

AGR-MAGAZIN

Herausgeber: Aktion Gesunder Rücken e. V.

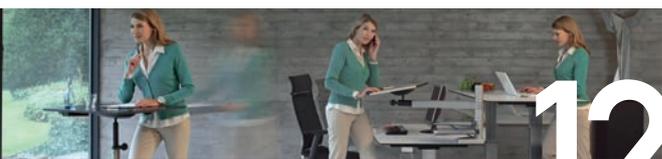
Rückenschmerzen vermeiden!

Praktische Tipps für einen rückengerechten Alltag

Dieser praktische Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch:



Inhalt



Das rückengerechte Umfeld

12



„Aktion Gesunder Kinderrücken“

28



Gesund mit dem Rad

32



Der Traum vom guten Schlaf

33



Hatten Sie eine geruhreiche Nacht?

34



Altern, Leistungsfähigkeit,
körperliche Aktivität

36



Urlaub für den Rücken

38

Rückenschmerzen: _____ • 3
Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention

AGR-Gütesiegel _____ • 7

Therapie _____ • 10

Das rückengerechte Umfeld _____ • 12

Büro 12

Aktivsitzmöbel, Automobil 15

Sitzen 18

Camping, Schuhe 19

Industrie 21

Garten 24

Sport 25

„Aktion Gesunder Kinderrücken“ _____ • 28

Schule 28

Unterwegs 30

Schlaf, Autositz 31

Gesund mit dem Rad _____ • 32

Der Traum vom guten Schlaf _____ • 33

Hatten Sie eine geruhreiche Nacht? _____ • 34

Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität _____ • 36

Urlaub für den Rücken _____ • 38

AGR-Quiz/Händlerbewertung _____ • 39

Service der AGR _____ • 40

AGR-zertifizierte Fachgeschäfte _____ • 41

Herstellerverzeichnis _____ • 47

Aktion Gesunder Rücken e. V.
Postfach 103 • D - 27443 Selsingen
Tel.: +49 (0) 4284 / 926 99 90
Fax: +49 (0) 4284 / 926 99 91
E-Mail: info@agr-ev.de
Internet: www.agr-ev.de

Chefredaktion: Detlef Detjen (V.i.S.d.P.)
Titelfoto: © Africa Studio – fotolia
Produktion: Rothenburg & Partner GmbH, Hamburg
Druck: Fr. Ant. Niedermayr, Regensburg

Hinweis: Im Text wird bei Personen nicht immer konsequent die männliche und weibliche Form verwendet. Die Texte beziehen sich jedoch sowohl auf Frauen als auch auf Männer. Alle Texte wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch behalten wir uns eventuelle Irrtümer vor.

Copyright © 2014 by AGR
Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und Schriftzügen sind vorbehalten. Eine Verbreitung und Wiedergabe ist möglich, bedarf allerdings der Genehmigung durch AGR. **26. Auflage**

Rückenschmerzen: Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention

„Hilfe zur Selbsthilfe“ lautete das Motto, unter dem 1995 die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. gegründet wurde. 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. Hierzu sammelt und bündelt die AGR die wissenschaftlichen Erkenntnisse der unterschiedlichen medizinischen Kooperationspartner, wie z. B. dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, dem Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner, dem Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie vielen anderen medizinischen und therapeutischen Fachverbänden. Das gesammelte **Expertenwissen** dient als Basis für neue Produktentwicklungen, zur staatlich anerkannten Weiterbildungsmaßnahme für Ärzte und Therapeuten und als Ratgeber für Betroffene und Redaktionen. Die Schaffung rückengerechter Arbeits- und Freizeitverhältnisse ist ein zentraler und anerkannter Baustein der Therapie und Prävention von Rückenbeschwerden.

Rückenschmerzen sind mit einem hohen Leidensdruck verbunden und beeinflussen den Alltag der Betroffenen meist stark – oftmals bis hin zur Arbeitsunfähigkeit. Laut BKK Gesundheitsreport 2013 entfielen 26,5 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage in 2012

auf Muskel- und Skeletterkrankungen. Der Schwerpunkt liegt wie in den letzten Jahren bei Krankheiten des Rückens und der Wirbelsäule (Frauen 46,9 Prozent; Männer 48,7 Prozent). Obwohl die körperlichen Belastungen der Arbeitnehmer kontinuierlich abgenommen haben, bleibt der Rückenschmerz das Volksleiden Nummer 1. Seit 2005 sind die Fehlzeiten bei Muskel- und Skeletterkrankungen um fast ein Drittel angestiegen. Die Fehltage betragen bei den beschäftigten Pflichtmitgliedern der gesetzlichen Krankenkassen durchschnittlich 16,6 Tage – Tendenz steigend. Allein in Deutschland verursachen Rückenschmerzen jährlich Kosten in Milliardenhöhe. Die Ursachen, die zur Entstehung der Beschwerden beitragen, sind vielfältig. Eines der Hauptprobleme ist ein Mangel an Bewegung, der sich durch alle Altersschichten der Gesellschaft zieht und der zu einer Verkümmern der Muskulatur und zu einer Schädigung der Wirbelsäule führt. Denn nur durch ausreichende Bewegungsanreize kann die Wirbelsäule schmerzfrei und uneingeschränkt funktionieren. Ebenfalls von zentraler Bedeutung für Schmerzen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich sind Fehlhaltungen und einseitige Belastungen am Arbeitsplatz und zu Hause, wie sie z. B. durch unergonomische Sitzmöbel, durchgelegene Matratzen und Holzplattenroste, schlecht einstellbare Autositze und Fahrträ-

der oder ungeeignetes Schuhwerk entstehen können. Nicht zu unterschätzen sind auch psychische Belastungen, wie Stress, Ängste oder Depressionen, die sich in körperlichen Beschwerden, wie Muskel- und Skeletterkrankungen äußern können. Auch wenn die Liste der Ursachen für Rückenschmerzen lang ist, gibt es **effektive Präventionsmöglichkeiten**. Eine große Rolle spielt dabei ein ganzheitliches Konzept, das sowohl die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur als auch die Vermeidung von Fehlbelastungen, die rückengerechte Alltagsgestaltung sowie die Reduzierung von Stress und psychischen Belastungen umfasst.

Im Alltag auf Bewegung setzen

Unverzichtbar ist ausreichend Bewegung im Alltag. Denn nicht nur der Rücken leidet darunter, dass wir die meiste Zeit des Tages im Sitzen verbringen. Bewegungsarmut kann auch zu Übergewicht, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Bereits dreimal wöchentlich eine halbe Stunde leichter Ausdauersport, wie Joggen, Walken oder Schwimmen, ist ausreichend, um die Gesundheit generell zu fördern, die Muskulatur zu kräftigen und den Rücken zu entlasten. Zusätzlich sollten kleine Bewegungseinheiten in den Tagesablauf eingebunden werden, wie Treppen steigen, kürzere Strecken zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren. Auch einfache Entspannungsübungen oder Gymnastik am Arbeitsplatz können wesentlich zur Vorbeugung von Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich beitragen und den Rücken entlasten. Um die Entstehung eines Teufelskreises von mangelnder Bewegung, Rückenschmerzen und noch weniger Bewegung zu durchbrechen ist es wichtig, sich bei bestehenden Beschwerden nicht übermäßig zu schonen, sondern die Rückenmuskulatur moderat zu aktivieren.

Verhältnisprävention

Ein weiterer wichtiger Baustein zur Prävention – wie auch zur Therapie – von Kreuzschmerzen ist die sogenannte **rückengerechte Verhältnisprävention** – die Schaffung eines rückenfreundlichen Umfeldes. Rückenfreundlich bedeutet, dass sich Alltagsprodukte, wie Stühle, Polstermöbel, Büroarbeitsplätze aber auch Fahrräder, Autositze und Bettsysteme, individuell einstellen und an die körperlichen Voraussetzungen des Benutzers anpassen lassen. Durch optimal angepasste Gegenstände des persönlichen Wohn- und

Ursachen von Rückenschmerzen

- 
- falsche Bewegungsmuster
 - einseitige körperliche Belastung
 - angeborene organische Schäden
 - psychische Belastungen, Zeitdruck, Stress
 - falsche Ernährung
 - organische Wirbelsäulenerkrankungen
 - Zwangshaltung des Rumpfes
 - körperliche Schwerarbeit
 - Bewegungsmangel
 - Übergewicht
 - persönliches Umfeld
 - Kompensation ungünstiger Arbeitsplatzgestaltung durch Fehlhaltung

Arbeitsumfeldes kann Verspannungen, Muskelverhärtungen und Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben effektiv entgegen gewirkt werden.

Rückenschmerzen – nicht nur ein Altersproblem



Foto: © sodapix – thinkstock

Waren früher fast ausschließlich ältere Menschen und Menschen mit schwerer körperlicher Arbeit von Rückenschmerzen betroffen, leiden heute bereits vielfach junge Leute und häufig sogar schon Kinder unter Problemen mit dem Rücken. Auch hier ist die Hauptursache der starre Tagesablauf der Kinder und Jugendlichen ohne ausreichend sportliche Aktivität. Schon Schulkinder verbringen durchschnittlich neun Stunden täglich im Sitzen. Vielfach wird dabei unterschätzt, dass die Wirbelsäule von Kindern sehr empfindlich auf Fehlbelastungen reagiert. Denn die sensiblen Wachstums- und Entwicklungsprozesse sind bei Schulkindern noch nicht abgeschlossen und Bewegungsmangel sowie ungeeignete Sitzmöbel und Schreibtische können zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen. Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., Wiesbaden, leiden 48 Prozent aller 11- bis 14-Jährigen unter Haltungsstörungen, 44 Prozent aller Viertklässler klagen gelegentlich und 8 Prozent der Viertklässler sogar ständig über Rückenschmerzen. Um Rückenproblemen bei Kindern vorzubeugen und zu begegnen, sollte sowohl aktive Bewegung in den Tagesablauf integriert als auch Wert auf einen rückenfreundlichen Kinderarbeitsplatz gelegt werden.

Rückenbeschwerden – eine Herausforderung für Prävention und Gesundheitsförderung

Dr. Uwe Prümel-Philippson

Die aktuellen Daten der Gesundheitsberichterstattung des Bundes von 2012 bestätigen er-

neut, dass Rückenschmerzen und Krankheiten der Wirbelsäule in Deutschland und vergleichbaren Ländern eine Gesundheitsstörung von herausragender epidemiologischer, medizinischer und gesundheitsökonomischer Bedeutung sind. Ergebnissen der Deutschen Rückenschmerzstudie (2003/2006) zufolge liegen die Angaben zur Lebenszeitprävalenz („mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen“) zwischen 74 und 85 Prozent – in einer Studie des Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2009 gaben 20,7 Prozent der Befragten an, im letzten Jahr unter mindestens drei Monate oder länger anhaltenden Rückenschmerzen (fast täglich) gelitten zu haben.¹

Diese Tatsache stellt jedoch nicht nur eine Herausforderung für die Leistungserbringer und die Leistungsangebote in den Bereichen „(Akut-)Therapie“ und „Rehabilitation“ dar, sondern erfordert – nicht zuletzt aus gesundheitsökonomischen Gründen – vielmehr eine hohe Aufmerksamkeit im Handlungsfeld „Gesundheitsförderung und Prävention“. In einer 2010 dokumentierten australischen Präventionskampagne wurde u. a. die folgende Botschaft vermittelt:

Wichtige Ressourcen sind körperliche Fitness und allgemeines körperliches Wohlbefinden. Daher sollten alle sich bietenden Bewegungschancen genutzt (z. B. Treppe statt Fahrstuhl) und neue gesucht werden (Muskeltraining, Ausdauersport).

Der präventive Ansatz versucht vor allem, eine „Entdramatisierung“ und – damit verbunden – auch eine „Entmedikalisierung“ des Phänomens „Rückenbeschwerden“ zu erreichen.² Sowohl seitens der Gesetzlichen Unfallversicherung³ als auch seitens der Gesetzlichen Krankenversicherung⁴ gibt es zum Thema „Rückenbeschwerden“ inzwischen zahlreiche und für die Versicherten im Prinzip flächendeckend zugängliche Angebote. Auch im weiten Feld der Leistungserbringung jenseits der Gesetzlichen Sozialversicherung herrschen weder Mangel noch Phantasielosigkeit (Sport, Fitness, Wellness).

Allerdings stellen sich bei alledem stets zwei bedeutsame Fragen: 1. die nach der tatsächlichen Qualität der jeweiligen Angebote und 2. die zur dauerhaften, also nachhaltigen Wirksamkeit der einerseits verhaltens- wie andererseits verhältnispräventiven Maßnahmen.

Das durch die „Konföderation der deutschen Rückenschulen“ initiierte und vor Kurzem abgeschlossene Evaluationsprojekt zur „Präventiven Rückenschule“, die aktuellen Bemühungen des Bundesgesundheitsministeriums um mehr Qualitätssicherung verhaltenspräventiver Maßnahmen im Rahmen des für Ende 2014/Anfang 2015 angekündigten Präventionsgesetzes und die Etablierung eines Gütesiegels für rückengesunde Produkte der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. sind positive Beispiele, Antworten auf diese Fragen zu geben.

Zur Person

Dr. Uwe Prümel-Philippson

Geschäftsführer der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG)
Heilsbachstr. 30
53123 Bonn
Tel. +49 (0) 228 / 987 27 11
Fax +49 (0) 228 / 642 00 24
Mobil +49 (0) 160 / 973 193 19
pp@bvpraevention.de



Rückenschmerz und Stress – zwei gute Bekannte

Dipl.-Psych. Fredi Lang

„Ich glaub, ich krieg einen Schlag ins Kreuz! Mir wird ganz flau. Ich fühle mich so steif und schlapp!“ Ohne sichtbare mechanische Gefährdungen können Belastungen so schwer sein, dass wir beispielsweise plötzlich mit Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen, Hörbeschwerden oder mit Magen-Darm-Verstimmungen reagieren. Die Ursachen liegen in einem weitgehend unsichtbaren Bereich, im Psychischen. Eine Treppe kann durch einen Handlauf gesichert, ein Arbeitsstuhl auf die Körpermaße eingestellt, ein Bett zonenweise verstellbar werden – die Veränderung einer Organisation, von eingefahrenen Abläufen und Gewohnheiten und die Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen und Ressourcen erfordern ganz andere Strategien.

Es geht um psychische Belastungen und damit verbundene körperliche Reaktionen, z. B. bei andauernder Überforderung. Rückenbeschwerden sind dann eine sehr häufige Belas-

¹Robert Koch-Institut (Hg.): „Rückenschmerzen“ (Heft 53 der Reihe „Gesundheitsberichterstattung des Bundes“, Berlin 2012), S. 13

²ebd., S. 23

³im Rahmen der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA)

⁴im Rahmen des § 20 SGB V

tungsreaktion und zugleich Warnhinweis zur Selbstfürsorge.

Dauerhafte Überforderung und geringe Handlungsspielräume oder geringe Akzeptanz und Wertschätzung bringen jeden aus dem Gleichgewicht. Gleichzeitig können steigende psychische Anstrengungen, die gern mit Stress bezeichnet werden, den Eindruck vermitteln und verstärken, dass man zunehmend weniger für die Anforderungen der Arbeit und andere Umstände des Lebens gewappnet ist. Wenn ein Mensch ausgeglichen ist und sich seinen Aufgaben gewachsen fühlt, empfindet er unspezifische Rückenbeschwerden entweder gar nicht, als wesentlich weniger problematisch oder sie gehen deutlich rascher vorüber. Menschen, die angeben unter Stress zu stehen, haben wesentlich größere körperliche Beschwerden.

Das Besondere am Thema „Psychische Gesundheit“: Sind Rückenbeschwerden aufgrund vielfältiger Ursachen entstanden und nicht auf ein einmaliges Ereignis zurückzuführen, sollte der psychischen Verfassung Aufmerksamkeit geschenkt werden. Körperliches und psychisches Wohlbefinden gehören zusammen und wirken aufeinander.

Trotz der Erfolge der Rückenpioniere, unter anderem der Integration ergonomischer Verhältnisprävention in die Arbeitswelt, zeigen die gesicherten Erkenntnisse und die Krankheitsartenstatistik in Deutschland, dass Beschwerden aufgrund psychischer Belastungen und deren Wechselwirkung mit physischen Beschwerden zunehmen. Im Job hilft der ergonomische Stuhl allein nicht, um dauerhafte Prävention zu betreiben. Ist beispielsweise das Arbeitsklima schlecht, fehlen Rückmeldungen zur getanen Arbeit, sind die Qualifizierungsmöglichkeiten eingeschränkt, können unspezifische Rückenschmerzen symptomatische Folgen sein.

Fit im Job – von Kopf bis Fuß

Zur Vermeidung und Verringerung psychisch bedingter Beschwerden und nachfolgender Erkrankungen bei der Arbeit zählen insbesondere auch Maßnahmen der **persönlichkeits- und gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung**. Belastungen und Ressourcen müssen in ausgewogenem Verhältnis zueinander stehen. Die erfolgversprechenden Elemente auf der betrieblichen Ebene sind unter anderem:

- ▶ Schaffen angemessener Arbeitsinhalte und Arbeitsmengen
- ▶ Ermöglichen zeitlicher und fachlicher Handlungsspielräume
- ▶ Anbieten von Möglichkeiten zur Qualifikation und Weiterentwicklung
- ▶ Schaffen und Pflegen eines guten Betriebsklimas, beispielsweise durch Partizipationsmöglichkeiten, Transparenz der Abläufe und Entscheidungen
- ▶ angemessene Gratifikationen und wertschätzender Führungsstil
- ▶ Durchführen von Wirkungskontrollen
- ▶ Kontrolle der Maßnahmen durch Vorgesetzte

Zusätzlich zur Verringerung betrieblicher Belastungen ist es wichtig individuelle und teambezogene Bewältigungskompetenzen zu stärken sowie nachhaltige Lebensführungsstrategien zu entwickeln, damit die gesundheitlichen Ressourcen erhalten bleiben. Auch hier sind die Themen und Unterstützungskonzepte vielschichtig:

- ▶ Umgang mit Stress und eigenen Ansprüchen
- ▶ Belastungs- und Zeitmanagement
- ▶ Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- ▶ dauerhafte Verhaltensänderungen, um die eigene Ressourcenförderung zu verbessern, etwa im Kontext von Entspannung
- ▶ Integration von mehr Bewegung etc.

Basierend auf der Schmerzerfahrung entwickelt sich allerdings häufig ein Verhalten der Bewegungsvermeidung. Zur Veränderung der schmerzfördernden Konstellation ist es notwendig, diejenige psychologische Einstellung, die sich kontraproduktiv auf das Bewegungs- und Freizeitverhalten und somit auch negativ auf den Rückenschmerz auswirkt, zu überwinden und nachhaltig zu verändern.

Fit fürs Leben? Nicht verzagen – Fachmann fragen!

Nicht ohne Grund beschäftigen sich Spezialisten mit den vielfältigen Facetten psychischer Gesundheit und der Prävention von Beschwerden und Störungen. Effektive Lösungen für die unterschiedlichen und komplexen Zusammenhänge liegen nicht einfach auf der Hand. Vielmehr ist eine psychologisch kompetente Beratung und gemeinsame Klärung der individuellen Konstellation erforderlich, um maßgeschneiderte Lösungswege zu entwickeln.

Wenn das Gefühl von hoher Beanspruchung alltäglich wird und Rückenbeschwerden häufiger oder länger andauernd auftreten, kann eine Beratung der erste Schritt zur Veränderung sein. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. kooperiert seit 2008 mit dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. Es wird empfohlen, sich bei Bedarf nur an Diplom-Psychologen oder psychologisch vertieft ausgebildete Fachleute mit gleichwertigen Psychologieabschlüssen zu wenden. Online-Register von spezialisierten Psychologen (z. B. Gesundheitspsychologie, Stressbewältigung, Entspannung, Coaching) finden Sie im Internet unter:

www.bdp-verband.de/service/anbieter

Zur Person

Dipl.-Psych. Fredi Lang, Master Public Health, ist seit über 15 Jahren im Themenfeld Prävention und Gesundheitsförderung, insbesondere bei gesundheitlichen und psychischen Belastungen, aktiv. Weitere Aufgabengebiete lagen in den letzten Jahren in den Bereichen „Ethische Fragen im psychologischen Handeln“, „Qualitätssicherung in der psychologischen Diagnostik“ allgemein und in der Personalauswahl im Besonderen.

Ein Schwerpunkt seiner aktuellen Tätigkeit beim Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. ist der Bereich „Gesunder Arbeitsplatz durch Betriebliches Gesundheitsmanagement“.



Ernährung und Knochengesundheit – Essen und Trinken bei Osteoporose

Dr. Isabelle Wendt

Eine ausgewogene Ernährung hält gesund und fördert Leistung und Wohlbefinden. Auch für die Knochengesundheit spielt die Ernährung eine wichtige Rolle, und das sowohl in jungen Jahren als auch im Alter.

Osteoporose ist weltweit eine der häufigsten Volkskrankheiten. Allein in Deutschland sind etwa 7 bis 8 Millionen Menschen von Osteoporose betroffen, und zwar besonders Frauen nach der Menopause und Männer über 70 Jahren. In den meisten Fällen verläuft eine Osteoporose jahrelang ohne Symptome. Im fortgeschrittenen Alter zeigt sich dann eine erhöhte Brüchigkeit der Knochen, so dass schon geringe Belastungen des Skelettsystems zu Knochenbrüchen führen können. Besonders häufig entstehen diese Brüche an Hüfte, Unterarmknochen, Oberschenkelhals und Wirbelsäule (vor allem Brust- und Lendenwirbel).

Bei Osteoporose spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Richtig essen und trinken in jungen Jahren kann dem späteren Auftreten einer Osteoporose vorbeugen. Ebenso kann bei der Behandlung einer bestehenden Osteoporose eine vollwertige Ernährung den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Osteoporose – was ist das?

Osteoporose ist eine Knochenkrankheit mit einem hohen Risiko für Knochenbrüche. Verantwortlich sind eine niedrige Knochendichte und Störungen im Knochengewebe, die zu einem Verlust an Knochenmasse führen. Osteoporose wird daher im Volksmund auch als „Knochenschwund“ bezeichnet. Ihre Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter, besonders betroffen sind Frauen nach der Menopause.

Ein typisches Symptom der Osteoporose ist der als solcher bezeichnete „Witwenbuckel“, der sich durch eine Verformung mehrerer poröser Wirbel zum Rundrücken bildet. Dadurch verringert sich die Körpergröße und entlang der Wirbelsäule entstehen Falten, die wie ein Tannenbaum aussehen. Heftige Rückenschmerzen, die bis in die Beine ausstrahlen, können dann die Bewegung beim Gehen oder Stehen stark einschränken.

Vorbeugung und Behandlung

Ein normales Körpergewicht, eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Calcium sowie lebenslange körperliche Aktivität sind die Schlüsselfaktoren für eine gute Vorbeugung. Diese Maßnahmen spielen neben einer medi-

kamentösen Therapie auch in der Behandlung der Krankheit eine Rolle.

Normalgewicht anstreben

Übergewicht sollte vermieden werden, da es die Gelenke belastet. Ist eine Gewichtsabnahme erforderlich, sollte diese möglichst unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Von radikalen Gewichtsabnahmen ist unbedingt abzuraten, da dies häufig auch zu einem Muskelabbau führt, was sich negativ auf die Knochengesundheit auswirkt. Auch Untergewicht sollte vermieden werden.

Auf eine ausreichende Calciumzufuhr achten

Eine ausreichende Zufuhr von Calcium bildet die Grundlage für die Knochengesundheit und kann dem weiteren Knochenabbau entgegenwirken. Für Erwachsene wird eine tägliche Zufuhr von 1.000 mg Calcium mit der Nahrung empfohlen.

Fettarme Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse enthalten besonders viel Calcium. Auch verschiedene Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Rucola sowie calciumreiche Mineralwässer (> 150 mg Calcium pro Liter), mit Calcium angereicherte Fruchtsäfte und Sojadrinks sind gute Calcium-Lieferanten.

So kann beispielsweise die empfohlene Calciumzufuhr über die Ernährung erreicht werden:

1 Glas (250 ml) Milch + 2 Scheiben (60 g) Emmentaler Käse

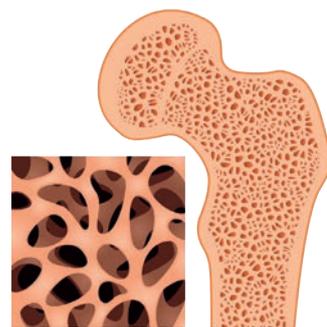
oder

1 Becher Joghurt (150 g) + 1 Portion Brokkoli (200 g) + 200 ml mit Calcium angereicherter Sojadrink + 1,5 Liter Mineralwasser (350 mg Calcium pro Liter)

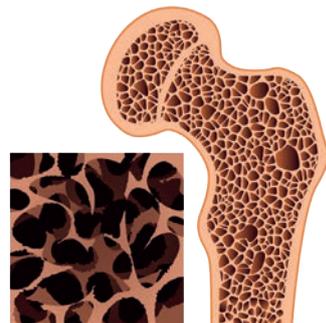
Die Einnahme von zusätzlichem Calcium, z. B. in Form von Tabletten, sollte nur in Absprache mit einer Ärztin bzw. einem Arzt oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft erfolgen.

Auf eine ausreichende Vitamin D-Zufuhr achten

Auch Vitamin D spielt eine wichtige Rolle. Allerdings ist es nur in wenigen Lebensmitteln wie fettem Seefisch (z. B. Hering, Lachs) in nennenswerter Menge enthalten. Der größte Teil des Vitamins wird durch Sonnenbestrahlung in der Haut gebildet. Für Erwachsene gilt als Faustregel, sich ca. 5 bis 25 Minuten pro Tag



gesunder Knochen



Osteoporose

mit unbedecktem Gesicht, Händen und Teilen von Armen und Beinen der Sonne auszusetzen. Ist dies nicht möglich, wird die tägliche Einnahme eines Präparats mit 20 µg (800 IE) Vitamin D empfohlen.

Lebenslange körperliche Aktivität

Aktivitäten wie Laufen und Wandern, Gymnastik und moderates Krafttraining steigern die Muskelkraft und belasten den Knochen in „gesundem“ Maße. Zügiges Spazierengehen verbessert die Gang- und Standsicherheit. Voraussetzung ist, dass Bewegung lebenslang ein fester Bestandteil des Lebensstils bleibt.

Mit ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung lässt sich das Risiko für Osteoporose reduzieren. Das ist auch die Kernbotschaft von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Auf der Seite www.in-form.de finden sich zahlreiche Angebote und Informationen für alle wichtigen Lebensphasen.

Zur Person

Dr. Isabelle Wendt
Ernährungswissenschaftlerin
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Weitere Informationen
www.in-form.de
www.dge.de



AGR-Gütesiegel

Orientierungshilfe, von Medizinern „Geprüft & empfohlen“

Entstanden ist das wegweisende AGR-Gütesiegel in Zusammenarbeit mit den beiden führenden Rückenschulverbänden Deutschlands: dem Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. und dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.

Beide Verbände stellen ein unabhängiges **Prüfungskomitee** medizinischer und therapeutischer Experten verschiedener Fachrichtungen, also ein multidisziplinäres Team, bereit. Dieses Gremium erarbeitet und überprüft, unter Berücksichtigung aktueller Forschungsergebnisse, die fachlichen Anforderungskriterien an rückengerechte Produkte und prüft deren ergonomischen und medizinischen Nutzen. Dabei wird die Tauglichkeit zur Vorbeugung und bei der Behandlung von Rückenschmerzen bewertet. **Rückengerechte Alltagsprodukte** sind ein wichtiger Baustein präventiver und therapeutischer Maßnahmen.

Die AGR will mit Tipps für den rückengerechten 24-Stunden-Alltag Menschen begleiten, damit Rückenschmerzen möglichst gar nicht erst auftreten. Etwa 80 Prozent der Bevölkerung haben im Laufe ihres Lebens Rückenschmerzen. Zu den zahlreichen Ursachen gehören körperliche aber auch psychische und soziale Faktoren. Neben dem verbreiteten Bewegungsmangel spielen einseitige Belastungen und eine schlechte Haltung bei vielen Tätigkeiten eine wichtige Rolle. Rückenschmerzen sind heute, noch vor den Herz- und Kreislauf-Krankheiten, einer der häufigsten Gründe für den Arztbesuch und für die Frühverrentung.

Muskel- und Skeletterkrankungen liegen nach statistischen Angaben der Betriebskrankenkassen an der Spitze der Arbeitsausfälle. Die Krankheitszeiten sind hierbei im Vergleich zu anderen Beschwerden relativ langanhaltend und sehr belastend für die Betroffenen, oftmals auch für ihr persönliches Umfeld. Das AGR-Gütesiegel ist eine anerkannt sinnvolle Hilfe, dem „Volksleiden Rückenschmerzen“ zu begegnen. Produkte, die helfen können, viele Rückenschmerzen zu vermeiden oder zumindest deutlich zu mindern, sind mit dem Siegel gekennzeichnet. Rechts oben wird im Gütesiegel die genaue Produktbezeichnung eingesetzt, so ist es unverwechselbar diesem Produkt zugeordnet und kann nicht unrechtmäßig verwendet werden. Damit kann der Verbraucher sicher sein: Dieses Produkt ist rückengerecht!

