

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Ergonomiefallen vermeiden – Die neue rückenSignale ist da **15 Jahre Aktion Gesunder Rücken e. V.**



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Rückenschmerzen stellen für die Betroffenen eine erhebliche Beeinträchtigung des Alltags dar und schränken die Lebensqualität stark ein. Doch wer an Rückenschmerzen leidet, kann selbst einiges zur Besserung der Beschwerden beitragen. Wertvolle Tipps und Informationen zur Therapie und Prävention von Rückenleiden bietet die Zeitschrift **rückenSignale** der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Das jährlich erscheinende Magazin überzeugt jetzt anlässlich des 15-jährigen Jubiläums der AGR mit einem neuen Design. Das überarbeitete Layout verleiht der **rückenSignale** eine frische und

dynamische Optik und sorgt für eine bessere Übersichtlichkeit. Kleine Icons signalisieren dem Leser, in welchem Bereich er sich gerade befindet, die neue Seitenstruktur erhöht zusätzlich den Lesekomfort.

Inhaltlich bietet die aktuelle Ausgabe „**Ergonomiefallen vermeiden – Ihrem Rücken zuliebe**“ gewohnt spannende Artikel rund um die Themen Rücken und Rückenbeschwerden. Einen großen Bereich bildet dabei der Komplex rückengerechtes Umfeld, der sich mit der Ursache, Vorbeugung und auch Therapie von Rückenschmerzen mit Hilfe

ergonomischer Alltagsgegenstände befasst. Hier werden AGR-zertifizierte ergonomische Produkte vorgestellt, die Wirbelsäule und Bandscheiben entlasten.

Ein übersichtliches Hersteller- und Händlerverzeichnis gibt Auskunft darüber, wo die Produkte bezogen werden können. Das beliebte Gewinnspiel mit attraktiven Preisen und die Vorstellung interessanter Bücher aus dem Bereich Rückengesundheit fehlen selbstverständlich auch in der neuen Ausgabe nicht.

15 Jahre Aktion Gesunder Rücken e. V.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. kann inzwischen seit 15 Jahren auf eine erfolgreiche Arbeit zurückblicken. Seit der Gründung 1995 hat sich der Verein zur Aufgabe gemacht, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen und auf diesem Wege zur Vermeidung von Rückenschmerzen beizutragen. Unterstützt wird die AGR dabei von vielen tausend Kooperationspartnern aus dem medizinischen und therapeutischen Bereich. Der Verein versteht sich als Schnittstelle zwischen Medizinern und der Industrie und gibt deshalb Erkenntnisse und Informationen aus der medizinischen Fachwelt zur Entstehung, Vermeidung und Behandlung von Rückenschmerzen an die Forschungsabteilungen der Hersteller weiter. Alltagsgegenstände, die diesen ergonomischen und orthopädischen Anforderungen genügen, werden von der AGR mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet. In den letzten Jahren wurde das Gütesiegel bereits an zahlreiche Produkte wie Büro- und Wohnzimmermöbel, Bettsysteme, Autositze, Sport- und Gartengeräte, Kindermöbel, Schuhe und PC-Eingabegeräte verliehen.



Georg Stingel
Geschäftsführer der AGR

Wir haben mit **Georg Stingel**, Geschäftsführer der AGR über seine Arbeit und die Veränderungen seit Gründung der AGR 1995 gesprochen.

Was hat sich an Ihrer Arbeit innerhalb der letzten 15 Jahre verändert?

Das Bewusstsein, dass rückerrechte Produkte ein wichtiger Baustein der Prävention und Therapie von Rückenschmerzen sind, ist deutlich gewachsen, sowohl bei den Ärzten und Therapeuten als auch bei den Patienten. Dies ist ein sehr wichtiger Prozess, den es weiter zu fördern gilt.

Worin sehen Sie den größten Erfolg der AGR?

Da fallen mir viele Dinge ein. Der wichtigste Erfolg war sicherlich die Entwicklung des inzwischen sehr anerkannten AGR-Gütesiegels als Orientierungshilfe für Arzt und Patienten.

Was sind die Hauptursachen von Rückenschmerzen und haben sich diese im Laufe der Jahre gewandelt?

Die Ursachen sind leider sehr vielschichtig – dies erschwert natürlich die Behandlung. Zu den Hauptursachen zählen aber sicher der zunehmende Bewegungsmangel in Kombination mit falscher Ernährung, was oftmals zu Übergewicht, Rücken-

und Gelenkproblemen sowie Diabetes führt. Nicht vernachlässigen darf man die Alltagsgestaltung – dafür steht heute die AGR. Stark zugenommen haben psychische Faktoren, wie negativer Stress, was ebenfalls Rückenschmerzen (mit) verursachen kann.

Wie sieht die Zukunft der AGR aus?

Es ist unser Ziel, dem Menschen Tipps für einen rückerrechten 24-Stunden-Tag zu liefern. Für viele Lebensbereiche ist es inzwischen gelungen, Anforderungskriterien zu erarbeiten und Positiv-Beispiele auszuzeichnen. Es fehlen aber auch noch viele Bereiche, wie z. B. die ergonomisch optimale Küche. Kurz gesagt, neue Themen werden bearbeitet, vorhandene permanent aktualisiert. Zudem werden wir unsere Schulungen von Ärzten und Therapeuten weiter ausbauen, denn beide sind wichtige Ansprechpartner für den Patienten und zeigen sehr großes Interesse an der Erweiterung ihrer ergonomischen Beratungskompetenz.

Die Zeitschrift rückenSignale steht im Internet unter www.agr-ev.de/betroffene/medien zum kostenfreien Download bereit und kann alternativ bei der Aktion Gesunder Rücken e. V. zu Portokosten von € 1,45 (Überweisungsträger liegt der Sendung bei) angefordert werden.

KURZ UND BÜNDIG:

Die neue rückenSignale ist da

Pünktlich zum 15-jährigen Jubiläum der AGR erscheint die neue Ausgabe der Zeitschrift **rückenSignale** in überarbeitetem Layout mit frischer Optik. Kleine Icons kennzeichnen die einzelnen Bereiche und die neue Seitenstruktur erhöht zusätzlich den Lesekomfort. Inhaltlich stehen die Ursache, Vorbeugung und Therapie von Rückenschmerzen mit Hilfe ergonomischer Alltagsgestaltung im Mittelpunkt. Ein übersichtliches Hersteller- und Händlerverzeichnis gibt Auskunft darüber, wo Produkte bezogen werden können, die mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet sind.

KURZ UND BÜNDIG:

15 Jahre Aktion Gesunder Rücken e.V.

Bereits seit 15 Jahren setzt sich die AGR erfolgreich dafür ein, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückerrechter Verhältnisse zu schaffen und so zur Vermeidung von Rückenschmerzen beizutragen. Als Schnittstelle zwischen Medizinern und Industrie gibt die AGR medizinische Erkenntnisse zur Entstehung, Vermeidung und Behandlung von Rückenschmerzen an Hersteller weiter. Rückenfreundliche Alltagsgegenstände werden von der AGR mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet. Ärzte und Therapeuten werden geschult und erhalten Patientenratgeber zur Weitergabe.



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

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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: rückenSignale
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
bahr@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de