

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen

www.agr-ev.de



🔍 Geprüft & empfohlen

- › Sitzen ist tödlich – was nun?
- › Mehr Ergonomie für Handwerker
- › Ein Freizeit-Clog mit Wirkung
- › Trainingsgeräte

✍️ Fachbeiträge

- › Low back pain ist auch Rheumatologie
- › Der Atlas – Dreh- und Angelpunkt der Wirbelsäule
- › Die Impuls-Reflex-Methode
- › Gesundheitstage im Betrieb

🔄 Verhältnisprävention

- › 3D-Aktiv-Sitz swopper für werdende Mütter
- › Lattoflex Initiative rückenschmerz-freies Leben
- › Neue Medien für Rückenprävention am Arbeitsplatz

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



Inhalt

 AGR intern	4
 Geprüft & empfohlen	18
Der neue Step by Step Schulranzen 2in1	18
Balance & fit	19
Coocazoo EverClever 2	19
Akku-Heckenschere	19
Faszientraining mit Rolle und Ball	20
Klein, aber oho!	21
Redondo Bälle	23
Sitzen ist tödlich – was nun?	24
Mehr Ergonomie für Heimwerker	26
Gesunder Sitzkomfort in allen Mercedes Benz Fahrzeugklassen	27
Ergonomiestitze mit Wellnessfaktor	28
Ausgezeichnete Kehrmaschine und Geräteträger	29
Ein Freizeit-Clog mit Wirkung	31
 Interdisziplinäre Fachbeiträge	33
Mit Rücken- und Gelenkschmerzen gut umgehen	33
Low back pain ist auch Rheumatologie	34
Arbeiten im Stehen	36
Der Atlas – Dreh und Angelpunkt der Wirbelsäule	38
Bandscheibenvorfälle in der Halswirbelsäule	39
Die Impuls-Reflex-Methode	40
Arbeits- und Gesundheitsschutz als Führungsaufgabe	43
Gesundheitstage im Betrieb	44
Schmerzlinderung durch Ernährung	46
Therapieansatz Füße	48
 Neue Medien	49
Übungssammlung Fit for Job – Theraband	49
Wildgans Qi Gong	50
Active Office	51
Das große AGR-Rückenbuch	52
 Berichte aus den Verbänden	54
 Neues aus der Verhältnisprävention	60
3D-Aktiv-Sitz swopper für werdende Mütter	60
Lattoflex Initiative rüchenschmerzfreies Leben	61
Neue Medien für Rückenprävention am Arbeitsplatz	62
Perfekte Verbindung von Ergonomie und Sportlichkeit	64
Schmerzfreier Rücken dank Training	65
Training – immer und überall	66
 Seitenblicke	67
 Veranstaltungen	68



Sehr verehrte Leserinnen und Leser,

nun war es das fast schon wieder mit dem Jahr 2015. Gefühlt ist man gerade so richtig im Jahr angekommen, will noch so viel erledigen und im Grunde ist es schon wieder vorbei. Zeit für ein kleines Fazit. Für die AGR war es ein tolles und sehr erfolgreiches Jubiläumsjahr. Das lag vor allem daran, dass uns sehr viele Glückwünsche, nette Zeilen und Danksagungen erreichten, über die wir uns sehr gefreut haben. Wir sehen uns dank Ihres Feedbacks in unserer Arbeit bestärkt und setzen sie sehr gern mit Ihrer Unterstützung fort.

Rückblickend gab es jedoch nicht nur schöne Momente, sondern auch schwere. Leider mussten wir in diesem Jahr Abschied von Georg Stingel nehmen. Als Mitbegründer und langjähriger Geschäftsführer der AGR hatte er wesentlichen Anteil an der erfolgreichen Ausrichtung dieses Vereins. Insbesondere der Mensch Georg Stingel, für den immer das Wohl der anderen an erster Stelle stand, wird uns sehr fehlen. Aber sein Wunsch war es, dass wir nach vorn schauen und seine Arbeit und die seines Teams weiterführen und dies werden wir sehr gern tun.

Blicken wir also auf das neue Jahr 2016, das sicher wieder viele Herausforderungen für uns bereithält – denn wir entwickeln uns weiter. So haben wir in den letzten Wochen den Grundstein für den neuen AGR-Coach gelegt, mit dem wir zukünftig all denen Unterstützung bieten möchten, die gern von zuhause aus etwas für ihre Rückengesundheit tun wollen. Der **AGR-Coach** ist ein Online-Portal, in dem Besucher unter professioneller Anleitung in verschiedenen Video-Kursen Tipps bekommen, um ihre Rückenmuskulatur zu stärken. Man kann an Live-Kursen teilnehmen, sich Ratschläge zur richtigen Ernährung geben lassen und noch vieles mehr. Wie heißt es so schön? Ausprobieren kostet nichts, und so verhält es sich auch beim AGR-Coach. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 4.

Am 15. März 2016 heißt es anlässlich des Tages der Rückengesundheit (TdR): **Ergodynamik – bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung**. BdR e. V. und AGR e. V. laden Sie dazu ein, sich als Experte an diesem bundesweiten Aktionstag zu beteiligen. Nutzen Sie die vielfältigen Hilfsmittel, mit denen wir Sie bei Ihrer Aktion vor Ort unterstützen. Gemeinsam gelingt es uns, diesen Tag in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken. Gemeinsam können wir auch zu einem Umdenken animieren, um mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Ulrich Kuhnt und Detlef Detjen geben in dieser Ausgabe Einblicke in das Vorhaben zum Tag der Rückengesundheit und erläutern, was sich hinter dem Begriff Ergodynamik verbirgt (Seite 8). Wer persönlich an der Auftaktveranstaltung dabei sein möchte, sollte sich schon jetzt den 5. März 2016 im Kalender anstreichen. Weitere Infos hierzu finden Sie im beigelegten Informationsflyer.

Wie man mehr Bewegung ins Büro bringen kann, verrät uns in dieser Ausgabe Dr. Dieter Breithecker. Zusammen mit dem Expertenteam des AGR-Prüfungsgremiums wurde ein Konzept zur Gestaltung von Konferenzarbeitsplätzen geschaffen, das zu mehr Bewegung animieren soll.

Zu unserer großen Freude sind die interdisziplinären Fachbeiträge diesmal sehr stark vertreten. Sie beschäftigen sich unter anderem mit dem Zusammenhang von Low back pain und Rheumatologie (Dr. med. Hermann Uhlig, Seite 34) oder wie effektiv Arbeitsmatten für den Menschen sind (QIMOTO, Seite 36). Zum Thema Atlasterapie informiert Dr. med. Christian Schulze (Seite 38) und was es mit der Impuls-Reflex-Methode auf sich hat, erfahren Sie von Joachim Fleichaus (Seite 40). Davon, dass man mit einer gezielten Ernährung Gelenkentzündung vorbeugen kann, weiß Dr. med. Wolfgang-Peter Krapf zu berichten (Seite 46) und Siegfried Groß stellt seine Sichtweise über die Zusammenhänge von Fußfehlstellung zu Schmerzen im Skelettbereich dar (Seite 48).

Alles in allem sind wieder viele Informationen für die kalten Winterabende zusammengekommen. Genießen Sie also die Feiertage und kommen Sie gut erholt und gesund ins neue Jahr!

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen

Jens Löhn



Wir nehmen Abschied von Georg Stingel

Ein Nachruf von Detlef Detjen | AGR e. V.

Nach schwerer Krankheit ist unser ehemaliger Geschäftsführer Georg Stingel am 12. Juni im Alter von nur 64 Jahren verstorben. Er war seit einem Jahr in ärztlicher Behandlung, doch die Hoffnung auf Heilung hat sich leider nicht erfüllt.

Georg entwickelte als langjähriger AGR-Geschäftsführer in den letzten 20 Jahren gemeinsam mit seinem Team die Idee „Aktion Gesunder Rücken“ zu einer Institution, die weit über die Grenzen Deutschlands bekannt und anerkannt ist. Für viele Institutionen, Verbände, Redaktionen und Unternehmen war Georg Stingel das Gesicht der AGR. Sie lernten ihn als sehr freundlichen, hilfsbereiten und fachlich versierten sowie kompetenten Menschen kennen und schätzen.

Sein Wunsch war es, ab Januar dieses Jahres seinen Ruhestand zu genießen, aber der AGR auch weiterhin noch unterstützend zur Seite zu stehen. Er freute sich sehr darauf, mehr Zeit mit seiner Familie, seinen Enkelkindern und

all den Dingen, die immer zu kurz kamen, zu verbringen. Leider blieb dieser Wunsch unerfüllt.

Wir werden nicht nur ihn, sondern auch seine Geradlinigkeit vermissen, seinen Humor und sein spitzbübisches Lächeln, das oft den Schalk im Nacken verriet und ihn so viel jünger wirken ließ, als er war. Wenn schwierige Diskussionen anstanden, redete er nicht um den heißen Brei herum, sondern vertrat sehr direkt und kämpferisch seinen Standpunkt. Dabei ging es für ihn immer um die Sache und nie gegen die Person. Solche Direktheit hat oft gut getan, hat scheinbar Unlösbares gelöst und ist selten geworden in der heutigen Zeit.



Das gesamte AGR-Team wird ihn sehr vermissen. Nicht nur als Kollegen und Mentor, sondern vielmehr den Menschen Georg Stingel. Es war sein großer Wunsch, dass wir sein „Kind“ AGR weiterentwickeln und stärken – diesen Wunsch wollen wir ihm gerne erfüllen.

Ein Online-Coach für mehr Gesundheit

AGR bietet ab sofort ein Online-Trainingsportal an

Tanja Cordes | AGR e. V.

Der AGR-Coach (www.agr-coach.de) unterstützt Ärzte und Therapeuten bei der Beratung von Patienten und nutzt dazu die digitalen Möglichkeiten.

Es gibt inzwischen einige innovative Sportgeräte, die mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurden. Bei einem Sportgerät ist es natürlich besonders wichtig, dass man weiß, wie es richtig benutzt wird. Neben Anleitungen in gedruckter Form sind insbesondere Videos sehr hilfreich – wenn sie gut gemacht sind und den Spaß an der Bewegung fördern.

Auf dem neuen Portal www.agr-coach.de kommen viele AGR-geprüfte Sportgeräte in den unterschiedlichen Video-Kursen zum Einsatz. Auch Live-Trainings, Ernährungsberatung und vieles mehr ist dort zu finden. Der Zugang ist ganz einfach und nach der Registrierung ist

es möglich, vier Wochen völlig kostenfrei zu trainieren. Danach kann man entscheiden, ob man gegen eine Gebühr von 9,99 Euro im Monat das Portal weiter nutzt. Für die Inhalte des Portals zeichnet die Firma pur-life verantwortlich. pur-life-Geschäftsführer, Manuel Eckardt, sagt über das neue AGR-Portal:

„Das Thema E-Health ist derzeit in aller Munde. Viele Ärzte und Therapeuten fürchten dadurch Unannehmlichkeiten oder Mehrarbeit. Viele Produkte auf dem Markt und in Gesprächen des Bundesgesundheitsministeriums scheinen auch mit einem Mehraufwand und keiner wirklichen Arbeitserleichterung daher-



Manuel Eckardt, pur-life-Geschäftsführer

zukommen. Aber es gibt auch positive E-Health-Angebote, die einfach zu handhaben, schnell und effektiv sind und die Arbeit mit Patienten erleichtern. E-Health soll vor allem unterstützen und nicht den Kontakt und die



Arbeit mit dem Patienten unterminieren. Ein einfaches Instrument, das Arbeit abnimmt und dem Patienten einen direkten Benefit verspricht. Daran arbeitet pur-life seit mehr als 6 Jahren. Die Idee ist und war simpel. Wie oft erzählt man Patienten, wie einfach man Übungen beispielsweise bei Achillodynie oder Fersensporn machen kann. Ein tägliches, einfaches und exzentrisches Training der Wadenmuskulatur ist angezeigt. Die Idee von pur-life greift genau das auf: Patienten können sich die Übungen einfach ansehen und gleich mitmachen, direkt zuhause. Dasselbe gilt zum Beispiel für das Impingement-Syndrom. Hier hilft ein Training der Rotatorenmanschette für das es eigentlich eine leichte Übungsanleitung gibt. Wie oft wiederholen Therapeuten und Ärzte täglich Erklärungen zu Übungen für ein Heimprogramm? Zeit, die man auch einsparen kann. Was ist einfacher für Patienten? Ich glaube, es ist einfacher, wenn sie die Übungen zu Hause mitmachen können und den Hintergrund der Erkrankung noch einmal erklärt bekommen, wenn sie die Übungen online zu Hause ansehen und mitmachen können. Vielen Patienten fehlt einfach ein gesunder Lebensstil: Bewegung, Ernährung, Regeneration. Bei dem kurzen Kontakt zu Patienten kann man aber nicht jedes Mal von Neuem das gesamte Thema aufbereiten, verständlich erklären und hoffen, dass die Patien-

ten das alles mitnehmen und die Anleitungen regelmäßig und mit Freude befolgen.

pur-life wollte und will genau diese Lücke schließen. Wie oft gibt es Patienten, die mehr Bewegung in ihr Leben integrieren sollten? Der AGR-coach.de bietet hierfür jetzt Hunderte Kurse zu Bewegung, Kraft- und Ausdauertraining, Rückentraining, Kreislauftraining, Yoga, Pilates, Schultertraining, Bauch-Beine-Po und vieles mehr – inklusive Videos von Trendsportarten, die freudvoll an die Bewegung heranführen. Ein einfaches Hilfsmittel, das man Patienten an die Hand geben kann, um die Empfehlung zu mehr Bewegung umzusetzen. Spezielle Übungen für bestimmte Beschwerden, wie Nackenschmerzen, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Sehnenansatzendiosen (z. B. Achillodynie, Epicondylitis, Fersensporn etc.) können so den Patienten einfach mit nach Hause gegeben werden. Es spart viel Redezeit und gibt den Therapeuten die Sicherheit, dass die Übungen auch korrekt erinnert und durchgeführt werden.

Ein weiteres Thema auf www.agr-coach.de ist der Ernährungsratgeber. Hier werden all-gemeingültige Formeln einer gesunden und bewussten Ernährung in unterhaltsamen Kurzvideos geschildert. Außerdem gibt es viele Informationsvideos über Vitamine und

Mineralien, Ernährungsseminare und Informationen zum Herz-Kreislauf-System und über Fettverbrennung. Eine nachhaltige Motivation für einen gesunden Lebensstil, Bewegung und Ernährung erreicht man am besten mit der Wissensvermittlung, warum eine Bewegung oder ein Nahrungsmittel die Gesundheit und ein gutes Körpergefühl zu verbessern vermag. Was auch immer man über viele E-Health-Produkte und Innovationen denken mag: Was, wenn nur eines davon die tägliche Arzt- und Therapeuten-Arbeit erleichtert und den Patienten schnell und effektiv hilft, sodass sie dankbar zurück in die Praxis kommen und darüber berichten, wie die ein oder andere Übung Beschwerden gelindert hat oder wie der ein oder andere Ernährungstipp dazu motiviert hat, sich bewusster zu ernähren? Wenn dies gesundheitliche oder auch nur kosmetische Erfolge gebracht hat? Was, wenn ein Produkt den Patienten wirklich hilft? Was, wenn es für alle Beteiligten eine Arbeits-erleichterung bringt?

pur-life möchte diese Erweiterung des Behandlungsspektrums in die Praxis bringen und sowohl für Therapeuten als auch Patienten nützlich sein. Die Übungen, Ernährungs- und Gesundheitstipps sowie alle weiteren Inhalte entsprechen dem aktuellen wissenschaftlichen Stand und werden ständig überprüft und überarbeitet. Aus diesem Grund hat sich die AGR für eine Zusammenarbeit mit pur-life entschieden und bietet allen Interessierten auf www.agr-coach.de einen Zugang zum online-Portal an. Dort erhält jeder Interessierte einen 4-wöchigen Testzugang und kann sich bequem über das Angebot informieren und von der Qualität überzeugen. Der Testzugang wird nach der 4-wöchigen Testphase automatisch beendet, sofern Sie sich nicht vorab für eine weitere kostenpflichtige Nutzung entscheiden. Diese können Sie als AGR-Vorzugsmitglied für 9,99 Euro anstelle von 14,99 Euro monatlich erwerben. Testen Sie ohne Risiko und überzeugen Sie sich persönlich und unverbindlich auf www.agr-coach.de.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Starten Sie jetzt in ein schmerzfreies Leben

Mit dem Sport- und Ernährungsprogramm von pur-life und AGR

- Kein Abo
- Keine automatische Verlängerung
- Keine Kündigung erforderlich

Zugang einrichten Login

www.AGR-coach.de

Der AGR-Coach kann einen Monat lang kostenlos getestet werden



16. Forum Arbeitsmedizin

Teilnehmer aus ganz Deutschland | AGR mit Messestand vor Ort

Andreas Sperber | Physiotherapeut

Vom 24. bis 26. Juni fand das 16. Forum Arbeitsmedizin in Deggendorf statt. Unter der wissenschaftlichen Leitung von Dr. Georg Meyer, BAD Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH, lud die RG GmbH auch in diesem Jahr wieder ein.

„Prävention, Früherkennung und Frühintervention stehen im Mittelpunkt. Im Fokus unserer betriebsärztlichen Anstrengungen steht dabei die Gesundheit, vor allem im Arbeitsprozess innerhalb des Betriebes. Der tägliche Praxisbezug in der betriebsärztlichen Betreuung zeichnet unsere Arbeit aus. Es geht uns aber auch darum, relevante wissenschaftliche Erkenntnisse und Erfahrungen aus der betriebsärztlichen Praxis zugänglich zu machen.“ So begann das Vorwort von Dr. Meyer zum diesjährigen Forum Arbeitsmedizin. Auch die Aktion Gesunder Rücken unterstützt dieses Credo. Das Ziel der AGR ist es, medizinisches Fachwissen über Rückenleiden zusammenführen, zu bündeln, zu informieren, aufzuklären und vor allem den Betroffenen zu helfen. Ein wichtiges Thema, ein unabdingbarer Baustein der Prävention und Therapie, also der Vermeidung oder zumindest der Linderung von Rückenschmerzen ist die Benutzung rückengerechter Alltagsprodukte. Aus diesem Grund war ich auch dieses Jahr wieder für die Aktion Gesunder Rücken vor Ort, um den Betriebsärzten die Arbeit der AGR vorzustellen.

Besonderes Interesse am AGRStand weckte das einzigartige Dämpfungssystem der STEITZ-SECURA Arbeitsschuhe. Vier auswechselbare, belastungsangepasste SECURA VARIO® Fersendämpfungen bei ebenfalls vier wählbaren Schuhweiten ergeben eine ideale Passform für jeden Einzelnen. Ebenso konnten sich die Mediziner ein eigenes Bild von den Aktiv-Sitz-Möbeln swopper und muvman von aeris und dem Trampolin von bellicon ma-

chen. Zur Auflockerung der Muskulatur trafen sich in den Pausen auch immer wieder einige Besucher am Stand um die FLEXI-BARs auszuprobieren. Danach konnten die Mediziner direkt an einem AGR-zertifizierten Stehpult von officeplus ihr Glück versuchen und einen Gewinnspielcoupon ausfüllen, um auch zuhause weitere Erfahrungen mit rückengerechten Produkten zu sammeln.



Dr. Meyer überzeugte sich selbst von der Arbeit der AGR



Andreas Sperber erklärt das Prinzip der Sicherheitsschuhe von Steitz-Secura

Gewinner bei der AGR

Dass ein Besuch an unserem Stand nicht nur informativ ist, sondern auch lohnenswert, beweisen die drei glücklichen Gewinner unseres Gewinnspiels, die ihre Erfahrungen mit den AGR-zertifizierten Produkten nun auch zuhause vertiefen können.

Gewonnen haben:

- ein Blackroll Set Med:
Antje Schregel-Kühn aus Bochum
- einen Akku-Rasentrimmer von Bosch:
Dr. Jörg Reichert aus Gräfelting
- einen Lehrgang „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“:
Dr. med. Benedikt Born aus Lohr/Main





AGR-MAGAZIN neu aufgelegt

Profitieren Sie von unserem kostenlosen Patientenratgeber!

Tanja Cordes | AGR e. V.

Unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ klärt die Aktion Gesunder Rücken seit 1995 über das Volksleiden Rückenschmerzen auf. Ein fester Bestandteil dieser Aufklärungsarbeit ist das AGR-MAGAZIN, ein praktischer Ratgeber mit zahlreichen Tipps zur Prävention und Therapie von Rückenbeschwerden, der jetzt bereits in der 27. Auflage neu aufgelegt wurde.



Den inhaltlichen Schwerpunkt bilden neben der Vorstellung verschiedener Ursachen von Kreuzschmerzen umfangreiche Maßnahmen zur Vorbeugung und Therapie von Rückenleiden. Ein wesentlicher Aspekt ist dabei die Schaffung rückengerechter Verhältnisse. Im Büro, im Auto oder im Urlaub, im Garten, beim Sport oder beim Kauf von Möbeln oder Schuhen – in diesen und vielen weiteren Bereichen hat die AGR rückenfreundliche Alltagsgegenstände bereits mit dem unabhängigen AGR-Gütesiegel ausgezeichnet und

stellt sie im neuen Magazin vor. Renommierete Rücken-Experten kommen zu Wort, die über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse informieren und Ratschläge zu einem rückenfreundlichen Lebensstil geben. Ein zusammenfassendes Verzeichnis AGR-geschulter und zertifizierter Händler verschafft Lesern außerdem einen schnellen Überblick darüber, wo genau qualifizierte Beratung möglich ist.

Nutzen Sie unser Informationsmaterial für Ihre Patienten, Mitarbeiter oder Kursteilneh-

mer: Beantworten Sie damit die oft gestellte Frage nach sinnvollen, rückengerechten Alltagshilfen und Produkten. Bis zu 100 AGR-MAGAZINE stellen wir Ihnen gern auf Anforderung pro Jahr kostenfrei zur Verfügung. Als AGR-Fördermitglied sind sogar bis zu 2.000 Exemplare kostenfrei möglich.

Stimmen zum Magazin

„Wunderbare Hefte. Danke für die prompte Lieferung. Die Hefte sind immer suuuuper und jeder Patient freut sich, wenn er eins bekommt ... Danke und herzliche Grüße!“

– Petra-Leonie Wellner, Therapiezentrum Lerchenfeld, Wien



„Vielen Dank für die Zusendung des Ratgebers AGR-MAGAZIN. Ich habe die Hefte alle dankend erhalten. Diese Broschüre ist sehr, sehr hilfreich und lehrreich! Mit großem Interesse verfolge ich die anregenden Beiträge.“

– Dr. Konrad Steinhauser, Bruneck

„Leicht verständliche und gut aufbereitete fachwissenschaftliche Informationen für meine Schülerinnen und Schüler in der beruflichen Ausbildung Ergotherapie und mich – Danke für die kostenlosen Exemplare.“

– Eva Model (M.A.), Hannover



Bestellen Sie das AGR-MAGAZIN!



Profitieren auch Sie vom AGR-MAGAZIN und stellen Sie es Ihren Patienten kostenlos zur Verfügung. Schicken Sie eine kurze Mail mit der gewünschten Stückzahl von 50 oder 100 Stück an katja.hannemann@agr-ev.de. Bei Fragen erreichen Sie uns unter der Telefonnummer **+49 4284/9269994**.

Hier können Sie sich das Magazin online anschauen:
www.agr-ev.de/Magazin



Tag der Rückengesundheit 2016

Am 15. März dreht sich alles um Ergodynamik

Seit vielen Jahren organisiert der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. gemeinsam mit der Aktion Gesunder Rücken den Tag der Rückengesundheit. Dieser Aktionstag bietet vielfältige Chancen für Ärzte, Therapeuten, Bewegungsfachkräfte, Rückenschullehrer und sonstige Gesundheitsdienstleister mehr Aufmerksamkeit für ihr Engagement für mehr Rückengesundheit zu bekommen. Am 15. März 2016 lautet das Motto: **Ergodynamik – bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung!**

Die Redaktion von „AGR aktuell“ befragte Ulrich Kuhnt vom BdR-Vorstand und AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen zum Tag der Rückengesundheit.

AGR: Herr Kuhnt, können Sie unseren Lesern bitte erläutern, was am Tag der Rückengesundheit geschieht und was es mit dem Begriff Ergodynamik auf sich hat.

Ulrich Kuhnt: Rund um den Tag der Rückengesundheit soll die Bevölkerung über wirkungsvolle Maßnahmen zur Vermeidung von Rückenschmerzen informiert werden. Damit dies geschehen kann, mobilisieren wir bundesweit Gesundheitsdienstleister dazu, ihre Türen zu öffnen und die Bevölkerung zu informieren. Die Aussagen zum Thema **Ergodynamik** basieren auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Alle Experten sind sich darüber einig, dass die Entstehung von Rückenschmerzen verschiedene Ursachen hat. Körperliche, psychische und soziale Aspekte spielen beim Schmerzgeschehen grundsätzlich eine wichtige Rolle. Zum Tag der Rückengesundheit wird der Fokus auf einen ausgewählten Schwerpunkt der Rückenprävention gelegt.

Zur besseren Übersicht werden Präventionsmaßnahmen eingeteilt in 1. verhaltenspräven-

tive und 2. verhältnispräventive Maßnahmen. Die Verhaltensprävention konzentriert sich auf das individuelle Verhalten von Personen. Die Verhältnisprävention beleuchtet das ergonomische und organisatorische Umfeld in Lebenswelten, wie Betrieben, Kitas oder Schulen. Das Motto für das Jahr 2016 „Ergodynamik – bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung!“ ist schwerpunktmäßig der Verhältnisprävention zuzuordnen. Es **verbindet Ergonomie und Dynamik**.

Zentrale Ziele des Mottos sind:

- Fördern der regelmäßigen, körperlichen Aktivität in Beruf und Freizeit
- Vermeiden von monotonen Körperhaltungen und Bewegungsabläufen
- Fördern der individuellen Kompetenz zur Führung eines rückenfreundlichen Lebensstils auf der Basis des biopsychosozialen Gesundheitsverständnisses
- Fördern der individuellen Kompetenz zur Gestaltung eines bewegten Umfelds

Es geht bei den ergonomischen Aspekten nicht um die Schonung oder Entlastung des Muskel-Skelett-Systems, sondern um eine regelmäßige, funktionsgerechte Belastung. Zum Beispiel soll der Rücken nicht dauerhaft abgestützt, Bück- und Hebevorgänge nicht grundsätzlich vermieden und die Haltungen und Bewegungsabläufe nicht immer korrekt ausgeführt werden.

Könnten Sie noch etwas genauer beschreiben, was Ergodynamik alles umfasst?

Der Begriff Ergodynamik verbindet Ergonomie und Dynamik miteinander. Die **Ergonomie** erarbeitet und verarbeitet humanwissenschaftliches Wissen mit dem Ziel, eine Anpassung von Arbeit, Arbeitssystem und Umgebungen an die physischen und psychischen Fähigkei-



ten des Menschen herbeizuführen. Wichtige Aspekte sind dabei die ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze, wie Bildschirmarbeitsplätze, Produktionsarbeitsplätze, Handwerk, Handel, Transport, Pflege etc. und die Gestaltung der Arbeitsorganisation (Job Rotation).

Der Begriff **Dynamik** umschreibt folgende Aspekte: Wechsel der Körperhaltungen und Körperbewegungen, Wechsel zwischen Be- und Entlastung, Vermeidung von Monotonie und Zwangshaltungen. Außerdem gehört die Förderung der körperlichen Aktivität dazu, ebenso wie Haltungs- und Bewegungswechsel im privaten Bereich. Dynamik bzw. Bewegung ist für das Bewegungssystem eine notwendige Voraussetzung für langfristiges, schmerzfreies Funktionieren, denn Muskeln, Gelenke, Knochen, Nerven (Gehirn) und Bindegewebe benötigen den fortlaufenden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Damit sich biologische Systeme bewegen können benötigen sie nicht nur die richtige Haltung, sondern auch Bewegungsreize in ausreichendem Maße. Für den Bauplan des menschlichen Bewegungssystems gibt es eine Art Bedienungsanleitung und darin steht: „Mensch beweg dich!“

Welche Chancen ergeben sich aus diesem Motto?

Das Motto passt zu den Inhalten der „Neuen Rückenschule“ und ist für Rückenschullehrer eine gute Einstiegsmöglichkeit in die Themenfelder BGF und BGM, insbesondere vor dem Hintergrund des neuen Präventionsgesetzes.





Das Motto ist besonders für Rückenschullehrer interessant, da dieser Inhalt mit den Bereichen Arbeitsmedizin, Arbeitssicherheit und Arbeitsschutz verknüpft werden kann. Außerdem können die Aspekte Ergonomie und körperliches Training verbunden und unterschiedliche Zielgruppen in unterschiedlichen Settings angesprochen werden (Kinder, Erwachsene, Ältere, Betriebe, Schulen etc.). Weiterhin ergeben sich gute Kooperationsmöglichkeiten mit Produktherstellern und gute Chancen zur Erweiterung des AGR-Gütesiegels.

Gibt es praktische Beispiele für Ergodynamik, zum Beispiel in der Schule, im Büro, in der Produktion oder im privaten Umfeld?

Ja natürlich, da gibt es zahlreiche Beispiele.

Bewegungsförderung in der Schule: Die Gestaltung und Organisation von Schulen soll die Bewegung der Schüler und Lehrer fördern. Dazu zählen: Ergonomie der Stühle und Tische, hohe Flexibilität der Schulmöbel, Bewegungsangebote im Klassenraum, auf dem Flur, in der Aula, in der Sporthalle, auf dem Außengelände.

Bewegungsförderung im Büro: Die Gestaltung und Organisation in Büros soll die Bewegung der Mitarbeiter fördern. Dazu zählen: Ergonomie der Stühle, Tische, Stehpulte, Stehtische, Stehhilfen, Konferenztische. Diese Möbel unterstützen den Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen. Zusätzlich können kleine Sportgeräte die Bewegung fördern, wie z. B. Theraband, Turnstab, Sitzkissen, Sitzball, Flexi-Bar, Gymstick, Brasil, Balance-Pad, Tubes, Gymnastikmatte. Ebenso sind Treppen ein wichtiger Ort für Bewegung.

Bewegungsförderung in der Produktion: Die Gestaltung und Organisation von Produktionsarbeitsplätzen soll die Bewegung der Mitarbeiter fördern. Monotone Körperhaltungen und Bewegungsabläufe sollen vermieden werden. Folgende Arbeitsmittel können das Erreichen dieser Ziele unterstützen: ergonomische Arbeitsstühle, Arbeitstische, Stehhilfen, Hebe-Trage-Hilfen. Besonders wichtig ist der möglichst häufige Wechsel der Tätigkeit. Die ergonomischen Verhältnisse sollen diesen Wechsel unterstützen, d. h. die Arbeitsplätze lassen sich für unterschiedliche Personen individuell gestalten.

Bewegungsförderung im privaten Umfeld:

Hier können Produkte vielfältige Bewegung in der Freizeit fördern. Ich nenne ein paar Beispiele: **Ergonomische Fahrräder und E-Bikes** fördern das Radfahren. Muskelverspannungen im Rücken oder Nacken oder Beschwerden in den Knien, Hüften, Handgelenken, Ellenbogen und Schultern können durch individuell angepasste Räder verringert oder vermieden werden. Auch Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Knie- und Hüftbeschwerden) können diese Fortbewegungsart beibehalten. **Ergonomische Gartengeräte** fördern die körperliche Aktivität in der Freizeit. Wichtiges Kriterium dafür ist ein möglichst geringes Gewicht der Geräte, beispielsweise bei Rasenmähern oder Heckenschere, damit auch gesundheitlich eingeschränkte oder ältere Personen die Gartenarbeit relativ beschwerdefrei durchführen können. Außerdem helfen individuell einstellbare Stiele oder Holme, die Gefahr von Zwangshaltungen zu reduzieren, denn Zwangshaltungen können Muskel- und Gelenksbeschwerden auslösen. **Ergonomische Sportgeräte** können das Ausüben von Gesundheits- und Fitnesssport unterstützen. Dazu gehören zum Beispiel Nordic-Walking-Stöcke, Inliner, Skateboards, Kletterwände, Trampoline, Ergometer, Laufbänder, Flexi-Bars, Gymsticks oder Mini-Tischtennisplatten.

Herr Detjen, gibt es denn schon konkrete Planungen für überregionale Expertenworkshops im kommenden Jahr?

Detlef Detjen: Im Moment laufen die Vorbereitungen für zwei Veranstaltungen auf Hochtouren. So findet am 5. März der große BdR-Expertenworkshop im Alexandrine-Hege-mann-Berufskolleg Recklinghausen statt. Die rund 200 Teilnehmer erwartet eine spannende Veranstaltung mit Vorträgen und zahlreichen Workshops. Besonders freue ich mich auf das große AGR-Ergonomieziel. Hier werden wir rückengerechte Verhältnisprävention erlebbar machen. Details zur Veranstaltung gibt es im Flyer, der AGR-aktuell beiliegt (Link zum PDF des Flyers: www.agr-ev.de/tdr2016). Am 15. März ist dann die Adam Opel AG Gastgeber für eine weitere Expertentagung, die unter der AGR-Schirmherrschaft stattfindet (lesen Sie hierzu auch den Bericht auf Seite 69 dieser Ausgabe). Diese Veranstaltung trägt das Motto „Ergonomie im Spannungsfeld von



Kostendruck und Demografie“ und verspricht interessante Einblicke in einen hochmodernen Produktionsbetrieb. Weitere Informationen dazu gibt es auch unter www.agr-ev.de/OPEL-Expertentagung.

Nun stehen beim Tag der Rückengesundheit aber im Besonderen die vielen lokalen Veranstaltung im Mittelpunkt. Welche Unterstützung erhalten denn die Akteure vor Ort?

Zunächst einmal kann ich den Gesundheitsakteuren vor Ort nur empfehlen, den Tag der Rückengesundheit für die eigene Öffentlichkeitsarbeit zu nutzen. Zum Beispiel in Form von Schnupperkursen, Workshops, Tage der offenen Tür oder Ähnliches. Wir informieren zu diesem Zeitpunkt bundesweit über 3.000 Redaktionen über das Motto und die Aktionen am Tag der Rückengesundheit. Auch lokalen Veranstaltern stellen wir einen Presstext und Bildmaterial zur Verfügung. Damit können sie dann – ergänzt um das eigene Angebot – an lokale Medien herantreten. Auf der AGR-Internetseite finden Veranstalter einen Eventkalender, in dem das eigene Angebot zum Tag der Rückengesundheit eingetragen werden kann, inklusive Adressangaben, Fotos etc. Unter www.agr-ev.de/veranstalter können Sie Ihr Event leicht selbst eintragen. So sind dann die regionalen Aktionen sehr leicht auffindbar. Unsere Erfahrung zeigt: Dort, wo etwas angeboten wird, nimmt die Presse diesen Tag sehr gern in ihre Berichterstattung auf. So hatten wir jährlich rund 1.000 Artikel, die über den Tag der Rückengesundheit berichteten – das ist ein gewaltiges Presseecho, das Gesundheitsakteure unbedingt für sich und ihr Angebot nutzen sollten.

Über den Expertenworkshop am 5. März 2016 in Recklinghausen informiert Sie der beigelegte Flyer.



Noch mehr Vorteile für Fördermitglieder!

Das AGR Vorteilsprogramm wächst



AGR-Fördermitglieder profitieren doppelt

Wir möchten, dass sich eine AGR-Fördermitgliedschaft für Sie lohnt. Beim Vorteilsprogramm für die AGR-Fördermitglieder hat sich in den vergangenen Monaten einiges getan. Weitere sechs Hersteller neu zertifizierter Produkte belohnen Sie mit einem Rabatt dafür, dass Sie sich für mehr Rückengesundheit engagieren. Das heißt, unser AGR-Vorteilsprogramm wächst und wächst. Sie profitieren von einer AGR-Fördermitgliedschaft also doppelt. Sie bleiben in puncto Verhältnisprävention up to date und können rückengerechte Produkte zu attraktiven Konditionen nutzen. Darüber freuen wir uns sehr!



Mehr Infos zu unserem großen Vorteilsprogramm für Fördermitglieder finden Sie unter: www.agr-ev.de/vorteile.

BLACKROLL®: Vorteilsleistung –30 %

Mit der BLACKROLL® wird die (Selbst-)Behandlung von Faszien effektiv, denn man kann mit nur wenig Aufwand einfache, aber wirkungsvolle Übungen durchführen. Regelmäßiges und gezieltes Training regeneriert die Muskeln, erhöht ihre Flexibilität deutlich,

verbessert die muskuläre Leistungsfähigkeit und sorgt für eine dauerhafte Tonusreduktion. Mehr Informationen zur BLACKROLL® und zur Selbstbehandlung von Faszien finden Sie unter www.blackroll.de.



Campingsühle No-1 bel-sol: Vorteilsleistung –25 %



Sitzen soll auch in der Freizeit kein Rückenfrust sondern Rückenlust sein. Mit dem Campingstuhl No-1 von belsol ist das möglich. Leicht handhabbare und individuell einstellbare Lehnenkissen sorgen für eine komfortable Unterstützung des Rückens im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule. Da es während der unterschiedlich eingenommenen Sitz- und Liegepositionen immer wieder zu einer

Veränderung der Lendenwirbelsäulenwölbung kommt, sind die Lendenkissen in ihrer Stärke mit Luft regulierbar. So ermöglichen alle Sitz- und Liegepositionen Komfort, Wohlbefinden und Entspannung – damit die Regeneration kein Problem ist. Eine ausführliche Vorstellung des Campingstuhls finden Sie unter www.camping-schuh.de.

