

# AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen



## Geprüft & empfohlen

- Mobile Hebehilfen für rücken-schonendes Heben von Lasten
- Rückenfreundlich Autofahren jetzt auch im Ford Focus
- Mit dem HIMTEC-Bodystretcher die Wirbelsäule entlasten



## Fachbeiträge

- BIG-Rückenmobile auch 2019 wieder on Tour
- Mit Spaß auf dem Togu Jumper zum Trainingserfolg
- Wenn Tastatur und Maus krank machen



## Verhältnisprävention

- Bewegtes Sitzen im Homeoffice
- Uni Jena: Die richtigen Schuhe helfen bei Rückenschmerzen
- Recaro Designer im Interview: So geht gesundes Sitzen im Auto

## >> EIN LAUSCHIGES PLÄTZCHEN

Traumschwinger für innere Ruhe und Entspannung Mehr auf S. 71

Erfahren Sie mehr unter: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.





## AGR intern

# 4

Neue Referenten	4
AGR auf der TheraPro	6
Vom Fitnesscoach zur Yogalehrerin	7
Neue Unterstützung an Bord der AGR	7
Schlanke Industrieprozesse dank ergonomischer Arbeitsplatzgestaltung	8
Große AGR-Sonderschau auf der therapie Leipzig	10
Tag der Rückengesundheit 2019	12



## Geprüft & empfohlen

# 18

Da freut sich das Kreuz	18
Gesunder Schlaf ein Leben lang	20
Ergonomie – Sicherheit – Produktivität	22
So lernt der Rücken auch lange Autofahrten zu lieben	24
Eine Wohltat für Bandscheiben und Wirbelsäule: der Bodystretcher	26
AGR-geprüfte Produkte	29



## Interdisziplinäre Fachbeiträge

# 31

Aufsuchende Gesundheitsförderung	31
Auf dem Rücken der Arbeitnehmer	34
Ergonomie-Scouts	36
BGM – Betrieblicher Gesundheitsmanager	38
Autogenes Training	40
Frühjahrsputz nach TCM	41
BIG-Rückenmobile on Tour	44
Hüpfen, Koordinieren, Kräftigen – mit Spaß zum Trainingserfolg	46
Starker Rücken leicht gemacht	49
Wenn Tastatur und Maus krank machen	50
Rückenschmerz als umfassende medizinische Herausforderung	52
Atlaskorrektur	54



## Berichte aus den Verbänden

# 55

FPZ: Neuer Campus setzt auf Blended-Learning	55
„King Kong“ auf der Schulbank	56
Chiropraktik bei Rückenschmerzen und Bandscheibenschäden	58
Belastung am Arbeitsplatz: Wo droht Gefahr für den Rücken?	60
Neues IntraSPINE®-Verfahren lässt klassische Versteifungs-OP alt aussehen	62
#LET'S GYM!	64



## Neues aus der Verhältnisprävention

# 66

RECARO Sitze	66
Ergonomie im Homeoffice	68
Erfolgsfaktor Bewegung	70
Die Balance des Lebens finden	71
Studie zeigt: Joya Schuhe entlasten und stärken die Muskulatur	72
Sedus erfindet den Drehstuhl neu	74



## Medien & Veranstaltungen

# 76

Training der inneren Hüftmuskeln	76
Motivation	78
Nükhets Story	80
Akute Rückenschmerzen selbst lindern	82
AGR erstmalig auf der A+A	83
therapie on tour Bochum	84
TheraPro Essen: idealer Standort in NRW	84
therapie Hamburg startet 2019	85
Zukunft Personal Europe	86
Corporate Health Convention	86
Impressum	87

Sehr verehrte Leserinnen und Leser,

seit nunmehr einem Jahr bin ich für die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. tätig. Für viele mag dies noch ein sehr kurzer Zeitraum sein, doch schon in so kurzer Zeit habe ich viel dazulernen und viele neue Erfahrungen sammeln können. Sei es auf den Messebesuchen oder auf den Gütesiegelprüfungen. Und schon jetzt muss ich sagen, dass das vergangene Jahr äußerst spannend, herausfordernd und interessant für mich war. Vor allem die vielen Messeauftritte und -besuche haben mir besonders viel Spaß bereitet, sowie auch die Gespräche, die ich mit den Messebesuchern führen durfte – vielleicht konnten auch wir uns schon persönlich kennenlernen. Schauen Sie doch mal ab Seite 6, auf welchen Fachmessen die AGR vertreten war.



Was ich vor allem gelernt habe, ist, dass die meisten Menschen zu wenig auf ihre Gesundheit Acht geben. Dass Bewegungsmangel oftmals zu Erkrankungen führen kann, wissen viele nicht. Im heutigen Zeitalter verbringen wir viel zu viel Zeit in sitzenden Positionen, sei es auf der Arbeit im Büro oder nach dem Feierabend zuhause auf dem Sofa. Doch gerade die sitzende Position ist für unseren Körper besonders belastend und kann, wenn die Haltung über einen längeren Zeitraum nicht verändert wird, schnell zu Rückenproblemen führen. Wussten Sie, dass laut der Harvard University etwa ein Zehntel der Todesfälle weltweit auf Bewegungsmangel zurückzuführen ist? Aber wie kann es sein, dass wir uns so wenig bewegen? Es sollte doch ein Leichtes sein, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Im Büro ist dies beispielsweise durch sogenannte Aktiv-Büromöbel möglich. Sie bringen spielend leicht mehr Bewegung in den monotonen Büroalltag. Lesen Sie ab Seite 70, welche Konzepte zu mehr Bewegung anregen.

Aber nicht nur Bewegung, sondern auch Regeneration ist wichtig für unseren Körper. Denn im Schlaf stärken wir unser Immunsystem, schütten Hormone aus und leiten wichtige kognitive Prozesse ein, die Erlerntes und Erlebtes an das Langzeitgedächtnis übertragen. Daher sollten wir doch gerade beim Schlaf Wert auf rückenfreundliche Ausstattung legen – und das in jedem Alter. Das hat sich auch Lattoflex zur Aufgabe gemacht und bietet seit 2018 rückergerichtetes Liegen für jedes Alter an. So sind seit November 2018 die Matratzenlinien mit dem AGR-Gütesiegel zertifiziert. Lesen Sie ab Seite 20, worauf es bei der Wahl der richtigen Matratze ankommt.

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe wünscht Ihnen

*Kim Nele Jagels*

Ihre Kim Nele Jagels





## >> Neue Referenten



Die Aktion Gesunder Rücken e. V. bietet eine umfassende Schulung zum Thema „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ an. Nach Absolvierung des Fernlehrgangs können Sie Ihren Patienten und Kursteilnehmern echten Zusatznutzen bieten: Sie können die Prinzipien der Verhaltensprävention auf die Verhältnisprävention übertragen, lernen wichtige Verordnungen zur rückengerechten Arbeitsplatzgestaltung und Kriterien für rückengerechte Produkte kennen und sind in der Lage, individuelle Beratungen und Schulungen für Patienten und Interessierte anzubieten. Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten Sie die Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ und eine Urkunde. Sie sind anschließend berechtigt, das

oben stehende Logo für die Bewerbung Ihres Angebots zu verwenden. Der Fernlehrgang wurde von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht zugelassen und erstreckt sich über eine Dauer von vier Monaten. Sie lernen bequem von zu Hause aus. Die Kenntnisse müssen alle drei Jahre aufgefrischt werden.

Alle Fachkräfte, die die AGR-Weiterbildung zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ absolviert haben, werden in unserer Datenbank geführt. So können an qualifizierter Beratung interessierte Unternehmen und Einzelpersonen schnell und unkompliziert Kontakt mit den Referenten aufnehmen.



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



### Als neue Referenten begrüßen wir:

- 1 01277 Dresden • *Roberto Werner*  
roberto.werner@web.de
- 1 14974 Ludwigsfelde • *Nadine Maurer*  
nadine.maurer@aol.de  
[www.vital-und-gesund-ludwigsfelde.de](http://www.vital-und-gesund-ludwigsfelde.de)
- 1 18276 Lüssow • *Silke Richter*  
srichter401@gmail.com
- 1 21493 Möhnsen • *Silke Schmoller*  
schmoller@gesundheits-challenge.eu
- 1 28201 Bremen • *Kerstin Reckmann*  
kerstinreckmann@h3-production.de
- 1 31688 Nienstädt • *Katrin Kessler-Scholz*  
info@physiotherapie-nienstaedt.de  
[www.physiotherapie-nienstaedt.de](http://www.physiotherapie-nienstaedt.de)

- 1 32756 Detmold  
*Dr. med. Robert Luckner*  
robert.luckner@gmx.de  
[www.neurochirurgie-detmold.de](http://www.neurochirurgie-detmold.de)
- 1 34549 Edertal • *Claudia Reinhardt*  
reinhardt-scholz@t-online.de  
[www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de)
- 1 35415 Pohlheim • *Alisa Sophie Schmidt*  
bgm@koerperkonzept.de  
[www.koerperkonzept.de](http://www.koerperkonzept.de)
- 1 35415 Pohlheim • *Vanessa Schneider*  
bgm@koerperkonzept.de  
[www.koerperkonzept.de](http://www.koerperkonzept.de)

- 1 50825 Köln • *Susanne Meurer*  
undlos@meufit.de  
[www.meufit.de](http://www.meufit.de)
- 1 51061 Köln • *Katharina Thiebes*  
koch.katha@web.de
- 1 51519 Odenthal • *Marina Gaef*  
m.gaef@he-consult.de
- 1 51570 Windeck • *Melanie Schmidt*  
melanie.schmidt1@aol.de
- 1 52070 Aachen • *Christian Terstappen*  
mail@physio-terstappen.de  
[www.physio-terstappen.de](http://www.physio-terstappen.de)



- 📍 **53783 Eitorf** • *Simone Reddmann*  
info@simonereddmann.de  
www.simonereddmann.de
- 📍 **59269 Beckum** • *Michael Pleß*  
info@ph-rueckenplus.de  
www.ph-rueckenplus.de
- 📍 **63477 Maintal** • *Sandra Goebel*  
goebel-sandra@gmx.de
- 📍 **74072 Heilbronn** • *Philip Herbst*  
ph.herbst@lifecenter.de  
www.lifexperts.de
- 📍 **76846 Hauenstein**  
*Jeannette Schuchardt*  
jeannette.schuchardt@freenet.de  
www.jeannette-schuchardt.de
- 📍 **77977 Rust** • *Simone Bollian*  
simone.bollian@europapark.de  
www.europapark.de
- 📍 **84524 Neuötting** • *Wolfgang Götzfried*  
info@wolfgang-goetzfried.de  
www.wolfgang-goetzfried.de
- 📍 **85646 Anzing** • *Veronika Sabo*  
veronikasabo@gmx.de
- 📍 **86391 Stadtbergen**  
*Susanne Zimmermann*  
gesund@movere-augsburg.de  
www.movere-augsburg.de
- 📍 **90409 Nürnberg** • *Stefan Schumann*  
stefan.schumann@by.aok.de
- 📍 **94136 Kellberg** • *Josef Ullmann*  
info@klinik-prof-schedel.de  
www.klinik-prof-schedel.de
- 📍 **96191 Viereth** • *Sandra Baum*  
praxis@physio-sandra-baum.de  
www.physio-sandra-baum.de
- 📍 **AT – 6410 Telfs** • *Daniel Junker*  
daniel@therapie-telfs.at  
www.therapie-telfs.at

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

- 📍 **04451 Borsdorf** • *Jürgen Reif*  
juergenreif@arcor.de  
juergenreif.npage.de
- 📍 **06502 Thale** • *Ralf Ehrenberg*  
physiotherapie.ziesing@t-online.de  
www.physiotherapie-ziesing.com
- 📍 **19061 Schwerin** • *Karen Kinsel*  
karen.kinsel@nordost.aok.de  
www.aok.de/nordost
- 📍 **24576 Bad Bramstedt** • *Ronald Seller*  
physio.rose@e.mail.de
- 📍 **28201 Bremen** • *David Aswald*  
info@gzh-bremen.de  
www.gzh-bremen.de
- 📍 **30165 Hannover** • *Sahra-Luise Gottwald*  
sarah51093@hotmail.de

- 📍 **30890 Barsinghausen**  
*Stefanie Spötter*  
steffi.spoetter@gmx.de
- 📍 **32457 Porta Westfalica**  
*Inken Sönnichsen-Hinrichs*  
inken@team-hinrichs.de
- 📍 **34388 Trendelburg** • *Majk Mamojka*  
info@mm-gesund-aktiv.de  
www.mm-gesund-aktiv.de
- 📍 **36088 Hünfeld** • *Sarah Schulz*  
info@wuesthofen.de
- 📍 **38116 Braunschweig** • *Torsten Krake*  
info@pmsz.de
- 📍 **41539 Dormagen** • *Julia Masson*  
j.masson@tsv-bayer-dormagen.de  
www.tsv-bayer-dormagen.de
- 📍 **49326 Melle** • *Michael König*  
mail@mkphysio.info  
www.mkphysio.info
- 📍 **53123 Bonn** • *Christine Schumacher*  
c.schumacher@bghw.de
- 📍 **53227 Bonn** • *Kathrin Rosi Würtz*  
krwuertz@gmail.com  
www.backstagephysio.de
- 📍 **53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler**  
*Bernhard Klöcker*  
info@ergotherapie-kloecker.de  
www.ergotherapie-kloecker.de
- 📍 **53757 Sankt Augustin** • *Torsten Erbe*  
info@torsten-erbe.de  
www.torsten-erbe.de
- 📍 **53819 Neunkirchen-Seelscheid**  
*Alexander Winkler*  
alexanderwinkler@ipn.eu  
www.ipn.eu
- 📍 **79725 Laufenburg** • *Lydia Krumbein*  
Lydia-ergo@gmx.de
- 📍 **94508 Schöllnach**  
*Friederike Dullinger*  
friederike\_taufmann@web.de

- 📍 **96231 Bad Staffelstein** • *Ekkehard Vogel*  
info@theramed-badstaffelstein.de  
www.theramed-badstaffelstein.de
- 📍 **AT – 2801 Katzelsdorf**  
*Cécile Ganz Studer*  
cecile.ganz@gmx.at  
www.physio-praeventiv.at
- 📍 **LU – 7651 Heffingen**  
*Lucia Peters-Geiben*  
l.petersgeiben@gmail.com

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

- 📍 **28279 Bremen** • *Birgit Neisser*  
info@neisser-epc.de

- 📍 **28832 Achim** • *Stefanie Keller*  
steff\_y@web.de
- 📍 **31558 Hagenburg** • *Wiebke Dehne*  
w.dehne@gmx.de
- 📍 **31600 Uchte** • *Mareike Jansen*  
mareike.jansen@t-online.de
- 📍 **31675 Bückeburg** • *Monika Schäfer*  
mail@msb-gesundheit.de
- 📍 **34590 Wabern** • *Horst Meise*  
meisefitness@aol.com
- 📍 **38106 Braunschweig** • *Jana Rothe*  
info@jana-rothe.de
- 📍 **46244 Bottrop** • *Anna-Lynn Hartig*  
al.hartig@web.de
- 📍 **47441 Moers** • *Marco Nauroz*  
service@nauroz-gm.de
- 📍 **49504 Lotte** • *Gregor Schomaker*  
gregor-schomaker@web.de
- 📍 **58636 Iserlohn** • *Elke Hoffmeyer*  
elke\_hoffmeyer@web.de
- 📍 **61389 Schmitten** • *Dr. med. Thomas Lattke*  
t.lattke@gmx.de
- 📍 **66687 Morscholz** • *Kirsty Meyer*  
willkommen@ergomotio.de
- 📍 **71067 Sindelfingen** • *Ina Majer*  
imajer@gmx.de
- 📍 **72793 Pfullingen** • *Heike Henning*  
heike.henning@arcor.de
- 📍 **82061 Neuried** • *Claudia Hölzl*  
clama.hoelzl@t-online.de
- 📍 **88682 Salem** • *Arno Meurs*  
info@kg-meurs.de
- 📍 **90602 Pyrbaum** • *Dr. med. Thomas Loos*

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

- 📍 **21217 Seevetal** • *Daniela Paulsen-Korb*  
danny\_sun24@yahoo.de
- 📍 **33189 Schlangen** • *Thomas Niehoff*  
techniehoff@t-online.de
- 📍 **44869 Bochum** • *Sven Adomat*  
info@activeleben.de
- 📍 **54579 Üxheim** • *Dr. med. Thomas King*

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

- 📍 **04651 Bad Lausick** • *Susanne Barczynski*  
tim-barczynski@t-online.de
- 📍 **31303 Burgdorf** • *Mike Wrensch*  
info@weststadtreha.de
- 📍 **53881 Euskirchen** • *Ruth Jäger*  
ruthjaeger@freenet.de

## >> AGR auf der TheraPro

### AGR-zertifizierte Produkte zum Anfassen

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



Physiotherapeut Andreas Sperber zeigt, dass die Übungen mit der Slashpipe nicht nur den Rücken stärken, sondern auch Spaß machen.



Der Stand der AGR war gut besucht.

Vom 25. bis 27. Januar 2019 fand die nächste Ausgabe der MEDIZIN und TheraPro in Stuttgart statt. Sie ist mittlerweile zu einem fest etablierten Termin im Kalender von Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Podologen und Masseuren geworden. Das interdisziplinäre Konzept aus Fachmesse in Kombination mit Kongressen und Rahmenprogramm gilt als wichtiger Jahresauftakt für die Gesundheitsbranche. Mit rund 11.600 Besuchern war die Messe in diesem Jahr erneut ein voller Erfolg, wovon wir uns sehr freuen. Die AGR war mit einem Team, bestehend aus Jens Löhn, Kim Nele Jagels und Physiotherapeut Andreas Sperber vor Ort. An unserem Stand zeigten wir eine breite Auswahl an verschiedensten ergonomischen Produkten. Über die positive Resonanz der vielen Besucher unseres Standes haben wir uns sehr gefreut.

Die AGR-zertifizierten Produkte durften selbstverständlich ausprobiert werden. Besonderes Interesse galt in diesem Jahr dem bellicon Minitrampolin und den Slashpipe Trainings- und Therapieröhren. Das bellicon dient der Erhaltung der Rückengesundheit. Durch ein gezieltes Aufbaustraining kann die Rückenmuskulatur gestärkt und damit auch die Funktion der Wirbelsäule gestützt werden. Auch die Entlastung der Bandscheiben wird ermöglicht. Das Training auf dem Minitrampolin macht also nicht nur Spaß, sondern ist auch

eine beliebte Therapiemaßnahme. Die Slashpipes hingegen sind wassergefüllte Trainings- und Therapieröhren, sie steigern Kraft und Kraftausdauer, verbessern die Körperhaltung, verfeinern die Tiefenwahrnehmung und erhöhen gleichzeitig die Konzentrationsfähigkeit. Viele Besucher merkten sofort: Das ist gar nicht so einfach! Aber mit ein wenig Übung und Geduld funktionierte es immer besser! Verschiedene Trainingsbeispiele zeigte Physiotherapeut Andreas Sperber direkt vor Ort und inspirierte damit viele Physiotherapeuten.

Durch die Produkte von AEG, TOGU, Ergotraining, officeplus, SYWOS, aeris und Flexi-Sports wurde unserer Messestand perfekt ergänzt. Ein besonderes Präsent erhielten unsere Besucher ebenfalls: eine AGR-zertifizierte ThermoCare Wärmeauflage. So konnten sich die Ärzte und Therapeuten nach dem Messebesuch persönlich von der wohltuenden Wärmeauflage überzeugen.

Alles in allem war es eine sehr gelungene Veranstaltung, auf der wir viele tolle und interessante Gespräche führen konnten. Wir freuen uns, wenn auch Sie uns beim nächsten Mal (wieder) besuchen! Die nächste TheraPro findet vom 07. bis 09. Februar 2020 statt. Wer nicht so lange warten möchte, kommt zur TheraPro in Essen vom 27. bis 28. September 2019. Näheres dazu finden Sie in der Rubrik „Veranstaltungen“.



Die Besucher unseres Messestandes konnten verschiedene AGR-zertifizierte Produkte testen.

### Gewinner des AGR-Gewinnspiels

Dass ein Besuch an unserem Stand nicht nur informativ ist, sondern auch lohnenswert, beweisen die glücklichen Gewinner unseres Gewinnspiels:

- ▶ Christoph R. aus Frankfurt – Gewinner des FLEXI-BAR
- ▶ Jens W. aus Pforzheim – Gewinner des FLEXI-BAR
- ▶ Daniela E. aus Schwendi – Gewinnerin des SYWOS one
- ▶ Andrea B. aus Saalfeld – Gewinnerin der SLASHPIPE





## >> Vom Fitnesscoach zur Yogalehrerin

### Wie man mit Yoga am Arbeitsplatz Bewegung schafft

*Fabienne Hackler-Feil | Yoga and more by fabienne*

Seit vielen Jahren führt mich mein Anspruch das Thema „Rückengesundheit am Arbeitsplatz“ in große und mittelständische Betriebe zu etablieren immer wieder zur Reflexion. Wie kann ich beides kombinieren und wo gibt es Symbiosen, die sich miteinander verknüpfen lassen? Langjährige Erfahrungen im Bereich ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und mein fundiertes Wissen im Bereich Yoga und Meditation sollen ineinander übergehen und sich in jeden Büroalltag integrieren lassen. Neben der ergonomischen Beratung und beispielsweise der aktiven Mittagspause bedarf es auch immer mehr im Bereich der Stressreduktion zu agieren.

Hier setzt Yoga an. Ein Beispiel meiner Idee: Lange Bildschirmprozesse fordern ein Höchstmaß an Anstrengung für die Augen

und führen zu Spannungskopfschmerzen. Die Augen einen Moment zu schließen und bewusst der Atmung zu lauschen ist ein erster Ansatz. Wer tiefer eintauchen möchte, kann der Atmung immer mehr Raum geben. Beginnen Sie die Atmung zu verlängern. Spüren Sie, wie Ihre Atmung mehr Fülle bekommt und bis in den Unterbauch strömt und alles mit Sauerstoff und frischer Energie gefüllt wird. Schicken Sie mit jedem Ausatmen alle Gedanken des Alltags, alles Schwere, alles was Sie stört nach draußen. Kommen Sie an und genießen die Fülle der Atmung. Direkt am Arbeitsplatz oder sogar am offenen Fenster praktiziert, bedarf diese Übung einen nur kleinen Zeitaufwand, reguliert sofort unserem Puls und Blutdruck und entspannt den Unterkiefer, das Kiefergelenk, den Nacken und den Schulterbereich.



Fabienne Hackler-Feil

10 Jahre  
AGR-Referentin

Zehn Jahre bin ich nun schon Referentin im Bereich Ergonomie am Arbeitsplatz. Vielen Dank an die AGR für die Unterstützung! Ich freue mich auf weitere erfolgreiche gemeinsame Jahre.



#### Kontaktinformationen

Fabienne Hackler-Feil  
Yoga and more by fabienne  
Referentin für rückengerechte  
Verhältnisprävention  
[www.fabienne.yoga](http://www.fabienne.yoga)

## >> Neue Unterstützung an Bord der AGR

### Malte Kammann bereichert das Team

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

Ein Jahreswechsel bringt viel Neues, aber auch Veränderung. Im Falle der AGR hat sich eine personelle Veränderung ergeben. Seit Anfang Mai ist Malte Kammann mit an Bord. Er ist ausgebildeter Industriekaufmann und in Kürze darf er sich auch als Bachelor of Arts BWL & Wirtschaftspsychologie betiteln. Dank seiner Ausbildung und Berufserfahrung im internationalen Bereich wird er das Führungsteam der AGR zukünftig mit neuen Ideen und Impulsen unterstützen, sodass die AGR weiter

an Fahrt aufnehmen kann und sich die positive Entwicklung der letzten Jahre auch künftig fortsetzt.

Sie erreichen Malte Kammann ab sofort unter der Rufnummer 04761 926358318 und per E-Mail unter [malte.kammann@agr-ev.de](mailto:malte.kammann@agr-ev.de). Malte Kammann übernimmt einen Teil der Aufgaben von Jannes Eckhoff, der sich nach 2,5 Jahren neuen beruflichen Herausforderungen stellt. In dieser Zeit bereicherte Jannes



Malte Kammann

unser Team mit seiner positiven und offenen Art sehr. Seine hohe Fachkompetenz verhalf der AGR nicht nur, sich weiterzuentwickeln, sondern auch zu neuen Sichtweisen.

Wir danken Jannes für seine geleistete Arbeit, das tolle Miteinander und wünschen ihm für seinen weiteren Weg – beruflich wie auch privat – alles Gute!

## >> Schlanke Industrieprozesse dank ergonomischer Arbeitsplatzgestaltung

Wie passen Prozessoptimierung im digitalen Zeitalter und Ergonomie zusammen?

Jennifer Karbach | Dauphin office interiors GmbH & Co. KG



Wie wichtig die Wahl des richtigen Stuhles sein kann, zeigte der Workshop Lean & Ergonomie in Passau.



Die Teilnehmer des Workshops Lean & Ergonomie freuten sich auf spannende Vorträge und neueste Erkenntnisse.



Susanne Weber (Dauphin HumanDesign Group) im Gespräch mit den Teilnehmern des Workshops

**Dieser Frage ging der zweitägige Workshop der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zum Thema „Lean & Ergonomie“ in Passau mit über 50 Teilnehmern nach. Ein Unternehmensverbund zeigte dabei die optimale Ausstattung von Industriearbeitsplätzen.**

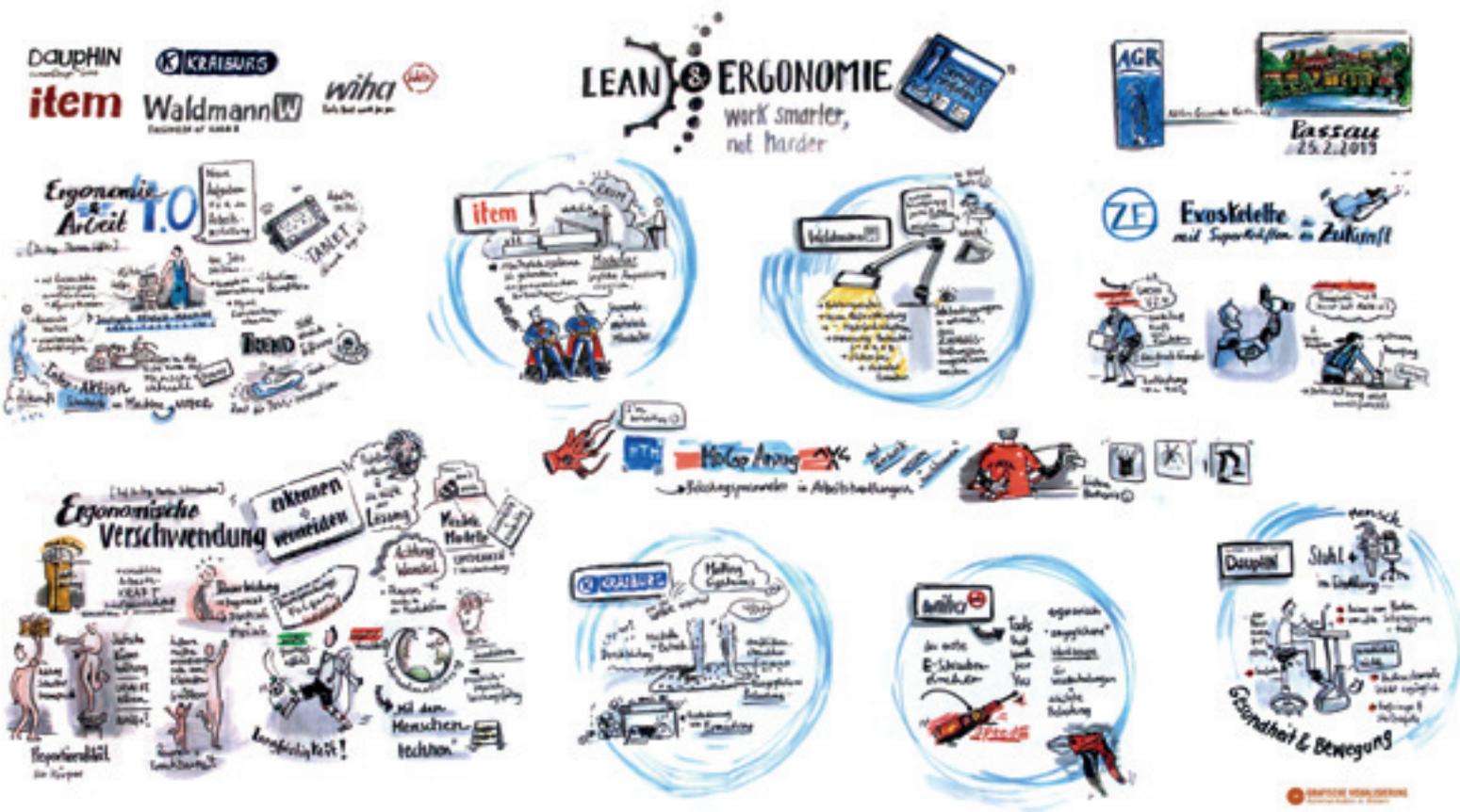
AGR-Chef Detlef Detjen erklärt in seiner Begrüßung den Zusammenhang von Stuhl, Bodenmatte, Werkzeug, Licht und Tisch am Industriearbeitsplatz, der später beim Workshop mit den Firmen MTM, Kraiburg, Waldmann, Wiha, Item und der Dauphin Human Design Group erlebbar wird: „Wenn das Licht falsch leuchtet, dann nimmt man eine Zwangshaltung ein, damit man besser sieht.“

Welche Rolle das in der Industrie 4.0 spielt, zeigte Dr. Ing. Thomas Löffler von der TU Chemnitz auf. Zwei Theorien beherrschen die Vorstellungen der Arbeitswelt der Zukunft. „Das Automatisierungsszenario sieht leere Fabrikhallen, Personal auf Manager-Ebene oder da, wo sich die Automatisierung nicht lohnt“, erläutert Löffler. Die Folge: Verlust hochqualifizierter Facharbeit und Abqualifizierung. Positiver erscheint daher das Werkzeugszenario, in dem „unergonomische Arbeit automatisiert“ wird. Die kognitive höherwertige Tätigkeit, sprich die Problemlösung, bleibe beim Menschen.

Prof. Dr. Ing. Martin Schmauder von der TU Dresden bezeichnete in seinem schwung-

vollen und praxisbezogenen Vortrag den menschlichen „Energieverbrauch ohne Nutzen“ in körperlicher wie geistiger Hinsicht als „ergonomische Verschwendung“. Ziel sei es, diese zu erkennen und zu vermeiden. Der Arbeitsplatz müsse an den Nutzer angepasst werden – unter Berücksichtigung von Körpergröße, Alter, Geschlecht, Mitarbeiterverhalten und Qualifikation. Unternehmen, die in Ergonomie am Arbeitsplatz investieren, reduzieren also langfristig die Fixkosten und erhöhen die Wertschöpfung, lautet Schmauders Appell.

Wie Ergonomie in die Industrie einziehen kann, präsentierte unter anderem die Dauphin Human Design Group. Das Doppel-S der Wirbelsäule als Referenzpunkt für ergonomische



Visualisierung des Workshops

Stühle stellten Andreas Pappenberger und Malte Lenkeit den Teilnehmern vor. Probestitzen gehört natürlich dazu – ebenso wie Tipps von Ergonomieberaterin Susanne Weber. Bei Kraiburg konnten die Teilnehmer Bodenmatten testen, auf denen man wie auf einem Waldboden steht. Dieser Charakter führe zu mehr Bewegung beim Stehen. Wie Schraubendreher und Zangen perfekt in der Hand liegen, ohne das Gelenk zu verdrehen, das zeigte Wiha eindrucksvoll.

Welche Details in Sachen Beleuchtung zu beachten sind, erklärten die Experten von Waldmann: Je näher die Arbeit vorm Menschen ist, desto näher müsse die Lichtquelle sein. Spiegelungen und Blendungen seien dabei zu

berücksichtigen. Wie ein individuell einstellbarer Arbeitsplatz mit Tisch, Schwenkarmen und Materialversorgung aussieht, war bei Item zu bestaunen.

Wie die Einzelkomponenten am Industriearbeitsplatz zusammenwirken, das war bei der Werksführung bei ZF Friedrichshafen zu erleben. Ergonomisch ausgestattete Arbeitsplätze erhalten bei der Herstellung tonnenschwerer und hochkomplexer Antriebs- und Fahrwerktechnik nicht nur die Gesundheit der Arbeitenden, sondern tragen auch entscheidend zur Effizienzsteigerung in der Produktion bei.

Bei ZF wird großer Wert auf Ergonomie gelegt, insbesondere bei körperlich anspruchsvollen

Tätigkeiten. Leichtlaufkräne, Arbeitsplatzmatten, die Rückenbeschwerden vorbeugen, sowie verschiedene Einrichtungen, die es den Werkern ermöglichen, ihren Arbeitsplatz individuell auf die Körpergröße einzurichten, gehören an vielen Produktionsarbeitsplätzen zur Grundausstattung und entlasten so die Mitarbeiter.

Zusätzlich zu den schon eingesetzten Maßnahmen erforscht ZF den Einsatz von Exoskeletten in der industriellen Fertigung. Franz Rimböck, Experte für Lean-Methoden bei ZF, erklärte verschiedene der äußerlich am Körper angebrachten Stützroboter, die den Werker bei körperlich anstrengenden Tätigkeiten unterstützen.

## >> Große AGR-Sonderschau auf der therapie Leipzig

### 24-Stunden-Konzept zum Ausprobieren

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



Das AGR 24-Stunden-Konzept auf über 100 m<sup>2</sup> Fläche zeigt den rückengerechten Alltag vom Bett bis hin zum Sport.



Susanne Weber zeigt Interessierten einen rückenfreundlichen Industriearbeitsplatz.



Stellvertretender Geschäftsführer der AGR, Jens Löhn, zusammen mit Magnus Liepins im Gespräch mit Dr. Axel Klein



Die „bewegte Pause“ mit dem bellicon Minitrampolin sorgte für Begeisterung.



Malte Petreera (im Bild links) im Gespräch mit Thomas Grabowski zum Thema ThermoCare Wärmeeinflage.

Vom 7. bis 9. März 2019 fand in den Leipziger Messehallen die Fachmesse therapie Leipzig statt. Bereits zum zehnten Mal schreibt die Fachmesse mit Kongress – mit rund 16.800 Besuchern aus Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden, Sporttherapeuten, Ärzten und vielen mehr – ihre Erfolgsgeschichte weiter. Im Mittelpunkt standen erneut die Therapie, medizinische Rehabilitation sowie Prävention, die 371 Aussteller thematisierten. Geschäftsführer Martin Buhl-Wagner freute sich sehr über den überaus großen Zuspruch, den die Messe in diesem Jahr erfahren hat.

### AGR mit großer Sonderschau vor Ort

Das Besondere in diesem Jahr: Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. war erstmalig mit einer großen und so noch nie dagewesenen Sonderschau vertreten. Auf über 100 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche zeigten wir das 24-Stunden-Konzept, mit dem Sie sich den ganzen Tag über rückengerecht verhalten können. Zu den Themenschwerpunkten zählten unter anderem: Haus und Garten, Sport und Therapie, Mobilität sowie der Büro- und Industriearbeitsplatz. Somit konnten wir den Besuchern der Ausstellung einen rückengerechten Alltag – vom Schlaf über den Weg zur Arbeit bis hin zum Sport und der Therapie aufzeigen. Das Gute: Eine Vielzahl an Produkten konnten die Messebesucher direkt vor Ort ausprobieren.

Besonderes Interesse galt den verschiedenen Bürostuhlkonzepten sowie dem Industriearbeitsplatz, denn der Zusammenhang zwischen Stuhl, Bodenmatte, Werkzeug, Licht und Tisch spielt eine wichtige ergonomische Rolle. Im Zeitalter der Digitalisierung wird die Prozessoptimierung immer wichtiger – doch auch das Thema Ergonomie und Gesundheit der Mitarbeiter darf nicht vernachlässigt werden. Das machte viele Besucher neugierig, sodass es sie zu unserem Messestand zog. So konnten wir viele interessante Gespräche an unserem Stand führen und ausführlich rund um das Thema Verhältnisprävention informieren. Danken möchten wir an dieser Stelle Herrn Ronald Beyer und Frau Birgit Pohle vom Projektteam der therapie Leipzig, ohne die



Die AGR zeigte eine Vielzahl an verschiedensten Produkten und informierte rund um das Thema Verhältnisprävention.



24 Stunden rückengerecht – auch während den bewegten Pausen mit dem Flexi-Bar Schwingstab

eine solche Präsentation nicht möglich gewesen wäre. Nach dem Messtags tat Bewegung gut – vor allem nach kräftezehrenden Workshops und Seminaren, die die volle Konzentration erforderten. Deshalb brachten wir mit der „Bewegten Pause“ mehr Bewegung in den Tag der Besucher. Auf der Aktionsfläche bot Magnus Liepins verschiedene Übungen mit AGR-zertifizierten Sportgeräten wie Flexi-Bar, Togu Jumper, bellicon Minitrampolin oder Sywos one an, die von den Messebesuchern gerne angenommen wurden.

### AGR unterstützt Sächsischen Sportärztebund

Im Rahmen der therapie Leipzig fanden ebenfalls die Mitteldeutschen Sportmedizinertage

statt – ausgerichtet vom Sächsischen Sportärztebund e. V. und unterstützt von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Angeboten wurde ein praxisorientiertes Fortbildungsprogramm. Damit zwischen den Vorträgen die Bewegung nicht zu kurz kam, luden die AGR gemeinsam mit Magnus Liepins zu mehreren bewegten Pausen ein. Der Vorsitzende vom Sächsischen Sportärztebund e. V. Dr. Axel Klein meinte dazu: „...Wenn wir schon Sportmedizin machen, dann können wir nicht nur drüber reden, sondern müssen die Ärzte und Besucher auch in Bewegung bekommen und da ist die Aktion Gesunder Rücken mit vielfältigen Produkten, aber auch einfach mit Präventionsstrategien der richtige Ansprechpartner und deswegen bin ich auf

sie zugekommen und sie haben sofort zugesagt, dass Sie uns dabei unterstützen...“ Dr. Klein weiter: „...Was mich gefreut hat, dass alle Kollegen so intensiv mitgemacht haben.“

### Offizielle Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit

Das diesjährige Motto „Stärke Deine Muskeln – bleib' rückenfit!“ stellte die Muskeln des Menschen in den Mittelpunkt der Prävention von Rückenschmerzen. Zum Tag der Rückengesundheit fand wieder der praxisorientierte Expertenworkshop des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. statt. Der Expertenworkshop bot eine bewährte Mischung aus Vorträgen und Workshops an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig. Die Teilnehmenden erwarteten spannende Vorträge sowie ein abwechslungsreiches Workshop-Programm, in dem das Thema „Stärke deine Muskeln – bleib' rückenfit“ praxisnah umgesetzt und behandelt wurde. Weiteres zum Tag der Rückengesundheit finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.



### Gewinner des AGR-Gewinnspiels

Ein Besuch an unserem Messestand lohnt sich – das stellten vor allem die Gewinner unseres Gewinnspiels fest. Wir gratulieren:

- ▶ Daniel R. aus Halle – Gewinner des speedE E-Schraubendreher Sets
- ▶ Ronny K. aus Marksuhl – Gewinner des Bosch Rasenmähers
- ▶ Sarah S. aus Leipzig – Gewinnerin der PARA.MI Arbeitsplatzleuchte
- ▶ Annett S. aus Chemnitz – Gewinnerin der PARA.MI Arbeitsplatzleuchte
- ▶ Christiane L. aus Hamburg – Gewinnerin des Hokkis
- ▶ Bettina B. aus Marienberg – Gewinnerin des Togu Jumpers



## >> Tag der Rückengesundheit 2019

Erfahrungsbericht über den Expertenworkshop am 9. März 2019 in Leipzig

Ulrich Kuhnt | BdR e. V.

Erstmals fand die Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit am 8. März 2019 direkt auf der Therapie Leipzig statt. Am 9. März 2019 startete außerdem der Expertenworkshop des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. in bewährter Form an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig. Mit 140 Teilnehmenden waren die verschiedenen Workshops sehr beliebt.

# Stärke deine Muskeln – bleib rückenfit!

18. Tag der Rückengesundheit



## Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit 2019 am 8. März

Erstmals fand die Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit direkt auf der Therapie Leipzig statt. Den Rahmen dieser Veranstaltung bildete ein dreistündiger Nachmittags-Workshop mit zwei hochinteressanten Beiträgen, passend zum diesjährigen Motto des Tages der Rückengesundheit: Stärke deine Muskeln – bleib' rückenfit!

Der erste Fachvortrag wurde von Professor Dr. Frank Mayer, Universität Potsdam, gehalten. Der Titel lautete „Prävention & Therapie von Rückenschmerzen im Spitzensport und der Gesamtgesellschaft – Ergebnisse des Forschungsprojektes RAN RÜCKEN“.



Professor Frank Mayer

Grundsätzlich wurde durch das Forschungsprojekt die bereits vorhandene wissenschaftliche Basis der KddR-Rückenschule, also der biopsychosoziale Ansatz, bestätigt. Hohen Neuigkeitswert hatten die Erkenntnisse zum Perturbationstraining. Perturbationen sind Störungen, die während der Bewegungsführung auf den Übenden einwirken.