Übrigens wurde das AGR-Gütesiegel von Label-online mit „besonders empfehlenswert“ bewertet und von ÖKO-TEST mit dem Urteil „sehr gut“ ausgezeichnet. Im Gegensatz zu vielen anderen Prüf- und Gütesiegeln, die die Verbraucher durch den unübersichtlichen „Produkt-Dschungel“ lotsen sollen, ist das AGR-Gütesiegel tatsächlich eine seriöse Orientierungshilfe für Käufer.

Das AGR-Gütesiegel, das von der Zeitschrift **ÖKO-TEST** mit „sehr gut“ und vom Portal „**Label-online**“ des Bundesverbandes „Die Verbraucherinitiative e.V.“ mit „besonders empfehlenswert“ bewertet wurde, hilft Verbrauchern, sich beim Kauf von rückengerechten Produkten zu orientieren. Es wird ausschließlich an besonders rückengerechte Produkte verliehen, die strenge Kriterien einer unabhängigen Prüfungskommission aus unterschiedlichen medizinischen Fachbereichen erfüllen.



Die Orthopädie zum Thema Rückenschmerzen:

Die AGR versprach sich von einer groß angelegten Befragung (Rücken-Konsilium) von rund 1.000 Orthopäden Aufschlüsse über die Häufigkeit und die Art von Rückenleiden sowie über die Therapie- und Präventionsmöglichkeiten. Als zentrale Frage stand ganz am Anfang: „Stellen Sie in Ihrer täglichen Praxis eine Zunahme des Symptoms Rückenschmerz in den letzten fünf Jahren fest?“ 52 Prozent der Teilnehmer antwortete darauf mit einem klaren „Ja“. Was diese Aussage konkret beinhaltet, wird am Ergebnis der Folgefrage deutlich: 71 Prozent der befragten Mediziner behandeln täglich mehr als 20 Patienten mit Rückenschmerzen, weitere 14 Prozent haben zwischen 16 und 20 an Rückenproblemen leidende Menschen pro Tag in ihrer Praxis. Bei den Beschwerden handelt es sich um Ischialgien, Lumbalgien und das Cervikalsyndrom. Weiter wurden häufig Osteoarthritis, Osteoporose und Fehlhaltungen genannt. Erste zentrale Erkenntnis des AGR-Rücken-Konsiliums: Das Krankheitsbild

Rückenleiden hat sich zwar nicht verschlimmert, die Menge der Fälle hat aber dramatisch zugenommen.

Stimme zum Gütesiegel



„... zu Ihrer Initiative und Realisierung des AGR-Gütesiegels möchte ich Ihnen, auch im Namen des Gesamtvorstandes der Bürger Initiative Gesundheit e. V., gratulieren.“

„Die Menschen sind aufgrund unserer Lebensbedingungen immer stärker bedroht von Übergewicht. Das gepaart mit unzureichender Bewegung und mangelnder Aufklärung führt zu chronischen Krankheiten. Der Rücken ist hier besonders betroffen. Zur Vermeidung dieses Problems, zur Linderung von Beschwerden sowie zur Verbesserung der Lebensqualität ist ein hoher und nachweisbarer Qualitätsstandard unabdingbar.“

Zur Person:

Wolfram-Arnim Candidus, Präsident der Bürger Initiative Gesundheit e. V.
www.buerger-initiative-gesundheit.de

Expositionsbedingte Fälle zunehmend

Wo liegen die Ursachen für diese Entwicklung? Fast die Hälfte der befragten Orthopäden hat hier eine klare Einschätzung. Sie stellen fest, dass die expositionsbedingten Fälle, also durch äußere Einflüsse verursachte Beschwerden, immer häufiger werden. Bei insgesamt 72 Prozent der Orthopäden

leiden bis zu 50 Prozent und mehr ihrer Patienten an **expositionsbedingten Rückenschmerzen**. Zu den konkreten Auslösern von Rückenschmerzen zählen die Mediziner in erster Linie eine **monotone Körperhaltung**, wie sie beim täglichen Sitzmarathon eingenommen wird. Bewegungsmangel, Fehlbelastungen, Stress, ein unergonomisches Umfeld, wie z. B. „ungeeignete“ Sitzmöbel, sowie falsche Lebensweise und Ernährung werden darüber hinaus als Hauptursachen von Rückenschmerzen genannt. Weitere zentrale Erkenntnis des AGR-Rücken-Konsiliums: Rückenschmerzen werden immer öfter von Umwelt- und Umfeldfaktoren ausgelöst. Stress und psychische Überlastung schlagen als Ursache von Verspannungen und Fehlhaltungen signifikant häufiger zu Buche als noch vor einigen Jahren.

Ergonomische Hilfsmittel entscheidend für Therapieerfolg

In einem dritten Fragenkomplex sollten die Orthopäden Auskunft über die von ihnen angewandten Therapiemöglichkeiten geben. **Physiotherapie** spielt für fast 80 Prozent der Befragten die entscheidende Rolle. Ebenso viele Mediziner schätzen aber auch den Stellenwert der **Verhaltensprävention** (Vorbeugung) – wie sie etwa von den Rückenschulen praktiziert wird – als extrem hoch ein. Ganz wichtig ist die Bereitschaft des Patienten, sein Krankheitsbild durch entsprechende Hilfsmittel positiv zu beeinflussen. 90 Prozent der befragten Mediziner sehen die Bereitschaft zur Nutzung solcher Hilfsmittel als entscheidenden Erfolgsfaktor ihrer Therapie an. 96 Prozent der Orthopäden empfehlen deshalb gezielt die Anschaffung **ergonomischer Hilfsmittel** unter Nennung von Produktnamen.

Ergonomische Produkte als sinnvoller Baustein der Prävention und Therapie

Heute setzt sich in der Medizin mehr und mehr die Erkenntnis durch, dass ein möglichst breites Maßnahmenspektrum, einschließlich der Nutzung rückengerechter Alltagsprodukte, den Betroffenen optimale Hilfestellung bietet. Ergonomie ist somit in Prävention und Therapie von Rückenschmerzen unverzichtbar geworden.

Geprüfte Hilfsmittel werden empfohlen

Die Aufgeschlossenheit der Mediziner, ihren Patienten therapiebegleitende Hilfsmittel zu

empfehlen, steigt nochmals signifikant an, sobald diese Hilfsmittel eine entsprechende Prüfung vorweisen können. In der Fragestellung

Stimme zum Gütesiegel



„Das AGR-Gütesiegel hat sich als feste Größe zur Beratung bei Servicefragen, die im Zusammenhang mit Rückenprävention und -therapie stehen, etabliert. Nicht nur für uns Ärzte ist dieses AGR-Gütesiegel ein Garant für eine qualitativ hochwertige Beratung von Patienten geworden. Im Wesentlichen kommt es auf die Vermeidung von Rückenschmerzen an und hierzu leistet AGR einen großen Beitrag.“

Zur Person:

Dr. med. Reinhard Schneiderhan,
Präsident Wirbelsäulenliga e.V.
www.wirbelsaeulenliga.de

wurde konkret das AGR-Gütesiegel als Verbraucherinformation genannt. 71 Prozent der befragten Orthopäden sind zur verstärkten Empfehlung von derartig geprüften Hilfsmitteln bereit. 24 Prozent erklären ihre grundsätzliche Offenheit dafür, möchten aber genauere Informationen.

AGR-Gütesiegel Die Spezialisten sagen:

Dr. med. Bernd Reinhardt / Prof. Dr. med. Erich Schmitt

Das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bietet dem Verbraucher eine

grundlegende, wertvolle **Orientierungshilfe** bei der Suche nach rückenfreundlichen Produkten unterschiedlichster Art. Ärzten und Therapeuten dient es als Basis für Empfehlungen, die sie ihren Patienten geben. Studien belegen, je mehr sinnvolle Maßnahmen der Patient gegen seine Rückenprobleme ergreift, umso eher wird es ihm besser gehen. Ein **rückengerechtes Umfeld** gehört auch unbedingt dazu. Ziel des Gütesiegels ist die vorbeugende und nachsorgende Förderung der Gesundheit unserer Mitmenschen durch die Schaffung eines zunehmend umfassenderen Angebotes rückenfreundlicher Produkte. Eine optimierte, ergonomisch-mechanisch erzielte Benutzung bzw. Handhabung eines Produktes fördert die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit. Weiterhin vermindert dies die Schmerzentstehung am Rücken und an den Gelenken im Alltag, im Beruf und in der Freizeit. Rückengerechte Produkte sind anerkanntermaßen ein wichtiger Baustein der Prävention und Therapie von Rückenschmerzen.

In den vergangenen 20 Jahren wurden weit **über 500 Produkte** erfolgreich geprüft, einen aktuellen Überblick erhalten Sie in dieser Broschüre.

Der Anspruch des aus unterschiedlichen medizinischen und therapeutischen Fachrichtungen besetzten Prüfungsgremiums ist es, eine fachlich kompetente und **unabhängige Auswahl rückenfreundlicher Produkte** zu treffen sowie generelle Anforderungskriterien für die unterschiedlichen Produktbereiche zu definieren. Nicht immer entsprechen die vorgestellten Produkte den hohen fachlichen Anforderungen der prüfenden Experten. Nur Produkte, die diesen umfassenden Prozess erfolgreich durchlaufen, werden abschließend mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Der jeweilige Hersteller muss zudem strenge rechtliche Auflagen erfüllen. Ändert er z. B. das Produkt, so muss er dieses einer Nachprüfung unterziehen lassen. Ändern sich medizinische Erkenntnisse, so kann das zum Entzug des Siegels führen. Durch das intensive Prüfungsverfahren in Verbindung mit strengen Auflagen wird die inhaltliche Qualität des AGR-Gütesiegels **verlässlich und dauerhaft** sichergestellt. Eine erfreuliche Tatsache ist, dass aufgrund dieser Vorgehensweise das AGR-Gütesiegel von ÖKO-TEST und Labelonline mit den Bestnoten ausgezeichnet wurde.



Kompetente Prüfungskommission

Die unabhängige Prüfungskommission des AGR-Gütesiegels wird von den beiden erfahrensten und seit über 20 Jahren bundesweit und international aktiven Rückenschulverbänden im Auftrag der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gestellt: dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Die Kompetenz der Kommission wird durch eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Arbeitsmedizinern, Sportwissenschaftlern, Therapeuten und weiteren Berufsgruppen gewährleistet.



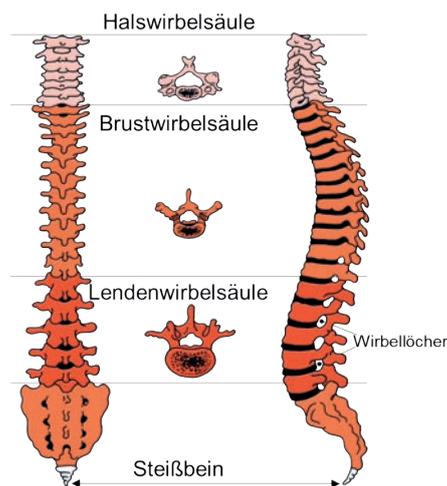
dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Die Kompetenz der Kommission wird durch eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Ärzten,

Arbeitsmedizinern, Sportwissenschaftlern, Therapeuten und weiteren Berufsgruppen gewährleistet.

Was bedeutet „rückengerechtes“ bzw. „rückenfreundliches“ Produkt?

Solche Produkte liefern durch ihre ergonomische Bauart und Funktion die Voraussetzung, die menschliche Wirbelsäule und die großen Gelenke gesundheitsfördernd zu beeinflussen.

Zum besseren Verständnis beschreiben wir die Anatomie und die Funktion der menschlichen Wirbelsäule in aller Kürze:



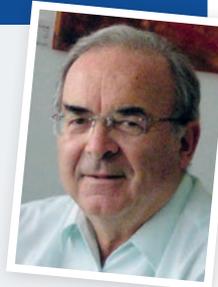
Grafik: Rückenschule Hannover

Die Wirbelsäule unterscheidet sich von der klassischen Säule grundlegend. Ihre Form ist Doppel-S-förmig. Die Wirbel sind im Lendenbereich größer, stabiler und tragfähiger als z. B. die zierlich anmutenden Wirbelkörper der Halswirbelsäule. Während die Lendenwirbelsäule eher eine Trage- und Stützfunktion hat, ist die Halswirbelsäule ganz auf Beweglichkeit und Flexibilität ausgelegt.

Die Wirbelsäule ist eine Gliederkette, die Erschütterungen und andere äußere Einwirkungen vor allem durch ihre doppelt S-förmige Krümmung und durch die bewegliche Gliederung ungleich besser toleriert als die klassische Säule.

Zur Person

Dr. med. Bernd Reinhardt
 Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie, Baderarzt, nebenberuflicher Betriebsarzt, Mitbegründer der Rückenschulbewegung bundesweit, Initiator und langjähriger Vorsitzender des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e. V., Autor und Herausgeber mehrerer Fachbücher und vieler wissenschaftlicher Artikel zum Thema Rücken. Beratende Funktionen in der Industrie und in Arbeitsmedizinischen Instituten.



Ein weiterer, ganz entscheidender Vorteil gegenüber der klassischen Säule: Bänder und eine genial konstruierte Muskelhülle schützen die aufeinandergestapelten Bausteine. Ohne die Bänder und Muskeln, die von jedem Wirbel ausgehen, gäbe es nämlich keinen Halt für die Wirbelsäule. Bewusstes An- und Entspannen unserer Schultergürtel-, Bauch- und Rückenmuskulatur koordiniert unseren Gang und unsere Haltung.

Zur Person

Prof. Dr. med. Erich Schmitt
 Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V., Facharzt für Orthopädie und physikalische Medizin (em.), langjähriger Leiter der Abteilung für Wirbelsäulorthopädie an der Orthopädi. Uniklinik Frankfurt am Main.



Der alles entscheidende Konstruktionsvorteil der Wirbelsäule sind die beweglichen



Ein Verzeichnis speziell geschulter und zertifizierter Fachhändler für Deutschland, Österreich und die Schweiz finden Sie ab Seite 41 oder im Internet unter: www.agr-ev.de/fachgeschaeft

Herstelleradressen finden Sie auf Seite 47.

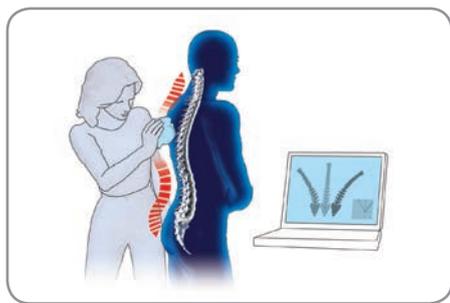
Segmente zwischen den 24 Wirbelkörpern. Zweipaarig angelegte Wirbelgelenke, die Bandscheiben, die in unversehrter Form zu den Halbgelenken zu rechnen sind, ermöglichen eine stabile Beweglichkeit in jedem einzelnen Segment. Dabei geben die paarig angelegten Wirbelgelenke, je zwei zu den darüberliegenden und zwei zu den darunterliegenden Wirbelkörpern, die Bewegungsrichtung und das Bewegungsausmaß vor. Die jeweilige Bandscheibe dient der Abfederung der vertikalen Krafteinwirkung – die am besten breitflächig auf ihr verteilt werden soll – und lässt auch durch ihre Verformbarkeit beschränkte Rotations- und Scherbewegungen zu.

Die passive Gesamtbeweglichkeit in jedem Bewegungssegment ergibt sich dementsprechend aus der Beweglichkeit der Wirbelgelenke und der Verformbarkeit der Bandscheiben. Solange die Bandscheibe gesund ist, besitzt sie durch ihr enormes Wasserbindungsvermögen der Knorpelzellen einen Quellsdruck, der die Wirbelkörper darüber und darunter auf Distanz hält. Durch die pralle Füllung der Bandscheibe mit Wasser wird der von Wirbelkörper zu Wirbelkörper gespannte Bandapparat gestrafft. Nach dem Prinzip der Zuggurtung werden im Bewegungssegment so die Druck- und Zugkräfte optimal verteilt und Beweglichkeit erhalten. Die einzelnen Wirbelsäulenabschnitte darf man nie getrennt betrachten. Die Wirbelsäule ist immer als Gesamtkomplex anzusehen: Bei Funktionsstörung einzelner Abschnitte reagiert sie als Organ. Das bedeutet, dass sich Störungen im Bereich der Lendenwirbelsäule bis in die Halswirbelsäule hinein auswirken können und umgekehrt.



Rückenschmerzen sind oft besonders schmerzhaft und können die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken. Eine Behandlungsmöglichkeit bei Beschwerden wie beispielsweise einem Bandscheibenvorfall ist ein operativer Eingriff. Allein in Deutschland werden jährlich rund 400.000 Rücken operiert, Tendenz steigend. Experten sehen die zunehmenden Operationen allerdings kritisch. Denn auch mit konservativen Therapiemethoden kann einem Großteil der Patienten geholfen werden, ganz ohne gesundheitliche Risiken und ohne hohe Kosten für die Krankenkassen. Neben nichtinvasiven Eingriffen wie der Reiz- oder Triggerpunkttherapie sowie der Einnahme von Schmerzmitteln oder Entzündungshemmern, gibt es auch Wärmetherapie, welche in Verbindung mit Bewegungstherapie oder Rückenschule problemlos zu Hause einsetzbar ist. Aber auch computergestützte Therapie- und Bewegungsprogramme können auf spielerische Art und Weise die Mobilität erhöhen. Ebenfalls sinnvoll zur Unterstützung von Diagnostik und Therapie ist eine strahlenfreie Rückenvermessung.

Strahlenfreie Rückenvermessung unterstützt Diagnostik und Therapie



Jeder Rücken ist einzigartig und sollte auch individuell behandelt werden. Deshalb ist eine genaue und gründliche Diagnostik vor und während der Therapie sehr wichtig. Röntgenfunktionsaufnahmen dürfen aufgrund der Strahlenbelastung nicht beliebig häufig eingesetzt werden. Eine sehr gute Alternative ist die Rückenvermessung mit der MediMouse®. Die Vermessung erfolgt strahlenfrei in unterschiedlichsten Positionen und bildet eine professionelle Grundlage für die individuell passende Therapie.

Die Messung dauert nur wenige Minuten, erkennt spezifische Auffälligkeiten und macht sie sofort am Bildschirm sichtbar.



Foto: © RioPatauca Images – Fotolia

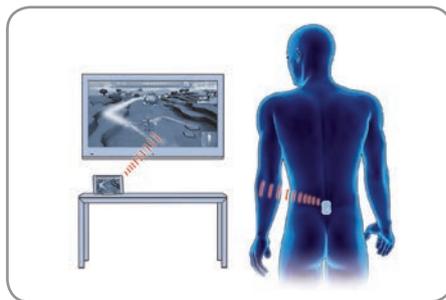
Anschauliche Grafiken ermöglichen es, verständlich über die Ausgangssituation und die Therapiemöglichkeiten zu informieren. Der Patient lernt, seine gesundheitliche Situation und die Handlungsmöglichkeiten zu verstehen. Dies wirkt sich positiv auf den Therapieerfolg aus.

Die MediMouse® gehört in die Hände von Ärzten, Physiotherapeuten und autorisierten Fachkräften der Medizinischen Trainingstherapie und ist dort eine optimale Grundlage für jede Rückenbehandlung.

Hersteller: Lucamed

- MediMouse®, BackScan®

Computergestütztes Therapie- und Bewegungsprogramm



Unsere Wirbelsäule gleicht einem kippeligen Turm aus 24 übereinandergestapelten Wirbelkörpern, der von zahlreichen Muskeln zusam-

gehalten wird. Ein ziemlich ausgeklügeltes System, das funktionieren kann, wenn alle Muskel-Mitglieder gleich stark sind. Doch das ist bei vielen Millionen Rückengeplagten nicht der Fall. Moderne Medizintechnik kann dem entgegenwirken, wenn sie bestimmte Voraussetzungen erfüllt.

Ein interaktives Trainingsprogramm, wie beispielsweise Valedo®, für zu Hause, fürs Büro oder im Urlaub, besteht aus spezieller Hard- und Software: Drahtlos auf der Brust und dem Rücken angebrachte Sensoren verwandeln den Trainierenden in einen Avatar. Selbst kleinste Bewegungen sollten dann via Bluetooth und in Echtzeit auf ein Endgerät, z. B. Computer, Smartphone oder Tablet, übertragen werden. Ideal ist eine von Experten zusammengestellte, vielfältige Auswahl an Übungen, die allesamt die Rücken- und insbesondere die tiefe Rückenmuskulatur stärken. Von Vorteil ist zudem eine detaillierte Trainingsauswer-

* Für iPad: 3. Generation und höher (4. Generation empfohlen) und alle iPad mini; iPhone ab Version 4S Betriebssystem mindestens iOS 6, empfohlen iOS 7.1 und höher.

tion, die zeigt, wie gut man trainiert hat und wo es noch Defizite gibt.

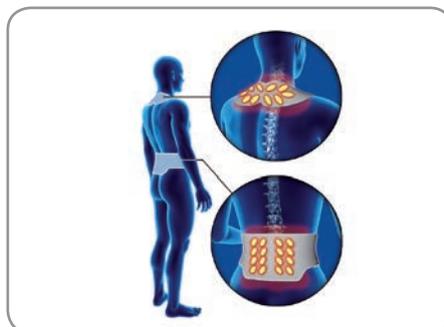
Eine erweiterte Variante, wie Valedo®Motion, ist auch für den professionellen therapeutischen Einsatz verfügbar. Dabei werden dem Patienten zwei Bewegungssensoren auf den Rücken und ein Sensor auf das Brustbein geklebt. Sie senden einem Empfänger detaillierte Daten über jede noch so kleine Bewegung. Therapeut und Patient erhalten dabei ein direktes Feedback. Bei eventuell nicht korrekt durchgeführten Übungen oder Defiziten wird sofort gegengesteuert bzw. kann der Therapeut das Trainingskonzept individuell anpassen.

Bei Bedarf können speziell geschulte Ärzte/Therapeuten auch mit einem handlichen Spezialgerät, wie Valedo®Shape, die Wirbelsäule inspizieren. Es erfasst die Winkel der einzelnen Wirbelgelenke und lässt eine genaue Befundung von Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule zu. Die Daten werden direkt auf einen Computerbildschirm übertragen und zeigen eine dreidimensionale Darstellung der Wirbelsäule. Je nach Ergebnis lässt sich so ein individuelles und optimales Therapieziel mit speziellen Bewegungsübungen erarbeiten.

Hersteller: Hocoma

- Valedo®
- Valedo®Motion
- Valedo®Shape

Wärme und Bewegung gegen verspannte Muskeln



Millionen Menschen kennen das aus eigener Erfahrung: Rückenschmerzen beim Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen – mal stärker, mal schwächer eine falsche Bewegung, und schon schießt die Hexe ins Kreuz. Glücklicherweise ist der überwiegende Anteil an Rückenschmerzen unspezifisch – und das heißt, man kann natürlich etwas dagegen tun. Tiefenwärme z. B. lindert Rücken- und Nackenschmerzen, auch ohne Schmerztabletten – natürlich und ohne arzneitypische Nebenwirkungen.

Schon in der Antike wusste man um die heilende Wirkung von Wärme bei Schmerzen. Anders als früher weiß man heute auch warum: Wärme führt dem Körper Energie zu. Sie erweitert die Blutgefäße und steigert so die Durchblutung. Die Sauerstoffversorgung der Zellen verbessert sich und das erleichtert den Abbau von Stoffwechselprodukten.

Somit wird der natürliche Heilungsprozess unterstützt. Nicht zu unterschätzen auch die Fähigkeit der Wärme Schmerzen zu lindern und Muskelverspannungen zu lösen. Gut, dass es heute zahlreiche Möglichkeiten gibt, dem Körper Wärme zuzuführen: Wärmflaschen, Infrarotlampen, Heizkissen und seit einiger Zeit auch örtlich anwendbare Niedrigtemperatur-Wärmeauflagen.

Aber: Eine einfache Erwärmung des Gewebes schöpft die Möglichkeiten einer Thermobehandlung bei Weitem nicht aus. Ein modernes Wärmetherapeutikum zur Behandlung von akuten Rückenschmerzen und Muskelverspannungen sollte eine therapeutische Wärme von konstant 40 Grad Celsius über 8 bis 12 Stunden erzeugen. Wärmeauflagen, wie ThermaCare®, mit ergonomischer Passform geben die gezielte Wärme genau da ab, wo sie benötigt wird, also da, wo die Verspannungen und Schmerzen am stärksten sind. Sie sind bequem unter der Kleidung zu tragen, ohne dass körperliche Alltagsaktivitäten eingeschränkt werden und bieten so ein zusätzliches Plus. Die Nutzung entsprechender Wärmeumschläge erfolgt idealerweise immer in Verbindung mit bewegungstherapeutischen Maßnahmen und/oder dem Besuch einer Rückenschule.

Hersteller: ThermaCare

- ThermaCare® Wärmeumschläge in Verbindung mit Bewegungstherapie oder Rückenschule

IHRE TÄGLICHE KAPSEL REGENERATION

Rückenbeschwerden sind oft auf unzureichend regenerierte Nerven zurückzuführen. Denn so wie sich Muskeln und Knochen von Beanspruchungen erholen müssen, so braucht auch unser Nervensystem Zeit zur Zellregeneration. Leider benötigt unser Körper mit zunehmendem Alter immer mehr Zeit zur Erholung.

Mit Keltican können Sie diesen Prozess unterstützen.

Denn die Nährstoffkombination in Keltican unterstützt körpereigene Reparaturvorgänge. Da es zur täglichen Einnahme geeignet ist, können Sie mit nur einer Kapsel pro Tag einen Beitrag zur Erholung geschädigter Nervenzellen leisten.

Keltican. Trifft den Nerv.

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zur diätetischen Behandlung von Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien.

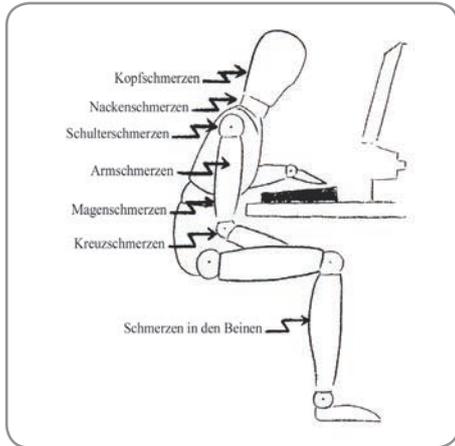




Das rückengerechte Umfeld

Tipps und Beispiele mit AGR-Gütesiegel

Die Anzahl von Zivilisationskrankheiten steigt ständig. Rückenprobleme stehen dabei in der ersten Reihe. Bewegungsmangel und ständiges Sitzen – nicht selten in falscher Sitzhaltung – führen immer häufiger zu oftmals schmerzhaften Rückenbeschwerden. Eine mangelhafte Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff – dadurch Müdigkeit und eingeschränkte geistige Leistungsfähigkeit – sind weitere negative Folgen des statischen Sitzens. Unsere Kreativität leidet!



Orthopäden und Arbeitswissenschaftler fordern deshalb mehr „Steh-Sitz-Dynamik“. Eine Faustregel lautet: 50 Prozent sitzen, 25 Prozent stehen, 25 Prozent bewegen. Wichtig ist dabei das dynamische Sitzen, insbesondere am Arbeitsplatz. Die Sitzposition sollte also möglichst häufig zwischen vorgeneigter, aufrechter und zurückgelehnter Haltung wechseln.

Dynamisches, bewegtes Sitzen ist so einfach!

1. Nutzen Sie die Sitzfläche ganz aus. Der Rücken sollte beim klassischen Bürostuhl direkten Kontakt mit der Rückenlehne haben. Achtung: Zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante sollten noch etwa 2-3 Fingerbreit Platz sein. Wenn die Sitzfläche zu lang ist, kann es zu venösen Rückflussminderungen kommen. Nicht selten entstehen dadurch Krampfadern.

2. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ober- und Unterschenkel circa einen rechten Winkel bilden.

3. Passen Sie die Rückenlehne Ihrem Rücken an. Die höhenverstellbare Rückenlehne bzw. höheneinstellbare Lordosenstütze soll im Bereich des hinteren, oberen Beckens (Beckenkamm) wirkungsvoll stützen. Nur so bleibt Ihr Rücken beim Anlehnen aufgerichtet.



4. Die Stützkraft der Rückenlehne ist dann richtig eingestellt, wenn die Bewegung nach kurzer Eingewöhnung nicht mehr bewusst wahrgenommen wird.

5. Armlehnen sollen den Schulter-Arm-Bereich entlasten und Verspannungen entgegenwirken. Bei korrekter Einstellung bilden Ober- und Unterarm in etwa einen rechten Winkel.

