

## Aktion Gesunder Rücken e. V. präsentiert Neuauflage im Doppelpack: bewährter Ergonomie-Ratgeber und informatives AGR-MAGAZIN



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Rückenschmerzen sorgen nicht nur für persönliches Leid, sie zählen auch zu den teuersten Volkskrankheiten vieler europäischer Länder. Das Problem: Der Mensch bewegt sich in der Regel zu wenig und sitzt zu viel – und das sowohl beruflich als auch privat. Sitzen belastet insbesondere die Wirbelsäule stark. Umso wichtiger ist es, ein rückenfreundliches Umfeld zu schaffen. Doch was heißt rückenfreundlich? Seit 1995 leistet die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. einen großen Beitrag zur Beantwortung dieser Frage: Sie zeichnet ergonomisch korrekte Möbel und Alltagsgegenstände aus, um Verbraucher für ein rückenfreundliches Umfeld zu sensibilisieren und so das Auftreten von Rückenbeschwerden nachhaltig zu reduzieren. „Bei der Prävention und Therapie dieser Beschwerden spielen rückenfreundliche Produkte eine unverzichtbare Rolle. Diese sollten stets so konzipiert sein, dass ungünstige oder auch dauerhaft schädliche Belastungen des Bewegungsapparats und der Wirbelsäule deutlich reduziert werden“, so Detlef Detjen, Vorstandsmitglied der AGR. Um über Ursachen, mögliche Risiken und Konzepte zur Vermeidung von Rückenschmerzen aufzuklären, stellt die AGR Betroffenen regelmäßig neues, dem aktuellen medizinischen Wissensstand entsprechendes, Servicematerial zur Verfügung.

### Neuer Ergonomie-Ratgeber klärt über rückenfreundlichen Alltag auf und hilft „Fehlkäufe“ zu vermeiden.

Der aktualisierte Ergonomie-Ratgeber bietet auf 252 Seiten eine ausführliche Sammlung wertvoller Informationen und Tipps rund um das Thema Rückengesundheit. Neben der Ursachenklärung von Rückenleiden gewährt der Ratgeber seinen Lesern – im praktischen Pocket-Format – Einblicke in die Vielfalt alltäglicher Gebrauchsgegenstände, die Einfluss auf den Rücken nehmen: Dazu gehören unter anderem Bürostühle, Bettsysteme, Fahrräder, Polstermöbel, PC-Eingabegeräte, Autositze, Kindermöbel und Sportgeräte.

Der Clou: Alle im Ratgeber empfohlenen Alltagsgegenstände wurden zuvor mit dem anerkannten Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ prämiert. Dies geschieht durch unabhängige Kommissionen aus Ärzten und Therapeuten. Diese Expertenkommissionen definieren zuvor hohe Anforderungen an rückengerechte Produkte und nehmen anschließend eine strenge Prüfung dieser Kriterien vor. Die AGR kann so stets eine seriöse Qualitätssicherung gewährleisten – eine Vorgehensweise, die auch von ÖKO-TEST mit „sehr gut“ bewertet wurde.

Weiteres Plus: Der Ergonomie-Ratgeber enthält zu allen Produktbereichen praktische Checklisten, die dem Ratsuchenden bei Investitionsentscheidungen helfen. Sie umfassen die wichtigsten ergonomischen Anforderungen an verschiedene Alltagsgegenstände, sodass Fehlkäufe vermieden werden können.

### Umfangreicher, unterhaltsamer und neu illustriert: Das AGR-MAGAZIN „rundum rückengesund“

Das neue AGR-MAGAZIN enthält zahlreiche praktische Tipps zur Förderung der Rückengesundheit. Ergänzend kommen zur Erläuterung zentraler Aspekte des Alltags auch renommierte Mediziner zu Wort. Sie informieren über aktuelle Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung. Ein zusammenfassendes Verzeichnis AGR-geschulter und zertifizierter Händler verschafft der Leserschaft außerdem einen schnellen Überblick darüber, wo genau qualifizierte Beratung möglich ist.

Der Ergonomie-Ratgeber (ISBN 978-3-936119-08-4) ist für 12,95 Euro im Buchhandel oder unter [www.agr-ev.de/](http://www.agr-ev.de/) betroffene/medien erhältlich. Die AGR verschickt den Ratgeber ohne zusätzli-



che Versandkosten zusammen mit dem neuen AGR-MAGAZIN. Letzteres steht alternativ auch unter [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien) zum kostenlosen Download bereit. Zudem liegt das AGR-MAGAZIN in über 7.000 Praxen aus und kann unter der Telefonnummer 04284 9269990 oder per E-Mail unter [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de) bestellt werden. ■

## KURZ & BÜNDIG

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. präsentiert die aktualisierte Neuauflage des bewährten Ergonomie-Ratgebers sowie des AGR-MAGAZINs „rundum rückengesund“. Ziel ist es, Endverbraucher für die Nutzung rückengerechter Produkte zu sensibilisieren und sie zusätzlich über die besondere Beratungsqualität AGR-zertifizierter Händler zu informieren. Beide Medien können von Interessierten unter 04284 9269990 oder [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de) bestellt werden. Während der Ergonomie-Ratgeber dort für 12,95 Euro erhältlich ist, wurde für das AGR-MAGAZIN ein kostenloser Download unter [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien) eingerichtet. Es ist außerdem bei vielen tausend Ärzten, Therapeuten und Rückenschulen gratis erhältlich.

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

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

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
[info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
[www.agr-ev.de](http://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](mailto:redaktion@rothenburg-pr.de)  
[www.medipresse.de](http://www.medipresse.de)  
[www.rothenburg-pr.de](http://www.rothenburg-pr.de)