

Aktion Gesunder Rücken e. V.

„Tu's für Dich – täglich 15 Minuten Rückenfitness!“

13. Tag der Rückengesundheit am 15. März 2014



Der alljährlich stattfindende Tag der Rückengesundheit geht in die 13. Runde: Unter dem Motto „Tu's für Dich – täglich 15 Minuten Rückenfitness!“ finden am 15. März in ganz Deutschland Aktionen und Informationsveranstaltungen rund um das Thema „Rückengesundheit“ statt. Organisiert und koordiniert wird der Aktionstag vom Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Als Schirmherr konnte dieses Jahr Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln gewonnen werden. Als ausgewiesener Experte kennt er die häufigsten Gründe für Rückenleiden sehr genau. „Die Ursachen sind bei fast allen Betroffenen gleich: zu wenig Bewegung, untrainierte Muskeln, Stress und andere psychische Belastungen.“

Wie wichtig Rückenfitness ist, betont auch Sportwissenschaftler und BdR-Vor-

körperliche, sondern auch psycho-soziale Komponenten zu verstehen. Mit Selbstfürsorge ist beispielsweise ein wertschätzender und achtsamer Umgang mit sich selbst gemeint. Werden zum körperlichen Training gleichzeitig also auch die physischen Gesundheitsressourcen gefördert, verbessern sich Kraft, Ausdauer und Koordination der Rücken- und Rumpfmuskulatur noch gezielter.

„Ein wichtiges Ziel um den Rücken zu stärken, ist die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten“, erklärt Kuhnt. Dazu zählt z. B. das Erlernen gesunder und ökonomischer Haltungs- und Bewegungsmuster, wobei die Stabilisierung des Beckens sowie das Training der quer verlaufenden Bauchmuskeln und der kurzen Wirbelsäulenmuskulatur besonders wichtig sind. „Am wirksamsten sind Trainingsprogramme auf instabilen Unterlagen, wie z. B. Pads und Kreisel sowie mit Schwungstäben, wie z. B. dem Flexi-Bar.“ AGR-zertifizierte Trainingsgeräte

Fernseher bei speziellen Rückenübungen auf dem Teppich“, sagt Kuhnt. Besonders Menschen, die beruflich oder familiär stark eingebunden sind, können auf diese Weise viel für einen rückenfreundlichen Alltag tun.

Was passiert am Tag der Rückengesundheit?

Am 15. März steht die Information der Bevölkerung zum Thema Rückengesundheit und Anregung zur Prävention im Mittelpunkt des Geschehens. In der ganzen Republik werden Gesundheitsakteure wie Rückenschullehrer/innen Sonderaktionen für Interessierte anbieten und Apotheken, ärztliche und therapeutische Praxen, Sanitätshäuser sowie AGR-zertifizierte Fachgeschäfte den Besuchern die neuesten Erkenntnisse und Produkte zum Thema Rückengesundheit näher bringen. Dies geschieht beispielsweise in Form von Vorträgen, Mitmachaktionen, Schnupperkursen Rabattaktionen und Testangeboten.



stand Ulrich Kuhnt: „Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen eindeutig, dass körperliche Aktivitäten positive Wirkungen auf das Auftreten von Rückenschmerzen und deren Folgen wie z. B. die Anzahl der Krankentage haben.“

In diesem Jahr steht der Aktionstag deshalb ganz im Zeichen der Förderung der Selbstfürsorge und der physischen Gesundheitsressourcen. Denn unter dem Begriff „Rückenfitness“ sind nicht nur

gibt es beispielsweise von TOGU, AIREX, FLEXI-SPORTS und bellicon.

Doch eine gute Rückenfitness muss nicht zwangsläufig im Fitnessstudio mit speziellen Geräten durchgeführt werden. „Es reichen auch regelmäßig durchgeführte Übungen im Alltag. Das beginnt morgens beim Zähneputzen während man auf einem Bein balanciert, setzt sich beim dynamischen Sitzen im Büro fort und endet am Abend vor dem

Die Zahl der Teilnehmer, sowohl auf Expertenseite als auch unter den mitmachenden Bürgern, steigt von Jahr zu Jahr. Die Vielfältigkeit des Angebots als auch das Gesamtansehen wird immer größer. Auch die Organisatoren ruhen sich nicht auf den Erfolgen der letzten Jahre aus, sondern erweitern ständig ihr Service-Angebot. In diesem Jahr neu: Ein Online-Veranstaltungskalender, in dem jeder Teilnehmer die Möglichkeit hat, seine Aktion einzutragen und Interessierte erfahren, wo und wann in ihrer Nähe diese stattfinden. Der Veranstaltungskalender ist unter www.agr-ev.de/tdr2014 abrufbar.