6. Sitzen Sie dynamisch – sitzen Sie bewegt. Wenn der Stuhl jetzt individuell richtig eingestellt ist, folgt die dafür ausgelegte Rückenlehne automatisch Ihren Bewegungen.

Ihr Nutzen: Die Bandscheiben werden ständig be- und entlastet, die Muskulatur ist dynamisch aktiv. Der Bandscheiben- und Muskulaturstoffwechsel wird aktiviert. Ihr kreatives Leistungsvermögen steigt.

Körper und Geist bewegen!

Verändern Sie so häufig wie möglich Ihre Arbeitshaltung. Arbeiten Sie abwechselnd im Stehen, z. B. an einem Stehpult. Drucker gehören in eine Technikinsel – nicht an den Arbeitsplatz. Das schützt vor schädlichen Emissionen und fördert Bewegung. Zentrale Orte wie Kaffee-Theken, Zentralablagen und Zentralbibliotheken bringen Dynamik ins Büro und fördern den wichtigen Gedankenaustausch – die Quelle aller Innovationen.

Der rückengerechte Bürostuhl

Der optimale Bürostuhl sollte also vorrangig das dynamische, bewegte und lebendige Sitzen fördern. Hersteller, wie Dauphin, Kinnarps und Sedus, haben dies erkannt und bringen mit ihren Bürostühlen viel gesunde Bewegung an den Arbeitsplatz. Sitz- und Rückenlehne sind mit einer Synchronmechanik (kombiniert eine Rückwärtsbewegung der Rückenlehne mit einer darauf abgestimmten Neigung der

Sitzfläche nach hinten) ausgestattet und folgen den Bewegungen des Körpers automatisch.

Alle AGR-geprüften Bürostühle haben zudem eine wirkungsvolle Tiefenfederung, die für ein Abfedern beim Hinsetzen sorgt und dadurch Wirbelsäulenstauchungen vermeidet. Die Sitzfläche mit integrierter, einstellbarer Sitzneigung nach vorne kann auch in der Tiefe individuell eingestellt werden. Für eine Entlastung der Schulter-Armuskulatur sorgen höhen-, breiten- und tiefenverstellbare Armlehnen (besonders wichtig bei intensiver Arbeit am Bildschirm). Auch ein individuell oder automatisch einstellbarer Rückenlehnendruck und eine ausgewogene Unterstützung durch eine hohe Rückenlehne gehören bei einem optimalen Bürostuhl zur Grundausstattung.

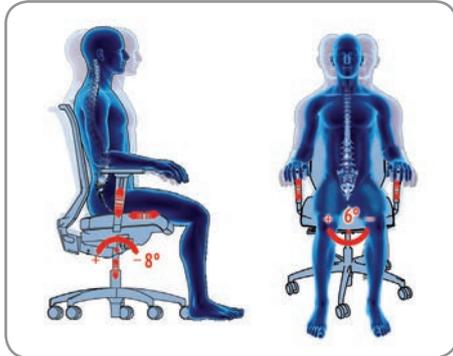
Erweiterte Sitzkonzepte bringen Bewegung ins Büro

Es gibt Hersteller, die die Bedeutung von Bewegung im Sitzen erkannt haben. Das Ergebnis sind innovative Sitzmechaniken, die lebendiges Sitzen fördern.



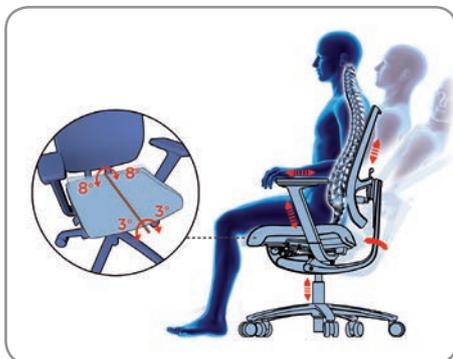
So verfügen die Kinnarps-Stühle zusätzlich über eine sogenannte FreeFloat-Funktion, bei der Sitz und Rückenlehne unabhängig voneinander den Bewegungen des Nutzers folgen. Dieser aktive Sitz passt sich dem Wechsel der

Sitzposition an und zielt darauf ab, den Sitzenden während der Arbeitszeit zur ständigen Bewegung zu animieren. Dabei arbeitet FreeFloat mit einer beweglichen Sitzfläche, die in allen Positionen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Beckenkamms erhält.



Die Dauphin-Stühle „Shape mesh“ und „Bionic“ sind mit einer sogenannten „Syncro-3D-Balance“ ausgestattet, die natürliche Bewegungsimpulse des Sitzenden permanent fördert. **Das Besondere:** Ermöglicht werden nicht nur Körperbewegungen nach vorne und hinten, sondern auch zu beiden Seiten. Eine automatische Sitzneigung nach vorne öffnet den Beckenwinkel und sorgt so für eine aktive, körpergerechte Sitzhaltung.

Auch der Sedus swing up fördert das **intuitive Bewegungsverhalten**, dank der sogenannten Simular-Swing-Mechanik, die der Sitzschale eine seitliche Flexibilität ermöglicht. So kann sich das Becken auch zur Seite neigen. Die neue Sitzkinematik räumt dem Körper alle Bewegungsfreiräume ein und nutzt zugleich das natürliche Körpergefühl, sich selbst zu stabilisieren. Der Körper erkennt die Bewegungsanreize und nimmt sie wie selbstverständlich auf. Da sich die Armlehnen nicht bewegen, behält der Sitzende sein Sicherheitsgefühl.



Zudem sind viele Sedus-Bürostühle mit Rückenlehnen ausgestattet, die einen außergewöhnlich großen Öffnungswinkel zwischen Rückenlehne und Sitzfläche ermöglicht. Dies

erlaubt wechselnde Sitzpositionen – bis hin zum Liegen. Sogar seitliche und Torsionsbewegungen (Drehbewegungen) werden optimal geführt und abgestützt. Die natürliche Doppel-S-Form der Wirbelsäule bleibt so immer erhalten. Die höhenverstellbare Lordosenstütze ermöglicht eine exakte Abstützung der Wirbelsäule.

Eine weitere Alternative für mehr Bewegung im Büro sind sogenannte 3-D-Aktivsitzmöbel. Sie sind mit einem dreidimensionalen Sitzkonzept und einer physiologisch geformten Rückenlehne ausgestattet und sorgen für Bewegung im Büro. Lesen Sie mehr darüber auf Seite 15 unter „Aktives Sitzen“. **Grundsätzlich gilt:** „weniger ist mehr“. Denn ein guter Bürostuhl benötigt nur wenige, dafür aber funktional sinnvolle und gut erreichbare Bedienelemente. In Verbindung mit rückenfreundlichem Verhalten, z. B. häufiger Wechsel der Arbeitshaltung, ist dies eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Büro. Die rückengerechte Gestaltung des gesamten Arbeitsplatzes dient Arbeitgebern und Arbeitnehmern zugleich, was leider immer noch viel zu selten Beachtung findet.

Hersteller: Dauphin

- Shape mesh mit Syncro-3D-Balance®-Technik, Bionic mit Syncro-3D-Balance®-Technik
- @Just magic2: mesh mit Syncro-Quickshift®-plus-Technik, @Just magic2: operator mit Syncro-Quickshift®-plus-Technik

Hersteller: Kinnarps

- Produktmarke drabert: -salida, -cambio, -entrada, -mento
- Produktmarke Kinnarps: Stühle mit „FreeFloat“ -6000, -9000 und -plus[6]

Hersteller: Sedus

- open up, early bird, open mind, mr. charm, yeah!, netwin, black dot, black dot net, crossline 100, crossline straight, match, match up, quarterback, swing up
- Chfesssel of course und Chfesssel crossline prime

Der 24-Stunden-Stuhl

Ganz besonders hohe Anforderungen müssen Sitzmöbel erfüllen, die an 24-Stunden-Arbeitsplätzen, wie in Leitstellen, eingesetzt werden. Der Stuhl muss die Wirbelsäule stützen, wechselnde Sitzhaltungen und optimalen Sichtkontakt (Überwachungsmonitore) ermöglichen und dabei die erforderliche spezifische Leistungsfähigkeit fördern. Wichtig sind

zudem Qualität und Robustheit eines solchen Sitzmöbels. Drehsessel, wie z. B. „Tec 24/7“ von Dauphin und „mr. 24“ von Sedus sind selbst für Personen bis zu 150 kg bzw. 200 kg Körpergewicht geeignet und somit ideale Sitzmöbel für den Einsatz im Drei-Schicht-Betrieb.

Hersteller: Dauphin

- Tec 24/7 (Modell IS 19595 mit Armlehnen Nr. 166)

Hersteller: Sedus

- mr. 24

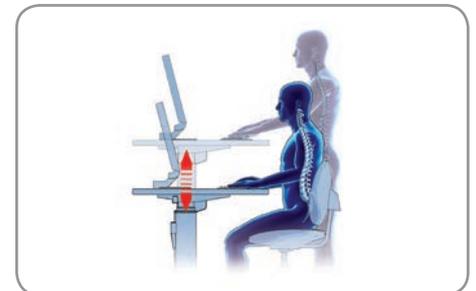
Immer auf Augenhöhe

Ein Stuhl für den professionellen Arbeitsplatz in Kinderbetreuungseinrichtungen muss ganz speziellen Anforderungen gerecht werden. Er muss die Aufgaben eines ergonomischen Bürostuhls weitreichend erfüllen und zudem das „Fast-auf-Augenhöhe-Sitzen“ mit den Kindern ermöglichen. Eine gute Lösung für Erzieher/-innen bietet z. B. Sedus mit dem „early bird Kindergarten“. Einer rückengerechten Betreuung steht so nichts mehr im Wege.

Hersteller: Sedus

- early bird Kindergarten

Steh-/Sitzdynamik – schnell und komfortabel



Abwechslung ist auch im Büroalltag das Salz in der Suppe. In punkto Rückengesundheit bedeutet Abwechslung **regelmäßige Haltungswechsel**. Denn durch die Unterbrechung des starren „Sitzmarathons“ können Beschwerden deutlich reduziert werden. Ein guter Weg zu mehr Steh-Sitz-Dynamik bieten Kombinationen aus Schreibtisch und Stehpult.

Gute Beispiele sind motorisch verstellbare Modelle wie „temptation c“ und „attention“ von Sedus, die VS-Serien „901“ und „1000“ sowie „ergon master“ von officeplus. Eine stromfreie Alternative bieten Produkte wie „ergon green“ von officeplus. officeplus bietet zudem die Möglichkeit, vorhandene Arbeitsplätze auf Steh-Sitz-Funktion umzurüsten. Sie können einfach unter bereits vorhandene Tischplatten nachgerüstet werden. Eine ergonomische Lösung für Doppel-

Arbeitsplätze bieten Modelle wie der „temptation twin“ von Sedus. Hier werden die Vorteile der (Bench-)Förderung von Kommunikation am Arbeitsplatz – mit den Vorteilen eines Einzelarbeitsplatzes kombiniert. Das ergibt sich durch eine individuelle Höheneinstellung. Der generelle Kritikpunkt der fehlenden Ergonomie am Bencharbeitsplatz wird mit dem neuen Arbeitsplatzprogramm behoben.

Hersteller: Sedus

- temptation c, temptation twin und attention mit motorischer Höhenverstellung

Hersteller: officeplus

- ergon master, elektrisch höhenverstellbar 630 bis 1.280 mm
- ergon green 2, Gaslift-Schnellverstellung 600 bis 1.260 mm mit Gewichtsausgleich bis 15 kg

Hersteller: VS

- Serie 901 (S901 mit Verstellbereich 680 bis 1.200 mm, S901 mit Verstellbereich 660 bis 1.290 mm)

Meetings: Gesünder und effizienter im Stehen arbeiten

Meetings und Konferenzen in Unternehmen haben oftmals keinen guten Ruf. Viele empfinden sie als pure Zeitverschwendung. Ein Grund für die Abneigung bei vielen Mitarbeitern könnte sein, dass sie nicht selten einen stundenlangen Sitzmarathon bedeuten. Das geht schnell zu Lasten der Konzentration. Schon nach kurzer Zeit meldet sich auch der Rücken mit Verspannungen und statt an die Agenda zu denken, hoffen viele auf ein baldiges Ende der Sitzung. Effizienter, gesünder und motivierter lassen sich **Meetings im Stehen** abhalten. Das haben arbeitsmedizinische Untersuchungen längst bewiesen. So steigert ein Steh-Sitz-Arbeitsplatz die Motivation und das Kreativitätspotenzial. Im Stehen arbeitet das Gehirn um bis zu 20 Prozent schneller. Wer diese positiven Effekte in seiner Firma nutzen möchte, braucht dafür auch einen höhenverstellbaren Konferenztisch, wie beispielsweise den „attention high conference“ von Sedus.

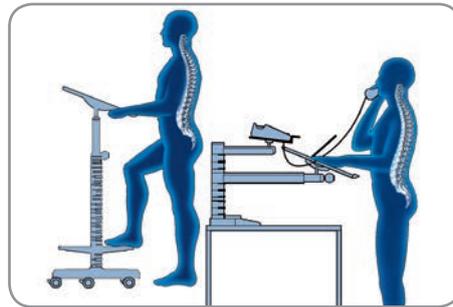
Um die ergonomischen Vorteile voll ausnutzen zu können, sollte ein Konferenztisch leicht, schnell und geräuscharm in der Höhe verstellt werden können. Ideal ist ein Einstellbereich der Tischhöhe von 65 bis 125 cm. Wichtig ist es zudem, jedem Teilnehmer seitlich ausreichend Bewegungsfläche einzuräumen (mindestens 70 cm Tischkantenlänge). Außerdem sollten sich keine störenden Elemente im Fußbereich

befinden. Werden die Besprechungen im Stehen durchgeführt, können auch mehr Personen untergebracht werden, da die Stuhlbreite nicht mehr zum Tragen kommt. Weil Meetings heute kaum noch ohne Laptops abgehalten werden, ist eine nutzerfreundliche Schnittstelle für Ladegeräte und Netzanschlüsse empfehlenswert.

Hersteller: Sedus

- attention high conference mit motorischer Höhenverstellung

Eine wahre Freude: Sitzen, Stehen und Bewegen!



Diese Forderung der Arbeitsmediziner löst officeplus mit seinem nachrüstbaren Steharbeitsplatz „desk“. Zum einen nutzt es den teuren Büroraum, da, wo er ohnehin reichlich vorhanden ist: in der Höhe. Zweitens lässt sich das Pult durch das patentierte Befestigungssystem powerfix möbelunabhängig auf der Schreibtischfläche frei positionierbar befestigen und somit ideal in die jeweilige Arbeitsorganisation integrieren. Die fahrbare Version „rolls“ fördert ebenso die Kommunikation, Konzentration und Gesundheit. **Generell gilt:** Durch den Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen werden Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet, die Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich kann sich entspannen. Allein das Aufstehen aktiviert nachweislich Kreislauf und Hormone. Sie fühlen sich wacher, motivierter und können konzentrierter arbeiten. **Die Folge:** Sie können mehr in der gleichen Zeit schaffen bzw. Ihre Arbeit mit weniger Stress und Energieaufwand erledigen.

Hersteller: officeplus

- rolls comfort, rolls drive, tablet rolls und nachrüstbares Tischstehpult desk

Ergonomische Computermäuse erleichtern die Arbeit

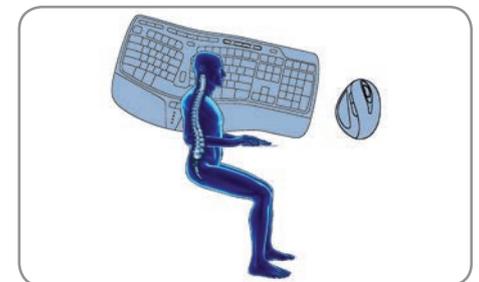
Eine präzise, punktgenaue Steuerung des Cursors ohne Kraftaufwand. Anpassung in Größe und Form an individuelle Bedürfnisse. So wünscht sich jeder Computerbenutzer den Gegenstand, den er täglich tausendmal be-

rührt – ja, auch die Oberfläche sollte der Hand schmeicheln. Doch oftmals passt die Maus nicht in die Hand ihres Besitzers, ist schwergängig und muss deshalb mit viel Kraft und ruckartigen Bewegungen gesteuert werden. Verspannte Schultermuskulatur, schmerzhaft Handgelenke und Kribbeln im Zeigefinger sind die Folge. Die Betätigung der Maus darf nicht in spektakuläre Ruderbewegungen ausarten, sondern hat im kleinen Radius ohne Belastung des Handgelenkes zu erfolgen. Dies klappt nur, wenn die Technik der Maus einwandfrei funktioniert und mögliche Verschmutzungen der Sensoren die Gleitfähigkeit nicht einschränken: Das ist das Erfolgsrezept einer Maus mit AGR-Gütesiegel. Modernste, kabellose Lasertechnologie erlaubt die Handhabung auf geradezu jeder Oberfläche und in jeder Sitzposition. Kontaktoptimierte Gleitflächen ermöglichen ein leichtgängiges Bewegen der Maus. Ein Scrollrad und frei programmierbare Tasten sorgen für Abwechslung in der Bewegung und entlasten damit den Zeigefinger. Die angenehme Soft-Touch-Oberfläche verhindert schweißnasse Hände – selbst nach stundenlangem Arbeiten.

Hersteller: Microsoft

- Comfort Mouse 6000

Vielschreiber können aufatmen – mit der richtigen Tastatur



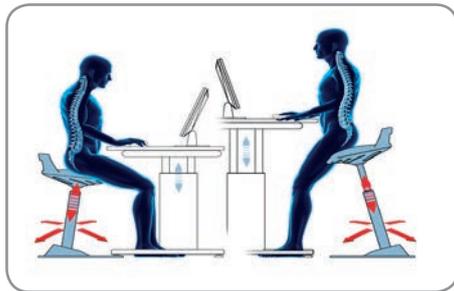
Nach einem langen Arbeitstag vor dem Bildschirm lässt sich der Nacken kaum noch bewegen. Durch ständiges Anspannen der Handgelenksmuskulatur oder Fehlstellung der Gelenke stellt sich in den Fingerspitzen gar ein Gefühl der Taubheit ein. Eine ergonomische Tastatur erlaubt die physiologische Haltung der Hände und lässt Verspannungsschmerzen gar nicht erst entstehen. Ein gutes Beispiel sind die ergonomischen Microsoft Keyboards. Sie sorgen mit ihrem breiteren, geteilten Tastaturblock dafür, dass die Hände locker, ohne Verspannungen auf der Tastatur aufliegen. Aufgrund des geringen Bewegungsweges wird weniger Kraft zur Betätigung der Tasten benötigt. Das schont Gelenke, Sehnen, Muskeln und Bänder: Ein gutes Rezept gegen frühzeitige Ermüdung. Starker Kontrast der

Tastenbeschriftung erleichtert die Interaktion mit dem Computer. Der leise und doch wahrnehmbare Anschlag sorgt auch im Großraumbüro für eine angenehme Arbeitsatmosphäre. Der ergonomische Blick auf die ganzheitliche Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes lohnt. Auch die Tastaturhersteller geben hierzu umfangreiche Gesundheitstipps!

Hersteller: Microsoft

- Natural Ergonomic Keyboard 4000, Comfort Curve Keyboard 3000

Aktives Sitzen hält die Rückenmuskulatur fit



Konventionelles Sitzen ist starres Sitzen. Starres Sitzen bedeutet: angespannte bzw. verspannte Rückenmuskulatur, monotone Belastung der Bandscheiben und Erschlaffung des ganzen Halteapparates.



Das ist besonders für den Becken- und Rumpfbereich belastend. **Deshalb fordern Experten:** „Auch im Sitzen soll man sich sehr viel bewegen.“ Denn: Sitzen in Bewegung stärkt die Muskeln, regt den Kreislauf an, fördert die Ernährung der Bandscheiben und entlastet die inneren Organe. Eigentlich klingt es ja paradox: Sich im Sitzen bewegen und dann auch noch konzentriert arbeiten. Dass das trotzdem funktioniert, beweisen Möbel, die „bewegtes Sitzen“ möglich machen: Sinnvolle **Aktiv-Sitzmöbel**, wie beispielsweise der „swopper“, der „3Dee“ oder der Steh-Sitz „muvman“, halten aufgrund ihrer besonderen Konstruktion die Rücken- und die Bauchmuskulatur automatisch aktiv und damit fit. Eine ausgeklügelte Technik erlaubt hier nicht nur Bewegungen zur Seite, nach vorne und nach hinten, sondern auch vertikales Schwingen. Das fördert den natürlichen Bewegungsdrang des Men-

schens, stärkt und trainiert den Rücken. Denn das dreidimensionale Sitzen ermöglicht sogar beim Nach-vorne-Neigen eine aufrechte Wirbelsäule. Eine höhere Leistungsfähigkeit den ganzen Tag über ist so gegeben.



Auch das dreidimensionale Sitzen sollte dabei alle weiteren Anforderungen erfüllen, die ein rückengerechtes Produkt mit sich bringen muss. Gewichts- und bedarfsabhängig einstellbare „progressive Dämpfung“ der mehrdimensionalen Beweglichkeit, Höheneinstellbarkeit und ein fester Stand.

Als Besonderheit bietet der „3Dee“ eine physiologisch gewölbte Rückenlehne. Diese passt sich ergonomisch und komfortabel jeder Rückenform an und gibt Halt ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Ein tolles Plus ist eine vertikal einstellbare Schwingfunktion zur Aktivierung der Mikrozirkulation, der Atmung und der Venenpumpe.

Den „swopper“ gibt es in verschiedenen Ausführungen: mit Fußring, mit Rollen, mit Lehne, mit DIN EN 1335-Zertifikat für Büroarbeitsstühle sowie als „swoppster“ speziell für Kinder ab vier Jahren und Schüler. Damit sie gesundes, aktives Sitzen von Anfang an erfahren.

Hersteller: aeris

- 3Dee
- swopper
- swoppster
- muvman

Hersteller: Moizi

- Moizi 33, 34, 35

Einer für alle

Es gibt Stühle, die sehr häufig von unterschiedlichen Personen genutzt werden. Die Rede ist von Mehrzweckstühlen. Wir nutzen sie in der Regel zeitlich begrenzt, z. B. als Konferenz-, Esszimmer-, Besucher- oder Wartezimmerstuhl.

Da ein solches Sitzmöbel für verschiedene Menschen geeignet sein muss, aber aufgrund des Einsatzzweckes nicht jedem Nutzer indi-

viduell angepasst werden kann, muss es ein möglichst breites Spektrum an ergonomischen Eigenschaften erfüllen. Denn nur so kann den verschiedenen Nutzern eine körpergerechte Unterstützung geboten werden. Folglich muss ein solcher Stuhl für möglichst viele Menschen mit den unterschiedlichsten Körpermaßen geeignet sein und zudem eine hohe Dynamik im Bereich der Rückenlehne und Sitzfläche bieten, um rückenfreundliches und komfortables Sitzen zu ermöglichen.

Hersteller: Kinnarps

- Produktmarke drabert: salida Besucher- und Konferenzstuhl

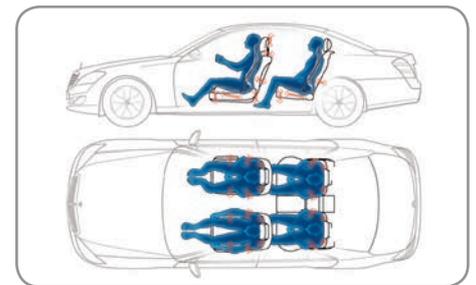
Hersteller: Moizi

- Moizi 11, 23, 24, 29, 40

Hersteller: VS

- PantoMoveSoft , B1Chair

Der Sitz muss sitzen



Über 40 Prozent aller deutschen Autofahrer verbringen täglich mehr als anderthalb Stunden im Fahrzeug. Ständig die gleiche belastende Haltung. Unbehagen, Verspannungen oder sogar Rückenschmerzen sind die Folge und gleichzeitig gefährliche Störfaktoren beim Autofahren. Die Konzentrationsfähigkeit wird gemindert – zu Lasten der Verkehrssicherheit. Mediziner und Therapeuten bezeichnen das Sitzen im Auto als „schlimmste Form“ des Sitzens, was leider noch heute vielen Autositzherstellern nicht bewusst ist. Vielfahrer benötigen also unbedingt einen rückenfreundlichen Sitz. Aber auch Kurzstreckenfahrer sind gefährdet, so der englische Chiropraktikerverband. Falsches Sitzen, schlechte Haltung und ungewohnte Bewegungen können – ähnlich wie plötzliche, ungewohnte sportliche Aktivität – bei untrainierten Menschen Beschwerden verursachen.

Die Adam Opel AG, die Daimler AG und die Volkswagen AG sind das Thema „Rückenprobleme“ aktiv angegangen und bieten vorbildliche Lösungskonzepte an. Bei allen Herstellern wird der Mensch als Mittelpunkt gesehen. Sowohl Opel als auch Daimler und Volkswa-

gen bieten bereits in der Grundausstattung ergonomisch durchdachte, sichere Sitze an. Zudem haben sie optional Fahrzeugsitze im Programm, die den hohen Anforderungen des AGR-Gütesiegels entsprechen. Nicht nur für Vielfahrer empfiehlt sich unbedingt die Anschaffung eines dieser ausgezeichneten Sitze. Eine Investition, die sich lohnt!



Schon optisch ist ein rückenfreundlicher Fahrzeugsitz an der wirbelsäulengerechten Lehnkontur, an der ausreichenden Bemaßung von Sitztiefe, Lehnen- und Kopfstützenhöhe sowie an den logisch angeordneten Bedienelementen erkennbar. **Bei einer Sitzprobe müssen folgende Einstellungen möglich sein:**

- Höheneinstellung der Sitzfläche für den korrekten Überblick
- Neigungseinstellung und Sitzflächenverlängerung sorgen für eine komplette Auflage der Oberschenkel und somit für eine gute Sitzdruckverteilung.
- Die in Höhe und Tiefe einstellbare Lendenwirbelsäulenunterstützung fördert eine aufrechte Haltung.
- Zusätzlich sorgt die gute Seitenführung an Lehne und Sitzfläche für sicheres und ermüdungsfreies Fahren.
- Sitzklimatisierung, Sitzheizung und Memoryfunktionen bieten zusätzlichen Komfort.

Dieses Höchstmaß an Ergonomie und Komfort finden Sie beispielsweise in den Premium- und Ergonomie-Sitzen der Adam Opel AG, welche je nach Ausstattungsvariante serienmäßig oder optional für den Insignia, den Insignia Country Tourer, den Insignia OPC, den Astra, den Meriva, den Zafira Tourer, den Mokka und den Cascada angeboten werden.

Die Daimler AG bietet mit den AGR-zertifizierten Sitzen in der S-Klasse, SL-Klasse, S-Klasse Coupé, CLS-Klasse inklusive Shooting Break, E-Klasse (inklusive Coupé und Cabriolet), C-Klasse, M-Klasse, GL-Klasse und G-Klasse neben den ergonomischen Grundfunktionen ein umfangreiches Plus an Komfort. Lobenswert ist die Durchgängigkeit des Angebotes. So finden den Nutzer in fast jeder Fahrzeugklasse ergo-

nomisch geprüfte Sitze und weitere sinnvolle Details, wie einen einstellbaren Lehnkopf zur individuellen Schulterabstützung, eine Massagefunktion, einstellbare Seitenführungen an Lehne und Sitzfläche, eine automatische Anpassung der Kopfstützenhöhe sowie eine dynamische Sitzanpassung zur Verbesserung des Seitenhalts bei Kurvenfahrten – letzteres bieten die sogenannten Aktiv-Multikontursitze. Eine Besonderheit findet man in der Mercedes-Benz S-Klasse und im VW Phaeton. Denn diese bieten AGR-geprüften Sitzkomfort für alle Passagiere, also auch im Fond.



Auch bei VW gehören rückengerechte Sitze zum Programm. Der VW Golf ist auf der Fahrerseite optional mit dem AGR-zertifizierten ergoActive Sitz ausgestattet. Der Sitz bietet ergonomischen Fahrkomfort und ermöglicht dem Fahrer 14 verschiedene Einstellvarianten von Sitzfläche, Lehne und Kopfstütze. Vorteil: Die individuelle Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse sichert ein Höchstmaß an Ergonomie und Sicherheit. Für zusätzlichen Komfort sorgt die integrierte Massagefunktion, die verspannte Rückenmuskeln lockert und Nacken- und Schulterverspannungen löst. Ebenfalls zertifizierten Sitzkomfort in Serie gibt es im neuen Passat dank ergoComfortsitz mit 14-Wege Einstellung in den Ausstattungsvarianten Comfort- und Highline. Der AGR-zertifizierte ergoComfort Sitz im Phaeton ist die Luxusklasse für den Rücken. 18 elektrische Einstellmöglichkeiten, wie beispielsweise Sitzhöhe, -tiefe und -neigung sowie Anpassung der Lehne und Kopfstütze, entlasten den Rücken auf langen Fahrten perfekt, bieten größtmöglichen Sitzkomfort und beugen Rückenschmerzen und Verspannungen optimal vor. **Zusätzliches Plus:** Der Sitz verfügt über einen individuell einstellbaren Lehnkopf zur Schulterabstützung sowie eine programmierbare Veränderung der Lordosenstütze. Nicht nur Fahrer und Beifahrer, sondern auch Passagiere im Fond des Phaeton profitieren von den Vorteilen des ergoComfort.