Im Rahmen des Ran Rücken-Forschungsprojektes wurde seit 2011 ein neuartiges Trainingsinterventionsprogramm entwickelt. Das Besondere daran ist die Kombination aus Ganzkörper-Kräftigungsübungen, die auf sensorischen Trainingskonzepten beruhen und konsequent Perturbationen einbeziehen. Das Programm besteht im Wesentlichen aus vier Grundübungen, die nahezu überall durchgeführt werden können und die in insgesamt zwölf Schwierigkeitslevel abgestuft sind. Die Wirksamkeit dieses Programms konnte in einer großen Multicenter-Studie mit über 1.500 Patientinnen und Patienten sowie in vielen kleinen Begleitstudien nachgewiesen werden. Es führt neben einer Reduktion von Rückenschmerzen sowohl zu einer verbesserten

Kraftfähigkeit der Rückenmuskulatur als auch zu einer Verbesserung der durch Rückenschmerz hervorgerufenen Einschränkungen im täglichen Leben.

Nach dem ersten Vortrag gestaltete Dirk Hübel eine Bewegungseinheit für einen wachen Geist und aktiven Körper.

Den zweiten Fachvortrag mit dem Titel „Bewegung – Wie unsere Muskulatur für die Gesundheit arbeitet“ hielt Professor Klaus Völker. Seine zentrale Aussage lautete „Vom Adipokin zum Myokin“. Fettgewebe wurde aufgrund seiner Sekretion verschiedener Arten von Substanzen, die mit Störungen der Fettleibigkeit in Zusammenhang stehen, als endokrines Organ erkannt. Die Hauptfunktion dieser Moleküle, Adipokine genannt, besteht darin, auch den Lipid- und Glukosestoffwechsel zu regulieren. Somit ist der Skelettmuskel ein Hauptziel. Der Skelettmuskel ist kein einfacher passiver Effektor, sondern ebenfalls ein endokrines Organ, das verschiedene Arten von biologischen Molekülen, Myokine genannt, produziert und freisetzt. Diese werden über den Kreislauf verteilt und lösen direkt oder über parakrine Mechanismen in den Zielorganen Effekte aus. Fazit: Die arbeitende Muskulatur setzt Wirkstoffe (Myokine) frei, die gesundheitlich positive Auswirkungen auf den ganzen Körper, seinen Stoffwechsel, seine Gefäße und andere Organe hat.

Der Referent nahm zwei Myokine besonders intensiv unter die Lupe und zwar Interleukin 6 (IL-6) und den neurotrophen Faktor BDNF (engl.: Brain-derived neurotrophic factor): IL-6 ist ein proinflammatorisches Zytokin, das an der Differenzierung und Aktivierung von T-Zellen beteiligt ist und hauptsächlich von Immunzellen oder Adipozyten stammt. Paradoxe Weise hat IL-6, wenn es durch Muskelkontraktionen freigesetzt wird, gesundheitsfördernde Wirkungen. Diese scheinen dosisabhängig zu sein, da der Nutzen mit zunehmender Dauer und Intensität der körperlichen Aktivität ansteigt. IL-6 übt eine starke entzündungshemmende Wirkung aus. Training erhöht den zirkulierenden BDNF-Spiegel beim Menschen. Im ZNS reguliert BDNF die neuronale Entwicklung, moduliert die synaptische Plastizität und spielt eine Rolle bei der Regulation des Überlebens, des Wachstums und der Aufrechterhaltung von Neuronen. Der hypothalamische BDNF wurde



Dirk Hübel leitet die Koordinationsübungen an.



Die Teilnehmer beweisen ihre hohen Bewegungskompetenzen.



Podiumsdiskussion mit den Referenten und Jan Althoff

als Schlüsselfaktor für die Kontrolle der Körpermasse und der Energiehomöostase identifiziert. BDNF aktiviert Satellitenzellen, sorgt für die Regeneration der Skelettmuskulatur und beeinflusst auch das Lernen und das Gedächtnis.

Im Anschluss an den zweiten Vortrag moderierte Ulrich Kuhnt die Podiumsdiskussion rund um das Motto zum Tag der Rückengesundheit. An dieser Diskussion beteiligte sich neben den beiden Referenten noch der Physiotherapeut Jan Althoff, FPZ Köln.

## Expertenworkshop am 9. März 2019 in Leipzig



Professor Klaus Völker



Klaus Völker zieht die Zuhörenden in seinen Bann.



Dr. Heike Streicher, Detlef Detjen und Ulrich Kuhn eröffnen den Expertenworkshop.



Die Studentinnen des Sportinstituts sorgen für Bewegung.



Ariane Goehringer präsentiert das Sywos-Trainingsgerät.

## Expertenworkshop an der Universität Leipzig

Am 9. März 2019 fand der Expertenworkshop für Bewegungsfachkräfte, Therapeuten und Ärzte in bewährter Form an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig statt. Nach der Registrierung versammelten sich die 140 Teilnehmenden pünktlich um 9:00 Uhr im Hörsaal. Hier wurden ihnen zwei spannende Vorträge von besonders renommierten Referenten präsentiert.

### Gesundheitsressource Muskulatur

Im ersten Vortrag mit dem Titel „Gesundheitsressource Muskulatur“ vertiefte Professor Klaus Völker die Thematik vom Vortrag. Engagiert und mitreißend erläuterte der Referent seine These: Muskelmasse ist ein Gesundheitsfaktor. Denn die Aufrechterhaltung eines angemessenen Niveaus an Muskelkraft/-masse erleichtert die Fähigkeit, Aktivitäten des täglichen Lebens auszuführen und an körperlichen Aktivitäten teilzunehmen und trägt wahrscheinlich dazu bei, einen hohen Fitnesslevel aufrechtzuerhalten, der ein starker Prädiktor für eine verminderte Herz-Kreislauf-Mortalität ist. Zudem zeigt Krafttraining

positive Auswirkungen auf die Muskelmasse und/oder -qualität (das heißt erhöhte Kraft für dieselbe Muskelmasse) und kann Fettgewebe abbauen (einschließlich Abschwächung der altersbedingten Zunahme der viszeralen Adipositas). Auch pathologische Muskelveränderungen können zurückgebildet werden.

### Neues aus der Trainingslehre

Im Anschluss an die von den Studentinnen angeleitete Bewegungspause hielt Professor Gerhard Huber den Vortrag „Muskeltraining: Innovation und Evidenz aus der Trainingslehre“. Zusätzlich zu der Darstellung der generellen Gesundheitswirkung der Kraftfähigkeit, nahm der Referent die zwei Aspekte der Trainingssteuerung „Intensität“ und „Frequenz“ in den Fokus seines Beitrags. Hinsichtlich der Trainingsintensität kommen die Übersichtsarbeiten einstimmig zu dem Schluss, dass Intensitäten  $\geq 60$  Prozent des Einwiederholungsmaximums (1RM) höhere Effekte auf die Kraftfähigkeit besitzen. Hinsichtlich der Trainingsfrequenz besteht eindeutiger Konsens dahingehend, dass ein einmaliges

Training pro Woche mit den kleinsten Effekten einhergeht. Drei Trainingseinheiten pro Woche gelten nach aktueller Erkenntnislage als optimale Trainingsempfehlung.

### Trainingsgerät von Sywos

Ariane Goehringer stellte den Ex- und Impander von der Firma Sywos vor. Das Gerät hat zwei Griffe und lässt sich auseinanderziehen und zusammendrücken. Bei diesem Trainingsgerät wird der Widerstand frei gewählt und bleibt über den gesamten Bewegungsablauf konstant und ermöglicht so ein rein konzentrisches Training, das heißt, Agonist und Antagonist werden gleichzeitig trainiert. Dieses Training eignet sich besonders gut, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen.

Im Anschluss an diese Präsentation verteilten sich die 140 Teilnehmenden auf zehn Workshops. Die praktische Umsetzung der Workshops wird nachfolgend beschrieben.



Yoga Power mit Jana Rothe



Rückenfitness mit dem eigenen Körpergewicht



Jessica Klemme begeistert für das Training mit der Slashpipe.

Praktische Umsetzung  
des Mottos  
in zehn Workshops



Muskelkraft sparen, statt Muskeln aufbauen mit Sandra Tögel



Rückenfit mit HIT – Ulrike von Hoff

**1. Yoga Power – Kraft trifft Beweglichkeit**  
Workshopleiterin: *Jana Rothe*  
Yogalehrerin (BDY/EYU), Rückenschul- und  
Gymnastiklehrerin, Braunschweig

In diesem Workshop mit viel Praxis erfuhren die Teilnehmenden, dass aufgrund der komplexen Haltungen und Bewegungen des Yoga es möglich ist, immer mehrere Gelenke und Muskelgruppen zeitgleich kräftigend und dehnend anzusprechen. Somit wird nicht nur das Muskel-Skelett-System positiv angeregt, sondern auch das gesamte Faszien-system.

**2. Stark im Alltag – Rückenfit durch alltagsorientiertes Krafttraining & Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht**  
Workshopleiter: *Joachim Fleichaus*  
Physiotherapeut, Heilpraktiker für  
Physiotherapie, Leiter Rückenschulweiterbildung im V.P.T., Gunzenhausen

Im ersten Teil lernten die Teilnehmenden Möglichkeiten von alltagsorientiertem Krafttraining kennen. Zu den Inhalten zählten neben variationsreichen Übungsformen und Methoden für die globale und lokale Muskulatur auch die Differenzierungsmöglichkeiten

für unterschiedliche Zielgruppen. Zum Einsatz kamen im Alltag vorhandene Trainingsgeräte, wie zum Beispiel Stühle, Tische und Getränkeflaschen.

**3. Koordinatives und sensomotorisches Training mit der Slashpipe – Nutze die Kraft des Wassers für einen starken Rücken**  
Workshopleiterin: *Jessica Klemme*  
Personal Trainer, Hannover

Die Workshopleiterin zeigte den Teilnehmenden eindrucksvoll, welche deutlich spürbare Eigendynamik durch die Bewegungen des Wassers innerhalb der Röhre erzeugt wird. Diese Eigendynamik ist nicht steuerbar, sie hat einen chaotischen Charakter. Die Übungen mit der SLASHPIPE erfordern daher gut ausgeprägte koordinative Fähigkeiten.

**4. Muskelkraft sparen, statt Muskeln aufbauen – Bewegungsökonomie nach den Prinzipien des Tai Chi Chuan**  
Workshopleiterin: *Sandra Tögel*  
Diplomsportwissenschaftlerin,  
AYANA – Institut für Lebensgesundheit,  
Burgwedel

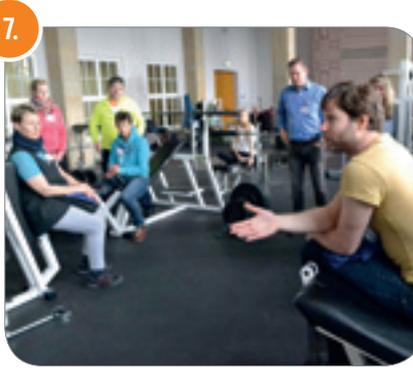
In diesem Workshop wurde den Teilnehmenden durch Spür- und Bewegungsübungen wieder ihre Körperhaltung und Atmung bewusst. Die Übungen dienten dazu, die Prinzipien des Tai Chi Chuan zu verdeutlichen, die Gelenke zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Körperhaltung nach und nach so zu verändern, dass ungünstige Gelenkbelastungen und kraftraubende Bewegungsmuster vermieden werden.

**5. Kleiner Reiz – Maximaler Effekt – Rückenfit mit HIT**  
Workshopleiterin: *Ulrike von Hof*  
Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin,  
Ilseburg

In dem Workshop erhielten die Teilnehmenden einen Einblick in die Trainingsmethode Tabata, mit der bei geringem Zeitaufwand effektiv, schnell und intensiv individuelle Fitnessziele erreicht werden können. Tabata ist eine Sonderform des High-Intensity-Trainings. Seine Kennzeichen sind der sehr kurze und intensive Wechsel von Belastung und Erholung. Für 20 Sekunden wird vom Körper maximale Leistung gefordert, auf die zehn Sekunden Pause folgen.



Günter Lehmann leitet das fasziale Krafttraining.



Dr. Dennis Hamacher erläutert biomechanische und funktionelle Aspekte der Kräftigungsübungen.



Jan Althoff erläutert die Schmerzbewältigung durch Training.



Jasmin Hallmann begeistert für die Koordinations- und Kraftübungen mit Flexvit.



Gesine Ratajczyk demonstriert das hocheffektive Rückentraining mit dem Gymstick.

**Stärke deine Muskeln –  
Bleib' rückenfit!**

## 6. So wird die Rückenschule noch effektiver – Fasziales Krafttraining

*Workshopleiter: Günter Lehmann  
Physiotherapie, Prävention, Betriebliche Gesundheitsförderung, Edertal-Gifflitz*

In diesem Praxisworkshop lernten die Teilnehmenden die verschiedensten Möglichkeiten und Varianten für ein fasziales Krafttraining kennen. Dabei kamen sowohl körpereigene Übungen als auch Trainingsvarianten mit unterschiedlichen Kleingeräten zum Einsatz.

## 7. Stark gegen Rückenschmerz – Biomechanische und funktionelle Aspekte zu Kräftigungsübungen

*Workshopleiter: Dr. Dennis Hamacher  
Diplomsportwissenschaftler, wiss. Mitarbeiter am Lehrstuhl Gesundheit und körperliche Aktivität an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg*

Der Fokus des Workshops lag auf der biomechanischen und trainingswissenschaftlichen Begründung des Kräftigungstrainings und auf der Ableitung funktioneller Ausführungsempfehlungen am Beispiel einer gerätegestützten Kraftübung für die Beinmuskulatur. Darüber

hinaus wurden biomechanisch basierte Begründungen zu freien Übungen gegeben und Möglichkeiten der Trainingssteuerung mit Blick auf ein nicht gerätegestütztes Training aufgezeigt.

## 8. Die körpereigene Apotheke nutzen – Warum Bewegung gegen Schmerzen hilft

*Workshopleiter: Jan Althoff  
Physiotherapeut, FPZ Köln*

In diesem eher theoretischen Workshop erläuterte Jan Althoff den Teilnehmenden sehr ausführlich die physiologischen Prozesse der Schmerzweiterleitung zum Gehirn und der Schmerzentstehung im Gehirn. Weiterhin standen die psychosozialen Aspekte des Rückenschmerzes sowie die Rolle der Bewegung bei der Chronifizierung der Schmerzen im Mittelpunkt des Workshops.

## 9. So können Rückenschullehrer begeistern – Koordinations- und Kraftübungen mit Flexivit

*Workshopleiterin: Jasmin Hallmann  
Rückenschule Hannover, Gymnastiklehrerin, Langenhagen*

Im Workshop erlebten die Teilnehmenden den Einsatz zweier Produkte von der Firma Flexfit. Es handelte sich um die flexiblen Bänder Flexvit Mini und Flexvit Multi. Diese Bänder erlauben die Ausführung einer großen Vielfalt von Koordinations-, Dehn- und Kräftigungsübungen in der Einzel-, aber auch Partner- und Gruppenarbeit.

## 10. Hocheffektives Rückentraining mit dem Gymstick™

*Workshopleiterin: Gesine Ratajczyk  
Examierte Sportpädagogin, Personaltrainerin, internationale Referentin und Presenterin, Entwicklerin von Trainingskonzepten, Lüneburg*

Der Gymstick ist ein flexibles, effektives und in der Handhabung einfaches Trainingsgerät, das es je nach körperlicher Fitness und persönlichem Trainingsziel mit verschiedenen Widerständen gibt. In diesem Praxisworkshop ging es um das sichere Handling vom Aufwärmen bis zum effektiven Aufbau von Übungssequenzen mit dem Zubehör. Im Mittelpunkt standen vor allem wirbelsäulenstabilisierende Übungen. Der Gymstick eignet sich jedoch auch für Ganzkörperübungen.



Ulrich Kuhn überreicht kleine Präsente.



Verabschiedung der Teilnehmenden



Dr. Heike Streicher, Gudrun Ruggeri und Ulrich Kuhn sagen Tschüss bis zum 7. März 2020.

Jetzt  
vormerken

**Nächster Expertenworkshop  
zum Tag der Rückengesundheit  
in Leipzig am 7. März 2020**

### Teilnehmerunterlagen

Alle wichtigen Inhalte der Vorträge und Workshops wurden den Teilnehmenden im Internet zum Download zur Verfügung gestellt. Am Ende der Veranstaltung überreichte Ulrich Kuhn den besonders wichtigen Unterstützerinnen Dr. Heike Streicher, Gudrun Ruggeri, den Workshopleitern und den Studentinnen des Sportinstitutes als besonderen Dank für ihre Arbeit ein kleines Präsent.

### Fazit

Der Austragungsort an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig hat sich auch in diesem Jahr wieder als besonders günstig erwiesen. Die Räumlichkeiten und die Organisation der Veranstaltung wurden im Feedbackbogen sehr positiv bewertet. Nun steht der Folgeveranstaltung im nächsten Jahr 2020 nichts mehr im Weg. Bitte notieren Sie sich schon jetzt im Kalender den 7. März 2020. An diesem Tag findet wieder der Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit in Leipzig statt.

## >> Stimmen der Teilnehmenden

### Kerstin A., Garbsen:

„Einmal mehr hatte ich als Teilnehmerin am Expertenworkshop zum „Tag der Rückengesundheit 2019“ mit dem Thema ‚Stärke deine Muskeln – bleib rückenfit!‘ schon im Vorfeld die Qual der Wahl. Von zehn angebotenen Workshops nur drei auswählen zu können, fiel mir dieses Jahr besonders schwer. Die gut aufgelegten, kompetenten Kursleiter vermittelten die Inhalte praxisnah, sodass ich gleich am Montag die eine oder andere Übung in meinen Kursen eingesetzt habe.“

Die Fachvorträge von Herrn Prof. Klaus Völker und Prof. Gerhard Huber fand ich unterhaltsam, kurzweilig und gut verständlich vorgetragen. Die Wissenschaft bot uns allerdings als Rückenschullehrende keine neuen Erkenntnisse. So wurde unsere Arbeit mit der Aufforderung ‚Bleib in Bewegung‘ nur bestätigt.“

### Cora L., Wedemark:

„Am Freitagmorgen machten wir uns mit einer kleinen Gruppe auf den Weg nach Leipzig. Dort angekommen besuchten wir die Therapie Messe. Am Nachmittag hatten wir den ersten interessanten Vortrag von Prof. Meyer. Um nach der Theorie den Kopf wieder freizubekommen, folgte eine Bewegungskoordination mit Dirk Hübel. Dabei wurde nicht nur unsere Koordination gefordert, sondern auch unsere Lachmuskeln. Es ist gar nicht so einfach ‚vorwärts‘ zu sagen und ‚rückwärts‘ zu gehen. Es gab so manche leichte Kollision mit dem Nachbarn und viel Gelächter. Weiter ging es danach mit dem Vortrag von Prof. Völker. Sein hochwertiger Vortrag wurde leicht und verständlich vorgetragen. Der Tag wurde dann in einem netten Lokal in der Stadt mit einem gemütlichen Essen und Kennenlernen der anderen Teilnehmer abgerundet. Am nächsten Tag erwartete uns

die ehrwürdige Sportfakultät der Universität von Leipzig. Ein tolles altes Gebäude, hinter dessen Mauern sich moderne Sporthallen verstecken. Der Tag begann wieder mit einem Vortrag. Ein zweites Mal mit Prof. Dr. Völker. Trotz einem Wiederholungsanteil war es nochmal interessant, ihm zu zuhören. Dann kam eine kleine Bewegungspause mit den aktiven, freundlichen Studentinnen der Uni. Sie halfen uns den ganzen Tag über, die richtigen Räume zu finden und bei anderen kleinen Problemen. Weiter ging es mit dem Vortrag von Prof. Dr. Huber.

Die nachfolgenden Workshops waren klasse! Es war nur etwas schwierig, sich aus dem tollen Angebot für nur drei Kurse zu entscheiden. Gerne hätte ich mehr ausprobiert und gehört. Ich freue mich schon auf den 7. März 2020 in Leipzig und bin gespannt, was unser Vorstand tolles auf die Beine stellt.“



## >> Da freut sich das Kreuz

### Endlich auch ergonomische Staubsauger

Jens Löhn | Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

In keinem anderen Land der Welt kommen so viele elektrische Putzhilfen zum Einsatz wie in Deutschland. Allen voran der Staubsauger. Dass es diese jetzt auch in ergonomischer und rückenfreundlicher Ausführung gibt, dürfte deshalb viele Menschen freuen.

#### Kann Staubsaugen auch Spaß machen?

Selten liefern Studien so spannende Erkenntnisse wie etwa die YouGov-Studie zum internationalen Putzverhalten. Befragt wurden Menschen in Deutschland, Großbritannien, Frankreich, den USA, Japan und Argentinien. In allen Ländern gaben 85 Prozent der Beteiligten an, dass ihnen ein sauberes Zuhause sehr wichtig ist. Doch die Arbeit, die damit zusammenhängt, gefällt den meisten Menschen gar nicht. 63 Prozent finden, dass putzen zwar sein muss, aber ziemlich nervig ist. Das könnte sich mit der neuen AEG-Staubsauger-Generation nun ändern.

#### Jedes Jahr einen Halbmarathon

In Deutschland gehört der Staubsauger zur Standardausstattung in fast jedem Haushalt. Je nach Größe der zu reinigenden Fläche kommt dieser dann durchschnittlich zwei Stunden pro Woche zum Einsatz. Benutzer legen mit den bis zu zehn Kilogramm schweren Putzhelfern jährlich 21 Kilometer zurück und damit einen ganzen Halbmarathon. Dass Staubsaugen daher keinen guten Ruf genießt, liegt sicher auch daran, dass unser Rücken diese Tätigkeit nicht besonders gerne hat.

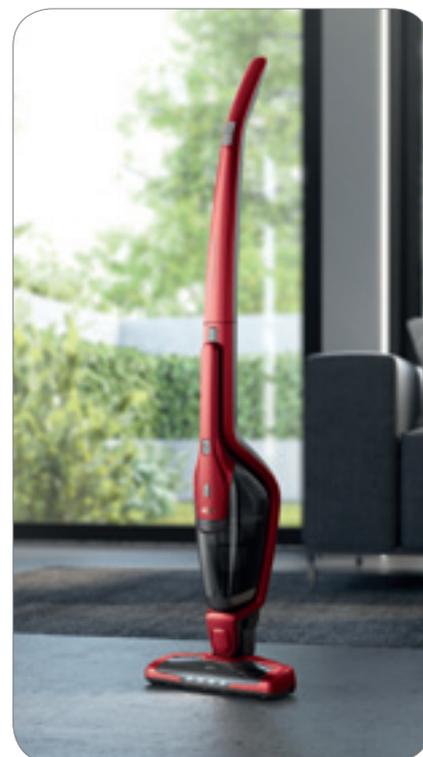
Grund genug für AEG, sich bei der Produktentwicklung stärker an den Bedürfnissen der Benutzer zu orientieren. Herausgekommen sind gleich drei Staubsauger, die sich das AGR-Gütesiegel verdient haben.

#### Ergonomisches Bodenstaubsaugen ist möglich

„Bei uns spielt die ergonomische Handhabung seit jeher eine wichtige Rolle bei den Produkten“, sagt Andreas Gelsheimer, Product Line Manager Home Care bei AEG. „Auch Staubsauger sollten sich unseren Bedürfnissen anpassen und nicht umgekehrt.“ Bei den neuen Staubsaugern haben die Entwickler deshalb darauf geachtet, dass die Staubsauger auch mit wenig Kraftaufwand durch die Räume bewegt werden können. Möglich macht das unter anderem eine optimale Gewichtsverteilung.

Bei den Bodenstaubsauger-Modellen VX9-4-8IBM sowie dem baugleichen VX9-4-8IBX sorgt zudem ein extralanges Teleskoprohr dafür, dass stets in aufrechter Haltung gearbeitet werden kann – das gilt auch für sehr große Menschen. „Das war ein wichtiges Kriterium für die Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel“, sagt Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR. Denn so können langanhaltende Fehlhaltungen und daraus resultierende Fehlbelastungen des Rumpfes, der Hand- und Schultergelenke vermieden werden. Dazu trägt auch bei, dass ein ergonomisches Tragen des Gerätes möglich ist.“

Lästiges und für den Rücken oft belastendes Bücken kann ebenfalls weitestgehend entfallen, weil sich am Handgriff eine Fernbedienung befindet. So ist bis auf wenige Ausnahmen stets eine sehr angenehme Arbeitsposition möglich.



#### Kabellos und rückenfreundlich reinigen

Bis ins kleinste Detail durchdacht sind auch die ersten Akkusauger, die sich das AGR-Gütesiegel verdient haben. „Das FX9-1 genannte Modell vereint unserer Ansicht nach das Beste aus zwei Welten“, so AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen. „Es ist durch ein 180-Grad-Doppelgelenk extrem wendig. So ist es möglich, das für die Bandscheiben belastende Verwinden des Oberkörpers in schwerer zugänglichen Bereichen zu vermeiden.“ Außerdem verfügt der Sauger über eine verstellbare Motoreinheit und einen extra Tragegriff. Damit ist eine optimale Gewichtsverteilung möglich. Das gilt sowohl für das Saugen unter Betten oder Sofas als auch für das Reinigen von Zimmerdecken. Ein Teleskoprohr erlaubt auch sehr großen Menschen die Arbeit in aufrechter Haltung und die praktischen Bedienelemente am Handgriff vermeiden allzu häufiges Bücken. Kein Problem auch, wenn die Hausarbeit mal durch ein Telefonat oder anderes unterbrochen wird: Der Akkusauger lässt sich dank einer cleveren, freistehenden Parkfunktion ganz einfach abstellen.

#### Die clevere 2-in-1-Lösung

Für alle, die es besonders praktisch und flexibel mögen, auf eine gute Saugleistung aber nicht verzichten wollen, gibt es die Baureihe CX7-2. „Dabei handelt es sich um einen kabellosen Staubsauger mit herausnehmbarem Handstaubsauger“, so der AEG-Produktmanager. „Auch bei diesem Gerät haben wir darauf



geachtet, dass das Gewicht im unteren Drittel positioniert ist. So lassen sich unnötige Belastungen im Schulter- und Armbereich vermeiden.“ Eine gute Idee angesichts der Tatsache, dass ein Staubsauger zu etwa 90 Prozent bei der Reinigung von Bodenflächen zum Einsatz kommt. Wie bei dem Modell FX9-1 sorgt ein 180-Grad-Doppelgelenk für bestmögliche Manövrierbarkeit.

Der entnehmbare Akku-Handstaubsauger ist durch sein leichtes Gewicht nicht nur gut zu handhaben, er bietet zudem maximale Flexibilität bei der Reinigung von Möbeln, Polstern und Matratzen.

Mehr  
Infos unter:  
[www.aeg.de](http://www.aeg.de)



## Geprüft & empfohlen

**AEG-Staubsauger FX9-1, CX7-2, VX9-4-8IBM**

Staubsaugen ist vielen lästig und geht nicht immer leicht von der Hand. Zumal dies häufig in einer zu sehr vorgebeugten und nicht gerade angenehmen Körperhaltung geschieht. Deshalb sind bei der Auswahl eines rückengerechten Saugers einige Dinge zu beachten. Grundvoraussetzung ist eine Anpassung an die Körperhöhe, so ist die Arbeit in einer aufrechten Körperhaltung gewährleistet. Ergonomische Handgriffe sowie leicht schwenkbare Saugbürsten sorgen für eine komfortable Führung der Geräte. Das An- und Ausschalten sowie das Einstellen der Leistungsstufen sollten nah am Handgriff möglich sein. Akku-Handstaubsauger sollten frei stehen können (Parkposition), so sind sie immer schnell griff- und einsatzbereit. Frontlichter an der Bodendüse müssen nicht sein, gerade in dunkleren Bereichen (unter Möbeln) wird so jedoch ein besseres Saugergebnis erzielt.

Diese sowie weitere tolle Eigenschaften wurden nun in den drei zertifizierten Modellen von AEG vereint, daher die Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel – wir gratulieren!



# >> Gesunder Schlaf ein Leben lang

## Langsamer altern mit dem richtigen Bett

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



Optimale Druckverteilung für einen gesunden Schlaf

Ein Bett mit Rückgrat – für jedes Alter. Ein großes Ziel, dass sich Lattoflex, 1957 der Erfinder des ersten Holzlattenrostes der Welt, für die Zukunft gesetzt hat. Der vorherrschende Wandel in der Welt der Betten und die aktuelle Altersstruktur der Bevölkerung fordern Veränderungen.

### Eines für alle oder jedem das Seine?

Wo der Branchentrend immer mehr in Richtung „one fits all“ geht, schwimmt Lattoflex bewusst gegen den Strom. Für jeden das gleiche Bett? Das ist für Geschäftsführer Boris Thomas genauso undenkbar, wie eine Einheits-Pizza für alle. Jeder Mensch ist anders. Das wusste schon Firmengründer Karl Thomas, als 1957 der erste Lattenrost der Welt in Bremervörde vom Band lief. Er machte es zur Philosophie des Unternehmens, jeden Menschen in seiner Einzigartigkeit zu unterstützen. Nur wer schmerzfrei und gut schläft, kann morgens erholt seinen Weg gehen.

Forschung und Entwicklung von Lattoflex zeigen ganz klar: Mit der richtigen Kombination aus Lattenrost und Matratze, individuell für den jeweiligen Schläfer ausgewählt und an dessen Bedürfnisse angepasst, lassen sich viele Rückenschmerzen vermeiden. Zuletzt bewiesen durch den größten Schlaftest im deutschsprachigen Raum mit 216 Probanden:

- ▶ 95,3 Prozent bestätigten einen Rückgang ihrer Rückenschmerzen.
- ▶ 96,3 Prozent stellten eine Verbesserung ihrer Schlafqualität fest.



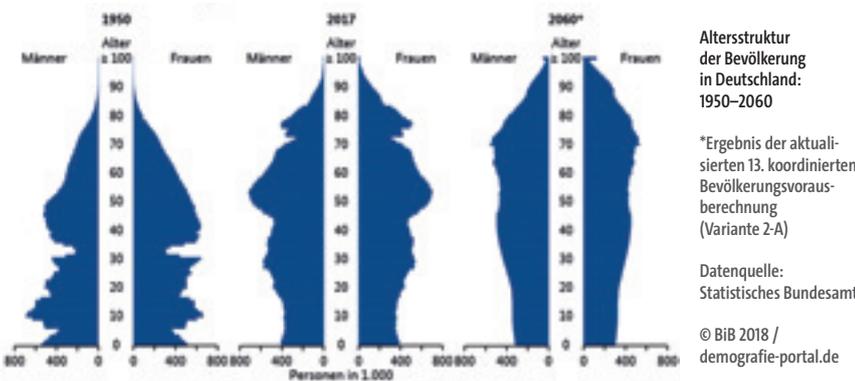
Weniger Rückenschmerzen und bessere Schlafqualität mit der richtigen Kombination aus Lattenrost und Matratze

# Schlafstest



## Der Anspruch ans Bett steigt mit dem Alter

Die Deutschen werden immer älter. Das zeigt auch das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB) in seiner aktuellen Grafik zur Altersstruktur:



Die größte Gruppe in der Bevölkerung sind die Personen ab einem Alter von 50. In diesem und den darauffolgenden Jahren steigen sowohl der Anspruch ans Mobiliar als auch die persönlichen Bedürfnisse. Es ist wichtig, sich mit unserem Alter und seinen möglichen Folgen auseinanderzusetzen und frühestmöglich gegenzusteuern. Viele haben bereits Angehörige gepflegt oder erlebt, wie die eigenen Eltern alt geworden sind. Statistisch betrachtet, leben wir immer länger. Ein Grund mehr sich gut auf diese zweite Lebenshälfte vorzubereiten, mit dem Ziel, lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu leben. Neueste Erkenntnisse der Schlaf- und Altersforschung zeigen: Ein intaktes Hormonsystem ist die beste Voraussetzung langsamer zu altern. Denn bei zu wenig Schlaf sinkt die Hormonproduktion schneller ab. Deshalb vereint Lattoflex bei der neuen Produktlinie Thevo LF9 rückengerechtes Liegen mit über 40 Jahren Erfahrung in der professionellen Pflege. Für schmerzfreien und erholsamen Schlaf – bis ins hohe Alter.

### Training für Gehirn und Körper

Die Thevo-Matratze mit härterem Randbalken erleichtert das Einsteigen ins Bett und das Aussteigen aus dem Bett. Der dreiteilige Aufbau sorgt für ein gut ausgestütztes, stabiles und kuscheliges Liegegefühl. Die 3D-Belüftung des Matratzenkerns verhindert wirksam Wärmestau auch bei längerem Liegen, während der dreiteilige Matratzenbezug in jede Waschmaschine passt und so ideale, hygienische Bedingungen schafft. Die Kombination

aus Lattenrost und Matratze sorgt für eine optimale Druckverteilung, die vor allem dem sensibleren Liegeempfinden Rechnung trägt. Darüber hinaus werden die Durchblutung gesteigert und Ein- und Durchschlafstörungen gemindert. Das Besondere ist die im Lattenrost integrierte, patentierte MiS Micro-Stimulation, die sich in der professionellen Pflege bereits bewährt hat und mit Thevo erstmalig auch Zuhause genutzt werden kann. Lautlos, ohne Strom und ohne Motoren erzeugt Lattoflex-Thevo dank der MiS Micro-Stimulation aus Atmung und Eigenbewegungen des Schlafenden stimulierende Gegenimpulse – feine motorische Reize, die das Gehirn mit wichtigen Signalen versorgen. Das Ergebnis: wohltuender, tiefer Schlaf, der Gesundheit und Mobilität fördert, Schmerzen in der Nacht vermeidet und Heilungsprozesse unterstützt. Ganz ohne Nebenwirkungen, ausgezeichnet mit dem AGR-Gütesiegel.

### Vorbereitet sein gibt Sicherheit

Jeder Mensch ist einzigartig. Darum schläft jeder Mensch auf seine ganz eigene Weise. Und in jeder Lebensphase anders. Wir erleben Höhen und Tiefen, doch egal in welcher Phase wir uns befinden: Zuhause ist es doch am schönsten. Die vertraute Umgebung gibt Kraft und hat einen positiven Einfluss auf die Genesung. Besonders gilt das in schweren Zeiten, wenn man krank ist, die Mobilität eingeschränkt ist oder Pflegebedarf entsteht. Deshalb rundet Lattoflex sein Sortiment in der zweiten Jahreshälfte mit einem neuen

## Geprüft & empfohlen

### Lattoflex LF1, LF3, LF5, LF7 und LF9

Um dem Schlafenden in seinen nächtlichen Regenerationsphasen die bestmögliche Unterstützung zu geben, muss ein gutes, das heißt gesundes Bett körpergerecht sein und sich in jeder Lage stützend und tragend anpassen. Das Zusammenspiel aus vielen verschiedenen Faktoren, wie Lattenrost, Matratze, Nackenstützkissen, dass sich jeder Wirbelsäule anpasst, das ideale Raumklima (möglichst 18 °C), ein gesundes Bettklima und das subjektive Wohlfühlen entscheiden über die Qualität des Schlafs.

Wichtig bei einem rückengerechten Bettssystem ist vor allem die optimale Unterstützung der Wirbelsäule während des Schlafs. Somit sollte es sich individuell an Gewicht und Körperform anpassen. Auch nachträglich sollte eine Anpassung einzelner Zonen möglich sein. Ein Haltungswechsel muss leicht und ohne großen Aufwand möglich sein. All diesen Anforderungen werden die Bettssysteme von Lattoflex gerecht.

Daher gratulieren wir zur Auszeichnung mit dem Gütesiegel!

Bett ab. Der Clou ist die Vielseitigkeit dieser Konstruktion. Neben allen Lattoflex-Produktlinien, ob manuell oder motorisch verstellbar, ist bei Bedarf auch ein Hebepfegerahmen zur häuslichen Pflege schnell integriert – ohne störende Krankbett-Optik. Neben edlen Standardstoffen ist auch eine individuelle Fertigung auf Kundenwunsch möglich. Die textile Bespannung ist kinderleicht demontiert und kann so selbst gewaschen oder nach Lust und Laune ausgetauscht werden. Damit sich das neue Bett nahtlos zuhause einfügt.



#### Kontaktinformationen

Thomas GmbH + Co. Sitz- und Liegemöbel KG  
27432 Bremervörde  
info@lattoflex.com  
www.lattoflex.com



## >> Ergonomie – Sicherheit – Produktivität

### Gesundheit schützen und Wirtschaftlichkeit gewährleisten

Nach Informationen der EXPRESSO Deutschland GmbH

Unternehmen profitieren von der Gesundheit ihrer Mitarbeiter, auch in wirtschaftlicher Hinsicht. Gesetzliche Verordnungen helfen dem Betrieb, gesundheitsfördernde Maßnahmen für ihre Beschäftigten umzusetzen. Besonders das Heben von Lasten gefährdet die Sicherheit und Rückengesundheit der Mitarbeiter. Mobile Hebehilfen wie der lift2move von EXPRESSO sorgen für eine sichere und ergonomische Handhabung von Lasten und somit für ein rückenfreundliches Arbeiten.



#### Ergonomische Arbeitsmittel fördern die Produktivität

Aus den griechischen Wortstämmen „ergon“ = Arbeit und „nomos“ = Regel/Gesetz wurde das Kunstwort „Ergonomie“ geformt, das die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Arbeit beschreibt. Ergonomie und Produktivität stehen also in unmittelbarem Zusammenhang.

Genau hier setzen wir bei EXPRESSO an, wenn wir Arbeitsmittel entwickeln. Die AGR-zertifizierte Hebehilfe lift2move hilft die Arbeitsbedingungen in einem Unternehmen so zu gestalten, dass ein optimales Arbeitsergebnis

entsteht. Durch unser besonderes Augenmerk auf die Benutzerfreundlichkeit werden arbeitende Menschen entlastet und die „Mensch-Maschine-Schnittstelle“ verbessert. Die Produktivität des Arbeiters ist das Kapital des Unternehmens und diesen „Produktivitätsfaktor“ Mensch gilt es zu schützen, zu unterstützen und zu erhalten. Der menschliche Körper kann viele komplexe Tätigkeiten gleichzeitig ausführen, zum Beispiel sehr schnell greifen, drehen und heben. Doch täglich und über lange Zeit hinweg ausgeübt, droht unweigerlich die Beeinträchtigung seiner Gesundheit. Der lift2move soll den Mitarbeiter schützen und den wirtschaftlichen Output erhöhen.

#### lift2move – intelligente Hebehilfe

Beim AGR-zertifizierten lift2move geht es um die Anpassung der Technik an den Menschen und nicht umgekehrt. Ein Arbeitsgerät ist mit der Kleidung vergleichbar – es muss wie angegossen passen, also auf den Anwender und die zu verrichtende Tätigkeit ausgerichtet sein. Bei der individuellen Konstruktion der EXPRESSO Hebehilfe lift2move werden die Aspekte Sicherheit und Funktionalität optimal miteinander verbunden, wobei der Mensch immer im Mittelpunkt der Betrachtungen steht. Denn nur, wenn alle Voraussetzungen stimmen, können Arbeitsabläufe optimiert und Produkte wirtschaftlich hergestellt werden.



Diese komplexen Anforderungen an Ergonomie in Verbindung mit Effizienz vereint unsere AGR-zertifizierte, batteriebetriebene Hebehilfe lift2move in Form einer intelligenten Handhabungslösung, die prozessfähig und flexibel variiert werden kann, um bei körperlich anspruchsvollen Hantierungen optimal zu unterstützen. Sie ermöglicht beispielsweise eine schnelle bedarfsgerechte Umrüstung und dient dabei als Werkstückträger, ergonomische Arbeitshilfe, Arbeitsplatz und Handhabungsgerät. Von der getakteten Fließfertigung bis zur Fertigungszelle und der Gruppenarbeit sind alle Möglichkeiten gegeben.

Die ergonomische Hebehilfe lift2move entlastet elementar die Anwender und gewährleistet so eine gleichmäßige Arbeitsleistung. Das dient dem Wohl der Gesundheit und so auch dem Unternehmen.

Das mobile Liftsystem von EXPRESSO bietet Handhabungslösungen, die an das Ladegut, den Einsatzort, den Anwender und die Art der Hantierung individuell angepasst werden. In Form von beispielsweise Gabeln, Dornen, Rollenplattformen, Hakenaufnahmen und Aufsatzgreifern ermöglicht der individuelle lift2move das Heben, Senken, Drehen, Wenden, Greifen, Schütten, Kippen, Halten, Kommissionieren, Schieben, Positionieren, Konfektionieren, Palettieren von Lasten bis 400 Kilogramm und somit das ergonomische Bestücken von Maschinen, Regalen, Abfüllanlagen, Förderanlagen, Zentrifugen, Paletten, Rollenbahnen und Arbeitsplätzen.

Das flexible Stabilitätsfahrwerk ist individuell in Höhe, Breite und Länge anpassbar und bietet optimale Kippsicherheit für sicheres, zügiges Manövrieren bei allen Einsatzbedingungen. Die stufenlos höhenverstellbaren Griffe mit Handschutz ermöglichen ergonomisches Greifen, während das Leichtlaufwerk das einfache Manövrieren des Liftes unterstützt und den Anfahrwiderstand um 30 Prozent reduziert. Optional kann ein motorisierter Antrieb (Impulse) adaptiert werden – für noch einfacheres Verfahren des Liftes.

Der elektrische Spindelantrieb mit Motorbremse im Hubmast garantiert ein

ruckelfreies Auf- und Abfahren der Last und millimetergenaues Positionieren des Ladegutes. Die Fernbedienung mit Spiralkabel ermöglicht dabei, den Hebevorgang immer bestens im Blick zu behalten.

Die AGR-zertifizierte EXPRESSO Hebehilfe lift2move unterstützt die Anwender dabei, ergonomisch zu arbeiten, denn die Geräte sind leicht zu bewegen und zu manövrieren, und Lasten lassen sich damit leicht hantieren. Die Hebehilfe gewährleistet so eine gleichmäßige Arbeitsleistung und die Gesunderhaltung der Mitarbeiter.



