um Treppen zuhause zu meistern

Nach Informationen der TOPRO GmbH

In einem mehrgeschossigen Haus selbstständig und aktiv zu bleiben – selbst wenn die Mobilität auch nur leicht eingeschränkt ist – war bislang eine Herausforderung, die oft mit baulich und finanziell aufwändigen Maßnahmen verbunden war. Nun gibt es mit dem TOPRO Step eine innovative Lösung, die beim Treppensteigen sowohl beim Hinauf- als auch Hinabgehen als robuste Stütze dient, die möglichen Stürzen vorbeugt und extra Halt gibt – einfach zu installieren und, bereits ab Pflegegrad 1, mit bis zu 4.000 € Zuschuss zur Wohnumfeldverbesserung („Pflegezuschuss“) von der Pflegekasse unterstützt wird.



Aktiv Treppen steigen – aber sicher!

Einerseits kann eine Treppe, mit der Zeit oder auch plötzlich, für viele eine Herausforderung oder Barriere im Alltag werden. Andererseits kann eine Treppe gleichzeitig ein effektives Werkzeug sein, um sich weiterhin physisch aktiv und in Bewegung zu halten. Es gibt die verschiedensten Indikationen (siehe auch: „Für welche Indikationen bzw. Altersgruppen ist TOPRO Step geeignet?“), die dazu führen können, dass die Treppe im eigenen Haus, manchmal auch nur allmählich, zu einem Problem wird bzw. ein gewisses Risiko darstellt. Ein kleines bisschen extra Sicherheit, etwas mehr Unterstützung würden schon reichen, um den Alltag sorgenfreier zu gestalten und auch weiterhin in den eigenen vier Wänden unabhängig leben zu können. Bislang waren hierfür meist aufwändige bauliche Maßnahmen erforderlich – und wo diese erst gar nicht möglich waren, war ein Umzug mitunter die einzige Option. Mit TOPRO Step gibt es nun eine echte Alternative.

Was ist die Idee?

Zunächst einmal ist die Treppensteighilfe TOPRO Step – eine „Gehhilfe für Treppenstufen“ oder ein „Rollator für die Treppe“ – ein komplett mechanisches Produkt, das keine Stromquelle benötigt: Es besteht aus einem Handlauf und einem Griff, der entlang des

Handlaufs geschoben wird. Der Handgriff unterstützt dabei, bis die nächste Stufe sicher betreten werden kann, zum Beispiel bei Schwindel oder Instabilität der Beine. TOPRO Step bietet damit die extra Stütze und Sicherheit, die benötigt wird, um weiterhin die Treppe ohne fremde Hilfe nutzen zu können.

Wie funktioniert es in der Praxis?

TOPRO Step wird entsprechend der Körpergröße sowie des Bedarfs des Nutzers installiert. Der Handgriff ist ergonomisch geformt, bietet zwei Griffhöhen und kann problemlos mit dem Handlauf von TOPRO Step kombiniert werden. So findet sich für jeden Nutzer eine passende und natürliche Position zum Greifen (siehe Abb. 1–3).

Gesundheitliche Vorteile

- ▶ Das **Aufrechterhalten der Gehfunktion** ist schon für sich allein gesehen Grund genug, körperlich aktiv bleiben zu wollen. Die Treppe im eigenen Haus kann dabei zu einem wichtigen Hilfsmittel werden, eine mechanische Unterstützung macht sie zu einer Art Trainingsgerät.
- ▶ **Gesunder Geist in gesundem Körper:** Schon die alten Römer wussten, dass körperliche Aktivität die geistige Fitness fördert und das Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Demenz drastisch reduziert.

Das trifft grundsätzlich für jeden zu, und gewinnt für alle „50plus“ noch mehr an Bedeutung.

- ▶ **Sturzprophylaxe:** Die Folgen eines Treppensturzes können schwerwiegend sein und viele weigern sich daher Treppen zu gehen, besonders Alleinstehende. Jedes Jahr werden rund 600.000 Menschen in Deutschland aufgrund von Treppenstürzen medizinisch versorgt. Eine im Anschluss verminderte Lebensqualität ist oft die Folge. TOPRO Step kann solchen Stürzen vorbeugen und leistet damit einen großen Beitrag zu einer langfristigen Unabhängigkeit.
- ▶ Auch bei anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen kann der TOPRO Step einen wichtigen Beitrag zur Rehabilitation leisten. (Siehe hierzu auch „Für welche Indikationen bzw. Altersgruppen ist TOPRO Step geeignet?“).

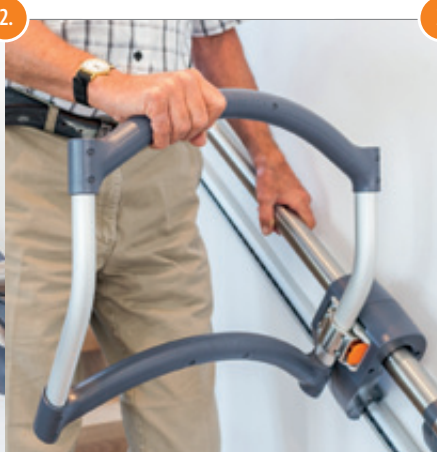
Für welche Indikationen bzw. Altersgruppen ist TOPRO Step geeignet?

Jede Situation ist anders und jede Installation wird mit dem jeweiligen Nutzer individuell vor Ort bewertet. Indikationen, bei denen TOPRO Step in der Vergangenheit als Lösung verwendet wurde, sind:

- ▶ Schlaganfall: In vielen Fällen funktioniert TOPRO Step sehr gut für Menschen, die



1. Eine Hand: TOPRO Step kann problemlos mit einer Hand benutzt werden, entweder mit links oder rechts, sowohl aufwärts als auch abwärts.



2. Handgriff und Handlauf kombinieren: Benutzen Sie den Handlauf für mehr Stütze und Sicherheit, wenn Sie den Handgriff vor sich herschieben, sowohl auf- als auch abwärts.



3. Den vertikalen Teil des Handgriffs integrieren: Beim Heruntergehen der Treppe bevorzugen einige es, den vertikalen Teil des Handgriffs zu nutzen.

einen Schlaganfall erlitten haben. Ein Anwender hat TOPRO Step nach einem Schlaganfall als Training und zur Rehabilitation genutzt; er kam im Anschluss ohne zusätzliche Unterstützung zurecht.

- ▶ Auch bei Krankheitsbildern wie COPD, Neuropathie, Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen kann diese Treppensteighilfe eine sinnvolle und sichere Lösung sein.
- ▶ Alter: Die Treppensteighilfe kann Nutzern jeden Alters behilflich sein. So hat TOPRO Step einem Sechsjährigen mit infantiler Zerebralparese geholfen, zum ersten Mal die Treppe im Elternhaus alleine zu bewältigen.

Dies ist nur eine kleine Auswahl von Situationen, in denen TOPRO Step eine empfehlenswerte Alternative sein kann. Natürlich ist eine individuelle Beratung, inklusive Rücksprache mit einem Arzt/Spezialisten, immer Teil der Entscheidung für die richtige Treppensteighilfe. Wo immer möglich, empfiehlt sich ein Test auf einer Demo-Treppe bei einer Teststation, zum Beispiel bei einem Sanitätshaus-Partner in der Nähe. Zu beachten ist, dass der TOPRO Step bei Demenz- bzw. Alzheimer-Patienten nicht empfohlen wird.

Häufig gestellte Fragen

- ▶ **Übernimmt die (Pflege-)Kasse die Kosten?**
Ja, bereits ab Pflegegrad 1 kann die

Pflegekasse wohnumfeldverbessernde Maßnahmen mit bis zu 4.000 Euro bezuschussen.

- ▶ **Kann TOPRO Step auch auf schmalen Treppen installiert werden?** Ja, vorausgesetzt, die Treppenbreite beträgt mindestens 60 cm. Es ist sehr selten, dass Treppen schmaler sind, sodass Installationen bislang immer möglich waren.
- ▶ **Wie geht eine Installation vor sich?** Der erste Schritt ist ein Beratungsgespräch mit einem Produktexperten, in dem sichergestellt wird, dass TOPRO Step eine zielführende, langfristige Lösung darstellt. Im Anschluss vermisst der Produktexperte das Treppenhaus, um eine passgenaue Installation sicherzustellen. Am vereinbarten Einbautermin wird der TOPRO Step dann von zertifizierten Monteuren installiert. Die Installation selbst dauert nur wenige Stunden.
- ▶ **Ist TOPRO Step elektrisch betrieben?** Nein, es ist ein rein mechanisches Hilfsmittel und benötigt daher keinen Stromanschluss.



Kontaktinformationen

TOPRO GmbH | Bahnhofstraße 26d
82256 Fürstenfeldbruck
Tel.: 08141 888939-40
kontakt@toprostep.de | www.toprostep.de

Geprüft & empfohlen



TOPRO Step als aktivierende Treppensteighilfe ausgezeichnet

Für Menschen mit Schwierigkeiten beim Gehen kann eine Treppe zu einem echten Hindernis werden. Viele denken sogar darüber nach, ihr Domizil zu verlassen. TOPRO präsentiert mit der aktivierenden Treppensteighilfe TOPRO Step eine tolle Alternative, mit der die Herausforderung Treppe gemeistert werden kann. Das Gütesiegel-Prüfungsgremium konnte sich im Juni davon überzeugen, dass dieses Produkt eine sichere und funktionale Unterstützung des Treppensteigens zur Erhaltung und Steigerung der Mobilität, Leistungsfähigkeit und Eigenständigkeit bietet.

Herzlichen Glückwunsch zu einem Produkt, welches längeres unabhängiges Wohnen daheim auf aktivierende Art und Weise möglich macht.



>> OrthoHeroBKK: innovativer Versorgungsvertrag als Alternative zur DiGA auf Rezept

Ärztlich gesteuerter, App-unterstützter Trainingsplan bei Rücken- und Knieleiden

Dr. med. Karsten Braun, LL. M. | BVOU-Referat Presse Medien



OrthoHeroBKK, ein innovatives und bürokratiearmes Versorgungsprojekt, bietet Versicherten eine Alternative zu dem bei vielen Ärzten in der Kritik stehenden DiGAs. Ärzte können damit ihren Patienten eine individuell angepasste und App-unterstützte Trainingstherapie bei Knie- und Rückenleiden anbieten. Das Behandlungskonzept soll die Patientenversorgung optimieren sowie das Training flexibler und effizienter gestalten.

Apps auf Kassenrezept

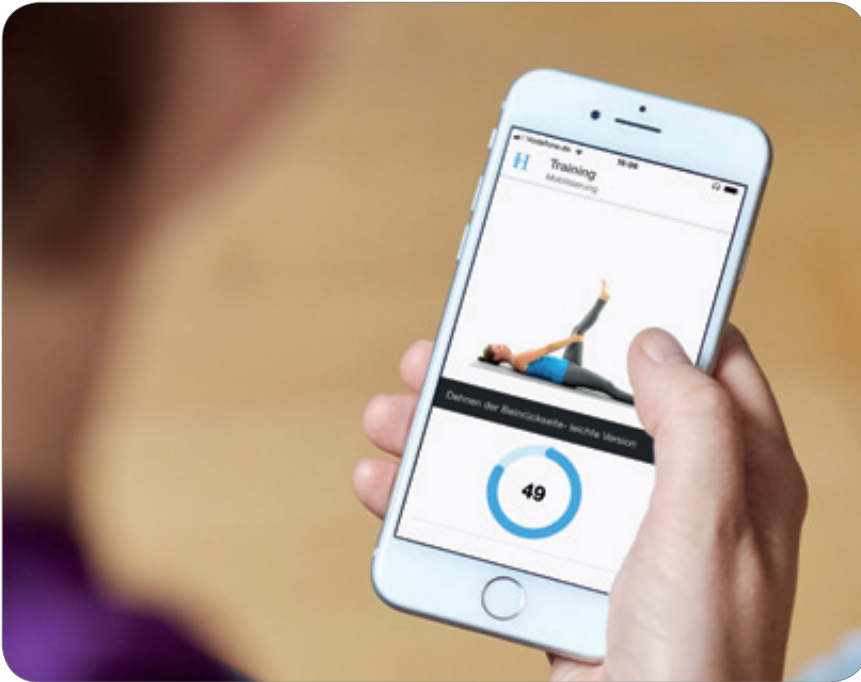
Seit gut einem Jahr können Vertragsärzte im DiGA-Verzeichnis des BfArM gelistete Apps auf Kassenrezept verordnen. Deutschland ist weltweit das erste Land, welches so die zeit- und ortsunabhängige Unterstützung ärztlicher Behandlung ermöglicht. Doch richtig in Fahrt gekommen ist das von dem damaligen Bundesgesundheitsminister Jens Spahn mit dem Digitale-Versorgungs-Gesetz gepushte Projekt bisher noch nicht, was auch an der eher kritischen Haltung von Ärzten liegt. Noch fehlt ihnen der langfristige Nachweis einer durch DiGAs (Digitale Gesundheitsanwendungen) verbesserten Versorgung, für sie dominieren Nachteile fehlender ärztlicher Steuerung und Risiken falscher Selbstbehandlung, wenn Patienten mit einer App im heimischen Wohnzimmer allein gelassen werden. Umstritten ist auch die Preisgestaltung bei DiGAs.

Der Durchschnittspreis der DiGAs liegt aktuell bei 406 € für drei Monate. Hersteller erklären dies mit hohen Kosten für die Zertifizierung als Medizinprodukt, hohem Aufwand für den innerlich von 12 Monaten zu erbringenden Nutznachweis und den Kosten des Zulassungsverfahrens. Neben der GKV stören sich hieran auch die zur Einhaltung des Wirtschaftlichkeitsgebotes verpflichteten Ärzte, die ihre eigenen Leistungen im direkten Vergleich dieser Preise stark unterbewertet sehen. Mit 239 € Therapiekosten für drei Monate entsprechen beispielsweise die Kosten von Vivira, einer DiGA zur Behandlung von Rücken-, Hüft- und Knieleiden mit digital angeleiteten Eigenübungsprogrammen, der „Flatrate“ für vier bis fünf Monate konservativer Orthopädie beim niedergelassenen Facharzt. Die Verordnung einer DiGA kann nach EBM 01470 mit einer

Vergütung von nur 2 € abgerechnet werden, für Beratungsaufwand und Therapiekontrolle gibt es keine abrechenbaren EBM-Ziffern. Nach Verwaltungsdaten der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) wurde im ersten Halbjahr 2021 die GOP 01470 in 1.566 Fällen zum Ansatz gebracht.

OrthoHeroBKK – individuell, digital unterstützt

Dass es in Form von innovativen und bürokratiearmen Versorgungsprojekten auch besser gehen kann, haben mit dem zum Oktober 2021 gestarteten neuen Selektivvertrag OrthoHeroBKK der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU), der BKK Landesverband Südwest mit 47 beteiligten Betriebskrankenkassen, die Herodikos GmbH als App-Entwickler und die Kassenärztlichen Vereinigungen als im Vertrag tätige Abrechnungs-



dienstleister gezeigt. Seit April 2022 ist Ortho-HeroBKK nun bundesweit verfügbar.

Versicherte erhalten mit OrthoHeroBKK als Add-on-Vertrag nach § 140a SGB V ergänzend zur fachärztlichen Therapie eine patientenindividuell, vom Facharzt angepasste, App-unterstützte Behandlung definierter Rücken- und Knieleiden für 90 Tage.

Die nach einem spezifischen Eingangsscheck generierten Trainingspläne für App-unterstützte Bewegungstherapie und Eigenübung werden vom Facharzt im Rahmen einer Eingangsuntersuchung erstellt. Im weiteren Verlauf erfolgt bei einer vertraglich fest vereinbarten Zwischenuntersuchung zwischen dem 14. und 28. Tag nach Einschreibung sowie einer Abschlussuntersuchung zwischen dem 70. und 90. Tag eine ärztliche Kontrolle.

Zusätzlich zum regulären KV-Honorar des Behandlungsfalls werden die Eingangsuntersuchung mit 45 € und die Zwischen- und Ab-

schlussuntersuchung mit je 25 € extrabudgetär vergütet. Der Versicherte kann zusätzlich zweimal innerhalb des Nutzungszeitraums ein bedarfsweises Monitoring in Anspruch nehmen, welches mit je 15 € honoriert wird.

Bei Bedarf kann die Nutzungszeit einmalig um weitere 90 Tage verlängert werden, verbunden mit der Möglichkeit von zwei weiteren Monitorings sowie einer Abschlussuntersuchung und entsprechender Vergütung. Im Unterschied zur klassischen Verordnung einer DiGA auf Rezept werden im Versorgungsprojekt OrthoHeroBKK ärztliche Beratung, Schulung, Therapieplanerstellung und -kontrolle mit einem Mehrhonorar zwischen 95 und 150 € je nach Dauer der Vertragsteilnahme und Anzahl der angeforderten Monitorings vergütet.

Die Leistungsabrechnung erfolgt mit vertragsspezifischen Sonderziffern einfach mit der Quartalsabrechnung gegenüber der jeweiligen KV. Teilnahmeberechtigt sind Fach-

ärzte für Orthopädie, Orthopädie und Unfallchirurgie oder Physikalische und Rehabilitative Medizin mit Zulassung und Hauptbetriebsstätte als Vertragsarzt, Anstellung in einem MVZ oder Ermächtigung im Bezirk. Teilnahmevoraussetzungen sind unter anderem eine Online-Vertragsschulung sowie ein Eintrag auf dem Patientenportal www.orthinform.de.

Die beteiligten Betriebskrankenkassen versprechen sich neben der Flexibilität und Effizienz eines digitalen Angebots hohen Patientennutzen, Mehrwert, Attraktivität und Einsparpotenziale im Bereich der Heilmittelverordnungen. Auf Seite des BKK Landesverbandes Baden-Württemberg wurde der Vertrag von Alexandra Holey und Stefan Weresch, auf BVOU-Seite von Dr. Burkhard Lembeck, Dr. Uwe de Jager und Dr. Karsten Braun 2021 verhandelt.

Weitere Einzelheiten sind abrufbar unter: www.bvou.net/selektivvertrage/orthoheroBKK/



Dr. med.
Karsten Braun



Kontaktinformationen

Dr. med. Karsten Braun, LL. M.
BVOU-Referat Presse Medien



>> Referentenvermittlung für den 65. FOT-Kongress

Nutzen und Grenzen von tragbaren Messsystemen (Activity Tracker)

Jana Palmowski | Freiberufliche Sportwissenschaftlerin, AGR-Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention



Die Fortbildungsvereinigung für Orthopädie-Technik e. V. (FOT) suchte für den 65. FOT-Kongress einen Referenten bzw. eine Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention für Vorträge zum Motto „Sitzen und seine Konsequenz“. Die AGR konnte die Sportwissenschaftlerin Jana Palmowski, die das Thema bereits in Lehrveranstaltungen an der Justus-Liebig-Universität Gießen referierte, für einen Vortrag zum Thema Activity Tracking erfolgreich an die FOT vermitteln.

Christina Scheil von der AGR kam mit dieser Anfrage im April letzten Jahres auf mich zu. Da der Kongress in Hameln stattfinden sollte und die Anfahrt für mich kurz war, nutzte ich die Möglichkeit, vor Ort mit dabei zu sein und nahm Kontakt zum Veranstalter auf. Die Vermittlung war unkompliziert und alle Formalia waren mit dem Vorstand der FOT schnell geregelt.

Motivation für mehr Aktivität?

Einer der Themenvorschläge für die 12-minütigen Vorträge war „Im Kampf gegen das Sitzen – die Rolle der Fitnesstracker, Smartwatches und Co.“. Da Activity Tracking auch häufig ein Thema in meinen Lehrveranstaltungen im Rahmen meiner Tätigkeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Justus-Liebig-Universität Gießen gewesen ist, stand ich schließlich am 25.09.2021 in Hameln in der Rattenfängerhalle, um einen Vortrag zum Thema „Im Kampf gegen das Sitzen – Nutzen und Grenzen von Activity Trackern“ zu halten.

Der 65. FOT-Kongress der Fortbildungsvereinigung für Orthopädie-Technik (FOT) in Hameln war gut besucht. Die Session, an der ich teilnahm, stand unter dem Motto „Das sitzt – Innovationen, Wirbelsäule, Sitzen mit Konsequenzen, Orthetik digital“. Mein Vortrag beschäftigte sich mit tragbaren Messsystemen (Activity Tracker), die körperliche Aktivität messen können, sogenannten Wearables. Das Thema stieß bei den Teilnehmenden auf breites Interesse und sorgte im Anschluss für eine angeregte und ausgiebige Diskussion.

Auf dem Markt erhältlich ist eine grenzenlose Vielfalt dieser Geräte – von Ringen bis hin zu Schuhen, mit unterschiedlichsten technischen Messsystemen und zugrunde liegenden Algorithmen (Rodrigues et al. 2018). Der Fokus des Vortrags lag auf den Uhren, die am Handgelenk getragen werden können, weil sie am alltagstauglichsten und gleichzeitig relativ weit verbreitet sind. Auch einige der anwesenden

Teilnehmenden trugen solche Fitnesstracker an ihrem Handgelenk.

Die Genauigkeit dieser Geräte ist je nach betrachtetem Parameter (zum Beispiel Kalorienverbrauch, Schrittzahl, Streckenlänge, Pulschlag) und Art des Messsystems (zum Beispiel Ring, T-Shirt, Uhr, Schuh) sehr unterschiedlich. Hinzu kommt, dass die Forschung fast immer einen Schritt hinter der Technik herhinkt, da sich die Algorithmen der Geräte und der zugehörigen Apps, mit denen sie sich synchronisieren lassen, permanent weiterentwickeln. Studien beziehen sich daher meist auf zurückliegende Generationen von Geräten. Zwei Anwendungsbeispiele sollen den Nutzen und die Grenzen der Tracker verdeutlichen:

Vielen ist bekannt, dass eine erhöhte Schrittzahl pro Tag einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat: Die Pulswellengeschwindigkeit reduziert sich mit zunehmender Schritt-



zahl, wodurch sich beispielsweise die Elastizität der Arterien verbessert (Cavero-Redondo et al. 2018). Die Schrittzahl wird heutzutage über Beschleunigungssensoren in drei Bewegungsrichtungen gemessen. Die meisten neueren Geräten erfüllen diese Funktion gut, zumal einige dieser Uhren inzwischen auch noch über weitere Sensoren verfügen, wie zum Beispiel Lagesensoren. Je nach Tragemöglichkeit kann die Genauigkeit der Sensoren zwar variieren, praktisch gesehen lässt sich mit ihnen die körperliche Aktivität anhand der Schrittzahl aber relativ zuverlässig messen.

Motivation lässt im Laufe der Zeit nach

Studien haben jedoch gezeigt, dass die Motivation zu Aktivitäten durch das Tragen von Schrittzählern limitiert und nur wenig nachhaltig ist. Bei Interventionen mit Schrittzählern ist die Abbruchrate (Dropout) aus unterschiedlichsten Gründen hoch – nach einem Jahr nutzen im Schnitt nur noch 18 Prozent der Personen ihren Schrittzähler. Die Gründe reichen von umständlichem Aufladen oder Synchronisieren mit der App bis hin zu Datenschutzbedenken. Des Weiteren muss der Nutzer die Technologie auch akzeptieren (Hermsen et al. 2017, Piwek et al. 2016). Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die sich nur bewegen, eben weil sie ihre körperliche Aktivität aufzeichnen (Attig u. Franke 2019). Diese unterschiedlichen Einstellungen zum Tracking spiegeln sich auch bei den Kongressteilnehmern wider, wie die angeregte Abschlussdiskussion zum Vortrag zeigte.

Als zweites Beispiel dient der Personal-Activity-Index für körperliche Aktivität. Diesem Index unterliegt ein Algorithmus, der von der Norwegian University of Science and Technology auf Basis von zwei großen Kohorten-Studien entwickelt wurde. Veränderungen der Herzfrequenz oder der Pulswerte werden umgerechnet und in den einfachen Index überführt. Nimmt dieser einen Wert von über 100 pro Woche an, geht er mit einer Steigerung der maximalen Sauerstoffaufnahme und einem niedrigen kardiovaskulären Erkrankungsrisiko einher. Die Studienautoren orientieren sich bei der Entwicklung des Personal-Activity-Index an den offiziellen Empfehlungen der WHO für körperliche Aktivität. Der Index ist damit unabhängig von einer bestimmten Aktivität, wie zum Beispiel von absolvierten Schritten. Er könnte somit

möglicherweise mehr Potenzial besitzen, Menschen zu motivieren, körperlich aktiv zu werden und es auch nachhaltig zu bleiben. Eine Herausforderung für den Nutzer stellt jedoch die individuelle Herangehensweise dar (Nes et al. 2017). Hinzu kommt, dass die Messung der Herzfrequenz mit Activity Trackern über Pulswerte am Handgelenk mit optischen Messsensoren zwar bei ruhigen Aktivitäten praktikabel ist, bei höheren Intensitäten jedoch ungenauer wird – vor allem, wenn die Tracker locker getragen werden (Naumann et al. 2019). Auf zukünftige Studien zur Nachhaltigkeit von Aktivitäten durch Messung über den Physical-Activity-Index dürfen wir gespannt sein.

Nachhaltigkeit steigern

In Zukunft werden sicher auch weitere Nachhaltigkeitsstrategien im Hinblick auf Activity Tracker zum Einsatz kommen. Ein großes Forschungsthema ist diesbezüglich die personalisierte Gamifikation und der Einsatz nutzerzentrierter Apps. Gamifikations-Apps sind Apps, die Erfolge honorieren und das Erreichen von Zielen sowie die sozialen Komponenten im Austausch mit anderen Nutzern fördern sollen. Durch den personalisierten Einsatz soll der Nutzer – je nach dessen Vorlieben – langfristig zu mehr Bewegung motiviert werden (Cho et al. 2021). Bei nutzerzentrierten Apps ist die entsprechende App auf eine spezielle Nutzergruppe fokussiert. Es gibt zum Beispiel erste Ansätze und Studien zu arbeitsplatzzentrierten Apps, die individuell auf das Unternehmen zugeschnitten sind, sodass interne Bewegungs-Challenges für ein Mehr an körperlicher Aktivität am Arbeitsplatz sorgen (Vyas et al. 2020).

Fazit

Als Fazit konnten alle mitnehmen, dass Activity Tracker sinnvoll sind, um einen guten Überblick über die körperliche Aktivität des Nutzers pro Zeiteinheit zu erhalten, sie aber nicht von jedem akzeptiert werden. Zudem ist das Nutzungsverhalten sehr individuell. Tracking kann also ein Bewusstsein über körperliche Aktivität schaffen, aber nicht jede Person wird dadurch nachhaltig motiviert.

Probieren auch Sie als Leser der AGR aktuell solche Fitnesstracker aus und machen Sie sich ein eigenes Bild davon. Mein persönliches Fazit zur Veranstaltung: Der FOT-Kongress als Präsenzveranstaltung war für mich persönlich

eine schöne Abwechslung zu den in 2020 meist digitalen Veranstaltungen. Er lebte sehr von dem Austausch mit den interessierten Teilnehmenden während der Abschlussdiskussion und von den persönlichen Gesprächen mit den anderen Referenten aus meiner Session. Insgesamt war die Veranstaltung somit eine runde Sache!

Mein Dank geht daher an die FOT und die AGR, die mir die Teilnahme als Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention ermöglichten. Für Interessierte empfehle ich den 66. FOT Kongress in Jena – sei es als Teilnehmende oder Vortragende.