Sehr erfreulich ist sowohl bei Daimler, bei Opel als auch bei Volkswagen, dass die Entwicklung besonders rückengerechter Sitze weiterhin forciert wird.

Für Autofahrer, die einen ergonomischen Autositz benötigen und sich nicht unbedingt ein neues Auto anschaffen wollen, bieten die ergonomischen RECARO Nachrüstsitze eine ideale Lösung. Die Sitze lassen sich in zahlreiche Modelle einbauen und sorgen für Fahrkomfort und Sicherheit. Alle ergonomischen Anforderungen, wie sie auch schon bei den Werkssitzen beschrieben wurden, sind selbstverständlich gegeben. **Das Besondere:** wird das Fahrzeug gewechselt, kann der nützliche Autositz mitgenommen werden.



Fazit: Wenn es um rückschonendes und sicheres Autofahren geht, ist der richtige Sitz unabdingbar! Fragen Sie beim Autokauf Ihren Fachberater nach Sitzen mit einem Höchstmaß an funktionellen Einstellungen, wie von der AGR gefordert. Es geht um Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität und nicht zuletzt auch um Ihre Sicherheit! Die Automobilindustrie ist aufgefordert, solch positiven Beispielen zu folgen und optimale ergonomische Sitzqualität für alle Fahrzeugklassen anzubieten. Dies erfordert allerdings auch entsprechend geschulte Automobilverkäufer, die leider noch viel zu selten anzutreffen sind. Ein erster Schritt ist bereits gemacht. Eine Übersicht AGR-Qualifizierter Premium-Autohäuser finden Sie in der Fachhandelsübersicht ab Seite 41. Mitarbeiter dieser Häuser wurden zum Thema Ergonomie von der AGR besonders geschult.

Hersteller: Mercedes-Benz

- Autositze vorn, Seriensitz: S-Klasse, S-Klasse Coupé und SL-Klasse
- Autositze vorn: C-Klasse mit Sitzkomfortpaket [Code P65], C-Klasse mit Sitzkomfort- und Memorypaket [Code P275]
- Autositze vorn, Multikontursitz: CLS-Klasse [Code 409], E-Klasse [Code 409], E-Klasse Coupé [Code 409], E-Klasse Cabriolet [Code 409], SL-Klasse [Code 409], M-Klasse [Code 399], GL-Klasse [Code 399], G-Klasse [PA1] und CLS-Klasse Shooting Break [Code 409]
- Autositze vorn, Aktiv-Multikontursitz: CLS-Klasse [Code 432], E-Klasse [Code 432], S-Klasse [Code 432], S-Klasse Coupé [Code 432], SL-Klasse [Code 432] und CLS-Klasse

Shooting Break [Code 432]

- Autositze hinten, Multikontursitz: S-Klasse [Code P43]

Hersteller: Opel

- Premium-Sitz für den Opel Insignia und Insignia Country Tourer, OPC Recaro Sportsitz im Insignia OPC, Ergonomie-Sitz im Opel Mokka, Astra, Meriva und Zafira Tourer, Premium-Ergonomiesitz im Opel Cascada, OPC High-Performance-Sitz im Opel Astra OPC sowie Sport-Ergonomiesitz im Opel Astra GTC

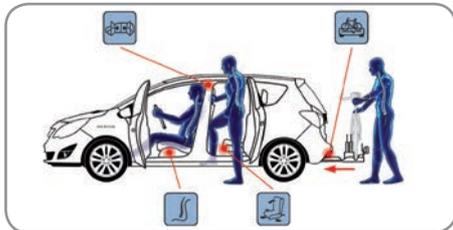
Hersteller: Volkswagen

- Autositze vorn: ergoActive Sitz mit 14-Wege-Einstellung auf Fahrerseite (Golf 7 inklusive Variant und Sportsvan), ergoComfort Sitz mit 14-Wege Einstellung auf Fahrerseite (neuer Passat) und ergoComfort Sitze vorn mit elektrischer 18-Wege-Einstellung (Phaeton)
- Autositze hinten: ergoComfort Fondsitze (Phaeton)

Hersteller: RECARO

- Nachrüstfahrersitze: RECARO Ergomed E + ES, RECARO Style Sportline + XL, RECARO Style Topline + XL

Ergonomie im Auto



Nicht nur die ergonomische Qualität der Autositze lässt oft zu wünschen übrig. Noch viel zu selten sehen Produktentwickler die Probleme des Nutzers und bieten Lösungen für den ergonomischen Bedarf. Manche Tätigkeit kann den Rücken quälend belasten, z. B. das Ein- und Aussteigen, die Montage eines Kindersitzes, das Platzieren und Anschnallen des Kindes im Sitz, der Fahrradtransport sowie das Be- und Entladen. Beispielhaft dagegen ein **Ergonomiekonzept**, welches vorbildliche Erleichterung bietet. Ergonomische Sitze, nach hinten öffnende Türen, eine mit einem Handgriff einfach herzustellende ebene Ladefläche, großzügig und vielfach verstellbare Rücksitze sowie ein praktischer, in die Stoßstange montierter Fahrradträger erlösen beim Opel Meriva von der Qual. Das FlexFix®-Fahrradträgersystem ist ebenfalls im Opel ADAM, Antara, Astra, Corsa, Mokka und Zafira Tourer verfügbar. Eine Wohltat für „Jung“ und „Alt“ zugleich!

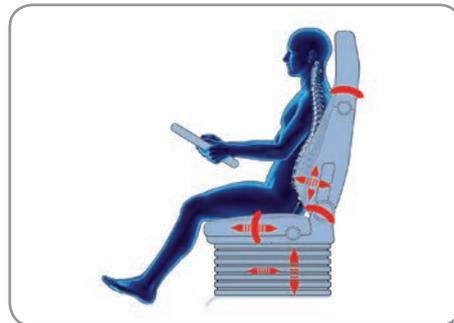
Eine weitere rückenfreundliche Detaillösung ist ein ausziehbarer Gepäckraumboden, z. B. im Insignia Sports Tourer und Insignia Country Tourer. Der Boden lässt sich mühelos und weit nach hinten verschieben. Dadurch entfällt das rückenfeindliche Be- und Entladen in gekrümmter Haltung. Ein Beladen in deutlich optimierter, rückenfreundlicher Körperhaltung wird möglich. **Die ausgezeichneten Lösungen zeigen auf, dass Ergonomie im Auto nicht beim Fahrersitz aufhören muss.**

Hersteller: Opel

- Meriva Ergonomiekonzept
- „Flex Floor Ausziehbarer Gepäckraumboden“ für Insignia Sports Tourer und Insignia Country Tourer

Mehr Rückenkomfort für Lkw-Fahrer

Lkw-Fahrer haben einen gefährlichen und anstrengenden Job: Tag für Tag legen sie Hunderte von Kilometern zurück – oft ohne die entsprechenden Pausen und vor allem ohne den nötigen Komfort beim Sitzen und Liegen. Die Folge: Zahlreiche Berufsfahrer leiden unter schmerzhaften Rückenproblemen, die bis zur Berufsunfähigkeit führen können und überdurchschnittlich häufig auch dazu führen.



Was die Krankenstatistiken angeht, zählen Berufskraftfahrer zu den absoluten Risikogruppen. Die durchschnittliche Ausfallzeit eines Fahrers beträgt pro Jahr 17,6 Krankheitstage. Das ist mehr als der durchschnittliche Arbeitnehmer in Anspruch nimmt. Der dadurch entstehende wirtschaftliche Schaden für die Unternehmer ist immens. Laut Statistik kosten die Ausfallzeiten eines Arbeitnehmers den Betrieb über 7.000 Euro jährlich*. Zusätzlich zu den Schmerzen, die zur Berufsunfähigkeit für den Betroffenen führen können, kommen also auch handfeste betriebs- und volkswirtschaftliche Folgen.

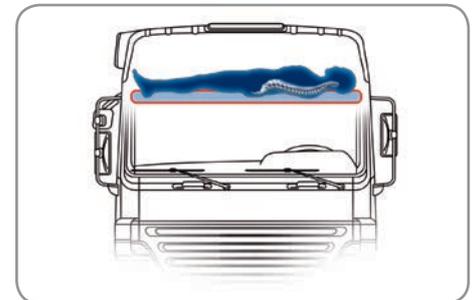
Der Hauptgrund für diese erschreckenden Zahlen ist der tägliche Sitzmarathon. Denn von einem ergonomisch korrekten Arbeitsplatz kann die Mehrzahl der rund 950.000 Berufskraftfahrer, die täglich auf deutschen Straßen unterwegs sind, nur träumen. Abhilfe

könnten hier Nachrücksitze schaffen, wie sie beispielsweise von RECARO angeboten werden. Sie werden den speziellen Bedürfnissen dieser Berufsgruppe gerecht.

Rückenfreundliche Nachrücksitze für Lkw müssen einige wichtige Kriterien erfüllen, wie z. B. eine wirbelsäulengerechte Form und vielfältige Einstellmöglichkeiten der Rückenlehne, der Seitenwangen, der Sitzkissenlänge sowie Höhe und Neigung der Sitzfläche. Die Rückenlehne sollte über eine ausreichende Höhe verfügen, sodass die Schultern leicht anliegen können. Die Abstützung im Becken- bzw. Lendenwirbelbereich muss ebenfalls gut bemessen sein und einen ausreichenden 4-Wege-Verstellbereich bieten. Besondere Bedeutung hat die Sicherung des Körpers im Sitz. Sie kann durch eine einstellbare Seitenführung an der Lehne gewährleistet werden.

Von großem Vorteil sind auch Dämpfereinstellungen, die je nach Fahrbahnzustand eingestellt werden können. Sie vermeiden die für den Rücken so belastenden vertikalen Schwingungen.

Der Schlaf ist die wichtigste Regenerationsphase für Körper und Geist – siehe auch Seite 33/34. Folglich ist es unabdingbar, dem gestressten Berufskraftfahrer ein Bettsystem in seiner Schlafkabine anzubieten, das selbst vielen herkömmlichen, oft auch mechanisch und hygienisch ziemlich verbrauchten, häuslichen Betten überlegen ist. Nun sollte man meinen, dass Lkw-Hersteller ein so wichtiges Thema generell berücksichtigen. Doch weit gefehlt, denn branchenüblich hat die Schlafkabine kein Bett, sondern eher eine „Pritsche“, die üblicherweise aus einem hart umpolsterten Metallgitter oder Brett besteht.



Bei einem rückengerechten Lkw-Liegesystem sollte die Wirbelsäule in Rücken- und Seitenlage in ihrer natürlichen Form unterstützt werden. Dies bedeutet, dass in jeder Schlafposition, unter Berücksichtigung von Größe, Gewicht und Körperkontur des Nutzers, eine individuelle Anpassung stattfindet. Eine leichte Handhabung, hervorragende Klima- und Hygieneigenschaften sowie die ökologische

* Quellen: DAK-Gesundheitsreport, BKK Krankenartenstatistik, offizielle Angaben der Post AG zu Ausfallkosten

Unbedenklichkeit sind weitere Anforderungen an ein solches System. Leider lässt hier das Angebot der Lkw-Hersteller bei der Erstausrüstung stark zu wünschen übrig.

Die gute Nachricht ist, dass es im Nachrüstbereich Lkw-Matratzen gibt, die einen deutlich verbesserten Liege- und Schlafkomfort bieten. Diese erfüllen die gewünschten medizinischen Anforderungen, allerdings mit der Einschränkung, dass die Möglichkeit der individuellen Anpassung sowie die Einhaltung von Mindestmaßen durch die vorhandenen „Unterfederungen“ vielfach eingeschränkt sind.

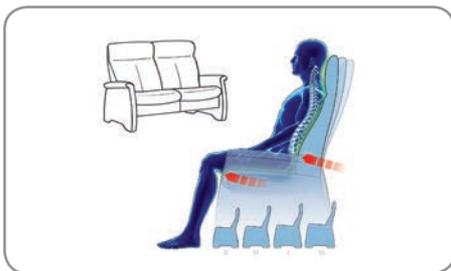
Hersteller: Metzeler

- Liegesystem: Metzotruck-Air

Hersteller: RECARO

- Nachrüstsitz: RECARO C 6000 und C 7000

Vernünftig sitzen – auch im Polstermöbel



Das Sitzen im Polstermöbel kann zur Qual werden, weil allzu oft Design, nicht aber Ergonomie im Vordergrund steht. Rückengerechte Polstermöbel, in idealer Kombination aus „Design und Gesundheit“, wie z. B. ERGOselect 3 von Himolla, gefallen und entlasten den Rücken zugleich: durch eine Rückenlehne, die bis in Schulterhöhe ausgearbeitet ist, eine in Höhe und Neigung verstellbare Kopfstütze, eine funktionale Lenden- bzw. Beckenkammstütze sowie eine individuell anpassbare Sitztiefeinstellung. Eine SitzhöhenEinstellung optimiert die Sitzhaltung und erleichtert Aufstehen und Hinsetzen. Ideal sind außerdem unterschiedliche Sitzhärten zur Befriedigung des subjektiven Sitzgefühls. **Grundsätzlich gilt:** Belastungswechsel durch Bewegung, also nicht zu lange sitzen!

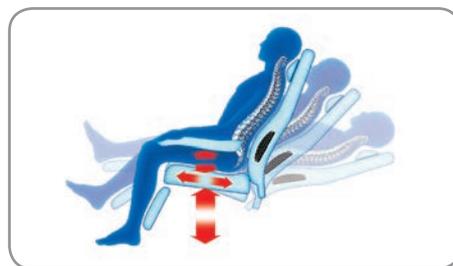
Hersteller: Himolla

- ERGOselect® 3

Richtig sitzen ist Gesundheitsvorsorge

Auch beim Ruhesessel gelten zunächst die gleichen Kriterien wie für Polstermöbel. Unterschiedliche Körpergrößen erfordern einen

Sessel, der den individuellen Körpermaßen entspricht. Während sich eine gute Polstergarnitur den Bedürfnissen unterschiedlicher Benutzer anpassen lässt, wird ein Ruhesessel, wie z. B. der von der niederländischen Firma Wellco (Fitform) entwickelte, dem Besitzer angepasst wie ein Maßanzug: individuell gefertigt und mit weitergehenden, nützlichen Funktionen ausgestattet. Ein anderes positives Beispiel kommt von Himolla. Das Taufkirchener Unternehmen bietet Sessel in unterschiedlichen Größen an. Bei jedem Sessel können Sitzhöhe, Sitztiefe, Sitzneigung usw. zusätzlich individuell angepasst werden. So steht einem komfortablen Sitzen nichts mehr im Wege. Daraus ergibt sich wiederum eine für den Benutzer optimale Sitz- und Armlehnenhöhe sowie Sitztiefe. Für einen angenehmen Positionswechsel sorgen die verstellbare Rückenlehne (mit Beckenkamm- bzw. Lendenstütze) und die Fußstütze. Hierbei werden Rückenlehne und Sitzfläche synchron bis in die Liegeposition abgesenkt, ein wichtiges Detail für entspannten Sitzkomfort. Unter dem Kürzel RCPM bietet Wellco optional eine weitere Hilfe gegen Rückenschmerzen. Durch permanente minimale Bewegung (Mikro-Rotation) der Sitzfläche erfahren die Bandscheiben beim Sitzen eine besondere Entlastung. Auch im Bereich der Rehabilitation und Pflege fördern rückengerechte und zum Wohlfühlen geeignete Produkte den Genesungsprozess von Menschen in hohem Maße. Dieser Zielsetzung entsprechend wurden z. B. von Himolla und Wellco Produkte entwickelt, die neben dem richtigen und individuell angepassten Sitzen durch zusätzliche Funktionen für eine verbesserte Mobilität der Benutzer sorgt und den Alltag erleichtern. Dazu gehören z. B. abklappbare oder verschiebbare Armlehnen sowie eine integrierte Aufstehhilfe.



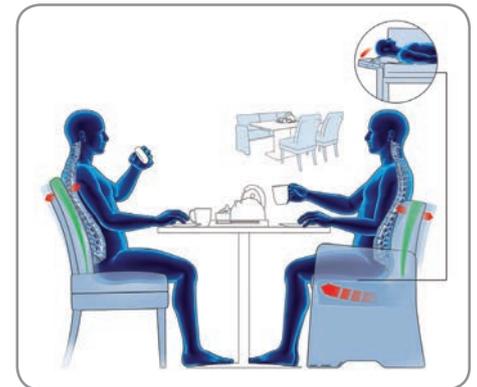
Hersteller: Himolla

- Senator Serie (mit Lordosenstütze und anpassbarer Sitztiefe)

Hersteller: Wellco

- Fitform Wellness-Sessel Serie 200/600/800
- Fitform Pflegesessel Serie 500
- Ziyu by Fitform (mit Lordosekissen)

Das Esszimmer als rückenfreundlicher Familienmittelpunkt



In unserem hektischen Alltag mit unzähligen Terminen und Verpflichtungen sind die Mahlzeiten oft die einzige Zeit, die Familien in Ruhe zusammen verbringen. Dem Essen und auch dem Esszimmer kommt daher eine große Bedeutung zu. Auch im Kreis mit Freunden oder Verwandten sind Einladungen zum Essen eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Das Herzstück des Hauses ist deshalb oft nicht mehr das Wohn-, sondern das Esszimmer. Ist es gemütlich und bequem eingerichtet, wird es auch als Wohnbereich genutzt. Nach dem Essen werden die Gespräche oft einfach am Esstisch fortgeführt, sofern Komfort und Gemütlichkeit stimmen.

Die neue Funktion des Speiseraums als Wohnbereich muss allerdings auf die **Bedürfnisse des Alltags** ausgerichtet sein. Die Möbel sollten nicht nur bequem und komfortabel, sondern auch ergonomisch sinnvoll gestaltet sein. Denn wenn sich die Sitzmöbel an die individuellen Bedürfnisse des Nutzers anpassen lassen, wirkt sich das positiv auf das Wohlbefinden und die Rückengesundheit aus.

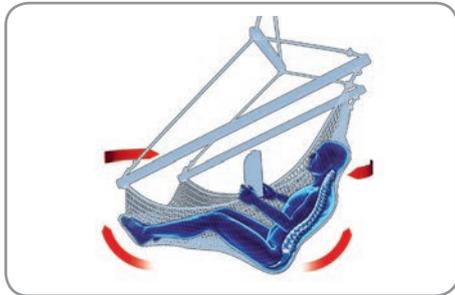
Ein gutes Beispiel bietet Planopoly Dinner von Himolla. Gepolsterte Eckbänke mit stufenlos verstellbarer, dynamischer Rückenlehne und nach unten klappbaren Armlehnen werden diesen Anforderungen gerecht. **Weiteres Plus:** Die sogenannte Ergoselect-Funktion ermöglicht ein Ausziehen der Sitzfläche nach vorne, wobei sich parallel die Sitzhöhe erhöht. Alle Nutzer können somit – unabhängig voneinander – ihre Sitzposition jederzeit verändern und die Bank unkompliziert den persönlichen Anforderungen anpassen. Ergänzt wird die Sitzbank durch Esszimmerstühle mit ebenfalls stufenlos verstellbarer, dynamischer Rückenlehne.

Hersteller: Himolla

- Planopoly Dinner Bank Modell 1213 (Typ 32 und Typ 33) und Stuhl Modell 7212 (Typ 33 A und Typ 31 A)

Den Alltagsstress „beschwingt“ hinter sich lassen

Der Alltag vieler Menschen ist mit unzähligen Anforderungen und Stress verbunden. Nimmt die Belastung überhand, so sendet der Körper Warnsignale, oftmals in Form von Kopf- und Rückenschmerzen. Diese sollte man nicht ignorieren, sondern lieber im Alltag einfach mal die Seele baumeln lassen. Unterstützung bieten hier Produkte wie der Traumschwinger – ein ergonomischer Hängestuhl aus weichem Baumwollgeflecht. Seine Ein-Punkt-Aufhängung sorgt für sanfte Kreis- und Pendelbewegungen, die ein Gefühl von Entspannung und Geborgenheit vermitteln. Das Schwingen und Schaukeln wirkt auf die Nutzer beruhigend und entkrampfend. Auch der Neigungswinkel und somit die Sitzposition des Hängestuhls können individuell angepasst werden. Eine



stufenlose Höhenverstellung des Traumschwingers, wie auch des Urban Organic, ermöglicht eine schnelle Einstellung der optimalen Sitzhöhe – je nach Benutzersituation und Deckenhöhe. Aufgrund der einzigartigen, knotenfreien Webart passt sich das Netzgeflecht dem Körper individuell an. So bietet er nicht nur einen einmaligen Sitz- und Liegekomfort, sondern stimuliert zugleich die Körperwahrnehmung.

Hersteller: Mira Art

- Traumschwinger XXL extra Large, XXL, XL, L, M und Babywiege
- Urban Organic XXL extra Large, XXL, XL

Campingstühle – Besser sitzen auf Reisen und im eigenen Garten



Für rund vier Millionen Bundesbürger gibt es nichts Schöneres: Eine Reise mit Wohnwagen, Wohnmobil oder Zelt. Etwa zehn Milliarden Euro geben deutsche Camper jährlich dafür aus. Fast

immer mit dabei: Campingstühle. Egal ob beim Essen, gemütlichen Beisammensein oder einfach nur um sich mal so richtig zu entspannen – sie sind nahezu unersetzlich. Es kann passieren, dass man mehrere Stunden täglich auf dem Sitzmöbel verbringt. Schön also, wenn der Campingstuhl diese Zeit rückenfreundlich gestaltet.

Ein Campingstuhl, wie beispielsweise der bel sol Stuhl Nr. 1, sollte grundsätzlich einfach zusammenklappbar sein und wichtige ergonomische Eigenschaften erfüllen. Hierzu gehören breite Armlehnen, leichtes Gewicht, mittlere Sitzhöhe und -tiefe, ausreichende Sitzbreite sowie eine hohe Rückenlehne. Besonders angenehm für den Rücken ist eine leicht handhab- und anpassbare 4-Wege-Lendenlordosenstütze. Sie macht eine komfortable Unterstützung in den unterschiedlich angelehnten Körperhaltungen möglich. Weiteres Plus sind atmungsaktive Materialien, ein in der Vertikalen individuell einstellbares Nackenkissen und eine sichere, leicht handhabbare Rückenlehnenverstellung. Sie ermöglicht es idealerweise, im Nu von der Sitz- in die Liegeposition zu wechseln, wobei hierbei, durch die Konstruktion oder das Material, ein Herausrutschen aus dem Stuhl verhindert werden muss. Idealerweise kommt dann auch der Hocker zum Einsatz, der den ergonomischen Sitzkomfort vollendet. Optimale Ergonomie fürs Camping und den eigenen Garten hilft dem Rücken und steigert das Wohlbefinden.

Hersteller: Camping Schuh

- bel sol Stuhl Nr. 1

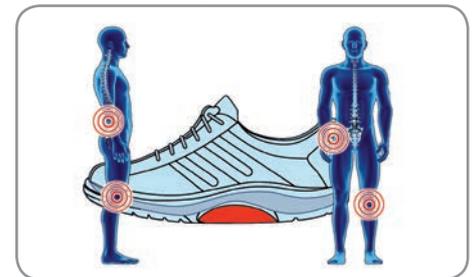
Der Schuh ist das wichtigste Kleidungsstück



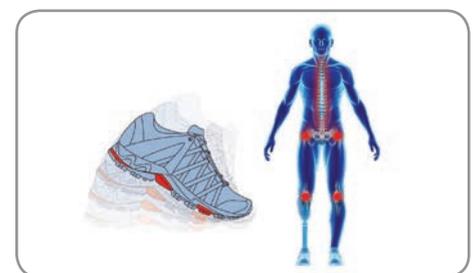
Das Barfußgehen auf natürlichen Böden ist gesund, denn Füße und Körper sind dabei aktiv. Unsere heutigen festen, „fußreizlosen“ Zivilsationsböden stellen jedoch eine hohe Belastung mit negativen Auswirkungen für den Körper dar, insbesondere in Kombination mit ungeeignetem Schuhwerk. Stoß- und Stauchbelastungen, die durch das Aufsetzen der Füße auf harten Böden hervorgerufen werden, sind Gift für Wirbelsäule und Gelenke. Entweder entstehen dadurch

Beschwerden oder bestehende Probleme verstärken sich. Zu harte, zu enge, zu weite oder zu lange Schuhe oder zu hohe Absätze führen zu zusätzlichen Problemen, wie z. B. Sehnenverkürzungen, wunden Füßen, Blasen, Druckschmerzen, Deformationen und Hauterkrankungen.

Nur etwa 50 Prozent der Erwachsenen haben die Schuhbreite „normal“, rund 45 Prozent haben „extrabreit“ und etwa 5 Prozent haben einen schmalen Fuß. Der Schuh muss in Breite und Länge passen, um Beschwerden zu verhindern. Außerdem sollte das natürliche Abrollverhalten des Fußes gefördert und der Fuß in der Ferse sicher geführt werden.

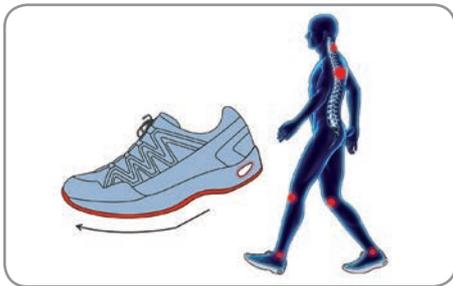


Atmungsaktive Materialien schützen den Fuß vor zu viel Feuchtigkeit im Schuh. **Ein Tipp:** Gönnen Sie Ihren Schuhen einen Tag Pause nach jedem Nutzungstag. Das verlängert die Lebensdauer und verbessert zugleich die Schuhhygiene. Schützen Sie insbesondere den Rücken und die Gelenke durch ein körperrgewichtabhängiges Dämpfungssystem (z. B. Steitz Secura Vario) im Schuh. Oder trainieren und kräftigen Sie die Muskelketten des Bewegungsapparates durch eine **muskelaktivierende Dämpfungsunterstützung** (z. B. GANTER Aktiv oder chung shi Anti Step). Dadurch bewegt sich der Körper wieder natürlich und biomechanisch korrekt. Das konstante, leichte Muskeltraining und die Dehnung führen außerdem zu einer Verbesserung der Gelenkstabilität. Dadurch reduziert sich die Belastung beim Gehen und Stehen erheblich.



Einen deutlich spürbaren Trainingseffekt ergeben Schuhe, wie z. B. chung shi AuBioRiG. Schon beim Stehen übernehmen sie die Funktion eines Trainingsgerätes für die Muskulatur. Während des Gehens verändern sie zudem den Bewegungsablauf. Sprung- und Kniegelenksbewegungen nehmen deutlich zu. Das fördert eine aufrechte Körperhaltung.

Weitergehende Anforderungen an ihr Schuhwerk stellen Menschen mit Bewegungseinschränkungen, wie z. B. Träger von Beinprothesen. Schuhe, wie beispielsweise von medi, unterstützen durch eine spezielle Sohlenkonstruktion ein kontrolliertes Abrollverhalten und erleichtern das „Durchschwingen“ des Beines. Indem das Schuhwerk ermüdungsfreies Gehen ohne Ausgleichsbewegungen fördert, wird das Gangbild harmonischer und der Rücken entlastet. Wer mit Bewegungseinschränkungen lebt, dem ist zudem das Thema Sicherheit besonders wichtig: Überdurchschnittliche Rutsch- und Standsicherheit müssen gewährleistet sein. Außerdem sollte ein besonders leichtes und komfortables An- und Ausziehen der Schuhe möglich sein.



Generell gilt, dass herkömmliche Dämpfungsmaterialien wie Luft oder Gel je nach Nutzungsgrad schnell verschleifen können, also vom Nutzer fast unbemerkt wirkungslos werden. Für Menschen, die überwiegend stehen, z. B. im Beruf, ist eine zusätzliche Vorfußdämpfung empfehlenswert. Die Wahl gesunden Schuhwerks, ob für den normalen Alltag, für Prothesenträger oder den Arbeitsplatz (gewerblich), ist ein wichtiger Beitrag zur Vermeidung oder Reduzierung vorhandener Probleme. Wissenschaftliche Studien, empirische Untersuchungen und Tragetests belegen das eindrucksvoll.

Für **Kinderschuhe** wiederum gelten ganz besondere Anforderungen. Wachstum und natürliche Entwicklung des Kinderfußes dürfen nicht behindert werden. Denn falsches und unpassendes Schuhwerk führt nachweislich zu Bewegungsdefiziten und damit zu Störungen der körperlichen Entwicklung. Haltungsschäden sind die Folge.

Hinweis:
Mehr Informationen zu Kinderschuhen finden Sie im Kapitel „Aktion Gesunder Kinderrücken“ auf Seite 30.