#### Kontaktinformationen

EXPRESSO Deutschland GmbH  
34123 Kassel  
info@expresso.de  
www.expresso-group.com



Die batteriebetriebene mobile Hebehilfe lift2move kann dank der modularen Bauweise individuell an jede Hantierungsaufgabe und den Anwender angepasst werden, und gewährleistet so ein rückenfreundliches Arbeiten.

## Geprüft & empfohlen

### Mobile Hebehilfe lift2move

Laut gesetzlichen Bestimmungen hat der Arbeitgeber geeignete organisatorische Maßnahmen zu treffen oder geeignete Arbeitsmittel einzusetzen, um manuelle Handhabung von Lasten, die für die Beschäftigten eine Gefährdung für Sicherheit und Gesundheit – insbesondere in der Lendenwirbelsäule – mit sich bringen, zu vermeiden. Deshalb werden mobile Hilfsmittel eingesetzt, was für den Mitarbeiter eine rückenfreundliche Lastenhandhabung, mehr Arbeitszufriedenheit und mehr Lebensqualität bedeutet.

Die Bedienung muss einfach, problemlos und zeitökonomisch erfolgen können. Mobile Liftsysteme bzw. deren Adapter-systeme müssen flexibel an die Beschaffenheit des Arbeitsplatzes und seine Arbeitsumgebung angepasst werden können. Sie müssen das Fahren, Greifen, Heben, Kippen, Schütten, Drehen, Senken und Schwenken von Werkstücken und Behältnissen ermöglichen. Mobilität auf engstem Raum ist ebenfalls sehr wichtig.

Gratulation an EXPRESSO für ein rücken-schonendes Produkt.





# >> So lernt der Rücken auch lange Autofahrten zu lieben

## Vielfach einstellbare Sitze minimieren Rückenleiden

Nach Informationen der Ford-Werke GmbH



**Autohersteller Ford rüstet sein Erfolgsmodell Ford Focus jetzt mit AGR-zertifizierten Sitzen aus. 18-fach verstellbar passen sie sich jetzt dem Fahrer an und zwar ganz individuell.**

### Autofahrer sitzen täglich bis zu einer Stunde im Auto

Viele Menschen fahren täglich über lange Strecken durch das Land ohne sich selbst zu bewegen. Nur ein winziger Bruchteil der Muskeln des Körpers kommt zum Einsatz, um ein Fahrzeug zu steuern. 31 Prozent aller deutschen Autofahrer verbringt mindestens eine Stunde pro Werktag am Steuer (CosmosDirekt 2016a). Im Außendienst tätige Mitarbeiter verbringen jährlich bis zu 100 Arbeitstage in ihren Fahrzeugen. Leider führt das meist monotone Verharren in einem herkömmlichen Autositz bei vielen Fahrern zu Rückenschmerzen. Mit einem ergonomischen und rückenfreundlichen Autositz ließe sich dies verhindern. Etwa mit dem 18-fach verstellbaren Ergonomie-Sitz, den der Autohersteller Ford jetzt für sein Volumenmodell Ford Focus entwickelt hat.

### Bei Vielfahrern sind Rückenschmerzen weit verbreitet

Die Hälfte aller Bundesbürger legt jährlich durchschnittlich rund 10.000 Kilometer mit dem Auto zurück (CosmosDirekt 2016b). Knapp 20 Prozent gelten als Vielfahrer, da sie mehr als 20.000 Kilometer fahren (CosmosDirekt 2016b). Mehrere Untersuchungen in den letzten Jahren haben gezeigt, dass diese Fahrer über Schmerzen im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich klagen.

Denn wer beim Autokauf ausschließlich auf PS-Zahl, Farbe und Felgendesign schaut, den Sitz aber nicht unter die Lupe nimmt, setzt sich diesem Gesundheitsrisiko aus. Hinzu kommen Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und Kopfschmerzen – nicht selten die Ursache von schweren Unfällen. Falls sich das Autofahren

aus beruflichen oder anderen Gründen nicht vermeiden lässt, braucht es geeignete Anpassungen. Mit dem von Ford für das Erfolgsmodell Ford Focus entwickelten ergonomischen Autositz fühlt sich der Rücken selbst auf langen Strecken wohl.

### Durchdachtes ergonomisches Konzept

Die neuen Sitze bieten höchsten Sitzkomfort und optimale Unterstützung für den Rücken. Warum das so wichtig ist? Ganz einfach: Beim Sitzen handelt es sich um eine Zwangshaltung, die für den Menschen nicht natürlich ist.

Nur mit einem durchdachten ergonomischen Konzept lässt sich dies umgehen. Die neue Ford Autositzgeneration sorgt mit zahlreichen Verstell- und Anpassungsmöglichkeiten für entspanntes und rückenfreundliches Autofahren auch dann, wenn es mal wieder etwas länger dauert, weil viele Kilometer zurückgelegt werden müssen.



## Elektronisch verstellbare Lendenwirbelunterstützung

Besonders wohltuend ist die elektrisch individuell einstellbare Lendenwirbelunterstützung. Sie soll die natürliche und bauchwärts geneigte Krümmung im unteren Bereich der Wirbelsäule unterstützen. Eigentlich ist dafür die Muskulatur zuständig. Doch selbst bei sehr gut trainierten Menschen erschläft diese bei längeren Fahrten. Als Folge davon geht die Lendenwirbelsäule in eine rückwärts gerichtete Wölbung über und verflacht. Der gallertartige Bandscheibenkern drückt nach außen und kann so die umliegenden Nerven reizen, die den Rückenmarkskanal verlassen. Außerdem verkürzt sich die Muskulatur in diesem Bereich, was schnell zu schmerzhaften Verspannungen und Verhärtungen führen kann. Mit der Ford Lendenwirbelunterstützung lässt sich das nicht nur verhindern, sie sorgt auch für eine gesunde und angenehme Sitzhaltung, die der Ermüdung entgegenwirkt.

## Entspannt sitzen für große und kleine Menschen

Wichtig natürlich auch die gesamte Haltung des Körpers beim Sitzen im Auto. Der neu verbaute Ergonomie-Sitz lässt sich in Länge,

Höhe und Neigung einstellen. So kann eine über 1,90 Meter große Person ebenso bequem Platz nehmen wie eine deutlich kleinere Person. Menschen mit sehr langen Beinen haben die Möglichkeit, ihre Oberschenkel auf einer herausziehbaren Auflage zu platzieren. Hinzu kommt, dass sich die Rückenlehne ebenso vielfach verstellen lässt wie die Kopfstütze.

Insgesamt gibt es 18 Verstellmöglichkeiten. Damit ist eine Anpassung an nahezu jede Körperstatur möglich. Mit anderen Worten: Der Ford Ergonomie-Sitz passt sich dem Fahrer an und nicht umgekehrt.

### Literatur

>> CosmosDirekt. So viel fahren die Deutschen. Stand: 2016 (a). Bevölkerungsrepräsentative Umfrage „Auto-Emotionen“ des Meinungsforschungsinstituts forsa im Auftrag von. Im Mai 2016 wurden in Deutschland 2.004 Autofahrer ab 18 Jahren befragt, die ein Auto im Haushalt besitzen. Im Internet unter: [www.cosmosdirekt.de/veroeffentlichungen/verweildauer-189606/](http://www.cosmosdirekt.de/veroeffentlichungen/verweildauer-189606/) (abgerufen am 26.03.2019). >> CosmosDirekt. Sitzfleisch gefragt. Stand: 2016 (b). Bevölkerungsrepräsentative Umfrage „Auto-Emotionen“ des Meinungsforschungsinstituts forsa im Auftrag von. Im Mai 2016 wurden in Deutschland 2.004 Autofahrer ab 18 Jahren befragt, die ein Auto im Haushalt besitzen. Im Internet unter: [www.cosmosdirekt.de/veroeffentlichungen/zdt-fahrleistung-199416/](http://www.cosmosdirekt.de/veroeffentlichungen/zdt-fahrleistung-199416/) (abgerufen am 26.03.2019).

## Richtig Platz nehmen auf den neuen Ford Ergonomie-Sitzen

- ▶ Lehnen Sie sich vollständig an und stellen Sie die Entfernung zu den Pedalen ein. Beim Durchtreten der Pedale sollten die Beine noch leicht angewinkelt sein.
- ▶ Bei der Höhe gilt zwar die Faustregel, je höher desto besser. Trotzdem sollten zwischen Kopf und Dachhimmel noch zehn Zentimeter Platz sein.
- ▶ Die Oberschenkel sollten komplett aufliegen. Die Neigung der Sitzfläche sollte ihrem Wohlgefühl entsprechen. Achten Sie zwischen Kniekehle und Sitzfläche auf einen zwei bis drei Finger breiten Freiraum, um die Kniekehle nicht durch unnötigen Druck zu belasten.
- ▶ Die Rückenlehne ist dann optimal eingestellt, wenn Sie mit leicht angewinkelten Armen an das Lenkrad kommen. Bei Lenkbewegungen sollte der Kontakt zwischen Schulter und Lehne bestehen bleiben.
- ▶ Dann stellen Sie die Lendenwirbelstütze so ein, dass Sie ihrer natürlichen Form entspricht.
- ▶ Die Höhe der Kopfstütze ist dann richtig, wenn die Oberkante mit der Oberkante des Kopfes übereinstimmt.

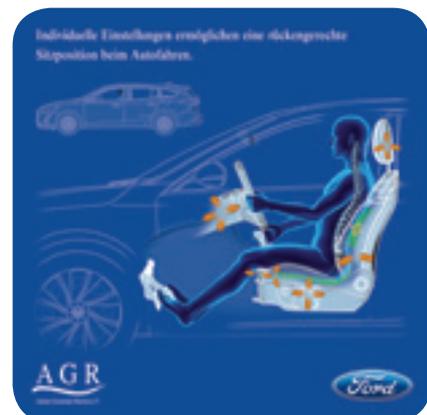
## Geprüft & empfohlen



### Ford Focus: ergonomische Sitze

Immer mehr Menschen verbringen zunehmend Zeit in ihrem Auto. Rund 14.000 Kilometer sind es bei einem Bundesbürger. 40 Prozent der Autofahrer sitzen sogar täglich mehr als anderthalb Stunden im Fahrzeug und für viele ist der Autositz gleichzeitig der Arbeitsplatz. So gilt es bei dem Autositz auf folgende Dinge besonders zu achten: Der Standardsitz verfügt über die klassischen Einstellmöglichkeiten wie Sitzhöhe, Lehnenwinkel und eine Längseinstellung. Darüber hinaus sollten jedoch auf eine feste Grundstruktur des gesamten Sitzes sowie eine Sitzneigungs- und Sitztiefeinstellung geachtet werden. Besonders wichtig ist weiterhin eine Lordosenstütze die sich in vier Richtungen einstellen lässt. Klimapakete, Sitzdynamiksysteme, Memory- und Massagefunktion, um nur einige Zusatzausstattungen zu nennen, sind zwar nicht zwingend erforderlich, sorgen jedoch für ein noch angenehmeres Autofahren.

Wir gratulieren Ford zur Zertifizierung der Focus Ergonomie-Sitze mit dem AGR-Gütesiegel!



### Kontaktinformationen

Ford-Werke GmbH | 50735 Köln  
kunden@ford.com | www.ford.de



# >> Eine Wohltat für Bandscheiben und Wirbelsäule: der Bodystretcher

## Schmerzen vorbeugen und schonend bekämpfen

Nach Informationen der Himtec AG

Der selbst viele Jahre von Rückenschmerzen geplagte Schweizer Erfinder Marcel Haene hat nach fast zwei Jahrzehnten Entwicklung ein außerordentliches Gerät auf den Markt gebracht.

Marcel Haene gehört zu den Menschen, die wirklich mitreden können, wenn es um Rückenschmerzen geht. Ständig wiederkehrende Bandscheibenprobleme machten dem heute 60-Jährigen das Leben oft genug sehr schwer. In regelmäßigen Abständen musste er sich deshalb immer wieder behandeln lassen. „Es war dann vor allem die Schlingentischbehandlung beim Physiotherapeuten, die mich immer wieder auf die Beine gebracht hat“, erzählt der Schweizer Unternehmer. „Doch jedes Mal für diese komplizierte Prozedur zum Therapeuten gehen wollte ich nicht und habe nach einer Alternative gesucht.“ Diese Suche erwies sich allerdings als ziemlich frustrierend. Also was macht ein erfahrener Tüftler und Erfinder dann? Er legt selbst Hand an.

„Zunächst habe ich es mit einer Flaschenzugvorrichtung versucht“, berichtet der Unternehmer aus dem schweizerischen Menziken im Kanton Aargau. „Mit den Füßen voran habe ich mich in Richtung Decke hochgezogen. Das brachte zwar eine gewisse Linderung, war aber ebenfalls viel zu umständlich und recht unbequem.“ Im zweiten Anlauf baute er sich eine von einem Aquaschrauber zusammenklappbare Streckliege. Sie funktionierte auch sehr gut, war aber immer noch nicht das, was sich der Alpenländer vorgestellt hat. Doch aufgeben kam für ihn nicht infrage. Schließlich dauerte es 17 Jahre, bis er den nun ausgefeilten und komplett durchdachten Himtec Bodystretcher auf der FIBO in Köln 2015 erstmals vorstellen konnte. Mittlerweile steht das beeindruckend futuristisch aussehende Gerät in zahlreichen Praxen, Kliniken und sogar Fitnessstudios (siehe Interview). Wie auch beim Schlingentisch



Der Bodystretcher ist ein neues Trainingsgerät zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Dehnung der Bandscheiben.

oder dem Flaschenzug, macht es sich die Schwerkraft zunutze. Wer seinem Rücken etwas Gutes tun möchte, stellt sich auf den Bodystretcher, fixiert die Füße und passt das Gerät dann der eigenen Körpergröße an. Anschließend kippt man bäuchlings, wie auf einer Wippe, kontrolliert nach vorne, was zu einer sehr angenehmen Dehnung der Muskeln rund um die Wirbelsäule führt. „Das ist vergleichbar mit der sogenannten Traktionsbehandlung beim Physiotherapeuten und hat die gleichen gewünschte Effekte“, sagt Marcel Haene. „Die Wirbelgelenke werden vorsichtig auseinandergezogen, was die Rückenmuskeln vollständig entspannt und die Bandscheiben

entlastet. Die Streckung befreit zudem die Facettengelenke vom Druck des Körpergewichts. Das führt zu einer Schmerzlinderung und kann auch einen eventuell nötigen Heilungsprozess beschleunigen.“

Warum der Bodystretcher gerade für die Bandscheiben eine solche Wohltat ist, lässt sich leicht erklären. Sie besteht zu einem Großteil aus Wasser – etwa 90 Prozent bei einem Baby und etwas 70 Prozent bei einem 70-Jährigen. Eine gesunde Bandscheibe ist äußerst belastbar und sogar stärker als die knöchernen Wirbelkörper. Das ist auch nötig, denn als Stoßdämpfer des menschlichen



Körpers muss jede Einzelne von ihnen enorm viel aushalten. Sie muss Kompressions- und Rüttelkräfte abdämpfen und die Belastung verteilen, indem sie ihre Form anpasst. Das bedeutet für die meisten Menschen Schwerarbeit. Als Ausgleich brauchen die Bandscheiben Ruhepausen, in denen sie das Gewicht des Körpers nicht belastet. So kann die Bandscheibe im Laufe eines Tages um zehn Prozent schrumpfen und nicht immer reicht die Nachtruhe aus, um wieder ausreichend Flüssigkeit und Nährstoffe aufzunehmen. Hier setzt der Bodystretcher an.

„Wie der Name schon sagt, werden der Körper und damit auch die Bandscheiben im Bodystretcher schonend gedehnt“, sagt Marcel Haene. „Dafür reichen schon wenige Minuten aus.“ Wer die Traktionsliege erstmals benutzt, muss sich an die besondere Lagerung erst einmal gewöhnen und sollte sie nicht länger als fünf Minuten benutzen. „Das gilt insbesondere für Menschen, deren Muskulatur ziemlich verspannt ist“, sagt der Experte. „Sie müssen die Entspannung erst einmal wieder erlernen. Das geht aber sehr schnell und dann kann man den Bodystretcher in völlig entspannter Haltung auch bis zu 15 Minuten nutzen. Ich selbst habe seit der regelmäßigen

### >> Der Bodystretcher in der Physiotherapie

Rückenschmerzen sind nicht nur seit vielen Jahren der häufigste Grund für Arbeitsausfälle, sondern auch der häufigste Grund, einen Physiotherapeuten aufzusuchen. Fehlfunktionen und Fehlstellungen der Wirbelsäule, Blockaden und Verspannungen führen zu dem Massenleiden. Bei der Behandlung dieser Beschwerden setzt Andreas Sperber, Physiotherapeut aus Baiersbrunn, nun schon seit einiger Zeit auch den Bodystretcher ein. „Das mache ich bei allen Patienten mit Beschwerden der Wirbelsäule, vor allem bei jenen, die im Lendenbereich betroffen sind.“ Seine bisherigen Erfahrungen damit sind sehr gut. „90 Prozent der

Patienten nehmen das Gerät positiv an, die restlichen zehn Prozent fühlen sich unsicher oder ihnen wird in der Hanglage schwindlig.“ Seinen Erfahrungen zufolge verspürt etwa die Hälfte der Bodystretcher-Nutzer schon bei der ersten Sitzung ein Wohlfühlgefühl, bei den anderen 50 Prozent dauert es vier bis fünf Sitzungen. Der Physiotherapeut steht dann aber nicht nur tatenlos herum. „Wenn die Patienten sich mit dem Gerät wohlfühlen, unterstütze ich die Behandlung noch mit manuellen Techniken. Sowohl für mich als auch für die Patienten ist der Bodystretcher eine Bereicherung des therapeutischen Spektrums.“

Nutzung keine Rückenschmerzen mehr und das ist etwas, was ich mir lange Zeit gar nicht vorstellen konnte.“ Die Traktionsliege kommt für alle infrage, die Probleme mit dem Rücken haben. Vor allem der in der Regel am stärksten belastete Bereich der Lendenwirbelsäule kann von einer regelmäßigen Nutzung profitieren. Aber es gibt auch Kontraindikationen. Dazu

gehören eine schwere Spinalkanalstenose, eine hochgradige Wirbelsäuleninstabilität und Skoliose, eine schwere Osteoporose und eine frisch operierte Wirbelsäule. Auch bei Schwangerschaft, Bluthochdruck, Infekten und Tumorerkrankungen ist vom Bodystretcher abzuraten. „Wer unsicher ist, sollte seinen Arzt fragen“, rät Marcel Haene.



## AGR im INTERVIEW

Interview mit Fitnessstudiobetreiber  
Beat Gränacher aus Villmergen

**Wenn nicht die Kraftmaschine, sondern ein Therapiegerät  
in einem Fitnessstudio das beliebteste Gerät ist,  
lohnt es sich, einmal nachzufragen.**



Beat  
Gränacher

**AGR: Herr Gränacher, Sie haben in Ihrem  
Fitnessstudio den Bodystretcher stehen.  
Ist er wirklich so beliebt?**

**Beat Gränacher:** Ja, das kann ich bestätigen.  
Das Gerät kommt bei den Kunden von jung  
bis alt sehr gut an und ist rund um die Uhr in  
Gebrauch.

### Wie erklären sie sich das?

Es hat sich schnell gezeigt, wie gut der Body-  
stretcher dem Körper nach einem harten Train-  
ing tut. Ich selbst genieße die Entlastung  
meiner Wirbelsäule nach einem Workout  
auch.

### Wie regeln Sie die Nutzung?

Bevor wir das Gerät unseren Mitgliedern ange-  
boten haben, wurden wir von der Hersteller-  
firma HIMTEC AG professionell instruiert. Das  
hat sehr geholfen, weil wir uns daraufhin vor  
Anfragen kaum retten konnten. Jeder Neunut-  
zer wird nun von uns eingewiesen und kann  
dann den Bodystretcher selbstständig nutzen.



## Geprüft & empfohlen

### BodyStretcher (Modellreihe 4)

Dauersitzen oder zu langes Stehen führt  
zu einer Dauerkompression der Bandscheiben  
und bringt den Flüssigkeits-  
austausch zum Erliegen. Bandscheiben  
können sich wieder mit Flüssigkeit und  
Nährstoffen vollsaugen, wenn ihnen eine  
gute Ruhefläche angeboten wird. Beson-  
ders effektiv ist die Regeneration, wenn  
die Schwerkraft nahezu aufgehoben ist und  
es gleichzeitig noch zu einer Dehnung  
kommt. Hier setzen Traktionsliegen  
an. Diese sollten sich auf fast alle Körper-  
größen einstellen lassen und für min-  
destens 120 kg ausgelegt sein. Außerdem  
sinnvoll ist eine Anzeige, die die Intensität  
der Dehnung anzeigt. Diese kann helfen,  
das Training nach und nach zu steigern.  
Damit es nicht zu einer unbeabsichtigten  
Überdehnung kommt, sollte der Nutzer  
immer die Kontrolle über die Dehnung  
haben und diese selbstregulierend vor-  
nehmen können.

Wir gratulieren HIMTEC zur Zertifizierung  
mit dem AGR-Gütesiegel!



Mit dem Bodystretcher  
kann der Nutzer die  
Rückenmuskulatur und  
Bandscheiben schonend,  
kontrolliert und lang-  
anhaltend entlasten.



### Kontaktinformationen

HIMTEC AG  
5737 Menziken | Schweiz  
Tel.: +41 (0)6277 20255  
contact@himtec.ch  
www.himtec.com



## >> AGR-geprüfte Produkte

### Eine Kurzvorstellung

Jens Löhn | Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

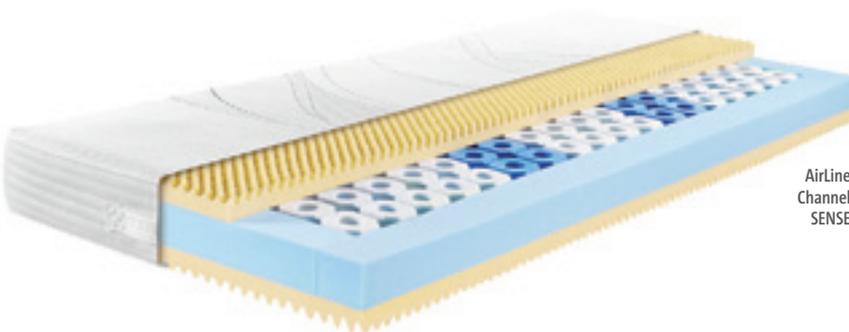
#### Malte, eine neue Kindermatratze von Alvi

Zertifizierte Kindermatratzen bieten unter anderem eine punktelastische Unterstützung des kindlichen Körpers, gerade bei einem geringen Körpergewicht. Die neu zertifizierte Matratze verfügt über zwei unterschiedlich feste Matratzenseiten (Babyseite/Juniorseite) sowie drei ergonomische Komfortzonen. Der abnehmbare Bezug, wie auch ein umlaufender trittfester Randbalken sind selbstverständlich.



Kindermatratze  
Malte

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



AirLine  
Channel  
SENSE

#### AirLine Channel SENSE von Metzeler

Eine individuell anpassungsfähige Matratze gehört genauso zum guten Schlaf wie die passende Unterfederung oder das Kissen. Neu im AGR-zertifizierten Sortiment ist die AirLine Channel SENSE von Metzeler. Das atmungsaktive Herzstück der Matratze ist auch hier der AirLine Channel Kern mit Komfortauflage. Die sechs bzw. acht Handschlaufen sorgen zusätzlich für ein leichtes Handling. Natürlich gibt es die Matratze in mehreren Härtegraden, so kann jeder Schläfertyp die passende Auswahl treffen.

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

Stilo ES mit  
höhenverstellbarer  
Rückenlehne



#### Dauphin: zwei neue Modelle für das Büro

Dreh- und Angelpunkt einer ergonomischen, aktiven und aufrechten Sitzhaltung ist die Stellung des Beckens. Deshalb hat Dauphin innovative Sitzmechaniken entwickelt, die Bewegungen zulassen. Über 25 Stuhlvarianten wurden bereits mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet. Dies in den Bereichen Büro und Industrie. Die neuesten Modelle für den Bürobereich sind die Stilo ES operator Drehstühle mit Syncro-Activ-Balance® (zertifiziert in der Kategorie Bürostuhl) und

Syncro-3D-Balance® (zertifiziert in der Kategorie Aktiv-Bürostuhl). Die Stilo ES Ergo-Solutions Modelle umfassen höhenverstellbare Rückenlehnenvarianten für jede Anforderung (Vollpolster, Netz oder Polster mit Kunststoffaußenschale). Für jede Arbeitsplatzsituation lässt sich die passende Technik und Funktion auswählen – von der selbsteinstellenden Automatik bis hin zur individuellen Balance-Technik.

Mehr unter: [www.agr-ev.de/buerostuhl](http://www.agr-ev.de/buerostuhl)  
bzw. [www.agr-ev.de/aktiv-buerostuehle](http://www.agr-ev.de/aktiv-buerostuehle)



### Neu zertifiziert bei Sedus: se:flex und se:motion

Das Sortiment der AGR-zertifizierten Stühle von Sedus wächst weiter. Auch die neuen Stühle erfüllen die Kriterien des Prüfungsgremiums. So zum Beispiel der se:flex in der Kategorie Bürostühle. Es handelt sich hierbei um einen komfortablen Drehstuhl, der sich ohne Voreinstellungen automatisch auf die Bedürfnisse der unterschiedlichsten Nutzer einstellt. Körpergewicht und Proportion regeln dabei den Anlehndruck der Rückenlehne, sodass dieser in allen Positionen stets als angenehm empfunden wird. Der Sitz ist flexibel und folgt den Bewegungen des Beckens, was zu mehr Bewegung animiert. Darüber hinaus lässt sich der Sitz an die individuelle Beinlänge anpassen und nach vorne und hinten verschieben.

**Mehr unter:** [www.agr-ev.de/buerostuhl](http://www.agr-ev.de/buerostuhl)

Der se:motion wurde in der Kategorie Mehrzweckstühle geprüft. Er ist ein flexibel einsetzbarer Drehstuhl, der die Bewegung fördert. Die fließende Form der Sitzschlinge, die Rücken- und Sitzfläche verbindet, macht den se:motion zu einem äußerst agilen Begleiter. Das Besondere dabei: Durch die neuartige Geometrie stellt sich der se:motion selbst auf den Nutzer ein, sodass perfekter Halt und mühelose Beweglichkeit vom ersten Moment an garantiert sind.

**Mehr unter:** [www.agr-ev.de/mehrzweckstuhl](http://www.agr-ev.de/mehrzweckstuhl)



se:flex:  
Komfortabler  
Drehstuhl  
aus dem Hause  
Sedus



Der se:motion muss nicht lange eingestellt werden – er stellt sich auf jeden Nutzer ein.



Freischwingendes Modell: Jumper Active Air

### Jumper von VS – von klein auf beschwingt Sitzen

Schulstühle sollen das aktiv-dynamische Sitzverhalten fördern. Beim Jumper Active Air handelt es sich um einen Freischwinger, der in sechs verschiedenen Größen erhältlich ist und bei dem die elastische Sitzschale einer ergonomisch geformten Kontur folgt. Dank freischwingendem Untergestell und der Elastizität der Sitzschale ist eine Neigung von +/- ca. 6° möglich. Der Jumper Move Air hingegen verfügt über eine spezielle 3D-Mechanik, die eine Neigung von +/- ca. 7° erlaubt und zusätzlich eine Seitwärtsneigung von ca. 3,5°. Weiterhin verfügt der Stuhl über eine stufenlos verstellbare Sitzhöhen-einstellung, die es in zwei Varianten gibt. So sind Sitzhöhen von 35 bis 56 cm realisierbar.



Höhenverstellbare  
Variante mit Rollen:  
Jumper Move Air

**Mehr unter:** [www.agr-ev.de/schulstuhl](http://www.agr-ev.de/schulstuhl)



## >> Aufsuchende Gesundheitsförderung

Wie erreiche ich mehr als 50 Prozent der Mitarbeiter in einem Unternehmen?

Nach Informationen der Trainingsinsel GmbH & Co. KG



Wie erreiche ich in meinem Unternehmen sportlich inaktive Personen mit Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung? Wie kann ich den Großteil der Mitarbeiter nachhaltig für ihre persönliche Gesundheit sensibilisieren? Dies sind typische Fragen, die sich viele Unternehmen aktuell stellen, die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) anbieten. Die meisten machen die Erfahrung, dass klassische, freiwillige BGF-Programme wie Sportkurse lediglich von einer Minderheit der Belegschaft in Anspruch genommen werden. Viele Mitarbeiter möchten nicht gemeinsam mit ihren Kollegen trainieren, andere scheuen sich davor, ihrem Chef verschwitz zu begegnen und Zeit für Bewegung ist sowieso nie gegeben – die Gründe und Ausreden der Mitarbeiter sind vielfältig. Letztendlich nehmen zudem an den Kursen überwiegend diejenigen teil, die bereits sportlich aktiv sind und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil pflegen. Die eigentliche Zielgruppe – die Risikogruppe – bleibt unerreicht.

### Die Lösung? Aufsuchende Gesundheitsförderung!

Der Schlüssel zum Erfolg sind sogenannte „aufsuchende Maßnahmen“, mit denen der individuelle Bedarf ermittelt und gezielt bedient wird. Dies bestätigt auch die „what’s next“-Studie, in der 825 Unternehmen zum Thema Betrieblichem Gesundheitsmanagement in der digitalen Arbeitswelt befragt wurden: „Aufsuchende Maßnahmen – also Gesundheitsangebote direkt am Arbeitsplatz –

werden in naher Zukunft der wichtigste Ansatz sein, um die Beschäftigten zu erreichen (Straub et al. 2017, S. 24). Programme mit aufsuchendem Charakter holen die Mitarbeiter direkt am Arbeitsplatz ab. Es handelt sich hierbei meist um kurze und niederschwellige (Bewegungs-)Angebote. Die Maßnahmen werden in den Arbeitsalltag der Arbeitnehmer integriert, um zeitliche und räumliche Barrieren zu minimieren, sodass die Hemmschwelle für eine Teilnahme sinkt.

Die Teilnahmequoten steigen erfahrungsgemäß von circa zehn Prozent bei klassischen BGF-Angeboten auf bis zu 55 bis 75 Prozent bei aufsuchenden Programmen (Weiß 2014, S. 61 f.). Die Effektivität des Angebots steigt, die Corporate Identity wird verbessert, die vor allem in Zeiten eines vorherrschenden Wettbewerbs um Mitarbeiter immer mehr an Bedeutung gewinnt, und auch das Arbeitsklima kann durch aufsuchende Maßnahmen positiv beeinflusst werden.



Mehrere Studien konnten bereits positive gesundheitliche Effekte bei den teilnehmenden Mitarbeitern von aufsuchenden Programmen nachweisen (Bräunig et al. 2015). Zudem können Maßnahmen vor Ort am Arbeitsplatz dazu beitragen, dass Mitarbeiter ihr gesundheitsschädliches Verhalten in gesundheitsförderliches umwandeln (Brehm u. Bös 2006). Dass Sitzen als das neue Rauchen gilt, ist vielen mittlerweile bekannt. Im Arbeitsalltag tatsächlich regelmäßige Bewegungspausen einzubauen, gestaltet sich jedoch für die meisten Personen als schwierig. Zudem verdeutlicht eine aktuelle Studie, dass es keine gesundheitlichen Auswirkungen hat, wenn man die einzelnen Sitzzeiten kürzer gestaltet, also öfter aufsteht – ohne dies mit leichter oder mäßig anstrengender Bewegung zu verbinden (Diaz et al. 2019). Hier stellen aufsuchende Maßnahmen das ideale Instrument dar, um eine gesundheitsfördernde Bewegungskultur im Unternehmen zu verankern.

Das Unternehmen Trainingsinsel hat sich dem zukunftssträchtigen Thema bereits vor einigen Jahren erfolgreich angenommen. Am besten beschrieben werden kann das innovative Konzept der Trainingsinsel mithilfe des Zitats des Health Managers eines DAX-Unternehmens: „[...] BGF-Maßnahmen sollten vor allem niedrigschwellig sein; **aufsuchend, in Arbeitskleidung, in Arbeitszeit** und **ohne Vorkenntnisse** durchführbar und sich auch in den **(Arbeits-)Alltag integrieren** lassen.“

- ▶ **Niedrigschwellig:** Der erste Schritt ist immer der schwerste. Die Trainingsinsel holt durch Personal Training jeden Mitarbeiter genau da ab, wo seine individuellen Bedürfnisse sind.
- ▶ **Aufsuchend:** Die Trainingsinsel verhilft den Mitarbeitern nicht nur zu mehr Bewegung, sondern sie bringt die Bewegung zu den Mitarbeitern – das Ziel ist das gleiche, der Zugang ein ganz anderer!
- ▶ **Arbeitskleidung:** Kein lästiges Umziehen und somit kein Zeitverlust von wertvoller Arbeitszeit – die Ausrede der vergessenen Sportschuhe entfällt.
- ▶ **Arbeitszeit:** „Ich würde ja gerne mehr für meine Gesundheit tun, aber mir fehlt die Zeit!“ – Auch dieses Argument wird mit Training in der Arbeitszeit erfolgreich entkräftet.



- ▶ **Ohne Vorkenntnisse:** Man muss keinen Handstand können, um teilzunehmen. Einfachste Übungen zur Lockerung, Entspannung, Mobilisierung und Stabilisierung der Gelenke und Muskeln stehen im Mittelpunkt.
- ▶ **Integration in den (Arbeits-)Alltag:** Die Mitarbeiter können zeitlich flexibel am Programm teilnehmen, wann immer der Bürostuhl oder das Produktionsband verlassen werden kann. Ein individuell passender Termin schafft Verbindlichkeit zur Teilnahme.

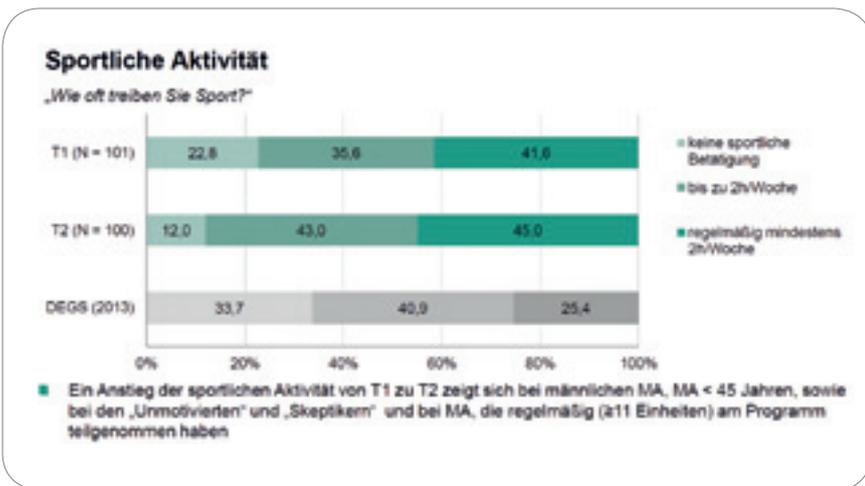
### Individuell, zielgerichtet und effizient

Dabei geht das Konzept aber noch einen konsequenten Schritt weiter: Das wöchentliche 12-Minuten-Training zeichnet sich durch eine Eins-zu-eins-Betreuung aus. Die Personal Trainer passen das Training individuell an die Bedürfnisse und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter an – so werden sowohl Bewegungsmuffel als auch Spitzensportler angesprochen. Ergänzt wird das zielgerichtete und effiziente Training mit professionellem, persönlichem Coaching und effizientem Trainingsequipment – eine erfolgsversprechende Kombination. Die Wirksamkeit des Konzepts Trainingsinsel konnte bereits im Rahmen einer 14-wöchigen Pilotphase bei einem deutschen DAX-Unternehmen bestätigt werden. Wissenschaftlich begleitet wurde die Studie durch das Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG). Die Evaluation

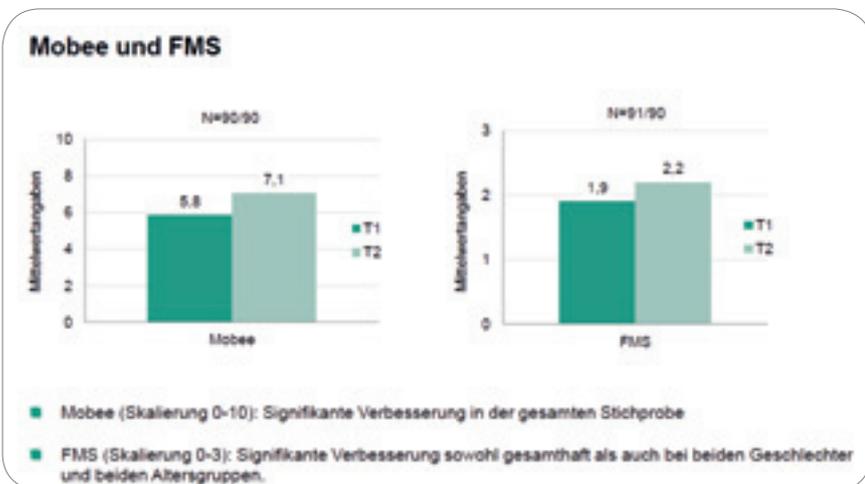
umfasste sowohl Veränderungen des Aktivitätsverhaltens, körperliche Beschwerden, Achtsamkeit für die Gesundheit als auch die Zufriedenheit mit dem Projekt. Zu Beginn und nach Abschluss des Projekts wurde bei jedem der 300 Teilnehmer eine Diagnostik mit Bioimpedanzanalyse, Beweglichkeitsmessung mithilfe von Mobee sowie ein Functional Movement Screen (FMS) zur Bewertung der funktionellen Bewegung durchgeführt.

Dank des aufsuchenden Charakters während der Arbeitszeit und in unmittelbarer Nähe zum Arbeitsplatz gelang es der Trainingsinsel, während des Projekts auch diejenigen Mitarbeiter zu motivieren, die bislang sportlich inaktiv waren. Je rund 25 Prozent der Teilnehmer achtete vor Trainingsbeginn nicht oder nur wenig auf körperliche Aktivität und war unmotiviert, an Sport- und Bewegungsprogrammen teilzunehmen. Die Trainingsinsel schien jedoch zu überzeugen: Über 70 Prozent der rund 100 Projektteilnehmenden waren regelmäßig bei der Trainingsinsel.

Die Ergebnisse der Mobee-Beweglichkeitsanalyse zeigen eine deutliche Verbesserung der Beweglichkeit bei den Mitarbeitern. Dies lässt schlussfolgern, dass die Teilnehmer auch über die Trainingseinheiten hinaus ihre Übungen durchgeführt haben und somit ein Transfer von mehr Bewegung in den Alltag gelingt. Mit dem verbesserten Aktivitätsverhalten ging ein deutlicher Rückgang an körperlichen Beschwerden einher. So sank die Zahl der



Subjektive Einschätzung der Teilnehmer zur sportlichen Aktivität



Ergebnisse Mobee-Beweglichkeitsanalyse und Functional Movement Screen (FMS) zu Beginn und nach den Trainingseinheiten

Teilnehmer mit Schulter- sowie Nackenschmerzen je um rund 40 Prozent. Auch die Ergebnisse der funktionellen Bewegungsanalyse (FMS) haben sich nach den Trainingseinheiten um 15 Prozent verbessert Neben den physischen Verbesserungen kam auch der Spaßfaktor nicht zu kurz. Nahezu alle Teilnehmenden (98 Prozent) hatten viel Spaß an dem Programm und möchten weiterhin mit der Trainingsinsel trainieren (99 Prozent).

Literatur

>> Straub R et al. #whatsnext – „Gesund arbeiten in der digitalen Arbeitswelt“. Sonderveröffentlichung des HAUFE-Verlag Personalmagazins in Kooperation mit dem Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) und der Techniker Krankenkasse (TK). Stand 2017. Im Internet unter: [www.tk.de/resource/blob/2012962/d64eb5a912d260d628182f02292ebba1/trendstudie-whatsnext-data.pdf](http://www.tk.de/resource/blob/2012962/d64eb5a912d260d628182f02292ebba1/trendstudie-whatsnext-data.pdf) (zuletzt aufgerufen am 19.03.2019). >> Weiß K. Aktueller Stand des betrieblichen Gesundheitsmanagements in Deutschland. B & G Bewegungstherapie und Gesundheitssport 2004: 52–56. >> Weiß K. Evaluation eines gerätegestützten Arbeitsplatz-aufsuchenden Rückentrainings als Maßnahme im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Stand 2014. Im Internet unter: [http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/17336/1/DISS\\_2014\\_neu\\_Endversion.pdf](http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/17336/1/DISS_2014_neu_Endversion.pdf) (zuletzt aufgerufen am 19.03.2019). >> Bräunig D et al. iga.Report 28. Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Prävention. Berlin: iga 2015. >> Diaz KM et al. Potential Effects on Mortality of Replacing Sedentary Time With Short Sedentary Bouts or Physical Activity: A National Cohort Study. Am J Epidemiol 2019; 188(3): 537–544. >> Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG): unveröffentlichte Studie 2017.



