

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Rückengerecht von Kopf bis Schuh



Rückengesundheit beginnt bei den Füßen. Deshalb sollte bei der Wahl der Schuhe auch an den Rücken gedacht werden. Unsere Füße tragen täglich unser komplettes Körpergewicht und legen dabei weite Strecken zurück. Kein Wunder, dass nach einem langen Tag häufig die Füße schmerzen. Doch nicht nur lange Strecken auf hartem Untergrund, sondern verstärkt auch ungeeignetes Schuhwerk können die Füße belasten. Häufigstes Problem: Der Schuh passt nicht zum Fuß. Neben den Füßen leidet vor allem der Rücken unter den dauerhaften Stoß- und Stauchbelastungen. Das unabhängige Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt eine Orientierung, welche Schuhe besonders rückenfreundlich sind. Denn mit den richtigen Schuhen lassen sich Rückenschmerzen, Druckschmerzen und Sehnenverkürzungen verhindern.

Aktivschuhe: Sportliche Begleiter für jeden Tag

Als täglicher Begleiter sind sogenannte „Aktivschuhe“ besonders geeignet. Sie zeichnen sich durch ein spezielles Dämpfungssystem aus, das Stoß- und Druckbelastun-



(Foto: AGR/Ganter)



Die Freizeitschuhe von chung shi sind besonders rückengerecht und tragen deshalb das AGR-Gütesiegel.

(Foto: AGR/chung shi)

gen beim Gehen abfedert und die Belastung für Muskeln und Gelenke reduziert. Die sportlich-eleganten Alltagsschuhe verfügen zudem über eine besondere Sohle, die natürliche Bewegungsabfolgen beim Gehen fördert und dadurch für einen kontinuierlichen Trainingseffekt sorgt. „Durch die Aufrichtung des Fußgewölbes“, so Detlef Detjen von der Aktion Gesunder Rücken, „wird die Belastung beim Aufsetzen der Füße minimiert und eine aufrechte Körperhaltung gefördert.“ Eine optimale Passform verhindert außerdem Verformungen der Füße sowie fehlerhafte Bewegungsmuster. Das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der AGR tragen Aktivschuhe der Firmen Joya, Ganter sowie chung shi. Weitere Informationen unter www.agr-ev.de/aktivschuhe.

AGR-Gütesiegel



Eine wichtige Entscheidungshilfe beim Kauf von rückengerechten Alltagsprodukten ist das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der AGR. Zertifiziert werden ausschließlich Gegenstände, die den hohen Anforderungen eines unabhängigen Expertengremiums genügen und als besonders rückenfreundlich eingestuft werden. Von der Zeitschrift ÖKO-TEST wurde das Siegel bereits als „sehr gut“ bewertet und von „Label-online.de“, einem Portal des Bundesverbandes „Die Verbraucher Initiative e. V.“, mit der Bestnote „besonders empfehlenswert“ ausgezeichnet.

Freizeitschuhe zum Wohlfühlen

Barfußlaufen ist für Füße und Rücken eine Wohltat; die Fußmuskeln werden gekräftigt und der Gleichgewichtssinn trainiert.



Doch im Alltag gibt es meist nur selten Gelegenheit dazu. Umso wichtiger ist es, dass sich die Füße in den Schuhen wohlfühlen. „Als Freizeitschuh sind Modelle besonders gut geeignet, die sich an der natürlichen Fußform orientieren und dem Fuß ausreichend Bewegung bieten“, weiß AGR-Experte Detjen. Eine auf die unterschiedlichen Fußzonen abgestimmte Dämpfung federt zudem Stoßbewegungen ab und atmungsaktive Materialien sorgen für ein angenehmes Fußklima. Schuhe, die das natürliche Abrollverhalten des Fußes fördern, erhöhen zusätzlich den Komfort beim Laufen. All diese Kriterien erfüllen



(Foto: AGR/Louis Steitz Secura)

die Freizeitschuhe und -clogs von chung shi, weshalb sie mit dem AGR-Gütesiegel prämiert worden sind. Weitere Informationen unter www.agr-ev.de/freizeitschuhe.

Sicherheitsschuhe mit Mehrweitsystem um Spezialdämpfung

In Branchen wie dem Baugewerbe oder auch in der Produktion gehören Sicherheitsschuhe zur Arbeitskleidung und sind Vorschrift. Sie sollen den Fuß vor Verletzungen schützen und einen sicheren Stand gewährleisten. Um einen optimalen Sitz zu garantieren, sollten vor allem Schuhe im gewerblichen Bereich über ein Mehrweitsystem sowie eine gewichtsangepasste Fersen- und Vorfußdämpfung verfügen. Eine optimale Passform in Länge und Breite schützt vor Unfällen, die Dämpfung beugt Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden vor. Das Gütesiegel der AGR tragen die Sicherheitsschuhe von Louis Steitz Secura. Weitere Informationen unter www.agr-ev.de/sicherheitsschuhe.

Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zertifizierten Produkten gibt es unter www.ruecken-produkte.de.



(Foto: AGR/Joya)

KURZ & BÜNDIG

Unsere Füße tragen täglich unser komplettes Körpergewicht und legen dabei weite Strecken zurück. Kein Wunder, dass nach einem langen Tag häufig die Füße schmerzen. Doch nicht nur lange Strecken auf hartem Untergrund, sondern verstärkt auch ungeeignetes Schuhwerk können die Füße belasten. Neben den Füßen leidet vor allem der Rücken unter den dauerhaften Stoß- und Stauchbelastungen. Das unabhängige Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt eine Orientierung, welche Schuhe besonders rückenfreundlich sind. Denn mit den richtigen Schuhen lassen sich Rückenschmerzen, Druckschmerzen und Sehnenverkürzungen verhindern.

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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Schuhe
Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0
Fax +49 (0) 4761/926 358 810
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartnerin: Tanja Cordes

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