**Rückenschmerzen vermeiden:**

**Neues AGR-Magazin ab Oktober 2019 erhältlich**

*Egal ob bei chronischen oder akuten Beschwerden – Betroffene von Rückenschmerzen fragen sich: Was kann ich bloß dagegen unternehmen? Die Aktion Gesunder Rücken klärt auf und veröffentlicht Anfang Oktober das neue AGR-Magazin zum Thema Rückengesundheit. Interessierte finden darin zahlreiche Informationen zur Entstehung und Behandlung von Rückenschmerzen und rückengerechten Alltagsprodukten. Die 31. Ausgabe bündelt auf 56 Seiten ebenfalls Fachinformationen und Expertenmeinungen sowie Übungen, um den Rücken zu stärken. Bundesweit liegt das Magazin in ca. 7.700 Arztpraxen und Therapiezentren aus.*

Der aktuelle und kostenlose Patientenratgeber “AGR-MAGAZIN - Rückenschmerzen vermeiden!“ informiert Betroffene und Interessierte umfassend zum Thema Rückengesundheit. Dabei stehen nicht nur die Ursachen der Beschwerden im Fokus. Leser erhalten auch einen Überblick über Konzepte zur Therapie und Prävention. Experten wie der Orthopäde Dr. Schneiderhan sowie Sportwissenschaftler Thorsten Dargatz geben hilfreiche Tipps, die Patienten beim Arztbesuch und der Therapie beachten sollten. Darüber hinaus hält das Magazin wissenswerte Informationen für den Alltag bereit und erklärt, welche Produkte den Rücken zum Beispiel im Büro, beim Schlafen und beim Sport bestmöglich unterstützen. Betroffene eines Bandscheibenvorfalls lernen von Dr. med. Martin Buchholz außerdem, wann sich eine Operation verhindern lässt und welche Maßnahmen stattdessen sinnvoll sein können. Ein Verzeichnis gibt zu guter Letzt einen Überblick über die AGR-zertifizierten Fachgeschäfte, in denen man von besonders geschultem Personal beraten wird. So finden Interessierte ganz leicht Anbieter von rückengerechten Produkten.

Das neue AGR-Magazin steht ab sofort zum kostenfreien Download oder zur Bestellung unter **www.agr-ev.de/agrmagazin** bereit und kann zudem per E-Mail an **info@agr-ev.de** oder unter der Telefonnummer **04761-9263580** bestellt werden.

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.