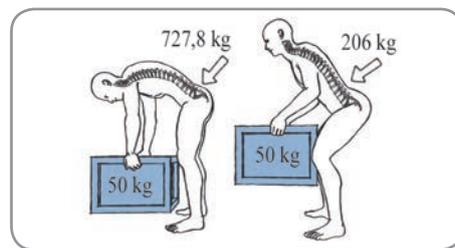
- Hersteller: Louis Steitz Secura**
- Schuhe von STEITZ SECURA mit SECURA VARIO® System oder mit Multizonen-dämpfung VARIO Vitality®

- Hersteller: GANTER**
- Aktiv
- Hersteller: chung shi – ME & Friends**
- AuBioRiG, Anti Step

- Hersteller: medi**
- Schuhe für Prothesenträger: medi M-Travel Velcro, medi Boa Blue, medi M-Spirit, medi M-31 Sporty, medi M-City Lace, medi M-Travel Tex

Rückenfreundlich bücken, heben, tragen

Kennen Sie das **Wasserkastensyndrom**? Nein? Nicht so schlimm, schließlich handelt sich um eine erfundene Krankheit, obwohl es sie durchaus geben könnte. Denn immer mal wieder schießt bei manchen Menschen die Hexe ins Kreuz, wenn sie einen Wasserkasten heben. Das ist auch nicht verwunderlich. Wer eine Getränkekiste oder einen anderen schweren Gegenstand mit durchgedrückten Beinen und rundem Rücken nach oben wuchten möchte, quetscht seine Bandscheiben keilförmig zusammen. Bei gesunden Menschen mit entsprechend starken Muskeln ist das zwar kein Problem, sie können ihren Rücken belasten, drehen und wenden wie sie wollen. Wer aber zu wenig Kraft hat und häufig schwerere Gegenstände heben muss, riskiert, dass seine Bandscheiben durch die Belastung schneller altern. **Die Folge:** Der Bandscheibenkern verliert mehr und mehr Halt, verschiebt sich nach hinten und drückt schmerzhaft auf die Nervenfasern des Rückenmarks. Auch die Wirbelgelenke können sich peinigend zu Wort melden, weil bei einem zu schwachen Muskelkorsett die Gefahr besteht, dass sie sich ineinander verkeilen.



Mit der **richtigen Hebeteknik** ließe sich das vermeiden, doch genau die führt kaum noch jemand durch. Die meisten haben sie schon in ihrer Kindheit verlernt. Das größte Problem dabei: Die Körperhaltung beim Bücken, Heben und Tragen ist ein unbewusster Vorgang. Keiner denkt darüber nach, wie es wohl besser gehen könnte – bis die berühmte Hexe sich dann doch schmerzhaft bemerkbar macht. Dann passiert etwas ganz Außergewöhnliches: Die Schmerzen führen dazu, dass wir uns anschließend richtig bewegen.

Besser ist es natürlich, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Wer sich regelmäßig bewegt, Sport treibt und eine kräftige Rückenmuskulatur sein Eigen nennt, muss sich eigentlich keine Sorgen machen. Falsches Bücken gibt es nicht, so die Erkenntnis der modernen Rückenschulen. Für alle aber, die schon etwas vorbelastet sind und bei denen die Hexe doch hin und wieder ins Kreuz schießt, heißt es: Beine einsetzen. Je mehr Kraft beim Heben aus den Beinen kommt, desto besser für das geschundene Kreuz.

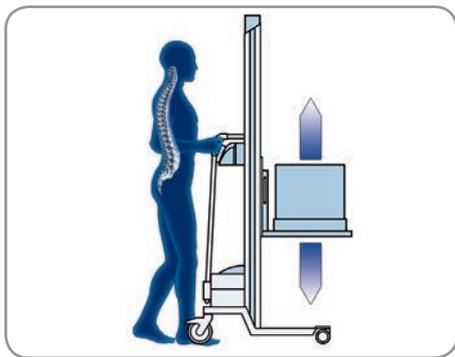
Bei schwereren Gegenständen ist es außerdem am besten, möglichst nah heranzugehen, die Füße schulterbreit hinzustellen, die Knie zu beugen und dann mit gestreckter Wirbelsäule und nach hinten geschobenem Gesäß die Last langsam und möglichst nicht ruckartig hochzuheben. Das Gleiche gilt für das Abstellen, nur in umgekehrter Reihenfolge. **Wichtig:** Drehungen möglichst vermeiden und beim Tragen den Gegenstand möglichst nah am Körper halten, um eine Hebelwirkung zu umgehen. Auch einseitiges Tragen von Lasten ist nicht ratsam. Um der Last entgegenzuwirken, weicht der Oberkörper unbewusst zur Seite aus. Bei größeren Einkäufen das Gewicht also am besten auf zwei Taschen verteilen. Ist ein Gegenstand zu schwer, sollte sich niemand scheuen, um Hilfe zu bitten oder Hilfsmittel zu benutzen, z. B. eine Sackkarre. **Übrigens:** Wer beim Bücken und Heben Köpfchen einsetzt, trainiert also ganz nebenbei seine Muskeln. Nur einseitiges Bücken, Heben und Tragen schadet dem Kreuz.

Ebenfalls noch kein offizielles Krankheitsbild, aber seit einer US-Studie im Gespräch, ist das **Handtaschensyndrom**. Das wichtigste Accessoire der Frau ist heute in allen Größen erhältlich und in der beliebten XXL-Variante nicht gerade leicht. Gefüllt mit allerlei Utensilien von Handy bis Beautybox können da schon mal ein paar Kilo zusammenkommen. Diese schleppen die meisten Frauen lässig auf einer Schulter, die sie dann, je nach Gewicht, unweigerlich nach oben ziehen. **Die Folge:** Kopf-, Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen. Sogar Fälle von Arthritis konnten die Wissenschaftler nachweisen. Vermeiden ließe sich das, indem man den langen Riemen der Tasche über den Kopf zieht oder das Gewicht der Tasche deutlich reduziert.

Innovative Liftsysteme machen das Heben zum Kinderspiel

MobilLift-Systeme mit ihrer innovativen Technik und Flexibilität übernehmen das Heben, Kippen, Schütten, Drehen, Senken, Greifen, Fahren und Schwenken von Lasten in der vom

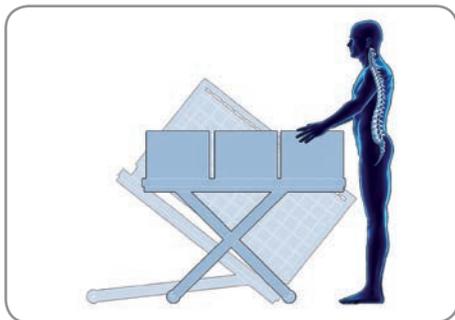
Gesetzgeber geforderten Form. Somit leisten diese Systeme einen wesentlichen Beitrag, körperliche Belastungen bei verschiedenen Arbeitsabläufen auf ein Minimum zu reduzieren. Für den Mitarbeiter bedeutet das eine rückenfreundliche Lastenhandhabung, mehr Arbeitszufriedenheit und mehr Lebensqualität. Eine Reduktion der Kosten durch weniger Ausfallzeiten, eine erhebliche Steigerung des Gewinns durch motivierte Mitarbeiter und eine hohe Qualität der Arbeitsleistungen sind die Vorteile für Unternehmen. In vielen Wirtschafts-, Handels- und Dienstleistungsbereichen, wo Waren mit einem Gewicht zwischen 5 und 200 kg bewegt werden, ist aufgrund der hohen Akzeptanz, der Effizienz und der Wirtschaftlichkeit durch den Einsatz von MobilLift-Systemen eine Anschaffung zu empfehlen.



Hersteller: TransOrt

- MicroLift mit Hai-Adapter, Protema 120 mit SPDR

Hubtische zur sinnvollen ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung



Viele Tätigkeiten in der Industrie, aber auch in anderen gewerblichen Bereichen, sind mit dem ständigen Heben und Bewegen von Lasten verbunden. Das bedeutet oft extreme Belastungen für Rücken und Wirbelsäule. Mehr und mehr Betriebe setzen inzwischen als vorbeugende und helfende Maßnahme Hubtische ein. Dadurch werden Arbeitsabläufe ergonomisch gestaltet, die Rückenproblematik drastisch reduziert während sich gleichzeitig die Arbeitssicherheit erhöht. Obwohl die Nutzung und der Bekanntheitsgrad von Hubtischen permanent steigen, sind sie derzeit noch nicht weit genug verbreitet.

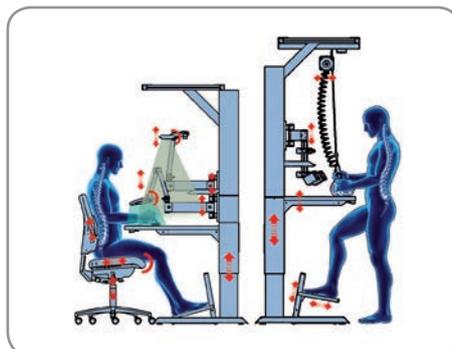
Weitere Aufklärung ist also dringend notwendig. Ein guter Hubtisch muss mehr können als nur die Lasten auf die jeweils ergonomisch günstige Arbeitshöhe zu bringen. Wichtige Details, wie leichte Bedienbarkeit, problemlose Nachjustierung, angepasste Plattformgrößen, eine Fußraumfreiheit usw., ermöglichen erst eine rückschonende Arbeitshaltung. Das Be- und Entladen wird erleichtert, Kräfte werden geschont und sogar Müdigkeitserscheinungen werden reduziert. Die Arbeitsleistung steigt. Hubtische sind flexibel einsetzbar, weil sie mobil sind und sich somit problemlos in beliebige Arbeitsabläufe integrieren und optimal an die jeweiligen Arbeitsbedingungen anpassen lassen. In vielen Firmen, darunter namhaften, hat sich der Einsatz von Flachform-Hubtischen, wie die von Flexlift, bestens bewährt, zumal diverse weitergehende Detaillösungen angeboten werden.

Hersteller: Flexlift

- Flachformhubtische FE, ERGO-E, ERGO-G
- Montagehubtische FCE, FDS

Höhere Produktivität, wenige Fehltage – der ergonomische Industriearbeitsplatz

Sie sitzen in nahezu jeder Firma, planen, steuern und überwachen die Abläufe im Betrieb, schauen nach, wo es hakt und wo es vielleicht noch Verbesserungsmöglichkeiten gibt. Die Rede ist von Controllern. Sie müssen gut mit Zahlen umgehen und analytisch denken können. Sie leisten gute Arbeit, übersehen aber nicht selten, dass Mensch und Arbeitsplatz eine gut funktionierende Einheit sein sollten, damit langfristig Kosten gespart werden. Anders lässt es sich nicht erklären, dass Rückenschmerzen nach wie vor der Hauptgrund für Fehltage sind. Doch das muss nicht sein. Mit einem konzeptionell ergonomisch gestalteten Industriearbeitsplatz ließen sich Krankmeldungen aufgrund von Rückenschmerzen deutlich reduzieren, die Kosten senken und die Produktivität steigern. Sicher, das kostet zunächst Geld, doch gesunde, zufriedene und vor allem leistungsfähigere Mitarbeiter machen das schnell mehr als wett.



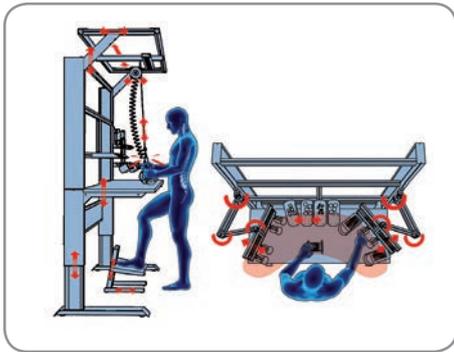
Doch woher weiß ich, wie ein sogenannter „systemergonomischer Arbeitsplatz“ aussehen muss? Ganz einfach: Mit AGR-zertifizierten Komponenten lassen sich Industriearbeitsplätze nach dem Baukastenprinzip optimal gestalten und den individuellen Bedürfnissen des Mitarbeiters entsprechend ausstatten. Das gilt insbesondere für den im gewerblichen Bereich häufig anzutreffenden Steh-/Sitzarbeitsplatz, bestehend aus Industriearbeitsstuhl, Arbeitstischsystem und Beleuchtung.

Die beste Rückenprävention am Arbeitsplatz ist es, einseitige Belastungen der Wirbelsäule zu vermeiden. Dazu gehört, dass der Mensch konsequent dazu animiert wird, dynamisch zu sitzen. Unterstützt wird körpergerechtes Sitzen bzw. eine der jeweiligen Tätigkeit entsprechende Arbeitshaltung durch eine nach vorne gerichtete Sitzneigungsfunktion. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass eine solche Sitzneigung durch das Öffnen des Beckenwinkels automatisch zur Aufrichtung und damit zur Entlastung der Wirbelsäule führt. Eine weitere Entlastung der Wirbelsäule bieten industrielle Arbeitsstühle, die eine passende Rückenlehne mit automatischer Einstellung des Rückenlehnenandrucks bieten, wie z. B. „Dauphin Tec Profile“. Körpergewicht, Rumpflänge und das Sitzgefühl des Benutzers können so noch besser berücksichtigt werden. Zudem sollten diese Sitz- und Lehnenpolster atmungsaktiv, mikroklimafreundlich und auf die jeweiligen Einsatzbereiche abgestimmt sein: Strapazierfähiges Polyurethan wird in Werkstatt- und Produktionsbereichen verwendet, Kunstleder in Labor- oder Reinraumbereichen und Stoff in sauberen Arbeitsbereichen.

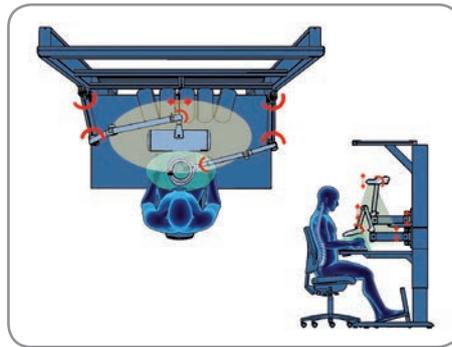


Lösungen für Steharbeitsplätze bieten Produkte wie „Tec Dolphin“ von Dauphin. Sie entlasten Beine und Wirbelsäule, denn sie fördern eine dynamische, aufrechte Körperhaltung. Ein Dreibein-Prinzip mit Stopprollen stellt bei modernen Steh-Sitzen sicher, dass der Stehsitz nicht nur auf unebenem Boden stets stabil und standsicher ist, sondern gleichzeitig auch genügend Beinfreiheit bietet. Lässt sich zudem die Sitzhöhe einfach verstellen, z. B. über eine Fußauslösung, findet der Stehsitz auch in Laboren schnell Akzeptanz.

Das Arbeitstischsystem muss einen schnellen und einfachen Wechsel der Arbeitshöhe ermöglichen. Ein großer Verstellbereich ist hierbei ideal, um möglichst vielen Menschen körpergerechtes Arbeiten zu ermöglichen. Die Tischgröße muss den jeweiligen individuellen Arbeitsanforderungen gerecht werden, die Tischplatten reflexionsarm sein und das Möbel insgesamt ausreichend große Fuß- und Beinfreiheiten garantieren. Ein Arbeitstischsystem, wie z. B. von item Industrietechnik, bietet zahlreiche ergonomische und modulare Erweiterungsmöglichkeiten, die jeweils auf die individuelle Arbeitsaufgabe abgestimmt werden können. Dazu gehören sehr flexible Tischausleger, Werkzeugaufwagen, antistatische Armauflagen, Elemente zur griffgünstigen Werkzeugbereitstellung, Greifschalen und vieles mehr. Der Tisch muss außerdem so konzipiert sein, dass die Integration eines ergonomischen und auf die Sehaufgabe angepassten Beleuchtungssystems vorgesehen ist.



Apropos Beleuchtung. Sie wird oft unterschätzt, leistet aber einen wertvollen Beitrag in Bezug auf Sicherheit, Zufriedenheit und auch Rückenfreundlichkeit. Im medizinischen Umfeld versteht es sich von selbst, dass die Beleuchtungssysteme hygienisch einwandfrei zu pflegen und die Leuchtmittel durch eine leicht zu reinigende Blende geschützt sind. In allen industriellen Bereichen muss die Beleuchtung den Anforderungen der jeweiligen Arbeitsaufgabe genügen. Das wird z. B. bei Waldmann-Leuchten durch eine Anpassung der Beleuchtungsstärke, anwendungsorientierte Farbtemperaturen, einer gleichmäßigen Ausleuchtung des zentralen und des peripheren Sehfeldes sowie einer Vermeidung von Reflexionen oder Reflexblendungen durch das Leuchtmittel erreicht. Speziell entwickelte Folien sorgen für eine optimale Lichtlenkung und eine hervorragende Entblendung. Wichtig sind darüber hinaus flicker- und flimmerfreie sowie lichtstarke und blendreduzierte Leuchten mit stufenloser Dimmregulation. Bei Arbeiten, die Geschicklichkeit erfordern, ist eine Lupenleuchte zur Unterstützung des Sehens im Nahbereich sinnvoll. Sie verhindert, dass man



sich während der Tätigkeit unnatürlich weit nach vorne neigen muss bzw. eine belastende Fehlhaltung einnimmt. Die Beleuchtung muss flächig, homogen, blend- und schattenarm sein. Störungsfreies Nahsehen im Sehabstand von 40 Zentimetern ermöglicht eine Gestänge- und Systemleuchte. Die Aufhängung und die leichte Handhabbarkeit erlaubt es dem Benutzer, die Beleuchtung in verschiedene Richtungen und Entfernungen auf den gewünschten Sehbereich zu lenken.

Fazit: AGR-zertifizierte Einzelkomponenten sind in kombinierter Verwendung für gewerbliche Arbeitsplätze sehr empfehlenswert, helfen Rückenschmerzen zu vermeiden, erhöhen die Produktivität und wirken kostensenkend.

Hersteller: Dauphin

- Tec Profile (IS 20270, IS 20260, IS 20230/20231)
- Tec Dolphin (IS 19770, IS 19970)

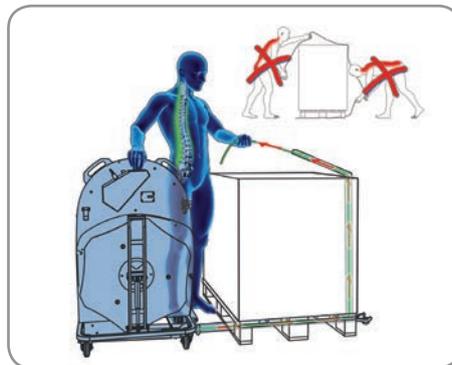
Hersteller: item Industrietechnik

- Arbeitstischsysteme F, 2F, F2F, Trigo F, E, 4E, 4E FIFO

Hersteller: Waldmann

- Gestänge- und Systemleuchte TANE0, Lupenleuchte TEVISIO

Palettensicherung ergonomisch gestaltet



In vielen Berufen – gerade in handwerklichen – wird der Rücken extrem beansprucht. Eine falsche Körperhaltung oder ständiges, ungesundes

des Bücken im beruflichen Alltag führen über kurz oder lang zu schmerzhaften Beschwerden. Deshalb rückt die Frage, wie gesundheitsschädliche Arbeitsplätze ergonomischer gestaltet werden können, immer mehr in den Fokus vieler produzierender Unternehmen. So führen ausgereifte technische Maßnahmen schon in vielen Bereichen dazu, die Belastungen für den menschlichen Körper auf ein Minimum zu reduzieren.

Zu den besonders rüchenschädlichen Tätigkeiten im beruflichen Alltag zählt die manuelle Umreifung von Paletten, bei der Packstücke mithilfe eines Kunststoffbandes auf Paletten gesichert werden. Bei einer ordnungsgemäßen Ladungssicherung mit zwei Umreifungen pro Palette muss sich der Mitarbeiter bei der manuellen Methode viermal herunterbeugen und die Palette zweimal umrunden.

Ein Arbeitsvorgang, der für Rücken und Gelenke schnell zu viel werden kann, denn in vielen großen Unternehmen werden über 50 Paletten pro Tag umreift. Für den Anwender bedeutet das, dass er sich pro Woche über 1.000-mal bücken und 500-mal um die Palette laufen muss.

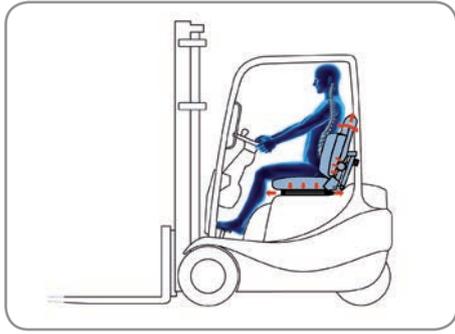
Eine rückenfreundliche Alternative stellen ergonomische halbautomatische Umreifungssysteme dar. Bei diesen Systemen kann der Mitarbeiter bequem verschieden große Packstücke im Stehen sicher umreifen – ohne Bücken und ohne um die Palette laufen zu müssen. Neben einer ergonomischen und rückenfreundlichen Handhabung sollten Umreifungsgeräte weitere wichtige Anforderungen erfüllen. Dazu gehören beispielsweise eine leichte Handhabbarkeit und Manövrierfähigkeit sowie die Möglichkeit, Arbeitsschutz-ausrüstung, wie Handschuhe und Schutzbrille, direkt an der Maschine lagern zu können.

Eine gute Lösung bietet beispielsweise das ErgoPack-Umreifungssystem. Bei diesem System führt eine Kettenlanze das Umreifungsband unter der Palette durch, auf der gegenüberliegenden Seite hoch und über die Palette hinweg direkt in die Hand des Bedieners zurück. Das Gerät kann in einer aufrechten Körperhaltung bedient werden – ganz ohne Bücken und ohne Laufen. Des Weiteren ist die Maschine mobil einsetzbar, leicht zu bedienen und kann mit einem mobilen Überhöhenmodul für bis zu drei Meter hohe Packstücke kombiniert werden.

Hersteller: ErgoPack Deutschland

- ErgoPack 700, 700E, 725E und 740E

Gesundheitsförderung für Gabelstaplerfahrer



Gabelstaplerfahrer klagen vielfach über Schmerzen im Nacken, Rücken, Arm- und Schulterbereich. Ursache sind oftmals die ungünstigen Bewegungsabläufe beim Gabelstapler fahren. Mit „verdrehem Hals“ nach hinten zu sehen, ist eher Regel als Ausnahme. Oder häufiges „mit überstrecktem Hals“ nach oben sehen beim Aufgreifen und Abstellen der Ladung. Zudem belasten Stöße, verursacht durch holprige Böden und Straßenbeläge, die Wirbelsäule extrem. Rückengerechte Staplersitze, wie der Savas Columbus, haben deshalb bereits in der Basisausstattung ein Federungssystem, das die Stoßbelastung auf die Wirbelsäule deutlich reduziert und schädliche Vibrationen drastisch reduziert. Die Rückenlehne stützt durch eine stufenlose Höhen- und Neigungsverstellung und eine Lordosenstütze den Körper optimal und individuell, was den Rücken entlastet. Die Sitzfläche ist ausreichend dimensioniert und lässt sich stufenlos verstellen. Weitere, optional erhältliche, Details wie Sitzflächenverlängerungen, Sitzflächenneigungseinstellungen, Sitzheizung, ein intelligenter Stoßdämpfer mit Fahrbahnerkennung etc., sind eine sinnvolle, der Gesundheit zuträgliche Ergänzung. Der rückengerechte Staplersitz, in Kombination mit „richtigem Verhalten“, fördert Gesundheit und Wohlbefinden und ist zugleich ein wichtiger Beitrag, Krankheitstage zu reduzieren.

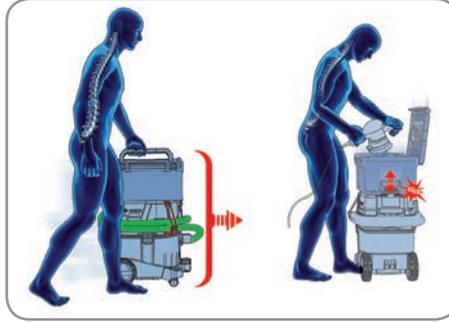
Hersteller: Savas

- Columbus

Handwerkersauger: Sauberkeit – Funktionalität – Ergonomie

Eine der schlimmsten Rückenfallen, die im Haushalt lauern, ist das Staubsaugen. Kaum jemand, der sich dabei nicht schon einmal schmerzgeplagt ins Kreuz gefasst hat. Die meisten können deshalb gut nachvollziehen, wie es Handwerkern ergeht, die aus beruflichen Gründen große Flächen sauber halten müssen. Bei ihnen reicht es nicht aus, sich rückenfreundliche Bewegungsabläufe anzutrainieren. Sie sind auch auf eine professionelle

Ausrüstung angewiesen, die den täglichen Putz-, Transport-, Ein- und Auslademarathon erleichtert und dadurch für rückenfreundliches Arbeiten sorgt.



Rückenfreundlich ist ein Sauger, der sich leicht manövrieren und handhaben lässt. Möglich machen dies große Räder, Lenkrollen und eine Feststellbremse. Zur hohen Funktionalität gehören eine Saugleistung von mindestens 250 mbar, große Schmutzbehälter sowie, ganz wichtig bei der professionellen Reinigung von Betriebsflächen, die Absaugmöglichkeit unterschiedlicher Flüssigkeiten und Materialien wie Staub, Späne und diverse Abfallpartikel der Staubklasse L oder M.

Eine **Wohltat für den Rücken** sind ein relativ geringes Gewicht, eine durchdachte, ergonomische Platzierung der Haltegriffe und die leichte Bedienbarkeit der Schalter. Ein ausreichend langer Schlauch (mindestens drei Meter lang) erhöht die Flexibilität deutlich, wobei sich der Schlauch am Sauger aufwickeln lassen sollte. Wichtig sind außerdem eine semiautomatische oder vollautomatische Filterreinigung sowie einfache Entleerungsmöglichkeiten.

Ein ganz wesentliches ergonomisches Detail sind einklunkbare Aufbewahrungsbehälter für Elektrowerkzeuge und Zubehör, wie z. B. die Bosch L-BOXX. Sie bietet ausreichend Platz für Werkzeuge, die so ständig in Griffweite sind und ständiges Bücken unnötig machen. Da sich die Sauger rollen lassen, müssen die Boxen nicht getragen werden. Natürlich mit Ausnahme von Treppen, die aber aufgrund des leichten Gewichts kein unüberwindliches Hindernis darstellen.

Hersteller: Bosch

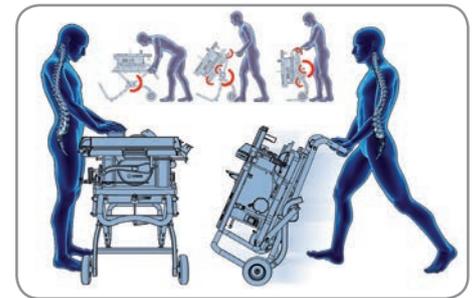
- Bosch Professional GAS 35 L SFC+, GAS 35 L AFC, GAS 35 M AFC, GAS 55 M AFC

Rückenfreundlicher Einsatz von Transport- und Arbeitstischen

Flexibel, sicher und einfach in der Handhabung: Wer in seinem Berufsleben auf einen mobilen, transportablen Arbeitstisch mit Kapp-, Gehrungs-, Panel- und Tischkreissägen

angewiesen ist, weiß diese Eigenschaften bei der täglichen Arbeit zu schätzen. Auch für den Heimbedarf sind die Vorteile offensichtlich – kommt es hier doch darauf an, das Arbeitsgerät einfach und sicher aufzustellen. Der Tisch ist schön leicht und unproblematisch zu transportieren: Einem gelungenen und vor allem rückenfreundlichen Arbeitstag steht somit nichts mehr im Wege.

Es ist klugen Köpfen zu verdanken, dass moderne Arbeitstische, wie die mobilen Bosch Transport- und Arbeitstische, heute so viel praktischer und nutzerfreundlicher sind. Sie dienen nicht nur als Aufnahme von Werkzeugen, sondern gleichzeitig auch als Transportmittel. Weiterhin verfügen sie über eine optimale Gewichtsverteilung, was beim Transportieren eine große Hilfe ist. Vollgummierte Räder sind für jede noch so unzugängliche Baustelle geeignet. Selbst Treppen, Absätze, Schotterpisten und Ähnliches stellen kein Hindernis dar. Wer schon einmal mit weniger durchdachtem Handwerkszeug zu tun hatte, kennt die Probleme, die das nach sich ziehen kann.



Eine entscheidende Rolle spielt die Tischhöhe. Mit ca. 100 Zentimetern ist sie der durchschnittlichen Körpergröße eines erwachsenen Menschen gut angepasst. Niedrigere Arbeitsflächen können ansonsten ein echtes Kreuz für das Kreuz sein. Außerdem sollten sie in einem Transportfahrzeug oder Stadtlieferwagen mühelos verstaubar sein und möglichst wenig Platz einnehmen.