Kontaktinformationen

Ringo Mosch  
 Geschäftsführer Trainingsinsel  
 70176 Stuttgart  
[www.trainingsinsel.com](http://www.trainingsinsel.com)



## >> Auf dem Rücken der Arbeitnehmer

### News und Trends in der betrieblichen Gesundheitsförderung

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



**Betriebliches Gesundheitsmanagement fördert das höchste Gut der Mitarbeiter: die Gesundheit. So stärken Maßnahmen wie Rückenschule und Fitnessangebote den Rücken und vermindern Ausfälle. Doch auch der Mitarbeiter sollte seinen Beitrag dazu leisten und sich gesundheitsfördernd verhalten. Denn nur wer versteht, wie Gesundheit entsteht, wird es auch langfristig schaffen, gesund zu leben.**

#### Höher, schneller, weiter!

Wer kennt das nicht: „Im Moment ist es etwas viel, aber wenn das Projekt vorbei ist, wird's wieder ruhiger“. Meist bleibt das ein frommer Wunsch. Denn es kommt: das nächste Großprojekt, die weitere Umstrukturierungswelle und die Stelle der – wegen Rückenschmerz ausgefallenen – Kollegin kann erstmal nicht nachbesetzt werden! Kein Wunder, dass fast die Hälfte aller Arbeitnehmer innerlich gekündigt hat. Dass es bereits

Artikel zur „Beschleunigungsfrage für Firmen“ gibt, zeigt, dass in vielen Bereichen der Boden der gesunden Veränderungen verlassen wurde. Und ganz nebenbei sind 80 Prozent aller Deutschen mindestens einmal im Jahr von Rückenschmerzen betroffen. Und nur bei 20 Prozent davon kann eine nachweisbar medizinische Ursache gefunden werden. Der große Rest: psychisch „überlagert“, wie es im medizinischen Fachjargon heißt. Damit Arbeit auch morgen noch gesund bleibt, gibt es seit einigen Jahren das betriebliche Gesundheitsmanagement. Angefangen von gesetzlichen Bestimmungen, wie die der physischen und psychischen Gefährdungsbeurteilung, bis hin zu konkreten Maßnahmen wie „Rückenschule am Arbeitsplatz“ und eigenen Firmenfitnessstudios wird für die Mitarbeiter und gegen den Rückenschmerz einiges getan. Wichtig ist allerdings, dass die reine Bereitstellung der Mittel, wie zum Beispiel der höhenverstellbare Schreibtisch etc., nicht ausreicht.

Vor allem um die zu erreichen, die sich besonders schwer tun – und es am nötigsten hätten. Meist nutzen den Firmenlauf und das Fitnessstudio die – sowieso schon sportlichen und fitten – Mitarbeiter. Daher sind der zielgerichtete Einsatz und die Vernetzung der Maßnahmen wichtiger, als viel Geld in die Anschaffung neuer Möbel etc. zu stecken. Nur wer versteht, wie Gesundheit entsteht, wird es auch langfristig schaffen, gesund zu leben. Und die angebotenen Lösungen richtig nutzen. Leistungsfähigkeit und „Performance“ im Beruf sind direkt mit der körperlichen und geistigen Fitness verbunden. Passgenaue Lösungen, die auf die aktuelle Situation im Betrieb zugeschnitten werden, sind gefragt und in aller Regel kostengünstiger als viele Maßnahmen unkoordiniert umzusetzen. Gehen Sie das Thema Mitarbeitergesundheit strategisch an und definieren Sie echte Ziele, dann wird der Rücken der Mitarbeiter effektiv entlastet (s. Tabelle).



Ein wichtiges Mittel, dass die Maßnahmen greifen, ist dabei die Selbstbeteiligung der Mitarbeiter. Das heißt: Mitentscheiden und Mitbezahlen.

**Mitentscheiden:**

Fragen Sie, welche Maßnahmen die Mitarbeiter benötigen und nutzen werden, bzw. lassen Sie eigene Vorschläge in kleinen Workshops erarbeiten.

**Mitbezahlen:**

Vergünstigen Sie Eintritte in Fitnessstudios oder geben Sie Prozent-Gutscheine für gesundes Essen aus, dann ist der empfundene Wert viel höher, als wenn es für die Mitarbeiter kostenfrei ist. Ganz nach dem Motto: „Was nix kostet, ist nix wert.“

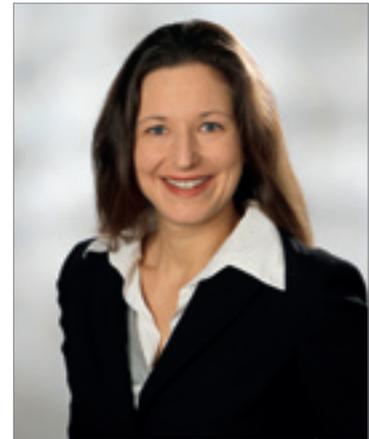
**Was würden Sie sagen, wenn Ihr Arbeitgeber Gesundheitsurlaub anbietet?**

Wer gleichzeitig noch die Arbeitgeberattraktivität steigern und Mitarbeiter langfristig motiviert im Unternehmen halten will, hat die

Möglichkeit, Regenerationstage oder Gesundheitsurlaub anzubieten. Wie? Ganz einfach: Geben Sie statt alleiniger Geldprämien nach einem gelungenen Jahr oder Projekt Ihren Mitarbeitern die Chance, ein paar Tage in gesunder Atmosphäre neue Kraft zu tanken. Gleichzeitig sind vor Ort Sportprogramme, Rückenurse, Stressseminare, Entspannungsmethoden oder Moorbäder, Thermenutzung und Massagen möglich. Sie können dies auch gut als Incentiv nutzen, wer zum Beispiel alle Gesundheitsprogramme der Firma nutzt, darf auf Reisen oder wer weniger Krankheitstage als der Durchschnitt verbucht.

Egal wie: Es muss zur Firmenphilosophie passen, dann werden Ihre Mitarbeiter begeistert sein und weniger Rückenschmerzen und Fehltag haben.

**Wer heute keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird morgen viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.**  
*Sebastian Kneipp*



Dr. med. Ulrike Stefanowski



**Kontaktinformationen**

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

**Tabelle 1: Mögliche Ziele der betrieblichen Gesundheitsförderung und Beispiele für gezielte Maßnahmen**

Ziel	Maßnahme Verhältnisse	Maßnahme Verhalten
<b>Rückenschmerzen vermindern</b>	Möglichkeit, Sitz- und Stehposition zu verändern	Schulung Ergometrie am Arbeitsplatz
<b>infektbedinge Ausfälle vermindern</b>	Händedesinfektion zur Verfügung stellen, Home-Office möglich machen	Aufklären über Ansteckungen von Infektionskrankheiten
<b>stressbedingte Ausfälle vermeiden</b>	Arbeitsorganisation überprüfen und ggf. anpassen	Wissen über Stressverarbeitung und Methoden vermitteln
<b>gleichzeitig: Arbeitgeberattraktivität steigern</b>	Gesundheitsurlaub bzw. Regenerationstage mit anderen Projekten verknüpfen  www.gesunde-mitarbeiter.bayern	Wenn Mitarbeiter z. B. wenig Krankheitstage vorweisen können oder andere gesunde Projekte mitmachen oder wenn sie das Firmenziel übererreichen, dann zahlt der Arbeitgeber Gesundheitsleistungen im Urlaub oder schenkt einen Urlaubstag.



## >> Mit Ergonomie-Scouts durch den demografischen Wandel

### Der demografische Wandel erfordert eine spezielle Personalentwicklung

*Anne-Marie Glowienka | hochForm, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Demografie- und Ergonomieberatung | Dr. Anneli Röhr | Westküstenkliniken Brunsbüttel und Heide, Leiterin des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und Projektleitung „Zukunft durch Bildung – Heute für Morgen“*

In Gesundheitsberufen stehen die Belange der Patientinnen und Patienten im Vordergrund. Dabei kommt oft die Gesundheit der Mitarbeiter zu kurz. Arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen gehören, wie Gesundheitsberichte der Krankenkassen der letzten Jahre zeigen, zu den besonders relevanten Fehlzeitendiagnosen von Mitarbeitern in Krankenhäusern. Eine Verbesserung der Ergonomie am Arbeitsplatz hat dabei nicht nur positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Mitarbeiter und reibungslosere Leistungserbringung in allen Tätigkeitsbereichen, sondern steigert auch die Versorgungsqualität der Patienten.



Anne-Marie Glowienka



Dr. Anneli Röhr

#### Zukunft durch Bildung – Heute für Morgen

Vor diesem Hintergrund führen die Westküstenkliniken Brunsbüttel/Heide sowie das Klinikum Itzehoe das mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) geförderte Projekt „Zukunft durch Bildung – Heute für Morgen“ mit der Laufzeit von 2016 bis 2019 durch. Dahinter steckt folgende Idee: Der demografische Wandel erfordert eine spezielle Personalentwicklung. Lange Zeit lag der Fokus auf der Vermittlung fachlicher Kompetenzen in den verschiedenen Berufen, aber inzwischen werden zusätzliche Kompetenzen zur eigenen Gesunderhaltung, zur Kommunikation und Zusammenarbeit immer wichtiger. Ziele des Projekts sind dementsprechend der Erhalt der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten sowie der nachhaltige Aufbau einer demografiegerechten Personalentwicklung.

Das Projekt ist inhaltlich breit angelegt und strukturell mehrstufig konzipiert. Es schlägt einen Bogen von der Personal- zur Organisationsentwicklung:

- ▶ Basis-Seminare für alle Interessierten zu den Themen Resilienz, Deeskalation,

Kommunikation, generations- und berufsgruppenübergreifende Zusammenarbeit und Umgang mit Sucht

- ▶ Weiterbildungen zu kollegialen Multiplikatoren in den Themen Ergonomie, Resilienz, Kommunikation und Sucht
- ▶ Workshops/Gesundheitszirkel in Teams zu berufsgruppenübergreifender Zusammenarbeit und gesunder Arbeitsgestaltung sowie Arbeitsgruppen zu übergeordneten Themen, zum Beispiel Erhalt der Arbeitsfähigkeit im Schichtdienst

#### Die Weiterbildung zum Ergonomie-Scout umfasst dabei folgende Themen:

- ▶ Anatomie, Physiologie sowie Ergonomie in Theorie und mit viel Praxis
- ▶ Arbeitsplatzcheck vor Ort: physische und psychische Belastungsfaktoren in den unterschiedlichen Arbeitsbereichen erkennen
- ▶ Ausgleichs- und Entlastungsübungen für die jeweiligen Arbeitsbereiche

- ▶ Methodik, Didaktik, Kommunikation
- ▶ Einsatz von Hilfsmitteln

#### Gesundheitsförderung durch Ergonomie-Scouts

Die Ergonomie-Scouts werden in den Westküstenkliniken Brunsbüttel/Heide durch das interne betriebliche Gesundheitsmanagement koordiniert. Hier kommen Anfragen von Mitarbeitern, Führungskräften oder den Fachkräften für Arbeitssicherheit an. Ein typischer Auftrag ist zum Beispiel die individuelle Einstellung eines Bildschirmarbeitsplatzes durch die richtige Tisch- und Sitzhöhe, den korrekten Abstand vom Bildschirm und die geeignete Beleuchtung. Aber auch aus der Pflege werden die Ergonomie-Scouts zunehmend angefragt, beispielsweise um eine rüchenschonende Haltung beim Positionieren oder den passenden Einsatz von Hilfsmitteln zu üben.

Konkret könnte der Ablauf nach einer Anfrage für die Ergonomie-Scouts folgendermaßen aussehen: Der Ergonomie-Scout vereinbart nach der Anfrage einen Termin mit den Kollegen bzw. Kolleginnen vor Ort. Dort erfolgt dann nach einer Analyse des Arbeitsplatzes



## Idealtypischer Ablaufplan einer Beratung durch Ergonomie-Scouts



eine individuelle Beratung inklusive Handlungsempfehlungen, zum Beispiel spezielle Ausgleichs- und Entlastungsübungen. Gleichzeitig wird ein Folgetermin nach circa vier Wochen vereinbart, um zu sehen, ob sich die Arbeitsplatzsituation verbessert hat. Unterstützung können sich die Ergonomie-Scouts auch bei den Führungskräften und weiteren innerbetrieblichen Akteuren im Arbeits- und Gesundheitsschutz holen, wie zum Beispiel der Fachkraft für Arbeitssicherheit und dem Betriebsarzt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter merken in den Beratungsgesprächen mit den Ergonomie-Scouts, dass eine gute Arbeitsplatzgestaltung und das eigene rückengerechte Verhalten zusammengehören. Dies umfasst beispielsweise regelmäßige Ausgleichsübungen, Veränderungen der Sitzposition oder eine sportliche Aktivität nach Arbeitsende.

So lassen sich beispielsweise kleine Übungen, wie zum Beispiel der „Rückenentlaster“ oder die „Flankendehnung“, zur Entlastung und zur Lockerung von Schulter- und Nackenmuskulatur ohne großen Aufwand in den Arbeitsalltag einbauen. Die Ergonomie-Scouts treffen sich regelmäßig zum Austausch und haben

auch Kontakt zu den anderen kollegialen Multiplikatoren für Gesundheit. So können Mitarbeiter, bei denen stressbedingte Ursachen von Rückenschmerzen anzunehmen sind, auf die Resilienztrainer hingewiesen werden. Gesundheitsförderung wird hier als ganzheitlicher Ansatz verstanden, der physische, psychische sowie soziale Gesundheit umfasst und dabei das Verhalten der Mitarbeiter ebenso wie die Arbeitsverhältnisse in den Blick nimmt.



### Kontaktinformationen

Anne-Marie Glowienka  
hochForm Gesundheits- und  
Demografiemanagement  
27801 Dötlingen  
Tel.: 04433 939014  
info@hochform-zentrum.de  
www.hochform-zentrum.de

Dr. Anneli Röhr  
Westküstenkliniken Brunsbüttel und  
Heide Projektleitung ESF und Leitung  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
aroehr@wkk-hei.de  
www.westkuestenklinikum.de





# >> BGM – Betrieblicher Gesundheitsmanager

## HFA bietet IHK-zertifizierte Weiterbildung

Nach Informationen der HFA – Health & Fitness Academy

Das neue IHK-zertifizierte Ausbildungsformat BGM – Betrieblicher Gesundheitsmanager der HFA-Health & Fitness Academy wird der Entwicklung auf dem Arbeitsmarkt in Deutschland gerecht, indem es Fachkräfte schult, die in diesem interessanten Arbeitsfeld professionell auftreten und agieren können.

### BGM auf dem Vormarsch

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) befindet sich deutschlandweit in einer enormen Wachstumsphase. Neben einem höheren Gesundheitsbewusstsein und steigender Investitionsbereitschaft der Unternehmen bietet auch die Politik mit deutlich höher budgetierten Präventionsleistungen dafür eine gesetzliche Grundlage.

Die Aufgaben innovativer Unternehmen reichen heute weit über betriebswirtschaftlich ausgerichtete Aspekte hinaus. Mitarbeiter erwarten neben einem interessanten Job auch die Möglichkeit, sich persönlich zu verwirklichen sowie eine gesundheitsorientierte Unternehmenskultur.

Das BGM schafft genau dafür eine Plattform und verbindet gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen, psychosoziales Wohlbefinden sowie individuelle Entwicklungsmöglichkeiten. Häufig werden Firmen bei der Einführung eines BGM von externen Experten wie Sportmedizinern, Physiotherapeuten, Ernährungswissenschaftlern und Psychologen unterstützt und begleitet. Viele Unternehmen haben Mitarbeiter mit entsprechendem Know-how, die für diesen Bereich angestellt sind.

Die umfassende Weiterbildung zum Betrieblichen Gesundheitsmanager bietet für alle interessierten Bewegungsfachkräfte, Gesundheitsdienstleister und betrieblichen Gesundheitsbeauftragten, die in diesem Kontext tätig sind oder aktiv werden möchten, die perfekte Basis, um professionell in diesem für Unternehmen immer wichtiger werdenden Handlungsfeld tätig zu sein.



### Betrieblicher Gesundheitsmanager (IHK zertifiziert) – ein Überblick

#### Seminaransatz und Ziele

Diese in vier Module aufgeteilte Fortbildung hat eine Dauer von drei bis fünf Monaten und gibt einen detaillierten Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise eines BGM sowie in die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Die Teilnehmer werden in der Anwendung spezifischer Methoden, Instrumente sowie Analysen zur Implementierung eines BGM geschult. Das Seminarziel besteht darin, den Teilnehmer zu einem professionell agierenden Gesundheitsberater für Unternehmen zu befähigen. Dabei werden neben einem sicheren Auftreten auch das Präsentieren von Konzepten und Angeboten sowie die Moderation von Gesprächsrunden gefördert.

#### Besonderheiten

Das interdisziplinär ausgerichtete Referententeam besteht aus Arbeitspsychologen, Gesundheits- und Sportwissenschaftlern, Vertretern von Krankenkassen und Unternehmen, die selbst im BGM-Kontext beruflich aktiv sind. In diesem praxisorientierten Seminar lernen

die Teilnehmer bewährte Konzepte ausgewählter Unternehmen kennen und erfahren, welche Stolpersteine sich bei der Umsetzung ergeben können. Darüber hinaus ist das Ausprobieren in konkreten und relevanten Fallbeispielen und das Erarbeiten individueller BGM-Projekte ein wichtiger Bestandteil. Um konkrete Einblicke in dieses Tätigkeitsfeld zu bekommen, erhalten Sie die Möglichkeit, bei realen BGF/BGM-Einsätzen zu hospitieren.

#### Nutzen

Die Fortbildung ist IHK anerkannt und zertifiziert. Nach erfolgreichem Abschluss der Fortbildung verfügen die Teilnehmer über praxisrelevantes Expertenwissen sowie bewährte Arbeitsmaterialien für den Einstieg bzw. Vertiefung der eigenen BGM-Tätigkeit.

Sie erhalten ein offizielles Zertifikat zum Betrieblichen Gesundheitsmanager – HFA, anerkannt durch die IHK und den Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. Darüber hinaus bietet sich Ihnen damit die Möglichkeit, in regionalen BGM-Netzwerken aktiv zu werden und von den Kontakten erfahrener BGM-Fachleute zu Krankenkassen, Firmenvertretern sowie BGM-aktiven Unternehmen zu profitieren.



### Vorteile eines BGM

Laut B. Badura, einem der führenden Wissenschaftler auf diesem Gebiet, definiert sich BGM als Entwicklung betrieblicher Prozesse und Strukturen, welche die gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeit und Organisation sowie die Befähigung zum gesundheitsfördernden Verhalten der Mitarbeiter zum Ziel haben.

Die Vorteile sind sowohl für Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber eindeutig belegt (iga-Report 28/Chapman 2012):

- ▶ erhöhte Mitarbeiterzufriedenheit und Loyalität zum Unternehmen
- ▶ reduzierte Arbeitsbelastungen
- ▶ weniger Krankheitsfälle und Produktionsausfälle
- ▶ Imageaufwertung des Betriebs
- ▶ verbesserte Kundenzufriedenheit
- ▶ gesteigerte Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit
- ▶ positive Entwicklung des Betriebsklimas

Wirtschaftlich ist der positive Nutzen ebenso nachgewiesen. Mehrere Analysen belegen eindeutig einen positiven ROI (Return on Investment). Das bedeutet, dass für jeden in die Gesundheit investierten Euro das Zwei- bis Fünffache an monetärem Wert zurückkommt.

### Hintergründe

#### Mitarbeiter und deren Arbeitskraft – wertvollste Ressource von Unternehmen

Aufgrund des demografischen Wandels wird das zukünftige Angebot von Arbeitskräften in Deutschland stark beeinflusst. Ein steigender Fachkräftemangel verschärft sich weiterhin in verschiedenen Bereichen. Über die demografischen Entwicklungen hinaus hat sich in vielen Unternehmen der Arbeitsdruck erhöht und die Mitarbeiter stehen in psychophysischer Hinsicht immer höheren Anforderungen gegenüber. Gemäß Erhebungen des Statistischen Bundesamtes (2010) scheidet mehr als jeder vierte Arbeitnehmer aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig aus dem Erwerbsleben aus. Laut AOK Fehlzeitenreport 2018 steigt die Anzahl der Fehltage durch psychische Erkrankungen weiter an. Von den zehn am häufigsten durch Beschäftigte genannten Arbeitsbelastungen, die vom Wissenschaftlichen Institut der AOK erfragt wurden, zählen sieben zu den psychischen Belastungen. 2018 belegte die jährlich erhobene Gallup-Studie wieder ein großes Problem mit der Mitarbeiterzufriedenheit und der internen Kommunikation in deutschen Unternehmen. Mit 15 Prozent der Beschäftigten ist der Anteil der emotional hoch gebundenen Arbeitnehmer, die mit Begeisterung und Herzblut ihrer

Tätigkeit nachgehen, nach wie vor auf einem niedrigen Niveau. Drei von vier Beschäftigten (71 Prozent) machen lediglich Dienst nach Vorschrift. Über fünf Millionen Arbeitnehmer (14 Prozent) haben bereits innerlich gekündigt und besitzen laut Gallup keine Bindung zum Unternehmen. Demgegenüber weisen motivierte Mitarbeiter, die sich mit dem Unternehmen identifizieren, die niedrigsten Fehlzeiten auf. Diese Entwicklungen fordern ein Umdenken in Unternehmen und speziell der Führungskräfte. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement kann positiv zur Gesundheit und Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter, der wertvollsten Ressource eines Unternehmens, und somit zum Erfolg beitragen.

Weitere Informationen zur Weiterbildung und die genauen Inhalte der einzelnen Module finden Sie auf der HFA-Website: [www.hfacademy.de](http://www.hfacademy.de)



#### Kontaktinformationen

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

Anzeige



**Kinder wachsen - moll wächst mit - [www.moll-funktion.de](http://www.moll-funktion.de)**



## >> Autogenes Training

### Eine Möglichkeit, um im Alltag zu entspannen

*Katrin Kessler-Scholz | Physiotherapeutin, Entspannungspädagogin,  
Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention*



**In unserem vielfach hektischen Alltag ist es wichtig, zwischendurch auch mal entspannen und abschalten zu können. Autogenes Training ist hierfür hervorragend geeignet und wird – bei entsprechend ausgebildeter Kursleitung – von den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.**

#### Die Balance ist wichtig

Dabei spielt unser vegetatives Nervensystem – bestehend aus Sympathikus und Parasympathikus – eine große Rolle. Der Sympathikus „pusht“ den Körper an, damit er Leistung bringen kann. Was früher für den Kampf oder die Flucht vor Gefahr gedacht war, nutzen wir heute für Leistung im Beruf und im Alltag. Der Sympathikus hält uns wach, unsere Herzfrequenz steigt, wir atmen schneller und der Muskeltonus erhöht sich. Der Parasympathikus sorgt hingegen für Regeneration nach erbrachter Leistung und bringt den Körper wieder in den „normalen“ Zustand. Die Herz- und Atemfrequenz sinkt, wir sind nicht mehr so aufmerksam und die Muskulatur entspannt sich.

#### Was macht Stress mit uns?

Bei Stress ist das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, also zwischen Sympathikus und Parasympathikus, gestört. Haben wir dauerhaft Stress, beispielsweise aufgrund von privaten Problemen, hoher Arbeitsbelastung usw., ist der Sympathikus permanent aktiv, die Stressreaktion bleibt erhalten. Dies wiederum wirkt sich negativ auf unseren Körper aus. Schlafstörungen, erhöhter Blutdruck, Verdauungsstörungen und Muskelverspannungen sind vorprogrammiert. Ein permanent erhöhter Muskeltonus kann Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im gesamten Bereich der Wirbelsäule bedingen. Auch Schulter und Nacken sowie das Kiefergelenk können betroffen sein. Zudem können Kopfschmerzen, Tinnitus und Schwindel entstehen – und dies ist nur ein geringer Teil der Symptome, die Stress im Körper auslöst.

#### Autogenes Training beugt Stress vor

Um diesen negativen Folgen von Stress vorzubeugen, sollten wir im Alltag öfter mal entspannen, um das Gleichgewicht zwischen

Belastung und Entlastung wieder zu erreichen. Hierbei kann Autogenes Training als wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode hilfreich sein. Es wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts von Prof. Dr. Schultz, einem deutschen Psychiater, als eine Art der Selbsthypnose entwickelt.

Noch heute besteht es aus sechs verschiedenen Formeln, die immer in der gleichen Reihenfolge angewandt werden:

- ▶ Die erste Übung sorgt für ein „Schweregefühl“ und entspannt die Muskulatur.
- ▶ Die zweite Übung ist eine Wärmeübung. Sie führt dazu, dass sich die Blutgefäße erweitern, wodurch unter anderem der Blutdruck verringert wird.
- ▶ Die dritte Übung führt zu einer weiteren Entspannung, wodurch die Herzfrequenz absinkt.
- ▶ Die vierte Übung ist eine Atemübung. Sie senkt die Atemfrequenz.
- ▶ Die Sonnengeflechtsübung als fünfte Übung hat einen positiven Einfluss auf ein Nervengeflecht des vegetativen Nervensystems. Sie kann beispielsweise den Magen-Darm-Trakt beruhigen.
- ▶ Als Abschluss wird die sechste Übung durchgeführt. Sie führt zur sogenannten Stirnkühle. Die tiefe Entspannung wird bewusst erlebt und fühlt sich wie ein tiefer und erholsamer Schlaf an.

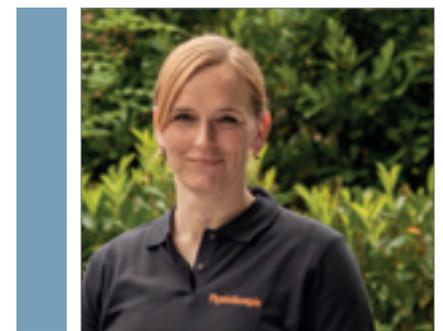
Zwischen den einzelnen Übungen steht die Ruheformel: „Ich bin ganz ruhig“, um die Entspannung zu verstärken.

Autogenes Training kann zum Beispiel in Kursen, durch Bücher, CDs oder Videos aus dem Internet erlernt werden. Die gesetzlichen Krankenkassen erkennen nach § 20 SGB V

Autogenes Training als Präventionskurs an, wenn der Kursleiter eine entsprechende Ausbildung absolviert hat. Die Autorin empfiehlt, zunächst einen geförderten Präventionskurs zu besuchen, um Autogenes Training in einer kleinen Gruppe zu erlernen. Die Krankenkassen helfen gerne bei der Vermittlung entsprechender Kurse weiter. Danach kann man gegebenenfalls auf CDs und Bücher zurückzugreifen, um die Praxis zu vertiefen.

#### Fazit der Autorin:

Autogenes Training eignet sich hervorragend, um sich im stressigen (Arbeits-)Alltag kleine Pausen der Entspannung zu gönnen und um insgesamt ruhiger und gelassener zu werden.



Katrin Kessler-Scholz



#### Kontaktinformationen

Katrin Kessler-Scholz  
Physiotherapeutin  
Entspannungspädagogin  
Referentin für rückengerechte  
Verhältnisprävention  
[info@physiotherapie-nienstaedt.de](mailto:info@physiotherapie-nienstaedt.de)  
[www.physiotherapie-nienstaedt.de](http://www.physiotherapie-nienstaedt.de)



## >> Frühjahrsputz nach Traditioneller Chinesischer Medizin

### Die Leber stärken für mehr Beweglichkeit

*Martin Josuweit | Heilpraktiker, Personal Trainer und Qigong-Lehrer*

Unsere Gesundheit steht und fällt mit unserem größten Entgiftungsorgan, der Leber. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind der Leber Muskeln und Sehnen zugeordnet. Das Organ beeinflusst somit die Beweglichkeit eines Menschen. Tun Sie Ihrer Leber etwas Gutes, wirkt sich dies auch positiv auf Ihre körperliche Konstitution aus.

#### Die fünf Elemente der TCM

Wahrscheinlich haben Sie schon einmal von den chinesischen fünf Elementen gehört. Es gibt eine Unmenge an Literatur zu diesem Thema (zum Beispiel Ernährung nach den fünf Elementen), sodass fast jeder schon einmal etwas über TCM gelesen hat.

Was genau hat es mit diesen fünf Elementen auf sich? Statt von den fünf Elementen sollte aber besser von den fünf Wandlungsphasen gesprochen werden, denn die fünf Elemente sind keine festen Größen, da sie sich ständig ineinander umwandeln.

Gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) lässt sich das Jahr in fünf Jahreszeiten unterteilen: Frühjahr, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter. Diesen werden dann jeweils die sogenannten Elemente zugeordnet: Holz dem Frühling, Feuer dem Sommer, Erde dem Spätsommer, Metall dem Herbst und Wasser dem Winter. Den Elementen wiederum sind die verschiedenen Organsysteme zugeordnet: Leber und Gallenblase dem Frühling, Herz und Dünndarm dem Sommer, Magen und Milz dem Spätsommer, Lungen und Dickdarm dem Herbst, Niere und Blase dem Winter. Diese Zuordnungen lassen sich in Tabellenwerken festhalten und fast unendlich weitertreiben.

Für diesen Artikel seien aber lediglich noch die den Elementen zugeordneten Körpergewebe genannt, damit die weiteren Ausführungen nachvollziehbar werden. So gehören zur Leber



die Muskeln und Sehnen, zum Herz die Blutgefäße, zum Magen das Bindegewebe, zu den Lungen die Haut, Nerven und Haare, zu den Nieren die Knochen und Gelenke. Doch wozu diese langweilige Auflistung? Damit erkennbar wird, wie in der TCM die Dinge zusammenhängen.

#### Im Frühjahr der Leber Gutes tun

Mit den vorstehenden Informationen können Sie nun nachvollziehen, warum das Frühjahr die beste Zeit ist, um die Leber und ihre Funktionen zu stärken. Tibetische Mönche sagen: Das Alter eines Menschen hängt vom Alter seiner Leber ab. Unsere Gesundheit ist verbunden mit unserem größten Entgiftungsorgan, der Leber. Nach der TCM sind der Leber Muskeln und Sehnen zugeordnet, daher ist die Leber wiederum verbunden mit der Flexibilität und Beweglichkeit eines Menschen. Das heißt, alles was wir der Leber Schlechtes

antun (Lifestyle, Essen, Giftstoffe etc.) wirkt sich auch negativ auf unsere Beweglichkeit aus. Das Schlimme ist: Die Leber kennt keinen Schmerz. Das heißt, sie tut nicht weh, wenn sie krank oder schwach ist. Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit, sagt man. Das klingt alles sehr endgültig und negativ? Mag sein, aber: Wir können jederzeit damit beginnen, der Leber Gutes zu tun (gesund essen, keine Konservierungs- und Farbstoffe verzehren, weniger Fett aufnehmen, Medikamente und Alkohol vermeiden, genügend Bewegung in den Alltag integrieren etc.). Genauso gut können wir in jedem Alter damit beginnen, unsere Flexibilität zu verbessern.

Wie schon erwähnt, ist jetzt, im Frühling, die ideale Zeit, sich liebevoll und lohnend um die Leber zu kümmern. Gutes, aber auch Schlechtes wirken sich dann besonders stark auf die Leber aus. Beginnen wir jetzt mit der Pflege



unserer größten Drüse, so wird unser Lohn eine Verbesserung der Lebensqualität und eine erhöhte Lebenserwartung sein.

### Übungen für die Leber

Jeder kann seine Leber positiv beeinflussen, beinahe überall: Denn Dehnungsübungen und Gymnastik können Muskelverspannungen lösen und so die Leber stärken. Eine bekannte, einfache und funktionierende Übung möchte ich Ihnen hier an die Hand geben:

#### ► Rumpfbeugen nach vorne

Die Mönche sagen: 30 Mal am Tag nach vorne beugen, beugt vorzeitiger Alterung vor.

**Vorsicht:** Nach langer Inaktivität sowie bei Bandscheiben-, Muskel-, Sehnen- und Wirbelsäulenproblemen unbedingt zunächst Rücksprache mit Ihrem Arzt halten! In Verbindung mit den Rumpfbeugen sollte stets im Anschluss auch die Gegenbewegung geübt werden.

#### ► Rückbeugen

Dazu legen Sie Ihre Hände auf die Pomuskeln und beugen sich langsam rückwärts, wobei Sie den unteren Rücken mit den Händen unterstützen. In der Endposition für drei tiefe Atemzüge bleiben, dabei mit jedem Ausatmen noch ein wenig tiefer in die Überstreckung sinken. Anschließend langsam wieder aufrichten.

Der Frühling ist die Zeit, um gute Vorsätze direkt in die Tat umzusetzen. Beginnen Sie mit dem Vorbeugen gleich heute!

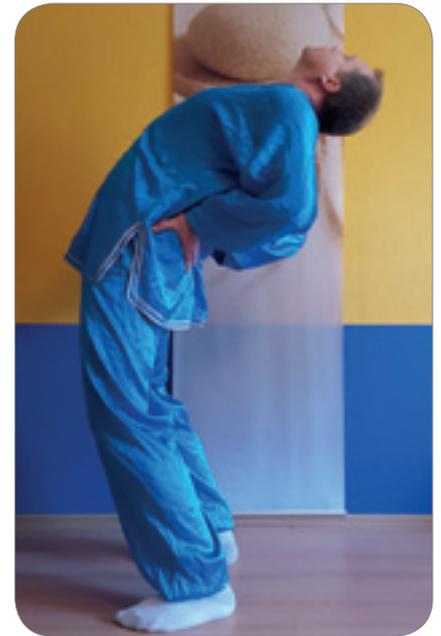
#### So bestimmen Sie Ihr Körperalter

Hier noch ein kleiner Test, mit dessen Hilfe Sie Ihr Körperalter einschätzen können: Wärmen Sie sich zunächst etwas auf, zum Beispiel durch Joggen am Platz, Ergometerfahren oder Ähnliches. Zehn Minuten genügen bereits. Dann stellen Sie sich schulterbreit hin, strecken die Beine durch und führen langsam eine Rumpfbeuge nach vorne aus.

Lassen Sie sich für wenigstens drei Atemzüge lang mit der Ausatmung von der Schwerkraft nach unten ziehen. Machen Sie sich dann gedanklich eine Markierung, bis wohin Sie mit Ihren Händen gekommen sind.



Rumpfbeugen nach vorne



Rückbeugen

#### Testergebnis

**< 25 Jahre:** Die Handflächen sollten ohne größere Anstrengung flach auf dem Boden aufgelegt werden können. Wenn dies mit durchgestreckten Beinen klappt, sind Ihre Muskeln noch flexibel, entspannt und nachgiebig. Schaffen Sie es nicht, sind Sie bereits weniger beweglich, als es ihrem Alter entspricht. Versuchen Sie täglich Ihre Zehen zu berühren und registrieren Sie mit der Zeit eine langsame Verbesserung ihrer Beweglichkeit.

**25–35 Jahre:** Der Boden sollte noch mit den Fingerspitzen leicht und ohne große Anstrengung berührt werden können. Wenn dies mit durchgestreckten Beinen nicht mehr gelingt, so sind meist Inaktivität und ein schlechter Stoffwechsel schuld daran, dass die Muskeln schwach und unelastisch geworden sind. Fangen Sie unbedingt an, Ihre Muskeln zu dehnen.

**35–50 Jahre:** Es sollte ohne Unbehagen mit den Fingerspitzen der Fußspann erreicht werden können. Wenn sich bei durchgestreckten Beinen das Vorbeugen schwer oder gar schmerzhaft anfühlt, liegt dies an harten Muskeln und Sehnen. Beginnen Sie unverzüglich mit dem Dehnen.

**> 50 Jahre:** Die Füße sollten sich bei gestreckten Beinen ohne Unbehagen oder Dehnschmerz erreichen lassen. Ist dies nicht der

Fall, sind die Körperstrukturen durch Inaktivität und eingelagerte Stoffwechselprodukte hart und unflexibel geworden. Aber noch ist nichts verloren! Beginnen Sie jetzt mit der Dehnarbeit. Täglich durchgeführt werden Sie wahrscheinlich schon innerhalb eines Monats feststellen, dass Sie ohne Unbehagen wieder bis zu Ihren Füßen kommen.

#### Ziel sind 30 Rumpfbeugen pro Tag

Dehnen und Stretching erhöhen die Blutversorgung und den Stoffwechsel im Muskel. So werden Schlacken schneller und besser abtransportiert und die Sauerstoffversorgung des Gewebes sichergestellt. Eine verbesserte Sauerstoffversorgung von Muskeln und Organen, speziell der Leber, erhöht die Leistungsfähigkeit, fördert die Entgiftung des Körpers und somit letztlich die Gesundheit. Fangen Sie also gleich heute an, Ihrer Leber Gutes zu tun. Beginnen Sie, Ihren Körper zu verjüngen, um frühzeitiges Altern zu vermeiden und Ihre Lebensqualität sowie Lebenserwartung zu steigern. Dafür gibt es viele Möglichkeiten. Die eigene Beweglichkeit zu verbessern ist lediglich eine davon, kann aber unmittelbar umgesetzt werden. Wenn Sie sich darüber hinaus noch gesund ernähren, ab und an entschlacken und ausreichend trinken – ja, hier ist wieder einmal stilles Wasser oder ungesüßter Tee (kein Schwarztee) gemeint –, fühlen sich Ihre Leber und Ihr gesamter Körper besonders wohl.



Chrysanthementee



Chrysanthemenblüten

### Geheimtipp

Trinken Sie Chrysanthementee (in jedem gut sortierten Asialaden erhältlich). Er wirkt stärkend und gesundend auf die Leber und soll sogar Leberkrebs bekämpfen. Gemäß TCM hilft es gerade jetzt im Frühling, auch der Farbe Grün stark zuzusprechen, die ebenfalls dem Element Holz zugeordnet ist. Das können Kleidungsstücke sein, viel frisches, grünes Gemüse, grüne Smoothies etc. So verhelfen Sie Ihrem Körper, dass am Ende alles wieder im „grünen Bereich“ landet.

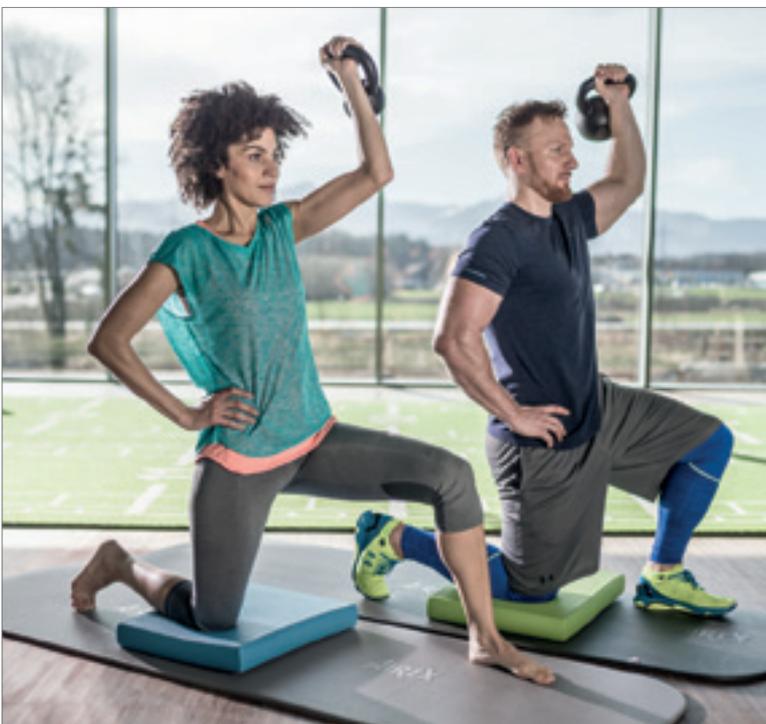


#### Kontaktinformationen

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

Martin  
Josuweit

Anzeige



# AIREX®

Stay active!

## Upgrade your life

AIREX® Balance-pad und  
AIREX® Balance-pad Elite



### Professionell und mit Qualität trainieren

- Balance-Produkte made in Switzerland
- Die Basis für Bestleistungen in allen Sportarten
- Vielseitige Produkte für Fitness, CrossFit, Yoga, Regeneration und Therapie
- Beste Lebensdauer und Qualität seit über 60 Jahren



## >> BIG-Rückenmobile nach erfolgreichem Start auch 2019 on Tour

Muskelkraft und Beweglichkeit messen und trainieren

Elmar Trunz-Carlisi, Norman Friedrich, Kevin McCoy  
Institut für Prävention und Nachsorge (IPN)

Innenraum mit IPN  
Neck-Check®



Rückenfit-Mobil

Seit Mitte 2018 sind zwei BIG Rückenfit-Mobile in Deutschland unterwegs (AGR berichtete in Ausgabe 2/2018). In Kooperation mit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und dem Kölner Institut für Prävention und Nachsorge (IPN), das für Konzept, Fahrzeuge und Personal verantwortlich ist, werden bundesweit Menschen in Betrieben und öffentlichen Bereichen rund um ihre Rückengesundheit getestet und individuell beraten.

Aufgrund des großen Interesses und der regen Nachfrage sind die Mobile auch weiterhin im Auftrag der Krankenkasse BIG direkt gesund on Tour. An Bord der Mobile werden unterschiedliche „Rückenmodule“ angeboten, die

je nach Themenschwerpunkt und Teilnehmerinteresse ausgewählt werden können. Im Einzelnen handelt es sich dabei um den Rückentest „Back-Check“, das Beweglichkeits-Messsystem „mobe“, eine elektromyografische Muskeltonusmessung sowie den neuentwickelten IPN Neck-Check®. Mit diesem Portfolio stehen den Teilnehmern unterschiedliche Schwerpunkte in der Beratung zur Verfügung.