FLEXI-SPORTS: Vorteilsleistung –25 %

Nicht nur die korrekte Bewegungsausführung ist wichtig für ein gesundheitsförderndes Training, sondern auch ein dämpfender Bodenbelag. Er sollte für Functional Trainings geeignet sein, egal ob die Übungen im Stehen, im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden. Der Trainingsboden von FLEXI-SPORTS sorgt dafür, dass Bewegungstraining dem Körper rundum guttut. Der Boden wirkt schockabsorbierend (60 Prozent weniger Belastung für

die Gelenke) und bietet maximalen Komfort und Schutz. Er ist robust, wirkt dämpfend und schallisolierend, ist flexibel auslegbar und leicht zu reinigen. Die Firma FLEXI-SPORTS hält für Fördermitglieder auch den FLEXI-BAR zu attraktiven Konditionen (Rabatt: 50 %) bereit. Sie können sich über diese Produkte auf der Seite www.flexi-sports.com ausführlich informieren.





Valedo® von Hocoma: Vorteilsleistung –40 Euro



Das Medizintechnikunternehmen Hocoma hat in Zusammenarbeit mit Bewegungswissenschaftlern, Ärzten und Physiotherapeuten die Medizinprodukte Valedo®Motion und Valedo entwickelt, die sich speziell an Rückenschmerzpatienten richten. Mithilfe innovativer Sensortechnologie werden therapeutische Übungen mit motivierenden Spielen kombiniert, bei denen der Rücken effektiv trainiert wird.

Von Vorteil ist hierbei die Erfassung und Visualisierung aller Bewegungen in Echtzeit, die Therapeuten und Patienten jederzeit Feedback über Bewegungsqualität geben sowie die detaillierte Trainingsauswertung, die von

Ärzten oder Therapeuten zur weiteren Behandlung genutzt werden können.

Valedo®Motion wird in der professionellen Rückentherapie in der Praxis eingesetzt, Valedo richtet sich an Rückenschmerzgeplagte, die ein kontrolliertes Training für zu Hause suchen oder therapiebegleitend Übungen zu Hause fortsetzen möchten.

Für Fördermitglieder hält Hocoma 40 Euro Rabatt für Valedo bereit, auf Anfrage sind für Valedo®Motion spezielle Angebote möglich. Weitere Informationen finden Sie auf www.valedotherapy.com und www.hocoma.com/de/produkte/valedo-konzept.

kiddy Autokindersitze, Kindertragen und Kinderwagen: Vorteilsleistung –30 %

kiddy ist einer der wenigen Hersteller, der bei seinen Kindersitzen auf das Fangkörpersystem setzt. Mit dieser Technologie konnte kiddy bereits zahlreiche Testsiege und sehr gute Ergebnisse bei der Stiftung Warentest verbuchen. Die Kindersitze von kiddy sind für jedes Alter und jede Größe geeignet und bieten höchste Sicherheit und optimalen Komfort in Einem.

Für den sicheren Transport von Kindern hat kiddy noch weitere Produkte im Programm.

Die Kinderwagen und Buggies sind wendig, stabil und schnell zusammenklappbar, überzeugen durch ihr geringes Gewicht und ihre Wandelbarkeit. Durch das Travelsystem können Babyschale, Babywanne oder Sitzeinheit problemlos zum Kinderwagen umgerüstet werden. Das ist nicht nur platzsparend, sondern auch praktisch.

Sie können sich über die Produktpalette von kiddy ausführlich unter www.kiddy.de informieren.



So funktioniert's

Jetzt Fördermitglied werden und das AGR-Vorteilsprogramm nutzen

Möchten auch Sie vom AGR-Vorteilsprogramm profitieren? Dann werden Sie noch heute Fördermitglied und registrieren Sie sich online. Das ist ganz einfach.

So werden Sie AGR-Fördermitglied:

- Besuchen Sie die AGR-Seite www.agr-ev.de.
- Wählen Sie im Menü „Mediziner und Therapeuten“ das Untermenü „Mitgliedsantrag“ oder geben Sie in das Adressfeld des Browsers www.agr-ev.de/mitgliedsantrag ein.
- Melden Sie sich ganz bequem online an oder drucken den dort ausgefüllten Antrag aus und senden uns diesen per Post, per Fax oder als E-Mail-Anhang an katja.hannemann@agr-ev.de.
- Wenn Sie Fragen dazu haben, steht Ihnen unsere Mitgliederbetreuung unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per Mail an katja.hannemann@agr-ev.de zur Verfügung.

So registrieren Sie sich als Fördermitglied für das Vorteilsprogramm:

- Besuchen Sie die AGR-Seite www.agr-ev.de.
- Klicken Sie auf den Login-Button am linken Bildschirmrand.
- Wählen Sie den Link „Registrieren“ und folgen Sie den Anweisungen.
- Wenn Sie Fragen dazu haben, steht Ihnen unsere Mitgliederbetreuung unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per Mail an katja.hannemann@agr-ev.de zur Verfügung.





Stimmen zum AGR-Vorteilsprogramm

„Ich bin Referent für rückengerechte Verhältnisprävention und seit diesem Jahr Fördermitglied der AGR e. V.“

Das Angebot und der Mitglieder-Service der AGR hat mich überzeugt: Broschüren, Magazine, Seminare, Tipps, Vorschläge für Aktionen in der Praxis, Rabatte bei vielen Produkten und vieles mehr machen mir das Leben leichter und bringen mir zusätzliche Ideen. Ich habe bisher noch keinen Verein in diesem Bereich gesehen, der von sich aus so aktiv ist und die Mitglieder derart unterstützt. Für mich und meine Arbeit war das genau die richtige Entscheidung. Vielen Dank an das AGR-Team und weiter so!“



– Frank Schulte, PhysioFit (Neudrossenfeld)



„Ich bin seit 2013 Fördermitglied, und zwar aus gutem Grund. Verhalten und Verhältnisse im Blick haben – ein Motto, das ich nach fast 40-jähriger Berufstätigkeit zunehmend schätzen gelernt habe. Nicht nur durch die Beratung und Betreuung von Patienten mit Rücken- und Gelenkschmerzen, sondern auch durch meine Beratertätigkeit in Unternehmen für betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) beziehungsweise Gesundheitsförderung (BGF) weiß ich, wie viel Halbwissen und Mythen das Denken und Handeln beherrschen.“

Durch einen Zufall bin ich im Internet auf die Seite der AGR e. V. gestoßen und habe gefunden, dass man hier dem multikausalen Geschehen von Rückenschmerzen wirklich Rechnung trägt, indem man multimodal an die Lösung der Problematik herangeht und den Gedanken der Salutogenese, also der Hilfe zur Selbsthilfe, pflegt. Als Mediziner wissen wir wirklich oft viel zu wenig darüber, was Industrie und Handel anbieten und ob diese Angebote wirklich seriös oder nur ökonomisch begründet sind. Hier helfen die Hinweise der AGR mir persönlich bei der Beratung von Patienten und Unternehmen erheblich weiter. Und ich hoffe auch, dass die Industrie über die AGR Einblicke in die Medizin bekommt, die ihr ohne diesen Verein vielleicht verborgen blieben. Von daher ist die AGR ein wichtiges Bindeglied, das man glatt erfinden müsste, wenn es diesen Verein nicht schon geben würde ...“

– Dr. med. Martin Klein
 Facharzt für Orthopädie, MOVIN' Centrum für Balance und Bewegung GbR

Exklusives Angebot für unsere Fördermitglieder



Aufgrund einiger Nachfragen von unseren Fördermitgliedern haben wir uns auf die Suche gemacht und konnten noch einige wenige Exemplare des Buches „Geschichte der deutschen Sportmedizin“ ergattern. Es ist von den renommiertesten deutschen Sportmedizinern Prof. mult. Dr. med. Dr. h. c. mult. Wildor Hollmann (em.) und Prof. Dr. med. habil. Dr. h. c. Kurt Tittel (em.) verfasst.

Wir möchten die Exemplare gerne an unsere Fördermitglieder verschenken. Es sind nur wenige verfügbar, wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich am besten möglichst schnell bei uns. Schreiben Sie eine **E-Mail** an katja.hannemann@agr-ev.de oder rufen Sie unter der Nummer **04284/9269994** an.

Weitere Verlosungen für Fördermitglieder finden Sie auf den Seiten 49–53 und 67 dieser Ausgabe.

Geschichte der deutschen Sportmedizin
 ISBN 978-3-9811758-2-0
 1. Auflage 2008, 188 Seiten, 160 Abbildungen



Gesundheitsförderung im Fernsehen

TV-Beratung für einen rückenfreundlichen Schulranzen

Sven Adomat | Diplom-Sportlehrer und Sporttherapeut

Im Mai 2015 kam der Westdeutsche Rundfunk (WDR) auf die AGR zu und suchte einen Fachmann, der in einem Fernsehbeitrag bei der Auswahl eines rückenfreundlichen Ranzens hilft. Ich hatte das Glück, dass die AGR aufgrund meiner Weiterbildung zum AGR-Referenten und der Nähe zum Drehort an mich dachte. Ein spannendes Erlebnis!

Aus unserer bisherigen Erfahrung mit dem Fernsehen wissen wir: Das ist eine gute Werbung und bringt Rückmeldung aus Kreisen, mit denen man nicht rechnet. Es bedeutet jedoch auch zumeist viel Arbeit. Die Redakteurin meldete sich mit folgendem Statement bei uns: „Ich würde Ihnen gerne in erster Linie folgende Fragen stellen: Was zeichnet einen ergonomisch guten Schulranzen aus? Gibt es Anleihen beim Wanderrucksack: gepolsterte Schulterriemen, Hüftgurt etc.? Warum ist es zweitrangig, wie superleicht der Ranzen ist? Kommt es eher darauf an, was rein kommt und wo man den Ranzen trägt? Besser ist nah am Rücken, oder? Das kann doch auch ein Trainingsanreiz sein. Dann sollte man das Geld für einen teuren, superleichten Ranzen besser in den Turnverein stecken, oder? Und auch wenn es nicht direkt in ihr Fachgebiet fällt, wäre es toll, wenn Sie was zu dieser DIN-Norm sagen könnten, die Schulranzen erfüllen sollten. Ich glaube, sie sagt hauptsächlich aus, dass die Ranzen mit Reflektoren ausgerüstet sein müssen. Aber vielleicht geht es auch über das Gewicht?“

Hinter den Kulissen:
Der Ergonomie-Ratgeber dient immer als schnelle Orientierungshilfe beim Kauf von rückenfreundlichen Produkten



Viele Fragen also. Wir brauchten dank des AGR-Fernlehrgangs, in dem das Thema zum Glück umfassend behandelt wird, nur eine kurze Vorbereitungszeit. Es konnte also schnell losgehen. Der Treffpunkt war am Drehtag bei einem großen Fachmarkt für Schulartikel. Dort lernten wir die „Beispielfamilie“ kennen und sprachen den geplanten Ablauf ab. Nachdem das Kamerateam sich bereit gemacht hatte, wurden gefühlt zweitausend Versuche an verschiedenen Stellen im Gespräch mit

den Eltern gedreht, um viele Aufnahmen und O-Töne zu haben. Es ist immer spannend, was am Ende eigentlich in den fertigen Endbericht kommt. Meine gezielte AGR-Werbung leider nicht ...

Alles in allem ein spannender Tag! Am Ende wusste ich wieder, wie anstrengend das Erstellen von kurzen Fernsehbeiträgen ist.

Referent für rückengerechte Verhältnisprävention

Die AGR-Fortbildung zum Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention bietet viele Möglichkeiten. Neben der Wissens- und der Kompetenzerweiterung vermittelt die AGR auf Wunsch auch Referenten für Vorträge und Veranstaltungen.



Haben auch Sie Interesse, für Veranstaltungen und Vorträge gebucht zu werden? Dann werden Sie Referent für rückengerechte Verhältnisprävention! Weitere Informationen entnehmen Sie dem dieser Ausgabe beiliegenden Flyer.

Kontaktinformationen

Sven Adomat
Diplom-Sportlehrer und Sporttherapeut
Ruhrstraße 181
44869 Bochum
☎ 02327/2240900
✉ info@activeleben.de
🌐 www.activeleben.de



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 obenstehende 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 Ver-

hältnisprävention“ 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 oder indem Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet einscannen.



Als neue Referenten begrüßen wir

14806	Bad Belzig	Thomas Kursawe	Erich-Weinert-Str. 25 033841/531073 kursawe@k-physiotherapie.de www.k-physiotherapie.de
21335	Lüneburg	Sören Wöhe	Am Springintgut 19 0176/62498157 soeren.woehe@gmx.de
21406	Melbeck	Carsten Pickbrenner	Auf der Höhe 13 0171/2793401 piggi13@inbox.lv
22297	Hamburg	Robert Tesch	Überseering 12 040/790222041 robert.tesch@vattenfall.de www.vattenfall.de
23701	Zarnekau	Janina Peglow	Am Bähnken 16 04521/409920 janina.peglow@gmx.de www.bewegungsart-eutin.de
24939	Flensburg	Marion Werlich	Burgplatz 2 0461/1824580 mp.werlich@web.de
26122	Oldenburg	Martin Schoppa	Stau 19 0441/26909 info@praxis-am-hafen.de www.praxis-am-hafen.de
34270	Schauenburg	Stephanie Möller	Jakobstr. 13 05601/5390 enano-moeller@web.de
35037	Marburg	Silke Jäger	Ockershäuser Allee 35 06421/2021708 post@silke-jaeger.de www.silke-jaeger.de
38448	Wolfsburg	Bianca Wilhelm	Neue Reihe 13 05361/61433 bianca.wilhelm@schlosspraxis-wilhelm.de www.schlosspraxis-wilhelm.de
38448	Wolfsburg	Sebastian Wilhelm	Neue Reihe 13 05361/61433 sebastian.wilhelm@schlosspraxis-wilhelm.de www.schlosspraxis-wilhelm.de
39104	Magdeburg	Christoph Benkewitz	Breiter Weg 10 0391/5068899 harmonie@physiobalance-md.de www.physiobalance-md.de
40239	Düsseldorf	Johannes Neumann	Mülheimer Str. 27 0172/6335639 johannes_neumann@live.de
40723	Hilden	Lennard Jördell	Kunibertstr. 3 lennard.joerdell@tsvbayer04.de



44135	Dortmund	Marcel Friess	Ostwall 23 0231/2202255 physio_friess@web.de www.my-health-club.de
44135	Dortmund	Timo Peneder	Kronprinzenstr. 22 peneder1981@gmx.de
45966	Gladbeck	Petra Münchberg	Haldenstr. 11a 02043/273613 rubyn@web.de
46414	Rhede	Kerstin Özler-Severing	Deichstr. 31 02872/921539 info@physioundco.de www.physioundco.de
46514	Schermbeck	Alexander Brüninghoff	Heggenkamp 18 02853/448234 alxbrn@gmx.de
47877	Willich	Anica Ascher	Schottelstr. 11 a.ascher@tsv-bayer-dormagen.de tsv-bayer-dormagen.de
48369	Saerbeck	Alexander Gubenko	Brochterbecker Damm 52 02574/1021231 st.stappers@saertex.com www.saertex.com
49593	Bersenbrück	Jana Palmowski	Bramscher Str. 54 janficus83@gmail.com
49824	Emlichheim	Gina ten Brink	Sünnenberg 14 05943/983060 info@therapiezentrum-suennenberg.de www.therapiezentrum-suennenberg.de
49824	Emlichheim	Jane Schroven	Sünnenberg 14 05943/983060 info@therapiezentrum-suennenberg.de www.therapiezentrum-suennenberg.de
52351	Düren	Franciscus Stassen	Bücklersstr. 15 02421/16303 kg@physiotherapie-stassen.de www.frans-stassen.de
53227	Bonn	Kathrin Rosi Würtz	Kasseler Ley 10 0228/444365 krwuertz@gmail.com www.quadratatschen-unterwegs.de
61348	Bad Homburg	Esther Ewering	Wicker-Klinik 0170/4696636
67063	Ludwigshafen	Francesco Sedda	Ruthenstr. 7 0621/15203585 sedda.f@gmx.de www.francesco-sedda.de
67685	Weilerbach	Erwin Hilgert	Hauptstr. 5 06374/9955610 hilgert.erwin@web.de www.physio-hilgert.de
72336	Balingen	Manfred Wörner	Beckstr. 2 07433/276453 info@manfred-woerner.com www.manfred-woerner.com
73054	Eislingen	Sina Grimm	Mittelweg 6 07161/9163939 sinagrimm81@googlemail.com
75015	Bretten	Katrin Auer	Withumanlage 2 07252/5629455 ka.auer@web.de
75228	Ispringen	Günter Klasen	Turnstr. 3 07231/7766688 mail@physiotherapie-klasen.de www.physiotherapie-klasen.de
86633	Neuburg a. d. Donau	Rebekka Salimi-Chokami	Fünfeznerstr. 2 08431/4325278 r.salimi@gmx.de
87600	Kaufbeuren	Barbara Steuer	Ölmühlhang 29 08341/971115 barbarasteuer@web.de
90478	Nürnberg	Marcus Wenkemann	Heideloffstr. 26 07231/7766688 m.wenkemann@online.de www.thehealthyway.eu
AT – 4600	Thalheim b. Wels	Dr. med. Barbara Unger	Weiherrstr. 85 +43 7242/54865 unger@sportarzt.org www.sportarzt.org

(Stand: 11.09.15)



Ihr Zertifikat verlängert haben

29525	Uelzen	Vladimir Shalagin	Lüneburger Str. 4–10 0581/2129890 praxis@physio-vital.eu www.physio-vital.eu
33775	Versmold	Stefanie Müller	Markusweg 2a 05423/474574 Fie120980@aol.com
38106	Braunschweig	Jana Rothe	Am Bülden 4b 0152/08507639 info@jana-rothe.de
41539	Dormagen	Pascal Köppen	Krefelderstr. 17b 01577/3895818 pascal_koepfen@web.de
53229	Bonn	Susanne Schönborn	Rothwiesenweg 12 0228/4221003 physio-holzlar@gmx.de
54290	Trier	Dr. med. Peter Krapf	Hosenstr. 20 0651/9948680 krapf-kaltenkirchen@t-online.de www.krapf-kaltenkirchen.de
58636	Iserlohn	Elke Hoffmeyer	Zollern Str. 13 02371/157192 elke_hoffmeyer@web.de
59077	Hamm	Martina-J. Ecker	Karl-Marx-Str. 16 info@ecker-fitness.de www.ecker-fitness.de
63329	Egelsbach	Martin Adamczyk	Rheinstr. 39 0178/6686043 martin.adamczyk@salutrain.de www.salutrain.de
66540	Neunkirchen	Sandra Glock	Auf den Uhlen 33 0152/33722004 sandra-glock@t-online.de www.we-love-matcha.de
94089	Neureichenau	Maximilian Windorfer	Am Liegbach 5a 08583/2577 max.windorfer@t-online.de

(Stand: 11.09.2015)

Ihr Zertifikat zum 2. Mal verlängert haben

33106	Paderborn	Thomas Niehoff	Elser Kirchstr. 2 05254/647078 techniehoff@t-online.de
44287	Dortmund	Dr. Sven Bartosch	Aplerbecker Str. 355 0231/5677440 info@sport-bartosch.de www.sport-bartosch.de
47906	Kempen	Drs. (NL) Ruud Stefelmans	Thomasstr. 1 02152/518113 info@stefelmans.com www.stefelmans.com
54296	Trier	Dr. med. Angela Becker	Januarus-Zick-Str. 54 0651/9990366 info@betriebsmedizin-becker.de www.betriebsmedizin-becker.de
70619	Stuttgart	Stefanie Böhler	Bockelstr. 81 0176/21628153 stefanie682@gmx.de

(Stand: 11.09.15)

Ihr Zertifikat zum 3. Mal verlängert haben

08315	Lauter-Bernsbach	Dipl.-Stom. Holger Hertig	Hauptstr. 11 03771/54356 kfo15hertig@aol.com www.kfo-hertig.de
27580	Bremerhaven	Lutz Gudehus	Christiane-Herzog-Str. 12 0471/44555 oder 5010900 Lutz.Gudehus@t-online.de
58553	Halver	Markus Brandt	Bahnhofstr. 5–7 02353/3779 brandt.halver@freenet.de www.aktimo-halver.de
65329	Hohenstein	Dipl.-Ing. Klaus Chudziak	Münchenhellerfeld 18 06120/92493 klauschudziak@aol.com
85049	Ingolstadt	Dr. Ulrike Wittmann	Sustrisstr. 31 0841/44580 drulrikewittmann@t-online.de www.drulrikewittmann.com

(Stand: 11.09.15)



Ergonomie im Lkw – Thema bei der Nutzfahrzeugmesse NUFAM

Referent für rückengerechte Verhältnisprävention klärte auf

Tanja Cordes | AGR e. V.

Die Nutzfahrzeugmesse NUFAM ist Anlaufstelle für über 22.000 Fuhrpark-Manager, Firmeninhaber und Lkw-Fahrer aus Süddeutschland. Diesmal auch dabei: Mike Altmann, Physiotherapeut und Referent für rückengerechte Verhältnisprävention. Er beriet die Besucher zum Themenkomplex Ergonomie im Lkw.



Über 300 Aussteller präsentierten das gesamte Leistungsspektrum der Nutzfahrzeugbranche auf der Karlsruher Messe: Fahrzeuge aller Gewichtsklassen, Aufbauten und Anhänger, Reifen, Zubehör, Werkstattausrüstung, Telematiklösungen, Dienstleistungen und – nicht zuletzt – Fahrzeugsitze. Im Vorwege wandte sich die Firma RECARO Automotive Seating an die AGR mit der Bitte, einen Ansprechpartner zur Verfügung zu stellen, der beratend vor Ort für RECARO tätig wird. Dabei ging es im Besonderen darum, dem Team und den Besuchern für Fragen rund um die ergonomisch richtige Sitzhaltung und Sitzeinstellung zur Seite zu stehen.

Selbstverständlich konnten wir hier weiterhelfen. Gibt es doch bundesweit eine Vielzahl an Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention, die sich nicht nur mit den ergonomischen Verhältnissen im Fahrzeugbereich auskennen, sondern auch im mit Ergonomie im

Allgemeinen. So auch Physiotherapeut Mike Altmann aus Pforzheim.

Herr Altmann konnte in Funktion als „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ seine erworbene fachliche Kompetenz zum Thema Ergonomie im Lkw zielgerichtet vermitteln. Dabei wurde das Prinzip „Von der Verhaltensprävention zur Verhältnisprävention“ sowohl in Bilddokumentation als auch in Form von aktivem Beraten präsentiert. Zitat eines Messebesuchers: „Erst muss ich wissen, wie ich meine Gewohnheitshaltung sinnvoll zu verändern habe, um dann einen vielfach einstellbaren Sitz effektiv nutzen zu können.“ Aber auch ganz individuelle Fragestellungen, meist in Verbindung mit medizinischen Themen, konnten durch Herrn Altmann beantwortet werden.

Herr Altmann sagte im Anschluss an seinen Einsatz: „Die Qualifikation zum Referenten für Arbeitsplatzergonomie durch die AGR e. V. ist

eine wunderbare Möglichkeit, das berufliche Spektrum über die Rückenschule hinaus sinnvoll zu erweitern. Die Möglichkeit, innerbetrieblich beratend zu fungieren, findet immer mehr Akzeptanz“. Vielen Dank noch einmal an Herrn Altmann, dass er sich spontan bereit erklärt hat, hier unterstützend für die AGR tätig zu sein.



Möchten auch Sie Ihre Kompetenz erweitern? Weitere Informationen zur Fortbildung zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ finden Sie unter www.agr-ev.de/schulung.





Der neue Step by Step Schulranzen 2in1

Wandelbar, ergonomisch und cool

Nach Informationen der Hama GmbH und Co KG

Beim Schulranzenkauf stehen Verbraucher oftmals vor der Wahl „klassischer Schulranzen“ oder „cooler Schulrucksack“? Jedes System hat seine Vorteile: Verstaute der klassische Ranzen schwere Bücher und Schulutensilien besonders sicher und ergonomisch, punkten Rucksäcke neben lässigem Design mit cleveren Features, wie z. B. extra breiten Hüftflossen.

Höhenverstellung direkt am Kinderrücken

Es gibt bereits einige Schulranzenmodelle auf dem Markt, die dank einer verstellbaren Rückenpartie mit den Kids mitwachsen. Der neue 2in1 von Step by Step kann aber erstmals direkt am Kinderrücken stufenlos verstellbar werden. So wird es für Eltern einfacher, den Ranzen an die Größe des Kindes anzupassen. Die stufenlose Verstellung wird durch einen innovativen Mechanismus im Innern des Ranzens möglich. So verbirgt sich hinter einer kleinen Lasche an der Rückwand des 2in1 ein Drehgriff. Mit wenigen Handgriffen lässt sich so der Alleskönner in die richtige Position verstellen.

Wichtig ist, vor der Höhenverstellung die Lageverstellriemen der Schultergurte zu lockern, damit sich der Ranzen flexibel anpassen lässt. Ist die richtige Position gefunden, können die Riemen wieder festgezurrten werden. Zur Orientierung befindet sich eine 3-Punkte-Skala an der Rückenpartie, die als Richtwert für eine Rückenlänge von circa 26 bis mindestens 31 Zentimeter genutzt werden kann. Dieses

innovative System ermöglicht einen optimalen Sitz des Ranzens am Rücken.

Darüber hinaus verfügt der 2in1 erstmals über eine extra breite Hüftflosse, die an Outdoor-Rucksäcke erinnert. Dadurch garantiert er optimale Trageigenschaften und einen festen Sitz des Ranzens am Kinderrücken. Ein höhenverstellbarer Brustgurt gehört ebenfalls zur Grundausstattung.

Ranzen und Rucksack in einem

Der neue 2in1 ist klassischer Schulranzen und cooler Rucksack in einem. Möglich wird das durch drei herausnehmbare Verstärkungsplatten, die dem Ranzen seine stabile Struktur verleihen. Ohne sie wird der Ranzen ganz schnell zum flexiblen Rucksack. Wichtig war den Designern von Step by Step alle Vorteile



eines Schulranzens im neuen 2in1 zu integrieren. Der neue 2in1 ist ab Januar 2016 für Endkunden im Fachhandel erhältlich. Er wird zur Einführung in limitierter Stückzahl produziert und ist in 12 Designs verfügbar.

Kontaktinformationen

Hama GmbH & Co KG
Dresdner Str. 9
86653 Monheim
» www.stepbystep-schulranzen.com



Durch den Drehgriff ist eine stufenlose Verstellung der Rückenpartie möglich. So wächst der Ranzen mit den Kindern mit



Balance & fit

Das luftgefüllte Balancekissen



Geprüft & empfohlen

Das Besondere des Kissens ist die unterschiedliche Gestaltung der beiden Oberflächen. Eine ist gewölbt und glatt, die andere flach, aber zusätzlich mit Noppen versehen. So werden diverse Anwendungen in unterschiedlichen Ausgangsstellungen unterstützt. Im Sitzen fördert es die Wahrnehmung der Beckenbalance und erleichtert die dynamische Aufrichtung der Wirbelsäule. Steht man auf dem Kissen, verwandelt es sich in eine instabile Unterlage. Nun können darauf vielfältige Gleichgewichtsübungen ausgeführt werden.

Auf der Matte dient das Kissen als Hilfsmittel für Rumpfstabilisationsübungen. Besonders effektiv ist es bei der Ausübung von Kräftigungsübungen für die geraden und schrägen Bauchmuskeln. In der Rückenlage unterstützt es wirkungsvolle Dehnübungen für die Brustwirbelsäule.

Das Fitnesskissen "Balance & fit" wurde mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet. Wir gratulieren! Weitere Infos unter www.aok-verlag.de.



Coocazoo EverClevver 2

Ausgezeichnet mit dem AGR-Gütesiegel



Wie auch sein Vorgänger wurde der Schulrucksack EverClevver 2 mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet. Für ein verbessertes Tragegefühl hat Coocazoo die atmungsaktiven, aus EVA-Schaum gefertigten Rückenpolster mit eingebauten Belüftungskammern überarbeitet und den Rucksack mit einer ergonomisch geformten Rückenverstärkung in S-Form ausgestattet, die sich optimal an die Wirbelsäule anpasst. Die Neuauflage des EverClevvers

kann in Sachen Handhabung, Stabilität und Komfort punkten: Während die integrierte Bodenplatte weiterhin für den nötigen Halt sorgt, garantiert die geformte Hüftflosse einen optimierten Sitz sowie eine vereinfachte Anbringung. Die Höhenverstellung des Tragesystems gestaltet sich dank der Überarbeitung nun kinderleicht. Weitere Infos finden Sie unter www.coocazoo.com.

Akku-Heckenschere

Heckenschneiden ist für viele eine unbeliebte Aufgabe, da Rücken und Gelenke danach häufig schmerzen. Wichtig für eine Gelenkentlastung ist deshalb eine ergonomische Heckenschere mit rutschfesten Handgriffen, die so positioniert sind, dass eine abwechslungsreiche Haltung möglich ist. Dazu zählt auch ein in der Waagerechten austariertes Gewicht, damit die Heckenschere beim Halten am vorderen Handgriff in Balance bleibt. Um den Rücken zu entlasten, darf die Schere nicht zu schwer sein.

Diese Anforderungen erfüllen bereits seit 2011 einige Modelle der Firma Bosch. Ab dem kommenden Jahr ist ein weiteres Modell erhältlich, das ohne lästige Kabel auskommt: Die Akku Heckenscheren AHS 50-20 LI und AHS 55-20 LI aus dem Hause Bosch sind bereits jetzt mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet worden. Ihre physiologische Handhabung hat das Prüfungsgremium ebenso überzeugt wie das nutzerfreundliche Arbeiten. Weitere Infos finden Sie unter www.bosch-garden.com.





Faszientraining mit Rolle und Ball

Denise Sommer | Diplom-Sportwissenschaftlerin

Was macht den Körper geschmeidig? Was macht ihn belastbar und vor allem, was schützt ihn vor Verletzungen? Ein gezieltes Faszien-Training scheint die Antwort auf diese Fragen zu geben, egal ob im Leistungssport, im Breiten- oder im Gesundheitssport.

Das Besondere am Faszientraining

Lange wurde den Faszien in Forschung und Medizin keine große Rolle zugesprochen. Das Bindegewebe, wie es meist genannt wird, wurde mehr oder weniger als eine Art Verpackung von Organen und Muskeln angesehen. Doch wie man heute weiß, spielen die Faszien bei jeder Bewegung des Körpers durch Rückmeldung von Spannungsverhältnissen eine ganz entscheidende Rolle im Bereich der Sinneswahrnehmung tief im Inneren.

Sind die faszialen Strukturen (Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln) in einem optimalen Zustand – also optimal ernährt, ausreichend geschmeidig und nicht überbelastet – ist die Gefahr von schmerzhaften Verklebungen gebannt und eine ausreichende Elastizität für jegliche Belastung gewährleistet. Das Ziel des Faszientrainings besteht also darin, das Bindegewebe fest und zugleich elastisch werden zu lassen.

Neue Trainingsgeräte

Die Firma TOGU hat nun als Erfinder und Hersteller vieler luftgefüllter Trainingsgeräte

zwei neue und revolutionäre Trainingsprodukte entwickelt, die sich hervorragend für eine Manipulation und das Training tiefsitzender Bindegewebsstrukturen eignet. Die Actiroll® Wave und die Actiroll® Rumble sind weltweit die ersten Faszien-Rollen, die luftgefüllt und mittels einer beigefügten Handpumpe individuell und stufenlos in ihrer Härte einstellbar sind. So lassen sich mit gezielten, einfachen Myofascial-Release-Übungen leichte Verspannungen lösen und Verklebungen im Gewebe vorbeugen.

Je nach Empfinden und vor allem Empfindlichkeit kann man die Faszien-Rolle mit Noppen oder mit Wellenoberfläche für zusätzliche Massagereize wählen. Die Luftfüllung ermöglicht ein schmerzfreies und problemloses Rollen – auch über Gelenke und Wirbelkörper hinweg. Alternativ lassen sich Trigger-Punkte oder kleinere Regionen, wie z. B. das Fußgewölbe, mit einer TOGU Actiroll® oder einer kleinen TOGU Blackroll® mini behandeln.

Hier geht man wie bei den großen Rollen immer nach dem gleichen Prinzip vor. Abhängig von der individuellen faszialen Gewebequalität rollt man mit angepasstem Druck in ver-



Die Actiroll® Rumble bietet mit den großen Noppen einen noch stärkeren und tiefergehenden Massageeffekt

schiedenen Ebenen den betroffenen Bereich aus. Sobald eine deutliche Verringerung des Schmerzes empfunden wird bzw. die Verhärtung nachlässt, kann die Übung beendet werden. Auch das Tempo der Durchführung spielt eine wesentliche Rolle. Ein langsames, also gezieltes Durchwalken des Gewebes wirkt auf die Faszien, schnelleres Rollen erhöht die Durchblutung auch in der Muskulatur und wird meist in der Aufwärmphase im Sport eingesetzt.

Das Faszien-Training kann sehr gut mit anderen Trainingsformen in der Aufwärmphase oder nach der Belastung kombiniert werden. Schon 10–15 Minuten reichen aus, um eine deutliche Verbesserung der Gewebestruktur (mehr Elastizität und Geschmeidigkeit) und eine verbesserte Koordination zu erzielen.



Die Actiroll® Rumble bietet mit den großen Noppen einen noch stärkeren und tiefergehenden Massageeffekt. Sie und auch die Actiroll® Wave sind jeweils in zwei verschiedenen Größen erhältlich



Die Actiroll® Wave ist eine neue, luftgefüllte und zugleich harte Rolle, die als Regenerationstool bei Selbstmassage und Entspannung verwendet wird



Geprüft & empfohlen TOGU Actiroll®

Lange Zeit hatte man als Hauptursache für Rückenschmerzen stets verspannte Muskeln im Verdacht. Doch manchmal lohnt es sich, etwas genauer hinzuschauen, denn mitunter sind die Faszien schuld, wenn sich das Kreuz unangenehm zu Wort meldet. Mit speziellen Hilfsmitteln lassen sich verklebte Bindegewebsschichten lösen, verhärtete Stellen lockern und verkürztes Gewebe dehnen. Die Modelle der TOGU Actiroll® lassen sich individuell im Härtegrad anpassen und sind so auch für schmerzempfindliche Personen gut einsetzbar. Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!



Kontaktinformationen

TOGU GmbH
Atzinger Str. 1
83209 Prien-Bachham
☎ +49 8051/9038-0
☎ +49 8051/3745
✉ info@togu.de
🌐 www.togu.de

Klein, aber oho!

TOGU Brasil

Gabi Fastner | staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin

TOGU Brasil ist ein kleines Sportgerät mit großen Wirkungen. Wer es zum ersten Mal in die Hand nimmt, ist überrascht, wie angenehm es sich anfühlt. Dafür sorgen nicht nur Form und Struktur, sondern auch das intelligente Innenleben der Brasil: Die Füllung animiert dazu, Schüttelbewegungen zu machen – Mini Moves genannt – die für die Neue Rückenschule gut genutzt werden können.

Was ist TOGU Brasil?

TOGU Brasil sind Handtrainer und werden paarweise angeboten. Sie wiegen jeweils 270 Gramm, sind elf Zentimeter lang, fünf Zentimeter breit, haben eine ovale Form und eine genoppte Oberfläche. Sie sind innen hohl, zu zwei Dritteln mit einer Metallsandmischung und zu einem Drittel mit Luft gefüllt. Dieses intelligente Innenleben macht die Besonderheit des Sportgerätes aus. Bei Mini Moves in Längsrichtung wird der Inhalt in Bewegung gesetzt und stoppt anschließend abrupt ab. Diese Bremsbewegung wirkt sich besonders effektiv auf die beteiligte Muskulatur aus (Impact-Effekt).

Welche Effekte und Vorteile hat das Training?

TOGU Brasil können in der Praxis der Neuen Rückenschule besonders effektiv und abwechslungsreich genutzt werden. Aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen heraus trainieren die Mini Moves vorrangig die tiefe

Rumpfmuskulatur. Ebenso können die Übungen für die Haltungs- und Bewegungsschulung sowie für die Körperwahrnehmung und Entspannung eingesetzt werden.

Früher lag das Augenmerk des Krafttrainings eher auf der oberflächlichen Muskulatur. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen jedoch, dass es besonders die tiefen Muskelschichten sind, die unsere Wirbelsäule entscheidend stabilisieren (Streicher 2011). Studien belegen den Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und Funktionsschwächen der tiefliegenden Rückenmuskulatur (Hamilton 1997, Hodges und Richardson 1995). Da diese Muskeln nicht willentlich, sondern nur durch spezielle Haltereфлекse angesteuert werden können, haben sich in den vergangenen Jahren spezielle Übungs- und Trainingsmethoden dafür entwickelt, das sogenannte propriozeptive Training (siehe Vortrag Wilke 2010 unter www.bdr-ev.de).