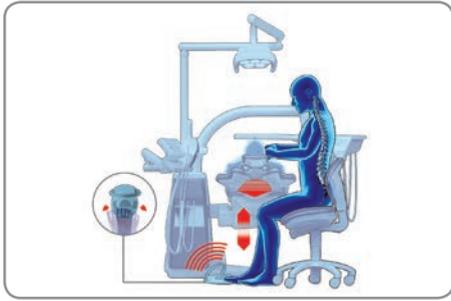
Hersteller: Bosch

- Bosch Transport- und Arbeitstisch GTA 60 W Professional
- Bosch Transport- und Arbeitstisch GTA 2500 W Professional

Ergonomie in der Zahnarztpraxis

Stressfrei ist eine Zahnarztbehandlung vermutlich für keinen Patienten. Umso wichtiger ist es, dass seine Anspannung durch eine unbequeme Sitzhaltung nicht auch noch verstärkt wird. Sitzt oder liegt der Patient bequem und können zudem der Zahnarzt und seine Assistenz in rückenfreundlichen Haltungen

effizient behandeln, so kommt das allen zu Gute.



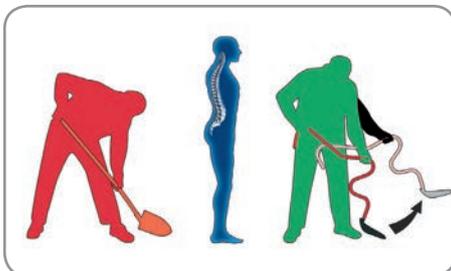
Es ist unumstritten, dass ungünstige Arbeitspositionen und Bewegungsabläufe zu Rückenbeschwerden führen. Dies ist ein Problem, das auch in der zahnärztlichen Praxis auftritt. 64 Prozent der Zahnärzte geben Erkrankungen im Bereich der Wirbelsäule an, 42 Prozent halbtagesbedingte Kopfschmerzen.

Benötigt wird daher ein Behandlungsstuhl, der nicht nur bequem für den Patienten ist, sondern auch dem Praxisteam **ergonomisches Arbeiten** ermöglicht. Das bedeutet, der Behandlungsstuhl muss es ermöglichen, dass der Zahnarzt nah am Patienten in wechselnder, rückenfreundlicher Haltung – sowohl stehend als auch sitzend – behandeln kann. Wichtig ist zudem eine großzügige Horizontalverstellung, damit sowohl extrem kleine als auch sehr große Patienten bequem in einer für beide Seiten angenehmen Stellung behandelt werden können. Patientenfreundlich ist zudem die Option, die Sitzfläche per Elektromotor anzupassen. Das ermöglicht, insbesondere bei längeren Behandlungen, den Patienten bequem umzupositionieren.

Hersteller: KaVo Dental

- Behandlungseinheit KaVo ESTETICA E70, Behandlungseinheit KaVo ESTETICA E80, und KaVo PHYSIO Evo

Gesundes Gärtnern mit ergonomischen Geräten



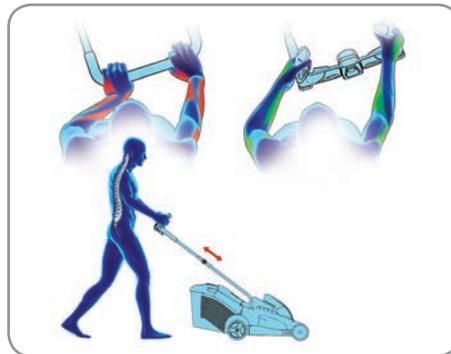
Gartenarbeit an sich ist in vielerlei Hinsicht äußerst gesund. Bewegung an frischer Luft ist gut für Körper, Geist und Seele, natürlich auch für den Rücken. Doch unser liebstes Hobby ist nicht immer frei von Risiken. Einseitige und falsche Bewegungsmuster belasten ganz erheblich Rücken, Bandscheiben und Gelenke; außerdem

müssen häufig schwere Lasten bewegt werden. Und dies durch Geräte, die meist so konstruiert sind, dass sie zu Fehlbelastungen führen. Eine innovative Lösung bietet Ergobase. Geschwungene Griffkonstruktionen ermöglichen nicht nur eine rücken schonende Körperhaltung, sondern fördern sie sogar. Der S-förmige Griff mit seinen verschiedenen Greifhöhen erlaubt eine rückenfreundliche Arbeitsweise, bei der sich der Nutzer – unabhängig von seiner Körpergröße – nicht bücken muss. Die Schwingung des Griffs reduziert zudem den Kraftaufwand und wirkt bei allen Schlag- und Stoßbewegungen dämpfend, was auch die Verletzungsgefahr verringert. Denn: „Besser ein gebogener Griff als ein gebogener Rücken“.

Hersteller: ERGObASE Reiner Dickhaus

- Ergobase Schaufel, Gartenboy, Schneeschlepper

Gepflegter Rasen ohne Rückenschmerzen



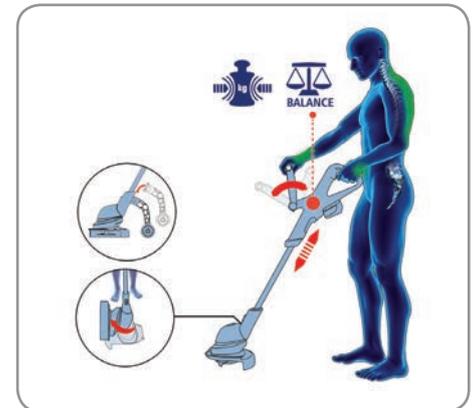
Gartenarbeiten, wie Unkraut jäten, Hecken schneiden oder Rasen mähen, können Rücken und Gelenke auf die Dauer belasten und zu Beschwerden führen. Jetzt können Hobbygärtner bei der Pflege des geliebten Grüns ihren Rücken entlasten. Elektrorasentrimmer, wie z. B. die Geräte der Rotak Serie von Bosch, ermöglichen eine rücken schonende Körperhaltung und Handhabung der Mäher. Durch die Längenverstellbarkeit der Holme lassen sie sich an verschiedene Körpergrößen anpassen. Das sorgt für ein ermüdungsfreies Arbeiten in aufrechter Haltung. Die ergonomische Form und Positionierung der Handgriffe verhindert ein Abknicken der Handgelenke beim Lenken des Mähers. Die einfache Bedienung der Schalter sowie die Möglichkeit, verschiedene Handhaltungen einzunehmen, sichern zusätzlich eine **physiologische Handhabung**. Zudem lässt sich der Rasentrimmer durch sein geringes Gewicht und die gleichmäßige Gewichtsverteilung sehr leicht transportieren, manövrieren und verstauen.

Hersteller: Bosch

- Rotak 32 LI, Rotak 32 Ergoflex, Rotak 32 LI High Power, Rotak 33, Rotak 34, Rotak 36 LI,

Rotak 36, Rotak 37 LI, Rotak 37, Rotak 39, Rotak 40, Rotak 42 LI, Rotak 42, Rotak 43 LI, Rotak 43

Rasentrimmen ohne krummen Rücken



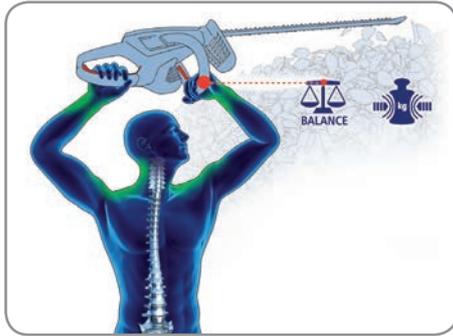
Ein Garten, der keine Arbeit macht, besteht aus grün gestrichenem Beton. Doch selbst diesen muss man hin und wieder fegen. Deshalb setzen die meisten Gartenbesitzer auch weiterhin lieber auf die natürliche Variante. Mit modernen Rasenmähern lassen sich selbst große Gärten heute leicht pflegen. Doch was ist mit den Grünflächen, die der Rasenmäher nicht erreicht? Dafür gibt es Rasentrimmer. Ihnen bereiten auch schwer zugängliche Stellen keine Probleme und es ist nicht mehr nötig, dafür in gebückter Haltung oder auf den Knien über das feuchte Gras zu rutschen.

Rückenfreundliche Rasentrimmer verfügen über eine längenverstellbare Teleskopstange, die sich der Körpergröße des Benutzers optimal anpasst. Lästiges, ermüdendes und rückenbelastendes Nach-vorne-Beugen entfällt also. Zusätzliche **Entlastung** bieten Unterstützungsräder, die bei Bedarf angebracht werden können. Verstellbare, ergonomische und rutschfeste Handgriffe können die Arbeit erleichtern, ein Zusatzhandgriff für weiteren Komfort sorgen. Lästiges und für das Kreuz unangenehmes Drehen des Oberkörpers kann so vermieden werden. Mit einem geringen Gewicht haben selbst zierliche Personen keine Probleme, den Trimmer auch über längere Zeit zu bedienen. Angenehm ist zudem ein Gerät mit leistungsstarkem und leichtem Akku. Ein Pflanzenschutzbügel sollte für ausreichenden Sicherheitsabstand sorgen. Wenn das Messersystem dann auch noch für einen energieeffizienten und exakten Schnitt sorgt, wird das Rasentrimmen zu einem angenehmen Spaziergang.

Hersteller: Bosch

- Rasentrimmer ART 23-18 LI, ART 23-18 LI+, ART 26-18 LI, ART 26-18 LI+

So geht Hecken schneiden leicht von der Hand



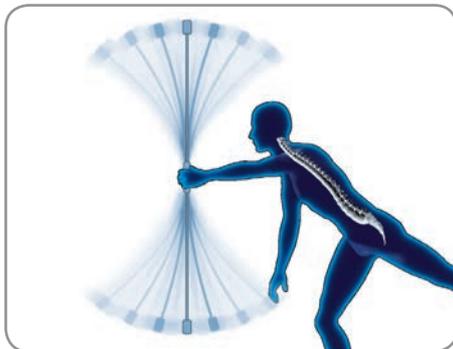
Gute Nachrichten für alle, die ihre Heckpflanzen regelmäßig in Form bringen müssen. Mit ergonomischen Heckenscheren, z. B. von Bosch, geht das nun viel leichter und vor allem rückenfreundlicher vonstatten. Heckenscheren müssen dafür allerdings einige Voraussetzungen erfüllen. Wichtig ist ein leistungsstarker Motor, der aber nicht auf Kosten des Gewichts gehen darf. Mehr als vier Kilo sollten die elektrischen Gartenhelfer nicht wiegen. Eine besondere Rolle spielen die Handgriffe. Sie sollten aus rutschfesten Materialien bestehen und ergonomisch geformt sein. Ihre Positionierung sollte dem Benutzer eine natürliche Handhabung ermöglichen und die Möglichkeit bieten, **wechselnde Handhaltungen** einzunehmen. Eine ganz entscheidende Rolle spielt zudem die waagerechte Balance der Heckenschere beim Halten am vorderen Handgriff.

Die Schalter der Heckenscheren sollten in jeder Griffposition gut erreichbar sein, vor allem in aufrechter Arbeitsposition und insbesondere beim Arbeiten über Kopf. Erforderlich ist zudem ein durchsichtiger Handschutz, denn nur so ist stets ein freies Blickfeld gewährleistet.

Hersteller: Bosch

- Bosch AHS 65-34 und AHS 70-34

Effektives Muskeltraining in allen Schichten



Sie wollen etwas für Ihre Rücken-, Brust- und Armmuskeln tun? Gut so, denn eine starke Muskulatur ist ein entscheidender Faktor zur

Vermeidung von Rückenschmerzen. Sehr effektiv ist z. B. das Sportgerät FLEXI-BAR: eine circa 150 cm lange flexible Stange aus einem verstärkten Glasfaser-Kunststoff-Gemisch mit Gewichten an den Enden. Die Endstücke und der Griff sind aus geschäumtem Polyurethan und thermisch an der Stange befestigt. Sobald die Stange schwingt, muss der Körper diese Schwingungen ausgleichen. Dazu nutzt man besonders die **tiefliegende Muskulatur** im Innern des Körpers. Kaum ein anderes Training erreicht diesen Effekt. Experten empfehlen daher, drei Mal pro Woche jeweils 10 bis 15 Minuten damit zu trainieren. Neben der Tiefenmuskulatur, vor allem entlang der Wirbelsäule, werden im gleichen Maße Problemzonen, wie Bauch oder Po, gestrafft. Außerdem werden Schultergürtel und Arme trainiert und langfristig der Stoffwechsel erhöht. Leicht erlern- und nachvollziehbare Übungsprogramme als Poster und in DVD-Form machen das Training mit dem FLEXI-BAR zum vollen Erfolg. Ohne großen Platzbedarf, Zeit- oder Kostenaufwand kann hiermit der Rückenproblematik effektiv entgegengewirkt werden. Das Training ist unbedingt auch für Kinder und Jugendliche zu empfehlen. Für sie gibt es ein speziell entwickeltes Gerät. Denn bereits jedes zweite Kind in Deutschland ist von Übergewicht und daraus entstehenden Rückenproblemen betroffen.

Hersteller: FLEXI-SPORTS

- FLEXI-BAR, FLEXI-BAR KIDS

Auf die Anleitung kommt es an

Ohne professionelle Anleitung können selbst die besten Trainingsgeräte dem Rücken mehr schaden als nutzen. Mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ werden deshalb nur Sportgeräte ausgezeichnet, für die es eine kompetente Übungsanleitung gibt. Nur so können mögliche Fehler vermieden und ein sowohl wirksamer als auch rückschonender Trainingseffekt gewährleistet werden. Beim Softtool-Set „Rücken vital“ inklusive elastischem Band oder dem Vibraball begleitet eine Trainings-DVD das Therapieprogramm und gibt wichtige Anleitungen zu Geräten und Übungen. Dadurch entsteht ein selbstständiges, wirksames und rückenfreundliches Gymnastikprogramm für zu Hause.

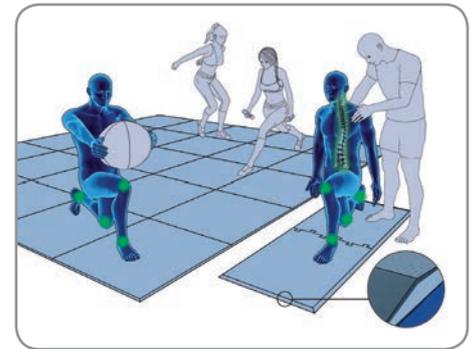
Hersteller: FLEXI-SPORTS

- Softtools-Linie Rücken als elastisches Band-Set und als Vibraball-Set

Functional Training optimal gedämpft

Es ist leicht umzusetzen und dabei extrem effizient. Man kann es mit speziellen Geräten durchführen oder man nutzt das eigene

Körpergewicht. Functional Training heißt der neue Workout-Trend, der auf Ganzheitlichkeit setzt: intensive und abwechslungsreiche Übungen, bei denen ein Großteil der rund 650 Muskeln des menschlichen Körpers zum Einsatz kommt. Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden gleichermaßen trainiert. **Wichtig dabei:** ein Bodenbelag mit dämpfenden Eigenschaften. **Der entscheidende Vorteil:** dämpfende Bodenbeläge reduzieren die Gelenkbelastung, stützen je nach Übungsvariante Knie, Hüftgelenke, Ellenbogen und Hände.



Typisch für Functional Training sind freie und komplexe Bewegungsformen, bei der alle Teile des Körpers Kontakt zum Boden haben können. Dazu gehören auch so genannte plyometrische Übungen, also spezielle Sprungvarianten, bei der die Muskulatur zuerst sehr schnell gedehnt und gleich im Anschluss daran kontrahiert wird. Die Übungen werden entweder barfuß oder mit nur sehr schwach dämpfenden Schuhen durchgeführt. Die so wichtige Dämpfung sollte der entsprechende Bodenbelag übernehmen. Entsprechende Bodenbeläge, wie beispielsweise Playground, lassen sich modulweise in den Trainingsraum integrieren. Soll das Training an unterschiedlichen Orten durchgeführt werden können bieten sich Böden wie PT Ground an, die leicht zu transportieren und ambulant einsetzbar sind.

Vor allem Anfänger und sportliche Wiederbeginner aber auch Übergewichtige profitieren von einem dämpfenden Bodenbelag, trägt er doch zum Komfort bei. Das erhöht die Motivation und animiert zum weitermachen.

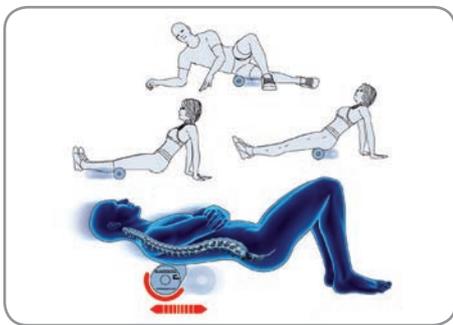
Hersteller: FLEXI-SPORTS

- PT-GROUND
- PLAYGROUND System

Faszienselbstmassage löst verklebtes Bindegewebe

Genau wie das Räderwerk einer Uhr, sind auch alle körperlichen Funktionen miteinander verzahnt. Eine besondere Rolle in diesem ausgeklügelten System übernehmen die **Faszien**. Bildlich gesprochen handelt es sich um eine Art Verpackungsmaterial direkt un-

ter der Haut. Physiologisch gesehen handelt es sich um straffe Häute aus Bindegewebe, die Muskeln, Knochen und Organe wie ein dreidimensionales Netz umhüllen. Wie auch die Muskeln, reagieren die Faszien auf Stress, einseitige Belastungen, zu wenig Bewegung und falsche Körperhaltungen. Sie verkürzen sich und fangen an zu verkleben. Die Folge sind chronische Verspannungen und Muskelschmerzen. Nicht selten können sie auch Ursache für Rückenschmerzen sein. Wer effektiv dagegen vorgehen will, kann sich entweder massieren lassen oder selbst Hand anlegen. „Self Myofascial Release“, kurz SMR, heißt die Selbstmassage mit einem speziellen röhren- oder kugelförmigen Hilfsmittel, wie beispielsweise denen von BLACKROLL, aus robustem und formstabilem Material.



Da sich nicht jeder Mensch gleichermaßen gut mit der Anatomie des menschlichen Körpers auskennt, sollte das zu verwendende Hilfsmittel bei der SMR ganz einfach zu handhaben sein. Ausführliche Übungsbeschreibungen helfen dabei, Fehler zu vermeiden. Ziel der SMR mit einem speziellen Hilfsmittel ist eine entspannende Massage, die dabei hilft, verklebte Bindegewebsschichten zu lösen, verkürztes Gewebe zu dehnen und verhärtete Stellen zu lockern.

Hersteller: BLACKROLL

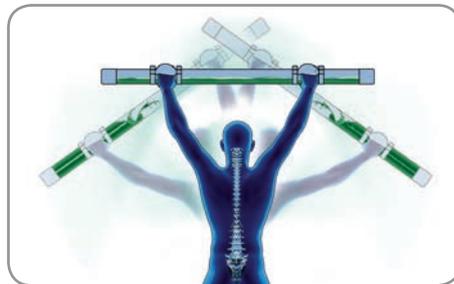
- BLACKROLL® MED, Standard, Pro und Groove
- BLACKROLL® Ball und DuoBall
- BLACKROLL® MINI

Chaos-Wasser macht den Rücken stark

Wer unter Rückenschmerzen leidet, möchte es natürlich nicht hören: Aber die meisten Probleme sind hausgemacht. Zu wenig Bewegung und eine dadurch bedingte, zu schwache Muskulatur führen dazu, dass die aufrechte Haltung uns so viel Kummer bereiten kann. Mit einem Plus an Bewegung könnten viele Menschen beschwerdefrei durchs Leben gehen. Nicht ohne Grund zeichnet die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. deshalb auch Sportgeräte mit ihrem Gütesiegel aus. Vor allem dann, wenn sie – wie beispiels-

weise die SLASHPIPE – bis ins kleinste Detail durchdacht sind.

Bei der SLASHPIPE handelt es sich, je nach Ausführung, um ein 1,20 Meter bis mehr als 2 Meter langes und bis zu zehn Kilogramm schweres, mit Wasser gefülltes, durchsichtiges Kunststoffrohr. Mittels zweier Schlaufen kann man es anpacken und in Bewegung setzen. Die zahlreichen Übungen, die damit möglich sind, trainieren vor allem die tief liegenden Muskeln, die uns aufrecht halten. Ziel ist es, das Wasser trotz der unterschiedlichen Übungspositionen, Übungsgeschwindigkeiten und Bewegungswinkel einigermaßen im Gleichgewicht zu halten. Das ist natürlich nicht möglich. Wasser bewegt sich nicht zyklisch oder vorhersehbar, sondern völlig chaotisch. Deshalb spricht der Hersteller auch von einem gewollten, natürlichen Chaos.



Im Grunde genommen handelt es sich um eine Art **Biofeedback-Training**. Denn der Körper muss stets reagieren, um das chaotische Verhalten des Wassers einigermaßen zu kontrollieren. Außerdem lässt sich die Qualität der eigenen Bewegungen durch das symmetrisch verteilte Wasser gut erkennen. Man kann sofort gegensteuern. Das fördert den Gleichgewichtssinn, die Reaktions-, Differenzierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit. Ideal, um seine Rumpfmuskeln optimal zu trainieren.

Hersteller: SLASHPIPE

- SLASHPIPE® (mini / Fitness / Pro / Monsterpipe)
- SLASHPIPE® Single (mini / Fitness / Pro / Monsterpipe)

Mit „Sicherheit“ richtig trainieren!

Um Rückengesundheit wirksam zu verbessern, gilt es, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, aktiv zu werden und dabei Spaß zu haben. Große Gymnastikbälle eignen sich aufgrund ihrer Instabilität hervorragend für ein Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur in unterschiedlichen Ausgangspositionen, wie Sitzen oder Liegen. Ovale Pendelbälle sind effektive, **sichere Rückentrainingsgeräte** und gleichzeitig ein ideales ergonomisches

eBOOK-TIPP

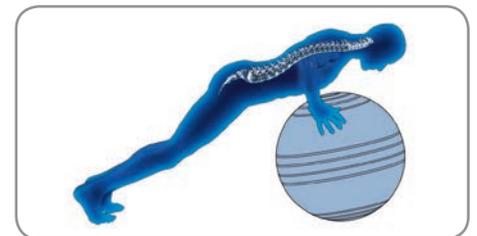
Thorsten Dargatz

Optimale Fitness

Als eBook erhältlich und mit der kostenlosen kindle-App lesbar auf Tablets, Computer und Smartphones



Sitzmöbel. Die größere Kontaktfläche zum Boden verhindert ein Wegrollen und macht sie somit sicherer als herkömmliche Gymnastikbälle. Ein gutes Beispiel ist der TOGU Pendel Ball in zwei Größen. Er ist für jede Körpergröße individuell stufenlos aufblasbar: von 45 bis 55 bzw. von 55 bis 70 Zentimeter Höhe. Herkömmliche Bälle können im Falle einer Vorbeschädigung der Ballhaut bzw. einer Beschädigung während der Benutzung schlagartig platzen. Hier verbirgt sich ein erhebliches Verletzungsrisiko. Die derzeit einzige Ausnahme bietet TOGU. Die Pendel Bälle sowie die **Bälle mit ABS (Anti-Burst-System)** platzen aufgrund der patentierten Materialzusammensetzung auch im Falle einer Beschädigung garantiert nicht, sondern verlieren nur langsam die Luft.



Ein Plus an Sicherheit bieten gute Trainingsgeräte auch beim Thema **Hygiene**: Gerade in Gruppenkursen, wo viel geschwitzt wird und die Benutzer der Geräte häufig wechseln, sollte eine antibakterielle Ausrüstung vorhanden sein, wie z. B. bei den Firmen TOGU (actisan) und Airex. Das spezielle Material wirkt selbstdesinfizierend gegen Mikroorganismen und Bakterien, die der Vorbenutzer gegebenenfalls auf den Geräten hinterlassen hat.

Hersteller: TOGU

- Powerball ABS, Powerball Premium ABS, Powerball Challenge ABS, Pendel Ball, Pendel Ball light

Training mit Maximaleffekt und Tiefenwirkung

Rückenübungen, die auch die kleinsten Muskeln bis in die Tiefe hinein trainieren, bringen **maximale Trainingseffekte**. Hersteller, wie TOGU und Airex haben das erkannt und Produkte entwickelt, die ein solches Training wirkungsvoll unterstützen. Luftgefüllte Geräte der Firma TOGU, die ein bis zwei Luft-

kammern haben, bieten eine dynamische Unterlage. Sie trainieren die Fähigkeit des Körpers, sich zu stabilisieren und fördern die Koordination. Durch die individuell einstellbare Luftfüllung und das spezielle Material sind die Geräte leicht zu transportieren, sehr langlebig und leicht zu pflegen. So können Sie ohne großen Platzbedarf überall die Übungen durchführen.



Der Jumper z. B. bringt Spaß und Dynamik in das Rückentraining und ist für die ganze Familie geeignet. Die Druckverteilung gewährleistet ein **gelenkschonendes Training** und eine extrem dynamische Rückfederung mit Trampolineffekt. Außerdem sorgen die rutschfeste Oberfläche und die Bodenplatte für ein sehr sicheres Training. Mit einem Ballkissen, wie dem Dynair XXL oder dem Dynair Extreme, lässt sich die **Rumpf- und Rückenmuskulatur** sehr gut trainieren. So sind Sie bestens für den Alltag gerüstet. Mit seinem 80 cm Durchmesser ist das Dynair Extreme groß genug, um den kompletten Körper zu trainieren. Durch die Luft im Inneren nimmt es die sanften Schwingungen des Körpers auf und gibt sie an die Wirbelsäule weiter. Egal, ob zu Hause oder im Studio, die mitgelieferte Übungsanleitung macht ein Training überall möglich. Stehübungen sind auf einem XXL und Extreme Ballkissen auch möglich, sollten aber aufgrund der hohen Instabilität nur mit Hilfestellung durchgeführt werden.

Ein kleineres Ballkissen, wie z. B. das Dynair, unterstützt als gelegentliche dynamische Unterlage das rückengerechte, bewegte Sitzen, trainiert die Wirbelsäulenmuskulatur und ist gleichzeitig als **Balancetrainingsgerät** einsetzbar. Das Dynair Pro verbindet eine feste Unterlage mit einem weichen luftgefüllten Ballkissen und ist dadurch äußerst vielseitig verwendbar, z. B. im sensomotorischen Training und in der Therapie. Ein luftgefülltes Balancekissen, wie der Aero-Step Pro, bietet aufgrund der Vielseitigkeit für Fortgeschrittene und Profis immer wieder neue Trainingsmöglichkeiten. Durch seine zwei getrennten Luftkammern lassen sich gezielt beide Körperseiten trainieren. Das Training geht in-

tensiver in die Tiefe. Dies gibt den „kleinen“ Muskeln, die die Gelenke stabilisieren, neue ungewohnte Reize. Einkammern-Balancekissen mit niedriger Standhöhe, wie die Senso Venentrainer, sind vor allem **geeignet für Senioren** als Einstieg oder Wiedereinstieg in das Gleichgewichts- und Koordinationstraining. Beim Balance-beam, Balance-pad Elite und Balance-pad XLarge der Firma Airex kommt Schaumstoff mit geschlossenzelliger Struktur statt Luft zum Einsatz. Diese Übungsgeräte eignen sich sehr gut zum sensomotorischen Training: als instabile Unterlage für zahlreiche Ausgangspositionen, wie beid- oder einbeiniges Stehen, Knien, Sitzen und Liegen. Die destabilisierende Wirkung der Geräte führt zu einer Aktivierung der Steuerungsfunktionen des Gehirns. Dadurch werden **Koordinationsfähigkeit** und **Reaktionsvermögen** geschult, die Körperhaltung, Zehen- und Fußfunktionen sowie Bewegungsabläufe verbessert. Durch die längliche Form, die an einen Schwebelaken erinnert, sind beim Balance-beam auch Bewegungsübungen mit mehreren Schritten möglich.

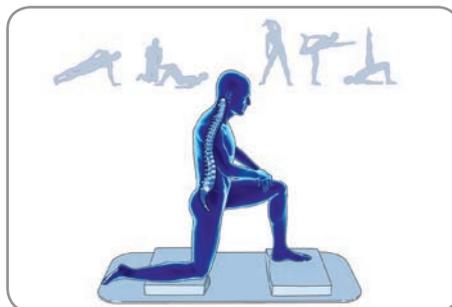
Hersteller: TOGU

- Aero-Step Pro, Aero-Step XL (genoppte Oberfläche), Aero-Step XL functional (mit glatter Oberfläche) und Aero-Step (für Kinder)
- Senso Venentrainer
- Dynair XXL Ballkissen, Dynair Extreme Ballkissen, Dynair Pro Ballkissen, Dynair Ballkissen und Dynair Ballkissen Kids
- Jumper, Jumper mini

Hersteller: Airex

- Balance-beam
- Balance-pad Elite
- Balance-pad XLarge

Drinnen, draußen und im Wasser – eine gute Matte ist überall einsetzbar



Rücken- und Gymnastikübungen, Yoga, Pilates oder Body and Mind-Übungen erfordern eine geeignete Unterlage. Sie sollte unter anderem rutschfest, einfach zu reinigen und zu handha-

ben sein sowie über gute Dämpfungseigenschaften verfügen, damit sie vor Verletzungen schützt. Eine antibakterielle Ausrüstung soll verhindern, dass sich Bakterien oder Schimmelpilze auf der Matte bilden können. Auch vor Bodenkälte muss eine gute Matte schützen. Idealerweise ist sie langlebig und vielseitig einsetzbar, z. B. im Wasser oder als **sensomotorisches Trainingsgerät**. AIREX-Matten erfüllen diese umfangreichen Anforderungen. Gelenke, Sehnen und Muskulatur können auf ihnen äußerst schonend und effizient trainiert werden. Zudem eignen sie sich optimal als Unterlage für die Balance-Produkte sowie die luftgefüllten Ballkissen und andere Hilfsmittel.