### **Rumpfmuskulatur: Dysbalancen erkennen**

So steht beim Back-Check die Messung der isometrischen Kraft der Rumpflexoren und -flexoren im Mittelpunkt. Mit der Auswertung werden einerseits der Trainingszustand

der wirbelsäulenumgebenden Muskeln ermittelt, andererseits ggf. bestehende muskuläre Dysbalancen erkannt. Die Messung bezieht sich im Wesentlichen auf die oberflächigen Rumpfmuskeln im Bereich der Lenden- und Brustwirbelsäule. Mit dieser Ausrichtung steht der Back-Check insbesondere im Kontext „Low-Back-Pain“, sowohl unter den Gesichtspunkten der Primär- als auch der Sekundärprävention. Eigene Auswertungen mit hohen fünfstelligen Fallzahlen weisen darauf hin, dass weniger die absoluten Kraftergebnisse, sondern vielmehr die Kraftverhältnisse im Mittelpunkt der Beratung stehen. Hier zeigen sich sowohl bei Männern als auch Frauen in vielen Fällen mehr oder weniger deutliche



Abweichungen von den empfohlenen Referenzwerten. So treten relative Bauchmuskelschwächen etwa doppelt so häufig auf wie relative Rückenmuskelschwächen. Aus den Ergebnissen werden individuelle Trainingspläne generiert, mit dem Ziel, die Rumpfmuskulatur symmetrisch zu kräftigen. Weitere Auswertungen zeigen, dass mit zunehmendem Alter insbesondere die Kraft der Rumpfflexoren abnimmt, was unter anderem auf fehlende Bewegungsreize dieser gegen die Schwerkraft gerichteten Muskulatur zurückgeführt werden kann. Empfehlungen zu regelmäßiger Aktivität und Übungen zum Kräfteerhalt stehen demzufolge im Vordergrund.

### Muskuläre Defizite der tiefen Nackenflexoren aufspüren

Während beim Back-Check vorwiegend die großen oberflächlich gelegenen Muskeln im Bereich der Lenden- und Brustwirbelsäule im Fokus stehen, widmet sich der neu entwickelte **IPN Neck-Check®** der Tiefenmuskulatur im Bereich der Halswirbelsäule (tiefe Nackenflexoren). Diese besitzen eine wesentliche Funktion bei der Stabilisierung und Zentrierung des Kopfes und damit der gesamten Körperhaltung. Aktuelle Studien zeigen, dass es gerade bei diesen tief liegenden Muskelpartien häufig zu Insuffizienzen kommt, indem diese nicht adäquat angesteuert werden und/oder keine ausreichende Haltekraftausdauer besitzen.

Gerade im Zusammenhang mit Bildschirmarbeit und der zunehmenden Nutzung von Datensichtgeräten kommt diesem Ansatz besondere gesundheitliche Bedeutung zu. Bereits heute klagt etwa jeder Zweite zumindest zeitweise über Nackenbeschwerden. Als besonders belastend gelten Tätigkeiten mit vorgeneigter Kopfhaltung, wie sie typischerweise an Bildschirmarbeitsplätzen zu sehen sind. Verstärkt werden diese Probleme durch den zunehmenden Einsatz von Tablets und Handys, wodurch die Halswirbelsäule auch in der Freizeit – oft über mehrere Stunden – zusätzlich belastet wird.

So ist es wenig verwunderlich, dass sich Begriffe wie „Handy-Nacken“ oder „Text Neck“ im Fachjargon bereits etabliert haben und damit plakativ eine neue Variante der degenerativen Zivilisationskrankheiten umschreiben, die von Fachleuten sogar als das „21<sup>st</sup> Century Syndrome“ deklariert wurde.

Mit dem IPN Neck-Check® tritt man diesen Problemen aktiv entgegen. Ziel ist es, die Menschen für dieses wichtige Thema zu sensibilisieren, sie zu informieren und ihnen einfach umsetzbare Strategien zur Förderung ihrer Gesundheit im Schulter-Nacken-Bereich bzw. im Bereich der Halswirbelsäule zu vermitteln. Im Mittelpunkt steht hierbei die bewusste Ansteuerung der tiefen Nackenflexoren, die mithilfe eines speziellen Sensors und eines Monitors unter Biofeedbackbedingungen kontrolliert und unter fachlicher Anleitung geübt wird. Mit dem Training dieser unmittelbar an der Halswirbelsäule gelegenen Muskulatur soll die Kopfposition unterstützt und im Lot gehalten werden, was wiederum die Bandscheiben entlastet und dadurch muskuläre Verspannungen und vorzeitigem Verschleiß entgegenwirkt. Ein Messprotokoll mit stufenweise ansteigendem Schwierigkeitsgrad gibt zusätzlichen Aufschluss über die Kraftausdauer dieser Muskelpartien, dessen Ergebnis ebenfalls in die Beratung und Trainingsplanung einfließt.

Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass vielen Teilnehmern die Grundproblematik zwar bewusst ist, Informationen zur Bedeutung und zum Einsatz der tiefen Nackenflexoren jedoch weitgehend fremd bzw. neu sind. Die Messungen bestätigen dies, indem fast zwei Drittel der Teilnehmer Ergebnisse erzielen, die auf muskuläre Defizite schließen lassen. Die Akzeptanz zur Umsetzung der Trainingsempfehlungen ist sehr hoch, wie die betreuenden Trainer in den Mobilien regelmäßig bestätigen.

### Erhöhter Muskeltonus weit verbreitet

Ebenfalls der Gesundheit in der Schulter-Nacken-Region widmet sich die **EMG-Muskeltonusmessung**, mit der Verspannungen am M. trapezius als Kennmuskel objektiviert werden können. Ein erhöhter Muskeltonus kann sowohl durch psychischen Stress (Muskulatur als Projektionsfeld der Psyche) als auch durch unphysiologische Sitz- bzw. Arbeitshaltungen sowie Dauerbelastungen hervorgerufen werden, die letztlich zur Überlastung der Muskulatur führen. Auch bei diesem Angebot werden unter Biofeedback-Kontrolle Ausgleichsmaßnahmen und spezifische Übungen vermittelt und geübt. Eigene Studien in Mitgliedsunternehmen der Berufsgenossenschaft ETEM mit nahezu 4.000 Teilnehmern ergaben, dass etwa jeder Zweite erhöhte Muskeltonuswerte aufweist und sich dieser Befund über fast alle

Berufsgruppen hinweg zeigt. Betroffen sind demnach nicht nur Mitarbeiter mit sitzenden Tätigkeiten, sondern auch körperlich arbeitende Menschen.

### Beweglichkeitsmessung

Als weitere Maßnahme an Bord des Mobils wird eine **Beweglichkeitsmessung** mithilfe eines digitalen Inclinometers („mobe“) angeboten. Entsprechend des übergeordneten Konzepts stehen Muskel- und Gelenkareale im Mittelpunkt, die Einfluss auf die Wirbelsäule direkt oder indirekt über die Beckenstellung nehmen. Aus insgesamt vier Einzelmessungen werden die Gesamtbeweglichkeit (Range of Motion), die Symmetrie (Seitenvergleich) und die Harmonie (Beweglichkeit der oberen und unteren Körperhälfte) bestimmt. Berufsgruppenbezogene Auswertungen weisen auf weit verbreitete Beweglichkeitseinschränkungen hin, die tendenziell bei körperlich arbeitenden Menschen noch stärker ausgeprägt sind. In diesen Berufsgruppen (zum Beispiel Montageberufe) erreichten nur knapp ein Drittel der Teilnehmer Beweglichkeitswerte innerhalb der alters- und geschlechtsbezogenen Referenzwerte.

### Online-Trainingsportal und Beratung

Alle Teilnehmer des BIG-Rückenmobils erhalten zusätzlich zur persönlichen Beratung über einen QR-Code personalisierten Zugang zum **IPN-Trainingsportal**, wo die dem jeweiligen Test entsprechenden individuellen Trainingspläne hinterlegt sind. Die einzelnen Übungen können hier als Kurzfilme in unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden. Ferner haben die Teilnehmer Zugriff auf einen Pool aus über 100 weiteren Übungen, mit dem sie ihren Trainingsplan variieren und langfristig anpassen können. Mit diesen Übungen und übergeordneten Empfehlungen für Alltag, Beruf und Freizeit soll die Rücken- und Gelenkgesundheit nachhaltig gefördert werden.



#### Kontaktinformationen

Elmar Trunz-Carlisi  
Institut für Prävention und  
Nachsorge (IPN)  
50996 Köln | [www.ipn.eu](http://www.ipn.eu)

#### Terminbuchung

Julia Gelezun  
Tel.: 0231 55571069  
[Julia.Gelezun@big-direkt.de](mailto:Julia.Gelezun@big-direkt.de)



Gleichgewichtsübungen halten auch im Alter fit.

# >> Hüpfen, Koordinieren, Kräftigen – mit Spaß zum Trainingserfolg

## Der Jumper – ein Trainingsgerät für Jung bis Alt

Martina Ecker | Fitnessökonomin, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, AGR-Referentin

Bei der Liegestütz-Übung befindet sich die Bodenplatte des Togu Jumpers oben.

Es gibt so viele verschiedene Trainingsgeräte auf dem Markt, dass man die Qual der Wahl hat. Welches davon ist für die persönlichen Bedürfnisse geeignet? Lohnt sich die Investition überhaupt? Nutze ich das Gerät wirklich? Oder wird es zum Staubfänger? Was will ich damit trainieren? Fragen, denen man auf den Grund gehen sollte.

### Trainingsziele definieren

Die Anforderungen an ein Trainingsgerät sind vielseitig. Dieses eine Trainingsgerät soll mich beim Erreichen meines Zieles unterstützen, aber auch Spaß bereiten. Das Gerät soll mich motivieren und vielfältig einsetzbar sein. Zudem soll das Trainingsgerät allen Beteiligten im Haushalt und Alltag zusagen, trotz unterschiedlicher Zielsetzungen im Training. Ein Beispiel zur Verdeutlichung: Die Kinder lieben es, sich spielend, hüpfend und springend durch den Raum zu bewegen. Das möchten wir als Eltern fördern und unterstützen. Mama möchte etwas für ihre schlanke Linie unternehmen und Papa braucht neue Trainingsanreize zum Muskelaufbau. Aber auch die Großeltern möchten sich mit koordinativen Kraft- und Gleichgewichtsübungen fit halten. Die Vorlieben und Trainingsziele variieren je nach Alter und Lebensphase. Deshalb ist es hilfreich, nachhaltig und vielfältig zu denken. Schließlich soll das Gerät alle Wünsche erfüllen und den eigenen

Geldbeutel möglichst schonen. Zunächst sollten Sie sich über ihre Trainingsziele klar werden. Wollen Sie zum Beispiel vorrangig Ihre Muskulatur aufbauen oder lieber Ihre Ausdauer verbessern? Die vier Hauptziele sind:

- ▶ Krafttraining
- ▶ Ausdauertraining
- ▶ Koordinationstraining
- ▶ Faszientraining

### Krafttraining fördert den Muskelaufbau

Mit Krafttraining werden alle Skelettmuskeln im Körper trainiert. Je nach Wiederholungszahl, Durchgängen und Gewicht im Training unterteilt sich das Krafttraining noch in weitere Aspekte wie Schnellkraft, Muskelaufbau, Kraftausdauer und vieles mehr. Für Zuhause eignet sich das Krafttraining, um starke Rückenmuskeln aufzubauen und die Figur zu formen.

### Ausdauertraining für einen langen Atem

Ausdauertraining zielt auf die Verbesserung und die Erhaltung eines gesunden und aktiven Herz-Kreislauf- und Atemsystems ab.

Das Herz und die Lunge werden gezielt trainiert, sodass die Organe funktionstüchtiger und langlebiger erhalten bleiben. Aber auch lästige Pfunde werden durch Ausdauertrainings verbrannt.

### Koordinationstraining für Körper und Geist

Zum Koordinationstraining gehört neben dem klassischen Gleichgewichtstraining und dem Gehirnjogging vor allem die Trainierbarkeit komplexer und alltäglich wichtiger Bewegungsabläufe. So erreicht jeder mit einem Spaziergang mehr Nerven-, Muskel- und Gehirnreize als mit dem Lösen eines Kreuzworträtsels.



Diese Stretching-Übung wird auf dem Trampolinball ausgeführt.



Schwebender Sitz

Der Togu Jumper



## Faszientraining für fitte Sehnen und Bänder

Ein „neumodischer“ Begriff trifft auf bekannte Strukturen. Faszientraining beschreibt ein vielseitiges Bewegungsangebot, das Sehnen, Bänder und Bindegewebe stabil und gesund hält. Dazu gehört nicht nur das allseits bekannte Faszienrollen, sondern auch katapultartige Bewegungen (wie Federn, Hüpfen, Schwingen oder Springen), Ganzkörperdehnungen und die Wahrnehmung des Körpers. Gerade Sehnen und Bänder sind häufig besonders verletzungsanfällig. Faszientraining stärkt diese Strukturen und kann so Verletzungen vorbeugen.

### Alle vier Ziele gleichzeitig trainieren

Mithilfe des Togu Jumpers lassen sich alle vier Trainingsziele gleichzeitig erreichen. Hierin liegt der wichtige Unterschied zu vielen anderen Trainingsgeräten. Der Togu Jumper ist ein luftgefüllter Trampolinball mit einer rutschfesten Oberfläche und einer nach innen gewölbten Bodenplatte. Seine Widerstandsfähigkeit zeichnet das Gerät im Indoor- und Outdoorbereich aus mit einer Belastbarkeit von bis zu 200 kg. Je nach Übungszweck kann der Jumper im Stehen, Springen, Sitzen oder Liegen genutzt werden. Der Vielfältigkeit seines

Einsatzes sind keine Grenzen gesetzt. So kann der Togu Jumper mit der Bodenplatte oder mit dem luftgefüllten Trampolinball aufliegend genutzt werden. Jede Übung mit dem Togu Jumper bietet einen neuen Anreiz. Durch Auf- und Absteigen kann das Herz-Kreislauf-System gesteigert, aber auch aktiv der gesamte Körper gekräftigt werden. Gleichzeitig wird das Gleichgewicht trainiert und Gelenke, Sehnen und Bänder werden stabilisiert.

### Trainingserfolge mit Spaß erreichen

Um Spaß an der Bewegung zu gewinnen, sollte eine Trainingseinheit für Zuhause kurz und präzise sein. Sich selbst darf man dabei komplexere und schwere Aufgaben stellen, um über die Variationen neue Anreize zu setzen. Das wichtigste ist, dass jede Übung mit Bedacht und sauber ausgeführt wird. Training nach dem Motto „Ich mache mal eben“ ist eher kontraproduktiv, denn so entstehen häufig unbewusste Fehler in der Ausführung, die dem Trainingsziel nicht dienen. Mit Musik im Hintergrund und einer Übungsauswahl von circa fünf Übungen entsteht ein kurzes, erfolgsorientiertes Programm, um gesund und fit zu bleiben. Die dynamischen Übungen sollten in einer Häufigkeit von etwa 20 Wiederholungen in drei Durchgängen

durchgeführt werden. Statische Übungen führen mit 30 Sekunden Halten in drei Durchgängen schnell ans Ziel.

**Trainingsprogramme für Zuhause finden Sie auf der nächsten Seite >>**



Martina Ecker



### Kontaktinformationen

Martina Ecker | Fitnessökonomin  
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
Referentin für rückengerechte  
Verhältnisprävention  
lizenzierte Rückenschulleiterin KdDR  
und Ausbilderin in der Prävention  
Tel.: 0157 73513731  
info@ecker-fitness.de | www.ecker-fitness.de

## Kids

### Übung 1

Schwebender Sitz  
(Kraft, Koordination)

### Übung 2

Von Stein zu Stein  
(Kraft, Ausdauer, Koordination,  
Faszientraining)

### Übung 3

Gleichgewichtstraining  
(Koordination, Kraft,  
Faszientraining)



### Übung 1

Kniebeuge (Kraft,  
Ausdauer, Koordination)

### Übung 2

Marschieren oder Joggen  
auf dem Jumper  
(Ausdauer, Koordination,  
Faszientraining)

### Übung 3

Stretching (Koordination,  
Faszientraining)

### Übung 4

Schulterwippe/Core  
(Kraft, Koordination)

### Übung 5

Käfer (Kraft, Koordination)



### Übung 1

Diagonale Streckung  
(Kraft, Koordination)

### Übung 2

Rückenkräftigung  
(Kraft, Koordination)

### Übung 3

Knie hoch (Ausdauer, Koor-  
dination, Faszientraining)

### Übung 4

Stretching  
(Koordination,  
Faszientraining)

### Übung 5

Sit-ups (Kraft,  
Koordination)



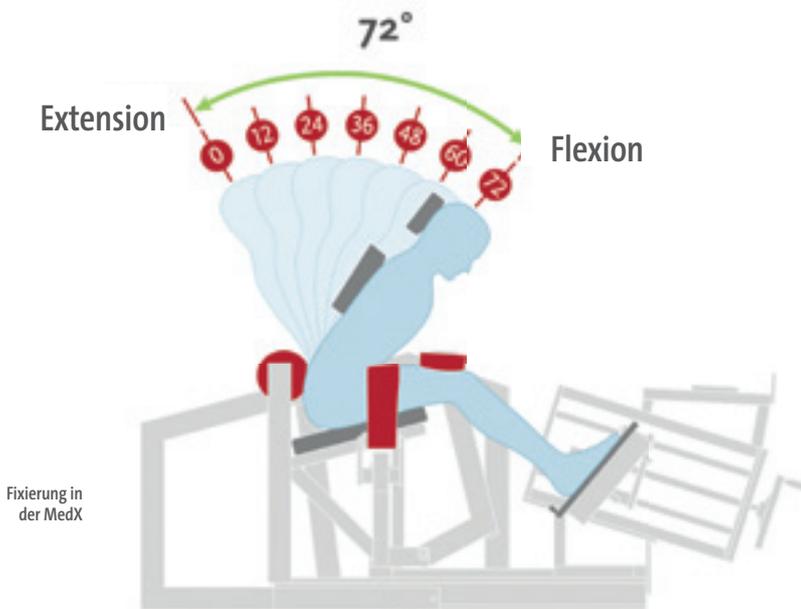
## Senioren



## » Starker Rücken leicht gemacht

### Medizinisches Training für mehr Kraft und Beweglichkeit

Nach Informationen der ZS Unternehmen Gesundheit GmbH & Co. KG



MedX-Rückenmobil



Exemplarischer Trainingsraum im Unternehmen

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Volksleiden in Deutschland. Im Rahmen des Programms „Starker Rücken leicht gemacht“ von ZS Unternehmen Gesundheit können Mitarbeiter in Unternehmen deutschlandweit während der Arbeitszeit Ihre tiefliegende Rückenmuskulatur an MedX-Therapiegeräten stärken.

#### Was ist MedX?

MedX steht für „medical exercise“ (medizinisches Training) und erfolgt an einer speziell entwickelten, computergestützten Therapiemaschine. Ziel des Trainings ist die schonende Kräftigung der tiefliegenden Rückenmuskulatur, ohne die Gelenke und Bandscheiben zu belasten. MedX erzielt bei minimalem Zeitaufwand sehr hohe Trainingseffekte. Kraft und Beweglichkeit des Rückens werden erhöht und Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. gelindert.

#### Was wird gemacht?

ZS Unternehmen Gesundheit als Dienstleister im Betrieblichen Gesundheitsmanagement bietet das ganzheitliche Konzept „Starker Rücken leicht gemacht“ in Unternehmen deutschlandweit. Im Rahmen des MedX-Rückenprojektes wird zunächst eine Anamnese sowie eine Einführung in das individuelle Training durchgeführt. Danach erfolgt ein medizinisches Rückenscreening, bei dem die Kraft und Beweglichkeit der tiefliegenden Rückenmuskulatur gemessen und analysiert

wird. Darauf aufbauend folgen wöchentliche individuelle Trainingseinheiten mit einem Umfang von zehn Minuten, welche die Mitarbeiter während der Arbeitszeit durchführen. Die Trainingseinheit umfasst ein dreiminütiges Training an der MedX-Maschine sowie individuelle Zusatzübungen, welche fachgerecht angeleitet werden, um über Hausaufgaben einen Transfer in den Alltag zu realisieren. Das Training erfolgt ohne Umziehen, ist effizient, leicht durchführbar und erfordert nur eine Trainingseinheit. Es gibt zwei Möglichkeiten, das Rückenprojekt im eigenen Unternehmen durchzuführen: Zum einen kann ein fester Trainingsraum im Unternehmen eingerichtet werden und zum anderen existiert eine mobile Möglichkeit. Hierbei ist die MedX-Maschine in einem Rückenmobil verbaut.

#### Evidenzbasiert – computergestützt messbar – nachhaltig

In einem Untersuchungszeitraum von drei Jahren wurde das fortlaufende Projekt bei dem Glashersteller Saint-Gobain Glass Deutschland GmbH von der Fachhochschule Aachen

wissenschaftlich begleitet. Dabei wurden die Teilnehmer befragt, ihre Kraft- und Beweglichkeitswerte analysiert und Krankenkassendaten ausgewertet. 334 Teilnehmer absolvierten einmal wöchentlich das Training an MedX-Therapiemaschinen. Die Teilnehmerquote lag mit ca. 35 Prozent der Belegschaft signifikant höher als bei anderen Gesundheitsmaßnahmen. Die Evaluation der FH Aachen zeigte eine positive Entwicklung des subjektiven Gesundheitszustandes und des -verhaltens bei den Teilnehmern. Die Werte der Rückenkraft und -beweglichkeit verbesserten sich deutlich. Die Arbeitsunfähigkeitstage bezogen auf Muskel-Skelett-Erkrankungen konnten innerhalb der dreijährigen Studie bei den Teilnehmern um etwas mehr als 60 Prozent reduziert werden.

Sie möchten ein MedX-Training auch in Ihrem Unternehmen durchführen? Kontaktieren Sie uns gerne und wir erstellen ein individuelles Angebot für Sie.



#### Kontaktinformationen

ZS Unternehmen  
Gesundheit GmbH & Co. KG  
52062 Aachen | Tel.: 0241 47599200  
info@zs-ug.de | www.zs-ug.de



## >> Wenn Tastatur und Maus krank machen

Sich ständig wiederholende „falsche“ Beanspruchung ist Ursache des RSI-Syndroms

Annette Chrometz | Dipl.-Wirt.-Ing. (FH), gepr. Arbeitsplatzexperte (MBA), Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention



In den USA und Kanada gilt das RSI-Syndrom als Berufskrankheit Nummer 1. Hierzulande ist es kaum bekannt, obgleich Millionen Menschen, die einen Büroarbeitsplatz haben, darunter leiden. Das Repetitive-Strain-Injury-Syndrom (kurz RSI-Syndrom) umfasst Beschwerden, die durch wiederholte Beanspruchung, beziehungsweise Belastung entstehen. Wer über Jahre hinweg in die Tasten hämmert und ständig die Mouse klickt, ist potenziell gefährdet.

### RSI: die Symptome

Zu den häufigsten RSI-Symptomen zählen Beschwerden in Nacken und im Bereich der Schultern sowie Schmerzen in den Fingern. Betroffene sollten diese Warnzeichen ernst nehmen, denn mit der Zeit können sich die Schmerzen intensivieren. Die schnellen, kurzen und täglich vielfach wiederholten Bewegungen schädigen Gelenke, Sehnen und Muskeln so, dass sie sich in der arbeitsfreien Zeit nicht mehr regenerieren können.

#### RSI-Symptome sind:

- ▶ Kraftverlust
- ▶ Einschränkung der Beweglichkeit
- ▶ Sensibilitätsschwund
- ▶ Spannungs- und Taubheitsgepür
- ▶ Gefühl geschwollener Finger und Hände

- ▶ Empfindung, als krabbelten Ameisen durch die Hand
- ▶ Bewegungs- und Ruheschmerzen
- ▶ Muskelkrämpfe
- ▶ Schwellungen, z. B. Überbeine
- ▶ Sehnenentzündungen
- ▶ Sehnenscheidenentzündung
- ▶ Sehnenansatzerkrankungen (Tennisellenbogen), Karpal-Tunnel-Syndrom usw.

So fördert beispielsweise die nach wie vor sehr verbreitete Form der rechteckigen Brett-Tastatur geradezu Zwangshaltungen sowie Verspannungen und erzwingt die Abwinkelung der Handgelenke. Auch die einseitige Maus-Bedienung mit wenigen Fingern und das tausendfache Ausführen von Klicks können zu Schmerzen führen. Überdies vermindern

starre und ungünstige Körperhaltungen die Durchblutung der Muskulatur und begünstigen Schäden an Muskeln und Sehnen.

### Monotone Hand- versus komplexe Kopfarbeit

Hinzu kommt, dass Schreibtischarbeit meist mit hohen geistigen Anforderungen verbunden ist, was der „menschlichen Natur“ zuwider läuft. Denn: Das Gehirn ist eng mit der Hand verbunden. Denkvorgänge erzeugen Muskelverspannungen, sodass die sich wiederholenden Bewegungen gegen einen erhöhten Widerstand ausgeführt werden. Gleichzeitig stören hochautomatisierte Bewegungsabläufe komplizierte Denkprozesse.

### Hilfe durch ergonomische Ausstattung und verändertes Verhalten

Abhilfe schaffen zum einen ergonomische Produkte wie die ergonomische Tastatur und die vertikale Maus. So ermöglichen besonders flache Bauweisen der Tastatur eine körpergerechte lockere Haltung: Bei zu starker Neigung werden die Hände zu stark abgewinkelt und verengen die Blutbahnen, Nerven und Sehnen.

Überdies sollte es vor der Tastatur eine ausreichende Handauflagefläche mit einer Mindesttiefe von fünf, besser zehn Zentimetern geben. Empfehlenswert ist eventuell auch eine vertikale Maus, denn die vertikale Handhaltung spannt die Muskeln weniger an und bringt die Hand in eine natürliche Position.

Wirklich effektiv funktionieren die ergonomischen Produkte aber nur, wenn mit der neuen Ausstattung auch ein verändertes Verhalten einhergeht.

#### Hier ein paar einfache Tricks:

- ▶ Beim Tippen ist ein Zehnfingersystem besser als ein Zweifingersystem, denn so verteilt sich die Last auf zehn statt nur auf zwei Finger.



- ▶ Bitte etwas langsamer: Die hohe Bewegungsfrequenz ist eine wichtige Ursache für die Entstehung von RSI-Beschwerden.
  - ▶ Pausen für mehr Effizienz: Wer die Bildschirmarbeit nicht mit anderen Tätigkeiten abwechseln kann, wie beispielsweise Aktenstudium oder Klientengespräche, sollte mehrere kleine Pausen einlegen. Das steigert die Produktivität.
  - ▶ Tastenkombinationen (Short-Cuts) und – wenn es die Tätigkeit zulässt – auch Spracheingabe-Geräte sind besser als starre Mausclicks.
  - ▶ Die Handgelenke sollten bei der Computerarbeit gerade gehalten werden: nicht abknicken oder verdrehen.
  - ▶ Wartezeiten am Rechner sollten für Ausgleichsbewegungen genutzt werden.
- ▶ Materialien wie Ordner, Drucker und andere Materialien gehören nicht in Greifweite. So sind wir gefordert, zwischendurch aufzustehen.
- Unter Berücksichtigung der neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse kann eine gesundheitsfördernde Arbeitsumgebung geschaffen werden, in der die Mitarbeiter sich wohlfühlen und leistungsfähiger sind.
- Hier empfiehlt sich eine externe Beratung und eine Schulung des Teams durch Fachkräfte, die bewandert sind in Ergonomie und gesetzlichen Vorschriften sowie erfahren in Arbeitsplatzgestaltung und -einrichtung.
- Eine Verbesserung der Arbeitsumgebung, mit der richtigen Arbeitshaltung genutzt, steigert die Motivation und die Produktivität um ein Vielfaches und lässt Schmerzen erst gar nicht entstehen.



Annette Chrometz



#### Kontaktinformationen

Annette Chrometz | Dipl.-Wirt.-Ing. (FH)  
gepr. Arbeitsplatzexperte (MBA)  
Referentin für rückengerechte  
Verhältnisprävention  
61239 Ober-Mörlen  
info@by-chrometz.de

Anzeige

Unser exklusiver Vertriebspartner:

Telefon: 09391/908690  
E-Mail: info@biosa.de

# SYWOS

**Symmetrisch, Einfach und Sicher.**

Für mehr Informationen besuchen Sie:

[www.sywos.com](http://www.sywos.com)  
[info@sywos.com](mailto:info@sywos.com)



## >> Rückenschmerz als umfassende medizinische Herausforderung

Verschlechterung der Körperhaltung verursacht Rückenschmerz

*Dr. med. Ulrich Frohberger | Arzt für Orthopädie, Sportmedizin und Osteologie*



Wohldosiertes Training beugt Rückenschmerzen vor.

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 nehmen im Verlauf der letzten Jahre auch schon in den jüngeren Jahren an Häufigkeit zu. Im Vordergrund der Beschwerden stehen muskuläre Verspannungen mit deutlicher Einschränkung der Lebensqualität.

Trotz vielfältiger Behandlungsmöglichkeiten mit Schmerzmitteln, Physiotherapien, Massagen, Wärmeanwendungen und dergleichen mehr 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 beeinträchtigt ist. Sie haben oftmals eine lange Arztgeschichte 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.“ „Solange es bei einfachen Rückenschmerzen bleibt, mag eine Behandlung nach der ‚Dawos‘-Methode – nämlich da, wo es weh tut – ausreichen“, erklärt Frohberger weiter.

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 **andauernde 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**, welches die WHO zusammen mit der OECD und der EU erarbeitet hat, 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 sein 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.

### Wissenschaft ist Messen!

Zur Definition des aktuellen Zustandes und insbesondere zur zuverlässigen Erfolgskontrolle der Therapie ist die Befunddokumentation mit wissenschaftlicher Exaktheit unverzichtbar und Voraussetzung für den Nachweis einer erfolgreichen tatsächlich kausalen Therapie.

Der ausführlichsten, auch schriftlichen Anamnese folgt eine umfassende manuelle Ganzkörper-Untersuchung und Dokumentation der Befunde. Im Anschluss kommt es in enger Abstimmung mit dem Patienten bzw. der Patientin – neben einer eventuellen Röntgen- und Ultraschall-Diagnostik – zu funktionellen Untersuchungen wie Oberflächen-EMG,

3D-Ganganalyse, 3D-Wirbelsäulenvermessung nach dem Verfahren „Optrimetric“, isokinetische Kraftanalyse, Lungenfunktionsanalyse, Analyse der Belastbarkeit des vegetativen Nervensystems (VNS-Bestimmung) bis eventuell hin zum Einsatz des innovativen Spektralphotometers „OligoScan“ zur Bestimmung der geweblichen Mineralkonzentration und Schwermetallbelastung.

### Muskeln stärken durch Krafttraining

Ein weiterer wichtiger Faktor zur Gesunderhaltung des Menschen ist das **wohldosierete 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, im Alter vermehrt auftretende Schwindelanfälle können so vermieden werden. Nicht zu vergessen die positiven Auswirkungen auf die Denkkonzentration, da körperliche Bewegung zu einer deutlich verbesserten Durchblutung des Gehirns führt!

Prof. W. Hollmann aus Köln propagiert seit Jahren ein gezieltes **Training, um gewissermaßen „20 Jahre lang 40 Jahre alt zu bleiben“**. Normalerweise geht vom 30. Lebensjahr an pro Lebensdekade die organische Leistungsfähigkeit um circa acht Prozent zurück. Durch Training kann dieser Wert um circa vier Prozent reduziert werden.

Es sollten die **Chancen einer körperlichen und insbesondere geistigen Gesundheitsbildung und Einstellungsänderung** genutzt werden.

### Individuelle Therapiekonzepte

In seinen individuell ausgearbeiteten Therapiekonzepten bringt der Sportmediziner regenerative Medizin auf der Höhe der Wissenschaft zum Einsatz. Die Patientinnen und 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 sind zum Beispiel chronische Müdigkeit oder Erschöpfung. Dazu Frohberger: „Die Orthopädie heute ist 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.“

Eine Einstellung, die das gesamte Team der Praxis mitträgt. Ihre engagierte Mitarbeit betrachtet Dr. Frohberger als einen entscheidenden Erfolgsfaktor der Praxis. „In unserer Praxis in Münster sind wir alle überzeugt von der Sinnhaftigkeit unseres Tuns. Daraus schöpfen wir viel Kraft, Freude und Zufriedenheit – das spüren auch die Patienten.“

Lesen Sie mehr dazu unter:

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

**Niemand wird Krankheiten heilen können, der nicht die wirklichen Ursachen kennt!**

*Aurelius Cornelius Celsus  
(25 vor Chr. bis 50 nach Chr.)*



Dr. med.  
Ulrich Frohberger



### Kontaktinformationen

Dr. med. Ulrich Frohberger  
48155 Münster  
[info@frohberger.de](mailto:info@frohberger.de)  
[www.frohberger.de](http://www.frohberger.de)



## >> Warum ist die Atlaskorrektur so wichtig für die Gesundheit?

### Vibrationsmassage hilfreich bei Atlasfehlstellungen

Arno Meurs | Arzt für Physiotherapie und Manuelle Therapie

Eine Fehlstellung des ersten Halswirbels, des Atlas, wirkt sich auf die gesamte Statik unseres Körpers aus. Die Folgen können unter anderem Kopf- und Nackenschmerzen, Verspannungen, Migräne und Schwindel sein. Die ATLANTotec®-Methode ist eine spezielle Nackenmassage zur Korrektur des Atlaswirbels. Sie lindert die Beschwerden und regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an.



#### Funktion des Atlas

Der Atlas ist der oberste Halswirbel. Auf ihm ruht der Schädel. Der Atlas, auch C1 genannt, hat mehrere Funktionen.

Zunächst ist er für die Statik des gesamten Skeletts von entscheidender Wichtigkeit. Alle Knochen sind durch Bänder und Muskulatur miteinander verbunden. Wenn sich nun ein so kleiner, aber in seiner Position sehr wichtiger Knochen in einer Fehlposition befindet, muss sich zwangsläufig das gesamte Skelett danach ausrichten.

Das führt zu einer seitenungleichen Belastung des Skeletts und zu Verspannungen der Muskulatur. Mit der Zeit kann sich durch die muskuläre Fehlhaltung eine Skoliose entwickeln. Auch die Fehlbelastung der Gelenke kann sich durch Schmerzen bemerkbar machen. Im weiteren Verlauf führt das zu Abnutzungserscheinungen, die dann als Arthrose und bei Vorliegen von Entzündungen als Arthritis bezeichnet werden. Sicherlich sind immer weitere Faktoren mitverantwortlich, wenn es zu Arthrose bzw. Arthritis kommt. Durch die seitlichen Öffnungen des Atlas verlaufen wichtige hirnversorgende Blutgefäße. Unmittelbar vor dem Atlas befinden sich Arterien, Venen und der Nervus vagus. Bei einer Fehlposition des Atlas können diese Gewebe

zusammengedrückt werden, sodass es zu Störungen der Funktion des Nerven und des Blutflusses zum Gehirn hin, aber auch vom Gehirn weg kommen kann.

Der Nervus vagus beeinflusst in seinem Verlauf unter anderem die Funktion des Herzens, der Lunge und des Magen-Darm-Traktes. So kann es zu sehr unterschiedlichen Symptomen wie Schwindel, Benommenheitsgefühl, Tinnitus, Migräne und Magen-Darm-Beschwerden etc. kommen, die man zunächst gar nicht mit einer Fehlposition eines Knochens in Verbindung bringen würde.

#### Ursachen der Fehlstellung

Zu einer Fehlstellung des Atlaswirbels kann es schon im Verlauf des Geburtsvorganges kommen, aber oft sind Unfälle mit Schleudert trauma oder ein heftiger Sturz die Ursache. Es handelt sich bei der Fehlposition meist um eine Verdrehung des Atlas, die sich von allein nicht zurückbildet, da der Atlas von sehr starken, kleinen Muskeln und Bändern in seiner Position gehalten wird. Weil es sich bei der Atlasfehlposition um eine mechanische Verdrehung des Atlas handelt, sind Atlaskorrekturverfahren, die auf energetischen Impulsen oder chiropraktischen Manipulationen beruhen, oft nicht langfristig wirksam.

#### Vorteil der Methode

Aus dem Grund ist die ATLANTotec®-Methode, bei der nach einer ausführlichen Massage der Muskulatur eine mechanische Korrektur der Atlasposition ohne ruckartige Manipulationen durchgeführt wird, ein entscheidender Schritt, um die Selbstheilungskräfte des Körpers freizusetzen. Der Bewegungsapparat kann sich wieder aufrichten und die Symptome bilden sich meist zurück.

Die Methode hat sich besonders bewährt bei Migräne, Kopf- und Nackenschmerzen sowie bei Schwindel. Auch in anderen Bereichen des Körpers können Schmerzen gelindert werden, wie zum Beispiel Hüft- oder Knieschmerzen.



#### Kontaktinformationen

Arno Meurs  
Praxis für Osteopathie,  
Physiotherapie und  
Manuelle Therapie  
88682 Salem  
info@kg-meurs.de  
www.kg-meurs.de



## »» FPZ: Neuer Campus setzt auf Blended-Learning

Vorteile sind weniger Präsenztage und ein flexibles Lerntempo

Nach Informationen der FPZ GmbH



Das Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ GmbH) bündelt alle Kurse seines Ausbildungssystems im neuen Campus und setzt dabei Stück für Stück auf das neue Blended-Learning. Diese Kombination aus E-Learning und Präsenzphase wird immer beliebter. Seit April 2018 ist beispielsweise die Ausbildung zum FPZ Rückentherapeut nach diesem Modell aufgebaut.

Zu den weiteren Blended-Kursen des Campus zählt auch das Seminar zum Thema Motivational Interviewing. Daneben wird das Ausbildungsportfolio zudem reine Digitalkurse beinhalten, etwa das E-Learning zum Thema Myokine – Botenstoffe der Muskulatur.

### Geringere Kosten

Der schöne Nebeneffekt des neuen Modells sind die geringeren Kosten für die Teilnehmer. Beispielsweise müssen angehende FPZ Therapeuten in der aktuellen Version des oben genannten Kurses jetzt nur noch zwei statt bisher vier Präsenztage in Köln absolvieren. Da nahezu alle Teilnehmer bereits im Beruf stehen, bedeutet dies zwei Tage weniger Therapieausfallzeiten in der eigenen Praxis. Bei angestellten Therapeuten bedeutet dies weniger Vertretungsschichten für die anderen

Teammitglieder. Daneben fallen logischerweise auch die Übernachtungskosten unterm Strich geringer aus als bisher.

### Weitere Pluspunkte

Ein weiterer Vorteil der neuen Struktur ist, dass die angehenden Therapeuten ihr Lerntempo ab sofort zu einem großen Teil flexibel selbst bestimmen können. Obendrein bereiten sowohl die Online-Einführungsveranstaltung im virtuellen Klassenzimmer als auch die daran anschließende Online-Sprechstunde die Teilnehmer optimal auf den zweitägigen Präsenzlehrgang inklusive Prüfung vor.

### Ein Pionier im Gesundheitswesen

Verwundern dürfte die Umstellung des Campus Eingeweihte nicht, denn das FPZ gilt in allen Bereichen als bestens aufgestellter

Digital-Pionier im Gesundheitswesen. Dabei konzentriert sich der Anbieter immer stärker auf hybride Therapieformen, also den besten Mix aus den beiden Welten Präsenztraining und digitale Begleitung des Patienten.

Weitere Informationen zum Campus sowie eine Aufstellung der verschiedenen Kurse gibt es unter: <https://campus.fpz.de>



### Kontaktinformationen

FPZ GmbH  
50968 Köln  
Tel.: 0221 995300  
[info@fpz.de](mailto:info@fpz.de)  
[www.fpz.de](http://www.fpz.de)



## >> „King Kong“ auf der Schulbank

### Rückenfit – unsere Schule macht mit!

Dr. Jörg Ansorg | BVOU-Geschäftsführer, Berlin

Dr. Arne Björn Jäger | Orthopäde und Unfallchirurg, Trier



Der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. (BVOU) erweiterte zum Tag der Rückengesundheit (15.3.) seine Aktion Orthofit um Übungen für einen starken Rücken im Schulkindalter. Ziel ist die aktive Prävention von Haltungsschäden. Dazu werden Übungs-videos für dynamisches Sitzen und gesunde Haltungsübungen während des Unterrichts in der Schule eingesetzt.

#### Aufrechte Haltung – gesunder Körper, gesunde Seele

Die aufrechte und gerade Haltung des Menschen hat sich im Laufe der Evolution entwickelt. Durch den aufrechten Stand ist der Mensch einzigartig unter den Lebewesen. Die Körperhaltung ist ein aktiver Prozess im Gleichgewicht von statischen und dynamischen Faktoren. Der wesentliche statische Faktor ist das Knochengestützte der Wirbelsäule. Die anliegende Rumpfmuskulatur ist der wichtigste dynamische Faktor. Dazu kommt

die seelische Gefühlslage, die über den Muskeltonus die gesamte Haltung und Bewegung beeinflusst.

#### Starke Haltung

Haltung bedeutet gemäß der Definition des Orthopäden Franz Schede Ausdruck der seelisch-körperlichen Ganzheit der Persönlichkeit und ist ein Maßstab ihrer Kraft. Die Körperhaltung des Menschen befindet sich in einem ständigen Wechsel mit dem Ziel des Gleichgewichtszustandes zwischen körpereigene

und auf den Körper einwirkenden Kräften. Die Natur strebt sowohl in Ruhe als auch in Bewegung nach einer Balance. Dieser Zustand löst ein spürbares Wohlbefinden in uns aus.

#### Schäden der Wirbelsäule können durch Früherkennung vermieden werden.

- ▶ **Haltungsschwäche** bezeichnet eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit der Rumpfmuskulatur, die zu einem Haltungsverfall führen kann. Daraus können sich strukturelle Achsabweichungen des Rumpfskelettes entwickeln.
- ▶ **Haltungsfehler** mit Achsabweichung der Wirbelsäule können besonders während des Wachstums entstehen.
- ▶ **Risikofaktoren** sind längere Zwangshaltungen, fehlende oder einseitige körperliche Belastung, zu hohes Gewicht der Schulranzen, längere Handynutzung mit Nackenkrümmung und nicht größenangepasste Sitzmöbel.