Literatur

>> Nes et al. Personalized activity intelligence (PAI) for prevention of cardiovascular disease and promotion of physical activity. *Am J Med* 2017; 130(3): 328–36. >> Hermsen et al. Determinants for sustained use of an activity tracker: observational study. *JMU* 2017; 5(10): e164. >> Rodrigues et al. Enabling technologies for the internet of health things. *IEEE Access* 2018; 6: 13129–41. >> Cavero-Redondo et al. Steps per day and arterial stiffness: systematic review and meta-analysis. *Hypertension* 2019; 73(2): 350–63. >> Attig C, Franke T. I track, therefore I walk – Exploring the motivational costs of wearing activity trackers in actual users. *Int J Hum Comput Stud* 2019; 127: 211–24. >> Vyas et al. More than step count: designing a workplace-based activity tracking system. *Pers Ubiquit Comput* 2020; 24(5): 627–41. >> Cho et al. Gamified Wearable Fitness Tracker for Physical Activity: A Comprehensive Literature Review. *Sustainability* 2021; 13(13): 7017. >> Nauman et al. Personal activity intelligence (PAI): a new standard in activity tracking for obtaining a healthy cardiorespiratory fitness level and low cardiovascular risk. *Prog Cardiovasc Dis* 2019; 62(2): 179–85.



Jana Palmowski



Kontaktinformationen

Jana Palmowski, M.Sc.
Freiberufliche Sportwissenschaftlerin
31675 Bückeberg
Tel.: 0152 07507186
Janaskinesiologie@gmail.com



>> Rückenschmerz als umfassende medizinische Herausforderung

Sorgfältige Analyse als Voraussetzung für eine tatsächlich ursächliche Therapie

Dr. med. Ulrich Frohberger | Orthopäde, Sportmediziner und Osteologe

Immer mehr Menschen sind überfordert, gestresst, ernähren sich ungesund, legen an Gewicht zu und merken, wie ihre Leistungsfähigkeit stetig abnimmt. Oft geht diese Entwicklung mit chronischen Beschwerden und Schmerzen einher. Ein Teufelskreis beginnt und selbst kleinste Anforderungen werden irgendwann zu einer großen Belastung.

Ursachen von Rückenschmerz ergründen

Chronische Schmerzzustände an der Wirbelsäule sind in den letzten Jahren auch schon bei jüngeren Patienten häufiger zu beobachten. Im Vordergrund der Beschwerden stehen muskuläre Verspannungen mit deutlicher Einschränkung der Lebensqualität. Trotz vielfältiger Behandlungsmöglichkeiten mit Schmerzmitteln, Physiotherapien, Massagen, Wärmeanwendungen und dergleichen entsteht häufig ein chronisches Schmerzgeschehen, mit dem sich die Betroffenen schicksalhaft abfinden. Hier fehlt es nicht selten an der sorgfältigen Analyse der sehr verschiedenen Ursachen als Voraussetzung für eine tatsächlich ursächliche Therapie.

In der Praxis von Dr. Ulrich Frohberger in Münster sind derartige Beschwerdebilder Alltag. Der Orthopäde und Sportmediziner bestätigt: „Jeden Tag kommen Patienten zu uns, deren Lebensqualität aufgrund körperlicher Beeinträchtigung bereits erheblich eingeschränkt ist. Sie haben oftmals eine lange Anamnese hinter sich, auch weil sich die klassische Schulmedizin hauptsächlich um Symptome kümmert – aber nur sehr selten um deren Ursachen. Die Therapie bleibt eine reine Symptombekämpfung. Damit ist niemandem auf Dauer geholfen“, so Frohberger: „Solange es bei einfachen Rückenschmerzen bleibt, mag eine Behandlung nach der ‚Dawos‘-Methode – nämlich da, wo es weh tut – ausreichen.“



„Jeden Tag kommen Patienten zu uns, deren Lebensqualität aufgrund körperlicher Beeinträchtigung bereits erheblich eingeschränkt ist. Sie haben oftmals eine lange Anamnese hinter sich.“ Dr. Ulrich Frohberger

Die Bewegungsfreude vieler Deutschen lässt zu wünschen übrig. Kinder verbringen ihre Zeit vor dem Fernseher, dem PC und mit dem Handy, Erwachsene sitzen zu viele Stunden täglich im Büro. Diese Inaktivität führt zur Fehlbelastung der Wirbelgelenke und lässt die Muskeln verkümmern, die die Wirbelsäule stützen. Es resultieren regionale Reizzustände als Vorboten des Verschleißes. Von zunehmender Bedeutung sind zusätzlich systemische entzündliche Reizzustände, unter anderem als Folge von Störungen der Darmflora, ungünstiger Nahrungseinflüsse mit unzureichendem Anteil antioxidativer Bestandteile und nicht zuletzt die Folgen einer systemischen Azidose (Übersäuerung) bei ernährungsbedingten Stoffwechselstörungen wie Gicht und die „nicht alkoholbedingte Fettleber“. Nicht zu unterschätzende Schmerzursachen sind andau-

ernde Stressbelastungen, ebenfalls mit Auswirkungen auf den Säure-Basen-Haushalt wie auch auf die Entspannungsfähigkeit des sogenannten vegetativen Nervensystems. Schlafstörungen sind oft die Folge – es entsteht ein Teufelskreis. Niederschwellige Entzündungen sind heute als Alterungsfaktoren anerkannt! Das Immunsystem setzt im Verlauf seines normalen Alterungsprozesses immer mehr entzündungsfördernde Botenstoffe frei.

Wenn die Leistungsfähigkeit stetig abnimmt – Was kann ich tun?

Das wissenschaftliche Konzept der Salutogenese bedeutet eine Abkehr des bisherigen Gesundheitskonzeptes mit der Erforschung von Krankheiten zum neuen Ziel, auf welche Weise die Gesundheit stabilisiert und verlängert werden kann. Sorgfältige laborchemische und funktionelle fachärztliche Diagnostik richtet ihr Augenmerk nicht in erster Linie auf den Ort des Schmerzes, sondern auf die oft vielfältigen Mitursachen, ohne deren Erkennung es nie zur vollständigen Genesung kommen kann. Ganzheitliche Gesundheitsuntersuchungen



zur Beurteilung der ungestörten Funktion der Organsysteme sowie funktionelle orthopädische Ganzkörperuntersuchungen machen das frühzeitige Erkennen und Beseitigen von Störungen des Wohlbefindens, der Leistungsfähigkeit und nicht zuletzt von Funktionsstörungen des Haltungs- und Bewegungsorgans möglich.

Muskeln stärken durch Krafttraining

Ein weiterer wichtiger Faktor zur Gesunderhaltung des Menschen ist das wohldosierte Training, durch welches der altersbedingte Leistungsabbau erheblich reduziert werden kann. Das Plus an Muskeln ist dabei nicht nur gesund und sieht gut aus, die Kraftpakete sorgen auch für eine Stabilisierung des Gleichgewichtssinnes.

Individuelle Therapiekonzepte

In seinen individuell ausgearbeiteten Therapiekonzepten bringt der Sportmediziner regenerative Medizin auf der Höhe der Wissenschaft zum Einsatz. Die Patienten der Praxis von Dr. Ulrich Frohberger profitieren

unter anderem von den Erkenntnissen der Mikronährstoffmedizin, der Ernährungsmedizin, der Physiotherapie, physikalischen Therapie, der Schmerztherapie, der Anti-Aging-Medizin sowie der mitochondrialen Medizin. Letztere beispielsweise zielt auf die Kraftwerke in den Zellen ab, die sogenannten Mitochondrien. Die braucht der Körper, um genügend Zellenergie (ATP) zu erzeugen. Sind diese zum Beispiel durch Umwelteinflüsse geschädigt, verschlechtert sich auch die Energieversorgung der Zellen und Organe. Die Folgen können chronische Müdigkeit oder Erschöpfung sein. Dazu Frohberger: „Die Orthopädie ist heute vielfach geprägt von hochauflösender apparativer Diagnostik. Der Gang zur Computertomografie ersetzt das Arztgespräch und verstellt – bei aller Tiefe – gerne mal den Blick auf das Gesamtbild. Viele meiner Patienten kommen zu mir mit zum Teil erheblichen Schmerzen und dem Befund ‚Da ist nichts‘. Es ist eine besondere Herausforderung, speziell diesen Menschen zu helfen, ihre Körperfunktionen wieder in Balance zu bringen und dadurch ihre Lebensqualität zu verbessern.“

Wissenschaft ist Messen

Zur Definition des aktuellen Zustandes, insbesondere zur zuverlässigen Erfolgskontrolle der Therapie, ist die Befunddokumentation mit wissenschaftlicher Exaktheit unverzichtbar und Voraussetzung für den Nachweis einer erfolgreichen kausalen Therapie. Der ausführlichsten, auch schriftlichen Anamnese folgen eine umfassende manuelle Ganzkörperuntersuchung und Dokumentation der Befunde. Im Anschluss werden in enger Abstimmung mit dem Patienten – neben einer eventuellen Röntgen- und Ultraschalldiagnostik – funktionelle Untersuchungen durchgeführt.



Dr. Ulrich Frohberger bei der ausführlichen Erläuterung sämtlicher Befunde und gemeinsamen Planung eines Therapiekonzeptes



Kontaktinformationen

Z.O.R. – Zentrum für Orthopädie
und regenerative Medizin
Dr. med. Ulrich Frohberger
48143 Münster | Tel.: 0251 60323
info@frohberger.de | www.frohberger.de



>> FührungsLOS!?

Die Magie der hybriden Führung

Gerlinde Baumer | omegaconsulting GmbH

AGR im INTERVIEW

Gerlinde Baumer (omegaconsulting GmbH) im Gespräch mit Susanne Lücke (Mut zur Lücke) und Wolfgang Stockhausen (Leistungsfrische)



Gerlinde Baumer



Susanne Lücke



Wolfgang Stockhausen

Die Arbeitswelten von heute sind im Umbruch, das haben wir nicht erst durch die Pandemie erfahren. Diese Entwicklung stellt Unternehmen, deren Mitarbeiter und insbesondere Führungskräfte vor neue Herausforderungen. Tipps zum erfolgreichen digitalen Miteinander geben Susanne Lücke und Wolfgang Stockhausen aus ihrer Perspektive als erfahrene Berater und Coaches im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Das Gespräch führte Gerlinde Baumer, Beratungskollegin und Geschäftsführerin der omegaconsulting GmbH.

Gerlinde Baumer: Digitalisierung, Individualisierung und nicht zuletzt die Coronapandemie haben dazu geführt, dass viele Beschäftigte zumindest hin und wieder im Homeoffice arbeiten. Wo sehen Sie die aktuellen Herausforderungen an Führungskräfte?

Susanne Lücke: Das Los der Führungskräfte ist die Übersicht zu behalten und die Rahmenbedingungen für gesundes und erfolgreiches Arbeiten zu schaffen. Die Chance liegt in der höheren Arbeitgeber-Attraktivität der Unternehmen, die ihren Beschäftigten auch dauerhaft die Option von Homeoffice anbieten. Für Unternehmen bedeutet das sowohl ein hohes Maß an Vertrauen in die Beschäftigten, aber zugleich Aufwand für die Organisation mobiler Arbeit.

Wolfgang Stockhausen: Gelingende Führung soll nicht dem Zufallsprinzip einer Lotterie entspringen. Durch Planung und Fokussierung soll sich keiner der Beschäftigten ohne Führung fühlen.

Für viele Beschäftigte und Führungskräfte ist das eine komplett neue Situation. Zahlreiche Herausforderungen in Bezug auf technische Aspekte, Datenschutz und Datensicherheit sowie Arbeits- und Gesundheitsschutz, Organisation, Mitarbeiterführung und Zusammen-

arbeit stehen neu im Raum. Was können Sie als Berater für Unternehmen dazu beisteuern?

Susanne Lücke: Wir als Berater sind hier gefordert, unsere Kunden weiterhin zu unterstützen. Daher haben wir Antworten auf die wichtigsten Fragen, Ideen und Hinweise, was unbedingt Beachtung finden sollte, damit eine vertrauensbasierte Zusammenarbeit in Präsenz als auch auf Distanz funktioniert; die Organisation und Kommunikation mit Mitarbeitenden im Homeoffice und im Unternehmen. Insbesondere die Frage nach den Kompetenzen, die Führungskräfte benötigen, um ihre Mitarbeitenden gut zu führen, zu motivieren und deren Arbeits- und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Denn nicht alle Aufgaben und Herausforderungen eignen sich für die Tätigkeit aus dem Homeoffice.

Wolfgang Stockhausen: Aus dem Neuroleadership ist bekannt, dass eine stärkere Autonomie den Menschen bei der Arbeit guttut und auch zur Leistungsfähigkeit beiträgt. Doch zu viel Autonomie kann Menschen auch überfordern, gegebenenfalls zur „interessierten Selbstgefährdung“ führen. Die Anforderungen an mehr Selbstverantwortung und Selbstführung steigen bei dieser Arbeitsform. Es besteht die Gefahr, ohne Rücksicht auf die eigene Gesundheit zu arbeiten.

Eigene Bedürfnisse und auch die anderer schneller erkennen und entsprechend berücksichtigen zu können, ermöglicht das ReissMotivationProfile®. Zertifizierte Berater setzen es ein, um binnen kürzester Zeit den Grad der intrinsischen Motivation einer Person in Bezug auf 16 allgemeingültige Bedürfnisse darzustellen und zu erklären. Das hilft, die persönlichen Bedürfnisse zu erkennen, aber auch zu sehen, was den Tank schnell auffüllt und was ihn besonders zügig leert.

Jeder Mensch tickt da anders, deshalb aber nicht besser oder schlechter. Um dies zu veranschaulichen, können Profile nebeneinandergestellt werden oder Teammitglieder stellen sich entlang einer Ausprägungsachse auf. So werden Ähnlichkeiten und Diversitäten schnell und offenkundig sichtbar.

So benötigen zum Beispiel alle Menschen die Bindung zu anderen Menschen – nur der eine mehr und der andere weniger. Das Wissen darum kann sich gerade jetzt auszahlen. Denn Menschen mit geringerem Beziehungsbedürfnis kommen mit dem Homeoffice deutlich besser klar als diejenigen, denen zwischenmenschlicher Kontakt viel bedeutet. Oder Mitarbeitende, die Partner und Kinder gerne umsorgen, tun sich mit der Arbeit zuhause erwartungsgemäß leichter als diejenigen, die



eher die familiäre Unabhängigkeit genießen. Sie können lernen, das herauszufinden.

Wo liegen denn die Vorteile einer hybriden Arbeitsform und welche Voraussetzungen garantieren, dass diese gut funktioniert?

Susanne Lücke: Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Fahrzeiten und -kosten entfallen, konzentrierteres Arbeiten von zuhause, mehr auf persönliche Bedürfnisse ausgelegte Wahl des Arbeitsortes und somit eine bessere Work-Life-Balance wird möglich.

Grundvoraussetzungen, damit hybride Zusammenarbeit gut funktioniert sind eine funktionierende Technik, eine verlässliche Arbeitsorganisation, klare Regeln für die Kommunikation sowie die Unterstützung bei der Umsetzung.

Generell haben Unternehmen gewisse Informationspflichten gegenüber ihren Beschäftigten. Selbstverständlich sollten die Fragen der Mitarbeitenden beantwortet und wichtige Informationen zur Arbeitsweise bereitgestellt werden, sodass Beschäftigte alles möglichst schnell und gut finden. Auch hier gilt: offen kommunizieren. Verlässliche und

vertrauensvolle Kommunikation ist besonders elementar. Dazu gehören auch regelmäßige Informationsupdates. Optimal ist auch eine komplette Kontaktliste, die auch die Handynummern aller Mitwirkenden enthält. Selbstverständlich datenschutzkonform und mit vorheriger Zustimmung aller.

Bei Führung auf Distanz geht es auch darum, sich weiterhin seine partizipative und unterstützende Grundhaltung aufrechtzuhalten und diese auch erkennen zu lassen. Gute Arbeit aus dem Homeoffice heraus gelingt nur mit einer Kultur des Vertrauens und der Wertschätzung. Vertrauen ist der wichtigste Faktor für das notwendige Engagement und steigert nachweislich die Effektivität – insbesondere bei der Zusammenarbeit auf Distanz. Wie gelingt es Führungskräften, die Einstellung und das grundlegende Vertrauen mitzubringen, dass die allermeisten Mitarbeitenden auch zuhause gute Arbeit leisten wollen?

Susanne Lücke: Da physischer Kontakt nicht stattfinden kann, müssen geeignete Kommunikationstools zum Einsatz kommen. Zudem beeinflusst räumliche Distanz das soziale Gefüge und die Rollenentwicklung innerhalb des Teams. Das kann zu Veränderungen in der

bisher gewohnten Arbeitsstruktur führen. Das beeinflusst auch, wie Führungskräfte wahrgenommen werden.

Sie können Verhalten nicht direkt beobachten und daher auch Emotionen schlechter einschätzen. Das Erkennen von Unzufriedenheit, Missverständnissen oder internen Konflikten und auch die Motivation von Mitwirkenden fällt schwerer. Hier ist ein hohes Maß an Empathie gefragt. Es ist für Führungskräfte wichtig, dass sie die eigenen Gefühle gegenüber dem Team benennen können. Damit motivieren sie ihre Mitarbeitenden, selbst ebenfalls die eigenen Gefühle aktiv zu benennen.

Reine Präsenzkultur hat ausgedient. Deshalb wird eine Analyse der Unternehmenskultur erforderlich. Wie und was kann und muss in Präsenzkultur entwickelt werden? Wie und was kann digital angeboten werden? Wie können diese beiden Formen synergetisch integriert und als ein harmonisches Gesamtkonzept funktionieren?

Wolfgang Stockhausen: Führungskräfte müssen sich ihrer neuen Rolle bewusst werden. Virtuelle Führung ist mittlerweile eine Standardkompetenz geworden. Je nachdem, zu



welcher Generation sie gehören, wie fit sie selbst digital sind, wie sie bisher gearbeitet haben und wie lange sie bereits Führungskraft sind, wird das Thema eine andere Bedeutung haben. Die neue Identität von Führungskräften ist hybrid und wird es auch bleiben. Da Führungskräfte in beiden Welten unterwegs sind, werden sie auch unterschiedlich erlebt. Wenn die Führungskraft bisher eine enge Verbindung zu ihrem Team hatte und ihre Tür immer offen war, muss jetzt überlegt werden, wie das digital gestaltet werden kann.

Wichtig für Führungskräfte ist dabei, darauf zu achten, dass die Kommunikation im Team immer wertschätzend, empathisch und objektiv bleibt. Das bedeutet, dass das Team die Vorgaben für das Auftreten in Videokonferenzen auch an dem Auftreten der Führungskraft messen wird. Also passend angezogen, bestens ausgeleuchtet, gut gelaunt und selbstverständlich pünktlich zu sein. Führungskräfte müssen in ihrer Vorbildfunktion auf ihren Auftritt achten. Sie sind das Maß der Dinge.

Führungskräfte sollten also Orientierung geben, indem sie dem Team mitteilen, was erwartet wird. Gleichzeitig Transparenz darüber herstellen, welchen Anteil jeder am Unternehmenserfolg hat, klare Arbeitsaufteilungen innerhalb des Teams und realistische Arbeitspakete schnüren, damit es nicht zur Überlastung kommt. Wie können Führungskräfte Möglichkeiten für Mitarbeitende schaffen, in Kontakt zu bleiben und Rückfragen zu stellen, wenn Hindernisse auftreten?

Wolfgang Stockhausen: Mit der Menge der sinnvollen Kommunikation verhält es sich im Homeoffice genauso wie im Büro. Das menschliche Wohlbefinden ist stark abhängig vom Gefühl sozialer Eingebundenheit. Einige Beschäftigte brauchen mehr Zuwendung und Gespräche, andere weniger. Auch im Homeoffice gilt, dass Führungskräfte für Gespräche zur Verfügung stehen sollten. Am besten folgen Sie dem individuellen Bedürfnis nach Gesprächen.

Susanne Lücke: Ein Kommunikationsvakuum zu verhindern, ist im Homeoffice wichtig. Durch das Etablieren von Tools und Workflows werden Arbeitsfortschritte von im Projekt Mitarbeitenden und Teams digital sichtbar gemacht.

Gemeinsam mit dem Team sollte überlegt werden, welches Medium oder Format für welchen Zweck genutzt werden soll. Empfehlenswert ist, so häufig wie möglich Videokonferenz-Tools einzusetzen. Das hat den Vorteil, dass viele Themen schnell geklärt werden können, Mimik und Gestik Missverständnissen eher vorbeugen und Diskussionen verkürzt werden. Bewährt hat sich, dass während der Videokonferenzen die E-Mail-Programme geschlossen und die Handys ausgeschaltet sind. Darüber hinaus sollte es eine Verpflichtung für alle geben, die Kamera einzuschalten. Wie bei der direkten Kommunikation im Büro sollten alle Beteiligten darauf achten, dass die Kommunikation auch im Homeoffice immer wertschätzend, konstruktiv und respektvoll bleibt. Gerade bei geschriebenen Nachrichten können aufgrund des höheren Interpretationsspielraums Missverständnisse aufkommen.

Zur Erreichbarkeit der Mitarbeitenden und der Führungskraft sollte unbedingt klar geregelt und transparent abgebildet werden, wann wer zu welchen Zeiten erreichbar ist. Da sollte es ausreichend Überschneidungen geben, mit einem klaren zeitlichen Anfang und einem klaren Ende für die Erreichbarkeit am Tag.

Wie genau kann dann diese erforderliche Kommunikation besonders gut gelingen?

Wolfgang Stockhausen: Wenn kommuniziert wird, dann im besten Fall auch richtig und störungsfrei. Welche Voraussetzungen Führungskräfte dafür mitbringen und welche Potenziale diese noch in sich wecken können, zeigt das SCILProfile®: Ein zertifizierter Berater bietet den Zugang zu einer wissenschaftlich fundierten Online-Evaluation. So erhält man eine objektive individuelle Analyse der aktuellen

interaktiven Situationskompetenz. Die vorhandenen Entwicklungspotenziale werden erkennbar und können mit Unterstützung des Beraters trainiert werden. Das unterstützt die Führungskraft darin, die Wellenlänge, auf der das Gegenüber bevorzugt sendet und empfängt, schneller zu erkennen und zu bedienen. Dies gilt besonders dann, wenn die Wahrnehmung durch Mails, Telefonate oder Videokonferenzen stärker eingeschränkt wird.

Welche Tools empfehlen Sie denn für die Zusammenarbeit?

Es gibt zu allen Themen zahlreiche Tools auf dem Markt – sowohl kostenfreie als auch kostenpflichtige. Es sollten die Tools (Collaboration-Tools) ausgewählt und idealerweise unter fachlicher Begleitung eingesetzt werden, die gut zum jeweiligen Unternehmen und den jeweiligen Aufgabenstellungen (Dokumenten- und Aufgabenverwaltung, Kommunikation, Projektmanagement, Zeiterfassung und Mindmapping) passen.

Herzlichen Dank Frau Lücke und Herr Stockhausen!

Gerlinde Baumer: Dann fasse ich mal zusammen: Auch wenn jede und jeder von zuhause aus allein arbeitet – Homeoffice ist Teamsache! Besonders wichtig ist, alle Beteiligten in die Planung mit einzubeziehen. Vertrauen steht dabei an erster Stelle.

Denn Teamarbeit aus dem Homeoffice ist weder reine Behelfsmäßigkeit noch führt diese notwendigerweise zu weniger Leistung. Im Gegenteil, gut organisiert kann sie tatsächlich die Effizienz steigern und zu einer zufriedenen langfristigen Bindung führen.



>> Der Online-Betriebsarzt – ungeahnte Vorteile

Innerbetrieblicher Arbeitsschutz leicht gemacht

Dr. Arvid Schäfer | Online-Betriebsarzt, Referent für rückengerechte Verhältnisprävention

Mit der Globalisierung werden Unternehmen zunehmend gezwungen, sich anzupassen. Eine Entwicklung, die oft als negativ gesehen wird, eröffnet jedoch auch eine Vielzahl an neuen Möglichkeiten. Der Online-Betriebsarzt ist ein perfektes Beispiel einer positiven Auswirkung der Globalisierung und bietet die Möglichkeit, die innerbetrieblichen Prozesse auch aus medizinischer Sicht zu optimieren.



Welche Aufgaben kann ein Online-Betriebsarzt übernehmen?

Der Online-Betriebsarzt übernimmt in erster Linie die Rolle eines gesundheitlichen Firmenberaters. Unter anderem sind folgende Punkte ein wichtiger Teil seiner Arbeit:

- ▶ Mitwirkung bei der Erstellung einer Gefährdungsbeurteilung anhand der gegebenen Arbeitsbedingungen
- ▶ Beratung von Arbeitgebern sowie Arbeitnehmern in sämtlichen Fragen des Arbeitsschutzes aus medizinischer Sicht
- ▶ arbeitsmedizinische Beratungen
- ▶ Bei Bedarf Hilfestellung bei der Suche nach der Möglichkeit, arbeitsmedizinische Vorsorgen durchzuführen
- ▶ Zusammenarbeit mit niedergelassenen ärztlichen Kollegen verschiedener Fachrichtungen

Welche Vorteile bietet ein Online-Betriebsarzt?

Ein Online-Betriebsarzt ist nicht ortsgebunden. Er kann telefonisch oder mithilfe von zertifizierter Arztsoftware Mitarbeitergesundheit bewerten oder gesundheitliche Mängel verbessern. Wie bei einer klassischen Betreuung kann auch der Online-Betriebsarzt dabei helfen, Fehler und Probleme zu finden und entsprechende Arbeitsprozesse zu optimieren. Ein Vorteil, durch den nicht nur die Mitarbeiter, sondern auch das ganze Unternehmen profitiert.

Ein zusätzlicher Vorteil ist, gerade in Bezug auf die aktuelle Lage, dass die Ansteckungsgefahr für schnell übertragbare Krankheiten gesenkt werden kann. Zudem entfällt häufig der lange Anfahrtsweg, sodass mehr Zeit für die ärztliche Beratung verbleibt und aufwändige Abläufe durch eine flexible Terminierung optimiert werden können. Technische Möglichkeiten, wie beispielsweise Video-Sprechstunden, bieten zudem eine höchst individuelle Beratung, welche einer Beratung vor Ort in nichts nachsteht.

Insbesondere kleinen und mittelständischen Unternehmen wird hier ein innovativer Lösungsansatz geboten. Denn bekannte Probleme, wie eine dezentrale Lage oder generelle Schwierigkeiten, einen Betriebsarzt zu finden, fallen durch die Unterstützung eines Online-Betriebsarztes weg. Nie zuvor war eine so effektive, flächendeckende Verbesserung des innerbetrieblichen Arbeitsschutzes möglich.

Im Rahmen der Digitalisierung werden durch den Online-Betriebsarzt auch Online-Workshops, -Seminare, -Trainings und -Gesundheitsveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen angeboten. Beispiele für solche Thematiken sind die Work-Life-Balance, der demografische Wandel, New Work oder die Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung zu psychischen Belastungen. Zusätzlich werden Reisezeiten, Übernachtungskosten und anderweitige Reisekosten für die Mitarbeiter vermieden.

Das Fazit – lohnt sich ein Online-Betriebsarzt?

Ein Online-Betriebsarzt bringt einer Firma eine ganze Reihe an Vorteilen. Der generelle Ablauf ist um ein Vielfaches effizienter, das Unternehmen spart Kosten und es entsteht für alle Seiten ein geringerer Aufwand, bei einem Ergebnis, welches dem vor Ort entspricht.

Die Möglichkeit, eine professionelle, ärztliche Beratung mit nur ein paar wenigen Klicks zu erhalten, ist eine noch nie dagewesene Chance, um die betriebseigenen Prozesse zu optimieren und zu Zeiten der Digitalisierung einen wichtigen Entwicklungsschritt zu gehen. Heutzutage ist ein Online-Betriebsarzt ein Must-have, auf welches Sie nicht verzichten sollten!