Hersteller: Airex

- Corona, Corona 200, Coronella, Coronella 200, Atlas, Hercules, Fitline 140 + 180, YogaPilates 190, Fitness 120

Schwingen – macht Spaß und hält fit!



Zur Erhaltung der Rückengesundheit sollte die Rückenmuskulatur durch ein gezieltes Aufbautraining gestärkt werden, damit sie ihre Funktion, die Wirbelsäule zu stützen und die Bandscheiben zu entlasten, erfüllen kann. Sinnvoll und äußerst effektiv ist als Trainingsgerät ein besonders konstruiertes, hochelastisches Minitrampolin, auf dem man „schwingt“ statt „springt“. Das tut nicht nur **Herz und Kreislauf** gut, sondern aktiviert gleichzeitig das **Atmungssystem** und fördert die **Koordination**. Da es außerdem dem Rücken Gutes tut und zudem noch viel Spaß macht, ist es ein ideales Trainingsgerät und für jeden geeignet, egal ob Jung oder Alt. Auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen können das Minitrampolin nutzen. Und selbst eingefleischte Sportmuffel genießen die sanfte, und dennoch hochwirksame Schwingung. Sie profitieren dabei von der positiven physischen und psychischen Aktivierung.

Hersteller: bellicon

- bellicon, Medi-Swing, bellicon premium

„Aktion Gesunder Kinderrücken“

Dr. Dieter Breithecker



Die Initiative „Aktion Gesunder Kinderrücken“ ist ein gemeinsames Anliegen der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG) und der AGR e.V. Übergeordnetes Ziel ist die Unterstützung einer ganzheitlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Wichtige Komponenten einer gesunden und in Wechselwirkung stehenden körperlichen, geistigen und psychischen Entwicklung stellen ein zur Bewegungsvielfalt anregendes und herausforderndes Lebensumfeld sowie spezielle, auf die Entwicklungsbesonderheiten abgestimmte, ergonomische Verhältnisse dar.

Vor allem tägliche und selbst organisierte körperliche Aktivitäten sowie die vielen intuitiven und spontanen Bewegungshandlungen stärken nicht nur die motorischen und die kognitiven Potenziale, sie tragen auch zu einem ausgewogenen psychosozialen Verhalten bei und fördern wichtige Kernkompetenzen, wie z. B. Risikobewertung, Selbstsicherungs-fähigkeit, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Den Zivilisationskrankheiten, wie unter anderem Übergewicht, Haltungs- und Bewegungsauffälligkeiten, Rückenschmerzen und Depressionen – die vornehmlich durch die zunehmende Inaktivität in unserer Gesellschaft verursacht werden – kann dadurch entscheidend vorgebeugt werden.



Trotz des Wissens, dass regelmäßige Bewegung ein Mehr an körperlicher und geistiger Gesundheit bedeutet, verbringen Heranwachsende zu viel Zeit passiv sitzend und werden somit zu einem unphysiologischen Entwicklungsverhalten verleitet. Die „Aktion Gesunder Kinderrücken“ setzt sich für die Umsetzung **bewegungsfördernder Lebens- und Lernraumkonzepte mit ergonomischen Einrichtungselementen** ein. Sie leistet zum einen Aufklärungsarbeit bei Erziehern, Lehrkräften, Eltern und medizinischem sowie therapeutischem Fachpersonal. Zum anderen will sie die Industrie und ihre Produktentwicklung für die wahren gesundheitlichen Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen sensibilisieren.

Bewegte Schule – Gesunde Schule

Nach den Sommerferien beginnt für Tausende ABC-Schützen ein neuer Lebensabschnitt. Die



Foto: © Andres Rodriguez – Fotolia

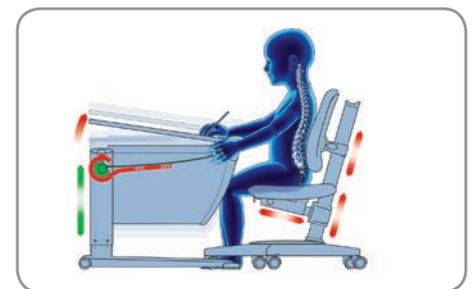
Einschulung ist ein besonderes Ereignis, das für die künftigen Erstklässler mit vielen spannenden Veränderungen und Herausforderungen verknüpft ist. Nicht nur der neue Alltagsrhythmus bedeutet für die Kinder eine Umstellung, sondern auch das ungewohnt lange Sitzen, das von Schuljahr zu Schuljahr zunimmt. Da bei Kindern die Entwicklungsprozesse noch nicht abgeschlossen sind, stellen insbesondere lange Sitzzeiten auf starren und nicht größenangepassten Sitzmöbeln eine hohe gesundheitliche Belastung in Schule und Freizeit dar. Das tägliche Tragen der zumeist schweren und häufig nicht richtig auf dem Rücken positionierten Schulranzen ist für den fragilen Rücken eines Grundschulkindes eine zusätzliche Belastung. Verstärkt wird dieser Umstand durch zunehmend geringere, und damit das Kind physisch schwächende, Bewegungszeiten. Der **Kampagne „Bewegte Schule“** ist es zu verdanken, dass insbesondere die Grundschulen den Schultag heute durch bewegte Unterrichtsmethoden und Organisationsformen zu einem Lern- und Bewegungsraum verändert haben. Darüber hinaus richten sich zunehmend mehr Schulen mit ergonomischen Schulmöbeln ein.



Neue Studien belegen: Still sitzen unerwünscht

Schon Grundschüler sitzen täglich durchschnittlich neun bis zehn Stunden*, denn auch ihre Freizeit verbringen Heranwachsende zu-

nehmend im Sitzen. Da die meisten Sitzmöbel keine physiologische Sitzhaltung ermöglichen – die Mehrzahl der Schulmöbel verkörpert immer noch die alten Paradigmen vom „stillen“ und „geraden Sitzen“ – kann das Dauersitzen ernsthafte gesundheitliche Folgen haben. Schon heute weisen fast die Hälfte aller 11- bis 14-Jährigen Haltungsauffälligkeiten auf. Mit zunehmendem Schulalter klagen immer mehr Schüler über Rücken- und Kopfschmerzen, wodurch auch ihre Konzentrationsfähigkeit in der Schule beeinträchtigt wird. Weitere, mit der Dauer des Sitzens korrelierende, schleichende Krankheitsprozesse, wie unter anderem Fettstoffwechselstörungen, Belastungen der inneren Organe, ja sogar bestimmte Krebserkrankungen, belasten die Volksgesundheit nachhaltig.



Gesundheitsfördernde Verhältnisse können diesem Problem wirkungsvoll begegnen, wie z. B. **offene Schulraumkonzepte und ergonomische Arbeitsplätze** in Schule und Freizeit. Es sind jedoch Kriterien anzulegen, die sich neben den Körpermaßen auch an einer sich entwickelnden und in lebendiger Wechselwirkung miteinander stehenden Körper-Geist-Psyche-Einheit orientieren. Muskeln, Kreislauf und Gehirn sind für den dynamischen Gebrauch bestimmt und nicht für lange statische Belastung. Während der Sitzzeiten sind spezielle dynamische Sitz-Lehnen-Eigenschaften erforderlich, die die natürlichen und tätigkeitsabhängigen Haltungsveränderungen nicht einengen, sondern sie bedarfsgerecht ermöglichen. Wesentlich ist

* Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Wiesbaden, www.haltungsbewegung.de

auch die Einheit von Tisch und Stuhl, denn nur wenn sie aufeinander abgestimmt sind, ist eine **physiologische Sitzhaltung** möglich.



Worauf es bei Sitzarbeitsplätzen für Kinder und Jugendliche ankommt

- ▶ Stuhl und Tisch müssen über ausreichende und leicht anwendbare Verstellmöglichkeiten verfügen, die sich den reifungsbedingten Änderungen der Körperproportionen bequem anpassen lassen.
- ▶ Der Stuhl muss rückenfreundliches Sitzen gewährleisten und sich den natürlichen variablen und tätigkeitsabhängigen Sitzhaltungswechseln fließend anpassen.
- ▶ Der Tisch muss über eine Neigungsfunktion von mindestens 16° verfügen, um eine optimale Kopfhaltung zu ermöglichen. Für die Platzierung eines Monitors müssen eine ausreichende Tiefe (mindestens 90 cm) und eine separate höhenverstellbare – auch absenkbar – Einheit zur Verfügung stehen.
- ▶ Für die richtige Einstellung gilt: Der Stuhl hat die richtige Höhe, wenn die Sitzvorderkante beim Stehenden den unteren Bereich der Kniescheibe berührt und im Sitzen beide Füße mit der kompletten Sohle auf dem Boden stehen. Der Tisch ist optimal eingestellt, wenn bei aufrechter Sitzhaltung, herabhängenden und im Ellenbogen angewinkelten Armen die ausgestreckten Zeigfinger sich auf der Tischplatte (bei Benutzung eines Laptops auf der Tastatur) befinden.

Hersteller: aeris

- swoppster

Hersteller: Moizi

- Schreibtisch Moizi 17, Freizeit- und Aktivsitzmöbel Moizi 34, Moizi 6 und Moizi 7 (jeweils mit gepolsterter Sitzfläche)

Hersteller: moll

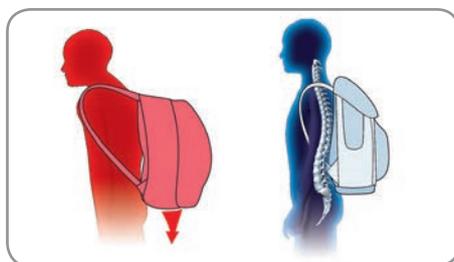
- Kinder- und Jugendschreibtische Winner und Champion und Kinderdrehstühle Maximo und Woody

Hersteller: VS

- Kinder- und Schülerarbeitsische Ergo III und StepbyStep III, Schul- und Freizeitstuhl PantoMove-LuPo sowie Schulstuhl PantoSwing-LuPo

Die richtige Wahl und das richtige Tragen des Schulranzens/-rucksacks – damit Kinder nicht zum „Packesel“ werden

Die Wahl geeigneter Schulranzen oder Rucksäcke und insbesondere das rückenfreundliche Tragen derselben sind für die gesunde Haltungsentwicklung von großer Bedeutung. Über das zumutbare Höchstgewicht herrschte lange Zeit Uneinigkeit. Laut der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und einer Studie der Aktion „Kid-Check“ aus Saarbrücken ist ein Ranzengewicht von bis zu 20 Prozent des Körpergewichtes des Kindes (je nach Konstitution der Heranwachsenden) absolut unbedenklich. Im Gegenteil, ein angemessenes Gewicht übt einen wichtigen Trainingsreiz auf sich entwickelnde Muskeln und Knochen aus. Doch nicht nur das Gewicht (nicht immer ist der Leichteste auch der Beste), sondern insbesondere eine **rückenfreundliche Positionierung** und die notwendige Stabilität sind wichtige Faktoren für die Rückengesundheit. Hier besteht vielfach Aufklärungsbedarf, da oftmals ungeeignete Schulranzen oder Rucksäcke benutzt werden. Insbesondere einfache Rucksäcke sind aufgrund unzureichender ergonomischer Qualität als Schulranzen/-rucksack gänzlich ungeeignet. Es gibt allerdings inzwischen auch spezielle ergonomische Schulrucksäcke. Zumeist wird nach den ersten drei Schuljahren vom Schulranzen auf den Schulrucksack, der etwas „cooler“ wirkt, gewechselt. Sie können aber auch mit Beginn der Grundschule beide Optionen wählen, wenn sie den folgenden ergonomischen Anforderungen entsprechen, so Dr. Dieter Breithecker.



Worauf es im Wesentlichen beim Schulranzen/-rucksack ankommt

- ▶ Das Leergewicht sollte – dem Alter angepasst – im Grundschulalter ca. 1.300 g und im Mittel- und Oberstufenalter ca. 1.500 g bei einem Innenraumvolumen von mindestens circa 15 l möglichst nicht überschreiten.
- ▶ Damit das Gewicht gleichmäßig auf dem

Rücken verteilt werden kann, müssen die Tragegurte mindestens 4 cm breit und ausreichend gepolstert sein. Außerdem sollten sie einfach zu verstellen und rutschsicher sein.

- ▶ Der Schulranzen/-rucksack sollte über eine komfortable Anhebehilfe (Tragegriff) verfügen.
- ▶ Beim Rückenteil des Ranzen/Rucksacks ist zu beachten:
 - Seitliche Erhöhungen und rutschfestes Material sorgen für einen optimalen Sitz.
 - Eine atmungsaktive Polsterung ermöglicht eine bessere Luftzirkulation.
 - Eine ergonomische Konturierung sorgt für eine physiologische Belastung der Wirbelsäule.
 - Ein verstellbarer Brustgurt sowie ein Becken-/Hüftgurt unterstützen den optimalen Sitz am Körper.
 - Damit sich die Hebelwirkung auf den Rücken verringert, muss der Schulrucksack zusätzlich verdichtet werden, z. B. mittels eines Tunnelzugs oder durch einen Kompressionsgurt.
- ▶ Auch der Schulrucksack sollte selbstständig und sicher stehen können.
- ▶ Wichtig ist ebenfalls die Ausrichtung der Fächeraufteilung. Sie muss so gestaltet sein, dass schwere Gegenstände dicht am Rücken platziert werden können.
- ▶ Um für den jeweiligen wachsenden Rücken den optimalen Schulranzen/-rucksack zu finden, ist es unbedingt erforderlich, dass er beim Kauf Probe getragen, individuell angepasst und getestet wird.

Hersteller: Cocozoo (Hama)

- Schulrucksack: EverClever

Hersteller: Die Spiegelburg

- Schulranzen: ERGO STYLE, ERGO STYLE plus
- Schulrucksack: FLEX STYLE

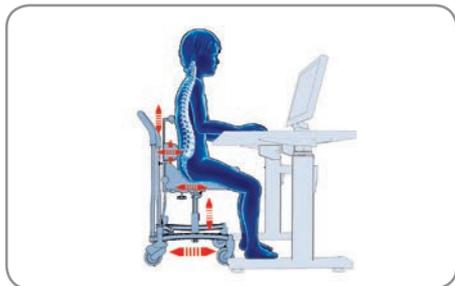
Hersteller: Sammies by Samsonite (Hama)

- Schulranzen: Optilight, Premium, Premium plus

Hersteller: Step by Step (Hama)

- Schulranzen: Touch, Light, Comfort
- Schulrucksack: Flexline

Therapiestühle für Kinder und Jugendliche



Bei Kindern und Jugendlichen mit cerebralen Bewegungs- und Wahrnehmungsverarbeitungsstörungen gelten besondere Anforderungen an Stühle, die z. B. während des Unterrichts und in der Therapie genutzt werden können.

Spezielle Sitzgelegenheiten, wie der ThevoSiiS Therapiestuhl, fördern das wichtige aktiv-dynamische Sitzverhalten. Eine Beckenkammstütze, ein Sitzblock mit spezieller Ausformung sowie punktförmige Impulsgeber schaffen eine stabile und ausbalancierte Sitzposition. Die stufenlose Einstellung der Sitzhöhe sichert den wichtigen beidseitigen Fußkontakt, Rollen erhöhen die Mobilität des Benutzers. Das Ergebnis ist unter anderem eine erhebliche Verbesserung der Feinmotorik (durch Tonusregulierung, also Regulierung der Muskulaturspannung) und eine ebenfalls deutliche Erhöhung der Aufmerksamkeit.

Hersteller: Thomashilfen

- ThevoSiiS

Treue Begleiter für die Kleinsten – Rückengerechte Kinderwagen



In den ersten drei Lebensjahren sind Kinderwagen und Buggy die wohl wichtigsten Begleiter für Kinder. Ob auf langen Spaziergängen, beim Einkaufen oder im Urlaub – sie sind immer dabei und bieten den Kleinen eine komfortable Fortbewegungsmöglichkeit, so lange sie noch nicht selbst laufen können oder der Weg für die kleinen Füße noch zu weit ist. Entscheidend ist dabei sowohl der Komfort für die Passagiere als auch für die Eltern. Denn oft muss der Wagen gehoben, getragen oder zusammengeklappt werden – nicht selten zu Lasten des elterlichen Rückens.

Worauf es bei Kinderwagen und Buggy ankommt

Zentraler Aspekt beim Kauf eines Kinderwagens oder Buggys ist die **Sicherheit der Kinder**. Weiterer wesentlicher Punkt ist der **Komfort für Kind und Erwachsenen**. So muss der Wagen dem Kind einen ausreichenden Bewegungsspielraum, verschiedene und bequeme Sitz- und Liegepositionen sowie angenehme klimatische Verhältnisse bieten. Für den Erwachsenen sind angenehme Fahr- und Rangiereigenschaften, eine unkomplizierte Adaption verschiedener Transporteinheiten, höhenverstellbare Griffe, Einhandverstellung zwischen Sitz- und Liegeposition, geringes Eigengewicht und leichte Faltbarkeit entscheidend.

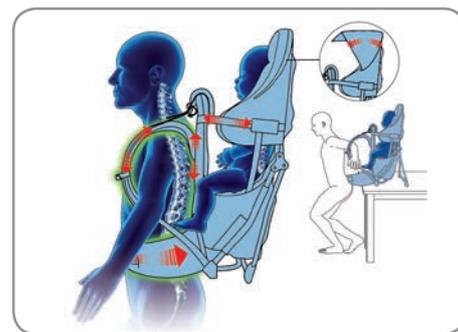
Hersteller: kiddy

- Kinderwagen kiddy click'n move 3
- Buggy kiddy city'n move

Unterwegs mit dem Kind in Freizeit und Natur

Es sind die Hormone, die den Gefühlshaushalt der Menschen massiv beeinflussen. Das gilt insbesondere für die Nähe junger Eltern zu ihren kleinen Kindern. Mit dem Liebes- und Bindungshormon Oxytocin hat die Evolution dafür eine perfekte chemische Basis geschaffen. Mütter und Väter kennen das aus eigener Erfahrung. Sie würden ihren Nachwuchs am liebsten den ganzen Tag nah bei sich haben. Mit der richtigen Baby-Komforttrage ist das heute auch kein Problem. Sie hilft den Kontakt zum Baby zu vertiefen: Es fühlt sich sicher und geborgen. Allerdings sollte die Tragehilfe ein paar Voraussetzungen erfüllen. Denn selbst kleine Babys können bereits mehrere Kilos wiegen. Da kann die gewünschte Nähe schnell zur Qual für den Rücken werden. Die optimale Baby-Komforttrage wiegt idealerweise unter einem Kilogramm, lässt sich sowohl auf dem Bauch als auch auf dem Rücken tragen und passt sich der jeweiligen Körperstatur des Erwachsenen perfekt an. Sie sollte leicht und sicher an- und abzulegen sein sowie über ein ausreichend breites und gut gepolstertes Gurtsystem verfügen. Eine **wirbelsäulenkonforme Kontur** hilft dabei, die Druck- und Zugkräfte auf den Rücken und den oberen Beckenrand zu verteilen. Eine Wohltat für Schulter und Kreuz.

Für aktive Familien, die das Abenteuer lieben und gerne in der Natur unterwegs sind, sind Rückentragen ein bewährtes Transportmittel für die Kleinsten. Auch die Rückentrage ermöglicht einen engen Kontakt zwischen Eltern und Kind und stärkt den Familienzusammenhalt. **Auch hier gilt:** Sicherheit und Komfort sowohl für das Kind als auch für die Eltern haben oberste Priorität. So muss die Rückentrage beim Hineinsetzen des Kindes einen sicheren Stand haben und

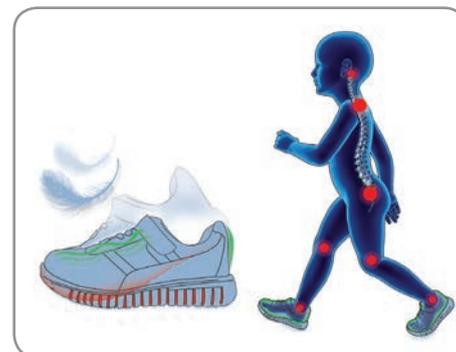


unkompliziert auf- und abgesetzt werden können. Auch hier müssen die Gurte gut gepolstert und leicht zu verstellen sein und den Druck optimal auf Schultern und Rücken des Trägers verteilen. Zusätzlich muss eine wirbelsäulenkonforme Kontur des Rückenteils gegeben sein. Für den Komfort des Kindes sind eine gute Klimatisierung sowie eine altersentsprechende Sitzposition entscheidend. Zudem sollte das Kind freie Sicht nach vorne haben.

Hersteller: kiddy

- Rückentrage kiddy adventure pack
- Kindertrage kiddy heartbeat S und L

Kinderschuhe für gesunde Füße von Anfang an



Anatomisch gesehen unterscheiden sich Kinderfüße zwar nicht von denen Erwachsener. Aber ihre Knochen sind viel weicher und biegsamer, die Nerven noch nicht voll entwickelt. Deshalb merken es die Kleinen auch nicht, wenn Schuhe zu klein sind und drücken. Das ist aber leider keine Seltenheit. Jedes dritte Kind trägt Schuhe, die nicht passen. Das hat gravierende Folgen: Fußschwächen und beginnende Fußschäden bis hin zu Haltungsschwächen, die noch über Jahre hinweg Probleme bereiten können. 96 Prozent der Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, im Erwachsenenalter sind aber nur noch 38 Prozent mit gesunden Füßen unterwegs. Die beste und einfachste Gegenmaßnahme: Gutes und passendes Schuhwerk von Anfang an.

Allerdings sind Schuhe erst dann nötig, wenn das Kind draußen seine ersten selbstständigen Gehversuche unternimmt. Wichtigstes Kriterium beim Kauf ist das sogenannte **WMS-System**. Spezielle Fußmessgeräte ermitteln eine

kombinierte Größe aus Weite und Länge, bei der das schnelle Wachstum der Kinder genauso Rücksicht findet, wie ein optimales Abrollen der Füße. Möglich wird das durch eine gering ausgeprägte Sprengung. Das heißt nichts anderes, als dass die Ausformung der Sohle so gestaltet ist, dass das Abrollen keine Probleme darstellt.

Weitere Kaufkriterien sind eine flexible Sohle, mit der die komplexe Beweglichkeit des Fußes nach allen Richtungen möglich ist. Eine gute Passform unterstützt die natürliche Entwicklung des Fußes. Um die wichtige Stimulation der unter den Fußsohlen sitzenden Rezeptoren zu gewährleisten, sollten die Kinder den Untergrund deutlich spüren können. Die Schuherung chung shi® DUX Trainer Kids und chung shi® DUXFree Kids erfüllen all diese Voraussetzungen. Dazu gehören auch die Bequemlichkeitsaspekte: Leichtes Gewicht, eine rutschfeste Sohle, optimale Dämpfung, eine Fersenkappe sowie eine herausnehmbare Innensohle, die zwar nicht nötig, aber praktisch ist.

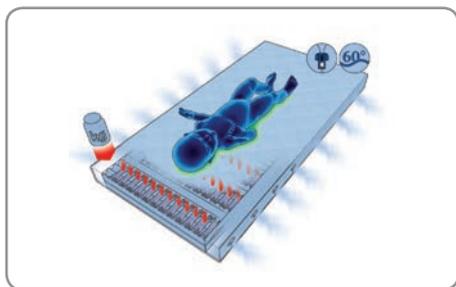
Hersteller: chung shi – ME & Friends

- chung shi® DUX Trainer Kids
- chung shi® DUXFree Kids

Gesunder Schlaf und süße Träume

Gerade für Babys und Kleinkinder ist ein gesunder, erholsamer Schlaf besonders wichtig, denn nachts laufen wesentliche Wachstums- und Entwicklungsprozesse ab. Um optimale Voraussetzungen für den kindlichen Schlaf zu schaffen, sollten Eltern deshalb verschiedene Aspekte berücksichtigen.

Bett, Matratze, Schlafsack – darauf kommt es an



Entscheidend ist zunächst die Position des Kinderbettes. Ideal ist ein heller, zugluftfreier Platz bei einer Raumtemperatur von 16 bis 18° C und einer Luftfeuchtigkeit von 50 bis 65 Prozent. Ein passender Schlafsack sorgt für ausreichend Wärme und beugt gleichzeitig einer Überwärmung des Kindes vor. Zudem verhindert ein Schlafsack im Gegensatz zu einer Decke wirkungsvoller die riskantere Bauchlage des Säuglings. Um den kleinen Organismus zu schützen und Allergien zu vermeiden, sollten Eltern beim Kauf eines Schlafsacks auf hautverträgliches, schadstofffreies Material Wert legen.

Bei der **Auswahl der Matratze** sollte darauf geachtet werden, Unfallgefahren zu vermindern und gleichzeitig den kleinen Rücken optimal zu stützen. Die Härte der Matratze ist optimal, wenn der kleine Körper im Liegen nicht mehr als circa 2 cm tief in die Matratze einsinken kann. Denn dann passt sich die Unterlage der Wirbelsäule des Kindes an und Gesäß, Schulter und Hüfte können leicht „einsinken“. Dadurch wird eine gute Körperlagerung unterstützt und das Baby gleichzeitig vor zu starker Druckbelastung geschützt. Sobald die Kinder größer und beweglicher sind, verhindert eine Duo-Matratze mit unterschiedlichen Seiten und einem trittfesten Rahmen das Einklemmen der kleinen Füßchen zwischen Matratze und Bett bzw. Gitterstäben.

Bei neueren Matratzen wird neben der **minimalen Schadstoffbelastung** auch auf eine optimale Durchlüftung geachtet. Senkrechte und waagerechte Klimakanäle oder eingelegte Federwellen reduzieren eine mögliche Rückatmung und Überwärmung. Zusätzlich sollte aus hygienischen Gründen der Matratzenbezug bei bis zu 60 Grad waschbar sein. Wesentlicher Aspekt bei der Wahl des Kinderbettes ist die Verwendung ökologisch unbedenklicher Materialien und Farben. Als Matratzenunterlagen werden z. B. Lochplatten empfohlen. Nicht empfehlenswert sind feste Matratzen ohne punktelastische Unterstützung und die Verwendung von Lattenrosten (aus sicherheitstechnischen Gründen).

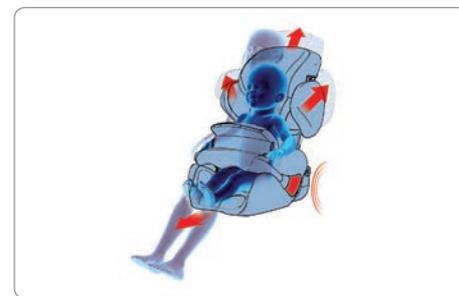
Hersteller: Alvi

- Numero Uno, Schlummerle Super Air

Gesundes Wachstum mit ergonomischen Kindersitzen

Bei Autokindersitzen geht es in erster Linie um die Sicherheit der Kinder. Die Physik eines Unfalls ist unbarmherzig und die dabei waltenden Kräfte werden oftmals unterschätzt. Aber Kindersitze sind nicht nur für den sicheren Transport von Kindern lebenswichtig, sondern spielen auch eine wichtige Rolle bei der gesunden Entwicklung eines Kindes, da sie das Kind über einen längeren Zeitraum „begleiten“. Da gerade diese Lebensphase des Kindes durch stetiges Körperwachstum bestimmt ist, kommt auch der Ergonomie des Kindersitzes eine besondere Bedeutung zu. Ein „**mitwachsender Sitz**“ passt sich den Körpermaßen des Kindes optimal an, da er flexibel in drei Dimensionen mitwächst. Dies wird durch ein gleichzeitiges Verstellen der Kopf- und Schulterstützen in Höhe und Breite sowie durch eine ausziehbare und erhöhte Beinauflage gewährleistet. Die Ein- und Verstellmöglichkeiten sowie eine **altersgerechte Anpassungsmöglichkeit** sorgen für eine optimale

Sitzposition, ohne zu sehr einzuengen. Körperliche Entlastung und ein Sichwohlfühlen sind sichergestellt. **Die ideale Passform bedeutet zudem „erhöhte Sicherheit“!**



Die Wahl des richtigen Kindersitzes hat aber auch einen gesundheitlichen Aspekt für die Eltern. Ein Sitz in Leichtbauweise bei gleichzeitig leichter Handhabung schont Rücken und Gesundheit der gesamten Familie. Sinnvolle Ergonomie und höchstmögliche Sicherheit gewähren leider längst nicht alle Kindersitze. Ein positives Beispiel sind die geprüften kiddy-Produkte.