#### Haltungsfehler in Kindheit und Jugendalter

Das Haltungsproblem der Schulkinder ist lange bekannt. Schon im Jahr 1951 hat die Deutsche Orthopädische Gesellschaft eine Untersuchung veröffentlicht, dass das Durchschnittsschulkind haltungsschwach ist. Daraufhin wurde das „orthopädische Schulturnen“ propagiert. Die Problematik ist aber unverändert aktuell.

Bis zum fünften Lebensjahr ist die Körperhaltung labil und wechselt häufig. Mit Erreichen des Schulalters bildet sich die Wirbelsäule mit den Schwingungen, dem angrenzenden Schulter- und Beckengürtel voll aus. Die Haltung wird stabiler. Auch die Muskulatur wird leistungsfähiger. Die einwirkenden Belastungen nehmen zu. Die entscheidende Wachstumsphase beginnt in der Pubertät mit dem Einfluss der Geschlechtshormone. In dieser Phase ist die Entwicklung der Wirbelsäule und damit auch die Körperhaltung für



Rückenfit – unsere Schule macht mit!

Fehlentwicklungen anfällig. Bewusste Fehlhaltung oder muskuläre Insuffizienz können zu Haltungsfehlern oder Haltungsschwächen führen, aus denen krankhafte Veränderungen entstehen.

### So bleibt der Rücken gesund

Die wirksamste Vorsorge vor Rückenbeschwerden sind regelmäßige Übungen und körperliche Aktivität.

- ▶ In der Schule soll das Sitzen dynamisch durchgeführt werden, das bedeutet, die Sitzposition alle zehn Minuten zu verändern.
- ▶ Die Schultasche soll nicht schwerer als zehn Prozent des Körpergewichtes sein.
- ▶ Die Rumpfmuskulatur braucht regelmäßig Training zur Kräftigung. Nur eine leistungsfähige und starke Muskulatur hält den Rücken gesund.

### So bekommt man eine starke Haltung

Die Schulkinder erlernen in ihrer Entwicklung ein Körpergefühl und Körperverständnis. Die Geschlechtswahrnehmung beginnt in der Pubertät. Eine Körperwahrnehmung für eine gerade Haltung bildet sich aus. Dies wird durch die Betrachtung im Spiegel unterstützt. Das besorgte Einwirken der Eltern auf die Körperhaltung kann in der Pubertät auch eine gegensätzliche Handlung bewirken.

Daher müssen die Schulkinder von sich heraus die Einsicht zur Bedeutung der Rückengesundheit gewinnen.

Eine aufrechte Körperhaltung vermittelt ein starkes Selbstbewusstsein. Somit hat dies auch Einfluss auf die Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit.

### So soll man sich die gesunde „Haltung bewahren“

Durch das Wissen des Körperaufbaus, der menschlichen Entwicklung und der Gefahren für eine Fehlentwicklung, erwerben sich die Schulkinder ein Problembewusstsein. Dies führt zu anhaltender Verhaltensänderung und regelmäßigem Ausführen von Mobilisations- und Kräftigungsübungen. Die Schüler sollen sich mit Freude körperlich bewegen. „Gezieltes Rückentraining, schon von Kindesalter an, ist der wirksamste Schutz vor Rückenbeschwerden im Erwachsenenalter“, sagt Prof. Dr. Joachim Grifka, Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg und Autor des Patientenratgebers „Gesunder Rücken“.

Gemeinsam mit einer Forschungsgruppe der Universität Regensburg hat er Online-Videos für ein Trainings- und Präventionsprogramm entwickelt, das sich nicht zuletzt durch die einprägsamen Übungsnamen wie „King Kong“ oder „Rückenrodeo“ leicht in den Schulalltag

integrieren lässt. Auf diese Weise werden Kindern spielerisch Übungen für dynamisches Sitzen während des Unterrichts vermittelt. Im Idealfall geht diese „Gebrauchsanweisung für einen gesunden Rücken“ in den Alltag über und unterstützt auch im Erwachsenenalter einen starken Rücken. „Gerade die kindliche Wirbelsäule ist in Wachstumszeiten besonders anfällig für Störungen“, so die Sportwissenschaftlerin Silvia Dullien. Das gemeinsam mit Prof. Dr. Petra Jansen und Prof. Dr. Joachim Grifka entwickelte Rückenprojekt für Schulkinder wurde 2017 mit dem Oskar Medizin-Preis ausgezeichnet.

Mit Einbeziehung in die Aktion Orthofit, die sich bislang mit der gesunden Fußentwicklung bei Schulkindern befasst hat, wird „Rückenfit“ nun einer breiten Öffentlichkeit bekannt. Die Videos sind abrufbar unter: [www.aktion-orthofit.de/sonderaktionen/rueckenfit](http://www.aktion-orthofit.de/sonderaktionen/rueckenfit)

Lehrer erhalten hier zusätzlich Karteikarten und weiteres Material für den Unterricht.



#### Kontaktinformationen

Janosch Kuno  
Kommunikation und Pressearbeit  
Tel.: 030 79744455  
[janosch.kuno@bvou.net](mailto:janosch.kuno@bvou.net)



## >> Chiropraktik bei Rückenschmerzen und Bandscheibenschäden

Wenn der Rücken schmerzt...

*Nach Informationen der Deutschen Chiropraktoren-Gesellschaft e. V.*



Rückenschmerzen kennt fast jeder: ob Mann oder Frau, alt oder jung. Tendenz steigend, besonders im mittleren Lebensalter. Mittlerweile leiden drei Viertel aller Berufstätigen unter Rückenschmerzen. Dennoch werden die Beschwerden häufig unzureichend behandelt. Und so sind aufwendige diagnostische Verfahren, Schmerzmittel, Schonung oder operative Maßnahmen in vielen Fällen an der Tagesordnung – obwohl sie ineffizient oder sogar riskant sein können. Hingegen wird den eigentlichen Ursachen wie Fehlhaltungen, Überlastung oder Schwäche der Rumpfmuskulatur häufig zu wenig Beachtung geschenkt. Ein qualifizierter Chiropraktor setzt genau hier an: mit gezielter Ursachenforschung, Behandlung und Tipps für mehr Bewegung und gesundheitsbewusstes Verhalten im Alltag.

### Ursachen und Symptome von Rückenschmerzen und Bandscheibenschäden

**Rückenschmerzen:** Falsche Körperhaltungen, aber auch Stürze oder Unfälle können Bewegungseinschränkungen, Gelenkfehlstellungen und muskuläre Ungleichgewichte auslösen. Selbst wenn diese anfangs wenig schmerzhaft oder unbemerkt sind, versucht der Körper, die entstandenen Fehlfunktionen auszugleichen, indem er andere Gelenke stärker belastet. Wenn dies jedoch über einen längeren Zeit-

raum geschieht, ist die ausgleichende Kraft des Körpers irgendwann erschöpft und die Schmerzgrenze überschritten. Unvermittelt können dann starke Schmerzen einsetzen, die sowohl mechanisch als auch neurologisch bedingt sein können und sich in Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfällen, Hexenschüssen oder Ischialgien äußern.

**Bandscheibenschäden:** Starke, stechende Schmerzen, die womöglich in Arme oder Beine ausstrahlen oder von Taubheitsgefühlen und Unbeweglichkeit begleitet werden,

können auf einen Bandscheibenvorfall hinweisen. Eine Bandscheibe besteht aus einem äußeren Faserring und einem innen liegenden Gallertkern. Sie befindet sich jeweils zwischen zwei Wirbelkörpern und wirkt wie ein Stoßdämpfer. Entsprechend unterliegt sie dem normalen Verschleiß – der allerdings je nach Belastungsart oder -intensität mehr oder weniger deutlich ausfallen kann. Bei ruckartigem, falschen Heben kann es dann so weit sein: Der Faserring kann reißen, Gallertmasse kann in den Wirbelkanal eindringen, sie „fällt vor“, der Bandscheibenvorfall ist da.



## Beschwerden aktiv entgegenwirken – Chiropraktik bei Rückenschmerzen und Bandscheibenschäden

Chiropraktoren besprechen mit Ihnen gemeinsam Ihre Krankengeschichte und untersuchen, ob es einen Zusammenhang zwischen Ihren Rückenbeschwerden und dem Funktionszustand Ihrer Gelenke, Muskeln, Sehnen und Nerven geben könnte. Für die korrekte Diagnose eines Bandscheibenvorfalles sind klinische Tests unerlässlich und bildgebende Verfahren optional. Bei eindeutigen, fortschreitenden neurologischen Defiziten ist die chiropraktische Behandlung am betroffenen Bewegungssegment nicht zulässig. Sind jedoch Gelenkblockaden oder muskuläre Funktionsstörungen die Ursache der Rückenbeschwerden, kann eine chiropraktische Behandlung sinnvoll sein.

Das Kernstück ist die gezielte manuelle Behandlung blockierter Gelenke. Hierbei wird das betroffene Gelenk entweder durch eine vorsichtige, mobilisierende Bewegung oder einen präzise ausgeführten Impuls innerhalb seiner anatomischen Grenzen bewegt. Dadurch kommt es häufig zu einem hörbaren, aber harmlosen Knacken. Damit sich Rückenschmerzsymptome spürbar bessern und auch zukünftig verbessern können, wird eine Behandlung oft durch Tipps zu gesunder Ernährung, zu gezielter Bewegung im Alltag oder konkreten Übungen ergänzt. Dadurch können eingefahrene Muster erkannt und gezielt verändert werden.

### Das chiropraktische Spektrum

Chiropraktoren sind Experten für die Funktionalität des gesamten Bewegungsapparates – von Kopf bis Fuß.

Im Zentrum stehen (bio-)mechanische Probleme an Wirbelsäule, Gelenken, Sehnen und Muskeln sowie die potenziell dadurch bedingten Auswirkungen auf das Nervensystem. Chiropraktoren behandeln manuell und versuchen bewusst, den Einsatz von Medikamenten und Operationen zu vermeiden. Sie arbeiten eng verzahnt mit anderen medizinischen Disziplinen und Spezialisten zusammen, um für den Patienten bedarfsgerecht und individuell die bestmögliche Behandlung durch den jeweiligen Experten ermöglichen zu können. Das therapeutische Spektrum ist sehr umfangreich – die typische Behandlung oder den typischen Patienten gibt es nicht. Von den

Jüngsten bis zu den Ältesten, von Schwangeren bis zu Leistungssportlern: Chiropraktoren versuchen, den Alltag von ganz unterschiedlichen Menschen beschwerdefreier zu gestalten und ihre Lebensqualität zu erhöhen.

### Was für die Chiropraktik spricht

- ▶ Die akademische Chiropraktik zählt zu den bedeutendsten Heilberufen weltweit und ist eine äußerst effektive und sichere Behandlungsmethode. Charakteristisch sind der ganzheitliche Ansatz und das Ziel, den Ursachen von Beschwerden auf den Grund zu gehen und nicht nur Symptome zu behandeln.
- ▶ Chiropraktoren sind Experten für die Wirbelsäule und den gesamten Bewegungsapparat. Sie liefern Diagnostik, Behandlung und Beratung aus einer Hand.
- ▶ DCG-Chiropraktoren haben ein mehrjähriges, akkreditiertes Vollzeitstudium absolviert, das den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und eigenen DIN-Standards entspricht. Dieses wird durch eine mindestens einjährige Assistenzzeit ergänzt. Patienten können so einer sicheren, verantwortungsvollen und effektiven Behandlung vertrauen, deren Grundlagen eine qualifizierende Ausbildung sowie viel Erfahrung sind.
- ▶ Der Patient und seine individuelle Situation stehen im Mittelpunkt. Seine Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen ist das wichtigste Ziel der chiropraktischen Behandlung.
- ▶ Auch Patienten mit einer langen Behandlungsgeschichte können so eine Verbesserung ihres Zustands erfahren. Darüber hinaus sind Chiropraktoren kompetente Ansprechpartner für eine Zweitmeinung. Und: Sie informieren offen, wenn fachliche Grenzen erreicht oder andere Experten hinzuzuziehen sind.

### Studien unterstreichen die Wirksamkeit

Vor ein paar Wochen fand in Berlin der Weltkongress der akademischen Chiropraktik EPIC 2019 statt, der größten Ansammlung von Chiropraktoren auf deutschem Boden jemals. Diese diskutierten mit Politikern und Koryphäen aus Research und Praxis über die effektivsten



Konzepte zur Behandlung von Beschwerden im Bereich von Rücken und Bewegungsapparat: Statt teurer und oft wenig effizienter, aber häufig praktizierter Maßnahmen wie starke Schmerzmittel, zu viel Schonung und unnötige operative Eingriffe sieht auch die angesehene medizinische Fachzeitschrift „The Lancet“ in einer im Sommer letzten Jahres veröffentlichten Artikelserie die Kombination aus mehr sportlicher Bewegung und manuell-konservativer Behandlung als Schlüssel an.

Der Präsident der Deutschen Chiropraktoren-Gesellschaft e. V. (DCG) Timo Kaschel sieht dadurch die originäre Herangehensweise der Chiropraktoren bestätigt: „Dies ist eine große Chance für die Chiropraktik als Teil der Lösung zu fungieren. Als hervorragend ausgebildete Experten für Bewegungsapparat und Wirbelsäule sind Chiropraktoren in der Lage, alle genannten Therapien – und das sogar aus einer Hand – anbieten und Rückenschmerzen effektiv entgegen zu können.“



#### Kontaktinformationen

Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft e. V. (DCG e. V.)  
German Chiropractors' Association (GCA)  
c/o Chiropractic Leipzig  
04109 Leipzig  
Tel.: 0176 23972480  
buero@chiropraktik.de



## >> Belastung am Arbeitsplatz: Wo droht Gefahr für den Rücken?

### Neues Forschungsprojekt MEGAPHYS

Natascha Plankermann | Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Basi) e. V.



Wer schwere Platten hebt oder Fliesen legt, gefährdet seinen Rücken. Wie sich Schmerzen und Erkrankungen vermeiden lassen, das erforschen Wissenschaftler im Projekt MEGAPHYS.

Das Projekt MEGAPHYS soll dabei helfen, Instrumente für die Gefährdungsbeurteilung bei physischer Belastung am Arbeitsplatz zu entwickeln. Das Ziel: Rückenschmerzen und Muskel-Skelett-Erkrankungen durch die Arbeit von vornherein zu verhindern.

#### Gefährdung am Arbeitsplatz beurteilen

Bei der Arbeit kann der Körper auf vielfältige Weise belastet werden: Mancher muss schwere Lasten heben oder auf dem Rücken tragen, ein anderer am Fließband immer wieder bestimmte Bewegungen machen oder stundenlang in gebückter Haltung aktiv sein – zum Beispiel beim Fliesenlegen. Um die Risiken, die zu Rückenschmerzen und Muskel- sowie Skeletterkrankungen führen können, möglichst im Vorfeld verhindern zu können, arbeiten die Bundesanstalt für Arbeitsschutz

und Arbeitsmedizin (BAuA) und die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) zusammen: Es geht darum, gemeinsam das Instrumentarium und die Methoden der Gefährdungsbeurteilungen bei physischen Belastungen zu ergänzen und zu erweitern.

Im laufenden Forschungsprojekt MEGAPHYS vereinen Experten aus den Bereichen Arbeitswissenschaft, Arbeitsmedizin, Biomechanik, Ergonomie und Arbeitsphysiologie ihr Wissen, um fundierte Bewertungsmaßstäbe herauszuarbeiten. Ziel ist ein Methodeninventar mit verschiedenen Differenzierungsstufen der Gefährdungsbeurteilung (spezielles Screening, Experten-Screening, messtechnische Analysen in Feld und Labor). „Geplant ist eine Veröffentlichung zu allen vier Methoden in zwei Bänden, die jeweils rund 1.000 Seiten umfassen werden“, sagt Dr. Marianne Schust, die das Projekt seitens der BAuA betreut.

Die umfangreichen Ergebnisse sollen 2019 in Form eines Berichtes erscheinen und die Methoden werden mit Praktikern aus dem Arbeitsschutz diskutiert.

Dies geschieht auch beim 36. Internationalen Kongress für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2019 vom 5. bis 8. November 2019 – dort können die Akteurinnen und Akteure aus Betrieben und Verwaltungen ihre Erfahrungen einbringen, unter anderem in Diskussionen während der MEGAPHYS-Session und auf der Themeninsel des BAuA-Messestandes.

Marianne Schust: „Die Rückmeldungen werden sicherlich noch zu Verbesserungen der komplexen Methoden führen. Die Erfahrungen mit der Erarbeitung solcher Methoden zeigen, dass der Austausch zwischen Entwicklern und Praktikern ein fruchtbarer und langfristiger Prozess ist.“



Natascha  
Plankermann

## MEGAPHYS im Internet

Mehr Informationen zu MEGAPHYS gibt es auf der Website der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA): [www.baua.de](http://www.baua.de) (Unterpunkte Aufgaben, Forschung, F 2333 [Projektnummer])

Die BAuA informiert auch über die Leitmerkmalmethoden: [www.baua.de](http://www.baua.de) (Unterpunkte Themen, Arbeitsgestaltung im Betrieb, Physische Belastung, Gefährdungsbeurteilung mithilfe der Leitmerkmalmethode)

Weitere Auskünfte zum CUELA-Messsystem erhalten Sie hier: [www.dguv.de/ifa](http://www.dguv.de/ifa) (Unterpunkte Fachinfos, Ergonomie, CUELA-Messsystem)

Der 36. Internationale Kongress für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2019 startet vom 5. bis 8. November 2019 parallel zur A+A Fachmesse, dem Weltmarktplatz für Produkte und Dienstleistungen für den persönlichen Schutz, die betriebliche Sicherheit und die Gesundheit am Arbeitsplatz.

Mehr Informationen gibt es hier: >> [www.basi.de](http://www.basi.de), [www.aplusa.de](http://www.aplusa.de)



Mit dem CUELA-System werden Körperhaltungen und -bewegungen gemessen.

## Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Das Gemeinschaftsvorhaben MEGAPHYS startete mit einer Literaturrecherche zu vorhandenen Analyse-, Bewertungs- und Beurteilungsverfahren im Hinblick auf physische Belastungen in der Arbeitswelt. Darauf bauen die neuen und weiterentwickelten Methoden zu unterschiedlichen Risikofaktoren auf – wie beispielsweise Heben, Tragen, Ziehen oder Schieben von Lasten. Ob diese Methoden helfen können, den Rücken und die Gelenke zu schützen, das wurde in einer Feldstudie mit 44 Betrieben aus elf Bundesländern an 198 Arbeitsplätzen mit 808 Beschäftigten untersucht. Die Forschungspartner analysierten die Arbeitsplätze und nahmen Messungen unter anderem von Körperhaltungen und -bewegungen vor. Die Beschäftigten wurden befragt und medizinisch untersucht. „Jetzt geht es darum, die Ergebnisse zusammenzufassen, zu dokumentieren und auszuwerten“,

sagt Dr. Britta Weber, Leiterin der Stabsstelle zur Gestaltung neuer Arbeitsformen im Institut für Arbeitsschutz der DGUV (IFA). Das IFA ist maßgeblich an MEGAPHYS beteiligt und bringt zusammen mit der BAuA die unterschiedlichen Forschungspartner zusammen. Dabei liegt der Schwerpunkt des Instituts unter anderem darin, Körperhaltungen und -bewegungen zu messen (CUELA-System). Die Muskelaktivität kann mithilfe einer Elektromyografie (EMG, Messung elektrischer Aktivität in ausgewählten Muskeln) festgestellt werden und der Kraftaufwand wird mithilfe von Kraftgriffen gemessen.

Dr. Britta Weber: „Wir entwickeln standardisierte Messprotokolle für die untersuchten Parameter.“ Die BAuA hat große Erfahrungen mit der Entwicklung von Screeningmethoden, den sogenannten Leitmerkmalmethoden. „Wir haben die vorhandenen Leitmerkmalmethoden

weiterentwickelt und die Belastungsarten, um Ganzkörperkräfte, Körperfortbewegung und Körperzwangshaltung ergänzt“, sagt Dr. Marianne Schust. Das Institut für Arbeitswissenschaft (IAD) treibt die Entwicklung der Experten-Screenings voran, und das Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der Technischen Universität Dortmund (IfADo) kümmert sich um die Erfassung und Bewertung von Wirbelsäulenbelastungen mithilfe von biomechanischen Menschmodellen.



### Kontaktinformationen

Bundesarbeitsgemeinschaft  
für Sicherheit und Gesundheit  
bei der Arbeit (Basi) e. V.  
53757 Sankt Augustin  
[www.basi.de](http://www.basi.de)

## >> Neues IntraSPINE®-Verfahren lässt klassische Versteifungs-OP alt aussehen

Schonende Methode mit innovativem Hightech-Puffer

Nach Informationen der Wirbelsäulenliga e. V.

Sie ist das absolute Schreckensgespenst für jeden Rückenpatienten, scheinbar alternativlos und mit dramatischen Einschränkungen für Beruf und Freizeit: Die Wirbelsäulenversteifung. Pro Jahr werden bei über 65.000 Menschen mit Wirbelkanalverengung in deutschen Krankenhäusern Stäbe und Schrauben eingesetzt. Seit zehn Jahren steigen die Zahlen kontinuierlich an, laut Kritikern vor allem aufgrund der finanziellen Attraktivität. Denn pro Allheilmittel-Operation verdienen Kliniken rund 10.000 Euro. Plus weitere Tausende Euro aufgrund bereits vorprogrammierter Anschlusseingriffe durch die Mehrbelastung der angrenzenden Wirbelsäulensegmente. Der Münchner Neurochirurg Dr. med. Zainalabdin Anwar Hadi will diesen Teufelskreis nun durchbrechen. Mit einer neuartigen, minimalinvasiven Behandlungsmethode, die die Wirbelsäulenthapien komplett revolutionieren könnte. Und bei der allein der Patient im Fokus steht.

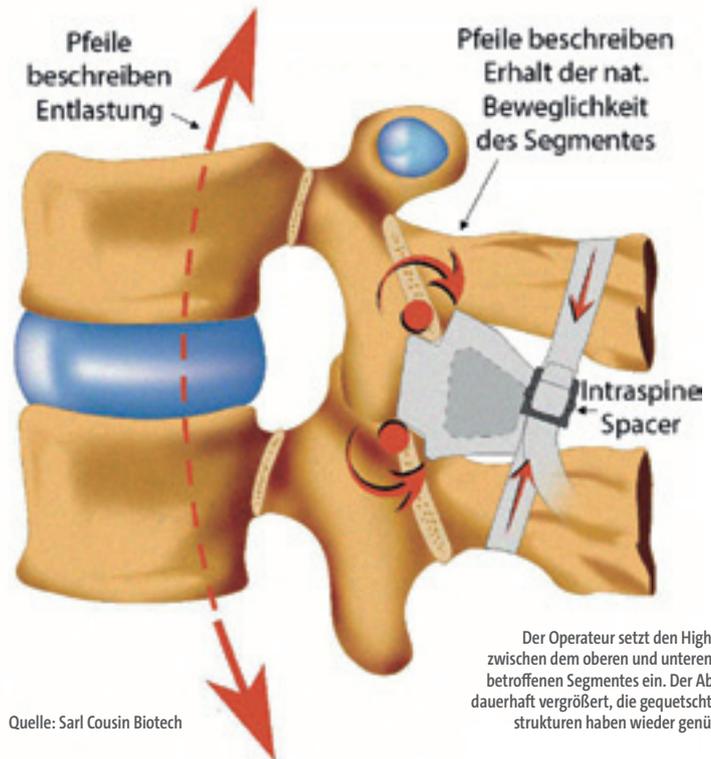
### Das Leiden hat ein Ende

Als einer der ersten Ärzte in Deutschland führt Dr. Hadi dieses innovative Verfahren mit dem Namen IntraSPINE® durch. Dabei wird dem Rückenpatienten ein Hightech-Puffer aus Silikon und speziellem Kunststoff eingesetzt – komplett schonend und ohne direkten Kontakt zu den Nervenstrukturen.

So wie bei Sabine H., Physiotherapeutin aus Wiesbaden. Fünf Jahre Leidenszeit liegen hinter der 48-Jährigen, als sie im Juni 2018 dank des IntraSPINE®-Eingriffes von Dr. Hadi von ihren unerträglichen Rücken- und Beinschmerzen befreit wird: „Tennispielen und Joggen musste ich ja schon vor Jahren aufgeben. Zuletzt konnte ich mich nur noch durch den Tag retten, wenn ich meine Patienten vorne übergeneigt oder im Sitzen behandelt habe. Auch bei meinen geliebten Familienurlaube in den Bergen war ich massiv eingeschränkt.

Und habe sie quasi nur noch auf dem Rad oder im Wellness-Bereich verbracht, weil längeres Gehen und Stehen für mich die Hölle bedeuteten.“

Eine Hölle, die sich für Sabine H. durch den ganzen Tag zog. Zwar fuhr sie immer noch jeden Tag mit dem Fahrrad in die Praxis, hatte keinerlei Probleme – längeres Gehen war jedoch wegen der immer wieder einsetzenden Rücken- und Beinschmerzen nicht mehr möglich. Die Schmerzen fingen nach kurzer Zeit im Stehen im Bereich des unteren Rückens an und gingen nach circa 1.000 Metern Gehen in Beinschmerzen über. Und das, obwohl die durchtrainierte Mutter von zwei Kindern intensiv behandelt wurde: „Bei meinem Orthopäden in Wiesbaden erhielt ich Spritzen, sogar bildwandlergesteuerte Injektionen und Medikamente. Meine Kolleginnen in der Krankengymnastik-Praxis behandelten mich bis zu



Quelle: Sarl Cousin Biotech

Der Operateur setzt den Hightech-Puffer zwischen dem oberen und unteren Bogen des betroffenen Segmentes ein. Der Abstand wird dauerhaft vergrößert, die gequetschten Nervenstrukturen haben wieder genügend Platz.

dreimal wöchentlich. Zuletzt hatte ich mich intensiv mit Yoga beschäftigt.“

Helfen konnten alle diese Maßnahmen allerdings nur kurzfristig. Als ihr ein weiterer Orthopäde auch noch erklärte, sie müsse wegen einer Wirbelkanalverengung eine Versteifungsoperation durchführen lassen, hatte sie genug: „Das war für mich überhaupt keine Option. Zu viele Patienten, die ich in meiner Praxis nach durchgeführten Versteifungsoperationen behandelt habe, waren vom Ergebnis enttäuscht oder mussten wegen einer Anschlussinstabilität erneut operiert werden.“

### 360-Grad-Diagnostik und kompetente Zweitmeinung

Einer ihrer Patienten empfahl Sabine H. schließlich Dr. Hadi aus München. Sie entschied sich spontan, dort eine Zweitmeinung einzuholen. Doch dabei blieb es nicht: „Ich war



## Schonende Methode mit innovativem Hightech-Puffer

ehrlich gesagt ziemlich nervös, da ich fürchtete, dass man mir nochmals eine Versteifungsoperation empfehlen würde. Doch nach einer fachübergreifenden 360-Grad-Abklärung empfahl mir dieser stattdessen sein neues, minimalinvasives IntraSPINE®-Verfahren. Da war ich natürlich riesig erleichtert!“

Endlich ernst genommen, ausgestattet mit einem großen Grundvertrauen und begeistert ob der intensiven und individuellen Beschäftigung mit ihrem Fall, entschied sich Sabine H. schließlich, ihre komplette Behandlung bei Dr. Hadi abzuschließen.

### Das neuartige IntraSPINE®-Verfahren

Entdeckt hat Dr. Hadi die patientenfreundliche, zukunftsweisende Methode vor allem durch den regelmäßigen Kontakt zu Kollegen aus dem Ausland, auf Fortbildungen sowie über eine aufwändige medizinische Recherche.

### So wirkt die Methode

Dr. Hadi beschreibt: „Im Falle der Patientin Sabine H. handelt es sich um eine Wirbelkanalverengung mit überwiegend knöcherner Ursache. Durch den in dem betroffenen Segment zusätzlich vorliegenden Höhenverlust der bereits verschlissenen Bandscheibe ist es zu einer zusätzlichen Verstärkung der Wirbelkanalverengung gekommen. Eine alleinige mikrochirurgische oder endoskopische Entfernung der störenden, knöchernen Anteile hätte nicht ausgereicht, um die Verengung zu beseitigen. Deshalb haben wir uns für das IntraSPINE®-Verfahren entschieden. Der Eingriff wird in Vollnarkose durchgeführt und dauert 30 bis 45 Minuten. Die stationäre Behandlung dauert circa drei Tage. Durch einen zwei bis drei Zentimeter kleinen Schnitt gelangt der Operateur unter Mikroskop-Sicht an die zu behandelnde Stelle. Dann setzt er, ebenfalls unter Mikroskop-Sicht, den Hightech-Puffer aus speziell gefertigtem Silikon und Kunststoff interlaminär – also zwischen dem oberen und

unteren Bogen des betroffenen Segmentes – ein. Der Abstand wird dauerhaft vergrößert, es entsteht somit wieder ausreichend Platz für die davor gequetschten Nervenstrukturen.“

### Vorteile von IntraSPINE®

„Besonders geeignet ist das IntraSPINE®-Verfahren für Patienten mit Spinalkanal- oder Foramenstenose, Bandscheiben- oder Wirbelgelenkverschleiß sowie als Konsequenz einer erfolglosen Bandscheibenoperation. Das IntraSPINE®-Verfahren ermöglicht – anders als klassische Versteifungsoperationen – eine dynamische Stabilisierung. Das hat enorme Vorteile für die benachbarten Wirbelsegmente. Eine Anschlussinstabilität, wie sie häufig bei klassischen Versteifungsoperationen auftritt, wird vermieden. Die Belastbarkeit und Beweglichkeit der Wirbelsäule bleiben erhalten und damit auch die Arbeits- und Sportfähigkeit.“

Davon profitieren besonders junge Patienten, älteren Patienten dürften vor allem die kurze OP-Dauer und die geringe Invasivität entgegenkommen. Es bildet sich kein Narbengewebe aus, das später erneut auf die empfindlichen Nervenstrukturen drücken könnte. Durch die Pufferwirkung des IntraSPINE®-Verfahrens wird nicht nur die Wirbelkanalverengung beseitigt – es werden auch die Bandscheiben und Gelenke des betroffenen Segmentes entlastet. Und das ein ganzes Leben lang, denn der Hightech-Puffer muss weder ausgetauscht noch nach mehreren Jahren wieder komplett entfernt werden.“

„Wo nach anderen Eingriffen zwar das Hauptproblem behoben ist, trotzdem aber noch Verschleißerscheinungen bleiben, sorgt das IntraSPINE®-Verfahren allgemein für eine schrittweise Erholung des gesamten Bewegungssegmentes. Zudem können sich auch chronische Entzündungen in den Bandscheiben (Osteochondrosen) sowie Wirbelgelenken zurückbilden.“ Für Sabine H. ist klar: „Ich



Neurochirurg Dr. Z. A. Hadi kann bei den bisherigen Behandlungen mit dem IntraSPINE®-Verfahren über eine Erfolgsquote von über 85 Prozent berichten.

bin einfach nur unglaublich dankbar und froh darüber, diesen Schritt gegangen zu sein. Auch ich war in der Versteifungsfalle – und wenn ich den Ärzten und Bekannten in meinem Umfeld geglaubt hätte, hätte ich heute wahrscheinlich Metall im Rücken. IntraSPINE® hingegen tut meinem Körper einfach nur gut – und ich kann mich wieder vollkommen ohne Schmerzen bewegen, meinen geliebten Sport machen und mit meiner Familie wieder in die Berge fahren. Und vor allem kann ich endlich auch wieder meine Patienten ohne Einschränkung behandeln!“



### Kontaktinformationen

Wirbelsäulenliga e. V.  
80538 München  
Tel.: 089 21096966  
info@wirbelsaeulenliga.de  
www.wirbelsaeulenliga.de



## >> #LET'S GYM!

### Erster Tag der Gymnastik ist ein voller Erfolg

Gabi Bastian | Stellvertretende Vorsitzende des DGyMB und Schulleitung KNS München

Am 24. Januar 2019 hieß es erstmals „Tag der Gymnastik“. Primäres Ziel von Schulverband BBGS – „Bundesverband staatlich anerkannter Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport“ – und Berufsverband „Deutscher Gymnastikbund DGyMB e. V.“ war es, den Beruf des Gymnastiklehrers durch die bundesweit gleichzeitig stattfindende Initiative in der Gesellschaft bekannter zu machen. Darüber hinaus sollten viele Menschen durch verschiedene Bewegungsaktionen zu einem ganzheitlichen, aktiven und gesunden Lebensstil motiviert werden nach dem Motto:

„Wir bewegen Menschen –  
#LET'S GYM!“



Tag der Gymnastik an der Kleine-Nestler-Schule München

#### In Bewegung bleiben

Neben den bundesdeutschen Gymnastikschulen waren alle staatlich geprüften Gymnastiklehrer dazu aufgerufen, sich an dieser Initiative zu beteiligen. Nach heutigem Informationsstand haben sich über 60 Prozent der Ausbildungsschulen und viele Absolventen beteiligt. Von Bewegungsstunden für Kleinkinder, Tanzstunden für Teenies, Flashmobs, Retro-Skigymnastik, Seniorenfit oder einer LET'S-GYM-Night war alles dabei.

„Es ist immer ein Kraftakt, Neues durch- und umzusetzen. Daher bin ich glücklich, dass sich acht Schulen an unserem ersten Tag der Gymnastik aktiv und kreativ beteiligt haben. Im nächsten Jahr starten wir wieder und bringen noch mehr Menschen in Bewegung“, betont Nanni Schwalbe, 1. Vorsitzende des BBGS und Schulleitung Weber-Schule Düsseldorf. Friederike Röhr, Vorsitzende des DGyMB, ist stolz auf

die Umsetzung von Flashmobs: „Mit unseren LET'S-GYM-Flashmobs haben wir tausend Schüler und Turnkinder mit viel Motivation bundesweit bewegen können.“

#### Gymnastiklehrer arbeiten einzigartig

Die Kleine-Nestler-Schule (KNS) war, vermittelt über das Referat für Bildung und Sport, unter anderem an der Münchner Theresia-Gerhardinger-Mädchenrealschule für den LET'S-GYM-Flashmob gebucht. Nina Knan, fünftes Semester, war live dabei: „Ich war ziemlich aufgeregt, als ich vor über 400 Schülerinnen über die Inhalte meiner Ausbildung erzählte.“ Wie wichtig das war, habe sie erst nachher erfahren – nicht einmal die Sportlehrerin habe die Vielfalt des Berufes Gymnastiklehrer gekannt. „Und viele Schülerinnen wussten nicht, dass sie ihr Hobby Tanzen, so wie ich es möchte, einmal zum Beruf machen können“, erzählt Knan. Der von Gymnastiklehrerin, Dozentin

und Referentin Gabi Fastner und KNS-Schülern im Unterricht entwickelte Gymnastiktest mit Geräten der Firma TOGU testet Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination von Menschen von neun bis 99 Jahren. Neben der korrekten Anleitung der Übungen erhielten die Teilnehmer in den Münchner Riem Arcaden Tipps für ein Training zu Hause mit Alternativgeräten.

Kommentar einer Testteilnehmerin: „Mit fast 90 Jahren kann ich sagen: Wer rastet, der rostet! Klar ist Gymnastik – egal in welcher Form – das Wichtigste, um geistig und körperlich fit zu bleiben. Dass es hierfür einen eigenen Berufsstand gibt, war mir bis heute nicht bewusst.“ „Gymnastiklehrer arbeiten einzigartig“ – das sagen Teilnehmer einer Seniorengruppe zum Tag der Gymnastik. So wie Bela Hofmeister. 20 bis 30 Jahre intensiver Arbeit als Software-Entwickler hätten Spuren hinterlassen. „Plötzlich muss man feststellen, dass



# Tag der Gymnastik – In Bewegung bleiben



Tag der Gymnastik an der Weber-Schule Düsseldorf

die zweite Hälfte der Woche immer schwieriger zu bewältigen ist“, so Hofmeister. Ein Kollege hatte ihm vorgeschlagen, zum Kurs „Fit und gesund“ mitzukommen. „Die regelmäßige Teilnahme an dieser Stunde – angeleitet von einer staatlich geprüften Gymnastiklehrerin – hat mir bis zur Rente ermöglicht, die verbleibenden zwei Arbeitstage zu überstehen. Jetzt als Rentner gehe ich regelmäßig zur Seniorengymnastik, um mich mit viel Freude ganzheitlich fit zu halten“.

## Fazit

Die Verbände sind stolz auf den ersten Tag der Gymnastik, denn die gesetzten Ziele, viele Menschen jeden Alters zu bewegen und über die Bedeutung des Berufes zu informieren, wurden erreicht. Bundesweit tragen mehr als 100.000 Gymnastiklehrer mit allen Formen der Gymnastik zu einem ganzheitlichen, aktiven und gesunden Lebensstils bei.

## Von Aquagym bis Sturzprophylaxe

### Fortbildungen beim Deutschen Gymnastikbund DGyMB e. V.

Mit dem „DGyMB-Kolleg 2019“ hat der Deutsche Gymnastikbund aktuell wieder ein Heft mit vielen interessanten Fortbildungen herausgegeben. Das Thema **„Betriebliche Gesundheitsförderung“** spielt gleich in mehreren Fortbildungen eine Rolle: Zum Beispiel **„Augen- und Kiefergymnastik“** am 27. Oktober 2019 in Hofheim am Taunus. Beliebt ist auch die Fortbildung **„Aquagymnastik“**, die am 21./22. September 2019 in Bad Nauheim stattfindet. Am 7./8. September gibt es in Hofheim die Fortbildung **„Sturzprophylaxe“**, in der Teilnehmer erfahren, wie sie ein solches Training spezifisch gestalten können. Unter anderem für diese zwei Fortbildungen liegt ein standardisiertes Konzept des Anbieters bei der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ vor.

Weitere Informationen und Fortbildungen entnehmen Sie bitte dem DGyMB-Kolleg 2019, das Sie unter [www.dgymb.de/fortbildungen](http://www.dgymb.de/fortbildungen) herunterladen können. Let's gym!

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



### Kontaktinformationen

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



## >> RECARO Sitze

### Die Ergonomie-Meister für gesundes Sitzen im Auto

RECARO Automotive Seating GmbH

Das Muskel-Skelett-System ist in heutigen Industriestaaten der häufigste Grund für Arztbesuche. Experten schätzen, dass die Hälfte aller in der EU lebenden Menschen an einem gewissen Punkt in ihrem Leben an Rückenschmerzen leiden. Etwa 15 Prozent der Gruppe mit Rückenschmerzen sind zudem länger als einen Monat krankgeschrieben. Auch die tägliche Autofahrt kann zu Rückenleiden beitragen. RECARO Designer Frank Beermann erklärt im Interview, wie hier Entlastung geschaffen werden kann.



Recaro Designer, Frank Beermann bei seiner Arbeit

#### Herr Beermann, was ist eigentlich die Ursache für Rückenschmerzen?

**Frank Beermann:** Rückenleiden sind die Volkskrankheit des digitalen Zeitalters. Ein Grund dafür ist, dass sich der moderne Mensch zunehmend zum Bewegungsmuffel entwickelt. Wir verbringen den Großteil unserer Zeit am Schreibtisch sitzend und nach einem harten Arbeitstag machen wir es uns gerne auf der Couch gemütlich. Hinzu kommt bei vielen die tägliche, teils stundenlange Autofahrt.

#### Wo liegt hier das Problem?

Über 40 Prozent der deutschen Autofahrer verbringen täglich mehrere Stunden in ihrem Fahrzeug. Das Sitzen im Auto gehört allerdings

zu den ungünstigsten Sitzhaltungen, weil es den Körper zur Passivität zwingt. Je nach Strecke, Fahrstil und Untergrund müssen zudem fahrdynamische Einflüsse wie Fliehkräfte, Verzögerungskräfte oder Vibrationen in unterschiedlichsten Frequenzen ausgeglichen werden. Das zentrale Problem beim Autofahren ist, dass wir unsere Sitzposition während der Fahrt nur bedingt verändern können. Die Architektur der menschlichen Wirbelsäule ist aber genau für diese monotone Position nicht geschaffen und benötigt entsprechende Unterstützung.

#### Wie sieht diese Unterstützung aus?

RECARO hat eine weit über 50-jährige Tradition als Sitzhersteller in der Automobilindustrie. Unsere Herangehensweise war stets „form follows human“ – also: Die Formgebung des Sitzes passt sich der menschlichen Anatomie an. Dies fängt bei der Grundstruktur des Sitzes an, die sich zum Teil erheblich von den handelsüblichen Fahrzeugsitzen unterscheidet. Zusätzlich zur Kontur unserer Sitze können wir über verschiedene Schaumstärken und -härten die Rückenmuskulatur gezielt unterstützen und vor Ermüdung vor allem auf Langstrecken schützen. Dies gelingt uns so erfolgreich, dass Sie unter bestimmten

Voraussetzungen bei Ihren Kostenträgern eine Kostenübernahme oder die zumindest teilweise Leistungserstattung bei der Anschaffung unserer Ergonomie-Sitze beantragen können.

#### Wie muss denn ein ergonomisch gestalteter Sitz aussehen?

Ich möchte natürlich keine Firmengeheimnisse verraten, aber neben anatomisch korrekt geformten Polster- und Schaumteilen ist generell eine hohe, wirbelsäulengerechte Lehnenstruktur unverzichtbar. Außerdem muss die Sitzposition natürlich längs- und höhenstellbar sein, und der Sitz benötigt eine stufenlos einstellbare Lehnenneigung, eine höhenstellbare Lordosstütze, ein in Länge und Neigung einstellbares Sitzkissen sowie eine in Höhe und Neigung korrekt positionierte Kopfstütze.