Sie haben Fragen? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, um sich kostenfrei und unverbindlich beraten zu lassen.



Kontaktinformationen

Der Online Betriebsarzt
Dr. Arvid Schäfer
30880 Laatzen
info@deronlinebetriebsarzt.de
www.deronlinebetriebsarzt.de



>> Empfohlene Bewegungsprogramme und Trainingsgeräte für den Rücken

Gesund Trainieren mit den dynamischen Unterlagen von TOGU

Nach Informationen der TOGU GmbH



Der Rücken mit der Rückenmuskulatur und der Wirbelsäule bilden sprichwörtlich das Rückgrat eines jeden Menschen. Betroffene können mit Unterstützung von Ärzten und Physiotherapeuten sehr viel selbst dafür tun, dass die Beschwerden wieder verschwinden.

Rückenschmerzen können sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben – und oft beeinflussen sich diese Faktoren gegenseitig. Der häufigste Grund sind Muskelverspannungen aufgrund von Fehlhaltungen, einseitigen Belastungen und mangelnder Bewegung. Die Muskeln werden dabei ungleichmäßig belastet.

Dr. Martin Buchholz (Facharzt für Orthopädie aus Hamburg – www.orthopaediezentrum.de): „Manche Muskelgruppen sind überfordert,

andere wiederum unterfordert. So kommt es, dass sich Muskeln verkürzen oder verhärten. Dieses muskuläre Ungleichgewicht führt zu Verspannungen und Schmerzen. Der Rücken verliert an Stabilität.“

Bewegungsschulung durch sensomotorisches Training

Kräftigungsübungen stärken die Rückenmuskulatur und Bewegung entlastet die Bandscheiben und fördert die Durchblutung. Durch den Einsatz des Rückengeräte-Sets werden die

sensomotorischen Trainingsreize noch intensiviert. Die Sensomotorik ist, vereinfacht gesagt, das Zusammenspiel zwischen sensorischen (zum Beispiel Nervenbahnen) und motorischen (zum Beispiel Muskulatur, Faszien, Sehnen, Bänder) Leistungen des Körpers.

Die Patienten trainieren auf den luftgefüllten und dadurch dynamischen Unterlagen von TOGU also nicht nur ihre Gleichgewichtsfähigkeit, sondern ganz nebenbei und teilweise unbewusst auch ihr Nervensystem sowie die

>> Kostenfreier Ratgeber für Ihre Patienten

tieferliegende Muskulatur um die Wirbelsäule, die für die Stabilität sorgt.

Einfaches Übungsprogramm

Das 15-minütige Übungsprogramm kann kostenlos auf www.togu.de online abgerufen oder per Post angefordert werden. Es ist einfach in den Alltag einzubauen und auch für Untrainierte durchführbar.

Weitere Artikel des Herstellers sind ebenso geeignet für Rückentraining und die Rückenschule.

Egal ob das Programm zur Prävention eingesetzt oder der Patient erst nach dem Auftreten eines gesundheitlichen Problems aktiv wird: Bei Beschwerden wird immer der Besuch eines Arztes oder Physiotherapeuten empfohlen.

Gesund Trainieren bietet daher eine Lösung, die der Patient eigenverantwortlich im Alltag als Ergänzung zur therapeutischen Behandlung durchführen kann.

Kontaktinformationen

TOGU GmbH
83209 Prien-Bachham
Tel.: 08051 9038-0
info@togu.de
www.togu.de



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

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

**Rückengesund rund
um die Uhr!**



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Ein Anruf genügt: 04761 9263580

www.agr-ev.de/ratgeber



>> Arbeiten in der Zukunft

Individuelle Arbeitsmodelle für flexibles Arbeiten mit Freiräumen

Nach Informationen der moll Funktionsmöbel GmbH



Schreibtisch T7 exclusive Nussbaum, Blenden und Fußgestell schwarz; Schreibtischleuchte L7 mit USB-Ladestation

Ortsungebunden arbeiten, zusätzlich eine freie Einteilung der Arbeitsstunden und dazu noch eine gute Bezahlung? In einer Zeit der Work-Life-Integration, des Remote- und Co-Workings, im Flexoffice oder Homeoffice, sind diese oder ähnliche Arbeitsbedingungen und Modelle lange keine Zukunftsmelodie mehr. Sie gehören in einigen deutschen Agenturen und Unternehmen mittlerweile zum guten Ton. In vielen Bereichen verlagern sich mittlerweile die beruflichen Tätigkeiten auf nur ein Endgerät, was die Transformation hin zu flexibleren Arbeitsmodellen ermöglicht! Deshalb werden Jobprofile heute zum Beispiel mehrheitlich an den Bedürfnissen der Arbeitnehmer ausgerichtet: Flexible Arbeitszeiten oder standortunabhängiges Arbeiten werden häufiger zur Prämisse. Das klingt paradiesisch? Mit einer Portion Selbstführung, Organisationstalent und gutem Selbstmanagement lässt es sich auch strukturiert umsetzen. Allem voran bleibt es eine individuelle Frage, wie sich die Bedingungen für das Individuum am idealsten gestalten. Im Folgenden haben wir ein paar Tipps und Anregungen zur Gestaltung einzelner Arbeitsmodelle zusammengestellt.

Unter Palmen

Koffer packen, Laptop unter den Arm und schon kann die Reise losgehen! Arbeiten und reisen, das geht? Digitale Nomaden oder Remote Worker bereisen die Welt. Sie leben und arbeiten, wo andere Urlaub machen. Auf solchen Reisen können manchmal die Grenzen zwischen Job und Privatleben verschwimmen, was ein hohes Organisations- und Selbstmanagement erfordert. Die Kunst ist es, durch Selbstführung den Alltag zu strukturieren und Unsicherheiten auszubalancieren.

Zeiteinteilung und Zeitverschiebungen sollten schon vor Reiseantritt gut durchdacht sein. Um Reizüberflutung, Überforderung und Ablenkungen einzudämmen, ist es sinnvoll, Prioritäten festzulegen und das Zeitmanagement im Kalender zu organisieren. Mit einem Regel-Set im Hinterkopf lässt sich der Alltag theoretisch besser strukturieren, jedoch lassen sich persönliche Präferenzen am besten durch eigene Erfahrungen vor Ort herausfinden.

Gut zu wissen: Arbeitskollegen müssen nicht erfahren, wie toll die Drinks Dienstagabend waren oder dass das Arbeiten in der Hänge-

matte am Strand so viel leichter fällt. Solche Aussagen lösen in den seltensten Fällen positive Gefühle bei Kollegen im Büro aus.

Perspektivwechsel

Vom Büro ins geteilte Co-Working: Co-Working-Spaces eignen sich prima für einen Tapeutenwechsel und um sich mit anderen Professionals zu vernetzen bzw. auszutauschen. Im besten Fall führt der Austausch zu Inspirationsanstößen für eigene Projekte.

Worauf es bei der Suche nach einem Co-Working unbedingt ankommt, sind gut ausgestattete Arbeitsplätze! Idealerweise sind diese mit einem höhenverstellbaren Schreibtisch und einem ergonomisch bequemen Drehstuhl ausgestattet. Zusätzlich sollte darauf geachtet werden, dass genügend Steckdosen und ein großer Screen mit Anschlüssen für diverse Endgeräte vorhanden sind. Darüber hinaus ist es von Vorteil, wenn zusätzliche Arbeitsmittel wie Drucker oder Beamer zur Verfügung stehen. Die Räumlichkeiten sollten hell und freundlich gestaltet sein. Noch schöner wird es, wenn viele oder große Fenster den Blick nach draußen, ins Grüne, freigeben.



Bezüglich der Räumlichkeiten ist es ratsam, sich vorher ein paar Gedanken zu machen, worauf es einem persönlich ankommt: Soll es ein privater Raum, ein Großraumbüro oder ein Meeting-Raum sein? Die meisten Co-Working-Spaces haben außerdem große Küchen, wo es neben Kaffee und Tee auch gute Gespräche gibt.

Gut zu wissen: In der Regel gibt es Tages-, Wochen- oder Monatsbuchungen. Zum Ausprobieren und Kennenlernen der Atmosphäre einiger Co-Workings lohnt sich zunächst ein Tagesticket.

Im Homeoffice

Aus der Not heraus hat sich das Homeoffice in den letzten zwei Jahren als neue Alternative zum Arbeitsplatz im Büro manifestiert. Viele Arbeitnehmer wurden unvorbereitet ins Homeoffice verlagert, was eine abenteuerliche Angelegenheit darstellt. Arbeiten zu Hause verlangt nämlich viel Selbstdisziplin und Organisation, den entsprechenden Wohnraum und bei Familien sogar eine tiefgreifende Umstrukturierung des Alltags. Alte Routinen, wie der Weg ins Büro oder der Flurfunk, fallen weg und Bewegung wird zu einem Mangel. Gewusst wie, kann es trotzdem funktionieren.

Angefangen beim Einrichten des heimischen Arbeitsplatzes, lohnt es sich, verschiedene Stellmöglichkeiten zu Hause auszuprobieren, um den perfekten Ort zum Arbeiten in der Wohnung zu finden. Damit es sich auch bequem und gesund steht und sitzt, lohnt es sich, über eine ergonomische Ausstattung aus höhenverstellbarem Schreibtisch und verstellbarem Bürostuhl nachzudenken. Es geht hier schließlich um die eigene Gesundheit! So sollte der Schreibtisch in seiner Höhe verstellbar sein und der Drehstuhl eine ergonomische Sitz- und Rückenfläche bieten. Für den Möbelhersteller moll Funktionsmöbel von der Schwäbischen Alb selbstverständliche Eigenschaften für die ideale Homeoffice-Ausstattung. So ist zum Beispiel die Höhenverstellung

des Design-Schreibtisches „T7 exclusive“ elektromotorisch und kann mit nur einem Knopfdruck auf die individuelle Steh- oder Sitzhöhe eingestellt werden. Neben dem ästhetischen Design bietet der Schreibtisch auch eine platzsparende Schublade und ein Kabelmanagement auf der Rückseite. In Kombination mit dem S9 Drehstuhl wird der Wechsel zwischen den Positionen – Stehen und rüchenschonendes Sitzen – garantiert.

Ergonomische Möbel ersetzen jedoch nicht die Bewegung. Um langfristig Rückenschmerzen zu vermeiden und gesund in Form zu bleiben, sind sportliche Aktivitäten ein absolutes Muss! Dazu gehören zum Beispiel eine Joggingrunde oder ein Spaziergang vor oder nach der Arbeit am Schreibtisch. Damit auch der Kopf sich mal entspannen kann, empfehlen wir zusätzlich auch die Integration von Meditations- oder Entspannungsübungen.

Schlussendlich sind die Arbeitsmodelle nicht universell und für jeden geeignet. Jedoch sind sie der Anfang hin zu neuen Arbeitskonzepten, die mehr Freiheiten versprechen.



Kontaktinformationen

moll Funktionsmöbel GmbH
Sarah Berghoff
73344 Gruibingen
info@moll.world
www.moll.world



Drehstuhl S9 mit schwarzem Fußgestell und Espresso-farbenen Sitz- und Rückenpolster.



>> Der einfache Weg zu einem langen, gesunden und selbstbestimmten Leben – jetzt für jeden verfügbar!

Bewegungsbetten statt starrer Liegestätte

Nach Informationen von Lattoflex



Bewegung ist Leben. Doch was, wenn genau das mit der Zeit immer schwerer fällt? Durch Bewegungsmangel im Alter droht vielen eine gefährliche Abwärtsspirale, die dem Wunsch eines langen, selbstbestimmten Lebens entgegensteht. Das neuartige Bewegungsbett, Lattoflex 900, hilft Menschen aus der Abwärtsspirale des körperlichen und geistigen Verfalls auszubrechen.

Wir alle möchten unser Leben auskosten, solange es geht – es selbstständig nach den eigenen Vorstellungen gestalten. Doch die Natur des Menschen bringt es mit sich, dass genau das mit dem Alter immer schwieriger wird. Die körperliche Konstitution lässt nach und das wirkt sich auch auf die Psyche aus. In einem Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse wird deutlich, dass die Anzahl der Krankheitstage kurz vor dem Ruhestand beinahe doppelt so hoch ist wie kurz vor dem 40. Lebensjahr.

Erschreckend, wenn man bedenkt, wie lange man den Ruhestand als neuen Lebensabschnitt noch genießen möchte. Gerade dann, wenn man noch besonders lange fit und gesund bleiben möchte, macht uns die Natur einen Strich durch die Rechnung. Die fünf größten Probleme sind dann:

1. **Durchschlafen:** Schlaf ist essenziell wichtig für unsere Gesundheit. Aber gerade mit

zunehmendem Alter findet man häufiger nicht in den Schlaf oder dieser ist zu kurz. Doch nicht nur die Dauer entscheidet, wie erholsam unsere Nacht ist: Leichter Schlaf hindert uns daran, ausreichende Tiefschlafphasen zu erreichen. Statt fit und voller Freude auf den Tag aufzustehen, fühlen wir uns müde und wie gerädert.

2. **Durchblutungsstörungen:** Arme und Beine schlafen schneller ein und stehen dann nicht sofort zur Verfügung. Zusammen mit einem Schwindelgefühl oder Muskelkrämpfen kann das fatale Folgen haben und führt zu einem unsicheren Gang bis hin zum Sturz.

3. **Schwaches Immunsystem:** Nicht umsonst gelten Senioren als besonders krankheitsgefährdete Gruppe. Ein schwächelndes Immunsystem hat Viren und Bakterien weniger entgegenzusetzen: Wir werden häufiger und manchmal auch heftiger krank.



Das Geheimnis liegt unter der Matratze!

4. **Schmerzen:** Ob Rücken, Nacken, Schultern, Hüfte, Knie usw., schmerzhaft Gelenke gehören irgendwann schon fast zum Alltag. Leider schränken Schmerzen uns nicht nur in unserer Bewegung ein. Langanhaltende oder chronische Schmerzen belasten auch unsere Psyche ganz massiv und gehen oft mit Depressionen einher.

5. **Morgensteifigkeit:** Man muss nicht mit dem falschen Fuß aufstehen, um morgens mit getrübler Laune in den Tag zu starten. Es reicht schon, sich nach einer wenig erholsamen Nacht steif und unbeweglich zu fühlen. Das Ein- und Aussteigen ins Bett fällt immer schwerer, vielleicht kommen noch Schmerzen hinzu und beim gekrümmten



Gang durch das Schlafzimmer wünscht man sich einfach nur wieder beweglicher zu sein.

Positiven Effekt von Bewegung nutzen

Ohne Bewegung können wir Menschen nicht leben. Unser Herz-Kreislaufsystem und die vielen Muskeln müssen beansprucht werden, um ihre Funktionen zu erhalten. Genauso, wie sich Bewegung, im richtigen Maß, positiv auf viele Erkrankungen, wie zum Beispiel Bluthochdruck, Krebs, Depressionen, Rheuma, Multiple Sklerose etc., auswirkt, kann ein Bewegungsmangel den Zustand noch verschlechtern. Dabei liegt es so nahe, sich bei vorhandenen Bewegungseinschränkungen und Schmerzen zu schonen. Ein fataler Irrtum und der Anfang einer folgenschweren Abwärtsspirale, an deren Ende körperlicher und geistiger Verfall warten.

Neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge, ist aber gerade die Bewegung im Alltag ein Lebenselixier, mit der Macht, Erkrankungen vorzubeugen oder sie zu lindern. Umso besser, wenn man ohne Mühe und bereits im Schlaf damit anfangen kann. Die starren Einheitsbetten der meisten Haushalte jedoch sind nicht auf den Schläfer angepasst, blockieren so die dringend benötigte Beweglichkeit in der Nacht und sorgen für Schmerzen und Schlafstörungen.

Lattoflex, der Erfinder des Lattenrostes, baut seit 1957 Betten mit dem Ziel, Rückenschmerzen zu vermeiden. Den Tüftlern aus dem niedersächsischen Familienunternehmen hat es einfach keine Ruhe gelassen. Ihr Ziel: Die Abwärtsspirale stoppen und den fünf größten Problemen im Alter Abhilfe schaffen. Um das zu erreichen, entwickelten sie ein weltweit einzigartiges Bewegungsbett – Lattoflex 900.

Bewegungsflügel aktivieren den Körper zusätzlich

Das neue Bewegungsbett passt sich der Körperkontur des Schläfers hochflexibel an und fördert so natürliche Bewegungen in der Nacht. Unter der Matratze arbeiten kleinste, hochbewegliche Flügel, die auf minimale Bewegungen des Schläfers, wie Atmung und Herzschlag, reagieren. Unmerklich und ohne den Schlaf zu stören, wird der Körper so zusätzlich aktiviert. Und das ganz ohne Nebenwirkungen. Wissenschaftliche Studien haben

diese Wirkungsweise, der speziell konstruierten Bewegungsflügel, inzwischen nachdrücklich bewiesen. Und das Wirkprinzip wurde sogar in das Heilmittelverzeichnis eingetragen.

Was Lattoflex 900 jede Nacht für den Schläfer leistet, zeigt sich vor allem am Tage:

- ▶ **Verbesserung des Durchschlafens** – Ende der Schlaflosigkeit und des nächtlichen Herumwühlens im Bett
- ▶ **Reduktion von Schmerzen und Druckstellen, perfektes Ausstützen der Wirbelsäule in jeder Lage** – für ein völlig neues, leichtes Lebensgefühl
- ▶ **Steigerung der Durchblutung** – nie wieder eingeschlafene Arme und Beine
- ▶ **Verbesserung der Beweglichkeit** – ohne Morgensteifigkeit in den Tag starten
- ▶ **perfektes Bettklima** – weniger Schwitzen

Die passende Spezialmatratze mit fester Sitzkante erleichtert das Hinsetzen und Aufstehen. Ihr dreiteiliger Aufbau mit einer Stüttschicht zwischen zwei Komfortschichten, oben und unten, vermittelt ein gut ausgestütztes, stabiles Liegegefühl. Die optimale Druckverteilung steigert die Durchblutung und mindert Ein- und Durchschlafstörungen. Im Kern ist eine 3D-Belüftung integriert, die wirksam Wärmestau auch bei längerem Liegen verhindert. Praktisch und vor allem hygienisch ist auch der dreiteilige Matratzenbezug, der in jede Waschmaschine passt.

Schlafstudie bestätigt den positiven Effekt von Lattoflex

Europas größte Schlafstudie belegt die positiven Auswirkungen von Lattoflex auf Rückenschmerzen, Schlafzufriedenheit und Wohlfühlsteigerung: Bereits nach vier Wochen hatten 93,8 Prozent aller Testpersonen weniger oder keine Rückenschmerzen (www.lattoflex.com/ Schlafstudie).

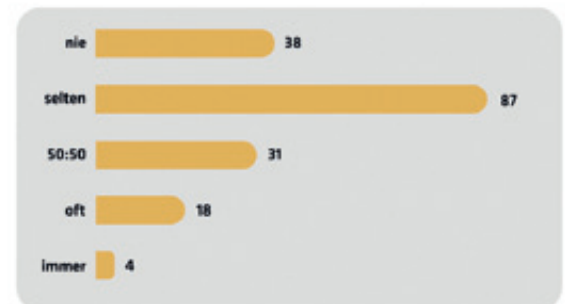
Uneingeschränkte Bewegungsgarantie

Um Interessenten noch mehr Sicherheit beim Kauf ihres neuen Bewegungsbettes zu geben, bieten teilnehmende Lattoflex-Partner die uneingeschränkte Bewegungsgarantie: Wer nach vier Wochen nicht besser schläft als auf dem alten Bett, kann sein Bewegungsbett einfach zurückgeben und bekommt sein Geld wieder.

Rückenschmerzen auf altem Bett



Rückenschmerzen auf Lattoflex



„Wir waren selbst überrascht über diese eindeutige Bestätigung unserer langjährigen Arbeit. Unser Ziel ist immer schmerzfreies Schlafen für jeden Menschen. Diese Studie zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind! Das freut mich für mein Team und unsere Kunden“, kommentiert Boris Thomas, Enkel des Gründers und heutiger Geschäftsführer von Lattoflex, das Ergebnis der Schlafstudie.



Elke Laudahn-Berger (70 Jahre) und Wolf-Lothar Berger (76 Jahre) schlafen seit 4 Wochen auf Lattoflex 900:

„Durchschlafen ist eine Wohltat. Wir fühlen uns ausgeruht und starten gesünder und leistungsfähiger in den Tag.“



Kontaktinformationen

Lattoflex
27432 Bremervörde
Tel.: 04761 979-0
info@lattoflex.com
www.lattoflex.com



>> Immer in Bewegung

Neue Arbeitswelten bringen Schwung in Büro und Homeoffice

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Die Büromöbelbranche ist im Wandel: Büro, Co-Working, Workspace und Homeoffice sind nur einige Begriffe, die den Umschwung beschreiben. Veränderte Arbeitswelten gestalten nicht nur das Office neu, sondern bringen auch frischen Wind in das eigene Zuhause. Mit Michael Kläser, Ergonomie-Experte der Sedus Stoll AG, sprachen wir jetzt über die neue Art des Arbeitens.

AGR im INTERVIEW

mit Michael Kläser
von der Sedus Stoll AG



Michael Kläser
verantwortet seit
Januar 2012 den
Bereich Ergonomie
bei der Sedus
Stoll AG.

Herr Kläser, wie sitzen Sie gerade?

Im Moment stehe ich. Für mich ist es wichtig, dass ich meinen Tagesablauf so gestalte, dass ich mich so vielfältig wie möglich bewege. Ich arbeite also im Sitzen, im Stehen und ich laufe auch viel. Vor allem, wenn ich Besuchergruppen durch den Showroom von Sedus an unseren Standorten in Dogern und Geseke führe, oder eine Ergonomie-Beratung für einen Kunden mache.

Was halten Sie von der Schlagzeile nach zwei Jahren Corona-Pandemie: „Aua, der Rücken als großer Verlierer des Homeoffice!“

Ich würde der Aussage im Großen und Ganzen zustimmen, allerdings vorwurfsfrei. Das Problem ist, dass das körpergerechte Arbeiten im Homeoffice bisher nicht im Fokus lag. Wir haben vor der Pandemie in der Regel im Büro gearbeitet, wo viele Unternehmen einen großen Wert auf ergonomische Arbeitsplätze für



Mit einer Arbeitsfläche von 70 x 120 cm passt der se:desk home auch in kleine Räume oder Nischen und bietet gleichzeitig genügend Platz für größere technische Ausstattungen.

ihre Mitarbeiter legen. Dann kam Corona und die Menschen wurden aufgefordert, zuhause zu bleiben und auch verstärkt von zuhause zu arbeiten. Darauf waren die meisten nicht vorbereitet: Sie hatten kein Büro im Zuhause und sehr häufig auch nicht den Platz dafür. Also wurde schnell der Küchentisch umfunktioniert, was natürlich auf kurze oder lange Sicht zu erheblichen Problemen am Bewegungsapparat führt. Dazu kommen noch die Bewegungslosigkeit und die starre Bildschirmarbeit. Das alles zusammen ist nicht förderlich für einen gesunden Rücken. Also ja, der Rücken ist sicherlich einer der Verlierer des Homeoffice.

Allerdings darf man auch nicht vergessen, dass es gute, ergonomische Lösungen für ein kleines Büro oder einen kleinen Arbeitsplatz im Zuhause gibt, um dem entgegenzuwirken. Ein Beispiel hierfür ist unser elektrisch höhenverstellbarer Sitz-/Steharbeitsstisch se:desk home. Das Modell wächst praktisch mit seinen Aufgaben, unterstützt Haltungswechsel während des Arbeitsalltags und fügt sich sehr harmonisch ins eigene Zuhause ein – auch bei wenig Platz. Dazu kann man wunderbar einen Bürodrehstuhl kombinieren, der die Bedürfnisse des Nutzers abbildet. Ich persönlich empfehle gerne den se:motion net, da er für

agiles, flexibles Arbeiten ideal ist. Das Modell unterstützt das aktive Sitzen und kann durch unsere umfangreiche Stoffkollektion dem persönlichen Geschmack des Nutzers angepasst werden. So ist der Arbeitsplatz im Zuhause kein Fremdkörper, sondern bildet mit den eigenen Möbeln ein harmonisches Ganzes.

Viele belächeln die sogenannte Maßband-Ergonomie. Wie stehen Sie als Ergonomie-Experte dazu?

Das stimmt – und meiner Meinung nach völlig zu Unrecht. Die Maßband-Ergonomie ist ein seriöser Bestandteil der ergonomischen Beratung. Jeder Körper ist anders, jeder Mensch hat andere Bedürfnisse. Und dem kann man nur gerecht werden, wenn man auf den einzelnen eingeht und auf ihn zugeschnittene Lösungen entwickelt. Es ist also wichtig, dass wir den Arbeitsplatz so gestalten, dass er optimal auf die verschiedenen Arbeitssituationen abgestimmt ist und zu dem Menschen passt. Wer also einen Stuhl oder Tisch nur aufgrund von Optik und Design-Aspekten aussucht, macht einen Fehler. Durch so eine Wahl sind unnötige Verspannungen und Belastungen vorprogrammiert. Eine fachkundige Beratung kann vor solchen Irrtümern schützen und Alternativen aufzeigen – vor allem im Hinblick auf einen gesunden Rücken. Wir geben



Die Strickmembran der Rückenlehne des se:motion net ist in den Farben Schwarz, Grau, Rot und Petrol erhältlich. Die Farbe des Sitzpolsters lässt sich passend dazu gestalten.



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

unseren Followern dazu auch regelmäßig Hilfestellung auf unserem Sedus-Blog „What’s up“. Schauen Sie doch mal vorbei.

Durch die Corona-Pandemie wurden wir alle zu Dauersitzern. Das ist extrem gesundheitsschädlich. Wie schaffen die Büromöbel von Sedus den Büroalltag aktiver und rückschonender zu gestalten?

Im Büro wird derzeit ein Fokus auf Konzepte gelegt. Es entstehen immer mehr Begegnungszonen und Wechselarbeitsplätze, die körpergerechtes Arbeiten der Mitarbeiter unterstützen und auch den Bewegungsapparat auf Trab bringen. Es kommt also mehr Bewegung ins Büro, was auch zu mehr Austausch untereinander führt, was ich persönlich sehr schätze.

Büros, die gerade in der Planung sind, setzen auf offene Raumkonzepte. Diese „Open Spaces“ werden durch kommunikative Zwischenzonen geschmückt und durch dezentrale Arbeitsbereiche und unterschiedliche Raumangebote ergänzt. Es ist also insgesamt mehr Flexibilität möglich. Wir haben für die Ansprüche von modernen Büros se:lab entwickelt. Schon der Name verrät, dass die Herangehensweisen aus dem Labor abgeleitet sind. se:lab besteht insgesamt aus 15 Einzel-

möbeln. Mit diesem allumfassenden Produktprogramm können wir also unterschiedliche Arbeitsbereiche anwendungsorientiert ausstatten: von vielseitigen Workshop-Bereichen für den kreativen Austausch bis hin zum ergonomischen Arbeitsplatz für konzentriertes Arbeiten. Sogar für das persönliche Homeoffice eignen sich viele Komponenten aus dieser Produktfamilie. Ich persönlich finde diese Entwicklung großartig.

Aber auch zuhause ist Bewegung wichtig. Meine Mutter sagte immer: Wer rastet, der rostet. Das kann man wunderbar auf den Rücken übertragen. Wenn man zuhause keinen Arbeitsplatz hat, der auf die persönlichen Bedürfnisse des Bewegungsapparates ausgerichtet ist, führt das unweigerlich zu Fehlhaltungen, Verspannungen und schlimmstenfalls zu Schäden. Daher kann ich nur empfehlen, in Bewegung zu bleiben, häufiger am Tag die Arbeitsposition zu wechseln und in passende Möbel zu investieren – egal, ob im Büro oder im Homeoffice.