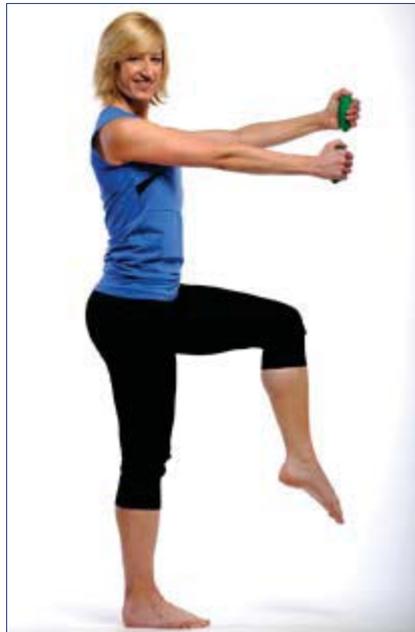


Ein Trainingsgerät, das in jede Schublade passt, eignet sich auch fürs Büro



Die Kräftigung der tiefliegenden Rumpfmuskulatur, einschließlich der tiefen Bauchmuskeln und der Beckenbodenmuskeln, ist das Kernziel der Brasil-Übungen. Relativ schnelle, aber kleine Schüttelbewegungen in unterschiedlichen Ausgangsstellungen, sollen die gewünschten Muskelkontraktionen auslösen. Zusätzlich werden die oberflächlichen Rumpfmuskeln und Muskeln des Schulter-Nacken-Bereichs sowie der Extremitäten trainiert.

Das Brasiltraining ist nicht nur auf die Verbesserung der Kräfteigenschaften beschränkt, sondern fördert gleichzeitig auch die Körperwahrnehmung und die koordinativen Fähigkeiten. Ebenso können die Übungen sehr gut in die Haltungs- und Bewegungsschulung integriert werden.



Mini Moves trainieren die tiefliegenden Muskelschichten

Kontaktinformationen

TOGU GmbH
 Atzinger Str. 1
 83209 Prien-Bachham
 ☎ +49 8051/9038-0
 ☎ +49 8051/3745
 ✉ info@togu.de
 🌐 www.togu.de



Brasil macht fit: Der handliche Tiefenmuskeltrainer ist vielseitig und effektiv

**Geprüft & empfohlen
 TOGU Brasil**

Handtrainer sind für ein effektives Training zuhause genauso gut geeignet, wie für unterwegs oder fürs Büro. Wichtig dabei: Sie müssen gut in der Hand liegen und über eine spezielle Oberfläche (z. B. Noppen) verfügen. Zusätzlich müssen die „inneren Werte“ stimmen: Teilweise mit Gewichten gefüllte Handtrainer haben einen besonderen Trainingseffekt auf die gesamte Muskulatur, weil sie sich mit dosiertem Einsatz schütteln lassen. Diese sogenannten Mini Moves (Mini-Bewegungen) erzeugen einen Impuls (Impact-Effekt), der sich direkt auf die autochthone Muskulatur auswirkt. Vom Impact-Effekt profitieren nicht nur die tiefliegenden Muskeln, sondern auch die oberflächlichen – und damit die sichtbaren Kraftpakete im Schulter- und Nackenbereich. Seit Kurzem tragen die TOGU Brasil das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken. Wir gratulieren!



ANZEIGE

TRAUMSCHWINGER®
 Im Traumschwinger finden Körper, Geist & Seele ihre Balance!




Mira Art GmbH
 Bündler Str. 21
 33613 Bielefeld
 www.mira-art.de
 www.traumschwinger.de





Redondo Bälle

Ausgezeichnete Trainings- und Therapiegeräte

Gabi Fastner | Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin

Ein Ball ist so simpel und gleichzeitig so herausfordernd! Seit Jahrhunderten bewegt er die Menschheit bei Spiel, Sport und Wettkampf. Das angenehme Handling und die Vielseitigkeit im Training mit jeder Altersgruppe machen Bälle zu Recht zu einem der beliebtesten Trainingstools.

Ein in Größe und Beschaffenheit einzigartiger Ball ist der Redondo Ball Plus. Der vielseitige Ball eröffnet spannende neue Übungspositionen. Er bildet eine neue Art von mittelgroßem Gymnastikball und wurde speziell für ein sicheres und gesundheitsförderndes Training entwickelt.

Durch seine softweiche und griffige Oberfläche ist er angenehm in der Handhabung und vermittelt Sicherheit bei Balance-Übungen. Zudem eignet er sich durch seine Stabilität bestens für Übungen im Sitzen und Knien und besonders gut als dynamische Stützfläche. Er hält einem Körpergewicht bis 150 Kilogramm stand. Mit seinem Eigengewicht von circa 500 Gramm und einem Durchmesser von circa 38 Zentimetern lässt er sich auch besonders gut für Schwung- und Kräftigungsübungen verwenden.

Als besonderes Extra ist der Redondo Ball Plus, ebenso wie die kleinen Varianten, schnell und

leicht ohne Pumpe zu be- und entlüften. Für einige Übungen ist es angenehmer, wenn der Ball eher weich ist und Sie etwas Luft aus dem Ball herauslassen. Aufgeblasen ist er ganz schnell wieder mit einem handelsüblichen, abgeschnittenen Strohhalm. So kann man ihn auch ohne großen Platzaufwand mitnehmen.

Mit den Redondo Bällen lässt sich ein Training auf labilem Untergrund verwirklichen. Das hat viele Vorteile: Zum einen entwickelt man Gleichgewicht und Stabilität, zum anderen wird aus jeder Übung eine Ganzkörperübung, bei der mit geringeren Gewichten und Widerständen trainiert werden kann. Es ist gleichzeitig ein Training, das Konzentration erfordert und Reflexe schult. Durch die aktive, ausgleichende Muskelarbeit wird die koordinative Leistungsfähigkeit optimiert. „Aus der Mitte in die Mitte“ lautet das Trainingsmotto. Der Körper passt sich unwillkürlich den labilen Gegebenheiten an und nimmt automatisch die optimale Körperhaltung an. Im übertra-



genen Sinne stabilisiert das Unstabile den Körper, den Geist und die Seele. Deshalb mein Rat: Bringen Sie sich mehrmals täglich aus dem Gleichgewicht!

Kontaktinformationen

TOGU GmbH
Atzinger Str. 1
83209 Prien-Bachham
☎ +49 8051/9038-0
☎ +49 8051/3745
✉ info@togu.de
🌐 www.togu.de



Geprüft & empfohlen Redondo Bälle von TOGU

Mittlerweile sind Gymnastikbälle in unterschiedlichen Größen erhältlich. Sowohl für die ganz kleinen Bälle als auch für etwas größere Bälle gilt: Sie sollten idealerweise über eine weiche Oberfläche verfügen sowie schnell und leicht aufzublasen sein.

Sie müssen vielseitig einsetzbar, robust, abriebfest, wasserunlöslich und schnell zu reinigen sein. Denn nur dann sind sie optimal für den sportlichen und therapeutischen Einsatz geeignet. All diese Kriterien erfüllt die Produktfamilie der Redondo Bälle der Firma TOGU, deshalb dürfen Sie seit Kurzem das Gütesiegel tragen. Wir gratulieren!





Sitzen ist tödlich – was nun?

Wege aus der Sitzträgheitsfalle bei Konferenzen

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

Sitzen auf Stühlen dominiert heute unseren Alltag. Spezialstühle wie Bürodrehstuhl, Fahrersitz oder Game Chair suggerieren gesundes Sitzverhalten. Die aktuelle Forschungslage hingegen macht deutlich, dass nicht nur Rückenbeschwerden ihre Ursache im Dauersitzen haben.

Gefahren des Sitzens

Zusammengenommen sind die wissenschaftlichen Erkenntnisse so aussagestark, dass sie in den Medien ganz zu Recht mit „Sitzen ist das neue Rauchen“, „Sitzen ist tödlich“ oder „Sitzen macht dumm“ überschrieben werden. Wie man aus den Untersuchungen herausliest, stellt insbesondere ein über Stunden ausgeübtes passives Sitzen mit geringstem Energieaufwand das zentrale Gesundheitsrisiko für multiple Krankheitsbilder dar und begünstigt die Zunahme des Mortalitätsrisikos (Dunstan et al 2010, Katzmarzyk et al 2009 u. a.). Und dies gilt unabhängig von körperlichen Aktivitäten in der Freizeit, wie Sport oder Fitness (Ekblom-Bak 2010, Schmid et al 2014). Grundübel ist die über Stunden aufrechterhaltene Inaktivität, der negative Effekt reduzierter Muskelaktivität auf metabolische Prozesse.

Integration statt Kompensation

Die entscheidenden Säulen für ein gesundes Leben sind: Sozialkontakte, ausgewogene Ernährung und vor allem regelmäßige Bewegung. Immer mehr Studien belegen unsere naturgegebene Abhängigkeit von leichten und moderaten körperlichen Aktivitäten, sofern sie im Zuge entsprechender Raumlösungen spontan und bedarfsgerecht in den Alltag integriert werden können. Sie sind häufig spontan, uns selten bewusst und entfalten sich stets dann, wenn eine direkte Versorgungsnotwendigkeit biologischer Funktionen erforderlich ist. Ein typisches Beispiel ist der selbstorganisierte Spiel- und Standbeinwechsel beim freien Stehen oder das Gestikulieren beim freien Reden. Diesen Aktivitäten wird ein günstiger Verlauf auf unsere körperliche und geistige Gesundheit attestiert (Bays 2009, Haffner 2007). Zu verdanken haben wir diese Fähigkeit der Evolution und dem entwicklungs geschichtlich älteren Hirnbereich,

der die elementaren, lebenswichtigen funktionellen Abläufe regelt.

Raus aus der Trägheitsfalle

Arbeits- und Raumkonzepte, die den Menschen ausschließlich an seinen Computerarbeitsplatz fesseln, sind folglich nicht human und letztlich auf Dauer auch wenig wirtschaftlich. Aktuelle Studien belegen, dass regelmäßige Unterbrechungen des Sitzens dessen gesundheitsschädigende Wirkungen mildern kann (Healy et al 2011). Viele „Experten“ schlagen deshalb vor, das Sitzen prinzipiell durch Stehen zu ersetzen. Das ist aber im Grunde eine Verlagerung der gesundheitlichen Belastungen. Es kann nicht darum gehen, aus einem Dauersitzer einen Dauersteher zu machen. Egal, ob Sitzen oder Stehen: Es ist auch hier wie bei vielen Dingen, die Dosis, der Umgang mit Maß macht's! Je nach Tätigkeit sollten auf den Bürotag bezogen Sitzzeiten von circa vier Stunden möglichst nicht überschritten werden und immer wieder durch Steh- und leichte Bewegungszeiten unterbrochen werden (Buckley et al 2015).

Konferenz- und Besprechungsräume

Welche Unternehmensführung möchte Besprechungen nicht zeitlich effizienter und geistig alerter gestalten? Ob das gelingt, hängt nicht nur von der Moderation ab. Die mobiliare Komponente trägt eine Mitverantwortung, sowohl die äußere als auch die innere Haltung der Teilnehmer zu bewegen. Räume können bei entsprechender Planung zu heimlichen Bewegungsverführern werden, die Bewegung ganz nebenbei entstehen lassen (Breithecker 2014).

Ein Raum reflektiert, welche Verhaltensweisen hier ausgelebt werden können, das spürt man bereits beim ersten Betreten. Die Mindestanforderung an einen Konferenzar-





beitsplatz hinsichtlich Bewegungsreize und Rückengesundheit sind Mehrzweckstühle, die dynamisches Sitzen ermöglichen. Am besten in Verbindung mit einem Konferenztisch, der zu einem Stehtisch verändert werden kann. Damit aber unter den Konferenzteilnehmern nicht erst demokratisch über einen Wechsel zwischen Sitzen und Stehen abgestimmt werden muss, sind Konzepte zu favorisieren, die einem spontanen und bedarfsorientierten Wechsel zwischen Sitzen und Stehen Raum geben. Das leisten Konferenztische mit einer festen Stehhöhe von circa 105–110 Zentimetern. Das können – je nach Bedarf – ein großflächiger oder auch mehrere mobile (auf feststellbaren Rollen), kleinflächige Konferenztische sein. Letztgenannte haben den Vorteil, dass sie je nach Teilnehmeranzahl variabel eingesetzt werden können. In diesem Fall sind mobile Stellwände empfehlenswert, die den Raum unterteilen und so beispielsweise temporäre Kleingruppenarbeit ermöglichen.

Alle Konferenzteilnehmer haben die gleiche Stehhöhe. Eine individuelle Anpassung ist aufgrund der temporären Stehzeiten mit reduzierten Tätigkeiten am Tisch nicht erforderlich. Die Konferenztische weisen Fußstützen (circa 20 cm Bodenabstand) auf, die spontane Wechselhaltungen während des Stehens unterstützen. Da das Stehen am Ort zu unterschiedlich schnellen Ermüdungsreaktionen führen kann, ergänzen stufenlos verstellbare Stehhilfen bzw. Hochstühle dieses Konferenzraumkonzept. Dem individuellen, meist intuitiven und tätigkeitsabhängigen Bedarf zwischen Stehen, Sitzen, Stehsitzen wird damit Rechnung getragen. Alle Teilnehmer



befinden sich dabei annähernd auf Augenhöhe. Stehhilfen und Hochstühle haben flexible Sitzflächen, die spontane sitzdynamische Positionswechsel während des Stehsitzen bzw. Sitzens unterstützen. Die Hochstühle verfügen über verstellbare Fußbringe zum Aufsetzen der Füße. Die Fußbringe können während des Stehens als zusätzlich nutzbare Fußstütze fungieren. Somit bieten gerade die Hochstühle – in Ergänzung zum Konferenztisch – diverse Optionen für unterschiedliche Stehpositionen: angelehnt, frei, abgestützt.

Ein solches Raumkonzept schafft Voraussetzungen dafür, dass sich physiologische Haltungswechsel intuitiv und bedarfsgerecht selbst organisieren lassen. Darüber hinaus begünstigt ein solches Verhalten die geistige Vitalität. Wissenschaftliche Erkenntnisse unterstützen umfassend, dass unser Denken nicht nur ein Gehirn voraussetzt, sondern auch den Leib, der mit seiner Umwelt in-

teragieren sollte. Anders gesagt: Kognition findet nie auf einer ausschließlich geistigen Ebene statt, sondern hat immer auch eine körperliche Dimension. Körper und Kognition stehen also in einer vitalen Wechselwirkung. Das Geheimnis liegt in unseren Muskelzellen. Sobald Muskelfasern in Bewegung geraten, werden unentwegt Substanzen freigesetzt (u. a. Eiweißstoffe, Enzyme, Hormone), die sich positiv auf unsere Stoffwechselfunktionen auswirken.

Kontaktinformationen

Dr. Dieter Breithecker

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

Wiesbaden

» www.haltungsbewegung.de

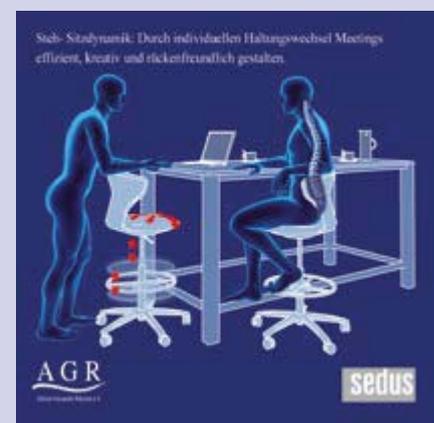
Projektleiter von „einfachbewegen“

» www.einfachbewegen.org

Geprüft & empfohlen

AGR Konferenzarbeitsplatz-Konzept

Konferenz- und Besprechungsräume bewegungsfördernd zu gestalten, ist das Ziel des AGR-Konferenzkonzepts. Die wichtigste Voraussetzung dafür sind Möbel, die sich individuell an die Benutzer anpassen lassen und zu einem bedarfsorientierten Haltungswechsel animieren. Hilfreich hierfür sind Produkte mit AGR-Gütesiegel, wie höhenverstellbare Konferenztische oder Hochtische in Verbindung mit High Desk Chairs (Sedus), aktivierende Steh-Sitze (aeris) oder auch Mehrzweckstühle (Moizi und VS). Weitere Informationen finden Sie unter www.agr-ev.de/Konferenzkonzept.





Mehr Ergonomie für Heimwerker

Neue Akku-Bohrschrauber-Generation von Bosch mit AGR-Gütesiegel ausgezeichnet

Nach Informationen der Robert Bosch GmbH

Heimwerker eifern Profi-Handwerkern nach. Das macht sich auch beim Werkzeug bemerkbar. So lösen Akku-Bohrschrauber einfache Schraubendreher zunehmend ab, denn unabhängig vom Stromnetz mit Maschinenkraft bohren und schrauben zu können, ist eine große Erleichterung.

Mit dem Akku-Bohrschrauber PSR 18 LI-2 Ergonomic und dem Akku-Schlagbohrschrauber PSB 18 LI-2 Ergonomic von Bosch können Heimwerker nicht nur nach dem neuesten Stand der Technik arbeiten, sondern auch etwas für ihre Gesundheit tun. Schon auf den ersten Blick fallen die besondere Form und die Kompaktheit ins Auge. Die neue Generation ist 20 Prozent kleiner und zehn Prozent leichter als herkömmliche Akku-Bohrschrauber. Besonders auffällig ist allerdings ihre neue Bauform: Die Geräte-Achse und die Griffmulde, in die sich die Hand beim Schrauben und Bohren automatisch schmiegt, liegen auf einer Linie. Dadurch wird die Kraft optimal übertragen. Darüber hinaus können Heimwerker die Bohrerschrauber dank zusätzlichem Griffbogen, der den Geräten ihr typisches Aussehen verleiht, auch bequem mit zwei Händen führen. Die Belastung bei Bohr- und Schraubarbeiten für die Schulter, Arm- und Rückenmuskulatur wird so reduziert – sowohl beim beid- als auch beim einseitigen Arbeiten.

Ergonomie und Komfort

Auch die Schalterfunktion für den Rechts-/ Linkslauf wurde so verändert, dass sie einer intuitiven Bedienung folgt: Wird der Schalter nach vorn geschoben, ziehen die Geräte Schrauben an. Wird der Schalter nach hinten gezogen, lösen sie die Schrauben. Zusätzlich verfügen beide Geräte über eine Kick-Back-Control-Funktion. Sie erkennt über einen integrierten Sensor ein plötzliches Blockieren während des Arbeitsvorgangs – etwa durch Verkanten in Metall oder einen harten Gegenstand im Holz oder Mauerwerk. Der Motor schaltet sofort ab und minimiert ein ungewünschtes Weiterdrehen des Bohrerschraubers. Das ist zum Beispiel dann von Vorteil, wenn die Heimwerker auf einer Leiter stehen und durch einen plötzlichen Ruck das Gleichgewicht verlieren könnten.

Klein, leicht, leistungsstark

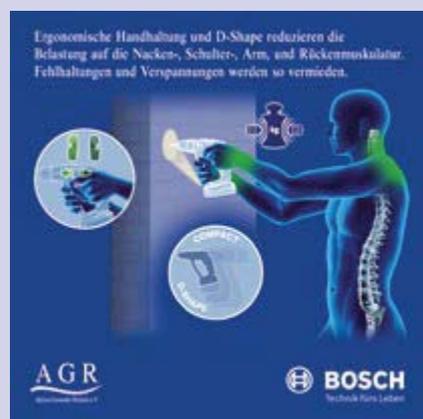
Der PSR 18 LI-2 Ergonomic und der PSB 18 LI-2 Ergonomic sind die ersten beiden Akku-Bohr-



schrauber für Heimwerker im Markt, die mit einem bürstenlosen E-Motor ausgestattet sind. Er macht ihre kompakte Bauweise erst möglich. Darüber hinaus ist der E-Motor im Gegensatz zu herkömmlichen Motoren verschleißfrei, was zu einer längeren Lebensdauer der Geräte führt.

Kontaktinformationen

Robert Bosch GmbH
Postfach 10 01 56
70745 Leinfelden-Echterdingen
☎ 0711/40040480
☎ 0711/40040481
✉ kundenberatung.ew@de.bosch.com
🌐 www.bosch-pt.com



Geprüft & empfohlen Akku-Bohrschrauber von Bosch

Einen ergonomisch Akku-Bohrschrauber erkennt man schnell, wenn man verschiedene Modelle in die Hand nimmt. Liegt das Werkzeug optimal in der Hand, ist es verhältnismäßig leicht und alle Funktionen lassen sich erwartungskonform und intuitiv einstellen, ist man schon fast fündig geworden. Wichtig ist, dass das Gerät über einen Doppelgriff verfügt. So lässt er sich bequem mit zwei Händen führen und die Belastung auf Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur werden reduziert. Weshalb Geräte-Achse und Griffmulde auch in einer Linie liegen sollen. Ebenfalls wichtig ist die sogenannte Kick-Back-Control-Funktion: Sie schaltet den Motor beim Verkanten sofort ab. Ungewünschtes Weiterdrehen wird so vermieden.





Gesunder Sitzkomfort in allen Mercedes Benz Fahrzeugklassen

Von der A-Klasse bis zum Mercedes-Maybach

Tanja Cordes | AGR e. V.

In den neuen Modellen der A-, B-, CLA- und GLA-Klasse stehen zukünftig Fahrer und Beifahrer AGR-zertifizierte Sitze zur Auswahl. Damit ist Mercedes Benz der erste Automobilhersteller, der seinen Kunden in allen Modellen AGR-geprüften Sitzkomfort anbieten kann.

Bei der letzten AGR-Gütesiegelprüfung, in der die neuesten Sitzentwicklungen der Kompaktklassen die Prüfungsprozedur erfolgreich durchlaufen haben, hatte nicht nur der Hersteller Mercedes Benz Anlass zur Freude. Auch die Aktion Gesunder Rücken freute sich über die positive Entwicklung weil das Auto für viele Menschen eine große Bedeutung hat. Für einige Berufsgruppen, wie Taxifahrer oder Außendienstmitarbeiter ist es sogar der Arbeitsplatz selbst, an dem sie mehrere Stunden pro Tag verbringen.

Trotz aller Fortschritte, vor allem im Bereich der Verkehrssicherheit, vernachlässigen viele Hersteller leider immer noch zu oft die ergonomische Innenausstattung. Das betrifft vor allem den rückengerechten Autositz. Auf dem Markt finden sich zahlreiche Autositze, die selbst bei Gelegenheitsfahrern Rückenbe-

schwerden, Verspannungen oder sogar Konzentrationsschwierigkeiten provozieren. Wer beruflich viel Zeit im Auto verbringt, leidet darunter besonders. Mercedes Benz zeigt mit wiederholter Auszeichnung, wie groß das ergonomische Bewusstsein bei Autoherstellern sein kann. Wir hoffen, dass diese positive Entwicklung auch in den kommenden Fahrzeuggenerationen anhält und andere Hersteller diesem Vorbild folgen.

Die geprüften Mercedes Benz Sitze zeichnen sich durch vielfältigste und individuelle Einstellmöglichkeiten aus. Es gibt nicht nur die obligatorische Kopf-, Rücken- und Sitzverstellung, sondern auch eine Tiefenanpassung des Sitzkissens. Die Auflagefläche der Ober- und Unterschenkel lässt sich verlängern und bietet insbesondere großgewachsenen Personen mehr Sitzkomfort. Über eine separate Neigungs-

verstellung des Sitzes und der individuellen Rückenlehnenanpassung mithilfe einer sogenannten 4-Wege-Lordosenstütze wird der Sitzkomfort weiter optimiert. Wird das Fahrzeug häufig von zwei unterschiedlichen Personen genutzt, gibt es wahlweise als besonderen Clou eine Memory-Funktion. So kann sich jeder seine persönliche Sitzposition abspeichern und auf Knopfdruck wieder einstellen.

Kontaktinformationen

Daimler Customer Assistance Center N. V.

Postfach 1456

6201 Maastricht

Niederlande

☎ 0800/1777777

(gebührenfrei aus dem europäischen Festnetz)

✉ Cs.deutschland@cac.mercedes-benz.com

🌐 www.mercedes-benz.de



Mit der neuen Generation der A-Klasse schafft Mercedes Benz den Spagat zwischen sportlichem Anspruch und einem Plus an Komfort



Innenraum des Mercedes Benz CLA Shooting Brake



Ergonomiestitze mit Wellnessfaktor

Der neue Opel Astra punktet mit Rückenkomfort

Nach Informationen der Opel AG

Im September feierte der neue Astra Weltpremiere. Er ist nicht nur leichter, effizienter und besticht durch hochmoderne Technologien, er macht dank fortschrittlicher Sitztechnik jede Fahrt zur entspannten Reise.

Für ausgewiesene Langstreckentauglichkeit sorgen die optionalen, von den Experten der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zertifizierten, Premium-Ergonomiestitze. Sie führen die Opel-Tradition ausgezeichneten, rückenfreundlicher Sitze fort und verfügen nun über eine 18-Wege-Einstellung inklusive Sitzwangenverstellung. Die Premium-Ergonomiestitze verfügen darüber hinaus über weitere Komfortmerkmale, wie Massage- und Memory-Funktion sowie Ventilation – eine einzigartige Kombination in der Kompaktklasse. Auch die Passagiere im Fond können sich über mehr Luxus freuen: Neben zusätzlicher Beinfreiheit stehen ihnen auf Wunsch die beiden äußeren Rücksitze in der beheizbaren Ausführung zur Verfügung.

„Sitze sind ganz wesentliche Bestandteile jedes neuen Autos, denn sie sorgen für Sicherheit, Komfort und das richtige Innenraum-Ambiente. Darum legen wir – gemeinsam mit unseren Partnern – einen solch großen Wert auf unsere Sitzentwicklung“, sagt Opel-Entwicklungschef Charlie Klein. „Die neuen Astra-Sitze erfüllen vorbildlich unser Qualitätsversprechen und sind der beste Beweis für die

Fähigkeiten und das Engagement unserer Ingenieure und Designer. Einmal mehr führt Opel damit Hightech-Entwicklungen in die Kompaktklasse ein, die Kunden sonst nur aus der Oberklasse kennen.“

Leichtgewicht: Zehn Kilo weniger

Die Entwicklung der Sitzlandschaft im neuen Astra begann für das über 100 Mitarbeiter starke Expertenteam bereits vor knapp fünf Jahren. „Insbesondere die Integration der relativ platzraubenden Sitze muss von Anfang an berücksichtigt werden. Sprich: Die Sitze müssen millimetergenau in jeder Richtung ins Auto passen“, sagt Andrew Leuchtmann, Senior Manager GME Interiors. Eine durchaus knifflige Aufgabe, denn die Sitzkomponenten gehören zu den größten Bauteilen eines Autos. Ihre Produktion macht allein rund zehn Prozent der gesamten Herstellungskosten eines neuen Modells aus.

Zugleich haben die Sitze großen Einfluss auf das Gesamtgewicht. Deshalb mussten die Ingenieure für die Neuentwicklung des standardmäßig integrierten Astra-Komfortsitzes

erst einmal sämtliche Einzelteile genauestens überprüfen. „Im Vergleich zum Vorgänger ist keine Schraube mehr identisch“, erläutert der Experte. Um den Passagieren im Fond 35 Millimeter zusätzlichen Knieraum zu bieten, fiel die Rückenlehne des neuen Komfort-Vordersitzes sehr viel kompakter aus. Modernste Berechnungsverfahren machen dies möglich – genauso wie leichtere Polyurethanschäume und ultra-hochfeste Stähle, die unter den Bezügen verbaut sind. „Die neuen Sitze haben so um insgesamt rund zehn Kilo gegenüber jenen aus dem Vorgängermodell abgespeckt“, erklärt Leuchtmann. Was nicht nur für Fahrer und Beifahrersitz gilt – auch die Rücksitze des neuen Astra sind nun leichter und kompakter, ihre Konturierung wurde optimiert und durch eine steilere Sitzneigung die Oberschenkelunterstützung verbessert.

Ergonomisch wertvolle Sitze

„Ergonomie im Fahrzeug ist mehr als nur die Konturierung des Gestühls, sie beginnt bereits mit der Positionierung des Sitzes im Fahrzeug“, legt Leuchtmann dar. Auch unter diesem Aspekt haben die Opel-Experten den Astra-Komfortsitz weiter optimiert und ihn



Die AGR-zertifizierten Premium-Ergonomiestitze des Opel Astra bieten beste Langstreckentauglichkeit



Die Astra-Sitze verfügen nun neben der 18-Wege-Einstellung inklusive Sitzwangenverstellung optional über weitere Komfortmerkmale wie Massage- und Memory-Funktion sowie Ventilation



tiefer positioniert. „Das kommt gerade größeren Fahrern mit einem sportlichen Fahrstil sehr entgegen“, meint Leuchtman. Dank 65 Millimeter Verstellweg in der Höhe – der größte im Segment – ist zudem für kleinere Fahrer eine ebenso optimale Sitzposition garantiert. Mit der Memory-Funktion des optionalen Premium-Ergonomiesitzes kann die Sitzposition auf Knopfdruck gespeichert werden. Ideal für Flottenfahrzeuge mit einem festen Fahrerteam oder für Paare, die abwechselnd das Auto nutzen. Dazu kommen schon in der Basisversion des optional erhältlichen Ergonomiesitzes die vierfach elektropneumatisch einstellbare Lendenwirbelstütze (vorwärts, rückwärts, hoch und runter), die variable Sitzflächenneigung, eine ausziehbare Oberschenkelaufgabe und eine Sitzform, deren Kontur der natürlichen Krümmung der menschlichen Wirbelsäule folgt. Der Premium-Ergonomiesitz verfügt außerdem über elektropneumatisch einstellbare Seitenwangen, die den Körper in Position halten, indem sie die Lehne schmaler oder breiter machen.

Wellness-Massage, Klimatisierung und Heizung

Sitze sollten den Fahrer nicht nur sicher in seiner Position halten, sondern auch wärmen oder kühlen können, je nach den gerade herrschenden Bedingungen. Der neue Astra-Komfortsitz verfügt über eine passive Klimatisierung, das heißt, es werden luftdurchlässige Oberflächenmaterialien und perforierte Polyurethanschäume verwendet, die den Feuchtigkeitstransport und damit das Mikroklima im Sitz deutlich verbessern. Die Premium-Ergonomiesitze im neuen Opel Astra können beides – wärmen und kühlen. Kleine Ventilatoren saugen die Luft und damit die Feuchtigkeit, die beim Sitzen entsteht, vom Körper weg. Im Winter sorgt die integrierte Sitzheizung für Fahrer und Beifahrer sowie bei den Passagieren auf den äußeren Plätzen im Fond für wohlige Wärme. Wer gerade auf längeren Fahrten sein Auto zum Wellness-Mobil machen will, genießt auf Knopfdruck eine angenehme Massage – und steigt auch nach stundenlanger Fahrt ausgeruht und beschwerdefrei aus.



Kontaktinformationen

Adam Opel AG
65423 Rüsselsheim
☎ 0180/55510
✉ antwort@opel-infoservice.de
🌐 www.opel.de

Ausgezeichnete Kehrmaschine und Geräteträger

Ausgezeichnete Kehrmaschine und Geräteträger

Nach Informationen der Hako GmbH

Der Geräteträger Citymaster 1600 wurde für sein besonders bedienerfreundliches, ergonomisches und rückschonendes Gesamtmaschinenkonzept mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Durch diese Auszeichnung erhält der Citymaster 1600 eine Alleinstellung, wie sie bislang von keiner anderen Maschine seiner Klasse erreicht werden konnte.

Der Citymaster 1600 konnte die unabhängige Jury mit mehr als 40 einzelnen Sicherheits-, Komfort- und Ergonomiemerkmalen überzeugen. Bewertungsschwerpunkte waren dabei die Fahrerkabine und das Ergonomiekonzept des Arbeitsplatzes, das vollgefederte Fahrwerk sowie das werkzeuglose Ein-Mann-Schnellwechselsystem und die aktive und passive Sicherheitsausstattung. Das AGR-Gütesiegel hat für uns eine hohe Relevanz, wurde es doch von der Zeitschrift Ökotest mit „Sehr gut“ und durch das unter anderem vom Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz ge-

förderte Bewertungsportal Label online mit „Besonders empfehlenswert“ bewertet.

Im Hause Hako ist man sehr stolz auf diese Auszeichnung. Umso mehr, als dieser Geräteträger 55 Jahre Produkterfahrung im Bereich der Kompakttraktoren mit 20 Jahren Produkterfahrung im Bereich der Straßenreinigung vereint. Im Herbst 2014 wurde diese Maschine der 3,5-Tonnen-Klasse erstmals als „multifunktionaler Geräteträger und Profi-Kehrmaschine in Einem“ dem Fachpublikum präsentiert. Sie wurde in enger Abstimmung mit Leitkunden

entwickelt, sodass für den Nutzer wichtige Kernfaktoren bei der Entwicklung realisiert werden konnten.

Neben einer hohen Wirtschaftlichkeit, Sicherheit und Zuverlässigkeit punktet der Citymaster 1600 durch einen bisher bei Kehrmaschinen und Geräteträgern in dieser Klasse nie dagewesenen Bedien- und Fahrkomfort. Erreicht wurde dies durch eine Vielzahl an technischen Innovationen, die sowohl ein aufwändiges Fahrwerk mit Schraubenfedern und Stoßdämpfern als auch eine auf das Fahrwerk



Über Hako

Hako bietet Lösungen für die Reinigungs- und Kommunaltechnik. Seit über 65 Jahren steht der Name Hako für Qualität, Zuverlässigkeit, Service und innovative Lösungen. Heute zählt die Hako-Gruppe mit Niederlassungen in 15 Ländern zu den führenden Maschinenherstellern auf dem globalen Markt für die Industrie-, Gebäude- und Außenreinigung, die Grundstückspflege und den Winterdienst. Mit innovativen Reinigungsmaschinen, multifunktionalen Geräteträgern und Transportern beliefert das Unternehmen ein breites Zielgruppenspektrum rund um den Erdball. Dafür steht ein engmaschiges Distributions- und Servicenetz mit Vertriebs- und Servicepartnern in mehr als 60 Ländern zur Verfügung.

abgestimmte Sitzfederung, Klimaanlage und vieles mehr betreffen. Dank spurtreuer Knicklenkung und guter Wendigkeit fährt sich der Citymaster 1600 sowohl in engeren Arbeitsbereichen im Stadtgebiet als auch abseits von Wegen sicher und bequem.

Ebenso einfach lassen sich auch die Anbaugeräte wechseln. Der Geräteträger verfügt über ein intelligentes Schnellwechselsystem, das für den Ganzjahreseinsatz ausgelegt ist. Er ist serienmäßig mit allen hydraulischen, elektrischen und mechanischen Anbauten für alle Anwendungen einschließlich der



Das Wechseln der Anbauten, kann von einer Person allein und ohne den Einsatz von Werkzeugen einfach, sicher und rüchenschonend erledigt werden

Kehrfunktion ausgestattet. Der Wechsel der Geräte an den Schnellwechsel-Anbauschnittstellen ist rückengerecht von einer Person in wenigen Minuten ohne Werkzeug erledigt, sodass die Maschine kurzfristig andere Aufgaben bewältigen kann – vom Kehren bis zum Schneeräumen.

Die Ein-Knopf-Bedienung der Maschine im Kehreinsatz und die Steuerung der Multifunktionen mit nur wenigen Elementen bieten dem Bediener einen komfortablen Arbeitsplatz. Die Bedienung der Maschine erfolgt in klar zugeordneten Bereichen. Ein Multifunktionsdisplay mit einfacher und intuitiver Menüführung informiert über alle Betriebszustände und Maschinenparameter. Die Funktionssteuerung erfolgt über die in die Armlehne integrierte Einhand-Bedienung. Dieses innovative Bedienkonzept sorgt für geringste Anlernzeiten, erleichtert die Arbeit und schützt vor Bedienfehlern.

Die großzügige Kabinenverglasung und zusätzliche Assistenzsysteme ermöglichen nahezu Rundumsicht für effektive Arbeit und hohe Sicherheit im Einsatz. Neben seiner hohen Leistungsfähigkeit punktet der Citymaster 1600 auch im Umweltschutz auf ganzer Linie. Er erfüllt die strengen Zulassungsvorschriften, ist emissionsarm, leise und dabei gleichzeitig antriebsstark. Das kombinierte Frischwasser-/Umlaufwasser-System zur Staubbinding im Arbeitseinsatz wurde mit der höchstmöglichen Bewertung im EUnited-PM 10-Feinstaub-Test bestätigt. So wird bei seinem Einsatz nicht nur der Mensch, sondern auch die Umwelt geschont.

Kontaktinformationen

Hako GmbH
Hamburger Straße 209–239
23843 Bad Oldesloe
+49 4531/8060
info@hako.com
www.hako.com



Geprüft & empfohlen

Kehrmachine und multifunktionaler Geräteträger von Hako

Erstmals durfte sich das AGR-Prüfungsgremium mit einer multifunktionalen Kehrmachine beschäftigen. Diese Allrounder haben die Aufgabe zu kehren, zu mähen, Schnee zu räumen, zu streuen, zu schwemmen und noch so manches mehr. Häufig muss das Fahrzeug dazu mehrmals täglich umgerüstet werden. Da auch in den Kommunen auf Wirtschaftlichkeit geachtet wird, ist es wichtig, dass sich alle Anbaugeräte einfach und leicht von nur einer Person wechseln lassen. Das Umrüsten sollte den Rücken nicht belasten und ohne Werkzeug möglich sein. Der vorgestellte Citymaster 1600 überzeugte die interdisziplinäre Prüfungskommission durch sein ergonomisches Gesamtkonzept. So konnte erstmals ein Produkt dieser Klasse mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet werden. Wir gratulieren der Hako GmbH!





