**Gesundes Gehen mit Gütesiegel**

Unsere Füße bringen täglich Höchstleistungen, denn sie tragen unser gesamtes Gewicht. Kein Wunder, dass uns nach einem langen Tag häufig die Füße schmerzen. Oft werden Fußbeschwerden und auch damit einhergehende Rückenschmerzen nicht durch langes Stehen und Gehen verursacht, sondern durch ungeeignetes Schuhwerk. Schuhe, die keine aktive, natürliche Bewegung des Fußes ermöglichen, tragen zur Verkümmerung der Muskulatur bei, was wiederum zu Beschwerden am Bewegungsapparat führen kann. Schuhe mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. dagegen, reduzieren Druck- und Stoßbelastungen, verbessern die Körperhaltung und aktivieren die Rückenmuskulatur.

Das Gehen auf harten Untergründen ist für den menschlichen Körper mit großen Belastungen verbunden. Mit dem falschen Schuhwerk wird der Druck nicht optimal verteilt und Knie- und Hüftgelenke müssen erhebliche Stoßbewegungen abfedern. Das kann auf Dauer zu Verschleißerscheinungen der Gelenke und Rückenbeschwerden führen. Eine weiche, elastische Sohle dagegen sorgt für eine optimale Druckverteilung und strapaziert Rücken und Gelenke nicht. Schuhe aus flexiblem und weichem PU-Material (Polyurethan) verhindern deshalb unangenehme Belastungen und reduzieren Stöße auf die Wirbelsäule. Beim Aufsetzen der Ferse entstehen zahlreiche Mikrobewegungen, wodurch die Fuß-, Hüft- und Rückenmuskulatur aktiviert wird. Zudem werden Gelenke und Bandscheiben durch die starke Dämpfung entlastet. Die Schuhe der Firma Joya wurden von einem unabhängigen Prüfungsgremium getestet und mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Das bewährte Qualitätsmerkmal wird ausschließlich an Produkte vergeben, die den strengen ergonomischen Anforderung der Prüfkommission entsprechen. Das Besondere: Nicht nur einzelne Modelle, sondern das gesamte Sortiment des Schweizer Herstellers wurden zertifiziert.

**Schuhe mit Konzept**

Das Konzept für die Schuhe von Joya entstand aus der Kombination von langjähriger Erfahrung im Funktionsschuhbereich und dem ständigem Dialog mit Ärzten, Physiotherapeuten und auch Kunden. Entscheidend sind die positiven Effekte der weich-elastischen Sohle, die sich aus einer aktiven Abroll- und Beckenbewegung sowie einer schonenden Wirkung zusammensetzen. „Bei normaler Bewegung, wird das Kniegelenk mit dem doppelten Körpergewicht belastet. Kann dieser Schlag abgefedert werden, so wird nicht nur das Kniegelenk entlastet, sondern auch die anderen Gelenke. Eine weiche elastische Sohle federt den Schlag beim Gehen ab. Ein Aktivschuh wirkt nicht nur prophylaktisch, sondern kann auch Schmerzen lindern.“, sagt PD Dr. med. Andreas L. Oberholzer von der Klinik Pyramide aus Zürich.

Joya Schuhe tragen nicht nur im Freizeitbereich das AGR-Gütesiegel. Im Arbeitsbereich bietet Joya durch zusätzlich rutschfeste und antistatische Außensohlen auch an langen Tagen im Stehen optimale Entlastung für Füße und Rücken.

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. befasst sich seit über 20 Jahren mit der Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen. Ziel des Vereins ist es, ein Bewusstsein für die Bedeutung von Rückenschmerzen zu schaffen und darüber aufzuklären, wie sich diese im Alltag zumindest reduzieren oder möglichst ganz verhindern lassen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt dabei das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Verschiedene Alltagsgegenstände, unter anderem Schuhe, Kinderwagen, Schulranzen, Büromöbel oder Sportgeräte, können mit dem Gütesiegel ausgezeichnet werden, wenn sie einen strengen Kriterienkatalog erfüllen und von einem unabhängigen medizinisch-therapeutischen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestuft 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.