Herr Kläser, eine persönliche Frage zum Schluss: Wie durchbrechen Sie das Hamsterrad im Büroalltag?

Das ist nicht immer so leicht, aber ich probiere immer in Bewegung zu bleiben – körperlich

und auch geistig. Als trainierter Designer schaltet man nie wirklich ab, der Verstand arbeitet immer. Aber ich finde häufig Möglichkeiten zu entspannen.

Wenn ich im Homeoffice arbeite, verbringe ich zum Beispiel gerne meine Mittagspause draußen in der Natur – das entschleunigt mich. Außerdem wechsele ich immer wieder meine Arbeitsposition. Mal stehe ich, mal sitze ich. Das tut meinem Körper und meinem Geist gut. Und ganz wichtig: Ich habe eine Feierabendkultur für mich perfektioniert, durch die ich meinen Kopf frei bekommen. Das kann ich jedem nur empfehlen, das muss man wollen.

Herr Kläser, vielen Dank für das Gespräch.

Kontaktinformationen

Sedus Stoll AG
79804 Dogern
Tel.: 07751/84 300
info@sedus.de
www.sedus.de



>> Wie der falsche Stuhl und Stress zu Rückenschmerzen führen

„Hard- und Software“ müssen stimmen

Jana Völk | Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG



Neben einem ergonomischen Hebeldesign und einer einfachen Bedienung punktet Stilo ES mit einer standardmäßig integrierten Sitztiefenverstellung sowie neuen ansprechenden Farbvariationen in warmem Gelb oder sanftem Rosé. Diese bringen gleichermaßen Leben ins Großraumbüro wie ins Homeoffice und tun dem Rücken etwas Gutes.

Stuhl ist nicht gleich Stuhl, vor allem dann nicht, wenn er für acht Stunden Büroarbeit pro Tag dienen soll. Durchschnittlich 7,5 Stunden sitzen die Deutschen täglich bei der Arbeit. Das geht aus einer Untersuchung der Deutschen Krankenversicherung DAK hervor. Hinzu kommt: Viele sitzen ihre Stunden auf dem falschen Stuhl ab, ganz besonders im Homeoffice. Neben der „Hard-“ muss aber auch die „Software“ stimmen: Das Verschwimmen der Grenzen zwischen Beruf und Privatleben hat für viele mehr Stress zur Folge. Auch er kann zu Rückenbeschwerden führen.

Weniger Bewegung, mehr Bildschirmzeit: Durch vermehrte Arbeit von zuhause aus verharrten viele Menschen noch länger als sonst vor dem Monitor. 2020 seien daher die Fehltagewegen Rückenschmerzen im Vergleich zum Vorjahr um acht Prozent gestiegen, so die DAK in ihrem Krankheits-Bericht. Damit sei mehr als jeder fünfte Fehltag auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen gewesen. Das Problem: Wer falsch sitzt, riskiert langfristig seine Gesundheit. Vielen Arbeitnehmern

ist erst mit dem Fehlen einer geeigneten Sitzgelegenheit im Homeoffice bewusst geworden, wie wichtig ein ergonomischer Bürostuhl für beschwerdefreies Arbeiten ist. Wenn Homeoffice trotz schrittweiser Rückkehr ins Büro zum Standard wird, muss auch dort rückengerechtes Sitzen gewährleistet sein, um chronischen Rückenleiden entgegenzuwirken.

Schlüssel steckt in der Doppel-S-Kurve

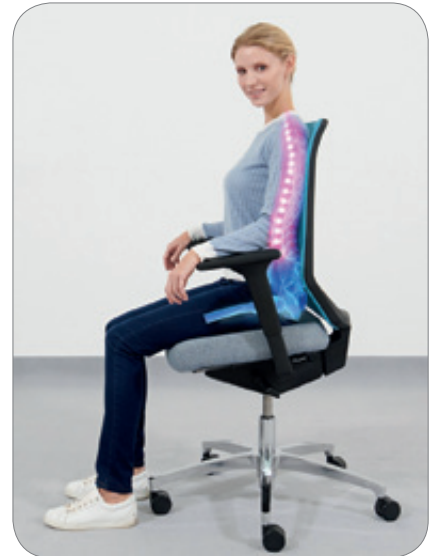
Vom ergonomisch optimalen Arbeiten spricht man, wenn der Stuhl dynamisches Sitzen ermöglicht und sich die Form der Wirbelsäule im Sitzen der naturgegebenen Doppel-S-Kurve im Stehen annähert. Denn im Stehen wird das Rückgrat effizienter und gesünder belastet. Entsprechend leidet das Kreuz, wenn der Arbeitende sich stundenlang auf einer starren, horizontalen Sitzfläche – wie etwa einem klassischen Küchenstuhl – niederlässt.

Warum Stuhl nicht gleich Stuhl ist, zeigt ein Vergleich zwischen Esszimmer- und ergonomischem Drehstuhl:

1. **Ein guter Bürostuhl lässt sich individuell einstellen:** Denn Größe, Gewicht und Rücken lassen sich in kein Muster stecken. Weder baumelnde Beine noch eine starre Lehne sind förderlich für eine gesunde Haltung. Daher ist es wichtig, dass sich der Stuhl an die persönlichen Bedürfnisse anpasst. Bei einem guten Bürostuhl lässt sich die Sitzhöhe entsprechend der Körpergröße individuell einstellen. Am Ende sollten die Füße locker auf dem Boden stehen und die Beine einen Winkel bilden, der etwas größer als 90 Grad ist. Der Widerstand der Rückenlehne sollte sich an das Gewicht des Sitzenden und die Armlehnen zur Entlastung der Schulterpartie in Höhe und Breite anpassen lassen.
2. **Ein ergonomischer Drehstuhl ermöglicht dynamisches Sitzen:** Während ein Esszimmerstuhl starr und unbeweglich ist, werden die Bandscheiben mit einem ergonomischen Bürostuhl mit Synchron-Mechanik besser versorgt und entlastet. Der ideale



Mit Syncro-Activ-Balance®- oder der noch flexibleren Syncro-3D-Balance®-Technik mit dreidimensionaler Beweglichkeit unterstützen die AGR-zertifizierten Dauphin-Bürodrehstühle der Familie Shape rückenfreundliches Arbeiten – im Büro wie im Homeoffice.



Die Syncro-Activ-Balance®-Technik beim Dauphin-Drehstuhl Shape lässt die Person automatisch aufrechter sitzen. Diese Sitzposition entlastet die Wirbelsäule und führt zu „aktivem Sitzen“.

Bürostuhl macht Sitzpositionswechsel mit, indem Sitzfläche und Rückenlehne synchron der Bewegung folgen.

3. **Ein geeigneter Bürostuhl sorgt für eine aufrechte Haltung und eine entlastete Wirbelsäule:** Wer lange auf einem ungeeigneten Stuhl sitzt und dabei konzentriert arbeitet, neigt dazu, nach vorne geneigt zu sitzen – so entsteht der klassische Rundrücken, der langfristig zu Nacken- und Kreuzschmerzen führt. Ein guter Drehstuhl verhilft dem Rücken dank nach vorne geneigter Sitzfläche zu einer aktiven, aufrechten Haltung. Dadurch nähert sich die Wirbelsäule auch im Sitzen ihrer natürlichen Doppel-S-Form wie im Stand an. Das beugt Rückenleiden vor, verbessert die Durchblutung, gewährleistet eine bessere Versorgung der Organe und fördert die Aufmerksamkeit des Sitzenden.

Diese Kriterien erfüllen die Dauphin-Bürostuhl-Familien Stilo ES und Shape mit ihrer

optimierten Syncro-Activ-Balance®- und der noch flexibleren Syncro-3D-Balance®-Technik mit dreidimensionaler Beweglichkeit für eine Stimulierung der tiefen Rückenmuskulatur. Alle Dauphin-Bürodrehstühle mit diesen Sitztechniken tragen das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR).

Veranschaulichte Sitzhaltung

Um dem Sitzenden seine verbesserungswürdige Sitzhaltung individuell zu veranschaulichen, nutzt man bei Dauphin die ErgoMouse. Ein Gerät, das optisch einer PC-Maus ähnelt und mit dem sich die Form der Wirbelsäule auf dem Bildschirm darstellen lässt. Zuerst wird dafür die Wirbelsäule im Stand – ähnlich wie mit einem Scanner – vermessen. Diese erste Messung dient als Vergleichsgrundlage. Anschließend wird im Sitzen bei horizontaler Sitzfläche des Stuhls eine Vergleichsmessung durchgeführt. Hier wird auf dem Bildschirm üblicherweise ein Rundrücken sichtbar, die Sitzposition ist bei einer unflexiblen Sitzfläche

also nicht optimal. Für die dritte Messung wird die Neigefunktion der Syncro-Activ-Balance®-Technik freigeschaltet – der Stuhlsitz neigt sich bis zu -12 Grad nach vorne, das Becken kippt nach vorne und die Person sitzt automatisch aufrechter. Diese Sitzposition entlastet die Wirbelsäule, deren Form sich wieder der idealen Doppel-S-Form annähert. Man sagt dazu „aktives Sitzen“.

Ausreichend Bewegung

Passives Dauersitzen hingegen bekommt unserem Rücken nicht gut. Wenn dann auch noch der sportliche Ausgleich in der Freizeit fehlt – zwei Drittel der Deutschen bewegen sich laut Erkenntnissen der Techniker Krankenkasse nicht einmal eine Stunde pro Tag – sind Beschwerden vorprogrammiert. Daher ist es wichtig, ausreichend Bewegung in den Arbeitstag einzubauen.

Empfehlenswert ist die Faustregel 60 Prozent sitzen, 30 Prozent stehen und 10 Prozent bewegen. Das gelingt mit einem höhenverstell-



Die ErgoMouse misst die Krümmung der Wirbelsäule und veranschaulicht so die ideale Haltung im Sitzen.

baren Schreibtisch, der es erlaubt, auch im Stehen zu arbeiten. Eine höhenverstellbare Steh-Sitz-Hilfe wie der to-swift der Dauphin-Marke Trendoffice entlastet bei Bedarf. Wichtig ist außerdem, auch beim Stehen regelmäßig die Haltung zu wechseln, indem zum Beispiel das Gewicht ab und an von einem Bein auf das andere verlagert wird. Denn auch dauerhaft starres Stehen tut dem Körper nicht gut. Die empfohlenen zehn Prozent Bewegung sollten durch regelmäßige Bewegungspausen, einen Gang zur Kaffeemaschine oder einen Spaziergang in der Mittagspause gewährleistet werden.

„Hard- und Software“

Neben der „Hardware“ wie einem ergonomischen Bürostuhl oder einem höhenverstellbaren Tisch muss auch die „Software“ stimmen. Dazu zählen Faktoren wie Arbeitseinstellung, Motivation, Achtsamkeit, die Bereitschaft zu gesundem Verhalten und Stress. Denn vor allem Stress kann Auslöser für Rückenbeschwerden sein. Wer kennt sie nicht, die Situationen, in denen man bei Zeitdruck instinktiv die Schultern nach oben zieht? Das kann auf Dauer zu Nackenschmerzen führen. Arbeitende sollten sich also immer wieder ihre eigene Körperhaltung bewusst machen, diese notfalls

korrigieren und sich regelmäßige Pausen mit Strecken, Gehen oder Entspannungsübungen gönnen. Das tut nicht nur dem Rücken, sondern auch der Psyche gut.

Zur Autorin:

Jana Völk ist Ergonomie-Expertin der Dauphin HumanDesign Group GmbH & Co. KG. Nach einem Bachelor- und Masterabschluss in Sportökonomie an der Universität Bayreuth sammelte sie berufliche Erfahrung im betrieblichen Gesundheitsmanagement, außerdem hat sie eine Lizenz als Fitness-Trainerin.

Quellen: >> Frobose I, Biallas B, Wallmann-Sperlich B: Der DKV-Report 2018. Wie gesund lebt Deutschland? Düsseldorf: DKV Deutsche Krankenversicherung 2018. >> Grobe T, Steinmann S, AQUA – Institut für angewandte Qualitätsförderung und Forschung im Gesundheitswesen GmbH, Göttingen: Gesundheitsreport 2016. Gesundheit zwischen Beruf und Familie, Hamburg: Techniker Krankenkasse. >> DAK-Krankenstands-Analyse, Hamburg: DAK Gesundheit 2021.



Kontaktinformationen

Dauphin HumanDesign®
Group GmbH & Co. KG
91238 Offenhausen
Tel.: +49 9158 17-950
melanie.strauss@dauphin.de
www.dauphin-group.com

Anzeige





>> Mit dem Babyschwinger kommen alle sanft zur Ruhe

Geht es dem Baby gut – geht es allen gut!

Nach Informationen der Mira Art GmbH



Die Babyschwinger Hängewiege aus kontrolliert biologischer Baumwolle ist ein behütendes Nest für die Kleinsten und ein ergonomisches, mitwachsendes Kindermöbel.

Sanfter, natürlicher Schwung

Sanft schmiegt sich das weiche und elastische Baumwollnetz des Babyschwingers dem Körper des Babys an. Man kann zuschauen, wie schnell es sich wohl und geborgen fühlt. Diese rhythmischen kreis- und spiralförmigen Schwingungen, die ein Baby schon beim Heranwachsen in Mamas Bauch erfährt, sind vertraute Bewegungen und führen zu einem Gefühl der Entspannung. Dieser natürliche Schwung, der mit jeder zarten Bewegung des Babys entsteht, beruhigt es ganz ohne Zutun. Unruhe, Schreianfälle, Reizbarkeit und Schlafprobleme nehmen spürbar ab. Das wiederum führt zu einem harmonischen Miteinander der jungen Familie. Geht es dem Baby gut – geht es allen gut!

Ist das Baby aus dem Babyschwinger herausgewachsen, lässt man ihn einfach mithilfe der praktischen Höhenverstellung bodennah herunter, verstellt je nach Bedarf die Neigung der Seitenhölzer und schenkt so dem Kind ein kuscheliges Möbel zum Lesen oder Träumen, in das es sich gerne bis ins Schulalter zurückziehen wird.

Ergonomisches Netz aus biologischen Rohstoffen

Der Babyschwinger unterstützt die gesunde Entwicklung des Babys vom ersten Tag an. Er kann als vollwertiges Babybett genutzt werden und bis ins Schulalter uneingeschränkt mitwachsen. Das ergonomische, elastische Netzgeflecht nimmt den heranwachsenden Körper auf und trägt ihn, natürlich und rückengerecht.

Zum Schutz der Gesundheit und um Allergien vorzubeugen, werden die Babyschwinger Netze aus unbehandelter, kontrolliert biologischer Baumwolle hergestellt. In der eigenen Seilerei wird der elastische Faden gesponnen und anschließend in der Traumschwinger Manufaktur zur Hängewiege verknüpft. Die für den Babyschwinger verwendeten unbehandelten Eichenhölzer stammen aus regionalem Forst und werden mit großem handwerklichem Geschick in einer integrativen Werkstatt weiterverarbeitet.

Die praktische, stufenlose Höhenverstellung

Die speziell für alle Traumschwinger Modelle entwickelte stufenlose Höhenverstellung findet insbesondere bei dem Babyschwinger eine wichtige Anwendungsmöglichkeit. Zum einen ermöglicht sie jedem Familienmitglied

die Einstellung auf eine individuelle Höhe, um das Baby rückenfreundlich aufzunehmen und abzulegen. Dies sorgt auch für eine schonende Körperhaltung nach der Geburt, insbesondere nach einem Kaiserschnitt. Zum anderen erleichtert die Höhenverstellung das sichere, bodennahe Herablassen des Netzes für das heranwachsende Kind und den Umbau zum Kindermöbel.

Der Babyschwinger lässt sich mit wenigen Handgriffen schnell und einfach umplatzen. Mit weiteren Befestigungspunkten findet er in jedem Raum einen schönen Platz und fügt sich formschön und harmonisch in das Zuhause ein. So hat man das Baby wie bei einem Stubenwagen immer in seiner Nähe.



Kontaktinformationen

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



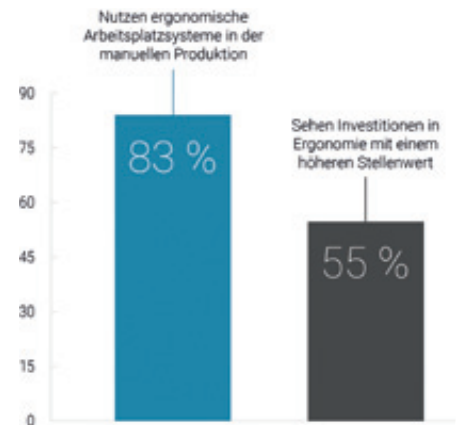
>> Gesund am Arbeitsplatz: Das können Unternehmen und Mitarbeiter tun

Vorbeugen ist besser als heilen

Nach Informationen der item Industrietechnik GmbH



Wenn Arbeiten über einen langen Zeitraum in derselben Position verrichtet werden, schadet das dem Rücken und verschiedenen Organen. Daher sind höhenverstellbare Arbeits- und Montagetische die ideale Lösung, um eine Entlastung des Bewegungsapparates herbeizuführen.



Bereits 83 Prozent der in unserer Studie befragten Unternehmen haben ergonomische Arbeitsplatzsysteme in der manuellen Produktion installiert.

Gesünder leben – dieser gute Vorsatz sollte sich nicht nur auf den privaten, sondern auch auf den beruflichen Bereich beziehen. Herrschen optimale Arbeitsbedingungen, wirkt sich das positiv auf die Gesundheit der Mitarbeiter aus. Sie sind zufriedener, motivierter sowie leistungsfähiger und fallen weniger wegen Krankheit aus. Dies wiederum verbessert die Wirtschaftlichkeit und Effizienz des Unternehmens. Ergonomische Arbeitsplätze spielen in diesem Zusammenhang eine entscheidende Rolle. Doch darüber hinaus lassen sich noch weitere Maßnahmen umsetzen, um einseitige Belastungen zu vermeiden und den Arbeitsalltag so gesund wie möglich zu gestalten.

Schon vom Gesetz her ist der Arbeitgeber dazu verpflichtet, die Gesundheit der Mitarbeiter zu schützen und zu fördern. Ergonomische Arbeitsplätze sind dabei ein zentraler Faktor. Was im Büro zur Standardeinrichtung gehört, kommt auch in Montage- und Produktionsbereichen von Industrieunternehmen immer häufiger zum Einsatz. Eine von item und dem Marktforschungsinstitut Innofact erstellte Studie (welcome.item24.de/studie-ergonomie-am-industriearbeitsplatz) ergab, dass bereits 83 Prozent der befragten Unternehmen ergonomische Arbeitsplatzsysteme in der manuellen Produktion installiert haben. 55 Prozent gaben an, dass Investitionen mit ergonomischem Hintergrund einen besonders hohen Stellenwert in ihrem Unternehmen besitzen.

Denn unbestritten ist: Sind Arbeitsplatz und Arbeitstätigkeit nach sicheren und gesundheitsfördernden Kriterien gestaltet, beugt dies Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und wiederholten Fehlzeiten vor.

Rückenerkrankungen verursachen die meisten Fehltage

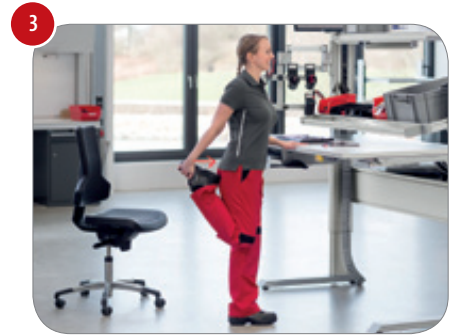
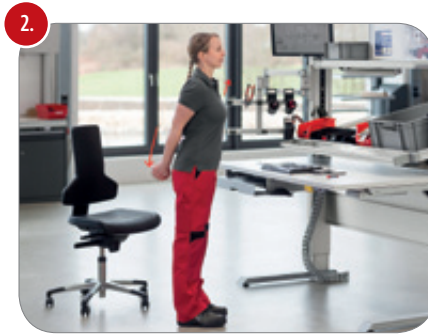
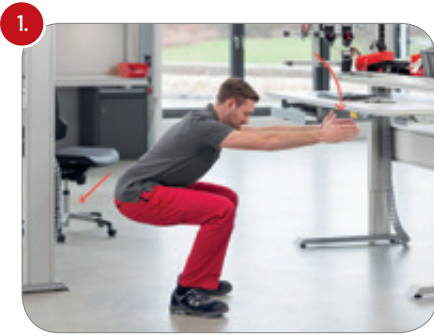
Wie auch schon in den letzten Jahren sind Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems die häufigsten Gründe für Fehltage von Beschäftigten. Das zeigt der aktuelle Gesundheitsreport der DAK. Diese Erkrankungen hatten im Jahr 2020 einen Anteil von 22,1 Prozent und sind im Vergleich zum Vorjahr leicht gestiegen. Vor allem wegen Rückenerkrankungen konnten Arbeitnehmer ihre Tätigkeiten nicht ausführen und mussten sich krankmelden. Um die Beschäftigten an ihrem Arbeitsplatz nicht unnötig zu belasten und weiteren Erkrankungen vorzubeugen, sollten Arbeitgeber die Prinzipien einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung berücksichtigen. Das gilt nicht nur für die Büroumgebung, sondern auch für industrielle Montagearbeitsplätze. Ergonomisch optimierte Arbeitsbereiche führen zu höherer Motivation sowie Mitarbeiterzufriedenheit und damit letztlich zu einer Steigerung der Produktivität. „Ergonomie und Effizienz sind eng miteinander verknüpft“,

sagt Marius Geibel, Ergonomie-Experte bei item. „Bei der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung geht es nicht um die Schaffung einer Wohlfühlloase, sondern um effektive Maßnahmen für den dauerhaften Erhalt der Arbeitskraft.“

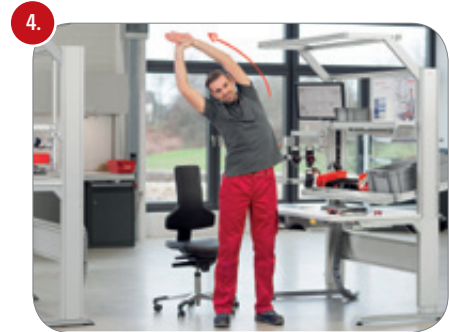
Ergonomisch optimierte Arbeitsumgebung

„Sitzen ist das neue Rauchen“ – diese Aussage trifft den Kern. Denn der Mensch ist auf ein Leben in Bewegung ausgerichtet, nicht auf stundenlanges Sitzen. Wenn Arbeiten über einen langen Zeitraum in derselben Position verrichtet werden, schadet das dem Rücken und Organen. Doch wie sieht eine Arbeitsumgebung aus, die weder zu Verspannungen noch zu anderen negativen Auswirkungen wie Durchblutungsstörungen, Bandscheibenproblemen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt?

Optimal ist der Wechsel zwischen einem Sitz- und einem Steharbeitsplatz. Höhenverstell-



Sollen Arbeitsplätze in der manuellen Montage ergonomisch sein, muss vor allem auch der Greifraum mit einbezogen werden.



Mit konkreten Übungen für Rücken, Nacken und Schultern können Mitarbeiter gezielt Verspannungen vorbeugen und die Muskeln stärken.

bare Arbeits- und Montagetische sind die ideale Lösung, um eine Entlastung des Bewegungsapparates herbeizuführen. Lässt sich der Tisch elektrisch auf- und abbewegen, kann der Mitarbeiter komfortabel von der sitzenden in die stehende Arbeitsposition wechseln und umgekehrt. Um die Sitzposition am Montagearbeitsplatz so ergonomisch wie möglich auszurichten, sollte der Arbeitsstuhl stufenlos und individuell einstellbar sein. Wird der Mitarbeiter darin unterstützt, seine Position und Haltung möglichst oft zu ändern, werden einseitige Belastungen und dauerhafte Überbeanspruchungen von einzelnen Muskeln verhindert.

Darüber hinaus ist die optimale Beleuchtung des Arbeitsplatzes von großer Bedeutung. So wirkt sich bereits die Lichtfarbe der LED-Leuchte auf das Befinden und die Leistungsfähigkeit aus. Empfohlen wird eine Lichtfarbe um 4.000 Kelvin. Auch ist eine homogene Ausleuchtung des Platzes enorm wichtig, um Ermüdungserscheinungen und Konzentrationsstörungen vorzubeugen. Sollen Arbeitsplätze in der manuellen Montage ergonomisch sein, muss vor allem auch der Greifraum mit einbezogen werden. Entscheidend ist, dass der Mitarbeiter die Materialbereitstellung, beispielsweise durch Schwenkarme und andere

Komponenten, perfekt an seine individuellen Anforderungen anpassen kann. So lassen sich Fehlhaltungen und einseitige Belastungen vermeiden.

Konkrete Übungen für Rücken, Nacken und Co.

Wichtig für eine ideale Gestaltung der Arbeitsplatzumgebung und perfekte Arbeitsbedingungen sind darüber hinaus ein optimaler Lärmschutz und weitere Aspekte wie entsprechende Arbeitszeitmodelle, die Möglichkeit der Jobrotation und regelmäßige Pausen. Auch der Mitarbeiter selbst kann gezielte Maßnahmen ergreifen, um gesundheitlichen Beschwerden vorzubeugen und für eine Entlastung des Bewegungsapparates zu sorgen. Dies bietet sich vor allem dann an, wenn ein Wechsel zwischen Sitz- und Steharbeitsplatz nicht möglich ist. So können spezielle Übungen eine spürbare Lockerung von Schultern, Nacken und Rücken erzielen (Beispiele: Abb. 1–4).

Direkt umsetzbare Ergonomie-Tipps hat item in dem Flyer „fit@work“ (blog.item24.com/montagearbeitsplatz/direkte-umsetzbare-ergonomie-tipps-fitwork-mit-item/) zusammengestellt. Die beschriebenen Übungen sind effektiv, lassen sich direkt am Arbeitsplatz durchführen und sorgen innerhalb von

Minuten für wohltuende Entspannung. Schon allein aufrechtes Stehen oder bewusst aufrechtes Sitzen lockert verspannte Muskeln. Zusätzlich sollten die Waden, die Beinrückseiten und die seitliche Rumpfmuskulatur gedehnt werden. Das Workout beinhaltet auch die Entspannung des Nackens und Stärkung der Rückenmuskulatur. Wenn die Übungen regelmäßig durchgeführt werden, sorgen Mitarbeiter nicht nur für ihre eigene Gesundheit und dauerhafte Leistungsfähigkeit, sondern ganz nebenbei auch für eine messbare Produktivitätssteigerung des Unternehmens.

Kontaktinformationen

Unternehmen

item Industrietechnik GmbH
Nicole Hezinger | 42699 Solingen
Tel.: +49 212 65805188
n.hezinger@item24.com
www.item24.com

Presse

additiv pr GmbH & Co. KG
Jan Leins | 56410 Montabaur
Tel.: +49 2602 9509916
jl@additiv-pr.de
www.additiv-pr.de/maschinenbau



>> Warum es den E-Schraubendreher auf Rezept geben sollte

Ergotherapeut setzt E-Schraubendreher als Beispiel ergonomischer Gestaltungsmöglichkeiten im Handwerk in Therapie-Werkstatt ein

Nach Informationen der Wiha Werkzeuge GmbH

Hätten Sie im Equipment eines Ergotherapeuten einen E-Schraubendreher vermutet? Wahrscheinlich nicht. Doch genau das ist der Fall, denn Johannes Schwär, Ergotherapeut aus Bad Peterstal-Griesbach, sieht in ihm einen ergonomischen Vorteil für das Elektrohandwerk. In Sachen Gesundheitsprävention, Mitarbeitermotivation und ökonomischen Erfolg gelte es im Handwerk, die ergonomischen Maßnahmen und Lösungen gezielt zu suchen und zu nutzen, die es mittlerweile gibt – zum klaren Vorteil aller Beteiligten.