Ein Freizeit-Clog mit Wirkung

Der Schuh Chung Shi DUX ist AGR-zertifiziert

Matthias Laar | ME & Friends AG

Sie sehen wie die modischen Freizeit-Clogs aus, die man im Urlaub überall am Strand für wenig Geld kaufen kann. Doch in Chung Shi DUX steckt mehr, als man auf den ersten Blick meinen möchte.

Das Geheimnis liegt vor allem in der durchdachten Konstruktion und im sehr speziellen, nachgewiesenermaßen schadstofffreien, äußerst weichen EVA-Material. Denn durch Körperwärme und Gewicht passt sich das thermoelastische Material an die Form des Fußes an und bildet ein individuelles Fußbett. Dadurch wird eine gleichmäßige plantare Belastungsverteilung erreicht, Druckspitzen reduziert und die Sprengung auf ein Minimum reduziert, sodass das Tragen annähernd dem Barfußlaufen entspricht. Auch die Druckbelastung am medialen und lateralen Fußrand, insbesondere an den neuralgischen Stellen des Fußes, wie z. B. an MPG I und MPG V (Caput ossis metatarsi I et V), wird weniger Druck erzeugt und damit ein deutlicher Komfort geschaffen.

Keine Schmerzen, keine Kompensationen

Der Einsatz von Chung Shi DUX-Schuhen hat sich in der Prävention und Therapie von

Schmerzsyndromen des Fußes als höchst effektiv erwiesen (Meichsner/Laar, Patienten-anwendungsbeobachtung 2014). Dabei zeigte sich, dass DUX-Schuhe auch innerhalb der aufsteigenden funktionellen Ketten eine wirksame Präventions- und Therapieoption für Knie-, Hüft- und Wirbelsäulenbeschwerden darstellen. Zum einen führt die Reduktion von Fußbeschwerden aufsteigend reflektorisch zurück zu einer natürlicheren Haltung des gesamten Bewegungsapparates (Bourdiol 2003, Frey 2000, Menz et al. 2005) und zu einer Verbesserung klassischer Gangparameter (Senden et al. 2009), wie Gangsicherheit, Schrittsymmetrie und Beschleunigungsfähigkeit in der Einbeinstandphase. Zum anderen begünstigt speziell die stoßabsorbierende Wirkung des Materials eine Belastungsreduktion für die passiven Strukturen des Bewegungsapparates.



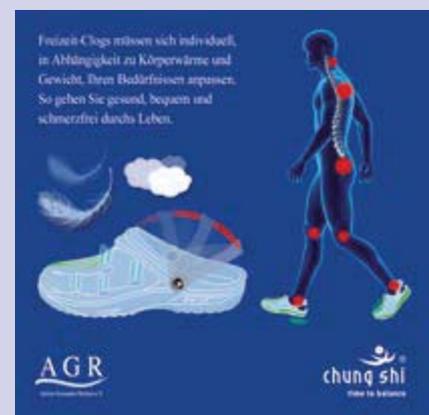
Einsatzmöglichkeiten

DUX-Schuhe sind gleichermaßen für Freizeit und Beruf empfehlenswert, sofern es die Arbeitssicherheit erlaubt. Für das Stehen und Gehen bieten DUX aufgrund ihrer Eigenschaften dauerhaft Komfort und unterbinden typische Überlastungseffekte, die durch (zu) fest geschlossenes Schuhwerk entstehen können. Folgende Beschwerde- bzw. Krankheitsbilder lassen sich somit primärpräventiv umgehen:

- Metatarsalgien infolge einer Fußfehlstatik
- Überbelastungsbeschwerden, z. B. Faszitiis plantaris, Fersensporn, Haglundexostose etc.
- Überbelastungsbeschwerden der Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenke durch die Reduzierung axialer Stoßbelastungen auf die Wirbelsäule
- Reduktion asymmetrischer Belastungen beim Gehen

Geprüft & empfohlen Freizeit-Clogs von Chung Shi®

Mehr als ein Drittel unseres Lebens verbringen unsere Füße in Schuhen. Schuhe spielen also eine wichtige Rolle für ein gesundes Bewegungsverhalten. Sie dürfen die Beweglichkeit des Fußes nicht einschränken und die Form weder beeinträchtigen noch verändern. Eine taktil-propriozeptive Stimulation der Fußsohle durch den Untergrund und eine positive Beeinflussung des Abrollverhaltens sollte bei Freizeitschuhen oder Clogs stets gegeben sein. Weiterhin ist das Dämpfungsverhalten zu beachten, da dadurch das Bewegungssystem geschützt wird. Weitere Attribute sind eine gute Belüftung, Rutsicherheit sowie die Sicherung des Rückfußes. All diese Eigenschaften haben die Chung Shi-Modelle Duxfree Trainer und DUX-Clogs. Deshalb wurden sie vom Prüfungsgremium mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Wir gratulieren!





Die Verwendung der DUX-Schuhe in der Freizeit als begleitende und ergänzende Therapiemaßnahme bei den oben genannten Beschwerden, wurde im Rahmen einer Anwendungsbeobachtung (Meichsner/Laar 2014) von den Patienten auffallend häufig positiv aufgenommen. In keinem einzigen Fall wurden Komplikationen oder Unverträglichkeiten von den Patienten oder Probanden beschrieben.

Fazit

Chung Shi DUX-Schuhe eignen sich sowohl präventiv als auch unterstützend in der Therapie von statisch und dynamisch bedingten Beschwerden von Fuß und den weiter aufsteigenden reflektorischen Ketten bis zur Wirbelsäule. DUX-Schuhe stellen zudem eine Alternative zu Pufferabsätzen und Silikonferrensenkeilen dar – speziell im Sommer, wenn offenes Schuhwerk getragen wird.

Die positive Resonanz der Patienten auf die DUX-Schuhe hat dazu geführt, dass in den letzten Jahren die Empfehlungen innerhalb der orthopädischen Praxis kontinuierlich zugenommen haben. Die Empfehlung der Schuhe als Therapieergänzung kann zudem als kostengünstig und effektiv eingestuft werden.

Literatur

Bourdiol RJ. Der gehende Mensch. OST 2003; 12–17

Frey C. Foot health and footwear for women. Clin Orthop 372(3); 32–44, 2000

Laar M, Meichsner M. Chung Shi DUX – Anwendungsbeobachtung in der orthopädischen Praxis. Bad Tölz 2014, unveröffentlicht

Menz HB, Morris ME. Footwear characteristics and foot problems in older people. Gerontology 51: 346–351, 2005

Senden R, Grimm B, Heyligers IC, Savelberg HH, Meijer K. Acceleration-based gait test for healthy subjects: reliability and reference data. Gait and Posture 30(2); 192–196, 2009



Kontaktinformationen

ME & Friends AG
 Rudolf-Diesel-Ring 11
 83607 Holzkirchen
 ☎ 01805/608980*
 *Festnetz 14 Cent/Min.
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.
 ✉ info@chung-shi.de
 🌐 www.chung-shi.com

ANZEIGE

„Aktion Gesunder Rücken“ empfiehlt: **ThermaCare bei Rückenschmerzen***



Patentierete ThermaCare Wärmezellen
 Eisenpulver erzeugt in Reaktion mit Luftsauerstoff Wärme.



Therapeutische Tiefenwärme
 8 Stunden konstante Tiefenwärme von 40°C.



Klinisch getestete Wirksamkeit
 Schnellere und stärkere Schmerzlinderung im Vergleich zu Ibuprofen und Paracetamol.**



ThermaCare Wärmt den Schmerz weg.

*Geprüft in Verbindung mit Bewegungstherapie oder Rückenschule
 **Quelle: Angewandte: Nadler et al. Continuous Low-Level Heat Wrap Therapy Provides More Efficacy than Ibuprofen and Acetaminophen for Acute Low Back Pain. Spine 2002;27(10):1012–17



Mit Rücken- und Gelenkschmerzen gut umgehen

Das Trainingskonzept des Forum B&F

**Tom Huschka | Sportwissenschaftler | Sport-Manual und Bewegungstherapeut
Therapeutischer Leiter Rücken & Gelenkzentrum**

In diesem Beitrag möchte ich die Grundlagen des Trainingskonzepts Forum B&F vorstellen. Das B steht dabei für Beweglichkeit, das F für Funktion. Ich habe dieses Konzept für das „Haus der Balance“ in Merseburg entwickelt. Es besteht aus vier aufeinander aufbauenden Schulungsmodulen und verbindet unterschiedliche etablierte Therapieansätze miteinander.



Der Ansatz

Der Ansatz im Forum ist ein zutiefst ätiologischer und beinhaltet folgende grundphilosophische Annahmen:

1. Die Ursache ist nicht dort, wo der Schmerz und die Einschränkungen wahrgenommen werden. Dies ist in Teilen auch schon bekannt aus der Brügger- und McKenzie-Theorie.
2. Zu jeder Bewegungseinschränkung und zu jedem Schmerz gehört ein funktionsgestörter Muskel. Stören kann nur der passive, nicht bewusst wahrgenommene Muskel.

Auf der Grundlage dieser Annahmen, habe ich für unser Haus die folgenden, aufeinander aufbauenden Schulungsmodule erstellt.

1. Forum B&F Basic: Beweglichkeit + Funktion
2. Forum B&F Basic+: erweiterte Anwendungskompetenz in der Prävention von Bewegungseinschränkungen und Schmerz
3. Forum B&F Reha: Anwendungskompetenz in der Rehabilitation von Bewegungseinschränkungen und Schmerz, postoperativ; myofasziale Techniken und manuelle Gelenkmobilisation
4. Forum B&F Therapie: Anwendungskompetenz in Biokinetik, Brügger, Manual- und Bewegungstherapie

Das Forum B&F ist folgendermaßen aufgebaut: Jede Station besteht vollständig aus Holz und ist für mindestens eine oder mehrere beteiligte muskulären und faszialen Körperlinien bestimmt. Nach einem eigens entwickelten Schema reihen sich die sieben Hauptstationen zuzüglich einer optionalen



Tom Huschka und sein Team

achten Station für Selbstübende bzw. unter Anleitung Übende aneinander. Dabei folgen wir der Reihenfolge: oberflächliche Rückenlinie – oberflächliche Frontallinie – tiefe Frontallinie/Armlinie – Spiral-/Laterallinie – Laterallinie – Frontallinie (optional).

Ergänzend dazu gibt es eine Anreihung von Kleingeräten für die Fußreflexzonen und die Plantarfaszie der Firmen Pedalo, TOGU etc. Die Übenden trainieren, massieren und mobilisieren selbstständig ihre gesamte unterentwickelte Fußbettmuskulatur. Diese Ergänzung kann für die Ergebnisse sehr essenziell sein. Spürbare Ergebnisse und positive Tendenzen sind auf der Ebene des Bewusstseins und der Wahrnehmung schon nach vier Wochen spürbar (Übungssequenz 2-mal pro Woche). Der Körper beginnt bereits während der ersten Anwendung mit der Selbstregulation – sofern die Reize richtig gesetzt werden.

Kategorien für größtmöglichen Nutzen

Das Beweglichkeits- und Funktionstraining erfüllt in unterschiedlichen Kategorien einen Nutzen. In der Kategorie Lifestyle Beauty und Figur strafft es Muskeln und Bindegewebe

und fördert eine positive Körperhaltung: Es richtet den Körper auf. Außerdem kräftigt es die Muskeln mittels exzentrischer Arbeit, bildet Ausdauer, Kraft und Koordination.

In der Kategorie Gesundheit und Vitalität wirkt es wie eine Lymphdrainage auf die Gefäße und regt aufgrund der Ablaufkontinuität den Stoffwechsel an. Durch die Wirkung auf das Zwerchfell wird die Atmung optimiert. Außerdem werden muskuläre Dysbalancen beseitigt und der Energiefluss über die Meridiane gefördert.

Zur Kategorie Prävention gehört die Beseitigung von muskulären Dysbalancen, die sich negativ auf die Gelenke auswirken und Arthrosen verursachen können. Im Forum werden die Muskeln in die Länge trainiert und eine Verbesserung der Körperbalance ermöglicht. Die Muskel-(Ketten-)Geometrie wird bewahrt, was Dehnüberlastungen bei unterentwickelter Amplitude verhindert.

In der Kategorie Rehabilitation und postoperative Nachsorge wird daran gearbeitet, die volle Beweglichkeit der Gelenke wieder zu erlangen. Hierzu gehört das exzentrische Trai-



Training im Forum B&F

ning der Muskelkraft unter Hinzunahme von Ansatz und Ursprung. Es hilft bei der Beseitigung von myofaszialen Verklebungen und Crosslinks. Außerdem reizt und trainiert es die Muskelrezeptoren.

In der Kategorie Therapie trainieren die Patienten und Klienten chronisch verkürzte Muskeln bzw. Muskelgruppen in die Länge. Hier werden schmerzrelevante muskuläre Strukturen behandelt und gestörte Bewegungsbahnen

ihrer praktischen Erprobung mit den uns bis dahin zur Verfügung stehenden Geräten und Hilfsmitteln der MTT, ist das Forumskonzept unsere Antwort auf die Fragen: Wodurch lässt sich die bestmögliche Wirkung erzielen? Wie lassen sich die bekannten Wirkprinzipien effektiv nutzen?

Das Konzept arbeitet mit der Muskellängenerweiterung in den beteiligten Muskeln und Muskelketten auf Sarkomerebene. Hierzu hat

im Körper befreit. Weiterhin stellt dieser Ansatz die Funktion von Gelenken und Muskeln wieder her.

Entsprechend dieser Kategorisierung ist auch unser Mitarbeiter-Schulungskonzept aufgebaut.

Die Wirkweise

Nach einer vier Jahre dauernden theoretischen Grundlagenarbeit und

im Jahr 2014 die ETH Zürich (Eidgenössische Technische Hochschule Zürich) Forschungs- und Studienergebnisse publiziert. Auch die myofaszialen Bahnen unterliegen demnach einer Anpassungsreaktion. Wir können mit diesem Konzept vorwiegend Einfluss auf die sogenannten „Expresszüge“ nehmen, wie sie Thomas W. Myers (Anatomy Trains) treffend nennt. Therapeuten und Ärzte, die entsprechend arbeiten, spüren die adäquate Reizung der Rezeptoren und die Regulierung der pathologischen Spannung der Faser (Stichwort: Biokinematik nach W. Packi). Weiterhin gibt es einen Effekt auf neuronaler Ebene, wie wir ihn aus der manuellen Körpertherapie nach Brügger kennen: Es erfolgt eine antagonistischen Hemmung und damit eine zielgerichtete De-tonisierung.

Kontaktinformationen

Tom Huschka

Sportwissenschaftler, Sport-Manual und Bewegungstherapeut

Therapeutischer Leiter Rücken & Gelenkzentrum, Reha-Zentrum

Weißenfelderstr. 78

06217 Merseburg

☞ hdb1@web.de

Low back pain ist auch Rheumatologie

Komplexe Therapieansätze

Dr. med. Hermann Uhlig | Facharzt für Orthopädie

Die Konturen des Faches Orthopädie durchlaufen seit circa 10 Jahren einen deutlichen Gestaltwandel, der auch seine konservative Seite betrifft und die eben im europäischen Sinne zunehmend mit dem Begriff „orthopädische Rheumatologie“ zu besetzen ist. Ein sehr wesentliches Kapitel davon betrifft die Wirbelsäulen- bzw. Rückenerkrankungen.

Rückenbeschwerden im Wandel

Während es im Umgang mit den herkömmlichen, „zeitlosen“, klassisch-spezifischen Erkrankungen dieser Art (orange oder red flags) keine übermäßigen Probleme gibt, beschäftigt uns der seit drei bis vier Jahrzehnten zunehmend auftretende „moderne“, sogenannte unspezifische/nichtspezifische/nichtklassifizierbare Rückenschmerz (yellow flags) mit wohl mittlerweile circa 90 Prozent aller unserer Rückenpatienten ungemein.

Die moderne Zivilisation mit ihrer ständig steigenden Lebenserwartung hat leider gewaltige Nebenwirkungen. Dazu gehört unter anderem die drastische Verarmung an einem Grundbedürfnis: der Freude an effizienter Bewegung als ganzheitliches, genetisch programmiertes Erfolgsgeschehen, vermischt mit ständig steigenden psychischen Herausforderungen. Daraus entstehen neue, nicht unspezifische, sondern spezifische Krankheitsbilder. Die Pathogenese mit dem Attribut „biopsychosozial“ erfuhr schon im Göttinger

Rücken-Intensiv-Programm (GRIP) Mitte der 90er-Jahre eine richtungweisende Bestandsaufnahme: „Dabei sind somatische Faktoren wahrscheinlich für die Auslösung der Erkrankung verantwortlich, während psychosoziale Variablen bei Rezidiven und der Chronifizierung in den Vordergrund treten.“

Der Fokus ist also möglichst frühzeitig und gezielt auf die effiziente Suche nach somatischen Faktoren zu richten, öfter in der Reihenfolge somatopsychisch als psychosomatisch.





Dabei bedarf es einer gegliederten, integrierten diagnostischen Denkweise auf vier Ebenen:

- deskriptiv
- funktionell (vor allem muskulär)
- pathomorphologisch
- psychosozial

Die Muskulatur als größtes Stoffwechsel- und Bewegungsorgan des Menschen trat auf diesem Wege zunehmend aus ihrem Schattendasein heraus: Sie besitzt nicht nur neurobiomechanische, sondern auch epigenetische und myokinetische Bedeutung (Bildung von circa 400 muskulären Botenstoffen bei effizienter Bewegung mit ganzheitlicher Wirkung: breitbandspektrale Wirkung). Kognitive Verhaltenstherapie und gezielte Bewegungstherapie, besser noch validierte Trainingstherapie, individuell flankiert durch die herkömmlichen medizinischen Möglichkeiten (und immer multimodal angepasst in allen Chronifizierungsstadien I–III) sind bei chronischen Rückenschmerzen, wie z. B. beim M. Bechterew als spezifisch entzündlich-rheumatische Erkrankung außerhalb eines akuten Schubs, eindeutig wirksamer und werden empfohlen (siehe auch Nationale Versorgungsleitlinie „Kreuzschmerz“, November 2010, zuletzt geändert August 2013).

Effektive Prävention

Es ergeben sich leistungsfähige Möglichkeiten der Prävention der Chronifizierung als kausale, spezielle Schmerztherapie. Dazu gehören Schmerzhemmung, Überzeugungsarbeit und langfristige, gezielte Leistungssteigerung mit einem ergonomisch rückengerechten Alltag verpackt in einem neuen, synergistischen Verbund aus moderner Medizin und Trainingswissenschaft nach den Regeln der evidenzbasierten Medizin bzw. als evolutionäre Medizin bei zusätzlicher Anwendung flächendeckend



Orthopädische Praxis Dr. Uhlig

vernetzter IT-Systeme auf valider und reliabler Datenbasis. Letztere werden mittlerweile mit wachsendem Erfolg seit mehr als 20 Jahren integrativ-interdisziplinär als neue Qualität angewandt (Emergenz, translationales Vorgehen).

Als besonders geeignet hat sich dabei die Anwendung bzw. Eingliederung der FPZ Therapie erwiesen, die flächendeckend auch in integrierten Versorgungssystemen fest etabliert ist. FPZ hat es erstmalig ermöglicht, eine umfangreiche Datenbasis an mittlerweile circa 250.000 Rückenpatienten zu generieren. Neue statistische Auswertungen an 47.000 solcher Patienten zeigen eine alarmierende Entwicklung: Aus den Messungen der isometrischen Maximalkraft der einzelnen Muskelgruppen der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur (Patientendaten aus den Jahren 1993–2011) konnte ermittelt werden, dass die Kraft im Durchschnitt aller gemessenen Muskelgruppen in diesem Zeitraum um 22,77 Prozent gesunken war. In der Gruppe der Rückenschmerzpatienten hat eine durchschnittliche Dekonditionierung (eine neue, wichtige Sprachregelung in der Medizin) der Muskelgruppen von 2,22 Prozent pro Jahr (seit 2004/2005) stattgefunden. Einzelne Muskelgruppen dekonditionierten sogar um 4 Prozent und mehr pro Jahr. Diese Ergebnisse spiegeln eine allgemein stark ansteigende Dekonditionierung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur einer rückenkranken Öffentlichkeit über den Zeitraum von nahezu zwei Jahrzehnten wider.

Die Daten sprechen für sich. Die Begriffe sollten in der beschriebenen Weise neu geordnet und logisch verknüpft werden. Die Grundlagen wurden in mehr als zwei Jahrzehnten solide, voll einsatzfähig und praktisch bewährt geschaffen (auch mit Verleihung eines Medi-



Wirkt Dekonditionierung entgegen: gezieltes gerätegestütztes Rückentraining

zinpreises 1998 für herausragende Qualitätssicherung).

Ausblick

Insofern hat sich das Gesicht der konservativen Orthopädie bzw. orthopädischen Rheumatologie auch auf dem Gebiet der Rückenkrankungen deutlich positiv verändert und Schwerpunkte gesetzt. Ständig steigende Zahlen von Rückenoperationen (in den letzten 10 Jahren um 250 %), ein nachgewiesen zunehmend angstbesetztes Bewegungsverhalten der Bevölkerung und sinkende Behandlungserfolge der herkömmlichen Medizin sollten und können der Vergangenheit angehören.

Es ergeben sich weitere, in die Zukunft weisende Chancen: Entsprechend anderen Registern (z. B. dem Endoprothesenregister) ein „Rückenregister“ zu kreieren. Mit FPZ im integrierten Tandem moderner Medizin ist ein hervorragender, praktisch etablierter, online gestützter Grundstein gelegt, von dem alle profitieren: Die Patienten, die Krankenkassen, die Politik und wir Ärzte, die ohne handfeste Daten immer mehr Kompetenzanspruch verlieren werden.

Eine deutlich bessere Zukunft ist längst in unsere Hand gegeben!

Dieser Artikel wurde vorab in den Orthopädischen Nachrichten veröffentlicht.



Kontaktinformationen

Dr. med. Hermann Uhlig
Orthopäde
Eschweger Str. 1
34253 Lohfelden (Kassel)
☎ www.opz-lohfelden.de



Arbeiten im Stehen

Arbeitsergonomie: Wie effektiv ist eine Arbeitsplatzmatte?

**QIMOTO – Zentrum für Sportmedizin,
Labor für Bewegungs- und Funktionsdiagnostik**

In zahlreichen Arbeitsbereichen ist es erforderlich, dass Arbeitskräfte lange stehen. Daraus resultieren gesundheitliche Risiken, die vornehmlich das muskuloskeletale System betreffen. Um diesen Risiken entgegenzuwirken und den Arbeitskräften gute Arbeitsbedingungen zu bieten, werden in vielen industriellen Betrieben Arbeitsmatten eingesetzt. Wie effektiv diese Matten sind, ist mithilfe biomechanischer Messmethodik darstellbar.

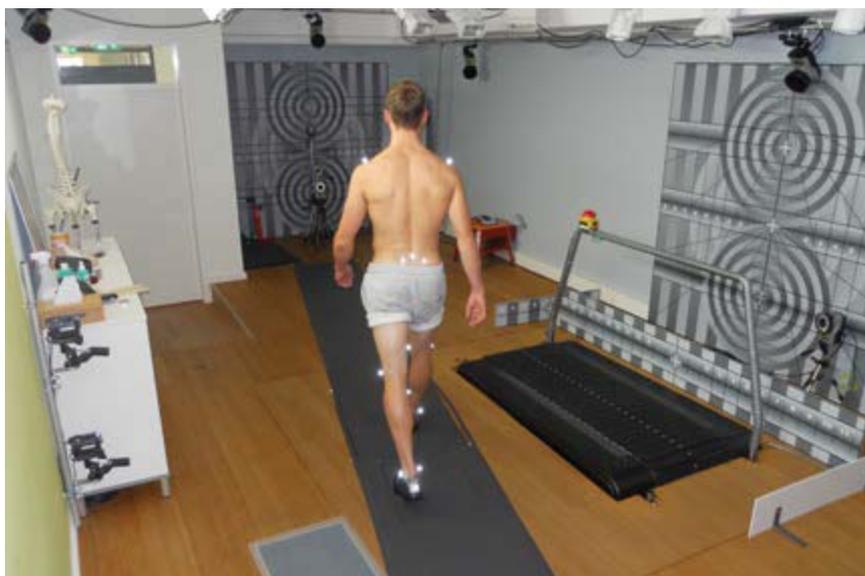
Das Problem

Das Arbeiten im Stehen ist in vielen verschiedenen Arbeitsbereichen erforderlich. Bei der Erwerbstätigenbefragung des BIBB (Bundesinstituts für Berufsbildung) und der BAuA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin) im Jahr 2012 gaben 54,4 Prozent der Befragten an, häufig im Stehen zu arbeiten.

Das lange Stehen birgt jedoch unter Umständen gesundheitliche Risiken, die in den meisten Fällen das muskuloskeletale System betreffen. Um diesen Risiken entgegenzuwirken und die Arbeitsbedingungen zu verbessern, werden in vielen industriellen Betrieben Arbeitsmatten eingesetzt. Der gesundheitliche Nutzen von Arbeitsmatten – insbesondere bei lang andauernder Arbeit im Stehen – wurde bereits in einigen Studien bestätigt.

Unter anderem konnte gezeigt werden, dass durch das Arbeiten auf den Matten die Muskulatur stärker aktiviert wird, die Blutzirkulation ansteigt und so die Zunahme des Wadenumfanges am Ende eines Arbeitstages deutlich geringer ausfällt. Außerdem konnte eine Verbesserung der Koordination und Bewegungssteuerung nachgewiesen werden.

Die am häufigsten eingesetzte Methodik zur Untersuchung des Einflusses der Matten auf die Muskelarbeit bzw. die Belastung ist die Elektromyografie (EMG). Die mithilfe von elektromyografischen Daten erhobenen Ergebnisse zur Muskelermüdung sind teilweise kontrovers. Es konnte jedoch oft ein positiver Effekt der Matten auf die Muskulatur des unteren Rückens nachgewiesen werden.



Mess-Setup für die Bedingung Matte

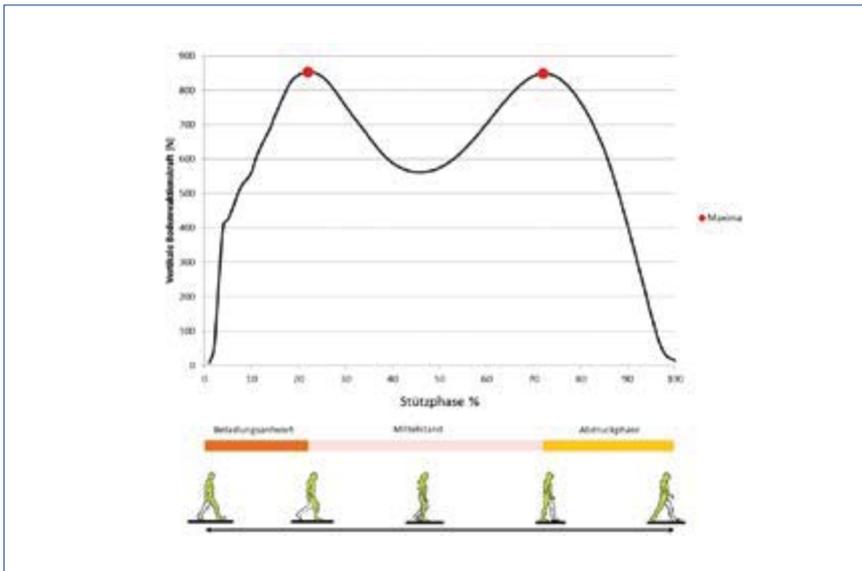
Einflüsse auf das Gangmuster

In bisherigen Studien wurden meist Parameter vor und nach der Arbeit bzw. nach oder während längerer Stehepisoden untersucht. Unklar bleibt allerdings, ob die Bewegungen der Arbeitskräfte auf der Matte und dem Boden variieren und ob Arbeitsplatzmatten das Gangmuster beeinflussen.

Das Team des QIMOTO Labors für Bewegungs- und Funktionsdiagnostik beschäftigt sich täglich mit der detaillierten Analyse von Haltung und Bewegung des Menschen. Sportwissenschaftler, Biomechaniker und Ärzte arbeiten hierbei eng zusammen. Sie betreuen nicht nur Patienten, sondern forschen zu sportmedizinischen Fragestellungen. Dazu zählt auch die Überprüfung der Ergonomie von verschiedenen Produkten. In einer aktuellen, noch nicht publizierten Studie wurden Effekte einer Arbeitsplatzmatte auf ausgewählte Gangparameter mithilfe eines modernen dreidimensionalen Bewegungsanalysesystems überprüft. Neben allgemeinen Parametern, wie beispielsweise der Bodenreaktionskraft und der temporären Größen, wurde untersucht, inwieweit sich die ausgewählten Parameter, Gelenkwinkel (Kinematik) und Gelenkkräfte (Kinetik) von Rücken, Hüfte, Knie und Sprunggelenk durch die Matte im Vergleich zum Gehen auf normalem Boden verändern.

Unterschiede zwischen Boden und Matte

Alle Ergebnisse zusammengefasst lässt sich festhalten, dass messbare Unterschiede zwischen den Bedingungen Boden und Matte bestehen. Hauptsächlich wird die erste Phase des Ganges, die Belastungsantwort, durch die Matte beeinflusst. Die Dauer dieser Phase, in der die Lastübernahme auf das Standbein stattfindet, ist auf der Matte etwas größer. Ebenso sind die Gelenkwinkel nur in dieser Phase verändert und auch die Unterschiede in den Gelenkkräften treten überwiegend



Gangphasen

hier auf. Der deutliche Unterschied in der Gelenkleistung des Knie- und Sprunggelenks während der stoßdämpfenden Belastungsantwort zeigt, dass in dieser Phase auf der Matte im Vergleich zum Boden eine größere Anforderung an das Gelenk gestellt wird. Dies kann ein Hinweis auf eine etwas erhöhte neuromuskuläre Ansteuerung sein.

Von den untersuchten Probanden konnte der Reiz, der durch die Matte gesetzt wird, gut kompensiert werden und führte durch die vermehrte Muskelarbeit zu einem stabileren Gang. Dies lässt sich an der geringeren CoP (Center of Pressure)-Schwankung in der Belastungsantwort auf der Matte erkennen. Durch die etwas längere Dauer der Belastungsantwort und die dennoch unveränderten Kräfte steht der Muskulatur mehr Zeit zur Verfügung, den unebeneren Untergrund auszugleichen und den Gang zu stabilisieren.

Keine unphysiologischen Veränderungen

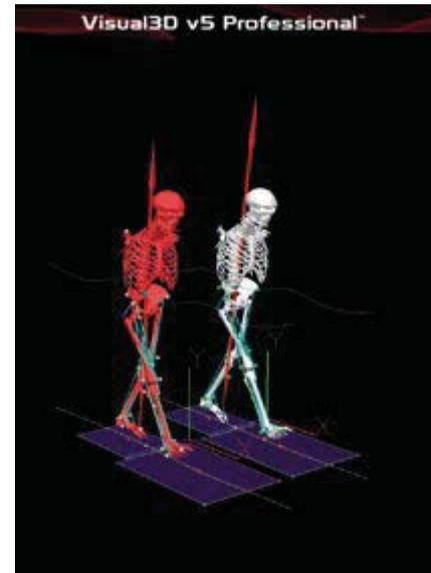
Bezogen auf die Kinematik zeigen sich im Knie Unterschiede in der Veränderung des Gelenkwinkels in die medio-laterale Richtung in der Phase der Belastungsantwort. Diese Veränderungen sind auf der Matte größer, der Unterschied ist dennoch im physiologischen Bereich und scheint eine sinnvoll variieren-

de Kniegelenksposition zu sein. So könnte eine monotone, auf Dauer für das Gelenk schädigende Bewegung vermieden werden. Darüber hinaus sind die gemessenen Bodenreaktionskräfte auf dem Boden und auf der Matte überwiegend unverändert. Es entstehen somit auf der Matte zu keinem Zeitpunkt höhere Kräfte, die sich schädigend auf die Gelenke (Sprunggelenk, Knie und Hüfte) auswirken könnten und die unterschiedlichen Dämpfungseigenschaften der beiden Untergründe wirken sich nicht in unphysiologischem Maße auf die Gelenkwinkel aus.

Fazit

Die Arbeitsplatzmatten können in der stoßdämpfenden Belastungsantwort einen positiven Einfluss auf das Knie- und Sprunggelenk haben. In dieser Phase kann eine Matte einen propriozeptiven Reiz liefern, der die Leistung bzw. die muskuläre Aktivität in beiden Gelenken erhöht. Dadurch kann der Gang zu Beginn der Stützphase auf der Matte im Vergleich zu normalem Boden besser stabilisiert werden.

Mit den modernen Methoden eines wissenschaftlichen Bewegungs- und Ganglabors sind heute neben patientenbezogenen Haltung- und Bewegungsanalysen auch kleinere Produkte hinsichtlich ihrer ergonomischen Vorteile wissenschaftlich überprüfbar. Die Vor-



Modell des Körpers mit Kraftmessplatten und entsprechenden Kraftvektoren: rot = Bedingung Matte; weiß = Bedingung Boden

teile können so nachvollziehbar belegt und die entsprechenden Produkte mithilfe der Messergebnisse weiter verbessert und wettbewerbsfähig weiterentwickelt werden.

Für die Therapie von Patienten mit chronischen Erkrankungen, wie Skoliose, Arthrose oder Rückenschmerzen, hat sich die Diagnostik ebenfalls bewährt, z. B. für die Höhenbestimmung des Beinlängenausgleichs oder der asymmetrischen Beinachs-entlastung (Varus/Valgusfehlstellung bzw. Innen-/Außenmeniscopathie).

Kontaktinformationen

QIMOTO – Zentrum für Sportmedizin
Labor für Bewegungs- und Funktionsdiagnostik
Dr. Gianpiero De Monte
Mainzer Str. 98–102
65189 Wiesbaden
☎ 0611/44761510
✉ labor@qimoto.de
🌐 <https://bewegungslabor.qimoto.de>



Der Atlas – Dreh und Angelpunkt der Wirbelsäule

Atlasterapie

Dr. med. Christian Schulze | Facharzt für Innere Medizin und Allgemeinmedizin

Mit der Einbeziehung des Atlas in die chiropraktische Behandlung bzw. manuelle Therapie lässt sich nicht nur das willkürliche Nervensystem beeinflussen, sondern auch das vegetative. Dabei sind zum Teil erstaunliche Wirkungen zu beobachten.

Fallbeispiel

Ein circa 20 Jahre alter Patient erwähnt bei läufig, dass er schon einige Jahre an Bluthochdruck leidet, der medikamentös behandelt werde. Eine Messung ergibt Werte von 146:96, das heißt, der Blutdruck ist nicht gut eingestellt. Auf meine Frage, ob denn darüber hinaus etwas Besonderes vorgefallen sei erwähnt er, dass er als Kind einen Schädelbasisbruch gehabt hätte und auf einem Ohr fast vollständig taub sei. In der Untersuchung fällt ein verschobener erster Halswirbel auf: Er ist, wie bei den meisten Menschen, nach rechts verschoben. Nach der Behandlung der Wirbelsäule und des ersten Halswirbels ergibt die Blutdruckmessung Werte von 128:76. Die Blutdruckwerte des Patienten liegen inzwischen seit Jahren auf diesem Niveau.

Anatomisch plausibel

Dieses Beispiel mag für viele erstaunlich sein, ist aber bei genauerer Betrachtung der Wirbelsäulen-anatomie nicht überraschend. Warum? Ganz einfach: Nicht nur die Nerven, die für die Bewegung unserer Muskeln und für das Empfinden von Schmerzen da sind,

treten zwischen den Wirbelkörpern hervor, sondern auch die Nerven des vegetativen Nervensystems, auch Parasympathikus und Sympathikus genannt. Für das Herz beispielsweise entspringen die Nerven aus der Wirbelsäule auf einer Länge von gut 30 Zentimetern: vom ersten Halswirbelkörper bis zum fünften Brustwirbelkörper. Aber auch für alle anderen Organe des Brustkorbs und Bauchraums gibt es eine solche Versorgung durch das vegetative Nervensystem.

Bedeutung der Atlasterapie

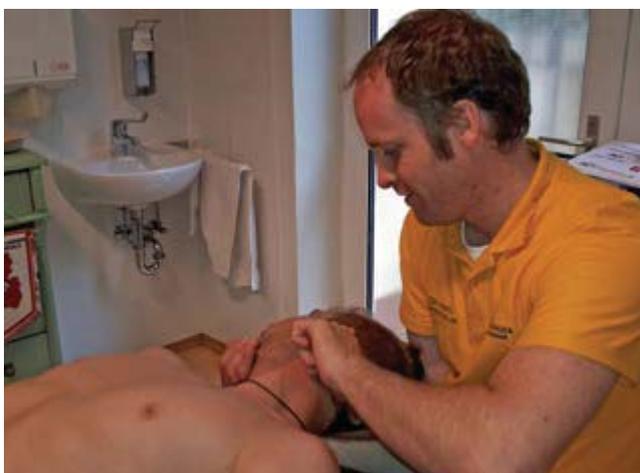
Es kommt sicherlich nicht oft vor, dass sich Bluthochdruck auf diese Weise behandeln lässt. Aber eine manuelle Therapie bei einem Chiroprapeuten sollte auf jeden Fall die Behandlung des ersten Halswirbelkörpers mit einschließen. Denn die Wirbelsäule ist wie eine Kette zu verstehen, die aus vielen aneinander hängenden Gliedern besteht und genau wie in dieser mechanischen Kette können Defekte an einem Glied unter Umständen zu einer „Kettenreaktion“ mit Problemen im gesamten Kettensystem führen.