#### Warum ist gerade die Kopfstütze so wichtig?

Die Kopfstütze ist ein zentraler Bestandteil der passiven Sicherheitssysteme im Fahrzeug. Wir sehen häufig zu niedrig positionierte Kopfstützen, die etwa im Falle eines Heckaufpralls durch ein anderes Fahrzeug nicht ihre volle Schutzwirkung entfalten können. Häufige



Folge ist das sogenannte Schleudertrauma oder auch Halswirbelsäulensyndrom. Daher sollte die Oberkante der Kopfstütze möglichst auf Höhe der Kopfoberkante sein. Zudem schützt eine sich nahe am Kopf befindliche Kopfstütze zusätzlich. Aus diesem Grunde bieten wir neben Sitzen mit einstellbaren Kopfstützen auch zahlreiche Produkte mit integrierter und perfekt positionierter Kopfstütze an.

#### Wie schützt ein guter Autositz zusätzlich vor Rückenleiden?

Unsere AGR-zertifizierten RECARO Sitze haben etwa eine Vier-Wege-Einstellmöglichkeit für die Lordosestütze. Außerdem können Sie die Seitenwangen sowohl an der Lehne als auch der Sitzfläche einstellen, um eine optimale Abstützung des Körpers bei Kurvenfahrt zu gewährleisten. Wir benutzen darüber hinaus rutschfeste Bezüge aus hochwertigen Stoffen sowie Alcantara.

#### Welche Bedeutung kommt dem Bezugsmaterial noch zu?

Das wird häufig unterschätzt. Fakt ist jedoch, dass lange Fahrten bei hohen Temperaturen ein nicht gerade gesundheitsförderliches

Klima im Innenraum schaffen. Besonders das sogenannte Mikroklima zwischen Körper und Sitz kann hier zusätzlich ermüdend wirken. Man merkt es daran, dass man durch erhöhte Schweißproduktion förmlich im Sitz „klebt“. Wir bieten daher zum Beispiel für unseren RECARO Ergomed ES ein sogenanntes Klimapakett an. Neben einem dreidimensional aufgebauten, atmungsaktiven Meshgewebe als Bezugsmaterial verfügen die Mittelbahnen von Rückenlehne und Sitzkissen über Luftkanäle im Schaum.

#### Was bewirken diese Kanäle?

Ein weiterer Bestandteil unseres Klimapaketts ist ein Ventilator, der unterhalb des Schaums in der Sitzstruktur verbaut wird. Er sorgt innerhalb des Sitzes für eine Luftzirkulation und transportiert so die im Sitzbezug gesammelte, vom Schwitzen verursachte Feuchtigkeit vom Körper weg. Wichtig ist es aber, dass bei diesem Vorgang keine Zugluft an den Körper gelangt, um lokale Verkühlungen und dadurch Verspannungen zu vermeiden. Dafür sorgt eine Membran wie man sie auch bei qualitativ hochwertiger Sportbekleidung findet. Für die Winterzeit bietet unser Klimapakett zudem eine Sitzheizung.

#### Und was kann der einzelne Autofahrer zum gesunden Sitzen beitragen?

Er muss die für ihn ergonomisch optimale Sitzposition einstellen. Noch heute beobachten wir Autofahrer, die etwa mit ausgestreckten Armen hinter dem Steuer sitzen. Dies bewirkt in Ausweichsituationen jedoch, dass der Fahrer sich bei größeren Lenkbewegungen am Lenkrad festhalten muss, was wiederum seine Lenkfähigkeit erheblich einschränkt. Und dies ist nur einer von vielen Fehlern, die man bei der Einstellung der Sitzposition machen kann.

Wie jeder Autofahrer seine optimale Position findet, beschreiben wir in einem Video unter:

[www.recaro-automotive.com/videos/](http://www.recaro-automotive.com/videos/)



#### Kontaktinformationen

RECARO Automotive Seating GmbH  
73230 Kirchheim unter Teck  
Tel.: 07021 9350-00  
[info@recaro-automotive.com](mailto:info@recaro-automotive.com)



## >> Ergonomie im Homeoffice

Mit BIOSWING den eigenen Arbeitsplatz rückengesund gestalten

*Christof Otte & Dieter Wolf | Haider Bioswing GmbH*



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

Die fortschreitende Digitalisierung ermöglicht eine zunehmende Flexibilisierung des Arbeitslebens. Arbeitsplätze jenseits von Produktion und Logistik können immer mehr ortsunabhängig gestaltet und durchaus auch nach Hause, in das sogenannte Homeoffice, verlagert werden. Um auch im Homeoffice-Bereich ein gesundes Arbeitsklima zu ermöglichen, bietet BIOSWING besonders rückschonende Sitzlösungen.

### Ein Drittel der Arbeitszeit im Homeoffice

Die Politik hat das Thema für sich entdeckt: So wird auf Bundesebene daran gearbeitet, das Recht auf mobiles Arbeiten und das Recht auf ein Homeoffice gesetzlich zu verankern. Wichtig bei dem orts- und zeitflexiblen Arbeiten ist es, die gesundheitlichen Aspekte nicht aus den Augen zu verlieren. Hat sich möglicherweise die ergonomische Optimierung von Büroarbeitsplätzen in einem Unternehmen etabliert, so sollten diese Bedingungen auch für die Mitarbeiter gelten, die teilweise oder sogar vollständig ihre Arbeit von zu Hause, aus dem Homeoffice, verrichten.

Noch ist das Homeoffice nicht der primäre Arbeitsplatz für die meisten Angestellten, bei denen die Möglichkeit flexiblen Arbeitens besteht. Laut einer Studie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen Nürnberg, Lehrstuhl für Psychologie im Arbeitsleben (2018), verbringen Homeoffice-Nutzer im Schnitt knapp 30 Prozent ihrer wöchentlichen Arbeitszeit im Homeoffice. Der größte angegebene Anteil von Homeoffice-Arbeit lag bei 90 Prozent der wöchentlichen Arbeitszeit. Knapp 65 Prozent der Befragten haben feste Homeoffice-Tage, wobei hier der Freitag deutlich der beliebteste Homeoffice-Tag ist. Wichtig auch: Wer im Homeoffice arbeitet, wird seltener bei seiner

Arbeit unterbrochen als im Büro und ist mit seinen Arbeitstagen zufriedener als im Büro. Die Work-Life-Balance ist an Homeoffice-Tagen besser.

### Risiko Rückenschmerzen

Trotz der erwähnten positiven Effekte der Arbeit von zu Hause aus birgt die Arbeit im Homeoffice auch Risiken: So kann es zum Beispiel an Rückmeldungen oder sozialer Unterstützung von Vorgesetzten oder Kollegen fehlen. Laut dem Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung e. V. (DIW Berlin, 2016) neigen Homeoffice-Arbeiter zu Mehrarbeit, die nicht bezahlt oder durch Freizeit abgegolten



wird. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA, 2018) weist in diesem Zusammenhang jedoch darauf hin, dass auch im Homeoffice gesetzliche Ruhezeiten einzuhalten sind. Neben den sozialen Themen steht jedoch ein weiteres wichtiges Thema im Fokus: der Rückenschmerz. Laut den aktuellen Zahlen zweier großer Krankenkassen haben Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems mit knapp 22 Prozent den höchsten Anteil an Arbeitsunfähigkeitstagen 2017, darunter dominieren die Rückenschmerzen.

### BIOSWING bringt Bewegung ins Homeoffice

Die HAIDER BIOSWING GmbH mit Sitz im Bayrischen Pullenreuth nimmt sich mit seiner bewährten und AGR-zertifizierten Produktlinie dem Thema Homeoffice an.

Seit Mitte der 1980er Jahre gelten die BIOSWING Sitzsysteme als die führenden Bürostühle, wenn es um eine permanente Bewegung während des Sitzens im Büro geht (vgl. Nüesch et al., 2018). Das Besondere an diesen durchdachten Sitzsystemen ist das 3D-Sitzwerk, das die Sitzfläche und Rückenlehne des Stuhls vom Stuhlgestell entkoppelt. Diesem liegt das Pendelprinzip zugrunde: Beim Sitzen auf einem BIOSWING bildet die Sitzfläche keinen absoluten Fixpunkt für das Becken und es muss die Stabilisation aktiv bewerkstelligt werden. Jede Bewegung, sei es Schwankungen des Rumpfes, Bewegungen der Beine und vor allem der Arme und des Kopfes, aber auch kleinste Bewegungen wie die Herz- und Atemtätigkeit, führen zu einer Auslenkung der Sitzfläche (Nüesch et al., 2018). Diese Auslenkungen stimulieren die vor allem im Rumpf befindlichen Meldeorgane in den Weichteilen und Gelenken und provozieren eine motorische Beantwortung durch das zentrale Nervensystem.

Das Tolle dabei: Die motorische Antwort aus unserem zentralen Nervensystem funktioniert automatisch und damit unbewusst. Diese unbewusste motorische Steuerung und Regelung ist wichtig, damit der Nutzer nicht von seiner konzentrierten Arbeit abgelenkt wird. Sind die Bewegungen aus einer dynamisch gestalteten Sitzfläche zu groß oder unphysiologisch, so besteht die Gefahr der Ablenkung von den Arbeitsaufgaben und ein Verlust an Produktivität.

### Eine Nackenstütze entlastet – auch die Augen

Wichtig für einen Bürostuhl im Homeoffice ist auch die Verwendung einer dreidimensional einstellbaren Nackenstütze. Diese leistet einen entscheidenden Beitrag zur Entlastung des Nackens, insbesondere während Phasen, in denen die Möglichkeit besteht, sich nach hinten zu lehnen und den Kopf auf der Nackenstütze ruhen zu lassen. Solche Bildschirm-pausen sind wichtig, nicht nur um die permanent unter erhöhter Spannung stehenden Nackenmuskeln zu entlasten, sondern auch um den Augen eine kurze Auszeit zu geben. Denn unsere Augen stehen bei der Bildschirmarbeit unter ständigem Stress, da sie sich sehr stark auf ein kleines, naheliegendes Zielfeld fokussieren müssen. Dies unterbindet die augenentlastende Fernsicht und größere Bewegungen der Augen und damit eine höhere Dynamik der sechs Augenmuskeln. Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch zu wissen, dass die äußere Augen- als auch die Nackenmuskulatur über den Hirnstamm miteinander neuronal verschaltet sind und sich dadurch gegenseitig bedingen (Friedrich u. Seidel, 2017). Normal bewegen wir unsere Augen zusammen mit dem Kopf, nicht so am PC: Hier haben wir viele kleine Augenbewegungen bei fixiertem Kopf. Wir unterdrücken also permanent unsere physiologische Kopfbewegung während den vielen Augenbewegungen. Das führt unweigerlich zu einer Spannungserhöhung der Nackenmuskulatur (Friedrich u. Seidel, 2017). Dagegen helfen immer wiederkehrende, kurze Bildschirm-pausen mit Kopfdrehungen, größeren Augenbewegungen und einer Nackenentlastung auf einer individuell einstellbaren BIOSWING-Nackenstütze.

### Fazit

Die Arbeit im Homeoffice wird zunehmend beliebter und von Arbeitgebern immer mehr akzeptiert. Um die gesundheitlichen Risiken der Homeofficearbeit zu minimieren, nimmt sich die HAIDER BIOSWING GmbH mit Ihren AGR-zertifizierten Sitzsystemen verstärkt diesem Thema an. Zentraler Bestandteil des BIOSWING-Sitzkonzeptes

ist das BIOSWING-Sitzwerk für ein permanent bewegtes Sitzen bei vollem Konzentrationserhalt. Auch die dreidimensional einstellbare Nackenstütze trägt wesentlich zu einem entlasteten Nacken und zu motorisch gesunden Augen bei.



### Kontaktinformationen

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

### Literatur

>> Brauner C, Wöhrmann AM, Michel A. BAuA-Arbeitszeitbefragung: Arbeitszeitwünsche von Beschäftigten in Deutschland. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) 2018. >> Brenke K. Home Office: Möglichkeiten werden bei weitem nicht ausgeschöpft. DIW Wochenbericht 5/2016: 95–105. >> Friedrich M, Seidel E. Sehverhalten, visuelle Defizite und Wahrnehmungsstörungen im Zusammenhang mit Motorik, Haltungs- und Gleichgewichtsstörungen (MHG). In: Friedrich M. Interdisziplinäre Optometrie. Heidelberg: DOZ 2017. >> Grobe T, Stenmann S, Gerr J. Gesundheitsreport 2018. Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse. Band 9. Berlin: Barmer 2018. >> Marschall J et al. DAK-Gesundheitsreport 2018. Hamburg: DAK 2018. >> Nüesch C et al. Effects of a Dynamic Chair on Chair Seat Motion and Trunk Muscle Activity during Office Tasks and Task Transitions. Int J Environ Res Public Health 2018; 15(12): 2723. >> Schug C, Müller T, Niessen C. Studie zur Homeoffice-Tätigkeit. Erlangen: Forschungsbericht des Lehrstuhls für Psychologie im Arbeitsleben 2018.

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





# >> Erfolgsfaktor Bewegung

## So profitieren Mensch und Unternehmen vom Arbeiten in Bewegung

Nach Informationen der aeris GmbH

Das ganzheitliche Konzept active office von aeris ist erprobt, geprüft und bestätigt: Die Integration von Bewegung im Büro sorgt für gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter.

### Top-Thema Bewegung

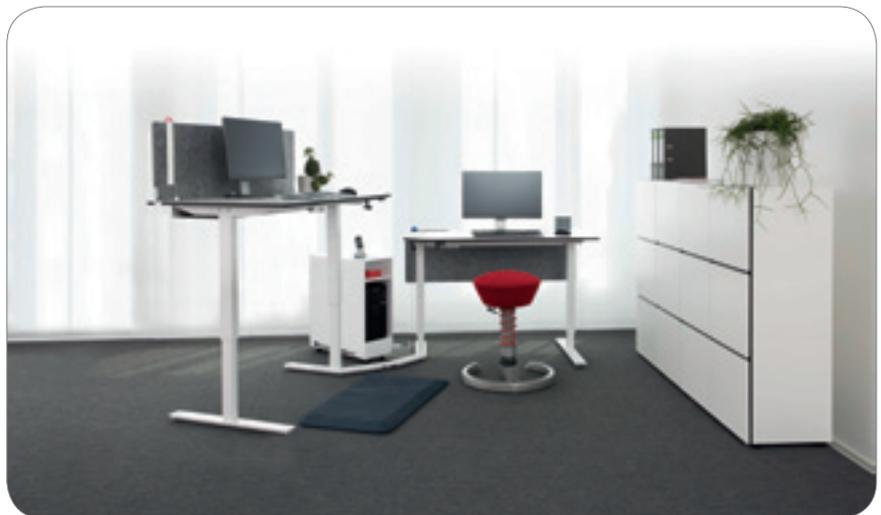
Das Thema Bewegung hat sich in der Büro- und Möbelbranche zu einem Top-Thema entwickelt. Denn: Bewegungsmangel zählt zu den Hauptursachen für zahlreiche Zivilisationskrankheiten. Darunter auch: Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme und Muskel-Skelett-Leiden wie Rückenschmerzen, die seit Jahren zu den häufigsten Ausfallursachen bei Arbeitnehmern zählen.

Ursache für diesen Bewegungsmangel ist das viele Sitzen. Gerade bei der Büroarbeit. Eine repräsentative Umfrage der aeris GmbH zusammen mit dem Umfrageinstitut YouGov ergab, dass mehr als 13 Millionen Menschen in Deutschland aus diesem Grund Rückenschmerzen haben und sich dadurch gesundheitlich eingeschränkt und weniger leistungsfähig fühlen. Das sind alarmierende Fakten – sowohl für den Einzelnen wie auch für Unternehmen.

Internationale wissenschaftliche Studien belegen, dass Bewegung Schmerzen nicht nur lindern kann, sondern ihnen sogar vorbeugt. Es besteht also akuter Handlungsbedarf für mehr Bewegung im Büro! Mit ihrem innovativen Bewegungskonzept active office hat die Firma aeris genau dafür ein passgenaues Lösungsangebot entwickelt. Es kommt dem natürlichen Bewegungsdrang des Menschen entgegen und bringt systematisch mehr Bewegung in den Büroalltag.

### Ein höhenverstellbarer Schreibtisch reicht nicht

Die Crux bisher: Das vorherrschende Büro-Paradigma sieht vor, dass Mitarbeiter sich erst hinsetzen müssen, um arbeiten zu können. In dieser Position verharren sie dann über Stunden hinweg. Das mutet vordergründig bequem und platzsparend an, geht jedoch gegen



die Natur des Menschen, der Mensch ist für langes Sitzen einfach nicht gemacht. Das ist messbar. Bei längerer Bewegungslosigkeit verlangsamt sich der Kreislauf, die Belastung der Wirbelsäule steigt, Schmerzen, Unwohlsein und eine verringerte Leistungsfähigkeit kommen hinzu.

Viele Unternehmen versuchen, diesem Dilemma unter anderem mit höhenverstellbaren Schreibtischen zu begegnen. Ein lobenswerter Ansatz, doch diese Maßnahme allein reicht nicht aus. In der Praxis werden die Möglichkeiten zum Wechsel nicht genutzt, die meisten

arbeiten weiter entweder im Stehen oder im Sitzen, bzw. bleiben, wenn sie denn wechseln, deutlich zu lange in der einmal gewählten Position. Positive gesundheitliche Effekte können sich so nicht einstellen und die Investition bleibt wirkungslos.

### Bewegung und Arbeit als Einheit direkt am Schreibtisch

Mit dem Arbeitsplatzkonzept active office vollzieht aeris einen Paradigmenwechsel und revolutioniert die Büroarbeit. Das Konzept ist eine neue Form der Arbeitsorganisation – ein konsequenter Gegenentwurf zu konventionellen



Büroräumen: bewegt statt starr, menschengerecht statt normgerecht. Ziel ist es, das Arbeiten im Büro mit möglichst viel Bewegung zu verbinden, um wacher und leistungsfähiger zu sein, indem aufgabenbezogene Haltungs- und Positionswechsel gezielt in den Arbeitsalltag integriert werden. Herzstück des Konzepts ist der active office desk, ein Doppelschreibtisch aus zwei miteinander verbundenen und elektrisch höhenverstellbaren Arbeitsflächen, von denen die eine auf Sitzhöhe, die andere auf Stehhöhe eingestellt wird. In Verbindung mit einer Aufgabeneinteilung in Sitz- und Stehaufgaben, ergeben sich spontane und intuitive Wechsel zwischen Sitz- und Steharbeitsplatz quasi von allein, intelligente Hard- und Software liefert zusätzliche Bewegungsanreize.

### Studien bestätigen die positiven Effekte des Arbeitens im active office

Der Nutzen dieser bewegungsintensiven Arbeitsvariante ist hoch und wissenschaftlich belegt. Forschungen an der Universität Mainz und an der Hochschule Coburg zeigen beim Vergleich zwischen active office und konventionellen Büroarbeitsplätzen einen klaren Sieger: das active office-Konzept. Bei Probanden, die danach gearbeitet hatten, konnten eine erhöhte Gehirnaktivität, eine aktivierte Muskulatur und ein deutlich gesteigertes körperliches wie geistiges Wohlbefinden gegenüber den klassischen Schreibtischarbeitsplätzen nachgewiesen werden. Beste Voraussetzungen also für hohe Motivation und Leistungsfähigkeit. Das active office-Prinzip bringt

gesundheitliche Vorteile für den Einzelnen und wirtschaftliche für das Unternehmen – eine klassische Win-win-Situation! active office ist ab sofort deutschlandweit direkt über aeris und in den Filialen des Büroausstattungspezialisten Büromöbel Müller erhältlich.



#### Kontaktinformationen

aeris GmbH  
85540 Haar bei München  
Tel.: 089 90050655  
info@active-office.de  
www.aeris.de  
www.active-office.de

## >> Die Balance des Lebens finden

### Traumschwinger für innere Ruhe und Entspannung

Nach Informationen der MIRA ART GmbH

**Tag für Tag stellt uns das Leben vor die unterschiedlichsten Herausforderungen. Geistig sowie auch körperlich stehen wir ständig unter Strom. Durch den häufig durch Computerarbeit bestimmten Tagesablauf entsteht ein weiteres Problem – der Bewegungsmangel.**

#### Oase für die Sinne

Der Körper benötigt einen Ausgleich, um sich wieder regenerieren zu können. Dafür bietet unser Traumschwinger die besten Möglichkeiten. Im Gegensatz zu herkömmlichen Hängemöbeln und Hängematten, passt sich das weiche, elastische Netzgeflecht des Traumschwingers dem Körper individuell an. Der Körper wird sanft umschlossen und der Druck gleichmäßig verteilt. Die propriozeptiven Rezeptoren werden stimuliert, der Mensch kann sich wieder besser spüren.

Alle Körperzonen werden entlastet, vor allem der Rücken. Die Wirbelsäule wird automatisch in eine ergonomisch entspannte Körperhaltung gebracht und unterstützt so in optimaler Weise das physische und psychische Wohl-

gefühl. Die für das Netzgeflecht verwendete Baumwolle stammt aus kontrolliert biologischem Anbau und die kuschelig weiche Oberfläche trägt zusätzlich zu einem entspannenden Gefühl der Geborgenheit bei.

Durch die Ein-Punkt-Aufhängung kommt der Traumschwinger in eine sanfte Pendel- und Kreisbewegung, die beruhigend auf den Körper wirkt, das Gleichgewichtsorgan wird stimuliert und damit die vestibuläre Wahrnehmung gefördert. Der sanfte Rhythmus der Schwingungen führt schon in wenigen Minuten zu einem Gefühl der inneren Ruhe und Entspannung.

#### Entspannung und Wohlfühl für alle

Der Traumschwinger ist für alle Altersgruppen geeignet, vom Neugeborenen bis ins hohe Lebensalter. Das Gefühl von Gehaltenwerden und Geborgenheit ist für alle Menschen gleichermaßen von Bedeutung. Unsere Traumschwinger kommen in Frühgeborenenstationen, Kindergärten, therapeutischen



Einrichtungen für Jung und Alt, gesunde oder eingeschränkte Menschen zum Einsatz. Wir freuen uns immer wieder über die vielen positiven Rückmeldungen, die wir bekommen.

Ein lauschiges Plätzchen für die ganze Familie findet sich in jedem Haus oder Garten, um sich in tiefenentspannte Träume schwingen zu lassen.



#### Kontaktinformationen

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



## >> Studie zeigt: Joya Schuhe entlasten und stärken die Muskulatur

Auf das Modell kommt es an

Nach Informationen der Joya Schuhe AG



Testperson vor der Barfuß-Vermessung

Gut 80 Prozent der Bevölkerung haben mindestens einmal pro Jahr Rückenschmerzen. Gemäß dem Rückenreport 2011 der Rheumaliga Schweiz sind alle Schichten betroffen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beruf. Ein Schuh aus der Schweiz soll nun bei Rückenschmerzen Abhilfe schaffen: Eine Studie der Universität Jena attestiert dem besonderen Schuh außergewöhnlich positive Eigenschaften.

### Überraschendes Studienergebnis

Am Universitätsklinikum Jena wurde in einer Studie der Einfluss von Joya Schuhen auf die Bein- und Rückenmuskulatur untersucht. Im hauseigenen biomechanischen Labor testeten knapp 50 Probanden sowohl im Stehen als auch im Gehen die Joya Schuhe, während mittels Elektromyografie die Aktivität ihrer Muskulatur aufgezeichnet wurde. Gemäß der Selbsteinschätzung des Herstellers, verwandeln Joya Schuhe harte Industrieböden in einen weichen Untergrund und ermöglichen damit einen natürlichen und gesunden Gang.

Die weichelastische Sohle reduziert die Stöße auf Gelenke und Wirbelsäule auf ein Minimum. In der Studie wurden die beiden unterschiedlichen Joya Sohlenkategorien „Motion“ und „Emotion“ miteinander als auch mit herkömmlichen Schuhen und dem Barfußlaufen verglichen. Um die Studienergebnisse nicht zu verfälschen, wurde bewusst darauf geachtet, dass der herkömmliche Schuh nicht einen harten Absatz, sondern eine eher weiche, thermoplastische Sohle mit normalweichem Absatz hat.

Das Ergebnis der Studie war für den Studienleiter Prof. Dr. Christoph Anders überraschend: „Beide Joya Sohlenkategorien weisen beim



Modell ID Zoom Light  
Grey, Motion Kategorie



Modell Tina II  
Silver Pink, Emotion  
Kategorie

Gehen, im Vergleich zum herkömmlichen Schuh, eine sehr unterschiedliche Aktivierungscharakteristik auf: Der Emotion-Schuh sorgt für eine Entlastung und Entspannung der Muskulatur und ist dadurch für länger andauernde Belastung geeignet. Währenddessen weist der Joya Schuh der Motion-Kategorie mit seiner gerundeten Sohle und dem integrierten Aktivator eine stark aktivierende Charakteristik auf und ist daher eher als Trainingsgerät zu betrachten.“

Im Verlauf der Studie konnte Prof. Dr. Christoph Anders, Spezialist im Funktionsbereich Motorik, Pathophysiologie und Biomechanik, feststellen, dass zudem bei beiden Joya-Sohlenmodellen die Rückenmuskulatur schon vor dem Fersenaufsatz aktiviert wird, was die Wirbelsäule vor schädigenden Stößen schützt.

„Wer Joya Schuhe anzieht, trägt eine große Verantwortung seinem Körper gegenüber. Denn einerseits kann er seinen Körper schonen und andererseits kann er ihn aktivieren“, fügt er hinzu.

### Die Erkenntnisse sind wegweisend

Die zwei Joya-Gründer, Karl Müller und Claudio Minder, sind beeindruckt von den Studienergebnissen am Universitätsklinikum Jena: „Wir wussten, dass unsere Schuhe eine positive Wirkung auf den Körper haben. Dass das Ergebnis nun so deutlich und differenziert ausfällt, überrascht uns aber schon“, erklärt Claudio Minder.

Angespornt durch die wissenschaftlichen Ergebnisse, planen die zwei nun weitere bahnbrechende Schuhtechnologien.

Karl Müller: „Ich bin überzeugt, dass wir mit diesen Erkenntnissen weitere Sohlentechnologien entwickeln können, die noch effektiver unser Gangbild beeinflussen.“

Karl Müller ist einer, der es wissen muss, stammt er doch aus der Erfinderfamilie, welche in den neunziger Jahren den revolutionären MBT-Schuh (Masai Barfuss Technologie) auf den Markt brachte.

Ein gutes Omen, um die Schuhindustrie erneut mit einer kleinen Revolution zu prägen.



### Kontaktinformationen

Universitätsklinikum Jena  
Prof. Dr. med. Ch. Anders  
Facharzt für Pathophysiologie  
07743 Jena  
Tel.: 03641 932 8960  
Christoph.Anders@med.uni-jena.de

Joya Schuhe AG  
Claudio Minder | CH-9325 Roggwil/TG  
Tel.: +41 71 454 79 92  
minder@joyashoes.swiss



Download der Studie „Einfluss von verschiedenen Schuhkonfigurationen auf die Aktivitätsmuster von ausgewählten Bein- und Rumpfmuskeln“ unter [www.joyashoes.swiss/studien](http://www.joyashoes.swiss/studien)

## >> Über Joya Schuhe

Im Jahr 2008 gründeten die Schweizer Jungunternehmer Karl Müller und Claudio Minder die Marke Joya.

Das Ziel: den Menschen wieder schmerzfrei Bewegung ermöglichen! Inzwischen sind weltweit rund zwei Millionen Joya Schuhe in Umlauf. Die beiden Sohlenkategorien „Motion“ und „Emotion“ unterscheiden sich in ihrer Auswirkung auf die Muskelaktivität in Rücken, Beinen und Füßen: Das besonders weiche und federnde Sohlenmaterial der „Emotion“-Sohle entlastet Rücken und Füße und bietet einen einzigartig weichen Gehkomfort.

Sie wurde entwickelt, um das Geh-Gefühl am sandigen Meeresufer zu imitieren. Die stark gerundete Sohlenform der „Motion“-Sohle regt den Körper zum Balancieren an und aktiviert Rücken- und Fußmuskulatur. Sie imitiert das aktive Gehen und Stehen im tiefen Sand. Das Unternehmen mit Sitz in Roggwil/Schweiz beschäftigt rund 100 Mitarbeiter und betreibt eine eigene Sohlenproduktion in Busan/Südkorea. Alle vier verschiedenen Joya Sohlen sind AGR zertifiziert.



## >> Sedus erfindet den Drehstuhl neu

Zwei Weltpremierieren auf der Orgatec

Joachim Sparenberg | Sedus Stoll AG



se:flex: erster Drehstuhl mit automatischer Gewichtsanzpassung



se:motion: für Bewegungsfreiheit und Vielseitigkeit im Büro

Mit dem legendären Federdreh, dem ersten gefederten und weltweit patentierten Drehstuhl (1926), dem ersten Drehstuhl mit Schwenkrollen (1929) und unzähligen richtungsweisenden Patenten wie der Similarmechnik (1973) und der Similar-Swing-Mechanik (2012) setzte Sedus Standards, die rund um den Globus Gültigkeit haben. Zur Bürofachmesse Orgatec 2018 brachte Sedus mit se:flex und se:motion zwei besonders herausragende Innovationen, welche die Geschichte des Bürodrehstuhls fortschreiben werden.

### Drehstuhl se:flex – der beste Sedus seiner Klasse

Offene Bürolandschaften und flexible Arbeitsplatzmodelle bestimmen die Bürokonzepte von heute und morgen. Bei oft wechselnden Nutzern stoßen herkömmliche Bürodrehstühle an ihre Grenzen, denn viele Mitarbeiter stellen den Stuhl nicht korrekt ein, was im

schlimmsten Fall sogar zu gesundheitlichen Schäden führt. Lange Zeit waren die Sedus-Ingenieure davon überzeugt, dass eine automatische Sitzmechanik ihre Aufgabe kaum so gut erfüllen kann wie eine manuell feinjustierbare Mechanik.

Unter dem Namen se:flex brachte Sedus seinen ersten Drehstuhl mit automatischer Gewichtsanzpassung auf den Markt, der ergonomisch perfektes Sitzen erstaunlich einfach macht. se:flex erkennt das Gewicht seiner Nutzer, regelt den Anlehndruck der Rückenlehne und bietet eine völlig neue Bewegungsfreiheit. Was für die Nutzer mehr oder weniger unsichtbar bleibt, offenbart sich spätestens beim Hinsetzen, denn se:flex bietet einen bisher unerreichten Sitzkomfort, der den meisten Drehstühlen in diesem Preissegment weit überlegen ist. Was ist neu am se:flex? Das einzigartige Zusammenspiel seiner Komponenten steht für seine konsequent

ergonomische Auslegung: die leistungsfähige Sitzmechanik, das innovative Federelement, das Sitz und Rückenlehne verbindet, und die integrative Anbindung der Armlehnen.

Der Drehstuhl se:flex eignet sich hervorragend für den Einsatz an Wechselarbeitsplätzen, weil er umständliches Einstellen durch eine maximal automatisierte Selbstjustierung überflüssig macht. Die innovative Verbindung von Sitz und Rückenlehne ermöglicht dem Nutzer uneingeschränkte Bewegungsfreiheit. So wird der Rücken auch bei Dreh- und Seitwärtsbewegungen optimal gestützt.

Die serienmäßige Sitzneigungs- und -tiefeverstellung, 3D-verstellbare Armlehnen, eine Komfortlordose sowie eine Nackenstütze komplettieren den Leistungsumfang. Als investitionssicherer Arbeitsstuhl der Typenklasse A (EN 1335) bietet se:flex Nutzern zwischen 50 und 130 kg ergonomischen Sitzkomfort der



se:motion: intelligenter Drehstuhl für höchste Ergonomieansprüche

Spitzenklasse – zu einem erstaunlich attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis.

*Design: Judith Daur (Sedus Design Team)*

### Drehstuhl se:motion – dynamisches Sitzen neu gedacht

Die heutige Arbeitswelt verlangt nach Flexibilität, Beweglichkeit und Mobilität. Vor allem junge Start-ups und Digital Natives arbeiten anders. Lebensrhythmus und Lebensstil passen sich an, wie auch ihr Anspruch an einfache Lösungen, eine klare Formensprache und puristisches Design.

Unkompliziertheit, Abwechslung und Vielseitigkeit sind gefragt, wenn es um das Sitzen bei der Arbeit geht. Und so ist auch die Lösung, die Sedus auf der Orgatec vorstellt: se:motion ist ein intelligenter, einfacher Bürodrehstuhl, der für agile Arbeitsweisen wie Teamarbeit, Pairing, Meetings, aber auch für

entspanntes oder konzentriertes Arbeiten bestens geeignet ist.

So ist se:motion wie geschaffen für moderne Büromenschen, für die das Teilen eines Schreibtisches eine Selbstverständlichkeit und teamorientiertes Miteinander der Normalzustand ist. Mit seinen kompakten Maßen und seiner reduzierten Formensprache bietet er auch im Home-Office höchste Ergonomie.

Was ist neu am se:motion? Der absolute Verzicht auf eine herkömmliche Mechanik. Was vor wenigen Jahren noch utopisch schien, haben die Sedus-Designer und -Ingenieure jetzt wahr werden lassen – durch die Entwicklung eines völlig neuen kinematischen Konzeptes.

Die Geometrie von se:motion ist Statik, Federkraftspeicher und Kraftumlenker zugleich. Die neu entwickelte Kinematik ermöglicht eine bisher ungekannte Bewegungsfreiheit und

Gestaltungsqualität. Schon auf den ersten Blick wird er durch sein frisches Design zum spontanen Sympathieträger, spätestens auf den zweiten wirft er die provokante Frage „Warum nicht gleich so?“ auf.

Der Drehstuhl se:motion gibt aber auch Antworten aus ökonomischer Perspektive, denn mit dieser Innovation kommt ein ergonomischer Drehstuhl auf den Markt, der gesundes Sitzen für jedermann erschwinglich macht.

*Design: Carlo Shayeb (Sedus Design Team)*



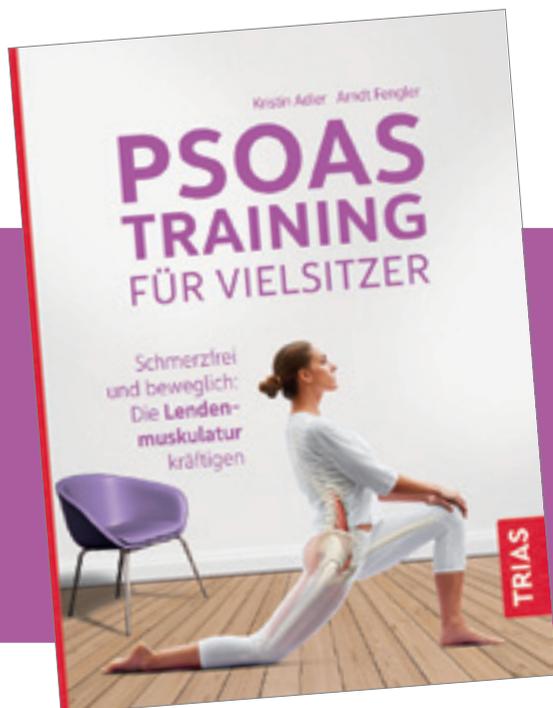
#### Kontaktinformationen

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

## >> Training der inneren Hüftmuskeln

### Schmerzen und Bewegungsblockaden vorbeugen

Cornelia M. Kopelsky | Service für bewegende Publikationen



Kristin Adler / Arndt Fengler:  
Psoas-Training für Vielsitzer –  
Schmerzfrei und beweglich:  
Die Lendenmuskulatur kräftigen

126 Seiten, 141 Abbildungen  
Format 22 x 16 cm  
TRIAS Verlag, Stuttgart 2019  
ISBN 978-3-432-10666-3  
Preis 17,99 € (D), 18,50 € (A),  
20,70 SFR (CH)

Jetzt ist Psoas-Training en vogue, und das ist gut so! Denn mit den Lenden-Darmbein-Muskeln verhält es sich wie mit der Beckenbodenmuskulatur. Beide Muskelgruppen liegen tief versteckt im Bauch- und Beckenraum, sind deshalb unserem Bewusstsein kaum präsent und nicht so leicht anzusteuern wie oberflächlich liegende Muskeln. Jede für sich haben sie spezifische Bewegungs- und Haltungsaufgaben zu erfüllen und sind gleichzeitig mitverantwortlich für koordinierte Ganzkörperbewegungen und die Aufrichtung. Zudem beeinflussen sie respiratorische, viszerale, neuronale und emotionale Vorgänge. Ihre Leistungsfähigkeit leidet jedoch unter Bewegungsmangel als auch unter sportmotorisch einseitiger Belastung und reagiert äußerst empfindlich auf Stress. Ein effektives Training dieser inneren Hüftmuskeln bedarf eines ausgewählten Gymnastikprogramms in ganzheitlichem Kontext und einer sinnklärenden, motivierenden und gleichsam einfühlsamen Anleitungspraxis. Das von Kristin Adler und Arndt Fengler vorgelegte Konzept wird diesem Ansatz gerecht. Beide Autoren sind Heilpraktiker, Physio- und Manualtherapeuten

mit Erfahrungen in der osteopathischen Behandlung des Bewegungsapparates. Schon eingangs ihres Ratgeber- und Übungsbuchs stellen sie den größten und wichtigsten Hüftbeuger, den M. iliopsoas, als „Teampayer“ und „gut vernetzten Strippenzieher“ vor, der „[...] erst im Zusammenspiel mit anderen Muskeln in Bestform [kommt]“. Damit weisen sie auf seine vielseitige Funktionalität und umfassende gesundheitliche Bedeutung im Alltag und im Sport sowie auf Sinn und Nutzen eines Trainings hin. Der einfachen Lesbarkeit und Erklärung wegen verwenden die Autoren – wie viele andere Autoren auch – die Kurzform „Psoas“ im Singular, meinen aber immer den linken und rechten M. iliopsoas sowie ihr Training und das ihrer Mit- und Gegenspieler. Die deutsche Bezeichnung „Lenden-Darmbein-Muskel-Training“ wäre für die Anleitungspraxis zu umständlich und auch als Buchtitel wenig ansprechend.

Pragmatisch vermitteln sie, unterstützt von anatomischen Zeichnungen, Verlauf, Funktionen und Besonderheiten des Psoas mit seinen drei Anteilen, dem M. psoas major, dem

M. psoas minor und dem M. iliacus sowie seiner Unterstützer, wie zum Beispiel des M. piriformis. Damit verdeutlichen sie die für viele Bewegungsabläufe wesentliche Verantwortlichkeit des einzigen Muskels, der aufgrund seines Ursprungs seitlich am zwölften Brustwirbel, den ersten vier Lendenwirbeln und den dazugehörigen Bandscheiben und seiner mit dem M. iliacus gemeinsamen Ansatzstelle am Trochanter minor die Wirbelsäule mit den Beinen verbindet. Ohne Psoas sind Gehen, Laufen, Stehen, Sitzen, Überkopfbewegungen, Hoch- und Weitspringen sowie Stabilisieren der natürlichen Lendenlordose nicht möglich. In Gefahren- und Stresssituationen aktiviert er enorme Muskelkraft, um die Flucht ergreifen oder sich schützend wie ein Ball zusammenrollen zu können. Durch seine Faszie ist der Psoas auch mit dem Zwerchfell verbunden, sodass sich der Atemrhythmus beispielsweise sehr gut auf die Dynamik des Gehens einspielen kann. Dabei werden Nieren und Dickdarm fein dosiert stimuliert, was wiederum die Ausscheidungsvorgänge unterstützt.

Der Psoas bezieht aus vielseitigen Bewegungen seine Leistungsstärke, vor allem seine besonders sensible Reagibilität. Täglich stundenlanges Sitzen, wobei Ursprung und Ansatz zu lange inaktiv genähert sind, macht ihn passiv und schwächt ihn. Auch dauerhafte Fehlbelastung durch langes Stehen oder Sport lässt ihn verkrampfen und schließlich auch schwach werden. Im Kapitel „Psoas und Piriformis im Sport“ analysieren die Autoren auf vier Seiten sich immer wiederholende und daher belastende Bewegungsmuster bei Freizeitsportarten wie Golf, Laufen oder Tennis und geben Empfehlungen zu Ausgleichsübungen. Diese Darstellungen führen die Leser\*innen zu einem besseren Verstehen der bewegungs-



#### Psoas-Stretch + Gesäßmuskulatur und Stabilisation

##### Ausführung:

*Bild 1:* Halten Sie mit Ihren Füßen die Rolle unterhalb der Kniegelenke und heben Sie Ihr Becken an, bis es zwischen Knie und Oberkörper eine Linie bildet. Halten Sie diese Position 10 Sekunden.

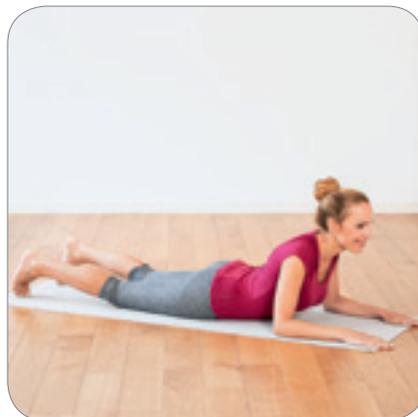
*Bild 2:* Sie können die Intensität steigern, indem sie während der Übung ein Bein von der Rolle abheben. Auch hier soll das angehobene Bein die Linie von Oberkörper und Knie verlängern.

#### Kräftigung des Psoas + Rumpfstabilität

##### Ausführung:

*Bild 1:* Sie liegen auf dem Bauch und stützen sich mit den Ellenbogen etwa schulterbreit auf der Matte ab. Nun stellen Sie die Zehenspitzen auf.