Anhaltend volle Auftragsbücher mit einem damit einhergehenden hohen Auslastungs- und Belastungslevel sind im Handwerk schon lange auf der Tagesordnung. Krankheitsausfälle oder Leistungseinbußen sind teuer und gilt es um jeden Preis zu vermeiden. Um langfristig mit einem leistungsfähigen Team die positive Entwicklung des Marktes mitzunehmen, wird verstärkt auf Prävention und folglich Ergonomie gesetzt... So weit, so gut die Theorie. Wie soll man jedoch im Elektrohandwerk ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und -grundsätze praktisch umsetzen? Berechtigte Zweifel, die Herr Schwär, im Erstberuf Maler und Lackierer, verstehen kann.

Das Handwerk steht noch am Anfang

„Für stationäre Arbeitsplätze wie im Büro oder der Industrie gibt es bereits zahlreiche Ansätze, Lösungen und Produkte. Die Arbeitsumgebung, Arbeitsmittel und der eigene Arbeitsplatz können optimal auf die

individuelle körperliche Situation eingestellt werden“, erklärt Ergotherapeut Schwär. Bei Tätigkeiten allerdings wie jenen eines Elektrikers, Mechanikers oder Servicetechnikers, deren Berufsbilder von Natur aus körperliche Belastungen mit sich bringen, sei es weitaus schwieriger. Grund dafür sind für Johannes Schwär typische Gegebenheiten des Handwerks: „Dabei denke ich an die oftmals vielen Laufwege, den Werkzeugtransport, Arbeiten in unnatürlichen Haltungen über Kopf oder im Knien. Überwiegend ist man zudem mobil an unterschiedlichen Orten oder Baustellen im Einsatz. Man kann dort meist weder die Arbeitsumgebung, noch die Arbeitsposition beeinflussen.“ Was bliebe, seien die Arbeits- und Transportmittel – und genau hier sollte angesetzt werden.

Herr Schwär holt zur Erklärung etwas aus: „Grundsätzlich sind Belastungen für den Körper gar nicht verkehrt – sie sind sogar unter

bestimmten Voraussetzungen wichtig und gut, nämlich wenn es um sich abwechselnde, kontrollierbare Belastungen und Bewegungsabläufe geht. Hingegen sind zu wenig Bewegung, ständig wiederkehrende Bewegungsmuster, zu langes Verharren in ein und derselben Position, einseitige Kräfte, wie sie zum Beispiel beim Tragen von schweren Werkzeugkoffern aufgebracht werden müssen, auf Dauer fatal. Diese konstant falschen Reize auf dasselbe Muskel- oder Sehnenareal führen zu unterschiedlichsten Beschwerden und Krankheitsbildern im gesamten Muskel- und Skelettsystem.“

E-Schraubendreher bietet ergonomische Alternative

Auf den E-Schraubendreher für Elektriker stieß der Ergotherapeut während seiner Recherche nach neuen Möglichkeiten und Lösungen für die ergonomische Beratung im Handwerksbereich. „Sein Prinzip hat mich sofort überzeugt:



An eigens erstellten Muster-Vorrichtungen lässt er seine Patienten „fühlen und erleben“, wie sich unter eingeschränkten Platzverhältnissen einfacher mit dem E-Schraubendreher arbeiten lässt.



Johannes Schwär setzt als Beispiel ergonomischer Ansatzpunkte den E-Schraubendreher in der Therapie-Werkstatt ein.

Das ständige Drehen des Handgelenks wird Anwendern erspart, da der E-Schraubendreher das langwierige Verschrauben automatisch und dreimal schneller als von Hand übernimmt. Sowohl der Kraft- als auch der Zeitaufwand werden deutlich minimiert. Die Verrichtung von Schraubtätigkeiten über Kopf oder im Knien erfolgt dadurch schneller und komfortabler. Die Arbeitsposition kann schneller geändert, die Kräfte können für andere Tätigkeiten gespart werden.“ Eine Ring-LED leuchtet die Position des Schraubelements dazu optimal aus. Für den Materialschutz ist dank zwei einstellbarer Materialschutz-Stufen von 0,4 und 1,0 Nm gesorgt. Genauso bietet der E-Schraubendreher in Kombination mit einer Vielzahl an spannungssicheren slimBits 100 Prozent Spannungsschutz bis 1.000 V AC.

Erst fühlen, dann verstehen

Um seinen Patienten anschaulich aufzuzeigen, welche großen Unterschiede der Einsatz

von ergonomischen Arbeitsmitteln ausmachen kann, lässt sich der Therapeut aus dem Schwarzwald einiges einfallen. Dazu baut er zum Beispiel sogar selbst entworfene Apparaturen und Vorrichtungen für die Therapie-Werkstatt, um Arbeitssituationen zu simulieren. „Erst wenn die Patienten selbst fühlen, erleben und spüren, wie viel leichter und angenehmer eine Tätigkeit mit dem entsprechenden Werkzeug, Arbeits- oder Hilfsmittel von der Hand geht, tritt der Aha-Effekt ein.

Es ist für sie oft erstaunlich, welche kleinen Veränderungen große Unterschiede ausmachen können. Und genau hier geht für sie die Reise dann erst los. Jeder hat es ein Stück weit selbst in seiner Verantwortung, am eigenen Arbeitsplatz seine Gesundheit in die Hand zu nehmen. Es gibt viele Stellhebel und Möglichkeiten, Ergonomie für sich zu nutzen, wenn man nur die Augen danach offenhält und die Chancen ergreift“, so Herr Schwär.

Mehr Informationen zum E-Schraubendreher erfahren Sie hier:
www.wiha.com/speede2



Kontaktinformationen

Wiha Werkzeuge GmbH
Anne Jakubowski
Marketing Communication/PR
78136 Schonach
Tel.: 07722 959-209
Mobil: 0151 16341494
anne.jakubowski@wiha.com
www.wiha.com



>> BVO goes App!

Einfach kommunizieren, Vorteile nutzen

Nach Informationen des Bundesverbandes Osteopathie e. V. – BVO



Als etwas ganz Besonderes für seine Mitglieder hat der Bundesverband Osteopathie e. V. – BVO seinen Mitgliedern die eigens entwickelte BVO-App geschenkt. Seit Anfang des Jahres nutzt der Großteil der Mitglieder diesen Vorteil: individuell, intuitiv und immer aktuell.

So können mit wenigen Klicks die Mitgliedsdaten verwaltet werden und auch die Kommunikation zwischen Mitglied und Geschäftsstelle sowie der Informationsfluss geschieht schnell und einfach. „Clever und easy“, findet 1. Vorsitzender Georg Schöner.

Vorteile der BVO-App

- ▶ übersichtliches Layout (sowohl in der App als auch beim Login in den Mitgliederbereich via Homepage am PC)

- ▶ intuitive Bedienung
- ▶ einfachere Kommunikation im Chat-Stil
- ▶ Übersicht von Veranstaltungen und Weiterbildungen BVO-anerkannter Institute
- ▶ Vorteile der BVO-Mitgliedschaft und Konditionen der Vertragspartner auf einen Blick
- ▶ keine wichtigen Nachrichten mehr verpassen dank Push-Mitteilungen
- ▶ Buchung von Veranstaltungen
- ▶ Hochladen der Fortbildungspunkte mit zwei Klicks
- ▶ u. v. m.

Die BVO-App bietet als einzige deutschsprachige Osteopathie-App ein großes Potenzial und zeigt auch hier wieder deutlich den Servicegedanken des Verbands.

Individuell, intuitiv, immer aktuell – die BVO-App

Mit der BVO-App sparen Mitglieder nicht nur Zeit, sondern auch Geld. Alle Vorteile und Sonderkonditionen sind übersichtlich unter dem Menüpunkt „Vorteile“ dargestellt – so gibt es für BVO-Mitglieder auch Rabatte, unter anderem bei Lehrgängen des Kooperationspartners AGR. Ebenso können Veranstaltungen wie BVO-Webinare und Weiterbildungen an Partnerinstituten kinderleicht gebucht werden.

Der BVO arbeitet auch weiterhin daran, seine Mitglieder bei ihrer Tätigkeit zu unterstützen und so eine hohe Qualität ihrer Leistungen sicherzustellen.



Kontaktinformationen

Bundesverband Osteopathie e. V. – BVO
Jacqueline Damböck
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
95680 Bad Alexandersbad
Tel.: 09232 88126-24
presse@bv-osteopathie.de
www.bv-osteopathie.de

Anzeige

LEICHTLAUF-TECHNOLOGIE

Leichter Gehen

Länger Gehen

Entlastet Rücken und Gelenke



Ganter
natürlich gehen



gantner-shoes.com

ECHT MERINO

schön | atmungsaktiv | weich | klimaausgleichend
winddicht | wasserabweisend | widerstandsfähig

>> Der BVO ist 20 Jahre alt!

Innovation, Service und Fortschritt

Nach Informationen des Bundesverbandes Osteopathie e. V. – BVO



Am 9. Februar 2002 gründeten sieben Pioniere den Bundesverband Osteopathie e. V. – BVO, der damals noch Deutsches Register Osteopathischer Medizin (DROM) hieß. Seither hat der BVO einige Meilensteine gesetzt: So hat er unter anderem unter dem Dach der Bundesarbeitsgemeinschaft Osteopathie (BAO) e. V. federführend ein einheitliches Curriculum entwickelt, einen Bachelor-Studiengang aufgebaut sowie Standards für die Osteopathie-Ausbildung mitentwickelt und durchgesetzt. Durch sein kontinuierliches Engagement haben die Gesundheitsminister der Länder auf ihrer Konferenz 2019 endlich den Beschluss gefasst, für die Osteopathie ein Berufsgesetz zu prüfen und eine bundesweit gültige Legitimation für die Ausbildung und Ausübung der Osteopathie zu schaffen.

„Mein Verband bringt eine merkbare Veränderung voran“, findet BVO-Mitglied André Bodendörfer. Innovation, Service und Fortschritt – dafür steht der BVO, wie auch für Qualität, hochwertige Standards in Ausbildung und beruflicher Weiterbildung sowie großes Engagement für die Osteopathie und seine Mitglieder.

Starker Verband – starke Vereinigung

Den Einsatz des Verbands wissen die Mitglieder zu schätzen: „Die enorme Nachfrage zeigt die Bedeutung der Osteopathie für viele Patienten und das gesamte Gesundheitssystem. Der BVO stärkt durch seine Stimme den Stellenwert und das Ansehen der Osteopathie“, so BVO-Mitglied Johannes Loos. Auch in Krisenzeiten ist der Verband ein kompetenter und

rasch reagierender Ansprechpartner. So lobt BVO-Mitglied Martin Kind: „Wie stark ein Verband ist, spürt man vor allem dann, wenn die Zeiten schwierig sind. 2020 und 2021 waren solche Jahre – und der BVO hat uns Mitglieder hervorragend durch diese Pandemie-Situation geführt. Eben ein idealer Partner, auf den man immer zählen kann!“

Denn, der BVO war einer der ersten Osteopathie-Verbände Deutschlands, der sich der schwierigen Pandemie-Lage bewusst war und sofort seine Mitglieder informierte – und es immer noch tut. Besonders am Herzen liegt dem BVO die Zukunft seiner Mitglieder: „Mein Verband setzt sich ein für die berufliche und wirtschaftliche Zukunft der Osteopathie“, weiß BVO-Mitglied Julia Morandell.

Hohe Standards

„Zum Schutz der Patienten und zur Stärkung der Therapeuten brauchen wir eine einheitliche gesetzliche Regelung für das Berufsbild Osteopathie“, fordert BVO-Mitglied Ray Sydney Brown. Daher hat es sich der BVO zur Aufgabe gemacht, genau dafür einzutreten. Nur wer die hohen Standards in Sachen Aus- und Weiterbildung des Verbands erfüllt, wird anerkannt und auf der Therapeutenliste (bit.ly/Osteo-Finden) geführt. „Mein Verband schafft genau diese Sicherheit – für Behandelnde und Patienten“, so BVO-Mitglied Nadine Eichinger.

Aktionen rund um das Jubiläumsjahr

„Mitgliederservice wird bei uns ganz großgeschrieben“, sagen Geschäftsführerin Christine Berek und 1. Vorsitzender Georg Schöner. Daher hat sich das BVO-Team auch ein paar ganz besondere „Zuckerl“ für seine Mitglieder einfallen lassen: Seit Anfang des Jahres können Mitglieder ihre Daten über eine eigens entwickelte BVO-App verwalten und so auch mit dem Verband kommunizieren (siehe S. 42).

Weiterhin fand am 6. und 7. Mai das traditionelle Workshop-Wochenende statt, mit Teilnehmenden aus dem gesamten deutschsprachigen Raum und namhaften Referenten. Das BVO-Team ist rundum zufrieden. So kündigte der Vorstand an: „Im Herbst erwartet Sie eine weitere Überraschung: ein eigenes Mitglieder-Fachmagazin rund um die osteopathische Praxis.“ Daneben werden noch weitere Aktionen für Neumitglieder und Interessierte durchgeführt, über die der Verband auf seiner Facebook-Seite (bit.ly/BVO-FB) regelmäßig informiert.

Kontaktinformationen

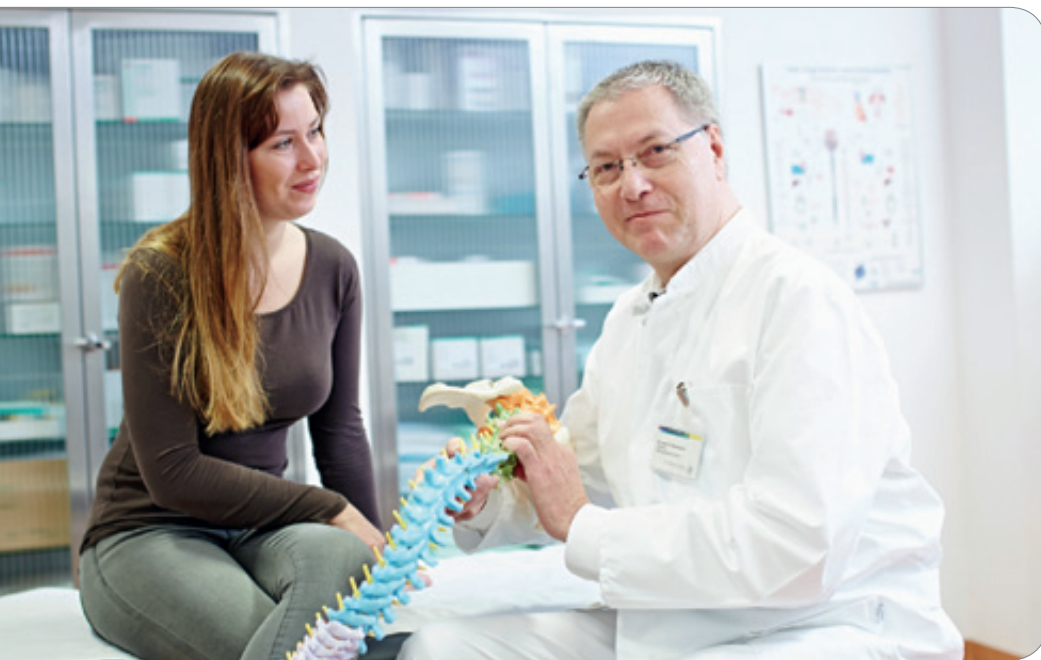
Bundesverband Osteopathie e. V. – BVO
Jacqueline Damböck
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
95680 Bad Alexandersbad
Tel.: 09232 88126-24
presse@bv-osteopathie.de
www.bv-osteopathie.de



>> Rückenschmerzen adé

ANOA-Kliniken – 20 Jahre Erfolge in der stationären Schmerzbehandlung

Nach Informationen der Arbeitsgemeinschaft nicht operativer orthopädischer manualmedizinischer Akutkliniken (ANOA)



Dr. Florian Danckwerth, Chefarzt im St. Bernhard-Hospital, erklärt einer Patientin die Wirkungsweise der Behandlung nach dem ANOA-Konzept.

Es ist ein Jubiläum der besonderen Art: Seit nunmehr zwei Jahrzehnten ist die Arbeitsgemeinschaft nicht operativer orthopädisch manualmedizinischer Akutkliniken (ANOA) damit befasst, für Patienten mit Schmerzen im Bewegungssystem passgenaue, individualisierte befundorientierte Komplexbehandlungen auf schmerzmedizinisch-neuroorthopädischer Grundlage anzubieten. Die Behandlungen verlaufen stets unter Einbeziehung orthopädischer, manualmedizinisch-funktioneller, schmerzmedizinischer und psychotherapeutischer Methoden – mit Erfolg. Denn mittlerweile hat sich die ANOA – auch bedingt durch das große Engagement ihrer 32 Mitgliedskliniken – zu einer Marke entwickelt und verfügt bundesweit über einen hervorragenden Ruf.

ANOA-Präsident Dr. Jan Holger Holtschmit: „Wenn wir auf die vergangenen 20 Jahre zurückblicken, in denen wir unser ANOA-Konzept stetig weiterentwickelt und an wissenschaftliche Aktualitäten angepasst haben, können wir nicht ohne Stolz feststellen: Im engen Schulterschluss mit unseren Kliniken haben wir viel erreicht! Vor allem auch in Hinblick auf die nachhaltige Behandlung von Patienten: Im Laufe der Jahre wurden mehr als 350.000 Patienten mit akuten und chronifizierten Erkrankungen des Bewegungssystems in ANOA-Kliniken orthopädisch konservativ,

interdisziplinär und multimodal komplex behandelt. Oft mit nachhaltig wirksamer Schmerzreduktion und Verbesserungen der Lebensqualität.“

Kernkompetenz der im medizinisch-wissenschaftlichen ANOA-Verbund zusammengeschlossenen Kliniken sind die multimodalen interdisziplinären Komplexbehandlungen von Patienten mit multifaktoriellen Struktur-, Funktions- und Schmerzerkrankungen des Bewegungssystems mit hoher Krankheitsintensität.

Mehr als nur eine Schmerzreduktion

Das ANOA-Konzept geht weit über eine Schmerzreduktion hinaus. Es strebt eine wirksame und nachhaltige Verbesserung der Funktionsfähigkeit und der Lebensqualität an. ANOA-Präsident Dr. Holtschmit: „Wir wollen unseren Patienten nicht nur akut helfen. Wir möchten sie auch dabei unterstützen, Schmerzen am Bewegungssystem zu bewältigen und ihre Lebensqualität im Alltag selbstbestimmt zu verbessern. Sowohl kurz- als auch langfristig!“ Patienten, die in eine ANOA-Klinik kommen, leiden in der Regel unter massiven Beschwerden und haben oftmals schon einen langen Leidensweg hinter sich. Sie können darauf vertrauen, dass die Behandlung nach dem ANOA-Konzept ihnen weiterhilft. Warum? Hier sind fünf Gründe:

Der ganzheitliche Behandlungsansatz

Die ANOA-Kliniken arbeiten nach einem ganzheitlichen Behandlungsmodell. Das bedeutet: In den Kliniken sucht, betrachtet und behandelt das jeweilige Behandlungsteam nicht nur die Schmerzen, sondern alle Aspekte, die dazu beigetragen haben, dass ein einfaches Rückenproblem sich zu komplexen Beschwerden am Bewegungsapparat entwickelt.

Zu diesen Aspekten zählen beispielsweise auch muskuläre oder soziale und seelische Einflüsse auf das Krankheitsbild. Denn nur im Rahmen einer ganzheitlichen Betrachtung kann für Patienten gemäß dem ANOA-Konzept eine individuelle, nachhaltig wirksame Behandlungsstrategie erarbeitet werden.

Für den Patienten da: ein interdisziplinäres Team

In einem interdisziplinären Behandlungsteam arbeiten die ANOA-Kliniken daran, Patienten bei der Bewältigung von Schmerzen zu unterstützen. Diese Form der Zusammenarbeit ist deutschlandweit einmalig. Die Therapeuten der ANOA-Kliniken jedoch sind breit aufgestellt, besitzen unterschiedliche Kernkompetenzen und ergänzen sich auf diese Weise ideal: So gehören spezialisierte Fachärzte,



Physiotherapeuten, Psychotherapeuten und klinische Psychologen ebenso zum therapeutischen Team, wie zum Beispiel Masseur, Sozialarbeiter und speziell geschultes Pflegepersonal.

Hohe Therapiedichte garantiert

Die intensive Diagnosephase und der sich daran anschließende Befund, den das interdisziplinäre Team erstellt, bilden das Kernstück für die anschließende stationäre Behandlung des Patienten. Patienten erhalten im Rahmen ihrer Behandlung eine hohe Therapiedichte und zugleich eine ganzheitliche, individuelle medizinische Versorgung auf hohem Qualitätsniveau. Von der speziellen Schmerztherapie mit vielfältigen Methoden (einschließlich ärztlich durchgeführter Infiltrationstherapien) über die Anwendung manueller Therapie und anderer funktioneller Behandlungen bis zur Einbeziehung der Speziellen Schmerzpsychotherapie und Akupunktur: Die individuellen Therapien sind sehr vielfältig und nichtoperative Elemente, wie beispielsweise Manuelle Medizin, Psychotherapie oder andere wissenschaftlich fundierte schmerzmedizinische Methoden, werden in diesen gezielt miteinander kombiniert.

Mehr Zeit für die Behandlung

Die ANOA verbindet verschiedene Ansätze nichtoperativer Komplexbehandlungen des Bewegungssystems in einem Konzept: multimodal-nichtoperative Komplexbehandlung des Bewegungssystems (OPS 8-977), interdisziplinäre multimodale Schmerztherapie (OPS 8-918) und multimodale rheumatologische Komplexbehandlung (OPS 8-983). Bedingt dadurch, dass die ANOA-Kliniken nach ihrem multimodalen Konzept und mit diesen drei OPS-Strukturen arbeiten, steht den jeweiligen Ärzte- und Therapeutenteams mehr Zeit für die Behandlung der Patienten zur Verfügung, die dann über die Krankenkassen abgerechnet werden darf.

Während für die Behandlung von Rückenschmerzen in normalen Kliniken üblicherweise drei bis fünf Tage kalkuliert werden können, geht das Konzept der ANOA von einer befundorientierten Behandlung aus, das die Behandlungszeiten an die Problemlage der Patienten anpassen kann. So stehen mehr stationäre

Therapiemöglichkeit zur Verfügung. Zeit, die dem Patienten dient und den Behandlungserfolg nachhaltig verbessert.

ANOA-Cert Qualitätssiegel als Kompass

Die ANOA als Marke verfügt mittlerweile bundesweit über einen sehr guten Ruf. Neben der Anwendung des ANOA Konzeptes können sich Kliniken auch einer externen Überprüfung ihrer Struktur- und Prozessqualität stellen und – nach erfolgreicher Prüfung – mit dem ANOA-Cert Qualitätssiegel auszeichnen lassen. Mehrere Krankenhäuser haben dies in der Vergangenheit getan und sich nach umfangreicher externer Prüfung belegen lassen, dass das ANOA-Konzept im klinischen Alltag qualitativ hochwertig umgesetzt und somit auf höchstem medizinischen Qualitätsniveau gearbeitet wird.

Das Qualitätssicherungs- und Zertifizierungssystem ANOA-Cert wurde im Jahr 2016 im engen Schulterschluss mit der unabhängigen Zertifizierungsstelle für Management und Personal ClarCert GmbH entwickelt und 2020 erfolgreich überarbeitet. Bereits 2021 haben sich erste ANOA-Kliniken den erweiterten Qualitätskriterien gestellt und konnten mit dem Qualitätssiegel „ANOA-Cert 2.0“ ausgezeichnet werden.

Dr. Jan Holger Holtschmit: „Für Patienten ist dieses Qualitätssiegel ein idealer Kompass, um ganz einfach festzustellen, in welchen Kliniken sie die bestmögliche Behandlung für ihre Schmerzerkrankung bekommen. Denn ANOA-Cert garantiert den einheitlichen höchstmöglichen Standard bei der Patientenversorgung im gesamten Bundesgebiet.“ ANOA-Präsident Holtschmit, der als Chefarzt im Marienhausklinikum St. Wendel-Ottweiler tätig ist, hat sein Haus im vergangenen Jahr erfolgreich nach „ANOA-Cert 2.0“ zertifizieren lassen. „Es war und ist uns ein wichtiges Anliegen, sowohl unseren Patienten als auch unseren Mitarbeitenden gegenüber das hohe Niveau der eigenen Arbeit mit „ANOA-Cert 2.0“ zu manifestieren.“

Im vergangenen Jahr haben die AGR und der ANOA-Verband eine Kooperation geschlossen. Gemeinsam arbeiten sie daran, ein größeres

Bewusstsein für die Rückengesundheit und Prävention zu schaffen.

Informationen über die Zusammenarbeit, das ANOA-Konzept sowie eine Liste der 32 bundesweiten ANOA-Kliniken sind auf der ANOA-Homepage abrufbar: www.anoa-kliniken.de



Das ANOA-Präsidium (v. links; Dr. Jens Adermann, 2. Vizepräsident, Dr. Sabine Alfter, 1. Vizepräsidentin, Dr. Jan Holger Holtschmit, Präsident, Martin Gerlach, Schatzmeister sowie Wolfgang Ritz, Schriftführer) auf seiner Jahrestagung Ende 2021 in Hamm



Wolfgang Ritz (links), Vorsitzender der Zertifizierungskommission und Psychologischer Psychotherapeut der Sana-Kliniken Sommerfeld, und Dr. Sabine Alfter, Zertifizierungskommissionsmitglied und Chefarztin Krankenhaus Lahnhöhe in Lahnstein, bei der Zertifikatsübergabe des Qualitätssiegels „ANOA-Cert 2.0“ an Dr. Jan Holger Holtschmit



Kontaktinformationen

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



>> Mehr gesunde Lebensjahre durch Teilnahme an Rückentherapie

FPZ RückenTherapie reduziert Krankheitskosten

Nach Informationen des FPZ



Aktuell gibt es zwei Faktoren, die seit vielen Jahren auseinanderklaffen. Der eine ist die Lebenserwartung, die sich in Deutschland jedes Jahr verbessert. Davon abgekoppelt hat sich die „Gesundheitserwartung“. Sie beschreibt die Lebensjahre, die man in guter gesundheitlicher Verfassung leben wird. Die Menschen leben heute zwar länger, dies aber nicht unbedingt in bester Gesundheit.

Gerade bei Rückenschmerzen ist die Lücke zwischen Lebens- und Gesundheitserwartung besonders hoch: An Rückenschmerzen stirbt man nicht, die Lebensqualität kann aber über sehr lange Zeit deutlich eingeschränkt sein.

Idealerweise sind die Menschen einen Großteil ihrer Lebenszeit gesund oder nur kurze Zeit gesundheitlich eingeschränkt. Das Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) hat sich dem Ziel verschrieben, seinen Patienten mehr gesunde Lebensjahre zu ermöglichen. Im Rahmen einer Studie hat FPZ daher das bekannteste seiner Therapieprogramme dahingehend untersucht: die FPZ RückenTherapie.

Durchschnittlich 15,73 zusätzliche gesunde Lebensjahre pro Teilnehmer

Das Ergebnis der in der Zeitschrift „Bewegungstherapie & Gesundheitssport“ veröffentlichten Studie war eindeutig: Die dreimonatige

FPZ RückenTherapie bringt für Männer und Frauen einen individuellen Zuwachs von durchschnittlich 15,73 zusätzlichen gesunden Lebensjahren. Gezielte Bewegung und Training der Muskulatur eröffnen dafür das Potenzial.