In unmittelbarer Umgebung des Defekts kann es durch die Scherkräfte auf Dauer zu einer Arthrose der Wirbelkörper kommen. Außerdem führen Verrenkungen an Schlüsselpunkten, wie dem ersten Halswirbel, zu weiteren Problemen im System Wirbelsäule. Diese können auch den Schultergürtel oder den Beckengürtel betreffen, mit Ausstrahlungen in Arme und Beine. Das bedeutet, dass sich auch bei Schulter-Arm-Schmerzen ein Blick auf die benachbarten Gelenke und in diesem Falle auf die Wirbelsäule lohnt. Nach Unfällen, wie z. B. bei einem Schleudertrauma sowie im höheren Alter sollte eine Diagnostik mit Röntgen, CT oder MRT vor der Behandlung erfolgen.

Atlasbehandlung in der Praxis

Die Atlasbehandlung ist in geübter Hand bei unauffälliger vorheriger Untersuchung mit einem bildgebenden Verfahren unkompliziert. Risiken liegen eher im Bereich der Blutgefäße, wo es zu Verletzungen kommen kann, wenn zu viel Druck angesetzt wird. In der Hand von qualifizierten Ärzten mit der Zusatzbezeichnung Chirotherapie/Manuelle Medizin sollte dies nicht passieren. Denn diese Ärzte haben sich nach der Facharztprüfung über einen zusätzlichen Kurs von 360 Stunden über einen Zeitraum von sechs Wochen für diese Therapie weitergebildet und eigens dazu vor der Landesärztekammer eine Prüfung abgelegt. Je häufiger die Behandlung gemacht wird, desto routinierter ist der Ablauf. Eine eingehende erste Untersuchung und Behandlung der gesamten Wirbelsäule dauert mindestens 15–20 Minuten, weshalb dazu ein längerer Termin vereinbart werden sollte. Deshalb sollten sich Patienten rechtzeitig um einen Termin bemühen, damit dieses zeitliche Fenster auch zur Verfügung steht.

Unterstützt wird die Atlasterapie durch ein eigenes Übungsprogramm, das Patienten bei Physiotherapeuten erlernen können und dann selbstständig durchführen. Weiterhin ist die Verwendung von Kinesiotape empfehlenswert, weil es beruhigend bzw. normoto-



Die Behandlung des Atlas kann sich auf viele Krankheitsverläufe positiv auswirken



nisierend auf die unterschiedliche Spannung der Muskulatur rund um einen verschobenen Wirbel einwirkt. Die Behandlung sollte auf jeden Fall nach 7–10 Tagen einmalig wiederholt werden, wobei der Aufwand dann in der Regel geringer ist als beim ersten Mal. Die Patienten profitieren aber sehr durch aufeinander abgestimmte Therapieoptionen.

Fazit

Die Mitbehandlung des Atlas beim Einrenken, aktive Bewegungstherapien und Gymnastik, gegebenenfalls tägliche Übungen zu Hause und eine gute Sitz- und Arbeitshaltung können bei vielen Krankheiten positive Wirkungen entfalten.



Dr. med.
Christian Schulze

Kontaktinformationen

Dr. med. Christian Schulze
Facharzt für Innere Medizin und Allgemeinmedizin

Chirotherapie, Sportmedizin, Tropen- und Reise-
medizin

AGR-Fördermitglied

Mühlenstraße 3
55595 Winterburg

☎ 06756/232

☎ 06756/410

🌐 www.dr-christian-schulze.de

Bandscheibenvorfälle in der Halswirbelsäule

Bedeutung von Bewegungsmangel und mentalem Druck

Interview mit dem Rückenexperten Albert-Jan Dommerholt

Redaktion: Herr Dommerholt, bitte beschreiben Sie kurz, wie es zu einer Schädigung der Bandscheiben in der Halswirbelsäule kommen kann.

Albert-Jan Dommerholt: Grundsätzlich ist der Bandscheibenvorfall eine Folge von fehlender Belastbarkeit der Bandscheibe. Dies ist auf die Volkskrankheit Bewegungsmangel zurückzuführen. Dann kommt noch eine vorwiegend kyphotische Haltung (nach vorne gebeugtes, langes Sitzen) dazu. Der Druck des Bandscheibenkerns (Nucleus pulposus) ist in dieser Haltung nach hinten gerichtet, hierdurch wird die Spannung auf die hinteren Bänder (Anulus) zu groß. Es kommt zu Schädigungen, variierend von leichter Dehnung mit Verlagerung der hinteren Bandscheibe (Vorwölbung, Protrusion), bis hin zum kompletten Riss (Vorfall, Pro-laps). Die Symptomatik ist abhängig von der Struktur, welche durch den Vorfall tangiert wird. Es variiert vom stärksten vorstellbaren Dauerschmerz bis zu leichten, sporadisch auftretenden Schmerzen. Im Falle eines zentralen Vorfalls treten Nackenschmerzen auf, die gegebenenfalls zwischen die Schulterblätter ausstrahlen. Je mehr sich der Vorfall lateral befindet, desto weiter sind die Schmerzen an

der Schulter bzw. am Arm lokalisiert. Hier ist die Rede von „Referred Pain“, zu Deutsch: ausstrahlender Schmerz. Neben Schmerzen gibt es neurologische Symptome, wie Parästhesien (Kribbeln, umgangssprachlich Ameisenlaufen), Taubheit, Gefühllosigkeit und muskuläre Schwäche. Die Probleme reichen bis zur vollständigen Lähmung.

Häufig wird der Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule operativ, durch den Austausch der beschädigten Bandscheibe mit einer Bandscheibenprothese, behandelt. Wie ist Ihre Meinung dazu?

Bei der Diagnose Bandscheibenvorfall kann die Symptomatik sehr unterschiedlich sein. Im Falle eines neurologischen Ausfalls sollte eine OP durchgeführt werden. Oft kommt es aber gar nicht dazu. In der Regel sind keine Ausfallerscheinungen zu registrieren. Hier ist die FPZ Therapie durchaus das Mittel der Wahl, um eine Operation zu umgehen und die betroffenen Wirbelabschnitte nachhaltig zu therapieren.



Was spricht für die Behandlung dieser Erkrankung mit der FPZ Therapie?

Die FPZ Therapie ist zweifelsohne eine sehr gute Form der nichtoperativen Therapie. Ich praktiziere sie schon seit 2010. Für die Behandlung spricht zum einen die Steigerung der aktiven Stabilität der betroffenen Halswirbelkörper, zum anderen die aktive Aufrichtung der gesamten Wirbelsäule, vor allem in der oberen Hälfte des Thorax. Dies ist das Fundament der Halswirbelsäule und hat große Bedeutung für die Form und Stellung der HWS und damit für die Belastung des dorsalen Anulus. ▶



Können Sie uns ein Beispiel nennen, bei dem Sie einem Patienten von einer Operation abgeraten haben?

Ja, in dem Fall gab es zwar eine Schwächung des Triceps brachii, diese wurde aber aufgehoben nach Traktionsmanipulation. Neben den Kräftigungsübungen am David 140 ist diese Manipulation bei jeder Behandlung ausgeführt worden. Dazu kamen noch Lagerungen in Extensionshaltung.

Welche Altersgruppe ist besonders betroffen und warum?

Am häufigsten ist die Gruppe der 40- bis 60-Jährigen betroffen. Ich führe es darauf zurück, dass ab 40 Jahren der Bewegungsapparat unter Bewegungsmangel leidet. Das „Polster“ aus der Jugendzeit ist dann aufgebraucht. Dazu kommt, dass viele Menschen mit zunehmendem Alter stärker unter mentalem Druck stehen. Wer den Kopf hängen lässt, überlastet seine Bandscheiben.

Der Autor

Albert-Jan Dommerholt ist seit 2010 im Netzwerk der Rückenexperten. Er ist Physiotherapeut und Inhaber der FPZ Rückenzentren in Reken und Coesfeld. Er praktiziert die FPZ Therapie und ist mit Verspannungen und Schäden an der Rumpf- und Halswirbelsäule vertraut. Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Bandscheibenvorfällen in der Halswirbelsäule sind sein Spezialgebiet.



Kontaktinformationen

Albert-Jan Dommerholt
Praxis für Physiotherapie und Prävention
Hauptstraße 29
48734 Reken
☎ 02864/5732
🌐 www.physiotherapie-dommerholt.com

FPZ: Deutschland den Rücken stärken GmbH
Jakob-Kaiser-Straße 13
50858 Köln
🌐 www.fpz.de

Die Impuls-Reflex-Methode

IMPULS-R

Joachim Fleichaus

Physiotherapeut | Manualtherapeut | Bobath-Therapeut | BdR-Rückenschulinstruktor

Chronische (Rücken-)Schmerzen nehmen trotz medizinischer Fortschritte seit Jahren kontinuierlich zu. Sie beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen, sie haben auch eine enorme volkswirtschaftliche Bedeutung. Mit der Impuls-Reflex-Methode steht eine innovative Therapieform zur Verfügung, die langen Leidenswegen entgegenwirken kann.

Ausgangslage

Patienten mit chronischen Rückenschmerzen haben oft einen jahrelangen Leidensweg hinter sich, weil alle bekannten, traditionellen Therapien nicht den erhofften Erfolg bringen. Ein Grund für die stetige Zunahme trotz großer Fortschritte in der Diagnostik und operativen und nichtoperativen Behandlungsmöglichkeiten in den letzten 15 Jahren sieht der Orthopäde Dr. Stolzenbach von der Internationalen Gesellschaft für orthopädische Schmerztherapie (IGOST) darin, dass chronischer Rückenschmerz und akuter Rückenschmerz grundsätzlich unterschiedliche Erkrankungen sind.

Die genannten großen Fortschritte betreffen überwiegend die akuten Rückenschmerzen. Sie haben in der Regel eine klare Diagnose und für sie stehen entsprechend standardisierte klassische Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Akute Schmerzen sind aber oft nicht die fokale Ursache für die Entstehung der chronischen Beschwerden. Der Hypothese der Impuls-Reflex-Methode liegen die Erkenntnisse von Dr. A. Fuhr und Dr. M. B. DeJarnette zugrunde, wonach es zwei Grundmuster für Störungsursachen gibt, nach denen in dieser Methode systematisch vorgegangen wird. Die Erfolgsaussichten für wirksame und innovative Heilmethoden sind hoch, Patienten, die dadurch profitieren können, zahlreich.

Die Impuls-Reflex-Methode bietet einen neuen, innovativen und evidenzbasierten Weg in der Gesundheitsvorsorge und Therapie. Sie deckt die zugrundeliegenden Störquellen eines Beschwerdebildes aktiv auf. Mithilfe des ELYTH-Impulsers werden sie anschließend korrigiert, verbessert oder sogar dauerhaft behoben.

Hintergrund

Bei vielen orthopädischen Schmerzpatienten ist die zugrundeliegende Ursache nur schwer zu finden. Die Folge: Es werden nur die Symptome behandelt. Der Erfolg ist oft nur zeitlich begrenzt, es treten immer wieder rezidivierende Beschwerden auf. Bei der Impuls-Re-



flex-Methode (IMPULS-R) geht es um das Erkennen von strukturellen Funktionsstörungen im neuromuskulären Reflexbogen und deren Behandlung. Häufig werden die Störungen ausgelöst durch Asymmetrien und resultieren in einer Torsion der Dura mater.

Die Folgen dieser Asymmetrien zeigen sich in Beweglichkeitseinschränkungen des Muskel-Skelett-Systems, aber möglicherweise auch in Motilitätseinschränkungen der inneren Organe und Bewegungsstörungen im cranosacralen System. Dauern diese Störungen längere Zeit an, kann es zu Veränderungen des kollagenen Bindegewebes (z. B. Fibrosen) und neurologischen Veränderungen (z. B. Myotom, Sklerotom) kommen. Jede lokale Störung führt zu direkten Folgen in der neuromuskulären Kette, die Gammamotorik in der Ansteuerung der lokalen Stabilisatoren wird gehemmt. In der Folge kommt es häufig zu Schmerzmustern und Erhöhung der Verletzungsanfälligkeit. Hier setzt IMPULS-R sozusagen präventiv an, bevor überhaupt Beschwerden auftreten.

Methodik

Die Impuls-Reflex-Methode ist eine Ganzkörper-Inspektion zur Gesundheitsvorsorge und eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte, die durch die Wiederherstellung der Symmetrie angeregt wird. Wichtig ist der Ausschluss klarer Kontraindikationen, die



Behandlung des Fußes mit dem ELYTH-Impulser



Befundung der Beinlängendifferenz

vor Behandlungsbeginn abgeklärt werden müssen. Die Impuls-Reflex-Methode basiert auf den diagnostischen und therapeutischen Prinzipien der amerikanischen Chirotherapie und den Sacro-Occipital-Techniken (SOT). Sie kombiniert diese wirkungsvoll mit den Techniken und Methoden der Osteopathie, der Kinesiologie, der Triggerpunkttherapie und den Faszienbehandlungen zu einem neuartigen und einzigartigen Konzept. Das aktive Aufspüren der zugrundeliegenden Störquellen eines Beschwerdebildes und deren sofortige instrumentengestützte Korrektur mit dem ELYTH-Impulser schafft die Basis für die Anwendung weiterer bekannter Therapieformen.

Die Grundvorgehensweise besteht aus der Prüfung der Beinlängen und deren Veränderung. Dies wird durch verschiedene Tests realisiert. Durch die Aktivierung mit dem ELYTH-Impulser wird dann versucht, diese Fehlstellungen auszugleichen. Direkt nach der Aktivierung wird die entsprechende Reaktion über die Prüfung der Beinlängen getestet. Jeder Behandlungsschritt kann in seiner Wirksamkeit direkt vom Therapeuten überprüft werden.

Schritt 1: Die IRM Basis-Analyse

In dieser Behandlungsreihe geht es um die Symmetrie der Beinlängen. Die funktionellen Beinlängenunterschiede legen mit verschiedenen Tests sowohl die Behandlungsseite als auch die Behandlungsschritte fest. Es wird systematisch behandelt, was gefunden wurde; aber zunächst die Beckendefizitseite. Ausgangsstellung ist die Bauchlage, durch Ins-

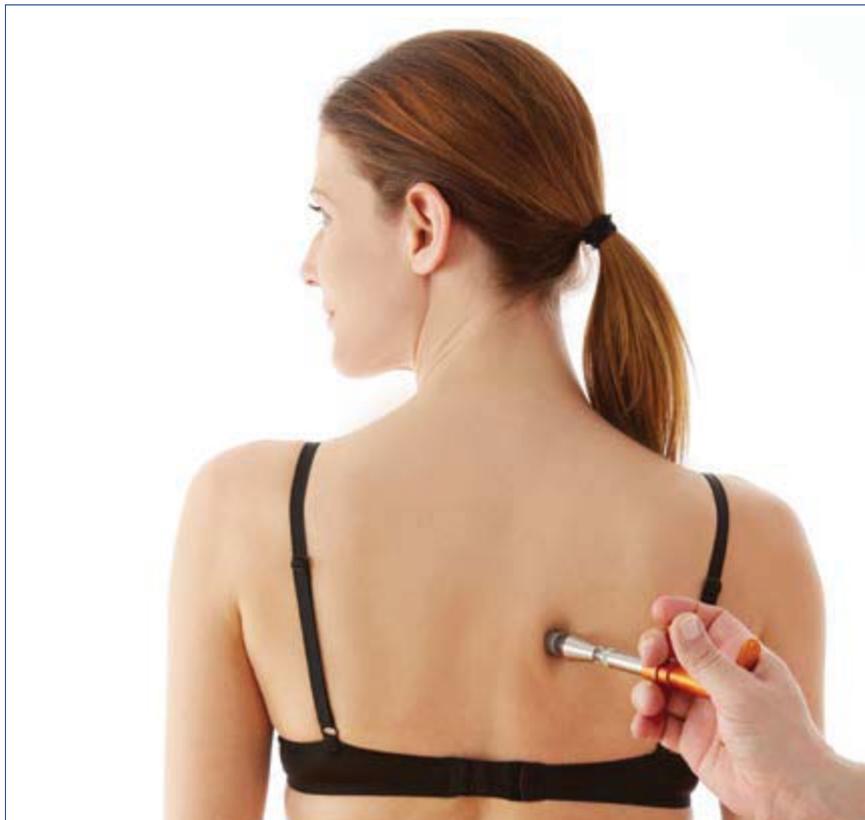
pektion der Beinlänge wird zunächst die Seite mit dem lumbo-ilio-sacralen Defizit (LISD) festgelegt.

Beim Beugen der Knie entscheidet die Veränderung der Beinlänge über den Beginn der Behandlung. Verlängert sich die LISD-Seite, beginnt die Behandlung am Bein, bleiben die Seiten unverändert, startet man am Os Pubis. Verkürzt sich das LISD-Bein, wird direkt bei LWK 4 behandelt. Mit verschiedenen Tests (Korrekturtest, Läsionstest und Bewegungstest) wird nun von Fuß bis Kopf vorgegangen. Die Tests geben den Therapeuten klare Hinweise darauf, ob aktiviert wird und wenn ja, auf welcher Seite.

Das heißt, es wird immer konsequent behandelt, was im Test vorgefunden wird, unabhängig z. B. von Beschwerdeangaben des Patienten. Die Aktivierungsrichtung wird konsequent im jeweiligen Gelenk gelegt, entsprechend der Behandlungsebene. Beispielhaft sind die Referenzpunkte in der Wirbelsäule, dann LWK 5, LWK 4 und weiter aufsteigend bis zum Occiput. Durch die Aktivierung werden die normalen lokalen Stabilisationsreaktionen im jeweiligen Arthron bzw. Vertebron ausgelöst, der Körper hilft sich sozusagen dadurch selbst.

Schritt 2: Die IRM Sacrooccipitalanalyse

Jede Funktionsstörung zwischen Cranium und Iliosacralgelenk (ISG) führt laut den Begründern der Impulsreflexmethode C. Röhrs und J. Fleischau zu einer Torsion der Dura mater. Diese haben immer strukturelle Funktionsstörungen im neuromuskulären Reflexbogen



Behandlung des Rückens mit dem ELYTH-Impulser

zur Folge. Aufgrund dieser These erfolgt im nächsten Schritt die Einteilung in drei Kategorien entsprechend eines Tests im Stand.

- In der Kategorie 1 finden sich seitliche Ausweich- bzw. Pendelbewegungen.
- Zeigen sich zusätzlich rotatorische Ausweichbewegungen, spricht man von Kategorie 2.
- Sieht man in der Inspektion zusätzlich Deviationen, z. B. in Richtung Shiftbewegung, geht man von Kategorie 3 aus.

Hierbei ist allerdings wieder die Beachtung eventueller Kontraindikationen wichtig.

Je nach Richtung der Ausweichbewegung wird entsprechend in Bauchlage gelagert und mit Korrekturblöcken unterstützt. Die Beckenbehandlung im Rahmen der IRM Sacrooccipitalanalyse nutzt das Eigengewicht und die Atembewegungen des menschlichen Körpers für die Justierung. Je nach Art des Beckenschiefstandes wird der Patient so auf die speziellen Liegen und dem Blocksatz platziert, dass das Becken wieder in seine physiologische Position gelangen kann.

Zuvor blockierte Nervenbahnen erhalten ihre volle Funktionsfähigkeit zurück, Verspannungen in der Muskulatur lösen sich und Bandscheiben werden entlastet. Die Rückenmarksflüssigkeit kann wieder ungehindert fließen. Die IRM Sacrooccipitalanalyse beeinflusst damit das gesamte Nervensystem positiv und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Das Ergebnis wird über die Beinlängen und die Achillessehnenspannung überprüft. Dies führt die Therapeuten durch die Behandlung. Ziel der Behandlung ist Gleichheit der Beinlängen und Spannung der Achillessehne in der weiteren Vorgehensweise. Es folgt die Prüfung der Position und des Federns (Endgefühl) von Sacrum und LWS und eine entsprechende Behandlung durch Aktivierung mit dem ELYTH-Impulser. Kann der Ausgleich der Beinlängen und der Achillessehnenspannung durch die Blöcke und die Aktivierung nicht erreicht werden, folgt die Aktivierung der LWS in Seitlage mit 3-D-Bewegungen. Dabei wird entsprechend zum Test bezüglich des Endgefühls auf beiden Seiten vorgegangen. Im Stand wird das Ergebnis für das ISG und die LWS mit Inspektion und kinesiologischen Armtests überprüft, entsprechend zum je-

weiligen Ergebnis aktiviert und direkt wieder getestet (Retest). Nachfolgend werden zwei Techniken aus der craniosacralen Osteopathie angewendet. In der weiteren Behandlung und Aktivierung der Brustwirbelsäule, der Rippen und Halswirbelsäule im Sitzen geht man ebenso wie bei der Behandlung der LWS nach dem Prinzip Test – Aktivierung – Retest vor. Die Aktivierungsrichtung liegt jeweils im Verlauf der Facettengelenkstellungen.

Weitere Schritte

Ziel der beiden ersten Schritte im Behandlungsaufbau und der Methodik ist die Wiederherstellung der normalen Funktion des gesamten Bewegungssystems. Häufig sind die IRM Basis-Analyse und die IRM Sacrooccipitalanalyse ausreichend. Sind weitere Schritte notwendig, steht im Rahmen der Impuls-Reflex-Methode die viszerale Behandlung, die Harmonisierung des craniosacralen Fließrhythmus, die lokale Behandlung der Extremitätengelenke und die Aktivierung von Triggerpunkten zur Verfügung.

Abschluss

Für Masseur, Physiotherapeuten, Heilpraktiker und Gesundheitszentren bietet sich mit IMPULS-R die Chance, sich im Zukunftsmarkt Gesundheit optimal zu positionieren. IMPULS-R bietet nicht nur eine praxisgetestete Heilmethode, sondern ein ideales Befund- und Therapiekonzept zum erfolgreichen Aufbau eines kassenunabhängigen Standbeines. Bereits nach dem Basismodul sind die Teilnehmer in der Lage, das erworbene Wissen unmittelbar anzuwenden. Voraussetzung sind gute Kenntnisse der Anatomie und der Biomechanik. In kleinen Gruppen werden die Ausbildungsschritte gemeinsam angewendet und reflektiert. Jeder Behandlungsschritt kann direkt von den Therapeuten in seiner Wirksamkeit überprüft werden. Weiterbildungen zur Impuls-Reflex-Methode finden in vielen Landesgruppen des VPT statt.

Kontaktinformationen

Joachim Fleichaus
Physiotherapeut,
Manualtherapeut,
Bobath-Therapeut

Bahnhofplatz 1
91710 Gunzenhausen

☎ 09831/9848

✉ fleichaus@impulser.org

🌐 www.impulser.org





Arbeits- und Gesundheitsschutz als Führungsaufgabe

Wie packen Sie diese Herausforderung an?

Eva Herzog-Schüler | herzog–Arbeits- und Gesundheitsschutz

Das Arbeitssicherheitsgesetz (ASiG) und die Unfallverhütungsvorschrift DGUV Vorschrift 2 "Betriebsärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit" schafft die rechtliche Grundlage, damit Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit in Unternehmen aus den Branchen Humanmedizin, Zahnmedizin, Heilmittel, Wellness und Beauty, Friseurhandwerk, ambulante Pflege, Betreuungsunternehmen, Kindertagesstätten und weitere BGW-versicherte Unternehmen gewährleistet werden kann. Das Ziel heißt: Gesundheits- und motivationsfördernde Arbeitsbedingungen schaffen und erhalten.

Die zuständige Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege bietet drei verschiedene Wege an, um die betriebsärztliche und sicherheitstechnische Betreuung zu organisieren, nämlich:

- Regelbetreuung für Praxen etc. mit bis zu 10 Beschäftigten
- Regelbetreuung für Praxen mit mehr als 10 Beschäftigten
- alternative bedarfsorientierte Betreuung

1. Regelbetreuung für Unternehmen mit bis zu 10 Beschäftigten

Bei der Regelbetreuung für Praxen und andere Unternehmen mit bis zu 10 Beschäftigten wird unterschieden zwischen der **Grundbetreuung und der Betreuung bei besonderen Anlässen**.

Bei der Grundbetreuung muss eine schriftliche Gefährdungsbeurteilung erstellt werden, in der die potenziellen Gesundheitsgefahren in der Praxis erfasst und Maßnahmen festgelegt werden, um sie zu beseitigen. Diese Gefährdungsbeurteilung soll bei allen gravierenden Veränderungen aktualisiert werden, spätestens aber nach 5 Jahren. Dazu ist die Unterstützung eines Betriebsarztes oder einer Fachkraft für Arbeitssicherheit notwendig. Der beauftragte Betriebsarzt muss mit einer Fachkraft für Arbeitssicherheit kooperieren (bzw. umgekehrt) und sie bei entsprechenden Fragestellungen einschalten.

Zusätzlich zur Grundbetreuung muss der Betriebsarzt oder die Fachkraft für Arbeitssicherheit **bei besonderen Anlässen** eingeschaltet werden. Dies sind z. B.:

- Neu- und Umbauten
- wichtige betriebliche Veränderungen
- Erstellung von Notfall- und Alarmplänen
- Gestaltung neuer Arbeitsplätze

2. Regelbetreuung für Unternehmen mit mehr als 10 Beschäftigten

Die betriebsärztliche und sicherheitstechnische Regelbetreuung von beispielsweise Praxen mit mehr als 10 Beschäftigten besteht aus der **Grundbetreuung und dem betriebspezifischen Teil der Betreuung**.

Für die **Grundbetreuung** ist beispielsweise bei Praxen eine Einsatzzeit für Betriebsärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit von 0,5 Stunden pro Jahr und Beschäftigtem erforderlich, wobei bei der Aufteilung der Zeiten auf Betriebsärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit ein Mindestanteil von 20 Prozent der Grundbetreuung, jedoch nicht weniger als 0,2 Stunden pro Jahr pro Beschäftigtem für jeden Leistungserbringer anzusetzen ist.

Folgende Aufgabenfelder gehören u. a. zur Grundbetreuung:

- Unterstützung bei der Gefährdungsbeurteilung
- Unterstützung bei grundlegenden Maßnahmen der Arbeitsgestaltung
- allgemeine Beratung von Arbeitgebern und Führungskräften und Beschäftigten
- Erstellung von Dokumentationen
- Erfüllung von Meldepflichten

Die Ermittlung von Dauer und Umfang der betriebspezifischen Betreuung beinhaltet die Prüfung durch die Praxisinhaber, welche



Aufgaben speziell in ihrer Praxis erforderlich sind. Die Betreuungsleistung muss mit dem Betriebsarzt und der Fachkraft für Arbeitssicherheit festgelegt und schriftliche vereinbart werden.

3. Alternative bedarfsorientierte Betreuung

Die bedarfsorientierte Betreuung ist die **aktuellste und innovativste Form**, den gesetzlichen Pflichten des Arbeitsschutzes nachzukommen.

Speziell für kleinere BGW-Mitgliedsbetriebe von einem bis maximal 50 Beschäftigten (auch in Teilzeit!) gibt es das Modell der Alternativbetreuung – auch unter dem Namen „Unternehmermodell“ bekannt (nach DGUV V2). Unternehmermodell deshalb, weil die Unternehmer (Inhaber) selbst für den Arbeits- und Gesundheitsschutz zuständig sind und sich für die Basismaßnahmen keinen externen Dienstleister mehr einkaufen müssen. Nur bei besonderen Anlässen oder wichtigen Veränderungen im Betrieb müssen sich die Unternehmer von einem Betriebsarzt oder einer Fachkraft für Arbeitssicherheit (gegebenfalls auch von beiden) beraten lassen.

Vorteile dieser Betreuungsform:

- bietet viel Flexibilität und Möglichkeiten zur Eigeninitiative
- ermöglicht den Unternehmern ein hohes Maß an Entscheidungsfreiheit und Handlungsspielraum für betriebspezifische Lösungen
- Arbeitgeber qualifizieren sich in einer Motivations- und Informationsveranstaltung zur Durchführung von Gefährdungs-



beurteilungen und erhalten branchenspezifische Anregungen zur Gestaltung des Arbeits- und Gesundheitsschutzes in ihren Unternehmen

- zahlreiche Checklisten und Arbeitshilfen werden zur Verfügung gestellt
- kostengünstig, spätestens nach 5 Jahren erst weitere Fortbildung nötig

Voraussetzungen:

- Teilnahme der Unternehmer an einer 5-stündigen branchenbezogenen Erstschulung: 6 Lerneinheiten à 45 Minuten (Motivations- und Informationsmaßnahmen gemäß Anlage 3 Nr. 2.1 DGUV Vorschrift 2)
- Fortbildungsmaßnahme gemäß Anlage 3 Nr. 2.2 DGUV Vorschrift 2 (spätestens nach 5 Jahren)
- Schulungsmaßnahmen werden durch sogenannte Kooperationspartner der Berufsgenossenschaft durchgeführt

Termine und Kontakt

Beratung und Unterstützung finden die Mitglieder der oben genannten Branchen bei den Kooperationspartnern der BGW.

Die Adressen der Partner finden Sie auf www.bgw-online.de oder www.physio-herzog.de.

Schulungen in Rheinland-Pfalz und im Saarland finden statt am:

- 11.01.2016 in Eppelborn
- 27.02.2016 in Ramstein
- 13.04.2016 in Eppelborn

Ansprechpartnerin

Eva Herzog-Schüler
herzog-Arbeits- und Gesundheitsschutz
In der Au 15
66440 Blieskastel
info@physio-herzog.de



Gesundheitstage im Betrieb

Fließende Bewegungen mit dem Multitalent SLASHPIPE®

Martin Stengele | Sport- und Gymnastiklehrer | Referent für rückerengerechte Verhältnisprävention

Bei betrieblichen Gesundheitstagen werden sie immer noch gerne eingesetzt: Hanteln, Gewichte, Gymnastikbänder und Bälle. Allerdings ist das Image dieser Geräte nicht immer das Beste: Anstrengung, Schweiß, Muskelkater und Verzweiflung werden häufig damit assoziiert. Deshalb ist es mit der Lust auf Bewegung oft nicht weit her. Übergibt man den Mitarbeitern jedoch eine SLASHPIPE®, kommt der Spaß nicht zu kurz.

Theoretische Aspekte

Gesundheitstage in Unternehmen bieten mir als Fachmann für betriebliche Gesundheitsmaßnahmen die Chance, mein ganzes Repertoire an Maßnahmen zu zeigen: von der klassischen Rückenschule bis hin zur individuellen Ergonomieberatung am Arbeitsplatz. Dabei ist es mir wichtig, den Mitarbeitern die Vorteile einer solchen Inhouse-Maßnahme zu verdeutlichen: Anfahrtswege und Aufwand für ein Training im Fitnesscenter entfallen, die eigenen finanziellen Aufwendungen sind meist sehr gering. In den einzelnen Beratungsgesprächen werden zusätzlich die biopsychosozialen Ansätze hervorgehoben:

- das Gesundheitswesen als Subsystem der Gesellschaft
- materielle Lebenssituation als pathogenes Potenzial
- gesundheitsschädigendes und gesundheitsförderndes Verhalten
- chronische Belastungszustände mit negativen Emotionen als Folge sozialer Benachteiligungen

Jeder einzelne dieser Faktoren beeinflusst den Menschen, seine Körperfunktionen und sein Schmerzverhalten in unterschiedlicher Weise.

Ziel aller Gesundheitsmaßnahmen ist die nachhaltige Förderung der Selbstwirksamkeit

der Mitarbeiter, bezogen auf eine ganzheitliche Gesundheit; Stichwort: Salutogenese.

Bei Gesundheits-Aktionstagen ergreife ich die Gelegenheit den für betriebliche Gesundheitsförderung im Unternehmen Verantwortlichen, den Nutzen der Maßnahmen zu verdeutlichen:

- Stärkung der Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit
- Stärkung der Mitarbeiterbindung
- Erhöhung der Attraktivität der Arbeitgebermarke
- Steigerung der Produktivität im Unternehmen



Autor Martin Stengele beim Training mit der SLASHPIPE®



Die SLASHPIPE® setzt vielfältige Bewegungsimpulse

Die physische und psychische Gesundheit der Mitarbeiter verdient zu Recht die größte Aufmerksamkeit des Managements. Sie ist die wichtigste Ressource für jeden unternehmerischen Erfolg – völlig unabhängig von der Branche.

Praktische Umsetzung

Wie schaffe ich es mit den einzelnen Mitarbeitern in ein „unverbindliches“ Gespräch zu kommen und mit ihnen auf einer Ebene zu kommunizieren? Wie gelingt es mir, einen nachhaltigen Eindruck bei ihnen zu hinterlassen? Ich binde sie in meine Tätigkeit ein, sodass sie meinen Infostand im Rahmen des Aktionstages mit einer positiven Assoziation wieder verlassen.

Hierbei kommt mir die von der AGR ausgezeichnete SLASHPIPE®, eine wassergefüllte Trainings- und Therapieröhre, zur Hilfe.

Die SLASHPIPE® hat einen hohen Aufforderungscharakter, weil das Naturelement Wasser unvorhersehbare Bewegungsantworten einfordert. Der Spieltrieb von fast allen Teilnehmern wird geweckt. Es zaubert allen sofort ein Lächeln ins Gesicht, während sie hochmotiviert versuchen, das Wasser ins Gleichgewicht zu bringen. Die Flüssigkeit bietet sowohl visuelle als auch akustische Reize, die Spaß machen. Egal, ob jemand sportlich ist oder nicht – sie hält für jeden ein Erlebnis bereit, der offen ist, etwas Neues auszuprobieren.

Das Beste für mich als Sporttherapeut ist: Die Besucher merken gar nicht, dass sie bereits

intelligent und nachhaltig ihren Körper trainieren. Die SLASHPIPE® bietet:

- optimales Training der lokalen und globalen Stabilisatoren
- stetigen Trainingsreiz für die Stabilisation des Körpers
- exzentrisches Krafttraining
 - hochwirksamer Trainingsimpuls für die Muskulatur
 - hochwirksamer Trainingsimpuls für die in Verbindung stehenden faszialen Strukturen

Obwohl der Name SLASHPIPE® noch völlig neu ist, bleibe ich als Dienstleister mit meinem Trainingsgerät in Erinnerung. Die Wasserröhre bietet passende Übungen für jeden: Sie fordert neue Bewegungsmuster und bestärkt bereits vorhandene. Das macht sie für mich vielseitig und spannend zugleich.

Die SLASHPIPE® ist aus meiner Sicht ein sehr innovatives und nachhaltiges Trainingsgerät für jedes Trainingsniveau.

Kontaktinformationen

Martin Stengele

Sport- und Gymnastiklehrer

Referent für rückengerechte Verhältnisprävention AGR e. V.

Daimlerstr. 56

70372 Stuttgart

☎ 0711/34225298

✉ sporttherapeut@stengele.info

🌐 www.sporttherapeut.info



Anstrengendes Training, das Spaß macht



Schmerzlinderung durch Ernährung

Knorpel- und knochenfreundlich essen bei Osteoporose

Dr. med. Wolfgang-Peter Krapf | Facharzt für Orthopädie

Unser Knochengerüst ist ein lebendiges Gewebe, das ständigen Umbauprozessen unterliegt. Bis etwa zum 30. Lebensjahr bauen wir Knochen auf. Nach einer Stagnationsphase, die einige Jahre andauert, erfolgt dann der Knochenabbau, dem es entgegenzuwirken gilt. Mit einer knorpel- und knochenfreundlichen Ernährung kann einer Arthritis (Gelenkentzündung), einer Arthrose oder einer Osteoporose vorgebeugt werden.

Kalzium

Eine knochenfreundliche Ernährung versorgt die Knochen mit wichtigen Nährstoffen. Kalzium ist der wichtigste Grundstoff für den Knochenaufbau und an wesentlichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Für den Kalziumeinbau in die Knochen gibt es einige Helfer, aber leider auch Gegenspieler. Da der Körper mindestens 300 Milligramm Kalzium jeden Tag ausscheidet, aber nur circa 30 Prozent der zugeführten Kalziummenge aufnehmen kann, ist somit die Aufnahme von mindestens 900–1.000 Milligramm erforderlich, um eine ausgeglichene Kalziummenge zu halten. Tatsächlich werden häufig nur 600–800 Milligramm Kalzium mit der Nahrung zugeführt. Die besten Kalziumquellen sind Milch und Milchprodukte (100 Milliliter Milch enthalten 120 Milligramm Kalzium.) Besonders Hartkäse (ca. 500–1.200 mg pro 100 g) beinhaltet sehr viel Kalzium. Aber auch Gemüsesorten, wie Brokkoli, Fenchel und Grünkohl (100 mg pro 100 g) sind gute Kalziumlieferanten. Nicht zu vergessen kalziumreiche und noch dazu kalorienarme Mineralwässer.

Kalziumräuber

Vermeiden sollten Sie Nahrungsmittel, die zu viele „Kalziumräuber“ beinhalten. Sie hemmen die Kalziumaufnahme, fördern seine Ausscheidung oder binden das Kalzium, sodass es dem Körper nicht mehr zur Verfügung steht.