Weitere bundesweite Angebote

Am Tag der Rückengesundheit finden bundesweit zahlreiche Aktionen parallel statt. Das gemeinsame Ziel: Die Theorie und Praxis nachhaltiger Prävention und Therapie von Rückenleiden aufzuzeigen und über ihre Wichtigkeit aufzuklären. Gute Ansätze dafür bietet zum Beispiel die Firma Philips mit dem Produkt BlueTouch, einem Schmerztherapiegerät zur natürlichen Behandlung von muskulär bedingten Rückenschmerzen. Das Gerät nutzt die therapeutische Wirkung von blauem LED-Licht und kann mit Hilfe von Rückenbändern ganz einfach am oberen



oder unteren Rücken befestigt und auch unterwegs dezent unter der Kleidung getragen werden. 40 hochtechnische LEDs applizieren das spezielle blaue Licht direkt auf die Haut und lindern so auf ganz natürliche Weise Rückenschmerzen. Ganz ohne zusätzliche Wirkstoffe werden im Körper Selbstheilungsprozesse angeregt, die Rückenschmerzen mindern. Am Tag der Rückengesundheit steht eine Telefonhotline von Philips zur Verfügung. Interessierte können sich am Aktionstag zwischen 8.00 und 18.00 Uhr unter der kostenlosen Telefonhotline 0800/ 00 07 522 über das BlueTouch informieren. Diesen Service können Interessierte auch über den Aktionstag hinaus nutzen. Außerdem gilt ein Rückgaberecht von 30 Tagen.

Bei der Aktion „Büro nach Wunsch“ können sich interessierte Unternehmen bis zum 15. März unter www.dauphin.de/wunschbuero bewerben. Aus allen Bewerbern werden mehr als 20 Unternehmen für eine kostenlose Beratung zur Verbesserung ihrer Büroräume ausgewählt. Die Planung der „Büros nach Wunsch“ umfasst eine Bestandsaufnahme der aktuellen Büroraumsituation und eine ausführliche Beratung mit einem unverbindlichen, herstellerunabhängigen Verbesserungskonzept für die individuelle Umgestaltung. Unter den besuchten Unternehmen verlost die Firma Dauphin außerdem eine Büroausstattung im Gesamtwert von über 10.000 Euro.

Pünktlich zum Tag der Rückengesundheit wird die neue Mercedes C-Klasse erstmals im Handel vorgestellt. Ein besonderes Highlight sind ergonomische Sitze, ausgezeichnet mit dem AGR-Gütesiegel. Eine Sitzprobe lohnt sich!

Mehr Informationen zu diesen und weiteren Aktionen am Tag der Rückengesundheit finden Sie im jeweiligen Blog unter www.agr-ev.de/tdr2014. Außerdem finden Sie auf der AGR-Homepage zahlreiche Rückenübungen zum Download und vieles mehr.

Startschuss schon am 8. März

Startsignal für den Tag der Rückengesundheit ist der Expertenworkshop am 8. März in Recklinghausen. Dann verwandelt sich das Alexandrine-Hege-mann-Berufskolleg in einen spannenden Veranstaltungsort mit lehrreichen Fachvorträgen und interessanten Workshops. Veranstalter sind neben BdR und AGR, das Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V., der Verband Physikalische Therapie (VPT) e. V., der Bundesverband staatlich anerkannter Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS) e. V. und der Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer (DGymb) e. V.

Über die AGR

Informieren, Aufklären, Vorbeugen – diese Ziele verfolgt die Aktion Gesunder Rücken e. V. seit der Gründung 1995. Zentrales Anliegen des Vereins ist es, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen und dadurch Rückenschmerzen zu vermeiden. „Denn bei Prävention und Therapie von Rückenleiden spielen Alltagsprodukte, die den Bewegungsapparat und die Wirbelsäule optimal unterstützen, eine wesentliche Rolle“, so Detlef Detjen, Vorstand der AGR.

Alltagsgegenstände, die diesen Kriterien entsprechen, werden von unabhängigen medizinischen Gremien mit dem Gütesiegel der AGR „Geprüft & empfohlen“ (von ÖKO-TEST mit sehr gut bewertet) ausgezeichnet. In den vergangenen Jahren konnte das Gütesiegel an zahlreiche Alltagshilfen wie beispielsweise Büromöbel, Sitz- und Kindermöbel, Bett-systeme, Schuhe, Fahrräder und Autositze verliehen werden.

Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte sind auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie-Ratgeber“ und dem Ratgeber „AGR-MAGAZIN“ zum

Preis von 12,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90 oder www.agr-ev.de/patientenmedien) erhältlich.



Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln ist Schirmherr des Aktionstages



Ulrich Kuhn, Sportwissenschaftler und Vorstandsmitglied des BdR

KURZ & BÜNDIG

Unter dem Motto „Tu's für Dich – täglich 15 Minuten Rückenfitness!“ findet am 15. März in ganz Deutschland wieder der Tag der Rückengesundheit statt. Organisiert und koordiniert vom Bundesverband der deutschen Rückenschulen e. V. und der Aktion Gesunder Rücken e. V. gibt es zahlreiche Veranstaltungen, Aktionen und Vorträge rund um das Thema Rückengesundheit. Unter: www.agr-ev.de/tdr2014 gibt es weitere Informationen.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: TdR 2014
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de