Studien-Methodik: Sullivan-Methode

Die FPZ-Studie wertete Daten von 67.148 Patienten mit chronischen Rückenschmerzen aus, die aufgrund ihrer Rückenschmerzen an der FPZ RückenTherapie teilgenommen haben. Die Therapie besteht aus einer biomechanischen Funktionsanalyse der Wirbelsäule, einer Patientenbefragung vor und nach der Therapie sowie 24 Therapieeinheiten mit hochintensivem Training der Rückenmuskulatur.

Für die Berechnung der verbleibenden gesunden Lebensjahre wurden Sterbetafeln sowie die sich aus der Befragung ergebenden

Parameter zur gesundheitlichen Einschränkung herangezogen. Vergleiche wurden gezogen zwischen den gesunden Lebensjahren vor und nach der Therapie.

Der positive Effekt der FPZ RückenTherapie: eine deutliche Steigerung der zu erwartenden gesunden Lebensjahre. Frauen wurde im Durchschnitt über alle Altersklassen 15,73 zusätzliche gesunde Lebensjahre ermöglicht, Männern 14,7.

Zuwachs „Gesunde Lebensjahre“: eines der Hauptziele der EU-Gesundheitspolitik

Der Zugewinn an gesunden Lebensjahren hat neben der Bedeutung für den Einzelnen auch Auswirkungen auf die Gesellschaft – denn chronische Rückenschmerzen gehören zu den teuersten Volkskrankheiten. Der Indikator „gesunde Lebensjahre“ ist dabei eine wichtige Messgröße für die relative Gesundheit der Bevölkerung. Mit dem Zuwachs an gesunden Lebensjahren in der Bevölkerung gehen die öffentlichen Ausgaben für Gesundheit zurück.

Während Gesundheit auch von den Faktoren Einkommen, Bildungsstand und bewohntes Land abhängt, ist der Lebensstil wohl am leichtesten zu beeinflussen. Dem körperlichen Training kommt dabei eine besondere Bedeutung zu – denn die positiven Effekte sind vielseitig, leicht zu erzielen und – regelmäßig durchgeführt – von langanhaltender Wirkung.

Auf Wunsch können Sie die Originalstudie per E-Mail an michael.hollmann@fpz.de anfordern.

Kontaktinformationen

Dr. Michael Hollmann
Michael.Hollmann@fpz.de
0221 99530702 | www.fpz.de

item

Ihre Ideen sind es wert.®

Ergonomie und Effizienz im Einklang – mit dem item Arbeitsplatzsystem



Wenn überflüssige oder schädliche Bewegungen vermieden werden, bleiben Mitarbeiter dauerhaft konzentriert und verschwenden weder Kraft noch Zeit. Das steigert ihre Motivation sowie Produktivität und trägt langfristig zur Gesunderhaltung bei.

Das item Arbeitsplatzsystem vereint Effizienz und Zuverlässigkeit mit durchgängiger Ergonomie. Dafür wurde es von der Aktion Gesunder Rücken e.V. ausgezeichnet.

Durch seine hohe Flexibilität können Sie:

- Material und Werkzeug im individuellen Greifraum positionieren
- Digitale Lösungen für die manuelle Montage integrieren
- Tische per Knopfdruck auf die richtige Arbeitshöhe bringen

Erfahren Sie mehr unter item24.de/APS

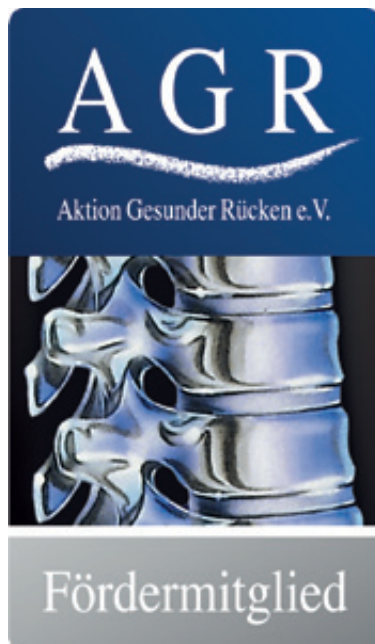


>> Ab in die Schule

AGR spendet 18 Schulranzen für Nachbarschafts- und Stadtteilladen Bremervörde

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Jens Löhn und Malte Kammann überreichen Almut Schmidt (2. v. l.) und Sabine Schneider (3. v. l.) gemeinsam die AGR-zertifizierten Schulranzen und Rucksäcke der Firmen Belmil und Coozoo.



Mit Hilfe unserer Fördermitglieder war es auch in diesem Jahr wieder möglich, eine regionale Einrichtung zu unterstützen. Dieses Mal spendeten wir 18 Schulranzen und Schulrucksäcke an den Nachbarschafts- und Stadtteilladen in Bremervörde. Beide Einrichtungen sind Anlaufstellen für Kinder von sechs bis zwölf Jahren und unterstützen sie und ihre Familien in vielen Belangen der Entwicklungs- und Bildungsprozesse.

„Getreu unserem Motto ‚Gemeinsam gegen Rückenschmerzen‘ möchten wir nicht nur über Rückengesundheit informieren, sondern auch regionale Einrichtungen aktiv unterstützen. Wir freuen uns, dass wir mit dieser Aktion dank unserer Fördermitglieder und gemeinsam mit den Schulranzen-Herstellern Coozoo und Belmil auch den Kleinsten helfen können. Denn Rückenschmerzen kennen kein Alter“, so Jens Löhn vom AGR-Team.

Unser Kollege Malte Kammann ergänzt: „Schon längere Zeit ist uns das Engagement von Frau Schneider und Frau Schmidt aufgefallen, die sich gemeinsam mit den vielen ehrenamtlichen Helfern für die Kinder in Bremervörde einsetzen. So fiel die Entscheidung nicht schwer, in diesem Jahr hier zu

unterstützen.“ Kürzlich überreichten wir so nun 18 Schulranzen und -rucksäcke an die Leiterinnen der Einrichtungen, Sabine Schneider und Almut Schmidt. Dabei handelte es sich sowohl um Ranzen (selbstverständlich mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet) für die frisch gebackenen ABC-Schützen, von denen einige schon mit Vorfreude dem ersten Schultag entgegenfiebers, als auch um Rucksäcke für die älteren Schüler, die demnächst auf die weiterführenden Schulen wechseln.

„Schon nach der ersten Ankündigung waren die Kinder voller Freude darüber“, berichtet Sabine Schneider vom Nachbarschafts-laden, Almut Schmidt vom Stadtteilladen ergänzt: „Tatsächlich fehlt es bei den Kindern oft an notwendiger Ausstattung für den

Schulalltag.“ „So fiel es uns schwer, eine gezielte Auswahl zu treffen, weil der Bedarf bei den Familien tatsächlich höher ist“, ergänzen beide unisono.

Und was sollen wir sagen? Die leuchtenden Kinderaugen bei der Übergabe bestätigten uns, die richtige Wahl getroffen zu haben! Die Freude war bei allen groß.

Wir sagen daher Danke an die Firmen Coozoo und Belmil für die großzügige Unterstützung und die Zurverfügungstellung der Ranzen und Schulrucksäcke.



Ein herzliches Dankeschön geht aber auch wieder an euch, liebe Fördermitglieder, denn mit eurer Mitgliedschaft stärkt ihr nicht nur uns den Rücken und unterstützt unsere Arbeit, sondern macht eben auch solch besondere Aktionen möglich!



Wenn auch Sie **AGR-Fördermitglied** werden möchten, schauen Sie doch gerne einmal hier vorbei:
www.agr-ev.de/mitgliedschaft

Sie unterstützen damit nicht nur unsere Arbeit, Sie helfen auch dabei, Gutes zu tun.



>> Personalwechsel im Bereich der Presse- und Projektarbeit

Lara Meyer freut sich auf die neuen Aufgaben

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Alles neu macht der Mai oder wie in diesem Fall, der April. Denn seit April dürfen wir eine neue Kollegin in unseren Reihen begrüßen. Lara Meyer wird sich verstärkt der Presse- und Projektarbeit widmen. Persönlich erreichen Sie sie unter der Rufnummer 04761 928356315 oder per E-Mail: lara.meyer@agr-ev.de.

Lara ist ausgebildete Bankkauffrau, hat vor ihrer Ausbildung jedoch schon erste Erfahrungen im Marketing gesammelt und freut sich

nun darauf, unser Team in diesem Bereich zu unterstützen. Neben der Arbeit bei der AGR beschäftigt sie sich in ihrer Freizeit vor allem mit ihrem Fernstudium der Wirtschaftspsychologie, ein Ende ist aber in Sicht. Sie hat sich in den letzten Monaten bereits gut in die vielfältigen Aufgaben eingearbeitet und war auch bereits an der Erstellung dieser Ausgabe der „AGR aktuell“ beteiligt. Eine Aufgabe, die sie zukünftig eigenverantwortlich übernehmen wird. Wir freuen uns, dass sie die neue

Aufgabe bei uns im Team angenommen hat. Lara, herzlich willkommen im AGR-Team.

Gleichzeitig ist mit der neuen Kollegin auch ein Abschied verbunden. Anfang März hat Kim Nele Jagels die AGR verlassen. Kim war gut vier Jahre bei uns in der Presse- und Projektarbeit tätig und wollte sich nun einer neuen Herausforderung stellen. Wir wünschen ihr für ihre weitere berufliche Laufbahn, aber auch privat, alles Gute.



>> Neues von unseren Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention

Fernlehrgang jetzt dauerhaft im Intensiv-Modus möglich



- ▶ wann wir Ihnen die Unterlagen zuschicken dürfen,
- ▶ und vor allem, wann Sie die Prüfung absolvieren möchten, nach vier Wochen oder nach vier Monaten.

Alles ganz bequem von zuhause aus und wie es Ihr individuelles Lernzeitfenster gerade zulässt. So können Sie Ihre Weiterbildung noch flexibler gestalten.

unser Schulungsprogramm zur persönlichen Fortbildung nutzen. Ganz lieben Dank für Ihr Vertrauen, das Sie uns entgegenbringen. Auf Seite 52 lesen Sie ein Interview mit dreien der frischen Jubilare, was sie bewegt hat, den AGR-Fernlehrgang für ihre Weiterbildung zu nutzen und daran teilzunehmen.

Allen Teilnehmenden einen ganz herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung!

Wir haben die für uns alle schwierige Zeit genutzt, um den Ablauf des Fernlehrgangs „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ für alle Teilnehmer weiter zu vereinfachen. Ab sofort können Sie entscheiden:

Ihre

Christina Scheib

- ▶ wann Sie mit der Weiterbildung starten möchten,
- ▶ in welchem Lernzeitraum Sie den Lehrgang absolvieren möchten (max. vier Monate),

Besonders freuen wir uns, Ihnen nachfolgend unsere neuen Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention vorstellen zu können. Dabei gilt unser besonderer Dank den fast 70 Referenten, die uns schon seit zehn Jahren und mehr die Treue halten und regelmäßig



Eine Übersicht aller Referenten erreichen Sie unter dem Link www.agr-ev.de/referenten oder indem Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet einscannen.

Als neue Referenten begrüßen wir:

- 10435 Berlin • *Julia Mutz*
- 10707 Berlin • *Melanie Franke*
info@mga-osteo.de | www.mga-osteo.de
- 18556 Breege • *Dr. Judith Stöhrer*
judith.stoehr@aok-klinik.de
- 23611 Bad Schwartau • *Vivian Peters*
vivianpeters134@gmail.com
- 25704 Meldorf • *Timo Schulz*
timo-schulz1@web.de
- 33014 Bad Driburg • *Cathleen Niggemann*
cat_honsberg@yahoo.de
- 35075 Gladenbach • *Jörn Rühl*
ruehl.joern@gmail.com

- 44137 Dortmund • *Astrid Stukenbrock*
mail@astridstukenbrock.de
- 45130 Essen • *Yvonne Wollenberg*
yvollenberg@gmx.de
- 45889 Gelsenkirchen • *Mirja Pachmann*
mpachmann@web.de
- 49479 Ibbenbüren • *Mareike Lange*
lange.mareike@gmx.de
- 58239 Schwerte • *Susanne Müller*
s.mueller@schwerte.de
- 65205 Wiesbaden • *Bianca Schiebel*
bianca_schiebel@gmx.de
- 68782 Brühl • *Anja Riederer*
anja.riederer@basf.com
- 73207 Plochingen • *Michaela Peters*
peters@aerzte-am-werk.de | www.aerzte-am-werk.de

- 76437 Rastatt • *Karin Hötzel*
lilli2768@web.de
 - 97340 Marktbreit • *Horst Weiss*
horstweiss@aol.com
 - AT-4782 St. Florian am Inn • *Robert Fixmer*
robert.fixmer@inext.at
- Ihr Zertifikat zum 1. Mal erfolgreich verlängert haben:**
- 30851 Langenhagen • *Jasmin Hallmann*
jasmin-hallmann.1@gmx.de
 - 1688 Nienstädt • *Katrin Kessler-Scholz*
info@physiotherapie-nienstaedt.de
www.physiotherapie-nienstaedt.de
 - 35625 Hüttenberg • *Annika Loos*
annikalooos84@gmail.com | www.well-balanced.net



48324 Sendenhorst • Michael Pleß
mipless@me.com

50825 Köln • Susanne Meurer
undlos@meufit.de | www.meufit.de

50935 Köln • Lara Minou Sprengel
Lara_sprengel@web.de

50996 Köln • Ute Hageneuer
u.hageneuer@novotergum.de
www.novotergum.de

51570 Windeck • Melanie Schmidt
ergotherapie-windeck@t-online.de

52070 Aachen • Christian Terstappen
mail@physio-terstappen.de
www.physio-terstappen.de

55116 Mainz • Dr. Hansjörg Hagels
hansjoerg.hagels@boehringer-ingenheim.com

63477 Maintal • Sandra Goebel
goebel-sandra@gmx.de

66424 Homburg • Wolfgang Reitnauer
w.reitnauer@web.de

73728 Esslingen • Christine Malik
info@physioesslingen.de
www.physioesslingen.de

75233 Tiefenbronn • Bianca Staudacher
bianca.staudacher@techtransf.org

76227 Karlsruhe • Eva Langendörfer
e.langendoerfer@physiofitness-walldorf.de

85646 Anzing • Veronika Sabo
veronikasabo@gmx.de

86391 Stadtbergen
Susanne Zimmermann
gesund@movere-augsburg.de
www.movere-augsburg.de

96191 Viereth • Sandra Baum
praxis@physio-sandra-baum.de
www.physio-sandra-baum.de

AT-4311 Schwertberg • Katharina Engleder
katharina.engleder@yahoo.com
www.ergo-engleder.at

Ihr Zertifikat zum 2. Mal
erfolgreich verlängert haben:

14532 Stahnsdorf • Astrid König
astrid.koenig@koeniglich.biz

19061 Schwerin • Karen Kinsel
karen.kinsel@nordost.aok.de

24576 Bad Bramstedt • Ronald Seller

27574 Bremerhaven
Dipl.-Ing. Julia Harms
jh@jharms-arbeitssicherheit.de

31542 Bad Nenndorf • Stefanie Spötter
steffi.spoetter@gmx.de

33415 Verl • Diana Beyer
diana.beyer@compafit.de

34388 Trendelburg • Majk Mamojka
info@mm-gesund-aktiv.de

35625 Hüttenberg • Maren Kleiß
marenkleiss@t-online.de

36088 Hünfeld • Sarah Schulz
schulz.sarah1984@gmail.com

40699 Erkrath
Dr. med. Monika Stichert
info@arbeitsmedizin-stichert.de

49599 Voltlage • Stefanie Kempe
stefanie-kempe@web.de

53123 Bonn • Christine Schumacher
tine_schumacher@web.de

53819 Neunkirchen-Seelscheid
Alexander Winkler
alexanderwinkler@ipn.eu

58285 Gevelsberg • Peter Mueller
pm-gevelsberg@t-online.de

61348 Bad Homburg • Esther Henke
esther_diplom_ergo@yahoo.de

70567 Stuttgart • Jens-Falk Heimann
jens-falk.heimann@gmx.de

84036 Landshut • Lothar Stelzer
Lothar.Stelzer@gmx.de

95512 Neudrossenfeld • Frank Schulte
post@gesundheitscoaching-schulte.de

97780 Gösenheim
Hans-Michael Kaufmann
info@praxis-hmk.de

AT-4600 Thalheim
Dr. med. Barbara Unger
unger@sportarzt.org

Ihr Zertifikat zum 3. Mal
erfolgreich verlängert haben:

10405 Berlin • Markus Langenecker
m.langenecker@gmx.de

14979 Großbeeren • Inga Raue
i.raue@ingenias.de

21435 Stelle • Swen Gläser
swenglaeser@gmx.de

29525 Uelzen • Vladimir Shalagin
shalagin@t-online.de

36199 Rotenburg • Meike Schögin
meike.schoegin@hotmail.de

46244 Bottrop • Anna-Lynn Hartig
al.hartig@web.de

50859 Köln • Axel Wertz
a.wertz@tsv-bayer-dormagen.de

59427 Unna • Stefan Deimann
Stefan-Deimann@gmx.de

61389 Schmitten
Dr. med. Thomas Lattke
t.lattke@gmx.de

66687 Morscholz • Kirsty Meyer
willkommen@ergomotio.de

72793 Pfullingen • Heike Henning
heike.henning@posteo.de

79106 Freiburg • Jennifer Herrmann
tschaenie@gmx.de

90602 Pyrbaum • Dr. med. Thomas Loos

Ihr Zertifikat zum 4. Mal
erfolgreich verlängert haben:

21217 Seevetal
Daniela Paulsen-Korb
danny_sun24@yahoo.de

48653 Coesfeld
Christopher Ermler
christopher.ermler@web.de

58509 Lüdenscheid
Christoph Niedermeyer
gkchn@icloud.com



>> Eine Dekade Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention

„Macht weiter so“!

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

AGR im INTERVIEW

mit Mareike Jansen, Physiotherapeutin der Helioskliniken Mittelweser, Fachbereich Geriatrie; Sandra Hans, Physiotherapeutin, Ergonomie & Gesundheitsberatung und Rita Mayinger, Heilpädagogin



Mareike Jansen



Sandra Hans



Rita Mayinger

Immer häufiger kommt es vor, dass wir Menschen dazu beglückwünschen können, dass Sie uns bereits seit zehn Jahren und mehr die Treue halten und auf unseren Fernlehrgang mit staatlicher Zulassung bauen. Drei Referentinnen haben wir befragt, was ihre Motivation war, am Lehrgang teilzunehmen.

AGR: Was hat Sie motiviert, die Ausbildung zur Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention zu starten?

Mareike Jansen: 2012 war ich als Therapeutin verstärkt im Präventionsbereich tätig. Mit diesem Lehrgang bot sich eine Bereicherung gerade im Bereich der Rückenschule an. Betriebliches Gesundheitsmanagement gewann immer mehr an Bedeutung und so war es für mich selbstredend, dass ich mich für diesen Lehrgang entschied.

Sandra Hans: Mein Jobwechsel von der Klinik zu einem Arbeitsmedizinischen Dienst.

Rita Mayinger: Damals, vor zehn Jahren, wollte ich eine gute Ergänzung zur Rückenschule und fand das Angebot etwas Besonderes, über einen Fernlehrgang per Skripten teilnehmen zu können. Ergonomie hat mich letztendlich auch interessiert, besonders im Bezug auf die Behindertenhilfe.

Welche Themen fanden Sie besonders spannend, interessant, praxisnah?

Mareike Jansen: Ganz klar die Arbeitsplatzgestaltung in verschiedenen Bereichen.

Sandra Hans: Das ganze Thema Ergonomie ist für mich ein Herzensthema, da meine Patienten und Klienten sehr oft „Drehtür“-Patienten bzw. -Klienten sind. Und durch den Einblick in die Arbeitsplatzergonomie (Büro oder im Werk) kann ich ihnen inzwischen nachhaltiger helfen.

Rita Mayinger: Da die Schreibtischarbeit eher mehr wurde, ist die Thematik zu dieser Ergonomie bei nahezu allen berufstätigen Menschen von Interesse – besonders jetzt in der Pandemie noch mehr. Praxisnah finde ich die Materialien und Artikel, die regelmäßig im Heft vorgestellt werden.

Wie können Sie Ihr Wissen im beruflichen Alltag anwenden und für wen?

Mareike Jansen: Ich arbeite auf einer geriatrischen Station – da kann man schon im therapeutischen und pflegerischen Bereich viel umsetzen. Da wir aufgrund von hohem Dokumentationsvolumen viel Zeit am PC-Arbeits-

platz verbringen, bringt ein gut eingestellter Arbeitsbereich schon etwas Erleichterung.

Sandra Hans: Ich nutze mein erworbenes Wissen wirklich täglich. Zum einen als Physiotherapeutin in der zusätzlichen Beratung meiner Patienten und zum anderen arbeite ich im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements mit dem Schwerpunkt in der Arbeitsplatzberatung und Analyse.

Rita Mayinger: Auf Ergonomie weise ich in meinen Kursstunden und Unterrichtsstunden im Bereich Bewegung/Rückenschule und Bewegung/Sport hin. Bereichernd finde ich immer die schönen Anschauungsbilder, die ich teilweise kopiert und laminiert und dazu praktische Stationen gestaltet habe.

Wie reagieren Ihre Kunden auf die „Extrapolation“ Ergonomie?

Sandra Hans: Sie buchen mich genau aus diesem Grund.

Rita Mayinger: Das war sehr unterschiedlich. Ich hörte des Öfteren, dass es gemeinsame



Zehn Jahre Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention

„Macht weiter so!“ (Mareike Jansen)
 „Danke für die unkomplizierte Zusammenarbeit“ (Sandra Hans)
 „Danke an die AGR für die professionellen Informationen und den achtungsvollen Umgang“ (Rita Mayinger)

Schreibtische gäbe und die ständigen Um- und Einstellungen wenig ergonomisch wären. Positiv waren mehr Einzelgespräche und Hinweise für Verbesserungen am Arbeitsplatz.

Was hat sich für Sie nach der Ausbildung geändert – welche Entscheidungen haben Sie für sich getroffen?

Mareike Jansen: Wie schon erwähnt, arbeite ich auf einer geriatrischen Fachabteilung, wo das Klientel vielleicht von meiner Qualifikation nicht mehr so profitiert – dafür aber umso mehr ich selbst und meine Mitarbeiter. Dennoch werde ich immer wieder die Inhalte dieser Ausbildung auffrischen, und es ergeben sich mitunter neue Möglichkeiten und Therapieansätze, die sehr interessant sind. Die Kurse und das Angebot sind vielfältig und auch in Zeiten der Pandemie werden hochwertige Online-Kurse angeboten.

Sandra Hans: Inzwischen bin ich nicht mehr angestellt bei einem Arbeitsmediziner, sondern habe mein eigenes Unternehmen im Bereich der Ergonomie-Beratungen.

Rita Mayinger: Für mich ist mehr Wissen und mehr Beachtung der Ergonomie entstanden, sozusagen ein „schärferer Blick“.

Was könnte die AGR verbessern?

Mareike Jansen: Momentan würde ich ein „Macht weiter so!“ vorschlagen.

Sandra Hans: Da fällt mir spontan nichts ein.

Eine Anmerkung: Ich möchte einfach einmal Danke für die Zusammenarbeit sagen, dass alles so unkompliziert mit euch ist, für die vielen Infos und Aktualisierungen, die wir ständig zu Verfügung gestellt bekommen.

Rita Mayinger: Vielleicht noch mehr in Einrichtungen bekannt werden, zum Beispiel in Kitas, Schulen sowie sozialen und pflegerischen Einrichtungen. In Bayern ist die AGR, glaube ich, noch nicht so bekannt.

Der AGR e. V. danke ich sehr für die professionellen Informationen, die freundliche Zusammenarbeit und achtungsvolle Art, mit ihren Mitgliedern umzugehen. Es sind immer nette Ideen dabei, zum Beispiel Gutscheine, Bücherpreise etc. Wünsche mir ein „Weiter so“ und sende Grüße in den hohen Norden!

10 Jahre AGR-Referentin



AGR-Fernlehrgang „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“

Haben auch Sie Interesse daran, sich neue Aufgabenfelder zu erschließen? Dann wäre der Fernlehrgang vielleicht auch etwas für Sie:

- >> staatlich zugelassener Lehrgang
- >> Fortbildung bequem von zuhause aus möglich
- >> Kompetenzen erweitern, Ergonomie-Experte werden
- >> Erweiterung Ihres Angebotes, zum Beispiel die ergonomische Gestaltung des betrieblichen und privaten Umfeldes

Weitere Informationen finden Sie hier: www.agr-ev.de/referent



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

Expertenworkshop erneut online – mit vollem Erfolg

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

Am 5. und 6. März 2022 fand zum zweiten Mal der traditionelle Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit im Online-Format statt.

Rund 120 Teilnehmende zeigten sich sehr zufrieden mit der Themenauswahl, den Referenten und Moderatoren.

Mit den gesammelten Erfahrungen der letztjährigen Veranstaltung konnten wir in diesem Jahr viele Anregungen der Teilnehmenden umsetzen. So wurde die Veranstaltung auf zwei halbe Tage verteilt. Dadurch konnten die Teilnehmenden die Veranstaltung von Anfang bis Ende mit Aufmerksamkeit folgen. Es gab diesmal echte Pausen, ein kleines aber wichtiges Detail, welches sehr positiv von den Teilnehmenden bewertet wurde. Die Beiträge wurden auf 40 Minuten begrenzt, sodass weitere 20 Minuten zur Diskussion mit den Referenten genutzt werden konnten. Zudem verzichteten wir auf das „Großstadt-Studio in Hannover“ und schalteten die Moderatorin Dr. Heike Streicher und die Moderatoren Günter Lehmann, Ulrich Kuhnt und Detlef Detjen aus Leipzig, Edertal, Hannover und Selsingen dazu.

Dass dies gut gelungen ist, zeigten die zahlreichen Reaktionen. Hier einige **Stimmen der Teilnehmenden** (Ausschnitt aus 82 Rückmeldungen):

Dankeschön! Toll, dass ihr am Ball bleibt +++ Digital hat perfekt funktioniert +++ Die Weiterbildung war sehr informativ und schön gestaltet! Es war sehr spannend! Bitte immer online stattfinden lassen! +++ Ihr seid super authentisch, motivierend +++ Das waren sehr inspirierende Tage und gern weiter online +++

Expertenworkshop verpasst? Kein Problem – buchen Sie das Kongresspaket und schauen Sie sich die Beiträge in aller Ruhe an:

- ▶ acht spannende Vorträge und Workshops
- ▶ acht Fragerunden mit den Experten
- ▶ eine Podiumsdiskussion

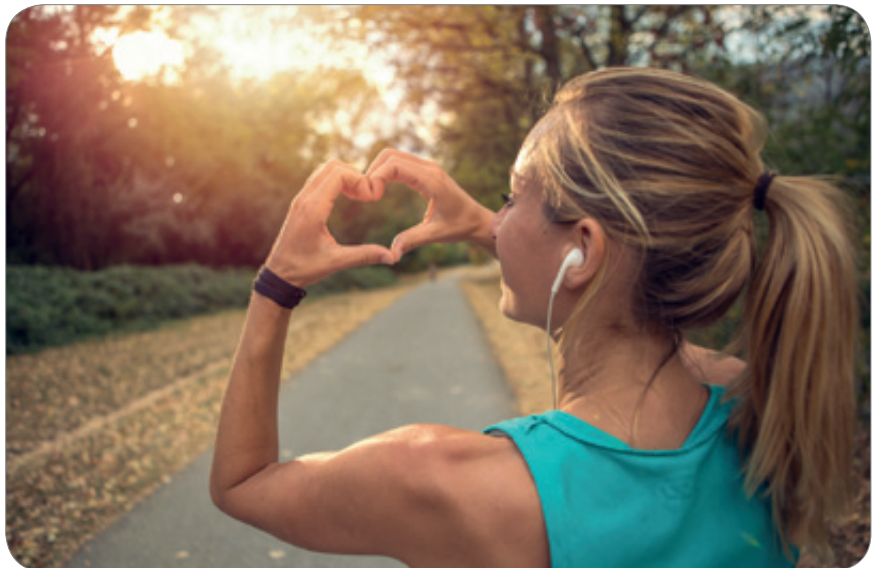
shops mit anschließenden Fragerunden sowie der Podiumsdiskussion.