Eine Sonderrolle nimmt Phosphat ein. Zum einen fördert es die Stabilität im Knochen, andererseits behindert es in hohen Konzentrationen die Kalziumaufnahme aus dem Darm. Es geht nicht darum, Phosphat generell zu meiden, sondern einen Phosphatüberschuss zu verhindern. Im Idealfall sollte der Phosphatgehalt in der Nahrung nicht höher sein als der Kalziumgehalt. So haben Fleisch, Wurst, Cola und Schmelzkäse einen hohen Phosphatgehalt. Empfehlenswert sind Gemüse, wie Brokkoli und Grünkohl, außerdem Milch und Milchprodukte, wie Joghurt und Kefir, nicht jedoch Quark und Schmelzkäse (da ihr Phosphatgehalt deutlich höher ist als der Kalziumgehalt). Empfehlenswert sind auch gewisse Käsesorten, wie Edamer, Emmentaler, Gouda und Camembert.

Auch Oxalsäure fängt das Kalzium aus der Nahrung ab und verhindert somit dessen Aufnahme ins Blut. Deshalb sollten oxalhaltige Nahrungsmittel nur gelegentlich und in kleinen Mengen gegessen werden. Einen hohen Oxalsäuregehalt haben: Spinat, Rhabarber, Kakao, Schokolade, Mangold, Rote Beete.

In größeren Mengen fördert auch Kochsalz die Kalziumausscheidung über die Nieren und führt zum Knochenabbau. Verwenden Sie daher Salz sparsam und nutzen sie stattdessen lieber Kräuter.

Ebenso kann Phytinsäure die Kalziumaufnahme beeinträchtigen. Phytate binden ähnlich wie Oxalsäure Kalzium. Phytinreich sind beispielsweise Sojabohnen, Erdnüsse sowie aus frischem Getreide zubereitete Müslis und Frischkornbreie.

Einen negativen Einfluss auf den Kalziumstoffwechsel haben Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee. Alkohol erhöht das Risiko für Knochenbrüche. Ursache hierfür ist die verminderte Resorption von Kalzium, aber auch der gestörte Vitamin-D-Stoffwechsel durch Leberschäden und das nicht zu unterschätzende Sturzrisiko unter Alkoholeinfluss.

Koffein in Kaffee, schwarzem und grünem Tee und in Colagetränken hemmt einerseits die Kalziumresorption aus dem Darm und erhöht andererseits die Kalziumausscheidung durch die Nieren.

Vitamin D

Unabdingbar für eine optimale Nutzung des mit der Nahrung aufgenommenen Kalziums ist die gleichzeitige adäquate Versorgung mit Vitamin D. Der Aufenthalt im Freien unter Einwirkung von UV-Strahlen erlaubt eine wirkungsvolle Eigensynthese von Vitamin D in der Haut. In den Monaten April bis September ist ein täglicher 30-minütiger Aufenthalt im Freien (Arme und Gesicht nicht bedeckt) empfehlenswert. In den Wintermonaten reicht das in unseren Breiten zu wenig vor-



Kalziumreiche und noch dazu kalorienarme Mineralwässer sind bei Osteoporose empfehlenswert (Quelle: goodluz | Fotolia.com)



handene ultraviolette Licht nicht mehr aus, um für eine ausreichende Vitamin-D-Bildung zu sorgen. Deshalb ist gerade in dieser Jahreszeit auf Vitamin-D-reiche Nahrung zu achten. Bedacht werden sollte auch, dass der Einsatz von „Sonnenblockern“ die Vitamin-D-Synthese erheblich reduziert. So kann ein Mittel mit dem Lichtschutzfaktor 8 bereits eine Reduktion von bis zu 97,5 Prozent der UVB-Strahlen verursachen. Eine Bestimmung des 25-OH-Vitamin-D-Spiegels kann für Klarheit sorgen und die Ernährung muss dann gegebenenfalls mit Vitamin-D-Tabletten ergänzt werden. Vitamin D unterstützt die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm und den Einbau in die Knochensubstanz. Eine ausreichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D (800–2.000 IE/d) führt zu einer Erhöhung der Knochendichte und senkt das Knochenbruchrisiko. Nur wenige Lebensmittel, insbesondere Lebertran, Seefisch (z. B. Hering, Lachs, Makrele), Leber und Eigelb, enthalten Vitamin D in nennenswerter Menge.

Homocystein

Auch viele andere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente üben eine Wirkung auf den Knochenstoffwechsel aus. Hier gilt es eine ausreichende Versorgung mit Folsäure (Vitamin B9) und Cobalamin (Vitamin B12) sicherzustellen. Eine unzureichende Zufuhr an diesen beiden Vitaminen geht mit erhöhten

Homocysteinspiegeln einher. Homocystein ist eine schwefelhaltige Aminosäure, die nicht am Aufbau von Eiweißen beteiligt ist. Der Homocysteinwert lässt Rückschlüsse auf die Versorgung der Körperzellen mit B-Vitaminen zu. Erhöhte Homocysteinwerte sind ein schwerwiegender Risikofaktor für osteoporosebedingte Knochenbrüche. Darüber hinaus konnte nachgewiesen werden, dass unabhängig vom Homocystein eine direkte Beziehung zwischen Vitamin B9 bzw. Vitamin B12 und der Knochendichte besteht.

Vitamin B9

Vitamin B9 ist licht-, sauerstoff- und hitzeempfindlich sowie gut wasserlöslich. Daher sollte zu intensives Wässern und zu lange Lager- und Kochzeiten der Nahrungsmittel vermieden werden. Der Tagesbedarf beträgt 400 Mikrogramm. Empfehlenswerte Lebensmittel sind unter anderem Leber, Spinat, Brokkoli, Spargel und Rosenkohl.

Vitamin B12

Vitamin B12 wird ausschließlich von Mikroorganismen hergestellt. Auch beim Menschen kommen diese Mikroorganismen im Darm vor und produzieren dort dieses wichtige Vitamin. Allerdings kann der Mensch damit seinen Bedarf an Vitamin B12 nur annähernd decken. Der empfohlene Tagesbedarf von 3 Mikrogramm kann bereits durch 5 Gramm

Bonus im Internet

Knochenfreundliche Ernährung umfasst noch viele weitere Themen. Den vollständigen Artikel mit weiteren Informationen über die Bedeutung der Eiweiße, den Säure-Basen-Haushalt, pflanzliches und tierisches Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Zink, Vitamin C, Chondroitin und Glucosamin, Kollagen-Hydrolysat, Hyaluronsäure und Enzyme finden Sie unter www.agr-ev.de/knochenfreundliche-ernaehrung.

Leber, 30 Gramm Hering oder 150 Gramm Rindfleisch gedeckt werden. Bei mangelhafter Aufnahmefähigkeit im Magen-Darm-Trakt fehlt im Magensaft der sogenannte Intrinsic Factor, ein Eiweiß, das von den Belegzellen des Magens produziert wird und für die Vitamin-B12-Aufnahme unabdingbar ist. Nach einer Magenresektion oder bei einer Autoimmunkrankheit des Magens ist die Aufnahme von Vitamin B12 kaum möglich, ebenso bei schwerer Entzündung des Darms, insbesondere bei Morbus Crohn. Ein Mangel findet sich auch bei veganer Ernährung oder bei Einnahme von Magenschutzmitteln sowie Diabetesmitteln (Metformin).



Gemüse ist ein wichtiger Mineralstofflieferant
(Quelle: Jeanette Dietl | Fotolia.com)

Über den Autor

Der Autor ist Orthopäde und Durchgangsarzt. Seine Praxis ist das bundesweit erste zertifizierte Arthrozentrum nach DG-FAM. Außerdem ist er Ernährungsmediziner DAEM/DGEM mit der Zertifizierung Schwerpunktzentrum BDEM. Er verfügt über die Zusatzqualifikationen Naturheilverfahren und physikalische Therapie. Als Osteologe DVO hat er zudem die Spezifizierung ambulantes osteologisches Schwerpunktzentrum DVO und Studienzentrum DVO. Er ist Therapeut in der Mikronährstoffmedizin, Rückenschullehrer, Referent für rückengerechte Verhältnisprävention, AGR-Fördermitglied und bietet betriebliche Gesundheitsfürsorge an. Weiterhin ist er Mitglied des Kneippbundes,

Mitglied des Kneippärztebundes und 1. Vorsitzender des Kneipp Vereins Trier.



Facharzt für Orthopädie
Dr. med. Peter Krapf

Kontaktinformationen

Dr. med. Peter Krapf
Hosenstraße 20
54290 Trier
✉ krapf-kaltenkirchen@t-online.de
🌐 www.orthopaedetrier.de



Therapieansatz Füße

Rückenbeschwerden aufgrund von Fußfehlstellungen

Siegfried Groß | Physiotherapeut | Masseur und medizinischer Bademeister | Heilpraktiker

Die Ursachen von Schmerzen im Bereich des Skeletts sind sehr komplex. Häufig gehören auch Probleme der Füße dazu. Fußfehlstellungen verursachen häufig Beschwerden.

Fußgesundheit als Basis

Wenn die Basis unseres Körpers nicht in Ordnung ist, wirkt sich das auf die gesamte Statik des Bewegungsapparates aus. Ein Plattfuß führt beispielsweise zu einer X-Bein-Stellung und ruft eine Hyperlordose (Hohlkreuz) hervor. Durch das Hohlkreuz kippt das Becken zu weit nach vorne, dadurch wirkt auf die untere Wirbelsäule eine zu hohe Hebelkraft ein. Das wiederum belastet die Facettengelenke zu stark und kann zu ihrer Degeneration führen, was mit Schmerzen in diesem Bereich einhergeht.

Nur durch ein gesundes Verhältnis zwischen Kraft, Gleichgewicht- und Koordinationsvermögen kann eine gesunde und stabile Körperhaltung entstehen. Die Fuß- und Zehenstellungen haben einen sehr großen Anteil an den Gleichgewichtsstellreaktionen, denn in den Zehenkuppen sind genauso wie in den Fingerkuppen die wichtigsten Fühlorgane (Tastinstrumente) unseres Körpers konzentriert.



Deshalb ist es wichtig, dass die Zehen beim Laufen den Boden oder die Sohle im Schuh berühren, damit das zentrale Nervensystem (ZNS) die richtige Information bekommt. Das zentrale Nervensystem braucht diese Impulse, um die geeigneten Muskelgruppen und -ketten für die optimale Bewegungsantwort und Körperhaltung steuern zu können.

Ganzheitlicher Ansatz

Alle Gelenke, einschließlich der Wirbelsäule, werden durch Muskeln, Sehnen, Gelenkkapseln und Bänder gestützt und bewegt. Wenn dieses Stützgewebe erschlafft, können Schmerzen im gesamten Körper entstehen. Deshalb ist es wichtig, dass die Körperhaltung von den Füßen bis zum Kopf im Lot ist. Dadurch wird eine Überbeanspruchung unseres Gewebes reduziert, eine Schmerzlinderung bzw. Schmerzfremheit kann erreicht werden.

In den Zehen – insbesondere in den ersten beiden Zehen (großer und zweiter Zeh) – stecken 50 Prozent der Bein- und Beckenkraft. Die Muskeln im unteren Körperabschnitt werden nur zu 100 Prozent aktiv, wenn wir unsere Zehen mit einsetzen. Durch unsere westliche Lebensweise verlernen wir das Benutzen der Zehen- und Fußmuskeln. Wenn der menschliche Körper auf einer festen Basis – unserem Fundament: den Füßen – steht, ist die Chance groß, dass alle anderen Körperabschnitte auch

im Lot sind. Je ergonomischer unser Körper ausgerichtet ist, desto ressourcensparender kann der Bewegungsapparat funktionieren. Das gilt für Alltag, Beruf und Sport. Dabei ist es egal, ob wir Freizeit- oder Spitzensport betreiben.

Ein weiterer wichtiger Punkt für einen gut funktionierenden Körper sind frei bewegliche Faszien. Narben, die durch eine OP oder eine andere Verletzung entstanden sind, stören und verkleben unsere bindegewebigen Strukturen. Dadurch werden ganze Muskelgruppen in Ihrer Aktivität behindert, wodurch Schmerzen, Bewegungseinschränkungen Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationsverluste hervorgerufen werden können.

Da ich einen ganzheitlichen Therapieansatz verfolge, untersuche und befunde ich meine Patienten immer von Kopf bis Fuß. Danach behandle ich meine Patienten auf der Basis des Befundes. Deshalb kann es sein, dass ein Patient, der mit Schulterbeschwerden zu mir kommt, deren Ursache in Fußfehlstellungen zu finden ist, zuerst eine Fußbehandlung bekommt. Dass ich damit einen guten Weg gehe, zeigen mir meine Behandlungserfolge.

Kontaktinformationen

Siegfried Groß
Praxis für Physiotherapie Prä Mo Fit
Lützowstraße 15
75177 Pforzheim
☎ 07231/53544
☎ 07231/6075111
✉ info@praemofit.de
🌐 www.praemofit.de



Dehnungen der Zehenstrecker, um Hammer-Krallenzehen entgegenzuwirken oder sie zu behandeln



Übungssammlung Fit for Job – Theraband

Die bewegte Pause soll nicht langweilig werden!

Besonders Unternehmen, die seit Jahren eifrig unter Anleitung der ErgoScouts die aktive Pause gestalten, äußerten den Wunsch, neue, attraktive Übungen kennenzulernen. Denn die bewegte Pause soll nicht langweilig werden.

Waren es anfangs meist Frauen, die das Angebot nutzten, sind mittlerweile von den Vorteilen der Ausgleichsgymnastik auch die Männer überzeugt. Die arbeitsbedingten Muskel-Skelett-Beschwerden und die dafür entwickelten Ausgleichsübungen sind zwar nicht geschlechtsspezifisch, aber Männer mögen das Theraband meist sehr, weil sie damit das Gefühl bekommen, ihre „Manpower“ zu trainieren. Ganz nebenbei fühlen sie sich wohler, beweglicher und werden von Verspannungen befreit. Die weiblichen Beschäftigten sehen das Theraband eher als willkommene Abwechslung und Variationsmöglichkeit. Schließlich kann gemäß der unterschiedlichen Zugstärken (Farben) jede Person das für sie passende Band wählen.

Die Kartensammlung wurde im bewährten Design entwickelt. Nutzer finden auf der Vorderseite die Ausführung der Übung mit Bild und Namen, können jedoch die passende Übung auch im Hinblick auf Arbeitshaltung oder Wirkung von der Rückseite her auswählen.

Ein Erfahrungsbericht

Wir, die SPC GmbH, sind ein mittelständisches Unternehmen aus St. Ingbert, das sich auf die Produktion von Plastikkarten spezialisiert hat. Die Arbeitsbereiche umfassen sämtliche Schritte der Wertschöpfungskette und reichen von kreativen und gestalterischen Tätigkeiten bis hin zur Verpackung unserer Produkte. Eine große Anzahl der Beschäftigten arbeitet mehrere Stunden am PC sitzend. Andere üben ihre Aufgaben stehend aus, beispielsweise beim Kommissionieren oder Verpacken. Belastendes Bücken, Heben und Tragen gehört zu ihrem Arbeitsalltag. Obwohl wir ein junges Team sind, spüren wir die Folgen der dauerhaften Arbeitshaltung: Im Laufe des Tages melden sich Knochen und Muskeln.

Im Ergonomietraining mit Frau Herzog-Schüler wurde uns bewusst, dass wir viel zu lange im Sitzen arbeiten und unsere Muskelverspannungen und Schmerzen durch Zwangs- und Fehlhaltungen sowie durch Bewegungsarmut verursacht werden. Wir wollten daher mehr Bewegung in unseren Arbeitsalltag bringen. Zum einen durch Veränderung unserer Sitzgewohnheiten und zum anderen durch Aktivität. Es sollten Bewegungen sein, die schnell und effektiv zwischendurch ausgeführt werden können. Dies gelang uns mit den Übungen der Fit for Job Kartensammlung Büro.

In den ersten beiden Monaten nach dem Ergonomietraining führten wir die Übungen zweimal pro Woche während der Arbeitszeit gemeinsam aus. Nach der Bewegungspause fühlten sich alle wieder frisch und die Arbeit ging leichter von der Hand.

Im Dezember stellte uns Frau Herzog-Schüler die neueste Fit for Job Kartensammlung vor. Es handelt sich um Ausgleichsübungen mit dem Theraband für zwischendurch, die ohne Sportbekleidung und Matten ausführbar sind. Das Theraband bietet sich an, um die Schulter-Nacken-Muskulatur zu stärken oder zu entspannen, das Gleichgewicht zu trainieren und die Brustwirbelsäule beweglicher zu machen. Selbst für die Lendenwirbelsäule fanden wir entlastende Übungen in der Kartensammlung. Im Prinzip ist es ein Ganzkörpertraining, das wir absolvieren – in kurzer Zeit und mit viel Spaß. Dazu tragen auch die lustigen Na-



Fit for Job – Theraband
22 Ausgleichsübungen auf Karten

Format 11,6 x 7,5 cm

Selbstverlag: herzog – Arbeits- und Gesundheitsschutz, Blieskastel 2015

Preis 5,95 € netto + 3,00 € Versand + Verpackung

Nachlass für AGR-Fördermitglieder:

20–50 Stk.: Rabatt = 10 %, >50 Stk.: Rabatt = 15 %

ISBN 987-3-00-045868-2

men der Übungen bei, wie zum Beispiel „Zappelphilipp“ oder „Begrüßung“.

Da bei jeder Übung auf der Rückseite genau beschrieben ist, wann sie sinnvoll ist und welche Wirkung sie hat, können wir ganz leicht speziell auf unsere Probleme und Schmerzen abgestimmte Übungen auswählen. Wir von SPC sind begeistert, dass wir eine Möglichkeit gefunden haben, unser Wohlempfinden mit so geringem Aufwand zu verbessern und können die Fit for Job Kartensammlungen als Handwerkszeug für die Bewegungspause sehr empfehlen. Mehr Informationen über die SPC GmbH finden Sie im Internet unter www.spc-world.de.

Kontaktinformationen

Eva Herzog-Schüler

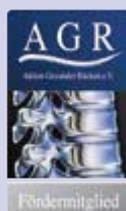
herzog – Arbeits- und Gesundheitsschutz

In der Au 15

66440 Blieskastel

☎ 06842/2143

✉ info@physio-herzog.de



Verlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 10 Sets der Kartensammlung von „Fit for Job – Theraband“. Lassen Sie sich bis zum **18. Dezember 2015** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

Vorteil
für
Fördermitglieder



Wildgans Qi Gong

Durchdachtes Training für den Bewegungsapparat

Wem Yoga oder Tai Chi zu ruhig ist, dem könnte Wildgans Qi Gong gefallen. Diese auf Vorbeugung, Heilung und Regeneration ausgerichtete medizinische Form ist ein Bewegungs-Qi Gong. Die Wildgans Qi Gong-Lehr-DVD leitet die Übungen Schritt für Schritt, in Zeitlupe und aus mehreren Perspektiven zeigend an. Im beiliegenden Booklet werden die Sequenzen und ihre Wirkweise beschrieben und Tipps fürs regelmäßige Üben gegeben.

Wildgans Qi Gong zählt in China zu den beliebtesten Stilen. Es wird in Krankenhäusern standardmäßig therapieunterstützend, z. B. bei Krebs, eingesetzt. In Deutschland ist es fast noch ein Geheimtipp. Das Wissen wurde in China über Jahrhunderte streng geheim gehalten. Die Choreografie aus 64 Einzelübungen dauert nur 10 Minuten und erfordert Konzentration, aber genau dies trainiert die geistige Fitness und ersetzt so manche Meditationsübung. Mithilfe der DVD erlernen Therapeuten, Ärzte und Präventionskursanbieter die Sequenzen des Wildgans Qi Gong schnell und sicher kennen. Interventionsprogramme bei Rückenbeschwerden lassen sich auf diese Weise ganz unkompliziert und effektiv erweitern.

Durch Bestrahlen, Massieren und Akupressur der Haupt- und Sondermeridiane sowie Energiepunkte mit Händen und Fingern werden die inneren Organe aktiviert, der Qi-Durchfluss stimuliert, der Stoffwechsel und die Selbstheilungskräfte angeregt. Das typische Flattern lockert die Muskulatur und öffnet auch die kleinsten Meridiane bis in die Fingerspitzen. Bei den bewegten Sequenzen werden Muskeln, Bänder und Sehnen gedehnt und geschmeidig gemacht. Besonders die Rechts-/Links- und Balance-Übungen stärken das Gleichgewicht, womit die Verlet-

zungsfahr reduziert und die Koordination verbessert wird. Letztere sind zudem ein gutes Stress-Barometer. Denn fehlende äußere Balance bedeutet emotionale Dysbalance und damit Stress – ein häufiger Auslöser für Rückenschmerzen. Die durchdachte und ungewöhnliche Kombination aus fließenden Dreh-, Beuge- und Bückübungen trainieren auch „ungewohnte“ Areale in Rücken, Schultern, Knien und Gelenken schonend, weshalb sie insbesondere für Fibromyalgie-Patienten geeignet sind. Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Es kann ohne Hilfsmittel überall geübt werden.

Weitere Informationen, Beispiel-Videos und Bestellmöglichkeiten der Lehr-DVD finden Sie im Internet unter www.wildgans-qigong.de.



Snezana Galijas: Die Wildgans Qi Gong Lehr-DVD
DVD inklusive 16-seitiges Booklet
Laufzeit circa 60 Minuten
ISBN 978-3-9816993-0-2
Preis inklusive Versand (innerhalb Deutschlands):
39,95 €

Kontaktinformationen

Snezana Galijas
Friedhofstraße 21
63512 Hainburg
✉ mail@wildgans-qigong.de
🌐 www.wildgans-qigong.de



Verlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 3 Exemplare der Lehr-DVD von „Wildgans Qi Gong“. Lassen Sie sich bis zum **18. Dezember 2015** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen. Schreiben Sie an *katja.hannemann@agr-ev.de*.



Active Office

Warum uns Büros krank machen und was dagegen zu tun ist

Auf gut 200 Seiten stehen im Buch „Active Office“ von Josef Glöckl und Dr. Dieter Breithecker der Mensch, Bewegung, Ernährung, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und ein menschengerechter Arbeitsplatz im Mittelpunkt.

In DIN-Vorschriften und Ergonomie-Richtlinien für die normgerechte Einrichtung von Büroarbeitsplätzen ist Bewegung nicht vorgesehen. Deshalb müssen sich Bürotätige zuerst hinsetzen, bevor sie mit ihrer Arbeit beginnen können. Büroarbeitsplätze werden primär nach wirtschaftlichen Gesichtspunkten und Technik-Kompatibilität eingerichtet, manchmal spielt auch Ästhetik eine Rolle – aber grundlegende menschliche Bedürfnisse nicht. Normgerechte Maße und Winkel bestimmen den Büroarbeitsplatz. Maschinen und Technik benötigen keine Bewegung – der Mensch aber schon. Ein menschengerechter Arbeitsplatz muss daher Bewegung ermöglichen, damit man trotz Bürotätigkeit auf Dauer gesund und leistungsfähig bleiben kann.

Sitzen gefährdet die Gesundheit!

Bewegen sich Menschen nicht, werden sie krank – wie die dramatisch steigende Zahl von Menschen zeigt, die an Zivilisationskrankheiten leiden: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes Typ II, Erkrankungen des Muskel- und Bewegungsapparates, im Besonderen des Rückens und der Gelenke (Arthrosen). Weiterhin fördern Dauersitzen und Bewegungsmangel ständige Abgeschlagenheit, niedriggradige Entzündungen und verschiedene Krebsarten. Konventionell eingerichtete Büros, die so organisiert sind, dass keine Bewegungsanreize entstehen, können also krank machen.

Umdenken statt Fitnesscenter

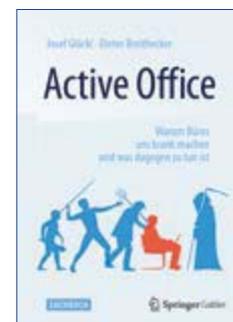
Sich nach der Arbeit – oft unter Zeitmangel – mit Disziplin und Überwindung im Fitnesscenter abzuplagen, schafft keine Abhilfe: Der Schaden, den man seinem Körper durch stundenlanges Sitzen zugefügt hat, ist dann schon entstanden. Ein Zuviel an Sitzstunden lässt sich nicht mit einer Stunde auf dem Laufband kompensieren. Nur kontinuierliche,

leichte und abwechselnde Bewegung – also Alltagsmotorik – sorgt dafür, dass die Mikrozirkulation in den Blutgefäßen und im Zwischenzellraum in Schwung bleibt, dass der Lymphfluss funktioniert, dass die inneren Organe ihre Arbeit verrichten können und dass die tiefe Atmung die Sauerstoffsättigung im Blut auf hohem Niveau hält – und damit auch Aufmerksamkeit und Konzentration.

Um dies zu erreichen hilft nur eines: radikales Umdenken. Nicht DIN-Normen dürfen die Einrichtung eines Arbeitsplatzes bestimmen, sondern der Mensch muss im Mittelpunkt stehen. Dieser Paradigmenwechsel ist der zentrale Punkt des Buches „Active Office“. Erstmals wird ein Arbeitsplatz vorgestellt, der spontane, komplexe, intuitive Bewegungen fördert und fordert. So wird aus dem Büroarbeitsplatz ein „Bewegungsraum“.

Konventionelle Einrichtung ist ein Irrtum

Es ist ein Irrtum, dass gesunde Arbeitsplätze durch konventionelle Ergonomie und DIN-Normen entstehen können. „Schluss damit!“, fordern deshalb die Autoren. Im ersten Teil des Buches präsentiert Josef Glöckl elf Bausteine, die heutige Arbeitsplätze nachhaltig verbessern können: von aktivierenden Büromöbeln bis hin zu Organisationsmodulen. Welche dieser Elemente für welchen Nutzer und welche Bürosituation richtig sind, wird im Buch anschaulich erklärt. Das Ergebnis: außerordent-



Josef Glöckl, Dieter Breithecker: **Active Office: Warum uns Büros krank machen und was dagegen zu tun ist**
200 Seiten, Hardcover
Format: 17,6 x 24 cm
Springer Gabler, Wiesbaden 2014
Preis 29,99 € (D), 30,80 € (A), 37,50 SFR (CH)
ISBN 978-3-658-05927-9
Das Buch ist auch bei www.aeris.de bestellbar.

liche Verbesserungen der Lebensqualität, der Leistungsfähigkeit und der Gesundheit.

Büroräume als Bewegungsverführer

Im zweiten Teil des Buches unterstreicht Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, die Bedeutung eines menschengerechten Arbeitsplatzes durch seine Beiträge: „Enriched Environment – Büroräume als heimliche Bewegungsverführer“, „Gesundheit und Bewegung“ und „Das reizende Büro“. Seit über 30 Jahren beschäftigt sich Dr. Breithecker wissenschaftlich mit den komplexen Zusammenhängen von Bewegung, geistiger Leistung und Gesundheit. ▶



Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 3 Exemplare des Buches „Active Office“. Lassen Sie sich bis zum **18. Dezember 2015** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail an katja.hannemann@agr-ev.de** registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.





Der Mensch ist, was er isst

Komplettiert wird das Buch im dritten Teil durch den Beitrag von Josef Glöckl zur Ernährung. Grundlegende Zusammenhänge zwischen Ernährung und Lebensqualität werden aufgezeigt. Denn: „Jemand, der sich noch so viel und gut bewegt, wird keine Verbesserung seiner Lebensqualität erfahren, solange er sich schlecht ernährt. Dieses Buch hat das Potenzial, Ihr Leben zu verändern“, so Glöckl.

Kontaktinformationen

aeris GmbH
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
Sabine Krietemeyer
Ahrntaler Platz 2–6
85540 Haar bei München
☎ 089/90050634
☎ 089/9039391
✉ presse@aeris.de
🌐 www.aeris.de

Über die Autoren



Josef Glöckl (Quelle: aeris/Gisela Schenker)



Dr. Dieter Breithecker (Quelle: privat)

Josef Glöckl, Geschäftsführer der aeris GmbH, und Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (BAG) e. V. analysieren die Hintergründe des menschlichen Bewegungsbedürfnisses und entwickeln mit dem Buch „Active Office“ einen praktikablen Ansatz, um auch im Büro gesund und leistungsfähig zu bleiben. Josef Glöckl gilt als Erfinder der 3-D-Ergonomie und arbeitet in einem Netzwerk aus führenden Bewegungsexperten. **Dr. Dieter Breithecker** ist Sport- und Bewegungswissenschaftler und erforscht die komplexen Zusammenhänge von Bewegung, geistiger Leistung und Gesundheit.

Das große AGR-Rückenbuch

Cornelia M. Kopelsky | Freie Fachautorin

Thorsten Dargatz ist Sportwissenschaftler und Wissenschaftsjournalist und hat in Kooperation mit der AGR diesen Ratgeber geschrieben. Das Ziel: Gemeinsam mit den Lesern einen alten Rekord brechen und einen neuen aufstellen. Der alte Rekord bezieht sich auf die hohe Krankheitsrate durch Rückenleiden. So leiden 50 Prozent aller Bundesbürger häufig unter Rückenschmerzen. 30 Prozent seien chronisch betroffen, was in 2014 laut Techniker Krankenkasse 40 Millionen Fehltag am Arbeitsplatz zur Folge hatte. Dass aber nach Expertenaussage 90 Prozent aller Rückenschmerzen nicht sein müssen, ist für den Autor der ausschlaggebende Grund den Umkehrrekord anzustreben: „Zahl der Rückenkranken so niedrig wie nie zu vor!“

Es geht also vornehmlich um die Rückenschmerzen, die sich durch achtsames Verhal-

ten und rückenfreundliche Verhältnisse in unserer Lebens- und Arbeitswelt vermeiden lassen und darum, wie wir unsere Selbstheilungskräfte entfalten können, falls uns „die Hexe doch hin und wieder ins Kreuz schießt“. Thorsten Dargatz hat gründlich recherchiert, viele wissenschaftliche, statistische und auf Empirie beruhende praktische Erkenntnisse zusammengetragen und ausgewertet. Alles Wissenswerte zur Erhaltung und Förderung der Rückengesundheit bereitet er für den Laien übersichtlich in fünf Kapitel gegliedert auf und stellt auf unterhaltsame Weise komplexe biologische, medizinische und ergonomische Sachverhalte und deren Wirkungszusammenhänge verständlich dar. Er bedient sich einer lockeren Sprache und weist dezent akzentuiert mit plakativen und umgangssprachlichen Redewendungen darauf hin, wie wichtig die Reflexion der eigenen Sichtweise auf die



Thorsten Dargatz: **Das große AGR-Rückenbuch**
128 Seiten, 48 Abbildungen, Broschur
Format 17 x 24,5 cm
Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. (Hrsg.),
Selsingen 2014
Preis 10,95 € (D), eBook 7,95 € (D)
ISBN 978-3-936119-12-1

Rückenbefindlichkeit ist, und dass Rückengesundheit eigenverantwortlich und aktiv gestaltet werden und trotzdem oder gerade deswegen Spaß machen kann.

Im Small-Talk-Stil führt er auf wenigen Seiten in die Anatomie ein und spricht alle relevan-



ten Funktionen der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte an. Er beschreibt die wichtigen Aufgaben der Halte- und Bewegungsmuskulatur, geht dabei auch auf die stabilisierenden autochthonen Muskeln und auf die Bauchmuskeln ein, die ebenfalls stabilisierende Funktionen für die Wirbelsäule haben. „Unter der Lupe“ werden sodann die Schwachstellen der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte betrachtet, insbesondere, wie dauerhaftes Sitzen, Bewegungsmangel und Fehlbelastungen durch ungünstige Arbeitshaltungen ursächlich an schmerzhaften Muskelverspannungen beteiligt sind.

Das zweite und größte Kapitel ist mit 31 Seiten der Bewegung gewidmet. Hier gibt es viele praktische Tipps zum alltäglichen Bewegungsverhalten, wie beispielsweise sitzende Büromenschen den Bewegungsmangel oder Handwerker monotone Arbeitsbewegungen und -haltungen ausgleichen können. Für ein effektives Rückentraining empfiehlt Thorsten Dargatz – hier spricht der Sportwissenschaftler aus ihm – bewährte und im Fitnesstrend liegende Methoden für Fortgeschrittene und Anfänger wie zum Beispiel Krafttraining, Ausdauersport, Freihanteltraining, Koordinationstraining und Functional Fitness, aber auch TaiChi und Qi Gong. Er beschreibt die Übungsprinzipien und Wirkungsweise, Vor- und Nach-

teile sowie Qualifizierungskriterien, nach denen sich geeignete Trainer finden lassen.

Im Kapitel Rückenschmerzen und Psyche klärt er zunächst auf, wie Stress entsteht, wie er sich auf unser Befinden auswirkt und den Rücken belasten kann. Als „Wege aus der Stressfalle“ zeigt der Autor bekannte Strategien wie Zeitmanagement und gängige Entspannungsverfahren, Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobson und Meditation auf. Hier empfiehlt er auch Feldenkrais, Yoga und Zilgri als Entspannungsverfahren, obwohl diese eher achtsamkeitsbasierte Bewegungs- und Körpermethoden sind, die die Wahrnehmung schulen und zu einem bewussten Bewegungsverhalten führen. Werden sie erfolgreich unterrichtet, erzielen sie natürlich auch eine muskuläre und mentale Entspannung.

Welchen Einfluss die Ernährung auf Rückenschmerzen hat, erläutert das vierte Kapitel. Auch in diesem Zusammenhang zeigt sich der Rücken als höchst sensibel reagierendes Funktionssystem. Im Vordergrund stehen Empfehlungen für die Reduktion von Übergewicht, um die Wirbelsäule und die Gelenke zu entlasten. Angesprochen werden aber noch viele andere Aspekte wie unsinnige Diäten, Energiestoffwechsel, gefährliches Bauchfett sowie Essen und Seele.

Im letzten Kapitel stellt der Autor auf Rückenfreundlichkeit und Ergonomie geprüfte Produkte vor, die mit dem AGR-Gütesiegel aus-

gezeichnet wurden. Das sind zum Beispiel ergonomische Bürostühle, Computermäuse und -tastaturen, Bettssysteme und Entspannungsmöbel. Für Sport und Fitness sind es Übungsgeräte wie Schwingstäbe, Gymnastikmatten, Minitrampoline oder die mit Wasser gefüllte Trainingsröhre.

Im Gesamten ist das Buch sehr ansprechend. Gesundheitsbewusste Leser werden durch die Fülle von Anregungen und Empfehlungen und nicht zuletzt durch die Leseleichtigkeit motiviert, eigene Strategien zu entwickeln, ihren Rücken zu stärken. Lobenswert ist, dass das zweite Kapitel „Bewegung“ heißt und nicht „Sport“ und dass Thorsten Dargatz zu „mehr Bewegung“ statt zu „mehr Sport“ aufruft. So werden sich auch nicht sportbegeisterte Menschen von diesem Ratgeber anregen lassen. Hinsichtlich der Kapitel Bewegung und Psyche vermisst die Rezensentin allerdings Empfehlungen für ganzheitliche Gymnastik nach Susanne Klein-Vogelbach, die sich in der Neuen Rückenschule schon lange vor der Klinsmannschen Einführung des Functional Trainings im Jahr 2006 bewährte, oder Rhythmische Gymnastik als Faszientraining.

Kontaktinformationen

Cornelia M. Kopelsky
 Service für bewegende Publikationen
 Feckweilerbruch 28
 55765 Birkenfeld / Nahe
 ✉ Publikationen@CMKopelsky.de
 🌐 www.CMKopelsky.de



Auszug aus dem großen AGR-Rückenbuch

Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 10 Exemplare des Buches „Das große AGR-Rückenbuch“. Lassen Sie sich bis zum **18. Dezember 2015** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.





Gefahren durch falsche Abrechnungen

D. Benjamin Alt | Rechtsanwalt

Therapeuten sind es gewohnt, dass Rezepte in regelmäßigen Abständen „abgesetzt“ werden. Seit die Prüfpflicht fast ausschließlich auf den Schultern der Heilmittelerbringer lastet, ist das beinahe alltäglich geworden. Häufig sind einfache Fehler beim Ausfüllen bzw. Fehler, die sich bei einem Studium des Heilmittelkatalogs hätten verhindern lassen, Grund für die Absetzungen.

Einfache Absetzungen

Therapeuten müssen wissen, dass eine Verordnung vor Beginn der Tätigkeit des Therapeuten zu überprüfen ist. Sofern die Verordnung nicht ordnungsgemäß ausgestellt worden ist, darf sie nicht ausgeführt werden. In der Praxis werden die Prüfungen oftmals erst nach Abschluss der Behandlung durchgeführt. Dann kommt es nicht selten zu unangenehmen Überraschungen, denn es ist fraglich, ob Änderungen noch möglich sind und ob die Möglichkeit besteht, die Vergütung von der Krankenkasse zu erhalten.