*Bild 2:* Spannen Sie nun die Bauchmuskeln an und stützen Sie sich mit Ihrem Becken hoch, bis Ihr gesamter Körper eine Linie bildet. Versuchen Sie den Stütz anfangs etwa 10 Sekunden zu halten.



blockierenden, schmerzhaften Auswirkungen auf den Rücken, das Gesäß und die Beine, die bei Schwäche und Dysfunktion des Psoas auftreten können. Die Autoren leiten sechs Testübungen an, mit denen die individuelle Fitness (Bewegungs- und Haltekraft, Dehn- und Entspannungsfähigkeit) des Psoas und des Piriformis herausgefunden werden kann. Wer sich Schmerzen erklären kann, kann ihnen besser vorbeugen und sie mit gezielten Maßnahmen wieder beheben. Dazu zählen auch verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen wie die Stufenlagerung zur muskulären Entspannung bzw. die richtige Höhe bei Sitzmöbeln und Arbeitstischen.

Erst ab Seite 62 beginnt der Übungsteil. Zunächst werden 25 funktionelle Übungen zum Aktivieren, Dehnen und Kräftigen einzeln vorgestellt, nicht nur für den Psoas und den Piriformis, sondern auch für die Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskeln, sowie zum Mobilisieren und Stabilisieren der Wirbelsäule, Iliosakral- und Hüftgelenke. Die Autoren zeigen auch, wie Übungen in den Alltag integriert werden können, zum Beispiel „Treppe steigen im

Storchengang“. Mit Aussicht auf schmerzfreie Beweglichkeit empfehlen sie sieben aus den bekannten Übungen gestaltete Trainingsprogramme, um gezielt individuelle Beschwerdebilder anzugehen.

Das übersichtlich strukturierte Buch beeindruckt durch eine für Laien sehr gut veranschaulichte funktionelle Gymnastikarbeit und eine pädagogisch geschickte Anleitungspraxis. Es enthält aus der Praxis für die Praxis wertvolle und verwertbare Erkenntnisse und ist daher über die eigentliche Zielgruppe vielsitzender Büromenschen hinaus auch Rückenschullehrer\*innen als Fachlektüre zu empfehlen.



#### Kontaktinformationen

##### Rezensentin

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

Vorteil für Mitglieder



#### Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Psoas-Training für Vielsitzer“.

Lassen Sie sich bis zum 7. Juli 2019 unter der Telefonnummer 04761 9263580 oder per E-Mail an [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de) registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

#### Verlag

Thieme Kommunikation  
Georg Thieme Verlag KG  
70469 Stuttgart  
[info@medizinkommunikation.org](mailto:info@medizinkommunikation.org)



## >> Motivation

Oder wie bleibe ich „Rücken-Gesund“

*Martin Stengele | Sport- und Gymnastiklehrer, Referent für rückengerechte Verhältnisprävention, Sportfachreferent, Life Kinetik® Trainer, Buchautor*

**Martin Stengele:**  
*Functional Faszien-Fitness*

176 Seiten, farbig  
Neuer Sportverlag, Stuttgart 2018  
ISBN 978-3-96416-010-2  
Preis 19,50 €



Martin Stengele

Jeder Tag birgt das Potenzial in sich, der perfekte Tag für einen Neubeginn zu sein. Sie müssen ihm nur die Chance dafür geben. Mal ganz ehrlich, ich kenne nur wenige Menschen, die Tag für Tag immer gleich hochmotiviert ihr Trainingsprogramm absolvieren. Ich finde, das ist auch nicht zwingend notwendig.

Unser Leben ist geprägt vom stetigen Wandel, ob beruflich oder privat. In jedem unserer Lebensabschnitte hat Bewegung eine andere Gewichtung, jedoch sollte er uns ein stetiger Begleiter – als eine Art roter Faden – sein. Am besten nichts erzwingen! Denn Willensstärke allein ist ein schlechter Motivator. Auch ich bin ein „Perioden“-Sportler. Damit meine ich, dass es Zeiten gibt, in denen ich fast täglich voller Leidenschaftlich trainiere, und Phasen, in denen ich mit der Vorfreude, es bald wieder zu tun, abfinde. Immer wieder gibt es Anlässe, die mich pushen, wieder mehr Sport zu machen, wie zum Beispiel der Besuch einer Sportveranstaltung. Auch wenn ich mir wieder mal eine neue Zeitschrift mit interessanten Beiträgen zum Thema Fitness oder Gesundheit gekauft habe (so wie Sie nun die aktuelle Ausgabe der Zeitschrift „AGR aktuell“ in Ihren Händen halten) und die Bilder sehe, welche mich animieren, würde ich es am liebsten gleich und sofort in die Tat umsetzen.

Wussten Sie, dass körperliche Aktivität unsere Gefühle und Gedanken positiv beeinflussen kann? Die durch Bewegung unserer Muskeln entsandten biochemischen Botenstoffe

(Myokine) wirken nicht nur positiv auf die menschliche Physis, sondern auch auf das Erbgut, steigern die Wirksamkeit des Immunsystems, fördern die Leber zur Verwertung von Zuckern, helfen Fettdepots abzubauen, vermindern Arterienverkalkung, regen die Verdauung an und fördern das Wachstum von Knochengewebe. Vor allem aber steigert körperliche Aktivität die Lebensqualität – und somit auch den Geist. Denn wer Sport treibt, beflügelt geradezu die eigenen Kräfte seines Verstandes und stärkt seine Psyche. Denn die ausgeschütteten Botenstoffe setzen in unserem Rechenzentrum (das Gehirn) die Produktion einer Substanz in Gang, die das Wachstum der Synapsen (dem Bindeglied zwischen den einzelnen Gehirnzellen) anregt.

Es reicht aus, sich dreimal pro Woche für jeweils 30 Minuten sportlich zu betätigen, um die Botenstoffproduktion anzukurbeln und damit die eigenen geistigen Leistungen zu verbessern. Wer daher seinen Körper mittels regelmäßigen Trainings ausreichend beschäftigt, der tut nicht nur seinem Körper rundum etwas Gutes, sondern bleibt auch dort beweglich und fit, wo es vielleicht am wichtigsten ist: im Kopf. Gewiss ist diese Erkenntnis nicht neu: Lange schon vor Turnvater Jahn (1778–1852) auf der Hasenheide bei Berlin oder gar dem Mitbegründer des Schulturnens, Johann Christoph Friedrich GutsMuths (1759–1839), wussten bereits die Gelehrten im Altertum, dass Leibesübung und Stimmung des Menschen unmittelbar miteinander zusammenhängen.

*„Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.“  
(frei nach dem römischen Dichter Juvenal)*

Gäbe es jemals ein Medikament, das sämtliche positiven Wirkstoffe einer körperlichen Bewegung in sich vereinen könnte, würde es wohl auf jedermanns Nachttisch zu finden sein.

### Die Vier-Säulen-Motivations-Strategie

- 1. Zu Beginn nicht zu viel wollen:** Gerade Anfänger (und Wiedereinsteiger) setzen sich oft unrealistische Ziele, die dann unweigerlich zu Frust führen. Kleine machbare Vorsätze (Etappenziele) versprechen größeren Erfolg.
- 2. Konkrete Vorsätze fassen:** Um eine Absicht in die Tat umzusetzen, helfen kleine „Denkzettel“: Wann mache ich mein Workout? Montag um 19 Uhr direkt nach meiner Arbeit, noch vor meinem Lieblingskrimi. Wo? Im bereits tags zuvor zurechtgemachten Sportzimmer. Und gegebenenfalls mit wem? Mit meinem Sohn zusammen ein taffes „Männer-Workout“ oder mit meiner Tochter ein abwechslungsreiches „Frauenpower“-Training.
- 3. Erinnerungsstützen bilden:** Vom Merkzettel am Badezimmerspiegel, über das aufgeräumte Sportzimmer bis zur gepackten



Beispielseite: Übungen mit der Slashpipe

Sporttasche, die Sie gleich morgens mit zur Arbeit nehmen: Dies sind alles zwar nur Kleinigkeiten, können aber den ausschlaggebenden Anstoß geben.

- 4. Gönnen Sie sich eine Belohnung:** Wenn Sie ein Zwischenziel erreicht oder wieder einmal den inneren Schweinehund überwunden haben, gönnen Sie sich ruhig eine sinnvolle Belohnung. Was das ist, bleibt ganz Ihren Vorlieben überlassen: ein schönes Schaumbad oder eine Wohlfühlmassage vom Partner, ein leckeres Essen mit einem guten Glas Wein, ein Besuch im Kino oder vielleicht neue Sportschuhe. Die Selbstbelohnung ist ein wirksames Instrument, um Willen aufzubringen. Eine beliebte Methode bei routinierten Sportlern ist die Kraft der positiven Gefühle (Imagination).

Nach einer Trainingseinheit, wenn der Organismus wieder zur Ruhe kommt, stellt sich bei den meisten Sportlern ein Zustand großen Wohlbefindens ein – gerade diese Empfindungen können eine starke Motivation sein.

## Rücken-Workout

### Good Morning

Stehen Sie in einem aufrechten hüft- bis schulterbreiten Stand mit den Händen/Fingerspitzen am Hinterkopf, dabei zeigen Ihre Ellenbogen nach außen. Die Beine sind fast gestreckt, der Rücken wird gerade halten. Neigen Sie langsam den Oberkörper bis maximal in die

Waagerechte nach vorne. Diese Position ein bis zwei Sekunden lang halten. Anschließend das Hüftgelenk strecken sowie den Oberkörper langsam aufrichten und zurück in die Ausgangsposition.

### Der „Käfer“

Legen Sie sich in Rückenlage auf Ihre Gymnastikmatte. Strecken Sie beide Arme nach hinten aus. Heben Sie nun Oberkörper, Kopf, Arme und Beine an. Ziehen Sie das rechte Knie zu sich heran und führen Sie den linken Arm parallel zum Körper nach vorne. Nun abwechselnd Arme und Beine strecken und beugen.

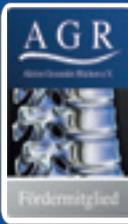
### T Floor Raise

Legen Sie sich auf den Bauch. Strecken Sie die Arme zu beiden Seiten aus, bis sie mit dem Rumpf zusammen ein „T“ bilden. Die Daumen zeigen nach oben. Ziehen Sie die Schulterblätter aktiv nach hinten (Richtung Wirbelsäule) und unten in Richtung Gesäß. Halten Sie die so aufgebaute Spannung in den Schulterblättern aufrecht. Heben Sie Ihre beiden Arme an und führen Sie langsame Hoch- und Tiefbewegungen durch.

### Air Squat Overhead Reach

Stellen Sie sich etwas mehr als hüftbreit auf. Strecken Sie beide Arme nach oben aus. Die Knie beugen, dabei das Gesäß nach hinten führen sowie die Knie leicht nach außen schieben, bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Halten Sie Ihre Arme während der Bewegung stetig nach oben ausgestreckt.

Vorteil für Mitglieder



### Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen zwei Exemplare des Buches „Functional Faszien-Fitness“.

Lassen Sie sich bis zum 7. Juli 2019 unter der Telefonnummer 04761 9263580 oder per E-Mail an [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de) registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

Aus dieser Position wieder kontrolliert hochdrücken.

### Vierfüßlerstand

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Hände befinden sich senkrecht unter den Schultern, die Knie sind etwas mehr als hüftbreit unter den Hüftgelenken positioniert. Das linke Bein nach hinten ausstrecken, den gegenüberliegenden (rechten) Arm nach vorne ausstrecken. Mit dem rechten Bein sowie mit dem linken Arm kleine, gleichmäßige, kreisende Bewegungen durchführen.

Stehen Sie in einem aufrechten hüft- bis schulterbreiten Stand. Die Hände befinden seitlich an der Hüfte. Führen Sie einen großen Ausfallschritt zur linken Seite aus. Nun das linke Knie beugen und das Becken nach hinten unten führen, wenn möglich, bis sich der Oberschenkel waagrecht über dem Boden befinden. Anschließend mit dem linken Bein abdrücken und zurück in die Ausgangsposition kommen.



### Kontaktinformationen

#### Autor

Martin Stengele  
70372 Stuttgart  
[stengele@sporttherapeut.info](mailto:stengele@sporttherapeut.info)  
[www.sporttherapeut.info](http://www.sporttherapeut.info)

#### Verlag

Neuer Sportverlag  
70176 Stuttgart  
[www.neuersportverlag.de](http://www.neuersportverlag.de)



## >> Nükhets Story – vom Hohlkreuz zur aufrechten Haltung

Eine Leseprobe

Nükhet Wieben | Autorin

*Nükhet Wieben:*  
Schmerzfrei sitzen – einfache Übungen  
für eine gesunde Haltung

160 Seiten  
Kösel-Verlag, München 2019  
ISBN 978-3-466-34724-7  
Preis 15,00 € (D), 15,50 € (A), 21,90 SFR (CH)

Leseprobe

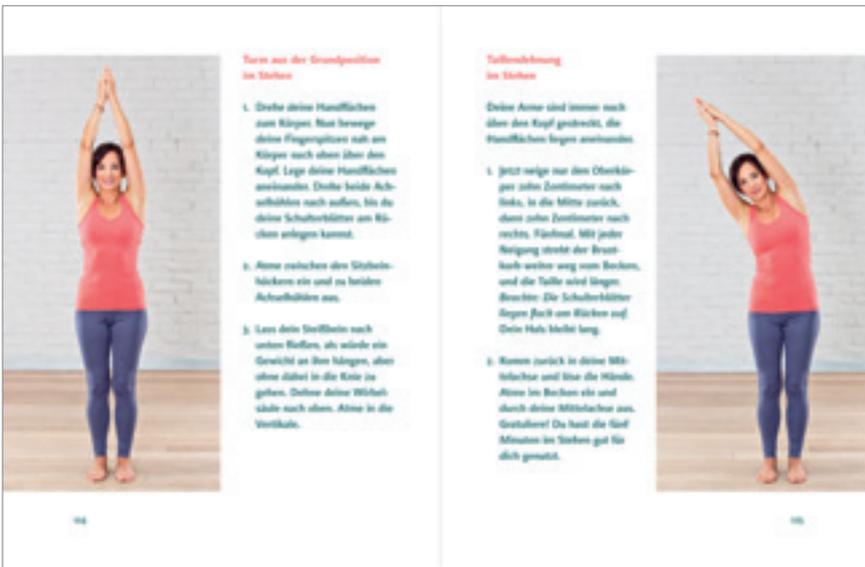
„Ein echtes Hohlkreuz ist selten, Nükhet hat eins“, verkündet die Kursleitung. Es folgen „Ahhs“ und „Ohhs“, und 20 Augen richten sich auf mich. 2009 sah ich noch aus wie ein Croissant: Mein Kreuz war hohl, der obere Rücken rund. Die nach innen gebogene Lendenwirbelsäule formte den oberen Teil der Wirbelsäule zu dem, was man einen Rundrücken (vgl. Menche 2012) nennt – eine typische Kompensationserscheinung. Mein Hals war total verkürzt. Das sah aus wie eine Schildkröte, die sich nicht hinaustraut, und kann auf lange Sicht schmerzhaft sein. Aber meine Haltung war mir jahrelang nicht bewusst, bis ich richtig hinschaute. Ich erschrak. War ich wirklich so krumm? Bis dahin hatte ich meinem Rücken wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Ich hielt mich für einigermaßen gerade und tat etwaige Schmerzen ab: „Es ist doch normal, dass der Rücken mal wehtut“, dachte ich. Heute bin ich sehr froh, dass ich mich für ein anderes Leben entschied. Die Annahme, Rückenschmerzen seien normal, ist leider weit verbreitet, weil so viele Menschen mit Schmerzen leben. Gemäß Erhebungen der Weltgesundheitsorganisation leiden 70 Prozent der Bevölkerung an Rückenschmerzen. In Deutschland werden 79,3 Prozent der jährlichen Arbeitsausfälle mit Rückenschmerzen begründet. Ein Großteil der Schmerzen, 90 Prozent, sind dabei auf kein konkretes

Krankheitsbild zurückzuführen. Man spricht deshalb von „unspezifischen Rückenschmerzen“ – die gängige Bezeichnung, wenn keine Ursachen gefunden werden.

**Die Schmerzen kommen scheinbar aus dem Nichts, bleiben kleben wie eine Klette im Hundehaar, und wenn sie wieder weg sind, weiß man nicht warum. Dass man sich deshalb ausgeliefert fühlt und Vertrauen in den eigenen Körper verliert, ist natürlich. Doch Rückenschmerzen sind es nicht!** Auch wenn Ursachen nicht erkannt werden, bedeutet dies noch lange nicht, dass es keine gibt! Sie liegen nur viel weiter zurück ...

Wir haben sie nicht wahrgenommen oder haben sie vergessen. Die meisten Ursachen liegen in den eigenen Bewegungsmustern, darin, wie du sitzt, gehst und stehst. Sie sind somit „hausgemacht“ bzw. mechanisch begründet. Andauernd gehen wir in unserer Haltung Kompromisse ein, auf Kosten unseres Rückens. Zum Beispiel wenn wir während einer Geschäftsverhandlung größer wirken wollen. Dann drücken wir den Brustkorb nach vorn und kippen das Becken. Oder wenn wir denken, wir seien zu groß gewachsen. Dann ziehen wir den Kopf ein und den Brustkorb zurück. Diese Muster und Gewohnheiten sind Ursachen für Deformationen der Wirbelsäule

und oft der Grund für Reibung an Wirbelkörpern und Schmerzen. Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte, darum gibt es zahllose Gründe für diese Kompromisse: Vielleicht hattest du einen Reitunfall, der dich in eine Schonhaltung katapultierte, oder du hast gehört, ein Hohlkreuz sei sexy und mache einen schönen Po. Wie dem auch sei, heute kannst du eine andere Richtung einschlagen. Schmerzfreiheit wird nicht durch das bloße Lindern einzelner Symptome erreicht. **Für immer schmerzfrei leben wirst du, wenn du deine Tiefenmuskeln integrierst.** Auch wenn deine Muskeln jetzt noch im Dornröschenschlaf schlummern – sie sind da. Wenn du sie weckst, kannst du deine Haltung verändern, und die Rückenschmerzen verschwinden. Für immer. Ein aufgerichteter Körper ist natürlich. Total natürlich ist Schmerzfreiheit. Das Natürlichste von der Welt ist ein sinnliches Körpergefühl und mühelose Bewegung. Im Herbst 2011 lagen zwei Jahre Körperarbeit hinter mir. Nun hörte ich einen anderen Satz als zu Beginn: „Diese Frau ist unglaublich“. Mein Hohlkreuz war Geschichte. Verspannungen und Rückenschmerzen während des Sitzens auch. Meine Körperstatik hatte sich verändert. Ich hatte meine Muster transformiert und war zu einer neuen Haltung gelangt. Heute sitze ich schmerzfrei und entspannt aufrecht. So lange ich will. Mein Rücken ist beweglich, und



Beispielseite: Dehnübungen für einen starken Rücken

es ist nichts mehr zu sehen von früheren Fehlhaltungen, von der Croissant-Form (Ich gebe zu, an der Schildkröte arbeite ich noch). Meine Wirbelsäule ist aufgerichtet, meine Haltung ist schön. Ich bin in meinem Körper zuhause. Ich genieße meine neue Kraft und Ausstrahlung und denke mir oft: „Was für ein Geschenk der eigene Körper sein kann. Das wünsche ich jedem!“

Du fragst dich an dieser Stelle, wie ich zu meinem Rückenglück kam? Nach meiner ersten Ausbildung traf ich eine Entscheidung: Ich werde an meiner Haltung arbeiten, bis mein Rücken wieder gerade ist. Ich wusste, wenn das Becken optimal steht, strebt meine Wirbelsäule in die Länge. Und so war es. Mit jedem Tag, an dem ich an meiner Sitzgewohnheit arbeitete, veränderte sich mein Rücken. Meine tiefsten Muskeln dehnten sich, wurden stark. Meine Wirbelsäule wurde von unten nach oben länger. Wenn ich aufmerksam gesessen hatte, bewusst atmete, fühlte ich mich groß und frisch – sogar nach acht Stunden auf dem Bürostuhl. Meine Muskeln hatten sich verbündet. Meine Haltung entfaltete sich „im Dominoeffekt“. Von unten nach oben. Meinen Beckenstand zu ändern, war für meinen Rücken der Durchbruch. Ab dann ging es aufwärts. Das motivierte. Ich dehnte, atmete und streckte mich. Tag für Tag. Nachdem das

Becken und der untere Teil der Wirbelsäule, die Lendenwirbelsäule, ins Lot fanden, richtete sich auch die Brustwirbelsäule auf. Der Rundrücken, der natürliche Ausgleich des hohlen Kreuzbereichs, verschwand. Die neue Haltung gibt mir ein Gefühl von Stabilität, das ich nie zuvor in meinem Körper gefühlt hatte. Ich fühle mich in meiner Haut pudelwohl. Ich mache sichere Schritte, trage den Kopf hoch und fühle mich attraktiv. Mein gesamtes Lebensgefühl hat sich verändert. Warum ich dir das erzähle? Weil wir gleich sind! **Was bei mir funktioniert, funktioniert auch bei dir! Der Weg zur Schmerzfreiheit ist gleichzeitig der Weg zur gesunden Körperhaltung.** Sie steckt in jedem von uns. Häufig geben wir uns mit einem gerade aussehenden Rücken zufrieden. Aber solange du Beschwerden oder Schmerzen erlebst, macht dein Rücken Kompromisse. Kompromisse bewirken ausgleichende Bewegungen, sogenannte Kompensationsmuster. Das hört sich dramatisch an, kommt aber ganz oft vor. Denn jeder Mensch hat Muster.

Wir alle bewegen uns unseren Gewohnheiten entsprechend. Hast du die Gewohnheit, dein Kind mit dem rechten Arm und auf der rechten Hüfte zu tragen, wird das Spuren hinterlassen. Im besten Fall einen starken Bizeps, wenn auch nur auf einer Seite, im schlimmsten Fall einen Beckenschiefstand mit

Vorteil für Mitglieder

Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Schmerzfrei Sitzen“.

Lassen Sie sich bis zum 07. Juli 2019 unter der Telefonnummer 04761/9263580 oder per E-Mail an [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de) registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

Illiosakralgelenk-Syndrom (ISG-Syndrom), das ins Bein ausstrahlt. Jeder Mensch hat blinde Stellen – Muskeln, die nie bewegt werden, weil sie nicht Teil des Musters sind. Weil sie aus unserem Bewegungsalltag herausfallen.

Auch mit regelmäßigem Training erreichen wir diese Muskeln nur unzureichend. Denn auch das Workout im Fitnessstudio an den schweren Geräten oder die Yogastunde absolvieren wir aus unseren Mustern heraus. Muskeln, die es gewohnt sind zu arbeiten, springen an, werden stärker. Andere liegen brach. Ihre Zeit wird nie kommen, wenn wir uns nicht bewusst um sie kümmern. Wenn wir uns nicht bewusst durch unsere Muster hindurchbewegen. Doch unser Körper ist ein Genie und kann viel mehr, als wir ihm zutrauen. Der Schlüssel zum schmerzfreien Sitzen liegt in der Ausrichtung des gesamten Skeletts. **Stehen die Knochen günstig, gibt es keine Schmerzen. Sind die Muskeln zwischen den Knochen stark, wird es nie Schmerzen geben.**

#### Kontaktinformationen

Kösel-Verlag  
Verlagsgruppe Random House GmbH  
81673 München  
[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

## >> Wie Sie akute Rückenschmerzen selbst lindern können

Die besten Eigenübungen

Nach Informationen des Ellert & Richter Verlages



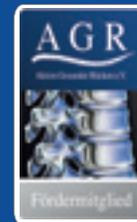
Dr. med. Matthias Soyka



Dr. med. Matthias Soyka:  
*Dein Rückenretter bist du selbst –  
Die besten Eigenübungen und  
ärztlichen Strategien gegen akute  
Rückenschmerzen*

180 Seiten  
Ellert & Richter Verlag, Hamburg 2019  
ISBN: 978-3-8319-0738-0  
Preis: 14,95 € (D), 15,40 € (A)  
Preis 19,50 €

Vorteil für  
Mitglieder



Buchverlosung für  
Fördermitglieder

Wir verlosen ein Exemplar des Buches  
„Dein Rückenretter bist du selbst“.

Lassen Sie sich bis zum 7. Juli 2019 unter  
der Telefonnummer 04761 9263580 oder  
per E-Mail an [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de) registrie-  
ren, um an der Verlosung teilzunehmen.

Fast jeder Mensch leidet im Laufe seines Lebens einmal unter Rückenschmerzen – Tendenz steigend. Nicht nur die sitzende Lebensweise, PCs und Handys sind dafür verantwortlich. Auch unnötige Ängste und unrealistische Heilversprechen wie „Nie wieder Rückenschmerz“ tragen zur Schmerzverstärkung bei.

Wer hofft, den Rückenschmerz – sei es durch Übungen oder durch Medikamente – komplett aus seinem Leben zu verbannen, wird fast immer enttäuscht und leidet dann umso mehr.

Besser als von dauernder Schmerzfreiheit zu träumen ist es, sich auf den Notfall vorzubereiten und akute Rückenschmerzen mit geeigneten Übungen, Akupressur und Hausmitteln zu bekämpfen.

### Sie finden in diesem Buch:

- ▶ die besten Tipps für den Ernstfall
- ▶ die besten Eigenübungen
- ▶ einfache Akupressur-Techniken
- ▶ alle nötigen Informationen über Medikamente und Therapien
- ▶ Antworten auf die Fragen:
  - » Wann muss ich einen Arzt aufsuchen?
  - » Was macht der Physiotherapeut?
  - » Wie kann ich selbst die ärztliche und physiotherapeutische Behandlung unterstützen?

Das Eigenübungsprogramm von Dr. med. Matthias Soyka enthält alles, was Sie über Rückenschmerzen und deren Behandlung wissen müssen.

### Der Autor

Dr. med. Matthias Soyka ist ein erfahrener Schmerztherapeut und Sportmediziner, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin. Er behandelt seit mehr als dreißig Jahren Patienten mit Rückenbeschwerden. Das Eigenübungsprogramm basiert auf der Summe seiner Erfahrungen.



### Kontaktinformationen

Ellert & Richter Verlag  
22765 Hamburg  
[www.ellert-richter.de](http://www.ellert-richter.de)



## >> AGR erstmalig auf der A+A

Fachmesse mit Kongress, Foren und Sonderschauen setzen Impulse für Arbeitnehmer und -geber

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



Damit die Menschen auch morgen sicher, gesund und effizient arbeiten können, sind moderne Produkte und Lösungen gefragt. Die A+A in Düsseldorf ist weltweit eine führende Plattform für zukunftsweisende Ideen und bewährte Entwicklungen. Das Angebot reicht von betrieblicher Sicherheit, Gesundheit an der Arbeit bis hin zum persönlichen Schutz. Auch in diesem Jahr werden wieder rund 1.900 Aussteller aus aller Welt dabei sein und ihre Innovationen und Lösungen vom 5. bis 8. November 2019 vorstellen. So auch die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. mit zertifizierten Produkten.

Zum ersten Mal ist auch das Team der Aktion Gesunder Rücken auf der A+A vertreten. Im Mittelpunkt steht bei der AGR das zertifizierte Industriearbeitsplatz-Konzept. Dieses besagt, dass durch eine sinnvolle Kombination von Arbeitsstuhl, Industriearbeitsstisch, indirekter

und direkter Beleuchtung, Werkzeug und Arbeitsplatzmatte ein optimaler, gesundheitsfördernder Arbeitsplatz entstehen kann. Diskutieren Sie vor Ort, welche Anforderungen aus ergonomischer Sicht an die Einzelkomponenten zu stellen sind. Damit es nicht nur Theorie ist, hat die AGR einen kompletten Arbeitsplatz vor Ort. Ausprobieren lautet die Devise. Weiteres Highlight ist die digitale Ganganalyse von Steitz Care. Mit einer sogenannten FitStation, einer neuen Technologieplattform von HP, wird die exakte Fußgeometrie ermittelt und mit über 500 Messvorgängen pro Sekunde der Fuß in Bewegung erfasst. Binnen kürzester Zeit stehen auswertbare Daten zur Beratung und Empfehlung einer optimalen Fußversorgung zur Verfügung. Das AGR-Team – Malte Kammann und Detlef Detjen sowie am Donnerstag und Freitag Anne Marie Glowienka – freut sich, Sie auf der A+A zu begrüßen.

Ein besonderer Dank geht an die Unternehmen Dauphin, item, Kraiburg, Waldmann, Wiha und Steitz Secura, die uns bei der A+A unter anderem mit Produktmustern unterstützen.

Termin  
vormerken

### >> A+A Fachmesse

**Datum:**  
5. bis 8. November 2019



**Ort:**  
Düsseldorf, Am Staad

**Weitere Informationen:**  
[www.aplusa.de](http://www.aplusa.de)

## >> Der Treffpunkt für Therapeuten in NRW: therapie on tour Bochum



Ein Wiedersehen am 06. und 07. September 2019



Aufgrund des erfolgreichen Messestarts im September 2018 findet die therapie on tour auch in diesem Jahr wieder in Bochum statt! Die therapie on tour Bochum ist eine Fachmesse mit Kongress für Therapie und medizinische Rehabilitation in Nordrhein-Westfalen nach dem Vorbild der therapie Leipzig. Die Fachmesse wird von einem Kongressprogramm

mit Vorträgen, Workshops und Ausstellerworkshops begleitet. Das Angebot richtet sich an Physio-, Ergo- und Sporttherapeuten sowie Krankengymnasten, Masseure und med. Bademeister, die in Praxen, ambulanten Reha-zentren und -kliniken tätig sind. Auch Trainer und Übungsleiter für Reha- und Gesundheitssport können sich auf der therapie on tour informieren und fortbilden. Aussteller aus verschiedensten Ländern stellen ihre Neuheiten und Produkthighlights für Therapie, Medizinische Rehabilitation und Prävention in Bochum vor. „Das Engagement der Aussteller war im letzten Jahr ausgezeichnet und der RuhrCongress als Location bestens geeignet“, erklärt Martin Buhl-Wagner, Geschäftsführer der Leipziger Messe. „Nun gilt es, das Konzept der Fachmesse mit Kongress konsequent fortzuführen und

### >> therapie on tour Bochum

**Datum:**  
06. bis 07. September 2019



**Ort:**  
RuhrCongress Bochum

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

Termin  
vormerken

in Nordrhein-Westfalen zu etablieren.“ Das Veranstaltungskonzept wird 2019 um die Zielgruppe der Ergotherapeuten mit einem spezifischen Fortbildungsprogramm sowie einem Angebot in der Fachmesse erweitert.

## >> TheraPro Essen: idealer Standort in NRW

Neues aus Therapie, Reha und Prävention



Am Samstag, den 8. September, ist die Erstveranstaltung der TheraPro Essen erfolgreich zu Ende gegangen. 2213 Besucher fanden den Weg auf das Gelände der Messe Essen, um sich bei 91 Ausstellern über Neuheiten in den Bereichen Therapie, Rehabilitation und Prävention zu informieren. Aufgrund des erfolgreichen Messeauftaktes findet auch in diesem Jahr eine weitere Ausgabe der TheraPro Essen

statt. Die Fachmesse mit Kongress informiert vom 27. bis 28. September 2019 zum zweiten Mal am zusätzlichen Standort über Therapie, Rehabilitation und Prävention. Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Logopäden nutzen das breitgefächerte Angebot der TheraPro Essen, um sich zu informieren, fortzubilden und Produkte auszuprobieren.

#### Die TheraPro im Überblick:

- ▶ hochkarätige Kongresse: physio-kongress, Süddeutscher VPT-Kongress Baden-Württemberg und Bayern, ergotag sowie Süddeutscher Logopädietag
- ▶ kostenfreie Vorträge im Forum und Workshops über Produkte, Trends und Entwicklungen für Ihre Profession
- ▶ fachliche Weiterbildung, kollegialer Austausch, Kontakte knüpfen



### >> TheraPro Essen

**Datum:**  
27. bis 28. September 2019



**Ort:**  
Messe Essen

**Weitere Informationen:**  
[www.messe-stuttgart.de/therapro-essen](http://www.messe-stuttgart.de/therapro-essen)

Termin  
vormerken



## »» Neue Branchenplattform im Norden: therapie Hamburg startet 2019

Kooperation von Leipziger Messe und Hamburg Messe & Congress schließt Lücke im Markt

Mit der therapie Hamburg bringen die Leipziger Messe und Hamburg Messe und Congress (HMC) am 25. und 26. Oktober 2019 eine starke Fachmesse mit Kongress für Physiotherapeuten, Masseure und medizinische Bademeister im norddeutschen Raum an den Start. Die Fortbildungsveranstaltung für Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Bremen findet im Jahresturnus auf dem Hamburger Messegelände statt und orientiert sich am erfolgreichen Konzept der therapie Leipzig, der nationalen Branchenplattform für Therapie, Medizinische Rehabilitation und Prävention. „Der Wunsch der Branche hat uns bestärkt, das Konzept der therapie Leipzig auch in anderen Regionen zu etablieren. Gemeinsam mit der Hamburg Messe und Congress bringen wir 2019 die therapie Hamburg an den Start. Sie wird von der Strahlkraft des bewährten

Formats therapie Leipzig profitieren und bildet eine ideale Ergänzung im Norden“, erklärt Martin Buhl-Wagner, Geschäftsführer der Leipziger Messe.

„Mit der therapie Hamburg etablieren wir ein hochkarätiges Fortbildungskonzept für alle Akteure der Medizinischen Rehabilitation aus Praxen, ambulanten Reha-Zentren und Reha-Kliniken im Norden Deutschlands. Zahlreiche Gespräche mit potenziellen Ausstellern haben schnell deutlich gemacht, dass eine solche Fachmesse speziell für den norddeutschen Markt fehlt. Mit der therapie Hamburg schließen wir diese Lücke im Markt“, ergänzt Bernd Aufderheide, Vorsitzender der Geschäftsführung der Hamburg Messe & Congress. Für die neue norddeutsche Branchenplattform arbeiten zwei erfahrene Messe-

»» therapie Hamburg

**Datum:**  
25. bis 26. Oktober 2019

**Ort:**  
Hamburg Messe und Congress (HMC)

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

Termin  
vormerken

gesellschaften Hand in Hand. Die Premiere der therapie Hamburg findet am 25. und 26. Oktober 2019 statt. Nach dem Auftakt 2018 in Bochum wird das erfolgreiche Format der therapie Leipzig damit auch im Norden etabliert.

## >> Zukunft Personal Europe

### Neueste Trends der Arbeitswelt

Die Zukunft Personal Europe in Köln findet vom 17. bis 19. September 2019 statt und ist das führende ExpoEvent rund um die Welt der Arbeit. Als Impulsgeber vernetzt die europäische Leitmesse Menschen und Märkte in den Themenbereichen HR-Management, Digitalisierung und Leadership. Zum 20. Jubiläum stehen drei Tage lang innovative Produktlösungen, Vorträge auf Kongressniveau und Networking mit der Community im Mittelpunkt: Entscheider, HR-Verantwortliche und Gestalter der Arbeitswelt verschaffen sich auf der Zukunft Personal Europe den entscheidenden

Marktüberblick und tauschen sich über die Trends von heute und morgen aus.

#### Special Area Corporate Health

Auf der Special Expo Corporate Health präsentieren sich zahlreiche Anbieter ganzheitlicher Gesundheitssysteme, BGM-Berater, Ergonomie-Dienstleister, Krankenkassen und viele weitere Unternehmen. Die passenden Lösungen für Ihre spezifischen Bedürfnisse finden Sie in Halle 2.1.



Termin  
vormerken

#### >> Zukunft Personal Europe

Datum:  
17. bis 19. September 2019



Ort:  
Koelnmesse, Halle 3, Köln

Weitere Informationen:  
[www.europe.zukunft-personal.com](http://www.europe.zukunft-personal.com)

## >> Corporate Health Convention

### Erneut Treffpunkt und Treiber der BGM-Community



In schnelllebigen Zeiten kommen Erholung und Eigenverantwortung im Berufsleben oft zu kurz. An zwei Messetagen widmete sich Deutschlands führende Fachmesse für Betriebliches Gesundheitsmanagement deshalb dem Themenschwerpunkt „Empowerment und Recovery“. 2.544 Besucher informierten

sich dazu bei 160 Ausstellern. Die nächste Corporate Health Convention findet am 12. und 13. Mai statt.

„Nirgends ist die Verbindung von Theorie und Praxis so essenziell wie im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Die Corporate Health



#### >> Corporate Health Convention

Weitere Informationen:  
spring Messe Management GmbH

Sandra Bißdorf  
[s.bissdorf@messe.org](mailto:s.bissdorf@messe.org)



Convention ist daher mit ihren zahlreichen interaktiven Formaten für Networking und effektiven Wissenstransfer in Verbindung mit einer umfassenden Produktplattform optimal am Markt platziert“, resümiert Ralf Hocke.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Quellennachweise:** Titelbild: © MIRA ART GmbH; S. 7, oben rechts: © bildwerk89.de; S. 8/9: Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.; S. 12–17: Ulrich Kuhnt; S. 18/19: © Electrolux Hausgeräte GmbH; S. 20: © Thomas GmbH + Co. Sitz- und Liegemöbel KG; S. 22/23: © EXPRESSO Deutschland GmbH; S. 24: © Ford-Werke GmbH; S. 26–28: © HIMTEC AG; S. 29, oben rechts: Alvi GmbH, Mitte: METZELER SCHAUM GmbH, unten links: © Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG; S. 30, oben rechts und Mitte: Sedus GmbH, unten links: VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH & Co. KG; S. 31–33: © Trainingsinsel GmbH & Co. KG, Grafiken: Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung 2017; S. 34: © pixabay; S. 35: © Dr. med. Ulrike Stefanowski; S. 36: © Anne-Marie Glowienka, © Dr. Anneli Röhr; S. 37, Grafik: © Anna Wichmann/Anne-Marie Glowienka, Fotos: Anna Glowienka-Grüzing; S. 38: © nd3000/stockadobe.com; S. 40, oben: contrastwerkstatt/stockadobe.com, unten: © Katrin Kessler-Scholz; S. 41: © Stockwerk-Fotodesign/stockadobe.com; S. 42: © Martin Josuweit; S. 43, oben links: © waldenstroem/stockadobe.com, oben rechts: © likit/stockadobe.com, Mitte: © Martin Josuweit; S. 44: © Institut für Prävention und Nachsorge (IPN); S. 46: © TOGU GmbH; S. 47 oben: © TOGU GmbH, Mitte rechts: © Martina Ecker; S. 48: © TOGU GmbH; S. 49: © ZS Unternehmen Gesundheit GmbH & Co. KG; S. 50/51: © Annette Chrometz; S. 52/53: © Dr. med. Ulrich Frohberger; S. 54: © ATLANTOtec; S. 55: © FPZ GmbH; S. 56: © tan4ikk/stockadobe.com; S. 57 © Herrndorff/stockadobe.com; S. 58/59: © Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft e. V. (DCG e. V.); S. 60, links: © alotofpeople/stockadobe.com, rechts: © redaktion93/stockadobe.com; S. 61: © Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Basi) e. V.; S. 62: © Sarl Cousin Biotech; S. 63: © Dr. med. Zainalabdin Anwar Hadi; S. 64: © Gabi Bastian; S. 65: © Nanni Schwalbe; S. 66/67: © RECARO Automotive Seating GmbH; S. 68/69: © HAIDER BIOSWING GmbH; S. 70: © aeris GmbH; S. 71: © MIRA ART GmbH; S. 72/73: © Joya Schuhe AG; S. 74/75: © Sedus Stoll AG; S. 76/77: © Holger Münch, TRIAS Verlag; S. 78 links: © Neuer Sportverlag, rechts: © Martin Stengele; S. 79: © Neuer Sportverlag; S. 80/81: © Kösel Verlag; S. 82 links: © Ellert & Richter Verlag, oben rechts: © Dr. med. Matthias Soyka; S. 83: © Messe Düsseldorf/ctilmann; S. 84, oben: © Leipziger Messe, unten: © Messe Stuttgart; S. 85: © Leipziger Messe; S. 86: © spring Messe Management

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 2019 (Nr. 62) von der AGR aktuell ist der 1. September 2019.

Anzeige

# Thevo – Die Therapie-Matratze

## Dekubitus-Matratze mit MiS Micro-Stimulation®

- ✓ Sicherheit für die Pflege durch 2-in-1 System (Dekubitus & Schmerz)
- ✓ unterstützt bei der Dekubitus-Therapie und reduziert das Dekubitus-Risiko
- ✓ Pflegebedürftiger liegt weich und bewegt zugleich
- ✓ gerade für diejenigen, die keine „Pflegeprofis“ sind und sich nicht mit Lagerungstechniken auskennen
- ✓ keine Geräusche, arbeitet ohne elektrischen Strom



**Jetzt die Dekubitus- & Schmerz-Matratze  
14 Tage kostenlos und unverbindlich testen!**

**☎ 0 47 61 886 77**

**Thomashilfen**

Rücken gut,  
alles gut!



## Scout Schulranzen – empfohlen von der AGR

**Ergonomisch, mitwachsend – und ausgezeichnet mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken!**

- **Verstellbares Tragegurtsystem** mit Brustgurt und abnehmbarem Hüftgurt – passt sich dem wachsenden Kinderrücken an
- **Ergonomisches, stabiles und atmungsfreundliches Rückenpolster** – rutschfest, mit seitlichen Erhöhungen für optimale Passform
- **Leicht** – alle Scouts wiegen zwischen 1.100 und 1.200 g und liegen damit unter dem von der AGR empfohlenen Maximalgewicht von 1.300 g

Mehr Informationen: [www.scout-schulranzen.de](http://www.scout-schulranzen.de)



Scout Alpha



Scout Sunny



Scout Genius



Scout Ultra