Sie zahlen lediglich:

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 den Aufzeichnungen sämtlicher Vorträge, Work-

- ▶ 87 Euro (statt 174 Euro)
- ▶ 50 Euro (statt 100 Euro) für BdR-Mitglieder und AGR-Fördermitglieder

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



Gern mehr Erkenntnisse aus der Wissenschaft +++ Es war ein schönes Wochenende mit euch +++ Danke, es war sehr relevant für meinen Praxisalltag +++





Digitale Themenwoche für die Bevölkerung

Bewährtes wurde neu aufgelegt: Auch in diesem Jahr stellten wir für die Bevölkerung ein umfangreiches digitales Angebot zur Verfügung. Vom 14.03. bis zum 18.03.2021 wurden jeden Abend ab 18 Uhr auf YouTube (tdr.digital) und der AGR-Facebookseite Live-Vorträge veranstaltet, die inzwischen weit über 10.000-mal angesehen wurden. Die Themenabende waren öffentlich zugänglich.

Auch hier nutzten die Zuschauer nach jedem Beitrag die Möglichkeit, per Chat in die Diskussion mit den 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.

Enorme 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.

Dankeschön: Unser Dank gilt an dieser Stelle natürlich auch den Moderatoren und Referenten der Themenwoche!



Kontaktinformationen

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



Moderatoren und Referenten der digitalen Themenwoche waren (v.l.n.r.):

Arne Derricks, Susanne Weber, Boris Thomas, Michael Kläsener, Frank Beermann, Dr. Dieter Breitecker, Gunda Slomka, Mareike Lange, Barbara Klein, Thorsten Brauckmann, Dr. Achim Schmidt, Dr. Kim Alexander Tofaute, Detlef Detjen, Ulrich Kuhnt



Ein Dankeschön geht auch an die Förderer der Themenwoche:





>> Präsenz zeigen ist Trumpf

Endlich wieder Messe – live und vor Ort

Malte Kammann | Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Unsere Gewinner

AGR-Gewinnspiel

Gewinner des AGR-Gewinnspiels sind:

Wilkhahn IN Bürostuhl – Gregor K. aus Weißendorn | **Aeris Swopper** – Eileen H. aus Hoyerswerda | **Togu Jumper** – Melanie R. aus Westerstede | **Flexi-Bar** – Alexandra K. aus Leipzig | **Flexi-Bar** – Ramona L. aus Riesa | **Gymba** – Lisa S. aus Freiberg

Herzlichen Glückwunsch an alle Gewinner!

Wir freuen uns schon auf die nächste therapie LEIPZIG. Sie findet vom 4. bis 6. Mai 2023 statt. Sehen wir uns?



Die im deutschsprachigen Raum größte Fachmesse mit Kongress für Therapie, medizinische Rehabilitation und Prävention bot uns die Gelegenheit, endlich wieder mit Therapeuten und Medizinern ins Gespräch zu kommen und interessante Produkte vor Ort kennenzulernen.



Wir haben lange gehofft, geplant und herbeigesehnt. Und dann war es endlich so weit: Die therapie LEIPZIG fand vom 24. bis 26. März wieder „in echt“ statt. Mehr als 13.400 Interessierte fanden sich über die drei Tage in Leipzig ein und boten so den Ausstellern vom Marktführer bis zum Start-up die Möglichkeit, dem Fachpublikum ihre Produktinnovationen und Branchentrends zu präsentieren. Mittendrin auch wir mit einer Sonderschau zur rückenfreundlichen Gestaltung von Büroarbeitsplätzen – also New Work zum Anfassen.

Nicht nur gucken, sondern auch anfassen

Dieser Slogan war bei uns Programm. Neben modernen und innovativen Büroideen luden eine Vielfalt weiterer AGR-zertifizierter Produkte zum Ausprobieren ein.

Für viel Spaß bei den Beteiligten sorgte die Aktionsfläche. Hier fanden die beliebten bewegten Pausen statt. Klar, dass wir mit bellicon, Flexi-Bar und Togu Jumper die Besucher ordentlich in Schwung brachten – eine willkommene Abwechslung zum Seminarprogramm.

Fachübergreifende Patientenbetreuung im Fokus

Apropos Abwechslung: Mit einer Vielfalt an verschiedenen Symposien, Vorträgen und Workshops bot die therapie LEIPZIG ein einmaliges, interdisziplinäres Fortbildungsangebot für die Heilmittelerbringer im deutschsprachigen Raum. Unter anderem auch mit Dr. Dieter Breithecker, der einen spannenden Workshop zum Thema „Das bewegende Büro – Physiologisches Verhalten in Büroräumen klug organisieren“ hielt und den Praxisteil kurzerhand auf unseren Stand verlegte. Hier konnten sich die Teilnehmer ein persönliches Bild von den vielfältigen rückenfreundlichen Möglichkeiten machen. Also eben nicht nur gucken, sondern auch anfassen.

Messe Leipzig? Gerne wieder

Das Urteil nach drei Tagen therapie LEIPZIG fiel zum Messeabschluss bei Fachbesuchern, beteiligten Verbänden, Partnerorganisationen und Industrie gleichermaßen positiv aus: „Das Messegespräch ist eben doch etwas anderes als über Online-Seminare und digitale Besprechungen zu kommunizieren. Schön, dass die

Leipziger Messe uns das ermöglicht hat und die vielen Besucher das Angebot trotz des super Wetters genutzt haben. Wir blicken auf eine erfolgreiche Messe mit vielen interessanten neuen wie bereits bestehenden Bekanntschaften zurück.“, fasst AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen den Messeauftritt zusammen. Auch Birgit Mücklich, Projektdirektorin der therapie LEIPZIG, zieht erfreut Bilanz: „Unsere Erwartungen, aber auch die der Aussteller wurden gänzlich übertroffen. Die Messehalle sprühte vor Leben durch die dargestellte Produktvielfalt, die das Fachpublikum selbst aktiv werden ließ. Zudem zeigten zahlreiche Aussteller, unter anderem mit ihren digitalen Innovationen, wie sich die Therapiebranche in den letzten Jahren weiterentwickelt hat.“ Last but not least möchten wir uns bedanken: zum einen bei der Messe für die Unterstützung bei der Sondershow. Und zum anderen bei den Herstellern Wilkhahn, Aeris, Togu, Flexi-Sports und Gymba. Sie alle haben uns Produkte für unser Gewinnspiel auf der Messe zur Verfügung gestellt. Alle selbstverständlich besonders rückenfreundlich und mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.



>> therapie Messen – innovative Vielfalt und interdisziplinärer Austausch

Branchenkontakte und fachliche Fortbildung auf höchstem Niveau

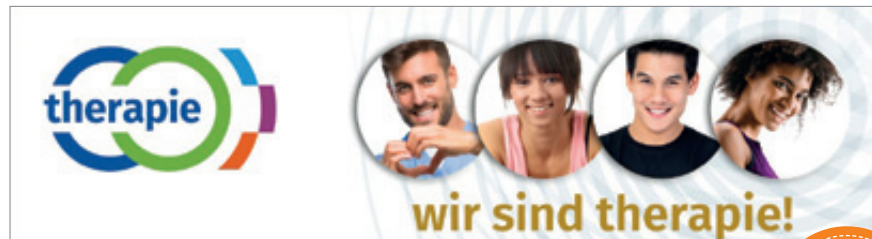
Nach Informationen der Leipziger Messe GmbH

Unsere therapie Messen sind Deutschlands führende Fachmessen mit Kongress für Therapie, medizinische Rehabilitation und Prävention.

Unsere Events führen die gesamte Community regelmäßig zusammen. Sie schaffen Raum für den Austausch über eine interdisziplinäre und moderne therapeutische Patientenversorgung.

Dafür verbinden wir die Präsentation innovativer Produkte und Dienstleistungen mit hochqualifizierter Fortbildung sowie berufspolitischen Debatten.

In diesem Jahr haben Sie noch die Gelegenheit uns in Düsseldorf, Hamburg oder München zu besuchen. Seien Sie gespannt auf einen interessanten Austausch mit Kollegen und Kolleginnen bei einem der Kongresse oder schauen Sie einfach bei einer der angegliederten Fachmessen vorbei und informieren sich über Neuheiten in Ihrem Berufsfeld.



>> therapie Messen 2022

Termin
vormerken

An folgenden Treffpunkten finden die nächsten Events statt:



Düsseldorf

16. bis 17. September 2022

Hamburg

28. bis 29. Oktober 2022

München

28. bis 30. November 2022

Seien Sie dabei und freuen Sie sich auf innovative Vielfalt, Ideen, Aktivität und vor allem Teamgeist!

Anzeige

11. Internationaler Hamburger Sport-Kongress

28. / 29. Oktober 2022

Neues aus Wissenschaft und Praxis
Gesundheitssport. Fitness. Vereinsmanagement. Sportpolitik.
in Kooperation mit der therapie HAMBURG
erstmalig im Congress Center Hamburg (CCH) und Sporthallen

www.hamburger-sport-kongress.de



Verband für
Turnen und Freizeit





>> AGR Online Seminare – Experten im Dialog

Unsere beliebten Online Seminare werden fortgesetzt!

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



Nach den sehr positiven Rückmeldungen der bisherigen Teilnehmenden gehen unsere bewährten Online Seminare in die nächste Runde. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein! Die Moderatorinnen und Referentinnen Susanne Weber (Ergonomie-Beraterin und Physiotherapeutin, Inhaberin ergoimpuls) und Anne-Marie Glowienka (Resilienz-Trainerin, BGM Managerin und Physiotherapeutin, Inhaberin hochForm) sowie der Gastgeber Detlef Detjen (Geschäftsführer – Aktion Gesunder Rücken e. V.) laden Experten zu den unterschiedlichsten Themenfeldern aus dem Bereich der Rückengesundheit ein.

Mit dabei sind unsere Experten Ulrich Kuhnt (Vorsitzender Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. und Inhaber der Rückenschule Hannover) und Dr. Dieter Breithecker (Direktorium Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.).

Hier ein Blick auf das Seminarprogramm im zweiten Halbjahr 2022:

- >> **Mi, 12.10.2022, 18:30–20:00 Uhr** „Büroarbeit im Wandel - Basisseminar (Rücken-) Gesundheitsförderung im Zeitalter der Neuen Kultur des Arbeitens“ mit Susanne Weber und Dr. Dieter Breithecker
- >> **Mi, 26.10.2022, 18:30–20:00 Uhr** „Büroarbeit im Wandel – Vertiefungsseminar 1: Mobil & Remote Arbeiten, (Rücken-)Gesundheit gestalten“ mit Susanne Weber, Dr. Dieter Breithecker und Ulrich Kuhnt
- >> **Mi, 02.11.2022, 18:30–20:00 Uhr** „Büroarbeit im Wandel – Vertiefungsseminar 2: Ideen zur Vermarktung der eigenen Leistung und persönlichen Präsentation beim Kunden“ mit Susanne Weber und Ulrich Kuhnt
- >> **Mo, 07.11.2022, 18:00–19:30 Uhr** „Resilienz – Basisseminar: „Mit innerer Stärke und Gelassenheit fit für stürmische Zeiten“ mit Anne-Marie Glowienka
- >> **Mo, 28.11.2022, 18:00–19:30 Uhr** „Resilienz – Aufbauseminar: „Praktische Umsetzung und Anwendung“ mit Anne-Marie Glowienka
- >> **Di, 06.12.2022, 18:00–19:30 Uhr** „Für einen gesunden Rücken – das Screening Gesundes Arbeiten (SGA)“ mit Anne-Marie Glowienka

Alle Seminare und ausführliche Informationen finden Sie unter:
www.agr-ev.de/online-seminare



>> Wie Ihr Körper Ihre Stimmung hebt



Stress und psychische Belastungen wirken direkt auf unseren Körper. Das Herz schlägt wild, der Magen krampft und die Muskeln verspannen sich. Genauso funktioniert der umgekehrte Weg: unsere Körperhaltung, Gestik „Embodiment“. Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig. Und das können wir bewusst für uns nutzen. Indem wir bestimmte Haltungen einnehmen oder eine Bewegung ausführen, können wir unser Denken und Fühlen positiv verändern. Dieser Ansatz wird heute gezielt in der Psychotherapie eingesetzt, um zum Beispiel Depressionen zu behandeln. Mit den vielfältigen Embodiment-Übungen werden Sie selbst aktiv, stärken Ihre Selbstwirksamkeit und heben Ihre Stimmung. Egal ob aktiv stehend, rollend sitzend oder beschwingt gehend. Sie haben es in der Hand!

Dr. Petra Mommert-Jauch:
EMBODIMENT – Die Wechselwirkung zwischen Körper & Seele

TRIAS, Stuttgart 2021 | Taschenbuch, 160 S.
ISBN: 978-3-432-11408-8 | Preis: 17,99 € [D]

>> Warum Faultiere keine Rückenschmerzen haben



Sie haben Rücken? Aber Sie können sich nur schwer motivieren, sich nach einem anstrengenden Arbeitstag auf die Matte zu legen und Ihre Übungen zu machen? Ohne viel Aufwand können Sie Ihren schmerzenden Rücken besänftigen. Für Sportmuffel geeignet: Wenn Sie so gar keine Lust auf Rückentraining haben, motiviert Sie dieses Buch, Ihrem Rücken etwas Gutes zu tun. In den Alltag integriert: Sie müssen nicht extra üben, denn auf die kleinen Dinge des Alltags kommt es an. Und das können Sie ganz nebenbei erledigen, beim Warten an der Ampel, beim Zähneputzen oder am Schreibtisch. Mit Homeoffice-Special: die besten Tipps und Tricks, wie Sie am Schreibtisch nie wieder Rückenschmerzen haben.

Ulrich Kuhn:
**Das Rückenbuch für Fauler – Nie wieder auf die Matte:
Das etwas andere Übungsbuch**

TRIAS, Stuttgart 2021 | Taschenbuch, 120 S.
ISBN 978-3-432-11476-7 | Preis: 12,99 € [D]

>> Mutiger werden und Leichtigkeit gewinnen



Ängste und mangelndes Selbstvertrauen gehören oft zusammen und sind für viele Menschen die größten Stolpersteine auf ihrem Lebensweg. Da unser Gehirn jedoch ein Leben lang formbar ist, können wir neue Denkweisen und sinnvollere Handlungen trainieren, um einen angemessenen und gesunden Umgang mit unseren Ängsten zu finden. Genau das ist das Ziel dieses Hörbuchs. Die Autorin möchte Sie auf eine Reise einladen, auf der Sie Ihre Ängste bewusst erkunden, Ihre Sorgen und Zweifel von sich abschütteln und so mehr Leichtigkeit und Freiheit gewinnen. Auf diese Weise wird es Ihnen gelingen, Ihren Mut zu stärken und Ihre persönlichen Potenziale langfristig und effektiv zu entfalten.

Monika A. Pohl:
**Mut & Selbstvertrauen – Für mehr Leichtigkeit
und gesunden Umgang mit Ängsten**

minddrops, 2022 | Hörbuch, 120 Minuten + Bonus-MP3s zum Download
ISBN 978-3-906837-06-2 | Preis: 13,95 € [D]

>> Arbeitstherapie: „Praktisches Tun hilft, einen Zustand zu verbessern.“

Praxisbuch für die medizinisch-berufliche Rehabilitation nach Unfallverletzung

Cornelia M. Kopelsky | Service für bewegende Publikationen



Manfred Sohns, Jörg Wolters:
Praxisbuch: Ergotherapie/Arbeitstherapie
in der medizinisch-beruflichen Rehabilitation

Schulz Kirchner Verlag, Idstein 2021
160 S., Farbfotos, Grafiken und Tabellen
ISBN: 978-3-8248-1281-3
Preis: 29,00 € [D]

Arbeitstherapie ist ein ebenso traditionelles wie originäres Fachgebiet der Ergotherapie, was mit der früheren Berufsbezeichnung „Beschäftigungs- und Arbeitstherapeut“ treffend zum Ausdruck kommt. Sie spielt in der medizinisch-beruflichen Rehabilitation (MBR) und der betrieblichen Wiedereingliederung eine zentrale Rolle. Unter realitätsnahen und arbeitsplatzbezogenen Bedingungen wird Arbeit als therapeutisches Mittel eingesetzt, um größtmögliche Arbeitsfähigkeit zu erhalten oder wiederzuerlangen. Die moderne Arbeitstherapie ist ein sehr komplexes Behandlungsfeld, dessen zielgerichtete Anwendung fachspezifische und -übergreifende Qualifikationen der Therapeuten voraussetzt. Die praktische Umsetzung der Inhalte muss den gesetzlichen Rahmenbedingungen und hohen Anforderungen der Kostenträger entsprechen. Manfred Sohns und Jörg Wolters stellen in ihrem Buch ein erprobtes Konzept für die Arbeitstherapie von Unfallverletzten vor und wenden sich damit an alle Fachkräfte, die in der MBR der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) und der Deutschen Rentenversicherung (DRV) arbeiten oder arbeiten wollen.

Beide Autoren sind Ergotherapeuten mit langjähriger Praxiserfahrung in der stationären und ambulanten berufsbezogenen Rehabilitation. Bereits in den 1990er Jahren begannen sie ein arbeitstherapeutisches Stufenmodell zu entwickeln und konzipierten die Arbeitstherapeutische Leistungsanalyse (ALa®) nach Wolters & Sohns sowie den Aufbau des „Therapiegeräte WorkPark“. Gemeinsam führen sie das Bildungsinstitut Wolters & Sohns, beraten und schulen Reha-Einrichtungen zur Umsetzung von Arbeitstherapie.

Nach dem Leitgedanken „Praktisches Tun hilft, einen Zustand zu verbessern.“ bildet die Vermittlung von Praxiswissen den Schwerpunkt des Buchs. Zu Beginn jedoch besprechen die Autoren die wichtigsten sozialgesetzlichen Regelungen zur Leistungserbringung, darauf beruhende Grundsätze der Anforderungsprofile der DGUV und der DRV sowie die Internationale Klassifikation von Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF), der das biopsychosoziale Modell der WHO zugrunde liegt und zu deren Umsetzung sich Deutschland verpflichtet hat. Wer dieses notwendige Faktenwissen über die Rahmenbedingungen

vertiefen möchte, findet eine direkt diesem Kapitel angehängte Liste mit weiterführender Literatur. Die folgende Grundlagenbeschreibung der Arbeitstherapie in der MBR führt in die Praxis der breitgefächerten und miteinander vernetzten Aufgabenbereiche ein. Hier werden vorbereitende Maßnahmen zur strukturellen und inhaltlichen Umsetzung der Therapie thematisiert, zum Beispiel: Fachqualifikationen, räumliche und apparative Ausstattung, Beurteilung der Leistungsfähigkeit nach ICF-Verfahren, Planung und Gestaltung der Therapie, Methodik isolierter und kombinierter Therapieschritte, standardisierte und individualisierte Ergonomie, Indikationen, Kontraindikationen, Definition der Begriffe Fähigkeiten und Fertigkeiten, Arbeitsplatzanalyse, soziale und berufliche Integrationsmaßnahmen, therapeutisch begleitete Arbeits- und Belastungserprobung. Als weiteres Grundlagenthema ist die arbeitstherapeutische Befunderhebung von Interesse. Die Autoren erläutern hierzu diagnostische und kommunikative Aspekte sowie Elemente der Befunderhebung.

Die praktische Anwendung der Therapie von fähigkeits- und tätigkeitsbezogenen Funktionsstörungen bei Unfallverletzten wird anhand von Fallbeispielen aus dem Alltag an handwerklichen, industriellen und dienstleistenden Arbeitsplätzen dargestellt. Hier zeigt sich, wie differenziert und speziell die Belastungsanforderungen an die funktionsmotorischen aber auch an die psychosozialen Kompetenzen der Patienten sind. Sei es ein leichter oder schwerer Unfall gewesen, für den betroffenen Menschen war es ein einschneidendes Ereignis, dessen Folgen nicht nur somatisch, sondern auch kognitiv und emotional zu bewältigen sind. Darin begründet sehen die Autoren ihren ganzheitlichen Ansatz und führen neben den Kerninhalten der muskuloskelettalen Rehabilitation Kriterien zur Verhaltensbe-



obachtung an, um einen Bewusstseinsprozess einleiten zu können. So können Patienten eine positive Einstellung zu ihrer individuell angepassten Reha-Maßnahme, an Selbstvertrauen und Selbstwert gewinnen und eine Perspektive auf die Rückkehr ins Arbeitsleben erhalten.

Das Buch ist sehr durchdacht gegliedert, klar und ansprechend dargestellt. Es ermöglicht einen profunden und praxisnahen Wissenstransfer. Die beschriebenen Konzepte und Standards bieten auch für die Praxis des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und der arbeitsplatzbezogenen Rückenschule wertvolle Anregungen.



Kontaktinformationen

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

Buchverlosung für AGR-Fördermitglieder

Vorteil für
Mitglieder

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Ergotherapie/Arbeitstherapie in der medizinisch-beruflichen Rehabilitation“.

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

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 • Lara Meyer

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

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

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

Auflage: 15.900 Exemplare • Anregungen, Kritik, 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: © Belmil; S. 4, links: © Fred Einkemmer/ErgoPhysion, rechts: © ErgoPhysion; S. 5: © ErgoPhysion; S. 6: © ergotec; S. 8: © ergotec; S. 9: © Joya; S. 10/11:

© Belmil; S. 12: © xetto; S. 14/15: © TOPRO; S. 16: © Herodikos; S. 17, oben links: © Herodikos, unten rechts: © Udo Schäfer; S. 18/19: © Jana Palmowski; S. 20/21: © Ulrich Frohberger;

S. 22, links: © Gerlinde Baumer, Mitte: © Susanne Lücke, rechts: © Wolfgang Stockhausen; S. 23: © pixabay – jagritparajuli99; S. 25: © pixabay – Tumisu; S. 26/27: © TOGU; S. 28/29:

© moll; S. 30/31: © Lattoflex; S. 32/33: © Sedus; S. 34–36: © Dauphin HumanDesign Group; S. 37: © Mira ART; S. 38/39: © item; S. 38/39: © TOPRO; S. 40/41: © Wiha; S. 42: © Farknot

Architect – stock.adobe.com; S. 43: © BVO/Aigel Ber – stock.adobe.com; S. 44: © SBK/BEA; S. 45: © KMT Hamm/Kottmann; S. 46: © FPZ; S. 48: © AGR; S. 49, oben: © AGR, unten:

© Lara Meyer; S. 50: © Susanne Weber; S. 52, links: © Mareike Jansen, Mitte: © Sandra Hans, rechts: © Rita Mayinger; S. 53: © WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com; S. 54:

© swissmediavision – stock.adobe.com; S. 55, Porträts von links nach rechts: © Dr. Gabi Pörner, © Mareike Lange, © Dirk Hogrefe, © Dr. Marc Werner, © Robin Schäfer, © Hendrik

Schäfer, © Günter Lehmann, © Heike Furch, © Hans-Jürgen Haak, © Ulrich Kuhnt; S. 56, Porträts von links nach rechts: © Arne Derricks, © Susanne Weber, © Boris Thomas, © Michael

Kläsener, © Frank Beermann, © Dr. Dieter Breitecker, © Gunda Slomka, © Mareike Lange, © Barbara Klein, © Thorsten Brauckmann, © Dr. Achim Schmidt, © Dr. Kim Alexander Tofaute,

© Detlef Detjen, © Ulrich Kuhnt; S. 58: © AGR; S. 59: © Leipziger Messe GmbH; S. 60, Porträts von oben links nach unten rechts: © Susanne Weber, © Anne-Marie Glowienka, © Detlef

Detjen, © Ulrich Kuhnt, © Dr. Dieter Breitecker, großes Foto: Robert Kneschke – stock.adobe.com; S. 61, oben und Mitte: © TRIAS, unten: minddrops; S. 62: © Schulz Kirchner; S. 64:

© PeopleImages.com – ID302358; S. 65, oben: © Jo Panuwat D – stock.adobe.com, unten: © BdR/Gudrun Ruggeri; S. 66: © PeopleImages.com – 1158535; S. 68, Porträts von links

nach rechts: © Ulrich Kuhnt, © Günter Lehmann, unten links: © BdR, unten rechts: © PeopleImages.com – 1158535; S. 69: © pixabay – Free-Photos; S. 71: S. 61: © Dr. Marc Werner,

© Dr. Petra Klose

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 2022 (Nr. 68) der AGR aktuell ist der 1. September 2022.





Gemeinsam. Gut. Bewegen.

Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

EDITORIAL

Liebe Mitglieder des BdR, liebe Interessierte,

zum ersten Mal erhalten Sie an dieser Stelle aktuelle Informationen aus dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Wir danken dem Team der AGR ganz außerordentlich, dass wir uns ab sofort in der AGR aktuell ausführlich präsentieren können.

Der BdR unterstützt alle Fachkräfte für Rückengesundheit und etabliert ein Netzwerk für die interprofessionelle Arbeit. Interessante Hintergründe dazu finden Sie in dem Beitrag von Günter Lehmann und Ulrich Kuhnt. Im Beitrag über die Naturheilkunde von Petra Klose und Dr. Marc Werner dreht sich alles um multimodale Verfahren, die helfen können, unspezifische Rückenschmerzen zu reduzieren.

Wir möchten zukünftig wichtige Impulse für alle bewegungsbezogenen Akteure geben, die sich mit Rückenschmerzprävention beschäftigen. Weitere vertiefende Informationen finden Sie auf unserer Internetseite: bdr-ev.de

Wir wünschen Ihnen eine anregende Auszeit beim Lesen dieser Seiten.

Der Vorstand des BdR e. V.

Besuchen
Sie uns auf
bdr-ev.de

BERICHT AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

Expertenworkshop zum TdR

Der im März stattfindende Tag der Rückengesundheit (TdR) ist für viele Fachkräfte, die sich mit dem Thema Rückengesundheit beschäftigen, ein wichtiger Termin im Kalender – nicht zuletzt, weil unser Team diesen besonderen Tag stets mit viel Elan und Kreativität vorbereitet. Fachkräfte nutzen den Expertenworkshop für neuen Input für ihre Arbeit. Für BdR-Rückenschullehrer und -lehrerinnen bieten wir zudem ein Zusatzangebot, mit dem sie komfortabel und ohne weitere Kosten ihre BdR-Lizenz verlängern können.

Die Zeit kurz vor und nach dem Expertenworkshop ist für alle an der Organisation Beteiligten der Geschäftsstelle jedes Jahr aufs Neue eine herausfordernde und intensive Arbeitsphase. Trotzdem haben wir es uns nicht nehmen lassen, unseren Mitgliedern intensiv mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Selbst diejenigen ohne Videokonferenzfahrung konnten wir von den Vorteilen einer Online-Teilnahme überzeugen und ihnen ihre Vorbehalte gegenüber diesem Format nehmen – einfach indem wir vorher gemeinsam geübt und Meetings testweise ausprobiert haben.

Lizenzverlängerung notwendig?

Immer wieder erreichen uns Nachfragen, ob eine BdR-Lizenz überhaupt noch verlängert werden muss: „Die ZPP verlangt keine Lizenzverlängerung“. Das ist korrekt, da wir vom BdR jedoch auf ein hohes Maß an Qualität setzen, erteilen wir eine auf drei Jahre befristete Lizenz. Sie kann durch die Teilnahme an anerkannten Fortbildungen/Refresherkursen über diese drei Jahre hinaus verlängert werden. Nach unseren Qualitätskriterien sollten sich alle Fachkräfte regelmäßig – wie in anderen Berufen auch – fortbilden, um immer auf dem neuesten Stand zu sein. Dies wird durch die Verlängerung der Lizenz nach außen sichtbar dokumentiert.