Betrugsvorwürfe

Neben den „einfachen“ Absetzungen gibt es aber solche, die für Therapeuten weit aus weitreichendere Konsequenzen haben können. Bei manchen Absetzungen geht es nicht um eine einfache Formalie, bei der ein Fehler unterlaufen ist, sondern um ernstere Anliegen. Es ist die Rede von Absetzungen, die schwerste Konsequenzen für den Therapeuten haben können. Man kann auch von „Abrechnungsbetrug“ reden, wobei dieses Wort selten korrekte Verwendung findet. Dazu sollten Therapeuten wissen, dass einige Krankenkassen inzwischen Personal in Prüfabteilungen oder Prüfgruppen abgestellt haben, die sich maßgeblich mit Rezeptprüfungen auseinandersetzen und wesentlich genauer hinschauen, als dies in der Vergangenheit der Fall war. Dadurch werden bei manchen Kassen enorme Einsparpotenziale ausgeschöpft. Beim genaueren Hinsehen fallen viel mehr Fehler auf, als bei der flüchtigen Kontrolle. Dazu gehören auch wirklich schwere Fehler, die früher unentdeckt blieben.

In einigen Fällen bekommen Therapeuten zu nächst einmal nicht sonderlich viel davon mit,

dass ein schwerwiegender Absetzungsgrund vorgelegen hat. Es wird lediglich ein Rezept abgesetzt und eventuell noch eine kurze Mitteilung seitens der Kasse an die Abrechnungsstelle gemacht, worin die Absetzung begründet ist. Teilweise erst Monate oder gar Jahre später beginnt das eigentliche „Sanktionsverfahren“ gegen die entsprechenden Therapeuten. Spätestens jetzt wird es ernst.

Das Verfahren beginnt in den meisten Fällen mit einem recht unspektakulären Schreiben der Krankenkasse, in dem man aufgefordert wird, sich zu einem Sachverhalt zu äußern. Dies läuft unter dem Stichwort „Anhörung“. Therapeuten, die nun spontan selbst anrufen oder schriftlich antworten, haben damit schon in einigen Fällen den ersten Fehler gemacht, weil sie nicht bemerkt haben, wie ernst die Lage ist. Sofern ein derartiges Anhörungsschreiben eintrifft, wird den Therapeuten schon ein schwerwiegendes, unrechtmäßiges Handeln vorgeworfen. Dabei geht es in der Regel um Verstöße gegen die Rahmenverträge mit den Krankenkassen. Der Blick in den jeweiligen Rahmenvertrag lohnt sich. Zu wenigen Therapeuten ist überhaupt bewusst, was dort geregelt ist, obwohl sie sich an die dortigen Regeln halten müssen.

Insoweit ist klarzustellen, dass es bei Verstößen gegen Rahmenverträge zu sehr unangenehmen Sanktionen für Therapeuten kommen kann. Es beginnt mit einer einfachen Ermahnung, jedoch sind auch in vielen Fällen Verstöße derart erheblich, dass Geldstrafen verhängt werden können. Sie können sich bis auf 50.000 Euro belaufen. Eine weitere Sanktion ist der Entzug der Kassenzulassung. In manchen Fällen ist die Krankenkasse angehalten, die Angelegenheit an die Staatsanwalt-



Rechtsanwalt D. Benjamin Alt,
Leiter der Rechtsabteilung des VPT

schaft weiterzuleiten, der dann alle Mittel des Strafrechts zur Verfügung stehen. Sie beginnen bei Geldstrafen und enden bei einem Berufsverbot oder einer Gefängnisstrafe. Sie merken, wie ernst die Lage werden kann?

Art der Verstöße

Leider gibt es immer noch Therapeuten, die Verordnungen für Zertifikatsleistungen annehmen, ohne Zertifikatsleistungen abgeben zu dürfen. Es ist dann verboten, die Zertifikatsleistung abzurechnen. Es ist mithin auch verboten beispielsweise einfache Krankengymnastik abzurechnen. Der Patient hat nämlich einen Anspruch darauf, die höherwertige Behandlung zu erhalten. Somit darf die Zertifikatsleistung auch nicht von Therapeuten ohne Zertifikat abgegeben werden.

Ein Dauerbrenner ist zudem die „Globalbestätigung“. Damit ist gemeint, dass ein Rezept beispielsweise bei der ersten Behandlung von einem Patienten vollständig unterschrieben wird und er damit bestätigt, dass er bereits alle Behandlungen erhalten hat. Das ist streng untersagt und führt nicht selten dazu, dass im Anschluss die Behandlungstermine, die auf dem Rezept eingetragen wurden, nicht korrekt sind. Dann wiederum liegt das Problem



vor, dass Behandlungen berechnet werden, die eben nicht abgegeben wurden. Das ist quasi ein „Klassiker“ der schwerwiegenden Rezeptabsetzungen bzw. Vertragsverstöße.

Bei allen erläuterten Verhaltensweisen handelt es sich um schwerwiegende Verstöße gegen die Rahmenverträge und wohl auch um strafrechtliche Verstöße. Nicht selten werden derartige Verstöße jedoch Therapeuten vorgehalten, ohne dass ein derartiger Verstoß tatsächlich vorgelegen hat. Auch ist der Kasse möglicherweise nur die halbe Wahrheit bekannt, weshalb es Rechtfertigungs-, Entschuldigungs- oder zumindest Milderungsgründe für Therapeuten gibt.

Empfehlenswertes Vorgehen

Spätestens dann, wenn Sie ein derartiges Schreiben von der Krankenkasse erhalten ha-

ben, sollten Sie sich an jemanden wenden, der wirklich Ahnung von der Thematik hat. Immer wieder melden sich Therapeuten spontan selbst bei der Kasse. Nicht selten führte dies zu erheblichen Konsequenzen für die Therapeuten, weil sie nicht wussten, wie sie sich gegen einen derartigen Vorwurf zur Wehr setzen sollten und zur Aufklärung beitragen konnten. Auch muss ich darauf hinweisen, dass dieses Rechtsgebiet derart speziell ist, dass es wenig sinnvoll erscheint, sich an Rechtsanwälte zu wenden, die nicht regelmäßig mit derartigen Fällen betraut sind. Auch dies führte leider schon zu Fehlberatungen und in der Folge zu unangenehmen und unangemessenen Konsequenzen.

Demnach bleibt abzuwarten, ob das Prüfverhalten der Krankenkassen weiterhin derart penibel sein wird. Da jedoch immer mehr

Verstöße zutage treten, ist eher von einer Ausweitung der Prüfungen auszugehen. Zukünftig soll eine Software in Arztpraxen viele Fehler ausschließen. Bis es so weit ist, wird es allerdings noch ein wenig dauern.

Kontaktinformationen

Rechtsanwalt D. Benjamin Alt

Leiter der Rechtsabteilung des VPT
(Verband Physikalische Therapie)

✉ Alt@vpt.de

» www.rechtsanwaltalt.de

Frühzeitige Physiotherapie zahlt sich aus

Akute Rückenschmerzen gut behandeln

Patrick Heldmann | Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V

Lumbale Rückenschmerzen sind nach wie vor einer der häufigsten Gründe, sich in eine medizinische Behandlung zu begeben. Die Kosten für Rückenbehandlungen explodieren – auch weil viele unnötige Maßnahmen durchgeführt werden. Neue Studien belegen: Bei akuten Rückenschmerzen können Patienten durch eine in den ersten zwei Wochen begonnene Physiotherapie am meisten profitieren. Dies ist besonders in der derzeitigen Diskussion um den Direktzugang zum Physiotherapeuten interessant: Denn mit dem sogenannten Direct Access könnten Patienten schneller durch Physiotherapeuten behandelt werden, was überflüssige Schritte für Patienten und Kostenträger vermeidet.

Hintergrund

In Deutschland ist Rückenschmerz die häufigste Schmerzursache und die damit einhergehenden, jährlich zunehmenden direkten Krankheitskosten von mehr als 8,3 Milliarden Euro im Jahr sind gravierend (Wenig et al. 2009). Laut einer Forsa-Umfrage (2015) im Auftrag der Techniker Krankenkasse leiden fast zwei Drittel der Frauen und über die Hälfte der Männer häufig oder dauerhaft an Rückenschmerzen. Besonders alarmierend: Bei den 18- bis 25-jährigen jungen Erwachsenen ist es auch schon fast die Hälfte. Treten die Beschwerden erstmalig auf, lässt sich das meistens innerhalb von zwei bis vier Wochen

beseitigen. Bei einem Viertel der Betroffenen kommt es jedoch zu wiederkehrenden Schmerzepisoden. Darüber hinaus werden Rückenschmerzen immer häufiger chronisch (Childs et al. 2015).

Bildgebende Verfahren und OPs oft unnötig

Internationale Leitlinien empfehlen bei akuten unspezifischen Rückenschmerzen, nicht verfrüht bildgebende Verfahren anzuwenden. Röntgen, CT oder MRT sind in diesem Zusammenhang zumeist weniger sinnvoll und bringen hohe volkswirtschaftliche Kosten mit sich (Jarvik et al. 2015). Darüber hinaus kann die



© granata68 | Fotolia.de



frühe Anwendung bildgebender Verfahren den Patienten den Optimismus einer Heilung nehmen und das Vertrauen, selbst etwas bewirken zu können, empfindlich stören. Das begünstigt wiederum die Anwendung weiterer Folgeverfahren, wie Operationen, und damit auch das Risiko einer immensen Steigerung der Kosten (Childs et al. 2015). Laut der Techniker Krankenkasse (2015) werden in Deutschland zu häufig unnötige Rückenoperationen durchgeführt. So haben sich 85 Prozent der Rücken-OPs nach einer Zweitmeinung als unnötig herausgestellt.

Frühe Physiotherapie lohnt sich

Die von der Ärzteschaft herausgegebene Nationale Leitlinie Kreuzschmerz empfiehlt zwar derzeit noch bei akuten, unspezifischen Rückenschmerzen, Physiotherapie (Krankengymnastik) zunächst nicht zu verordnen. Eine aktuelle Studie von Childs et al. (2015) widerspricht allerdings dieser These und fordert eine Überprüfung dieser Empfehlung. Childs et al. fanden heraus: Menschen mit akuten, unspezifischen Rückenschmerzen, die spätestens nach 14 Tagen von Physiotherapeuten behandelt wurden, verursachten im Durchschnitt 60 Prozent weniger Kosten als Patienten, die erst später zum Therapeuten überwiesen wurden. Demnach mussten Patienten, die früh zum Physiotherapeuten konnten, signifikant seltener operiert, gespritzt oder mit bildgebenden Verfahren untersucht werden. In diesen frühen physiotherapeutischen Behandlungen wurde besonders das Erlernen von aktiven Verhaltensstrategien durch Anleitung und Coaching durch Therapeuten in den Mittelpunkt gesetzt, bevor die Patienten möglicherweise negative Überzeugungen und Erwartungen hinsichtlich ihrer Beschwerden entwickelten.

Der nächste Schritt: Direkt zur Physiotherapie

Daher hat sich inzwischen bei verschiedenen Akteuren im Gesundheitssystem die Auffassung durchgesetzt, dass ein Direktzugang zur Physiotherapie, also ohne dass Patienten erst ein Rezept bei ihrem Arzt oder ihrer Ärztin einholen müssten, viele Vorteile bringt. Dabei geht es keineswegs darum, dass Physiotherapeuten die Ärzte ersetzen sollten. Vielmehr wird die Aufgabenverteilung der Zukunft darauf ausgelegt sein, dass jeder



Frühzeitige Physiotherapie bei akutem Rückenschmerz verringert die Gefahr von Chronifizierung (Quelle: IFK)

medizinische Beruf seine Kompetenzen dort einsetzt, wo sie für die Patienten am meisten Sinn machen. Das heißt: Erkennen Physiotherapeuten bei den Patienten, dass sie weitere ärztliche Hilfe benötigen, schicken sie die Patienten zum Arzt – und Ärzte überweisen bei entsprechender Indikation frühzeitig an die Physiotherapie.

Nur sollten Patienten schon direkt Physiotherapeuten aufsuchen dürfen, um ohne Verzögerung gegen Schmerzen vorgehen zu können. Dass eine größere Autonomie für Physiotherapeuten für alle Beteiligten von Vorteil ist, hat der Physiotherapie-Berufsverband IFK bereits in einem Modellvorhaben geprüft, das derzeit noch läuft und vor dem endgültigen Abschluss schon vielversprechende Ergebnisse in Aussicht stellt. Auch international belegen bereits Studien die Vorteile eines Direktzugangs zur Physiotherapie (u. a. Ojha et al. 2014). Laut der Canadian Physiotherapy Association (2013) sind die größten Nutzen des Direktzugangs:

- Kostenreduzierung für das Gesundheitssystem
- gesteigerte Patientenzufriedenheit
- reduzierte Krankheitstage
- Reduzierung des Chronifizierungsrisikos durch einen frühen Beginn der Physiotherapie

Fazit

Bei akuten, unspezifischen Rückenschmerzen sind vorschnelle Röntgenuntersuchungen und Operationen häufig wenig zielführend. Vielmehr hat sich gezeigt, dass eine früh einsetzende Physiotherapie den Patienten mehr Motivation und Optimismus vermittelt und sie darin anleitet, selbst aktiv an der Heilung teilzuhaben. Aktuelle Untersuchungen haben gezeigt, dass die Behandlung durch Physiotherapeuten zu signifikant weniger Operationen, Injektionen oder weiteren bildgebenden Verfahren führt. Dies legt zweifelsfrei nahe, dass der Direktzugang zur Physiotherapie aus Sicht von Patienten, Kostenträgern und der gesamten Volkswirtschaft ein geeignetes Instrument ist, um Schmerzen rascher zu lindern und Kosten zu einzusparen. Physiotherapeuten und Ärzte können somit zudem ihre Zusammenarbeit auf Augenhöhe stärken. Das würde den Patienten mehr dienen als ausschweifende Debatten über einen Ärztemangel.

Kontaktinformationen

Raika Sobiech
 Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V.
 Gesundheitscampus-Süd 33
 44801 Bochum
 ↗ 0234/9774545
 ☎ 0234/97745540
 ✉ sobiech@ifk.de
 🌐 www.ifk.de



Premium-Service für Mitglieder des BdR e. V.

Dirk Hübel | Diplomsportwissenschaftler | Vorstand BdR e. V.

„Am wichtigsten sind und bleiben unsere Mitglieder!“. Das betonte der Vorstand des Bundesverbands deutscher Rückenschulen (BdR e. V.) bei der jährlichen Mitgliederversammlung. Im Jahr 2015 hat der Verband viel bewegt. Nun steht neben der Organisation von Expertenworkshops, hochwertigen Fortbildungen und Kongressen die Weiterentwicklung des KddR-Curriculums im Fokus.



Um den Wünschen unserer Mitglieder gerecht zu werden, haben wir in den zurückliegenden Monaten viel getan und ein umfangreiches Vorteilspaket geschaffen. Immer wieder wurden Wünsche an uns herangetragen, um Probleme beim anspruchsvollen Zertifizierungsprozess der Zentralen Prüfstelle Prävention zu minimieren, Hilfe zur professionellen Darstellung und Bewerbung von Kursangeboten zu geben oder einfach lästige Zusatzarbeit zu minimieren. Wir finden, das Ergebnis kann sich mehr als sehen lassen.

Zum besonderen Mitgliederservice gehören auch wissenschaftlich fundierte, fertig ausgearbeitete Seminare und Präsentationen für Fachvorträge rund um die Rückengesundheit. Zur erleichterten Umsetzung ist diesen Medien sogar eine Anwenderhilfe beigelegt, die die Vorgehensweise exakt erläutert und Inhalte näher beschreibt. Damit werden ohne viel Vorarbeit professionelle Auftritte auf Gesundheitsveranstaltungen, Messen oder bei Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements ermöglicht. Diese und weitere interessante Unterlagen finden Sie auf der BdR-Homepage im Mitgliederbereich (www.bdr-ev.de).

ckenschullehrer in ganz Deutschland bei ihrer Tätigkeit unterstützen. Nur gemeinsam lässt sich die Rückengesundheit bundesweit nachhaltig fördern – genauso, wie es das BdR-Motto formuliert: Gemeinsam. Gut. Bewegen.

Sie haben Fragen zu einer Mitgliedschaft im BdR oder Sie benötigen Infos rund um Ihre Arbeit als Bewegungsfachkraft? Ihre Fortbildungseinrichtung hat Interesse an einer Kooperation? Sprechen Sie uns an.

Premium-Service der BdR-Mitgliedschaft

Ihre Vorteile:

- ▶ komplett ausgearbeitete Antragstellung zur Zertifizierung Ihres Präventionskurses bei der Zentralen Prüfstelle Prävention
- ▶ umfangreiche Marketingunterstützung und Corporate Design-Paket mit druckfertig vorbereiteten Vorlagen
- ▶ BdR-Mitgliedslogo zum Download für Ihre Außendarstellung
- ▶ Sonderkonditionen für Fortbildungen und Kongresse
- ▶ kostenfreie Lizenzverlängerungen
- ▶ kostenfreies Abo der Fachzeitschrift „Die Säule“
- ▶ Mitgliedschaft im Netzwerk besonders qualifizierter Rückenschullehrer
- ▶ vergünstigte Serviceleistungen unseres Kooperationspartners AGR e. V. und vieles mehr

Kontaktinformationen

Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

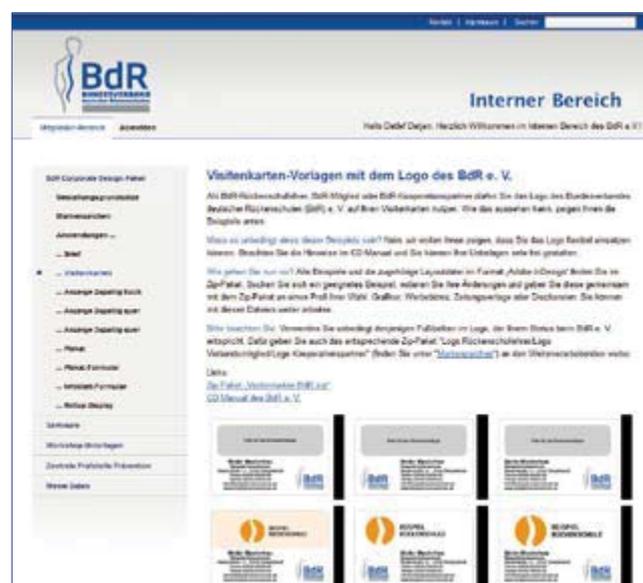
Bleekstraße 22
30559 Hannover

☎ 0511/3502730

✉ info@bdr-ev.de

🌐 www.bdr-ev.de

Die Rückmeldung der BdR-Mitglieder zu diesen Hilfsmitteln und Erleichterungen war ausschließlich positiv und überaus dankbar. Genauso sollte ein Verband arbeiten und ohne finanzielle Interessen berufsübergreifend Rückenschullehrer in ganz Deutschland bei ihrer Tätigkeit unterstützen.



Geschützter Mitgliederbereich auf der Internetseite des BdR



einfachbewegen: spontan – regelmäßig – in den Alltag integriert

Eine Offensive der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

Dr. Dieter Breithecker | Miriam Cote

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

Die Offensive: einfachbewegen im Alltag

Die Offensive einfachbewegen will Rahmenbedingungen schaffen, die im Alltag von Menschen aller Altersstufen ein bewegtes und bewegendes Lebensverhalten ermöglichen. Im Fokus steht dabei, die körperlichen, geistigen und sozialen Aspekte von Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Grundlage hierfür sind aktuelle wissenschaftliche Daten, die belegen, dass körperliche Aktivitäten mit leichter und mittlerer Intensität positive Effekte auslösen – vorausgesetzt, sie finden regelmäßig statt. Denn Bewegung ist überall und zu jeder Tageszeit möglich, der Alltag bietet eine Fülle von Bewegungsverführungen, die nur darauf warten, erkannt und genutzt zu werden. Darüber hinaus können Arbeits-, Lern- und Lebensräume (um-)gestaltet und so organisiert werden, dass sie spontane Bewegung zulassen.

Sie sind an einfachbewegen interessiert?

Dann werden Sie Partner. Die Offensive versteht sich als ein Bündnis aus Partnern, die gemeinsam mit uns einfachbewegen in Ihre Netzwerke und in die Öffentlichkeit tragen. Zu unseren Partnern zählen zum Beispiel öffentliche und institutionelle Träger, Dachorganisationen, Krankenkassen, Verbände, Ärzteorganisationen, wissenschaftliche Einrichtungen und die Industrie.

Kontaktinformationen

Dr. Dieter Breithecker

Miriam Cote

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

✉ info@haltungsbewegung.de

🌐 www.einfachbewegen.org



Sie wollen einfachbewegen umsetzen?

Dann unterstützen wir Sie gerne:

- Wir bündeln für Sie wissenschaftliche Fakten und aktuelle Erkenntnisse.
- Wir stellen Ihnen Empfehlungen und praxisnahe Tipps für den Alltag zusammen.
- Wir unterstützen Sie bei der Gestaltung von Lern-, Arbeits- und Lebensräumen für Menschen, sodass sie nachhaltigen Einfluss auf spontanes Bewegungsverhalten nehmen.

Im gemeinsamen Dialog wollen wir Bewusstsein für die Wirkungskette Bewegung, Gesundheit und Kognition schaffen.

Machen Sie mit und nehmen Sie unter www.einfachbewegen.org/kontakt Kontakt mit uns auf. Wir informieren Sie gerne ausführlich über das Konzept.



Der Alltag hält vielfältige Bewegungsverführungen bereit



Neues vom DGymB

DGymB-Qualitätssiegel

Im Rahmen der Jubiläen 90 Jahre Deutscher Gymnastikbund (DGymB) e. V. und 60 Jahre Bundesverband staatlich anerkannter Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS) wurde das DGymB-Gütesiegel an die Mitgliederschulen des BBGS sowie die Mitglieder des DGymB vergeben. Das Qualitätssiegel dokumentiert einen fachlich fundierten Unterricht mit staatlich ausgebildeten oder examinierten Fachkräften. Institutionen oder Personen, die das Qualitätssiegel erhalten möchten, müssen nachweisen, dass sie staatlich geprüfte oder examinierte Fachkräfte sind oder beschäftigen. Dazu gehören: staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrer, staatlich geprüfte Bewegungs-, Rhythmik- und Tanzpädagogen, Physio- und Sporttherapeuten, Bachelor und Master im Bereich Fitness- und Gesundheitsmanagement.

Auch für Firmen ist das Qualitätssiegel interessant: Sie erhalten es für diverse Sportgeräte in der Überprüfung des funktionellen Einsatzes in verschiedenen Bereichen der Gymnastik und der Altersstufen. Ein Anforderungsbogen ist erhältlich bei der Geschäftsstelle des DGymB.



Neues DGymB-Kolleg ist da

Das aktuelle Fort- und Weiterbildungsprogramm des Deutschen Gymnastikbundes erscheint im Dezember. Es nennt sich DGymB-Kolleg und enthält spannende Fortbildungen, unter anderem zu den Themen Nordic Walking-Ausbildung mit vier Zulassungsstufen bei der Zentraltalen Prüfstelle Prävention (ZPP), Aquagym, Sturzprophylaxe, Wirtschaft und Kommunikation. Erhältlich



ist das DGymB-Kolleg bei der Geschäftsstelle des DGymB. Die Versandkosten betragen 1,45 Euro. Es steht auch online unter www.dgymb.de zum Download bereit.

Kontaktinformationen

Deutscher Gymnastikbund (DGymB)
Geschäftsstelle
Casteller Str. 37
65719 Hofheim/Ts.
☎ 01523/4146213
✉ berufsverband@dgymb.de
🌐 www.dgymb.de

Zusatzbezeichnung orthopädisch fortgebildete/r Rheumatologe/-in

Zertifizierungskursreihe zum RhefO

Nach Informationen der Akademie Deutscher Orthopäden (ADO)

Orthopäden werden in ihrer täglichen Praxis von Patienten mit entzündlich rheumatischen Beschwerden aufgesucht. Auch wenn diese nur einen Anteil von 5 bis 10 Prozent ausmachen, ist es besonders wichtig, diese Erkrankungen früh zu erkennen, zu diagnostizieren und zu behandeln, um spätere Schäden zu vermeiden.

Die Rheumatologie hat sich in Bezug auf Diagnostik und Therapie in den letzten Jahren erheblich verändert. Diese Erkenntnisse vermittelt die Akademie Deutscher Orthopäden (ADO) den Orthopäden in Form einer speziellen Fortbildung:

- I – Früherkennung rheumatischer Erkrankungen
- II – Frühbehandlung rheumatischer Erkrankungen
- III – Behandlung weiterer rheumatischer Erkrankungen

Nachdem alle drei Fortbildungskurse erfolgreich absolviert und die Zusatzleistungen in der Rheumatologie erbracht wurden, wird

nach bestandenen Prüfungen eine Zertifizierung über die ADO erteilt. Damit sind Fachärzte berechtigt, die Bezeichnung „rheumatologisch fortgebildete/r Orthopäde/-in, RhefO“ (ADO) zu führen. Die Kurse laufen das ganze Jahr über in verschiedenen Regionen. Informationen zu den Kursen und den Kooperationsveranstaltungen sind telefonisch oder online erhältlich.

Diese Fortbildung ersetzt jedoch keineswegs die Weiterbildung zum Orthopädischen Rheumatologen über die Ärztekammer. Der RhefO kann in den Strukturverträgen mit Kassenärztlichen Vereinigungen und Krankenkassen bedeutsam sein. Eine Vorreiterrolle spielt hier bereits der Vertrag von Baden-Württemberg



„Schnittstellen der Versorgung von Patienten mit rheumatischen Erkrankungen“. In weiteren Bundesländern werden aktuell Verhandlungen geführt, um die Orthopäden und rheumatologisch fortgebildeten Orthopäden in die Versorgungslandschaft Rheuma einzubeziehen.

Kontaktinformationen

Akademie Deutscher Orthopäden (ADO) des BVOU e. V.
Straße des 17. Juni 106–108
10623 Berlin
☎ 030/79744459
✉ info@institut-ado.de
🌐 www.institut-ado.de



3D-Aktiv-Sitz swopper für werdende Mütter

Rückengesund durch die Schwangerschaft

Nach Informationen der aeris GmbH

Der 3D-Aktiv-Stuhl swopper, der für mehr natürliche 3D-Bewegung und gegen Rückenschmerzen entwickelt wurde, macht mehr als doppelt so viel Bewegung möglich wie herkömmliche (Büro-)Stühle. Das tut jedem gut. Und vielen Schwangeren ganz besonders.

In der Schwangerschaft steht das Wohlbefinden von Mutter und Kind im Mittelpunkt: Fühlt sich die Mutter wohl, ist das auch gut fürs Kind. Da jeder Mensch und jede Schwangerschaft anders ist, gibt's viele verschiedene Tipps und Empfehlungen für mehr Wohlbefinden, weniger Rückenschmerzen und besseres Stillen und Einschlafen. Und alle haben ihre Berechtigung. Kurz vor der Geburt haben viele Schwangere den eher beschwerlichen Teil ihrer Schwangerschaft noch vor sich. Auch, wer bislang gut zurecht kam, merkt nun öfter: Es schmerzt im Kreuz, der Bauch zieht nach vorn, der Rücken kann nicht mit, Sitzen ist schwierig. Wer es versäumt hat, sich rundum eine gute Muskulatur aufzubauen, kann jetzt aber noch etwas tun.

Hebamme Anja Constance Gaca befasst sich in ihrem Blog www.vonguteneltern.de auch mit diesem Thema. Konkret dazu befragt, sagt sie: „Die meisten Rückenbeschwerden in der Schwangerschaft entstehen aus der Kombination von schlechter Haltung und der schwangerschaftsbedingten Auflockerung der Muskulatur im Beckenbereich.“ Sie empfiehlt Schwangeren, das Sitzen spätestens jetzt dynamischer zu gestalten.

Gut für die Haltung, auch in der Schwangerschaft: der swopper (Quelle: aeris, Gisela Schenker)



3D-Sitzen ist beckenbodenfreundlich

Nach dem Test eines dreidimensional flexiblen Aktiv-Sitzes urteilt sie: „Der Sitz macht nicht nur Spaß, sondern ist auch außerordentlich beckenbodenfreundlich. Man kommt nämlich immer wieder in eine gesunde Aufrichtung, wenn man bei längerer Sitzdauer zum Zusammensacken neigt. Ganz automatisch entlastet man das Becken, die Hüfte und natürlich den Rücken durch die freien Bewegungen nach rechts und links sowie nach vorne und hinten. Nach drei Stunden Dauertest hatte ich am nächsten Tag sogar einen leichten Muskelerkater im unteren Rückenbereich. Das nenne ich doch mal aktives Sitzen!“

In einer Antwort dazu bestätigt Simone – ebenfalls Hebamme und gerade schwanger – diese Erfahrung. Sie freut sich, dass sie zuhause und im Büro auf einem swopper sitzen kann. Besonders wegen des ständigen, sanften Drucks von unten, „den man mit allen in Becken, Bauch und Rücken verfügbaren Muskeln ausbalancieren muss.“ Und „Fräulein Rucksack“, die sich in diesem Blog am 2. Juni meldet, ist für die Schwangerschaft explizit der swopper empfohlen worden.

Muskelaufbau und Stabilisierung in LWS und ISG

Unterstützt von erfahrenen Praktikern, erklärt Eva Ackermann von der Hochschule Trier die Wirkung dieses 3D-Stuhles so: „Durch regelmäßiges Sitzen auf dem swopper wird die Mobilität gerade in der unteren Lendenwirbelsäule (LWS) und im Iliosakralgelenk (ISG) gefördert. Es werden auch die Muskeln angesprochen, die diesen Bereich stabilisieren. Gerade diese Stabilisierung ist während der Schwangerschaft enorm wichtig. Denn durch das Gewicht des Kindes und des Bauches wer-

den die LWS- und die ISG-Region ganz besonders belastet.“

Auch beim Stillen und Wiegen leistet der swopper gute Dienste. Weil das Hin-und-her-Wiegen Mutter und Kind gleichermaßen beruhigt und sich das insgesamt förderlich auf die gesamte Stillsituation auswirkt. „Und“, ergänzt Physiotherapeutin Dorothea Proding-Glöckl aus München, „oft haben Neugeborene bei der Umstellung auf Muttermilch Probleme mit dem Darm. Das Beste, was man dann tun kann, ist zu ‚swoppen‘. Das Auf- und Abschwingen aktiviert die Darmtätigkeit des Kindes und hilft ihm, diese Phase der Umstellung gut zu bewältigen.“

Das Einzigartige an der 3-D-Technologie von aeris, die man im swopper, im Kinder-Drehstuhl swoppster und im Aktiv-Bürostuhl 3Dee findet, ist zum einen die Schwingfähigkeit, die den Körper beim Hinsetzen sanft abfedert. Zum anderen ist es die spezielle Neigefähigkeit des Stuhles, die es Schwangeren besonders gut ermöglicht, beim Aufstehen das Gewicht nach vorne zu verlagern und sich erst dann zu erheben, wenn sich die Nasenspitze leicht vor dem Bauch befindet. Und drittens geht es um den Bewegungspunkt des Stuhles, den aeris – im Gegensatz zu vielen anderen Stuhl-Konzepten – ganz bewusst sehr tief (bodennah) konzipiert hat, damit der Körper sich harmonisch und ganzheitlich bewegen kann und spontane Abknickungen im LWS-Bereich vermieden werden.

Kontaktinformationen

aeris GmbH
 Presse & Öffentlichkeitsarbeit
 Sabine Krietemeyer
 Ahrntaler Platz 2–6
 85540 Haar bei München
 ☎ 089/900506-34
 ☎ 089/903939-1
 ✉ presse@aeris.de
 🌐 www.aeris.de



Lattoflex Initiative rü ckenschmerzfreies Leben

Unterstützung der täglichen Patientenberatung für Ärzte und Therapeuten

Interview mit Boris Thomas, Inhaber von Lattoflex und Gründer der Initiative

Eine Welt ohne Rückenschmerzen – das hört sich gut an, aber ist das auch möglich? Und was treibt einen renommierten Bettenhersteller an, eine solche Initiative zu starten? Wir sprachen mit Boris Thomas, dem Inhaber von Lattoflex in der dritten Generation.



Redaktion: Herr Thomas, was hat Sie bewogen, die Initiative für ein rü ckenschmerzfreies Leben zu grü nden?

Boris Thomas: Als mein Vater und mein Großvater 1957 den ersten Lattenrost der Welt gebaut haben, stellten sie sich eine einzige Frage: Wie kann ein Mensch schmerzfrei liegen und schlafen, und was können wir gegen das Volksleiden Rückenschmerzen wirksam unternehmen? Und dieser Ausgangsfrage sind wir bei Lattoflex bis heute treu geblieben. Wir unterstützen alle Menschen weltweit, die aktiv daran arbeiten, Menschen von Rückenschmerzen zu befreien. Und ein schmerzender Rücken kann viele Ursachen haben. Deshalb werden wir mit dieser Initiative alle diese Ansätze für die Menschen bündeln.

Was beinhaltet die Initiative und wie hilft sie Menschen mit Rückenschmerzen?

In der Initiative bündeln wir alle Informationen und konkrete Handlungsempfehlungen für Menschen mit Rückenschmerzen. So gibt es zum Beispiel einen kostenlosen Rücken-

kurs mit Videoanleitungen und unzähligen Informationen zu allen Aspekten von Rückenschmerzen.

Welchen Nutzen bietet die Initiative für Ärzte und Therapeuten, Praxen und Kliniken? Wie unterstützt die Initiative die tägliche Arbeit in den Praxen?

Wir alle wissen um die komplexen Ursachen von Rückenschmerzen. Die Initiative greift viele Themenbereiche auf und bietet dem Patienten konkrete Tipps für mehr Rückengesundheit. Wie oft möchten Patienten die Ursachen ihrer Probleme ergrü nden und erwarten Informationen von ihrem Arzt oder Therapeuten? Ärzte und Therapeuten können ihren Patienten die Initiative und insbesondere den Rückenkurs empfehlen. Es spart viel Redezeit und gibt den Fachleuten die Sicherheit, dass die Patienten fundierte und verständliche Informationen erhalten, vergleichbar mit der Funktion medizinischer Packungsbeilagen. Die lesen Ärzte den Patienten auch nicht vor, weisen aber darauf hin, dass sie sorgfältig gelesen und beachtet werden müssen. Die Praxis erweitert somit – ohne eigenen Aufwand – ihr Leistungsspektrum.

www.rueckenschmerzfreileben.com. Auf dieser Seite finden Betroffene die Namen aller Fachleute, an die sie sich vor Ort zur Lösung ihrer Probleme wenden können. Das sind Ärzte, Therapeuten, Ergonomie-Experten, Ernährungs- und Bewegungswissenschaftler und speziell ausgebildete Lattoflex-Fachhandelspartner. Zusätzlich können sich Betroffene hier kostenlos für den Lattoflex-Rückenkurs anmelden.

Wie können die medizinischen Berufsgruppen Mitstreiter der Initiative werden und sich auf der Seite www.rueckenschmerzfreileben.com als Experte ausweisen lassen?

Wer es sich zur Aufgabe gemacht hat, Rückenschmerzen zu heilen bzw. zu lindern und die Lattoflex Initiative für ein rü ckenschmerzfreies Leben unterstützen möchte, kann sich kostenfrei dazu anmelden.

Kontaktinformationen

Lattoflex Initiative
für eine Welt ohne Rückenschmerzen

Postfach 1464

27432 Bremervörde

☎ +49 4761/979107

✉ rueckenschmerz@lattoflex.com

🌐 www.rueckenschmerzfreileben.com

Wie erfahren Betroffene von dieser Initiative? Wer sagt ihnen, wie und wo sie die Informationen, praktischen Tipps und Hilfestellungen bekommen?

Zentraler Ausgangspunkt der breit angelegten Öffentlichkeitsarbeit ist das Internet, siehe

Experte bei der Lattoflex Initiative werden

Wer Interesse hat, sich als Experte der Initiative anzuschließen, kann die dieser Ausgabe beiliegende Rückantwort „Kostenfreie Anmeldung für Ärzte und Therapeuten“ dazu nutzen. Sollten Sie kein Formular vorfinden, wenden Sie sich bitte direkt an die Lattoflex Initiative.





Neue Medien für Rückenprävention am Arbeitsplatz

Dauphin-Ergonomie 4.0

Susanne Weber | Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG

Ganzheitliche Lösungen für ergonomisch ideale Arbeitsplätze in Industrie und Büro waren das zentrale Thema des Messeauftritts der Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG (DHDG) auf der diesjährigen Fachmesse für Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit A+A. Zu der ganzheitlichen Herangehensweise des Unternehmens gehört auch, über die reine Arbeitsplatzausstattung hinaus für die Themen Ergonomie und Rückenprävention zu sensibilisieren. Auf der A+A stellte die DHDG daher zeitgemäße Methoden vor, um Ergonomiekompetenz und dauerhafte Präventionskulturen in Unternehmen aufzubauen.

Ausstattung plus Wissen

Ergonomisch geeignete Möbel bilden die Grundlage für einen körpergerechten Arbeitsplatz. Darüber hinaus müssen Mitarbeiter aber auch für das Thema Ergonomie sensibilisiert werden. Denn nur, wenn die arbeitenden Menschen über das nötige Wissen verfügen, können sie Stuhl, Tisch und Technik ergonomisch ideal nutzen. Dies erkennen immer mehr Arbeitgeber und zielen mit einer Kombination aus körpergerecht eingerichteten Arbeitsplätzen und einer Bewusstseinsbildung für Ergonomie darauf ab, der Volkskrankheit Rückenleiden vorzubeugen.