Eine Liste mit den vom BdR anerkannten Refresherkursen für die Lizenzverlängerung finden Sie hier: bdr-ev.de/positivliste



Damit Sie unsere BdR-Konzepte nutzen können, benötigen Sie eine gültige Lizenz. Mit dieser (oder einer KddR-Lizenz) können Sie eine Einweisung in unsere Kurskonzepte „Rückenschule“ einfach und schnell erwerben. Hiermit machen wir es Ihnen leichter, die Internetseite der ZPP zu nutzen. Ihr Präventionsangebot kann bequemer und weniger zeitaufwendig eingestellt werden.

Als BdR-Mitglied genießen Sie alle Vorteile der BdR-Kurskonzepte „Rückenschule“. Welche dies im Einzelnen sind, können Sie auf unserer Homepage nachlesen: bdr-ev.de/bdr-kurskonzepte

Zusätzlich zur ZPP können Sie sich als BdR-Rückenschulexpert:in auch in unserer BdR-Datenbank listen lassen: bdr-ev.de/almanach

Sollten Sie Fragen haben, stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Die Geschäftsstelle erreichen Sie telefonisch von Montag bis Donnerstag von 9:00 bis 13:00 Uhr.

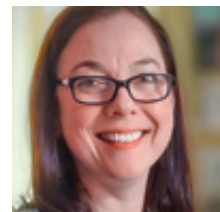
Haben Sie ein Anliegen an uns, Verbesserungsvorschläge oder Anregungen? Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail: info@bdr-ev.de

Bleiben Sie aktiv und engagiert, trotz – oder gerade wegen – herausfordernder Situationen wie der aktuellen Corona-Lage.

Beste Grüße aus Hannover

Guðrun Ruggeri
Leiterin der BdR-Geschäftsstelle

Guðrun Ruggeri, Leiterin der
BdR-Geschäftsstelle





BdR-Netzwerk Rückengesundheit – eine wertvolle Investition in die Zukunft der Bewegungsexpert:innen!

Ulrich Kuhnt, Günter Lehmann

Ausgangssituation

Ende der 1990er-Jahre stand die „klassische Rückenschule“ mit ihrer biomedizinischen Ausrichtung und der strengen Dichotomisierung von richtigem und falschem Haltungs- und Bewegungsverhalten in der Kritik. Kritisiert wurden vor allem die fehlenden Wirksamkeitsnachweise, mangelnde Qualitätssicherung und die unzureichende Berücksichtigung biopsychosozialer und gesundheitspädagogischer Aspekte.

Vor diesem Hintergrund sahen die neun führenden deutschen Rückenschul- und Bewegungsfachverbände einen hohen Handlungsbedarf. Im Jahre 2004 wurde mit Unterstützung der Bertelsmann-Stiftung ein Kooperationsvertrag zwischen den Verbänden zur gemeinsamen Weiterentwicklung der „Präventiven Rückenschulen“ geschlossen und die Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) gegründet. Die gemeinsame Aufgabe war die Vereinheitlichung von Zielen, Inhalten, Methoden und Zielgruppen sowie die Erarbeitung eines modular aufgebauten Konzepts für die Neue Rückenschule. Im Jahr 2006 veröffentlichte die (KddR) ein Curriculum für die Fortbildung von Rückenschullehrenden.

In den folgenden acht Jahren erlangte das Curriculum bei den gesetzlichen Krankenkassen eine hohe Wertschätzung, sodass die Verbände ihre gemeinsamen Anstrengungen zur Qualitätssicherung konsequent fortsetzten. Ab 2018 sank in den Verbänden das allgemeine Interesse an der KddR. Diese Entwicklung wurde durch einschneidende Veränderungen in der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) beschleunigt. So forderte zum Beispiel die ZPP für die Anbieterqualifikation im Handlungsfeld Bewegung nicht mehr die Verlängerung der Rückenschullizenz. Im zurückliegenden Jahr traten mehrere Verbände (BBGS, IFK, VPT, DVGS, Physio Deutschland) aus der KddR aus. Zum jetzigen Zeitpunkt sind der BdR

e. V., der DGymB und das Forum Gesunder Rücken noch Mitgliedsverbände in der KddR.

Da mit dem Ausscheiden der anderen fünf Verbände die von der KddR angestrebte Gründung und Weiterentwicklung des Netzwerkes Rückengesundheit nicht mehr möglich ist, hat sich der BdR dazu entschlossen, die Initiative für das Netzwerk zu übernehmen.

Der BdR hat sich mit hohen finanziellen und personellen Investitionen an der konzeptionellen und zukunftsorientierten Arbeit zum Thema: „Stärkung der Rückengesundheit“ in der KddR beteiligt. Gemeinsam konnte die KddR Erfolge und Errungenschaften erzielen, die nicht einfach aufgegeben werden sollten. Stattdessen sollten Curricula, Qualitätsstandards und Strategien zur Stärkung der Rückengesundheit auf Basis der aktuellen wissenschaftlichen Grundlagen weiterentwickelt und aktualisiert werden.

Deswegen möchte der BdR alle Experten:innen auf dem Gebiet der Rückengesundheit zu einer zielorientierten und konstruktiven Mitarbeit einladen. Unser gemeinsames Ziel ist dabei: die Förderung der Rückengesundheit auf den verschiedensten Präventions- und Interventionsebenen evidenzbasiert weiterzuentwickeln. Dabei ist die Studienlage eindeutig: Multimodale Rückengesundheitskonzepte bilden die beste Grundlage für die gewünschte Wirksamkeit. Eine interprofessionelle Zusammenarbeit ist deswegen unerlässlich.

„Kommission zur Weiterentwicklung des Curriculums zur Fortbildung von Fachkräften für Rückengesundheit“

Die erste Maßnahme des BdR-Netzwerkes Rückengesundheit besteht in der Etablierung einer Curriculumskommission zur Aktualisierung des KddR-Curriculums zur Fortbildung von Rückenschullehrer:innen.

Ziele

Der BdR e. V. betrachtet es als wichtiges Ziel, das Curriculum zur Fortbildung von Fachkräften für Rückengesundheit/Kursleiter Rückengesundheit zu aktualisieren. Diese Fachkräfte sollen für folgende Einsatzgebiete eine

Aktualisierung des KddR-Curriculums – acht Argumente, die dafür sprechen:

1. Die wissenschaftlichen Grundlagen des KddR-Curriculums sind über 16 Jahre alt – es gibt aktuellere Studien, die bislang noch nicht berücksichtigt wurden.
2. Die Begriffe „Rückenschule“ und „Rückenschullehrer:in“ sind veraltet – an ihre Stelle treten „Rückengesundheit“ und „Fachkraft für Rückengesundheit“.
3. Die Förderung der Rückengesundheit erweitert den Fokus vom Rücken auf das komplette Bewegungssystem. Sie beinhaltet den Aufbau elementarer gesundheitsförderliche Selbstmanagement-Strategien, die Stärkung der Selbstwirksamkeit und umfasst sowohl die Verhaltens- als auch die Verhältnisprävention.
4. Die Fachkraft für Rückengesundheit verfügt zusätzlich zur bewegungsbezogenen Kernkompetenz über Grundkenntnisse in den Bereichen „Entspannung, Stressmanagement und Ernährung“.
5. Die Fachkraft für Rückengesundheit agiert auf der Basis wissenschaftlich anerkannter und bewährter Gesundheitsmodelle. Dazu gehören der biopsychosoziale Ansatz, das Salutogenese-Modell, das Systemische-Anforderungs-Ressourcen-Modell (SAR) und die gesundheitsförderlichen Strategien zur Stärkung von Empowerment, Resilienz, Achtsamkeit und Embodiment.
6. Die Handlungsfelder für die Fachkraft für Rückengesundheit weiten sich aus – zusätzlich zur individuellen, verhaltensbezogenen Prävention kommt die Prävention in Lebenswelten und Betrieben.
7. Die Nachfrage hinsichtlich einer Fortbildung zum Rückenschullehrer bzw. zur -lehrerin hat sich in den vergangenen Jahren stark reduziert. Gesundheitspädagogische Strategien geraten bei Trainingskursen wie RückenFit verstärkt aus dem Blickwinkel. Die Zielgruppen werden nicht mehr mit nachhaltigen Strategien erreicht. Das Grundverständnis und die Attraktivität für die Basis-Fortbildung muss gefördert werden.
8. Die Lehrgangsmethoden zur Fortbildung der Fachkraft für Rückengesundheit berücksichtigen zukünftig digitale Formate. Diese Methode erleichtert die Arbeit in einem interdisziplinären Referententeam. Besonders renommierte Experten sind für digitale Formate besser zu gewinnen als für Präsenzveranstaltungen. Ebenso wird die Zusammenstellung der Bildungsgruppen durch mobile Lernformen erleichtert. Reise-, Übernachtungs- und Verpflegungskosten können reduziert werden. Es gilt somit eine ausgewogene Balance zwischen digital und präsent zu finden.

rückengesundheitsspezifische Basisqualifikation erwerben, inklusive einer Einweisung in den „Präventionskurs Rückengesundheit“.

- ▶ individuelle Primärprävention (Handlungsfeld: Bewegung)
- ▶ Setting: Kita, Schule, Hochschule
- ▶ Setting: Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF/BGM)
- ▶ Setting: Therapie und Rehabilitation

Konkret heißt das:

- ▶ Es wird eine einheitliche Definition für den Begriff Rückengesundheit entwickelt.
- ▶ Es werden einheitliche verbands- und organisationsübergreifende Zielsetzungen, Inhalte und Methoden für die Durchführung von Maßnahmen zur Förderung der Rückengesundheit in Prävention und Gesundheitsförderung erarbeitet.
- ▶ Es werden einheitliche Bausteine für ein gemeinsames, aktualisiertes Curriculum zur Fortbildung von Fachkräften für Rückengesundheit festgelegt.
- ▶ Es werden eine gemeinsame Prüfungsordnung und gemeinsame Zulassungsvoraussetzungen erstellt, auf deren Grundlage

eine gegenseitige Anerkennung der Fortbildungen und Abschlüsse erfolgt.

- ▶ Es werden einheitliche Bausteine für das BdR-Manual Rückengesundheit im Elsevier-Verlag und für die Teilnehmermaterialien erstellt, die alle Kernelemente umfassen und für alle verbindlich sind.
- ▶ Es wird ein gemeinsames Bild der „Fachkraft für Rückengesundheit“ erstellt, um ein einheitliches Bild der Dozierenden, Kursleitenden etc. in Fachkreisen und Öffentlichkeit zu entwickeln.

Methode

Der BdR übernimmt die Koordination zur Etablierung einer Kommission zur Weiterentwicklung des Curriculums. Die Kommission soll aus maximal 20 Expertinnen und Experten aus Wissenschaft, Lehre und Praxis bestehen.

Verbindliche Kooperationszusagen gibt es bereits von Prof. Dr. Frank Mayer, dem Leiter des nationalen Forschungsnetzwerk MiSpEx (Medicine in Spine Exercise).

Ausblick

Für den BdR e. V. ist es das zentrale Anliegen, die Arbeit der zigtausend Rückenschullehrer:innen in Deutschland weiterhin zu unterstützen. Die Stärkung der Gesundheitsförderung und

Prävention rund um die Rückengesundheit ist ein wichtiger Beitrag für die Versorgung der Personen mit unspezifischen Rückenschmerzen (im weiteren Verlauf auch die Stärkung der Rückengesundheit von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen). Die Bezeichnung „unspezifischer Rückenschmerz“ wird dann angewendet, wenn keine spezifische Diagnose gestellt werden kann. Laut der Nationalen Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz trifft diese Tatsache in mindestens 85 Prozent der Fälle zu (Hildebrandt et al. 2012). Es gibt also auch zukünftig für die Fachkräfte für Rückengesundheit viel zu tun.

Einladung

Allerdings muss diese Arbeit durch wissenschaftliche Evidenznachweise gestützt und die Beratungskompetenz sollte mit qualitativ hochwertigen sowie einheitlichen Fortbildungen erworben werden. Diese anspruchsvollen Ziele können nur gemeinsam in einem „Netzwerk Rückengesundheit“ erreicht werden. Daher übernimmt der BdR e. V. die Initiative für dieses Vorhaben. Nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“, laden wir alle Bewegungsexperten:innen zur konstruktiven Mitarbeit ein. Profiteure sind die auf diesem Gebiet tätigen Physio- und Ergotherapeuten:innen, Sportwissenschaftler:innen und Gymnastiklehrer:innen.

Literatur

Kann bei den Verfassern angefragt werden.

Unterstützen Sie jetzt unsere Arbeit durch Ihre Mitgliedschaft im BdR e. V.

bdr-ev.de/mitgliedschaft

Ulrich Kuhn, Rückenschule Hannover Vorsitzender des Direktoriums des BdR e. V.



Günter Lehmann, Inhaber der Praxis für Physiotherapie und Gesundheitsförderung, Edertal



WISSENSWERTES



Lizenzierte Rückenschulexpert:innen in ihrer Nähe

Verbraucher, die lizenzierte Rückenschulexpert:innen in ihrer Nähe suchen, finden diese in der Datenbank unter: bdr-ev.de/almanach



BdR-Netzwerk Rückengesundheit

Aktuelle Informationen zur Arbeit der Kommission und zum Stand des BdR-Netzwerkes Rückengesundheit erhalten Sie auf der BdR-Internetseite unter: bdr-ev.de/netzwerk



Naturheilkunde – Rückengesundheit

Dr. Petra Klose, Dr. Marc Werner | Evang. Kliniken Essen-Mitte

Rücken- und Nackenschmerzen liegen bezüglich ihrer Krankheitslast seit vielen Jahren weltweit an erster Stelle. Der Großteil der Beschwerden verschwindet zum Glück nach circa sechs Wochen wieder, aber circa 15 Prozent der Betroffenen entwickeln einen chronischen Rückenschmerz, wobei der Anteil im Alter signifikant zunimmt (Robert Koch-Institut 2021).

Sowohl die Gesundheitsdienstleister als auch die Patienten suchen folglich nach Möglichkeiten, um den häufig über einen langen Zeitraum anhaltenden Beeinträchtigungen entgegenzutreten. Viele Patienten interessieren sich dabei auch für über die Schulmedizin hinausgehende, zum Beispiel naturheilkundliche Angebote (Dubois et al. 2017).

Naturheilverfahren

Im deutschsprachigen Raum werden Naturheilverfahren von seriösen Anbietern im Rahmen der Komplementärmedizin angeboten. Komplementärmedizin (KM) ersetzt keine schulmedizinischen Verfahren, sondern ergänzt sie. Sie soll Synergieeffekte bewirken. Immer häufiger spricht man in diesem Zusammenhang auch von der sogenannten Integrativen Medizin: Die Naturheil- und anderen Therapieverfahren werden in die konventionelle Therapie eingebunden und mit ihr kombiniert. Das setzt in den meisten Fällen eine wissenschaftliche Fundierung dieser Verfahren – oder wenigstens begründete Hinweise auf eine Wirksamkeit bei gleichzeitiger Unbedenklichkeit – voraus.

Was umfasst nun die Komplementärmedizin? In Deutschland bildet nach wie vor das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp (Baumgarten u. Kneipp 2015) die Grundlage

der Komplementärmedizin, dessen fünf Therapiesäulen ein tragfähiges Ganzes, den gesunden Körper, bilden: Bewegung – Ernährung – Heilkräuter – Wasser – Balance/Innere Ordnung. Zudem umfasst eine sechste Säule noch weitere Behandlungsmethoden, zum Beispiel anderer Medizinsysteme.

Die folgenden naturheilkundlichen Therapieverfahren sind nur für die Therapie von unspezifischen Rückenschmerzen empfohlen. Liegen spezifische Rückenprobleme vor, sollten die Ursachen hierfür zunächst von einer Ärztin oder einem Arzt abgeklärt und anschließend eine individuelle Therapie verordnet werden.

Säule 1 – Bewegung

Neben der eindeutigen Aufforderung, körperlich aktiv zu sein und Sport zu treiben, haben

sich auch die meditativen Bewegungsformen aus Asien als durchaus wirksam zur Linderung von Rückenproblemen erwiesen.

Yoga, ursprünglich Teil der orthodoxen indischen Philosophie, fokussiert heute meist auf Yogahaltungen, ergänzt durch Atemtechniken und/oder meditative oder Entspannungsübungen. Eine große Analyse von 27 Studien mit fast 3.000 Rückenschmerzpatienten zeigte, dass Yoga unspezifischen Rückenschmerz sowohl kurz- als auch langfristig wirksam reduzieren kann. Außerdem konnte ein positiver Einfluss auf Nackenschmerzen und auch die mentale Gesundheit nachgewiesen werden (Anheyer et al. 2022).

Ebenso effektiv sind die Bewegungsübungen des Tai Chi Chuan bzw. Qi Gong, die der Traditionellen Chinesischen Medizin zugeordnet werden. Diese Methode stärkt die Beweglichkeit, Funktionalität und Balance, sofern die Übungen mit einer leichten bis mittleren Übungsintensität, langsamen Körperbewegungen und unter Atemkontrolle durchgeführt werden. Eine Analyse von elf Studien mit fast 900 Patienten belegt die wirksame Schmerzlinderung und Besserung der Einschränkung durch die Schmerzen (Zhang et al. 2019).

Das Praktizieren von Yoga und Tai Chi/Qi Gong mit Dehn- und Streckübungen, mit Innehalten und Selbstbeobachtung und intensiven Atemübungen kann genauso wie Sport zur Schmerzlinderung empfohlen werden. Dies wird auch in der aktuellen Nationalen Versorgungsleitlinie Nicht-spezifischer Kreuzschmerz (NVL) mit einer „Soll angewendet werden“-Empfehlung untermauert (Bundesärztekammer 2017).

Säule 2 – Ernährung

Welche Rolle Übergewicht bei der Entstehung und Verschlimmerung von Rückenschmerzen spielt, braucht hier sicher nicht weiter behandelt werden! Neben der rein physikalischen Anstrengung für die Wirbelsäule, den Rumpf zu stabilisieren, kommt der Ernährung selber eine wichtige Rolle zu. Die zugeführten Nährstoffe haben Einfluss auf die Muskulatur und den Knochenaufbau, hemmen oder fördern Entzündungsprozesse und lagern sich unter anderem im Bindegewebe ab.

Eine entzündungshemmende Ernährung – eine, die reich an Obst, Gemüse, magerem Protein wie Fisch und Hühnchen und gesunden Fetten wie Nüssen und Olivenöl ist – kann helfen, Entzündungen im Körper einzudämmen, die chronische Schmerzen verschlimmern können, einschließlich Rückenschmerzen (Field et al. 2021). Zu viel industriell verarbeitete Lebensmittel, zu viel Süßes und zu viel Weizen können zu einer Übersäuerung der Knorpelbandstrukturen führen. Die Folge ist eine Lockerung des Kapselapparates in den kleinen Gelenken – und schließlich der Bandscheiben.

Säule 3 – Heilkräuter

In der NVL wird Weidenrinde mit dem Hauptwirkstoff Salicylsäure als mögliches Schmerzmittel mit einer „Kann angewendet werden“-Empfehlung aufgeführt (Bundesärztekammer 2017). Eine Tagesdosis von 240 mg lindert Rückenschmerzen besser als ein Placebo. Beim Vergleich mit einem konventionellen Schmerzmittel waren beide Präparate gleich wirksam.

Wie bei jedem Medikament muss auch bei pflanzlichen Arzneien auf die nötigen Qualitätsstandards und auf mögliche Nebenwirkungen (hier gastrointestinale Symptome, allergische Reaktionen) geachtet werden. Weidenrinde kann zudem die Wirkung von Blutverdünnern verstärken.

Von der Einnahme von Teufelskralle wird in der Leitlinie wegen der schlechten Studienlage abgeraten. Die Daten ergeben eine Schmerzreduktion bei 50 oder 100 mg/Tag, die methodische Qualität genügt jedoch nicht.

Zur äußeren Anwendung eignen sich Capsaicinpflaster oder -cremes. Die Leitlinie gibt auch hier eine „Kann“-Empfehlung. Zu beachten sind jedoch kurzzeitige Überempfindlichkeitsreaktionen auf der Haut. Über Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten ist bislang nichts bekannt (Bundesärztekammer 2017).

Beinwellhaltige Creme wird in der Leitlinie nicht empfohlen, da es bis heute nur eine kleinere Studie zur Wirksamkeit von Beinwell bei Rückenschmerzen gibt. Es konnte zwar gegenüber Placebo eine kurzfristige Schmerz-

linderung erzielt werden, für eine Empfehlung reichen diese Daten aber nicht aus (Bundesärztekammer 2017).

Säule 4 – Wasser

Die Wassertherapie, auch Hydrotherapie, verbinden wohl die meisten Deutschen mit Sebastian Kneipp. Kaltwasser (Wassertreten) aber auch Wärmereize (Sauna mit anschließendem Kaltreiz) stärken das Immunsystem, senken den Blutdruck und verbessern den Schlaf etc. Zur Bekämpfung von Rückenschmerzen können sowohl Güsse (dicker Wasserstrahl) als auch Wickel- und Auflagen zur Anwendung kommen. Der blutdrucksenkende Effekt des Kaltreizes fördert die Blutzirkulation, verbessert die Durchblutung im schmerzhaften Areal, was zu Muskelentspannung und damit einer Schmerzlinderung führen kann (Weston et al. 1994). Einen ähnlichen Effekt erzielt man auch mit dem Baden in warmem/heißen Wasser. Hier wird die Blutzirkulation durch die Erwärmung der Haut direkt angeregt (Bender et al. 2005). Der Blutdruck wird dadurch allerdings eher erhöht. In der NVL findet die Hydrotherapie im Kapitel zu Bewegungstherapie Erwähnung, das auch Wassergymnastik etc. berücksichtigt. Da positive Effekte nachweisbar sind und die Anwendungen nebenwirkungsarm sind, empfehlen sich Kalt- und Warmwasserreize durchaus zur Linderung von Rückenschmerzen.

Säule 5 – Balance/Innere Ordnung

Bei der Frage nach der inneren Ordnung geht es um die Strukturierung der äußeren und inneren Lebensordnung, das heißt um die Frage, wie der Mensch seinen Lebensalltag gestaltet. Ziel ist die Entwicklung gesundheitsfördernder Haltungen und Verhaltensweisen im Alltag, um unter anderem die gesundheitsbezogene Lebensqualität und die allgemeine Stressbewältigungsfähigkeit zu verbessern. Auch und gerade zu Schmerzbewältigung werden achtsamkeitsbasierte Interventionen untersucht und eingesetzt. Die sogenannte Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR), die in einem mehrwöchigen Programm sowohl Bewegung als auch beispielsweise Meditation, Achtsamkeit vermittelt, hat in einer Analyse mit knapp 900 Patienten mit Kreuzschmerzen gezeigt, dass kurzfristige Linderung der Schmerzen erzielt werden kann, doch ist die Datenlage noch nicht befriedigend

(Anheyer et al. 2017). In der NVL wird jedoch die Progressive Muskelentspannung (das heißt Muskeln entspannen und anspannen) mit „sollte angewendet werden“ empfohlen, da hierfür die Evidenz eindeutig positiv ist. Auch wird von den Autoren der Leitlinie empfohlen, zusätzlich andere Entspannungstechniken im Rahmen multimodaler Behandlungsprogramme zu nutzen (Bundesärztekammer 2017).

Säule 6 – Weitere Verfahren

Bei der Behandlung von Rückenschmerzen ist Akupunktur eine der wichtigen Optionen geworden. Im Falle von Lendenwirbelproblemen wird die Behandlung sogar von den gesetzlichen Kassen gezahlt. Hier gibt es Datenanalysen, die zeigen, dass Akupunktur sowohl bei Kreuz- als auch bei Nackenschmerzen wirkt. Die Analysen mit 8.000 Kreuzschmerz- und 2.000 Nackenschmerz-Patienten ergaben für Akupunktur jeweils eine mittlere Effektstärke, das heißt, die Effekte sind klinisch auch relevant (Vickers et al. 2018). Die Körperakupunktur war auch der Placebo-Akupunktur überlegen, was zeigt, dass die spezifischen Effekte durch die korrekte Nadelung den unspezifischen (Interaktion Therapeut – Patient usw.) überlegen ist. Bei professioneller Anwendung sind auch die Risiken einer Akupunkturbehandlung sehr gering (Baumler et al. 2021). In der NVL wird die Anwendung von Akupunktur

mit „kann angewendet werden“ empfohlen (Bundesärztekammer 2017).

Noch nicht in die Leitlinie aufgenommen sind traditionelle Verfahren wie das Schröpfen. Mittlerweile wurde es aber in methodisch hochwertigen Studien der eigenen Forschergruppe untersucht und in einer Übersichtsarbeit analysiert (Cramer et al. 2020). Sowohl die Anwendung durch einen Therapeuten als auch in Selbstanwendung durch den Partner zeigte sich Schröpfen als wirksam zur Verbesserung von Schmerzen, Funktion und Lebensqualität bei Nacken- wie auch bei Kreuzschmerzen. Bei sachgemäßer Anwendung kommt es zudem zu nur geringen Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Hautrötungen und leichten Einblutungen.

Fazit

Bei unspezifischen Rücken- und Nackenschmerzen gibt es einige empfehlenswerte und wissenschaftlich belegte Behandlungsoptionen aus dem Bereich der Komplementärmedizin bzw. Naturheilverfahren: Eine gute Evidenz zeigten Akupunktur, Entspannungsverfahren und meditative Bewegungstherapien. Die Studien zur Hydrotherapie sind teilweise schon recht alt, aber die immunstärkenden, blutdrucksenkenden und entspannenden Wirkungen sind einen Versuch wert.

Die Studienergebnisse zum weltweit praktizierten Schröpfen sind ebenfalls vielversprechend und können sogar mit entsprechender Anleitung in Selbstanwendung durchgeführt werden. Auch pflanzliche Arzneien, Weidenrinde oral und Capsaicin äußerlich dienen der direkten Schmerzstillung. Nicht zuletzt spielt die gesunde Ernährung eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung der Rücken- und Nackenschmerzen: Nicht nur die Gewichtskontrolle, sondern auch die richtigen Nährstoffe stärken das Bindegewebe, den Knochen- und Muskelaufbau.

Literatur

Kann bei den Verfassern per E-Mail angefragt werden:
p.klose@kem-med.com

Dr. med. Marc Werner



Dr. phil. Petra Klose



KONTAKT

Sie haben Fragen zu einer Mitgliedschaft im BdR?

Sie benötigen Infos rund um Ihre Arbeit als Bewegungsfachkraft? Ihr Fortbildungsinstitut bzw. Ihre Fortbildungseinrichtung hat Interesse an einer Kooperation? Dann kontaktieren Sie uns.



Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
Gudrun Ruggeri
Bleekstraße 22, Haus L | 30559 Hannover
Telefon: 0511 3502730 | info@bdr-ev.de

Telefonisch sind wir erreichbar
von montags bis donnerstags von 9:00 bis 13:00 Uhr.

bdr-ev.de/fortbildungen

 **Step by Step**

KINDERBUNTE LEICHTIGKEIT

EINZIGARTIG ERGONOMISCHE SCHULRANZEN!



Wir wachsen im Handumdrehen.

Alle Step by Step Schulranzen verfügen über maximale Ergonomie und stärken so Kinder Rücken! Das einzigartige **EASY GROW SYSTEM** lässt sich im Handumdrehen an die Körpergröße und den Rücken des Kindes anpassen.