Mit der neuen App „90-Sekunden-Arbeitsplatzcheck“ können Büroarbeiter ihre Arbeitsplatzsituation schnell und einfach selbst überprüfen (© Dauphin HumanDesign® Group)

Die Dauphin HumanDesign® Group (DHDG) bietet Unternehmen dabei mit einem vielfältigen Dienstleistungsportfolio im Bereich der Ergonomieberatung kompetente Unterstützung an. Das herstellerunabhängige und produktneutrale Beratungsangebot der DHDG basiert auf einem 5-Punkte-Programm, dessen Module bedarfsabhängig auch einzeln eingesetzt werden können. Auf diese Weise lässt sich die Ergonomieberatung genau auf die spezifischen Anforderungen eines Unternehmens maßschneidern. Das Spektrum der Service-Leistungen reicht dabei von der Beurteilung der Arbeitsbedingungen über professionelle Arbeitsplatzberatung und die Unterstützung bei betrieblichen Gesundheitstagen bis hin zur Ausbildung von Multiplikatoren im Unternehmen, die ihre Kollegen für die Bedeutung von Rückenprävention sensibilisieren.

Per App den Arbeitsplatz überprüfen

Damit Büroarbeiter ihre Arbeitsplatzsituation ohne großen Aufwand selbst überprüfen können, hat die DHDG die App „90-Sekunden-Arbeitsplatzcheck“ entwickelt. Nutzer können ihren Arbeitsplatz nach ergonomischen Kriterien bewerten und erhalten nützliche Tipps zur Optimierung des eigenen Verhaltens sowie der Arbeitsplatzumgebung. Damit bietet die App eine einfache und effektive Möglichkeit, um grundlegendes Wissen über die körpergerechte Nutzung von Möbeln und Arbeitsmitteln zu vermitteln. Denn im Arbeitsalltag kommt es häufig vor, dass Büroarbeiter Drehstühle und Arbeitstische nicht optimal einstellen oder Arbeitsmittel so anordnen, dass schnell Verspannungen

entstehen. Eine zeitgemäße Lösung liefert die bislang auf dem Markt einzigartige App, die kostenlos in den App-Stores von iOS-Geräten erhältlich ist: Sie zeigt innerhalb kurzer Zeit, worauf es bei der Einstellung von Stuhl, Tisch und Technik ankommt. Der einfache Selbsttest fördert zudem eine nachhaltige Sensibilisierung für das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz.

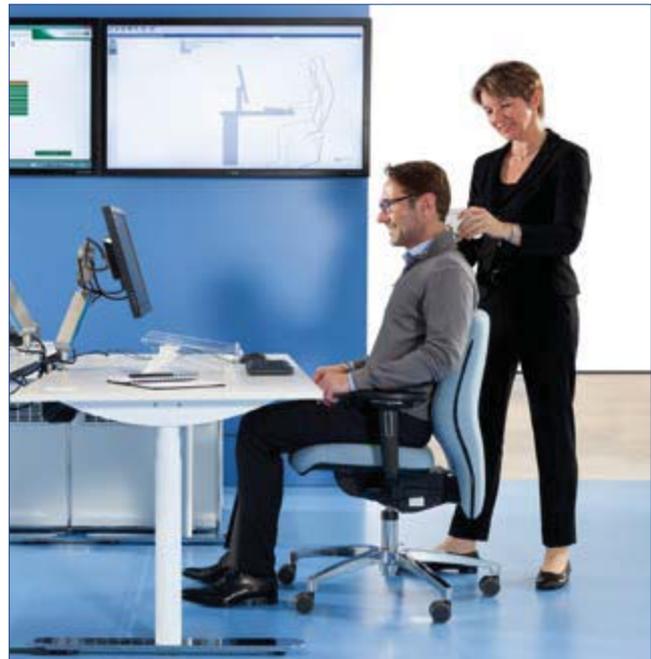
Konsequente Weiterentwicklung

Mit dem „90-Sekunden-Arbeitsplatzcheck“ hat die DHDG ihre Ergonomie-Medien konsequent weiterentwickelt. Die neue App ist die Erweiterung des 60-Sekunden-Sitzchecks, den das Unternehmen seit 2008 online anbietet und der seitdem mehr als 18.000 Besucher hatte. Nutzer von Bürodrehstühlen konnten mit dem Test innerhalb einer Minute ihre Sitzhaltung kontrollieren. Der Arbeitsplatzcheck bietet nun im Sinne des ganzheitlichen Ansatzes neben der bewährten Überprüfung des Sitzverhaltens auch Tipps für die korrekte Einstellung von Arbeitstisch und Bildschirm, die Anordnung der Arbeitsmittel oder das Einplanen von Phasen der Steh-Arbeit. Außerdem ist der Sitzcheck jetzt noch anschaulicher: Wenn Nutzer eine Angabe zu ihrer Sitzhaltung oder Stuhleinstellung machen, die nicht optimal ist, zeigt ihnen ein Video, wie sie es künftig besser machen können.

Diese filmischen Kurz-Anleitungen für mehr Ergonomie am Arbeitsplatz sind Ausschnitte aus den ebenfalls neuen DHDG-Ergonomie-Tutorials: Die Lehrvideos zeigen die optimalen Einstellungen von Stuhl, Tisch und Bildschirm



Ergonomisch geeignete Möbel bilden die Grundlage für einen körpergerechten Arbeitsplatz, damit Mitarbeiter Rückenbeschwerden vorbeugen können (© Dauphin HumanDesign® Group)



Durch visuelle Demonstration werden theoretische Erkenntnisse rund um das körpergerechte Sitzen anschaulich erlebbar: Mit technischen Hilfsmitteln wird beispielsweise die typische Arbeitsposition eines Mitarbeiters auf einem Monitor mit einer ergonomisch idealen Haltung verglichen (© Dauphin HumanDesign® Group)

sowie Funktionen beliebter Dauphin-Stühle, darunter die erfolgreiche Modellreihe „Shape“. Den ersten Lehrfilm produzierte die DHDG auf Anfrage eines Großkunden, der sich für seine Mitarbeiter eine Bedienungsanleitung in Video-Form wünschte, um ihnen die Funktionen neuer Stuhlmodelle schnell und anschaulich zu erklären. Daraus entstand die Idee, weitere Ergonomie-Tutorials für andere Kunden und Stuhlmodelle anzubieten. Interessierte können sich die Video-Tutorials auf der Dauphin-Website www.dauphin.de ansehen.

Ergonomie anschaulich erlebbar machen

Ob App oder Video-Tutorials: Die neuen Ergonomie-Medien der DHDG bieten eine zeitgemäße Form der Wissensvermittlung und zielen dabei genau wie bewährte Ergo-Tools darauf ab, theoretische Erkenntnisse rund um das körpergerechte Sitzen und Arbeiten anschaulich erlebbar zu machen. Denn die praktischen Erfahrungen in Unternehmen zeigen immer wieder, dass eine praxisnahe, nachvollziehbare Wissensvermittlung ein zentraler Erfolgsfaktor ist, um Mitarbeiter lang-

fristig zu einem körpergerechten Verhalten am Arbeitsplatz anzuregen. Bei Schulungen oder betrieblichen Gesundheitstagen greifen die Ergonomieberater der DHDG daher oft auf technische Hilfsmittel zurück, um Grundlagenkenntnisse rund um das Thema Ergonomie zu veranschaulichen. Mit den wissenschaftlichen Messverfahren aus dem ErgoLab vermitteln die Ergonomieberater beispielsweise, welche Folgen eine einseitig belastende Sitzposition hat: Die Ergo-Tools „ErgoMouse“, „Mini-EMG“ und „eyeSeat“ zeigen, welche Haltungen die Wirbelsäule und Muskulatur be- oder entlasten. Mit diesen anschaulichen Demonstrationen wird Ergonomie anschaulich erlebbar.

Kontaktinformationen

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG

Espanstraße 36
91238 Offenhausen

☎ +49 9158/17700

☎ +49 9158/17701

✉ info@dauphin.de

🌐 www.dauphin.de

Ergonomie 4.0 – Die eigene Arbeitsplatzsituation überprüfen und optimieren

Der „90-Sekunden-Arbeitsplatzcheck“ ist für iOS kostenfrei im App-Store erhältlich oder steht online unter www.arbeitsplatzcheck.com zum Download bereit.

Die Ergonomie-Tutorials der DHDG können Sie sich auf www.dauphin.de ansehen.



Perfekte Verbindung von Ergonomie und Sportlichkeit

50 Jahre RECARO Sportsitz

Nach Informationen der RECARO Automotive Seating

2015 gibt es für RECARO Automotive Seating gleich zwei Anlässe zu feiern: In diesem Jahr werden es nicht nur fünf Jahrzehnte, dass RECARO auf der IAA 1965 seinen ersten Sportsitz vorgestellt hat – ebenso wurden bereits vor 20 Jahren die ersten RECARO Sitze mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet.

Eine starke Allianz: Das Bestreben der AGR, gesundes Sitzen im Fahrzeug zu fördern, unterstützt RECARO mit seinen Sportsitz-Modellen. In den letzten 50 Jahren revolutionierte das Unternehmen mit seinen Innovationen nicht nur die Ansprüche an Design und Sicherheit für Pkw-Sitze, sondern setzt regelmäßig neue Standards in Sachen Ergonomie und rücken-gerechtes Sitzen.

Das erste Sportsitz-Modell bot mit seiner Schaumstoffpolsterung erstmals eine Alternative zur Kombination Rosshaar/Metallfederung im Serienfahrzeug und sorgte nach dem Motto „Wer gut sitzt, fährt besser“ für Komfort und körpergerechtes Sitzen. Stöße der Fahrbahn wurden nun besser gedämpft, der Schaumstoff bot beste Möglichkeiten zur Anpassung, und die Seitenwangen gaben optimalen Halt. Die Verbindung aus Funktion, Ergonomie und Ästhetik – die DNA des RECARO typischen „Ingenious Design“ – machten den Sportsitz vom Start weg zum Erfolg. Dank einer Konsole als Adapter war er der erste Sitz,

der herstellerunabhängig in verschiedensten Fahrzeugtypen eingebaut werden konnte. Um deutlich zu machen, dass sich der Sitz an alle Fahrer richtet, denen Sicherheit und körpergerechtes Sitzen wichtig ist, wurde der RECARO Sportsitz 1969 in RECARO Idealsitz umbenannt.

1973 folgte mit dem RECARO Idealsitz-LS der nächste Evolutionsschritt: Die körpergerechte Sitz- und Lehnenform entsprachen dem Designmotto „Form follows Human“. Für perfekte Ergonomie sorgten die serienmäßige Kopfstütze, einstellbare Schulterunterstützung und die herausziehbare Verlängerung der Oberschenkelauflage. Atmungsaktive Bezüge, ausgeprägte Seitenführungen sowie die gut abgestimmte Federung und Polsterung führten zu bislang nicht bekanntem Komfort. Dies zeichnete auch den Nachfolger RECARO-Sitz LS von 1983/84 aus: Seine gesunde Festigkeit entsprach aktuellen ergonomischen Forschungen und der jahrelangen Erfahrung von RECARO zur Entlastung der

Körpermuskulatur. Besonders atmungsaktive Stoffe und Unterpolsterungen zur Klimatisierung brachten Komfort bis ins Detail.

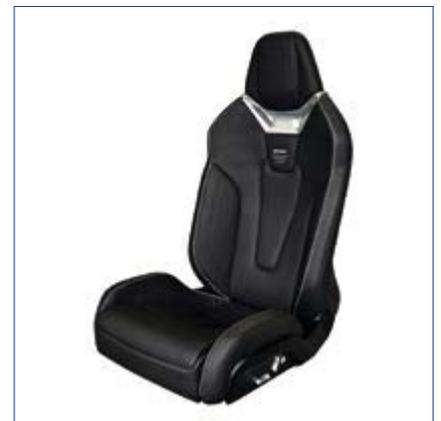
Mit dem RECARO A8 begann 1989 eine neue Zeitrechnung: Die Schale des weltweit ersten Sitzes mit einer Rückenlehne aus glasfaserverstärktem Kunststoff wurde im Spritzgussverfahren hergestellt, das anatomisch geformte Sitzdesign bot besten Halt. Sechs Jahre später folgte dann die Zertifizierung durch die AGR. Erstmals wurden damals die vier RECARO Sitze Ergomed, Orthopäd, Modular und Variomed mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet – auch in diesem Punkt war der renommierte Sitzhersteller führend und wegweisend, wie sich heute zeigt. Mit dem Sportster CS setzte das Unternehmen 2006 das anatomisch geformte Sitzdesign fort. Der Sitz machte trotz seiner schlanken, fast minimalistischen Konturen und des geringen Gewichts in puncto Ergonomie und Sicherheit keine Abstriche: Ausgeprägte Seitenwangen und Schulter-



Das Ur-Modell: Der auf der IAA 1965 vorgestellte erste RECARO Sportsitz war ab 1968 mit optionaler Kopfstütze erhältlich



Komfort bis ins Detail: Der RECARO-Sitz LS entsprach 1983/84 dem neuesten Stand ergonomischer Forschungen



Fit für die Zukunft: Die Comfort-Variante der RECARO Sportsitzplattform vereint Sportlichkeit mit höchsten Ansprüchen an Ergonomie



unterstützung sorgen für besten Komfort und optimale Körperunterstützung.

2015 schlug RECARO auf der IAA in Frankfurt mit der neuen Sportsitzplattform (RSSP) die Brücke von der Tradition in die Zukunft: Der automotive Sitzspezialist setzt hier auf Carbon-Faserwerkstoffe, die so geformt sind, dass sie den Oberkörper wie ein Band umschließen und perfekt abstützen – anatomisch passend. Ideale Voraussetzungen für die weitere fachliche Zusammenarbeit mit der AGR: Gemeinsam hatten es sich die Partner vor 20 Jahren zur Aufgabe gemacht, mit orthopädisch

korrekten Produkten das gesündere Sitzen im Automobil zu ermöglichen und so Rückenschmerzen vorzubeugen oder sie zu lindern.

Mehr zur RECARO Sportsitzgeschichte erfahren Sie unter www.recaro-automotive.com/50-jahre-sportsitz/uebersicht.html oder, wenn Sie den QR-Code einscannen.



Kontaktinformationen

RECARO Automotive Seating
Stuttgarter Str. 73
73230 Kirchheim unter Teck
✉ info@recaro-automotive.com
🌐 www.recaro-automotive.com

Schmerzfrier Rücken dank Training

Balance-Produkte von AIREX

Nach Informationen der Airex AG

Die AIREX Produkte Balance-beam, Balance-pad Xlarge und Balance-pad Elite sind besonders für Rücken- und Gymnastikübungen geeignet. Die destabilisierenden Eigenschaften führen zu einer Aktivierung der Steuerungsfunktionen des Gehirns. Koordinationsfähigkeit, Reaktionsvermögen und Körperhaltung werden geschult. Zehen- und Fußfunktionen sowie Bewegungsabläufe werden verbessert.

Mit gezieltem Training wird außerdem das Verletzungs- und Sturzrisiko reduziert. Ein Training mit den Balance-Produkten verbessert Koordination und Beweglichkeit. Sie sind das A und O für eine gesunde Körperhaltung und einen schmerzfrier Rücken. Das Balance-pad Elite gibt optimalen Halt und liegt mit den attraktiven Farben Lava, Blau, Kiwi und Pink voll im Trend.

Kontaktinformationen

Airex AG
Industrie Nord 26
5643 Sins
☎ +41 41/7896666
✉ info@my-airex.com
🌐 www.my-airex.com



Balanceübungen und propriozeptives Training auf peppigem, instabilem Untergrund



AIREX Balance-pad Elite Kiwi und Pink



Training – immer und überall

Die FLEXI-SPORTS-App

Nach Informationen der FLEXI-SPORTS GmbH

Man sollte mehr und vor allem regelmäßiger trainieren, um Schmerzen vorzubeugen, fit zu bleiben und das Gewicht zu halten. Dem steht im Alltag aber mitunter etliches im Wege. Diesen Alltagshürden will die App der Firma FLEXI-SPORTS ein Schnippchen schlagen: Vielseitiges Training wird mit ihr überall möglich.

Vorsorge ist besser als Nachsorge

Jeder weiß: Vorsorge ist besser als Nachsorge. Die Stärkung des Bewegungsapparats durch regelmäßige Bewegung und präventives Training ist eine der Voraussetzungen, um Gesundheit zu erhalten. Häufig scheitern die guten Vorsätze für mehr Bewegung aber an widrigen Umständen. Das Wetter ist schlecht und der Weg zum Fitnessstudio zu weit. Die Firma FLEXI-SPORTS hat deshalb eine Trainings-App entwickelt, die es ermöglicht, planvoll, abwechslungsreich und vor allem überall zu trainieren. Die App macht Bewegung unabhängig vom Fitnessstudio und unflexiblen Kurszeiten möglich.

Training mit FLEXI-BAR und XCO-TRAINERN

Die Übungen der FLEXI-SPORTS-App arbeiten mit den beiden Trainingsgeräten FLEXI-BAR und XCO-TRAINER. Der FLEXI-BAR ist besonders rückenstärkend und AGR-zertifiziert. Das Training mit dem Schwingstab spricht die tiefe Rückenmuskulatur an, die die Wirbelsäule stabilisiert. Aber auch der XCO-TRAINER, eine

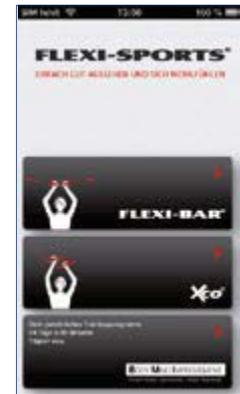
Schwunghantel, die zu zwei Dritteln mit losem Schiefergranulat gefüllt ist, ist ein sehr variables und gelenkfreundliches Trainingsgerät. Beide Geräte können sowohl präventiv als auch gegen Schmerz eingesetzt werden.

Die App bietet eine Vielzahl unterschiedlichster Übungen, die in Videos gezeigt werden und ganz einfach nachgemacht werden können. Dabei entscheiden die Trainierenden, ob sie zuhause oder unterwegs trainieren, welchen Körperteil sie schwerpunktmäßig stärken möchten und ob die Übungen schmerzlösend oder gewichtssenkend wirken sollen.

Mehr als nur Training

Die Trainingsvideos sind das Herzstück der FLEXI-SPORTS-App. Sie bietet aber noch viel mehr:

- die Erstellung von persönlichen Trainingsplänen und Auswahl von Lieblingsübungen
- die Möglichkeit, Trainer zu kontaktieren und Fragen zu stellen
- einen Statistikbereich mit BMI-Rechner, Gewichtstagebuch und einer Bildergalerie



- mit Vorher-Nachher-Bildern
- Hintergrundinformationen zu Trainingsgeräten
- Trainerbereich mit Informationen zu Neuigkeiten und Schulungsübersicht

Die FLEXI-SPORTS-App ermöglicht es überall planvoll und abwechslungsreich zu trainieren. Der Download ist kostenlos und über die Seite www.flexi-sports.com, über den Google Playstore oder über iTunes möglich.

Kontaktinformationen

FLEXI-SPORTS GmbH
 Levelingstr. 18
 81673 München
 ☎ +49 89/4502870
 ✉ info@flexi-sports.com
 🌐 www.flexi-sports.com



Supination (Quelle: FLEXI-SPORTS)



Tiefer Squat (Quelle: FLEXI-SPORTS)



Innovatives Balancegerät mit App und Feedback-Signalen

Motion Board by Motion Fitness®

Nach Informationen von MOTION FITNESS

Stabilisationstraining hat vielfältige Effekte. Es mindert Fehlhaltungen, beugt ihnen vor und reduziert die Anfälligkeit für Verletzungen. „Koordinationstraining soll Spaß machen. So bleibt man motiviert und erzielt mehr Trainingseffekte“. Mit diesem Ansatz entwickelte Malte Kottmann, Gründer des Unternehmens MOTION FITNESS, das Motion Board – ein Trainingsgerät, das sich auch gut in der Prävention einsetzen lässt.

Das Board

Das Motion Board kippt in alle Richtungen, so dass entlang der verschiedenen Körperachsen trainiert wird. So führen zum Beispiel seitenalternierende Bewegungen zu einer wechselseitigen Krafteinleitung in die Beine, die sich auf das Becken überträgt. Diese seitliche Verkipfung des Beckens führt zu einer wechselseitigen Aktivierung der Rückenmuskulatur – analog zu physiologischen Bewegungsabläufen, wie Gehen und Laufen. Das Maß von 80 x 40 Zentimetern ermöglicht eine große Bandbreite an Grundpositionen. So bieten sich unter anderem Übungen im Längsschritt, im Sitz oder in Stützpositionen, zum Beispiel Liegestütz, an. Durch die Aktivierung der Sensomotorik wird das Reaktionsvermögen geschult und das Zusammenwirken aller Muskeln effektiver. Auch die kleinen, tief liegenden Muskeln, zum Beispiel entlang der Wirbelsäule, werden gestärkt, ebenso wie Bänder und Sehnen.

Das Motion Board kann optional mit einem akustischen Signal in Form eines Pieptons und einem optischen Signal in Form einer LED-Lichtleiste ausgestattet werden. Das Ziel, das Board in jeglicher Position in der Balance zu halten, wird durch das entsprechende Signal unterstützt. Neigt sich das Board über ein bestimmtes Maß hinaus, wird das Signal aus-

gelöst. Bei Nutzung des Lichtsignals ist das Training mit dem Motion Board auch sehr gut geeignet für den Zirkel oder in der Gruppe, denn so erhält der Trainer ein Feedback darüber, ob das gewählte Level beherrscht wird.

Drei Schwierigkeitsgrade des Motion Boards stehen wahlweise zur Verfügung: Die Varianten Easy, Basic und Professional. Vom Einsteiger bis zum anspruchsvollen Sportler findet hier jeder das Passende. Aber nicht nur Leistungssportler, sondern auch Physiotherapeuten nutzen das Professional-Board mit der höchsten Instabilität im Rehabilitationstraining mit fortgeschrittenen Patienten. So wie Ingrid Flötmeyer von der Gemeinschaftspraxis Hans J. & Ingrid Flötmeyer / Dirk Belger GbR aus Düsseldorf. Sie sagt: „Wir arbeiten seit einiger Zeit mit dem Motion Board und es unterstützt uns professionell in unserer Arbeit. Bei Stabilität, Kraft, Gleichgewicht und Koordination, Prävention im Alter ist das Motion Board eine empfehlenswerte Begleitung.“ Als ergänzendes Zubehör sind eine platzsparende Aufhängung und eine Kurs-DVD im Motion Fitness-Onlineshop erhältlich.

Die App

Eine weitere Innovation von MOTION FITNESS ist die kostenlose, eigens entwickelte, leicht



bedienbare Smartphone-App. Nach dem Start der App werden diverse Übungen vorgeschlagen. Außerdem kann man zwischen einem Trainings- und einem Challenge-Modus wählen. Auf dem Display des Smartphones erscheint eine Kugel, die es innerhalb eines Kreises zu halten gilt. Im Challenge-Modus wird die erreichte Sekundenanzahl angezeigt und gespeichert. So kann man in den spielerischen Wettkampf mit sich selbst oder mit Familienmitgliedern oder Freunden treten. Auch Therapeuten und Trainer nutzen diese Funktion, um Erfolge sichtbar zu machen. Das Bild vom Smartphone kann dazu auch mittels WLAN-Übertragung oder Kabel auf einen größeren Bildschirm übermittelt werden (nicht im Lieferumfang enthalten).

Kontaktinformationen

MOTION FITNESS
Regina-Quast Str. 11
57482 Wenden
☎ +49 1590/3006070
✉ info@motionfitness.de
🌐 www.motionfitness.de



Verlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 2 Motion Boards. Wenn Sie an der Verlosung teilnehmen möchten, lassen Sie sich bis zum **18. Dezember 2015** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren. Die Gewinner können zwischen den Motion Board-Varianten Easy, Basic und Professional auswählen.





TheraPro Fachmesse plus Kongress 2016

Vom 29. Januar bis 31. Januar 2016 in Stuttgart



Die TheraPro Fachmesse plus Kongress informiert umfassend über professionelle Therapie und medizinische Prävention, Kuration und Rehabilitation. Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Osteopathen, Masseure und Logopäden können das breitgefächerte Angebot der TheraPro nutzen, um sich zu informieren, fortzubilden und Produkte auszuprobieren.



Auf der Messe der TheraPro präsentieren mehr als 100 Aussteller Produkte und Dienstleistungen rund um die Therapie, wie Trainings- und Fitnessgeräte, Praxiseinrichtung und -ausstattung oder Praxisorganisation. Auch im kommenden Jahr wird die AGR wieder mit einem Stand vor Ort sein. Neben einem umfangreichen Informationsangebot können AGR-zertifizierte Produkte vor Ort direkt getestet werden. Damit Sie über die Messe hinaus Ihre Erfahrungen mit den Produkten vertiefen können, bieten wir ein Gewinnspiel an. Vorbeischaun lohnt sich also!

Mit vier Kongressen, die die Messe begleiten, ist die TheraPro auch im Jahr 2016 eine fachlich starke Veranstaltung. Neben dem physiokongress und dem ergotag des Georg Thieme Verlags sowie dem 3. Süddeutschen Symposium des Verbands Physikalische Therapie Baden-Württemberg und Bayern findet erstmals auch der Süddeutsche Logopädietag im Rahmen der Messe statt.

Der physiokongress feiert im Jahr 2016 sein zehnjähriges Jubiläum. Im Mittelpunkt steht das Thema Direct Access, das an den Beispielen Schmerztherapie und Assessments festgemacht wird. Am Samstag steht die Neurorehabilitation mit Themen zum Motorischen Lernen und zu Wirksamkeitsnachweisen der Physiotherapie auf dem Programm. Am Nachmittag ist eine Einheit dem Thema Schlucken gewidmet. Das Programm richtet sich an Physio- und Ergotherapeuten.

Der 10. ergotag steht am Sonntag unter dem Motto „Mittendrin statt nur dabei – Ergotherapeuten sind Inklusionisten“. Dieses Programm ist auch für Physiotherapeuten interessant.

Außerdem lädt der VPT zum 3. Süddeutschen VPT-Symposium Baden-Württemberg und Bayern zu Weiterbildung und fachlichem Austausch ein. Im Fokus steht hier das Thema CMD, somit die Fehlregulation der Muskel- oder Gelenkfunktionen der Kiefergelenke und deren Therapie.

Datum:

Freitag, 29. Januar 2016 bis
Sonntag, 31. Januar 2016

Ort:

Landesmesse Stuttgart GmbH
Halle 4 und ICS
70629 Stuttgart

Weitere Informationen:

» www.therapro-messe.de

» www.facebook.com/TheraProMesse

Ein Novum im Kongressprogramm ist der Süddeutsche Logopädietag, den „Logo Deutschland“, der neu gegründete Berufsverband für selbstständige Logopäden, erstmals in Stuttgart ausgerichtet.



Die AGR ist mit rückengerechten Produkten zum Ausprobieren und einem Gewinnspiel wieder mit dabei





Expertentagung bei Opel in Rüsselsheim

Tag der Rückengesundheit

Am 15. März 2016 in Rüsselsheim



Unter dem Motto „Ergonomie im Spannungsfeld von Kostendruck und Demografie“ findet am 15. März 2016 unter der Schirmherrschaft der Aktion Gesunder Rücken e. V. beim Gastgeber Adam Opel AG in Rüsselsheim eine Kooperationsveranstaltung der Dauphin HumanDesign Group GmbH & Co. KG, ITEM Industrietechnik GmbH und Herbert Waldmann GmbH & Co. KG statt.

Die Expertentagung richtet sich an Ärzte und Bewegungsfachkräfte, die in der betrieblichen Prävention aktiv sind sowie an Produktionsplaner, Betriebs- und Fertigungsleiter, Gesundheitsmanager, Arbeitssicherheitsverantwortliche und Arbeitsmediziner in Unternehmen.

Ziel der Veranstaltung ist es, die Teilnehmer auf die Herausforderungen des demografischen Wandels vorzubereiten und aufzuzeigen, wie praxisbezogene Lösungen und Maßnahmen zur Arbeitsplatzgestaltung professionell und zukunftssichernd umgesetzt werden können. Erstmals präsentiert wird das von der Aktion Gesunder Rücken e. V. zertifizierte „Konzept Industriearbeitsplatz“. Ein entsprechender ergonomischer Musterarbeitsplatz ist vor Ort zu sehen.

Als Hauptreferenten sind Prof. Dr. Martin Schmauder, Professor für Arbeitswissenschaften an der Technischen Universität Dresden, und Sportpädagoge Ulrich Kuhnt, Inhaber der Rückenschule und Vorsitzender des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen aus Hannover, geladen. Als Highlight führt der Gastgeber, die Adam Opel AG, durch die moderne Endmontage, welche sich durch ergonomisch-funktionale Arbeitsplatzgestaltung auszeichnet.

Da die Teilnehmeranzahl begrenzt ist, melden Sie sich am besten gleich direkt an. Weitere Informationen zur Veranstaltung und ein Anmeldeformular finden Sie unter www.agr-ev.de/opel-expertentagung.



Das Werksgelände der Adam Opel AG

Datum:

Dienstag, 15. März 2016

Anmeldeschluss:

Montag, 29. Februar 2016

Ort:

Adam Opel AG in Rüsselsheim

Weitere Informationen:

» www.agr-ev.de/opel-expertentagung



Fahrradmontage anno 1912: Dank geschulten Personals greift bei der Produktion in Rüsselsheim reibungslos ein Rad ins andere



Moderne Arbeitsplatzgestaltung bei der Opel AG in Rüsselsheim

Kooperationspartner:

DAUPHIN
HumanDesign® Group



Wir leben Autos.



Waldmann **W** **item**
ENGINEER OF LIGHT.



Ergotherapie-Kongress 2016:

Volle Kraft im Leben

Vom 6. Mai bis 8. Mai 2016 in Würzburg



Um Interessierte aus allen Bereichen der Ergotherapie, medizinischen oder medizinischen Berufen sowie die Entscheidungs- und Kostenträger auf den neuesten Stand zu bringen, lädt der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e. V. (DVE) auch 2016 zum Kongress ein – diesmal nach Würzburg,.

Ziel des großen Treffens ist, den aktuellen Aktionsradius und die Zukunftsfähigkeit der Ergotherapie vorzustellen, Erfahrungen zu diskutieren und aus ihnen zu lernen. „Das Potenzial der Ergotherapie ist noch lange nicht ausgeschöpft“, erklärt Arnd Longrée, Vorsitzender des DVE. „Auch das Programm des kommenden Kongresses wird wieder zeigen, dass Ergotherapeuten in Deutschland aktiv, innovativ und qualitätsorientiert an den sich verändernden Bedingungen in Medizin und Gesellschaft mitwirken.“

Den Kongressteilnehmern bieten sich die unterschiedlichsten Foren – zum kollegialen Austausch, zur interdisziplinären Diskussion, zur Fortbildung und zum Kennenlernen. An den drei Kongresstagen erwarten die Teilneh-



mer vielfältige Vorträge und Workshops, eine kongressbegleitende Fachausstellung, eine Posterausstellung sowie die jährliche Mitgliederversammlung des DVE. Die Kongressparty und das beliebte Gewinnspiel „12gewinnt“ runden das Programm ab.

Die Anmeldung für die Präsentation eines Posters ist bis 15. März 2016 möglich. Auf der Webseite www.dve.info/kongress sind ab Januar 2016 Informationen dazu zu finden – zum Beispiel über die Preise, das organisatorische Prozedere und ab Februar 2016 auch das Programm.

Datum:

Freitag, 6. Mai 2016 bis
Sonntag, 8. Mai 2016

Ort:

Congress Centrum Würzburg

Weitere Informationen:

» www.dve.info/kongress





Corporate Health Convention 2016

6. Europäische Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung und Demografie

Vom 10. Mai bis 11. Mai 2016 in Stuttgart



Vom 10. bis 11. Mai 2016 zeigen rund 150 Aussteller auf der Corporate Health Convention in Stuttgart, wie Arbeitgeber die Gesundheit ihrer Mitarbeiter erhalten und fördern können.



Die Corporate Health Convention ist die Plattform für das Thema Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz. Das Ausstellungsspektrum der Fachmesse reicht von betrieblichem Gesundheitsmanagement über Prävention, Arbeitssicherheit, Ergonomie am Arbeitsplatz, Gesundheitssport und Ernährung bis zu Beratung und Weiterbildung. Die Messe

richtet sich unter anderem an betriebliche Gesundheitsmanager, Experten für Arbeitsplatzgestaltung und Ergonomie, Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Gesundheitsbeauftragte. Alle Messebesucher genießen zudem direkten Zugang zur Parallelveranstaltung PERSONAL2016 Süd in der Nachbarhalle 6.



Datum:

Dienstag, 10. Mai 2016 bis
Mittwoch, 11. Mai 2016

Ort:

Landesmesse Stuttgart GmbH
Halle 4
Messeplatz 1
70629 Stuttgart

Weitere Informationen:

» www.corporate-health-convention.de

Impressum

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

Postfach 103 • 27443 Selsingen • Tel. +49 4284/9269990 • Fax +49 4284/9269991

E-Mail: info@agr-ev.de • **Internet:** www.agr-ev.de

Redaktion: Detlef Detjen (V. i. S. d. P.) • Jens Lohn • Tanja Cordes

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

Lektorat: Silke Jäger (www.silke-jaeger.de) • **Layout & Satz:** Dr. Christina Lauer (www.praxismarketing-lauer.de)

Auflage: 18.300 Exemplare

Anregungen, Kritik, Leserbriefe sowie Themenvorschläge sind jederzeit willkommen.

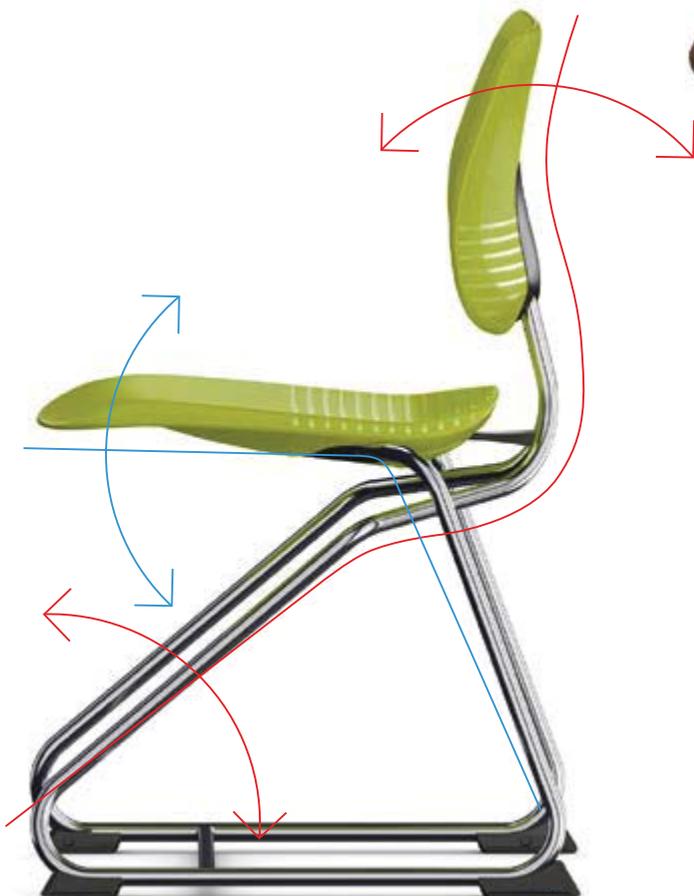
Hinweis: Im Text wird bei Personen nicht immer konsequent die männliche und weibliche Form verwendet. Die Texte beziehen sich jedoch sowohl auf Frauen als auch auf Männer.

Quellennachweise: Entypo-Piktogramme von Daniel Bruce — www.entypo.com

Wir bitten Sie um Rücksprache vor Veröffentlichung einzelner Artikel aus dieser Zeitschrift.

Alle Nutzungsrechte für Bilder, Texte und Schriftzüge sind vorbehalten. Verbreitung und Wiedergabe – auch in Auszügen – ist möglich, bedarf allerdings der schriftlichen Genehmigung durch die AGR und gegebenenfalls der Autoren.

Bitte beachten Sie: Redaktionsschluss für die 1. Ausgabe 2016 (Nr. 55) von AGR aktuell ist der 1. März 2016.



Der B1Chair, ein einzigartiges Bewegungstalent für Ihre Gesundheit.

Der B1Chair nimmt jede Bewegung harmonisch auf und folgt dem Rhythmus des Körpers. Dazu sind Sitzfläche und Rückenlehne unabhängig voneinander flexibel.

Sich vorbeugen, zurücklehnen, Körper und Geist öffnen. Dabei bequem und ergonomisch gut sitzen. Der B1Chair lädt dazu ein regelmäßig die Haltung zu wechseln. Damit unterstützt er das natürliche Bewegungsbedürfnis des Menschen.

Als dynamischer und eleganter Stuhl macht der B1Chair an jedem Lern- und Arbeitsplatz eine gute Figur. Er ist zudem robust genug, um die hohen Anforderungen des Alltags dauerhaft zu meistern. Mehr zu diesem Thema finden Sie unter <http://www.agr-ev.de/mehrzweckstuhl>

Besser direkt, besser VS:
Einrichter der Wissensgesellschaft – seit 1898.



VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH & Co. KG
Hochhäuser Str. 8 | 97941 Tauberbischofsheim | Telefon 09341-88601
Fax 09341-88278 | E-Mail vs@vs-moebel.de | www.vs-moebel.de