Bemerkenswert sind Babyschalen: Sie sind durch ihre Vielseitigkeit wahre Allrounder. Mit nur einem Handgriff befindet sich das Baby in der Liegeposition. Egal ob im Auto, im Café, beim Einkaufen – die Kleinen sind in der Babyschale immer gut aufgehoben. Manchmal können diese Schalen auch auf entsprechende Untergestelle befestigt werden, sodass eine Babyschale schnell zum Kinderwagen wird. So z. B. bei der kiddy evolution pro 2 in Verbindung mit dem click'n move 3. Mit unterschiedlich großen Sitzeinlagen ist bei Babyschalen für optimale Sicherheit gesorgt und sie können auf diese Weise bis etwa zum 15. Monat genutzt werden. Auch an die ganz Kleinen sollte gedacht werden, hier gibt es eine spezielle Frühcheneinlage.

Hersteller: kiddy

- Autokindersitze kiddy energy pro, kiddy phoenix pro, kiddy phoenixfix pro 2, kiddy guardian pro, kiddy guardian pro 2, kiddy guardianfix pro, kiddy guardianfix pro 2, kiddy cruiser pro, kiddy cruiserfix pro, kiddy evolution pro, kiddy evolution pro 2 (auch in Kombination mit Frühcheneinlage und Isofix/Latch)

Zur Person



Dr. Dieter Breithecker
Vorstandsmitglied im
Forum Gesunder Rücken –
besser leben e.V.

Sportwissenschaftler

Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

www.haltungsbewegung.de

Gesund mit dem Rad

Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse



Foto: © Riese & Müller



Sportliche Belastungen können Verspannungen lösen und den Rücken kräftigen. Studien belegen, dass durch eine moderate, richtig ausgeführte Belastung Rückenschmerzen und deren Folgen vermindert oder gar vermieden werden können. Besonders geeignet zur Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen ist Radfahren. „Denn beim Radfahren wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die Muskulatur fast des ganzen Körpers trainiert“, erläutert Prof. Dr. Ingo Froböse, von der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Beinmuskulatur sorgt für die Tretbewegung, die Rumpfmuskulatur stabilisiert den Körper auf dem Rad und federt äußere Einflüsse ab und die Schulter-Arm-Muskulatur stützt den Körper am Lenker. Dies alles trainiert die Muskulatur und strafft sie, macht sie kräftiger und erhält ihre Funktion, die dann im Alltag genutzt werden kann.

Aber nicht nur der aktive Bewegungsapparat, wie unsere Muskulatur, profitiert von der Bewegung des Radfahrens, sondern auch der passive Bewegungsapparat – also unsere Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder; vorausgesetzt, Ihr Rad lässt sich individuell einstellen. Für die richtige Positionierung sind Sitzhöhe, Sattelposition, Lenkerhöhe und -neigung, Sattelneigung sowie Sitzlänge die entscheidenden Einstellkriterien.

Zusätzlich zur gesunden Sitzhaltung spielt die Federung für die Rückengesundheit eine wichtige Rolle. Denn Stoßbelastungen durch Kopfsteinpflaster oder Schlaglöcher können die Wirbelsäule schädigen. Optimal ist eine Vollfederung, bei der statt der Sattelstütze das Heck und das Vorderrad gefedert sind. Die Vollfederung reduziert die Vibrationen am

Rad, wodurch der Körper um bis zu 35 Prozent weniger belastet wird. Gelenke und Rücken werden so optimal vor Stößen geschützt.

Wichtig ist auch ein möglichst niedriges Fahrradgewicht und ein tiefer Einstieg, der ein bequemes „Einsteigen“ ermöglicht.



Wer aus gesundheitlichen Gründen bisher aufs Radfahren verzichten musste oder wem die Kraft für die steileren Anstiege fehlt, für den gibt es jetzt eine rückenfreundliche Innovation. Ein E-Bike funktioniert wie ein normales Fahrrad, nur dass die eigene Tretleistung zusätzlich durch einen Elektromotor unterstützt wird. Die Intensität der Antriebsunterstützung lässt sich beim E-Bike ganz einfach und individuell regulieren. Je stärker die Tretleistung, desto stärker der Elektroantrieb. Der abnehmbare Akku kann problemlos entnommen und an einer Steckdose aufgeladen werden. Auch für all diejenigen, die den Spaß am Fahrradfahren erhöhen möchten, kann das E-Bike eine Alternative sein. Hat es doch einen hohen „Funfaktor“ und erweitert die

BUCHTIPP

Prof. Dr. Ingo Froböse
Rücken-Akut-Training (mit DVD): Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag
ISBN: 978-3833829024



Nutzungsmöglichkeiten erheblich. Entscheidend ist neben dem richtigen Rad ein an die persönlichen Bedürfnisse und die Leistungsfähigkeit des Einzelnen angepasstes Training. „Das erste Ziel von gesundheitsorientiertem Radfahren sollte daher sein, regelmäßig Rad zu fahren. Nur mit einer regelmäßigen Betätigung können die meisten körperlichen und psychischen Verbesserungen, wie etwa Stressabbau und Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens, erreicht werden“, erklärt Prof. Dr. Froböse.

Hersteller: Riese & Müller

- Avenue, Culture, Kendu

Zur Person

Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse
Geboren 1957 in Unna, Sportstudium (Diplom) an der Deutschen Sporthochschule Köln, Promotion 1986, Habilitation 1993, Hochschulprofessor seit 1995.



Foto: Monika Sandel

Funktionen

- Leiter des „Zentrums für Gesundheit“ der Deutschen Sporthochschule Köln
- Leiter des Institutes für Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule (DSHS)
- Vorsitzender des Vereins für Gesundheits-sport und Sporttherapie (VGS) Köln
- Prorektor an der DSHS (1999-2003)
- Wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH (IQPR GmbH)
- Vorsitzender des „Forschungsinstituts Behinderung und Sport“ (FiBS.e.V.)
- Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats der TÜV Rheinland Group „Qualitätsoffensive im Fitnessbereich“
- Sachverständiger/Gutachter in Gerichtsfragen zum Thema „Sport und Fitness“

Der Traum vom guten Schlaf

Prof. Dr. Jürgen Zully



Foto: © yaruta – thinkstock

Der Schlaf ist Bestandteil des körpereigenen „Ruhe-Aktivitäts-Rhythmus“, der sich in vielen Funktionen widerspiegelt. Deutlich ausgeprägt ist z. B. der Tagesrhythmus der Körperkerntemperatur mit einem nächtlichen Minimum und einem Maximum am frühen Abend. Diese Tageschwankung entspricht dem Verlauf der meisten Lebensfunktionen des Menschen. Es konnte gezeigt werden, dass die periodischen Schwankungen von der inneren Uhr geregelt werden. Der Gipfel der Schlafbereitschaft liegt am frühen Morgen, der Tageszeit, die durch ein „Tief“ des Gesamtorganismus gekennzeichnet ist.

Zu dieser Uhrzeit zeigen viele andere Funktionen ebenfalls ein Minimum. Konzentrationsfähigkeit, Befindlichkeit und Kreislaufstabilität sind an ihrem Tiefpunkt. Der zu diesem Zeitpunkt stattfindende Schlaf überbrückt so ein physiologisches und psychologisches Tief mit ausgeprägter Funktionsineffektivität und Labilität der verschiedenen Organsysteme. Dies könnte eine der Funktionen des Schlafes sein: Überbrückung eines Zeitraumes, der für die Interaktion mit der Umwelt ungünstig ist und gleichzeitig die Möglichkeit zur Aktivierung von Funktionen, die mit motorischer Aktivität inkompatibel sind. Hieraus lässt sich folgern, dass es zu Störungen im Funktionsablauf kommen kann, wenn Schlaf zu diesem Zeitpunkt nicht stattfindet.

Der Schlaf ist gekennzeichnet durch einen zeitlich begrenzten Zustand reduzierter Bewusstseins- und Aktivitätslage. Ein Bewusstsein fehlt entweder oder ist – im Traumgeschehen – verändert. Die motorische Aktivität ist, neben einer allgemeinen Verringerung, auch weniger zielgerichtet. Auf Umweltreize reagiert der Organismus im Schlaf nur eingeschränkt. Im Gegensatz zum komatösen Zustand kann der Schlaf jedoch jederzeit durch entsprechende Reize unterbrochen oder beendet werden. Schlaf ist ein hochaktiver Zustand, der gewisser äußerer Bedingungen bedarf, um ungestört vorstattengehen zu können. Hierzu gehören

ruhige Umgebungsbedingungen, abgedunkelte Räume und angemessene Liegemöglichkeiten. Werden die physiologischen Vorgänge behindert, kommt es zu gestörtem Schlaf.

Gestörter Schlaf führt zu Übermüdung. Die Katastrophe im Atomreaktor in Tschernobyl wurde durch Fehler des Wartungspersonals nach stundenlanger Arbeit am frühen Morgen verursacht. Das Tankerunglück der „Exxon Valdez“ geschah nach langwierigen Bunkerarbeiten in der Nacht durch eine übermüdete Mannschaft. Der gefährliche Störfall des Atomreaktors „Three Mile Island“, Harrisburg, wurde nach amtlichen Angaben durch „menschliches Versagen“ um 4:00 Uhr morgens ausgelöst. Der Absturz der Raumfähre „Challenger“ wurde mit verursacht durch Entscheidungen der Verantwortlichen am frühen Morgen nach weniger als 2 Stunden Schlaf. Beinahe-Unfälle in der Luftfahrt verursacht durch Übermüdung der Piloten im Cockpit sind häufiger, als dies in der Allgemeinheit bekannt ist. Die Mehrzahl der schweren Verkehrsunfälle auf Autobahnen wird durch Übermüdung verursacht.

Die Konsequenzen dieser Ignoranz biologischer Gegebenheiten betreffen nicht nur Einzelschicksale, sondern sind viel breiter einzukalkulieren. Überlegungen zu den finanziellen Folgen der übermüdungsbedingten Unfälle führen allein in Deutschland zu etwa 10 Milliarden Euro Folgekosten pro Jahr. Diese Zahlen unterstreichen auf eindrucksvolle Weise nicht nur die Bedeutung der biologischen Rhythmen, sondern auch die Notwendigkeit eines gesunden Schlafes, der für die Erhaltung der vollen Leistungsfähigkeit erforderlich ist. Schlafstörungen bedeuteten auch eine Beeinträchtigung der Befindlichkeit und der Leistungsfähigkeit am Tage. Darüber hinaus führen chronische Schlafstörungen zu Folgeerkrankungen und diese erhöhen die Multimorbiditäts- und Mortalitätsrisiken. Zu nennen sind hier beispielsweise Bluthochdruck, Magen-Darm-Erkrankungen sowie psy-

chiatrische Erkrankungen wie Depressionen. Nur ein Bruchteil dieser Schlafstörungen wird diagnostiziert und behandelt. So entstehen jährlich indirekte Kosten in Milliardenhöhe, die durch eine angemessene schlafmedizinische Versorgung vermieden werden könnten.

Bei der Behandlung von Schlafstörungen ist an erster Stelle die Selbsthilfe gefragt. Zu Beginn steht eine umfassende Information über den Schlaf und die Schlafstörungen (z. B. mithilfe von Literatur). An zweiter Stelle stehen sogenannte schlafhygienische Maßnahmen. Hierzu gehören beispielsweise ein geregelter Tagesablauf mit festen Zeitpunkten des Zubettgehens und Aufstehens. Entspannung am Abend, kein Alkohol und Nikotin. Aufstehen, wenn man in der Nacht nicht mehr weiter-schlafen kann. Bei Einschlafstörungen kein Mittagsschlaf. Diese Strategien werden über die Präventivseminare der „Schlafschule“ erfolgreich vermittelt. Der nächste Schritt wäre ein Versuch mit pflanzlichen Mitteln. Baldrian kann bei leichten Schlafstörungen helfen. Falls auch das nicht ausreicht, kann ein Arzt kurzfristig mit Medikamenten helfen. Informationen gibt es bei der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf (DAGS), info@dags.de.

Zur Person

Prof. Dr. Dr. Jürgen Zully ist seit über 40 Jahren auf den Gebieten der Schlaforschung und Chronobiologie tätig. Er arbeitete an verschiedenen Max-Planck-Instituten und war dann bis 2010 Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums an der Universität Regensburg. Langjähriges Vorstandsmitglied nationaler und internationaler wissenschaftlicher Gesellschaften und Gründer der ersten „Schlafschule“. Er erhielt zahlreiche nationale und internationale Preise für seine Forschungen und schrieb zahlreiche wissenschaftliche Artikel und ist Buchautor. Internet: www.zully.de



BUCHTIPP

Prof. Dr. Dr. Jürgen Zully
Mein Buch vom guten Schlaf
ISBN: 978-3442171569

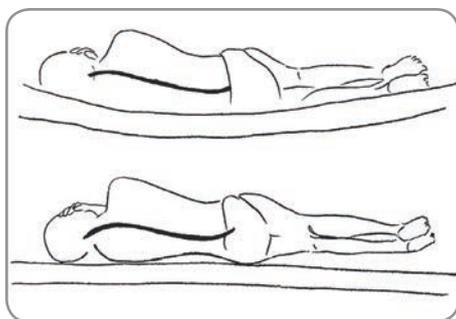


Hatten Sie eine geruhssame Nacht...



...oder wundern Sie sich über Ihren schlechten Schlaf?

Millionen Bundesbürger schlafen schlecht, fühlen sich morgens wie gerädert oder haben Rückenschmerzen. Die Ursache suchen die meisten Betroffenen allerdings nicht in ihrer Schlafstätte, doch genau dort liegt das Problem. Mitschuld an Deutschlands schlechter Schlafqualität haben die mangelhaften Bettsysteme. Eine von Prof. Dr. Jürgen Zully, Prof. Dr. med. Erich Schmitt und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. unterstützte Befragung von über 50.000 Bürgern hat ergeben: Es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen einem gesunden Schlaf und einem rückengerechten Bettsystem. Über die Hälfte der Befragten ist mit der Qualität ihres Schlafes weniger zufrieden, 21 Prozent sogar überhaupt nicht.



Liegen in alten und schlechten Betten belastet die Wirbelsäule. Dabei führen sowohl zu weiche, zu harte als auch durchgelegene Unterlagen zu Rückenschmerzen

58 Prozent der Teilnehmer leiden regelmäßig oder häufig morgens nach dem Aufstehen an Rückenschmerzen. Bezeichnend: Bei 89 Prozent der Befragten liegt die Matratze auf einem Holzlattenrost. Unter den Teilnehmern der Befragung wurden 216 ausgewählt, die unter häufigen Rückenschmerzen leiden und mit der Schlafqualität vollkommen unzufrieden sind. Sie testeten vier Wochen lang die neueste Generation des mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichneten Lattoflex-Bettsystems. Das Ergebnis ist deutlich: 95 Prozent der Teilnehmer meldeten weniger Rückenschmerzen und 96 Prozent eine deutlich verbesserte Schlafqualität. Somit besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen, schlechtem Schlaf und der Beschaffenheit des Bettes. Dies untermauern neutrale medizinische Studien, wie z. B. von Jakobson et al., veröffentlicht 2009 vom medizinisch-wissenschaftlichen Fachverlag Elsevier.

Doch vielfach wissen die Geplagten nicht, dass ihr Bett die Beschwerden verursacht bzw. wie ein rückschonendes Bettsystem beschaffen sein sollte.

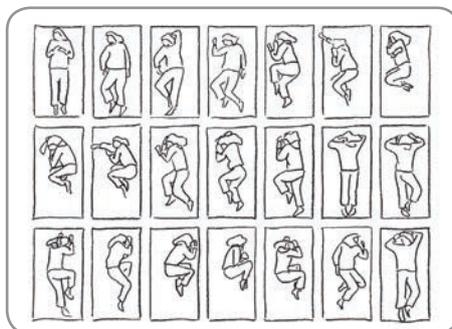
Ein gesunder und effektiver Schlaf ist jedoch die Voraussetzung für ein gesundes Leben, denn nachts tankt der Körper neue Energie und rege-



Foto: © 4774344sean - thinkstock

niert sich. Nur wer ausreichend und vor allem erholsam schläft, ist fit für die Strapazen des Alltags. Denn Schlafmangel macht sich tagsüber deutlich bemerkbar. Fehlender und schlechter Schlaf führt neben Müdigkeit, Konzentrationschwäche und eingeschränkter Leistungsfähigkeit auf Dauer auch zu Niedergeschlagenheit.

Um dem Schlafenden in seinen nächtlichen Regenerationsphasen die bestmögliche Unterstützung zu geben, muss ein gutes, das heißt gesundes Bett körpergerecht sein und sich in jeder Lage stützend und tragend anpassen. „Am Tag ist unsere Wirbelsäule extremen Belastungen ausgesetzt. Umso wichtiger ist eine korrekte Lagerung der Wirbelsäule während der Nacht.



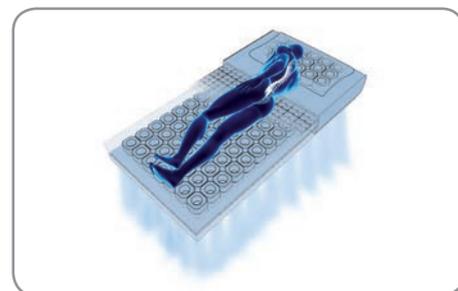
Bis zu 60-mal in der Nacht wechselt der Mensch seine Schlafhaltung

Und da kein Körper dem anderen gleicht, ist ein individuell anpassbares und einstellbares Bettsystem nötig“, so Prof. Dr. med. Erich Schmitt, Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. Voraussetzung für erholsamen Schlaf ist ein Bettsystem, das sich den natürlichen Schwingungen der Wirbelsäule optimal anpasst sowie punktuelle Entlastung und Unterstützung bietet! Das schaffen moderne Bettsysteme, die aus einer flexiblen Matratze und einer punktelastischen Unterfederung bestehen. Letztere zeichnen sich z. B. durch Flügel Federn aus, die auf Glasfaserstäben gelagert sind. Jede einzelne Feder reagiert punktgenau auf jede Schlafbewegung und fängt die Gewichtsverlagerung sanft ab. Solche Systeme gibt es zwischenzeitlich auch für moderne Bettgestelle, die über wenig Einlegetiefe verfügen oder

für Betten, bei denen die Matratze nur oben auf ein Trägergestell aufgelegt wird. Hier befinden sich die flexible, punktelastische Unterfederung und der Matratzenkern in einer Hülle, wie z. B. die Lattoflex Matratze 200. Ein traditioneller



Lattenrost, der sich nur eindimensional an den Körper anpasst, kann diese Flexibilität nicht gewährleisten. In vielen Fällen ist er außerdem aufgrund seiner Nutzungsdauer auch technisch „verbraucht“ und somit nicht geeignet, Schlaf und Rücken positiv zu beeinflussen.



Eine Alternative zum System der punktelastischen Unterfederung durch Flügel Federn bietet beispielsweise ein flexibles vertikales Röhrensystem im Inneren der Matratze. Je nach Anforderung stehen Matratzen mit unterschiedlichen Röhrenstärken und Bezügen zur Verfügung. Unterschiedlich starke Schaumstoffröhren, die sogenannten Air-Channels, sind in den Matratzenkern eingearbeitet. Schulter- und Gesäßpartie werden dabei durch weichere Röhren besonders schonend gelagert. Die Lendenwirbelsäule wird durch festere Air-Channels gestützt. Die Röhren ermöglichen eine optimale Durchlüftung und Atmungsaktivität der Matratze und sorgen so für ein gesundes Bettklima. Die Feuchtigkeit wird nach unten abgeleitet und die Luft kann zirkulieren. Die Airline-Matratzen von Metzeler beispielsweise sind mit einem entsprechenden Röhrensystem ausgestattet und können in Kombination

mit ergonomischen Unterfederungen oder mit der „Syncro“-Unterfederung, die perfekt auf die Matratze abgestimmt ist, genutzt werden.

Fazit: Eine **optimale Körperlagerung** in Verbindung mit einem **idealen Bett- und Raumklima** ist unbedingt notwendig, um Rückenschmerzen vermeiden und gleichzeitig die eigene Schlafqualität positiv beeinflussen zu können. Das richtige Bett: Ein Gewinn an Gesundheit, Wohlfühl und persönlicher Lebensqualität!

Warnung vor falschen Kissens!

Das Kopfkissen ist ein wichtiger Bestandteil der Bettausstattung. Leider entsprechen insbesondere herkömmliche Kopfkissen (80 x 80 cm) nicht dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse. Wir Menschen haben individuelle Kopf- und Nackenformen, unterschiedliche Schulterbreiten und persönliche Schlafgewohnheiten. Ein einziger Kissenstyp kann deshalb nur selten allen Anforderungen gerecht werden. Ein Kissen sollte circa 40 x 80 cm groß sein, damit nur Kopf und Nacken darauf liegen. Außerdem sollte ein Kissen aus hygienischen Gründen waschbar sein. Beispiel „Traumfalter“: Es erfüllt all diese Anforderungen und ist sogar individuell einstellbar. Das Konzept ist ebenso genial wie simpel: Ein Kissen mit dem Format 80 x 80 cm wird zur Hälfte zusammengeklappt, eine Nackenrolle eingebunden und das Kissen mit einem Reißverschluss fixiert.

Auch für den Kopfbereich ist die Durchlüftung wichtig, daher gibt es die Nackenstützkissen des Airline-Systems in unterschiedlichen Varianten und somit für jeden Schlafertyp. **Optimale Durchlüftung** wie auch **gute Hygieneeigenschaften** bieten zudem beispielsweise Comforel-Kopfkissen, bei dem die Füllung individuell optimiert werden kann. Sie werden dadurch jedem Schlafertyp gerecht.

Hersteller: Lattoflex

- Bettssystem Lattoflex 200 und 300
- Lattoflex Matratze 200
- Nackenstützkissen: Lattokiss, MultiPerfekt, Traumfalter

Hersteller: Metzeler

- Schlafsysteme: Airline Delight, Airline Glamour, Airline Luxury, Airline Softline, Airline Sensation
- Nackenstützkissen: Airline Delight, Airline Luxury, Airline Glamour

Hersteller: Advansa

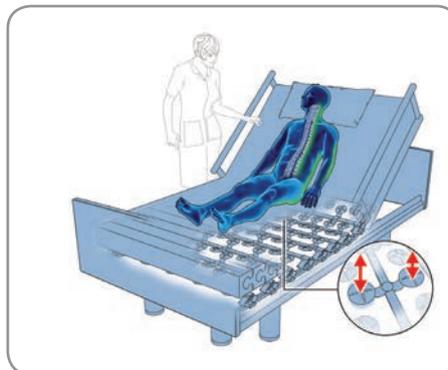
- Nackenstützkissen: Dacron Comforel Kopfkissen (Höhe: min. 30 cm bis max. 50 cm – Breite: min. ca. 50 cm bis max. Bettbreite – zur Einzelbenutzung)

Von Anfang an rückengerecht gebettet!

Auch für die Kleinsten unter uns, für deren körperliche und geistige Entwicklung, ist das Thema „rückengerechter Schlaf“ von großer Bedeutung. Mehr Informationen finden Sie im Kapitel „Aktion Gesunder Kinderrücken“ auf der Seite 31.

Bewegungsbetten in der Pflege – verbesserter Schlaf für Pflegebedürftige

Das Wohlbefinden des Menschen ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Genesung und Gesunderhaltung. Mit dem Wissen über die Zusammenhänge von Schlaf und Regeneration und ihre Auswirkungen auf den Genesungsprozess bekommen Pflegeexperten wichtige neue Impulse. Hieraus entstehen sinnvolle Produkte, wie z. B. die Thevo Bewegungsbetten. Diese Systeme basieren auf den Grundprinzipien der Micro-Stimulation und der Basalen Stimulation. **Das bedeutet:** Sanft schwingende Flügelfedern stimulieren den Patienten und sorgen dafür, dass der Liegende seinen Körper besser spürt. Dies ist die beste Voraussetzung für eine verbesserte Mobilität und einen erholsamen Schlaf. Über die Federungen sind die Bewegungsbetten auf die Anforderungen einzelner Krankheitsbilder abgestimmt.



Die aus der Micro-Stimulation resultierenden minimalen Bewegungsimpulse sorgen für ständige Druckverlagerungen. Die unterschiedlichen Bewegungsbetten sind so konzipiert, dass sie je nach Krankheitsbild dem Patienten einen größtmöglichen Komfort bieten.

Parkinson-Patienten bevorzugen eine sehr feste Unterfederung, um so den Kraftaufwand für die nächtlichen Positionswechsel zu reduzieren. Ein im Bett integriertes Stimulationssystem hilft dabei, die oft verkrampfte Muskulatur zu entspannen. Auch das Problem der ruhelosen Beine (Rest-Legs-Syndrom) lässt sich damit lindern.

Krebspatienten benötigen aufgrund ihrer oft vorhandenen Schmerzen eine optimale Druckverteilung, um gut schlafen zu können. Studien haben gezeigt, dass Krebspatienten, deren Nachtruhe nicht zur Erholung führt,

häufiger unter Schmerzen leiden und mehr Medikamente benötigen. Das geeignete Bewegungsbett bietet ein sehr softes Liegeverhalten, wobei der Körper trotzdem ausreichend gestützt wird. Dadurch können Druck- und Liegeschmerz vermieden werden, was besonders **Arthrose- und Osteoporosepatienten** bevorzugen. Bei bettlägerigen Patienten wird durch das Bewegungsbett ThevoautoActiv einem Dekubitus (Wundliegen) vorgebeugt. Die Eigenbewegung des Patienten wird durch die spezielle Federung des Bewegungsbettes deutlich gefördert. Ab Stadium IV ist es ratsam, eine zusätzliche Steuereinheit für das Pflegebett zu wählen, die in der Lage ist, zusätzliche Bewegungsimpulse auszulösen. Auch die Matratze ThevoSoft wird zur Prophylaxe von Dekubitus in der Pflege eingesetzt. Ein fester Randbalken, wie beispielsweise bei der ThevoFlex, ist erforderlich, um so dem **Rollstuhlfahrer** den erforderlichen Halt und die Stabilität zu bieten, die ihm den Transfer erleichtern. Im Bereich der unteren Körperhälfte bietet sie eine Druckentlastung, um eine Dekubitusprophylaxe zu gewährleisten und im Oberkörperbereich werden die Rückengesundheit und die Mobilität des Patienten optimal gefördert.

Weiterhin ist die Schlafproblematik schwerstkranker oder behinderter Kinder bisher kaum thematisiert worden. Ein Bewegungsbett, wie ThevoSchlummerstern, ist ein **kindgerechtes Lagerungs- und Therapiesystem**, das die Schlafqualität, die Wahrnehmung und die Entwicklung des Kindes unterstützt. Es ist zur Dekubitusprophylaxe und -therapie geeignet und unterstützt zudem die Schmerztherapie. Des Weiteren profitieren auch Demenzkranke von einem speziellen Bewegungsbett. Circa 70 Prozent der Demenzkranken leiden unter massiven Schlafstörungen. Unruhige und schlaflose Nächte mit einem sehr hohen Pflege- und Betreuungsaufwand sind die problematische Folge. Diese Schlafstörungen entstehen, weil die betroffenen Menschen ihren Körper nicht mehr spüren. Produkte wie ThevoVital sorgen für eine sanfte Bewegung, die die Wahrnehmungsfähigkeiten des Demenzkranken stimuliert, Ängste abbaut und damit einen erholsamen Schlaf fördert. **Ergebnis:** Eine direkte Entlastung für Pflegepersonal und Angehörige. Ganz ohne Nebenwirkungen. Auf Medikamente kann so oft verzichtet werden.

Hersteller: Thomashilfen

- ThevoautoActiv, ThevoautoActiv 800, ThevoActiv, ThevoVital, ThevoCalm, ThevoRelief, ThevoFlex, ThevoCare, ThevoSoft, Thevo-Schlummerstern, ThevoSchlummerstern A, ThevoSchlummerstern Senso, ThevoSleepingStar

Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität

Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann



Die Alterungsvorgänge im menschlichen Körper sind charakterisiert durch Strukturveränderungen und Leistungseinbußen. Die Ursachen sind einerseits genetisch gesteuert, andererseits abhängig vom Lebensstil. Unter den vielen Empfehlungen zum Jungbleiben gibt es nur eine wissenschaftlich gesicherte Maßnahme: Eine überdurchschnittliche muskuläre und geistige Aktivität. Hierdurch gelingt es, sich funktionell jünger zu erhalten als es chronologisch dem Geburtschein des Betreffenden entspricht.

Den alterungsbedingten Verlusten an koordinativer Leistungsfähigkeit kann durch einfache Übungen, wie ein mehrfach tägliches Balancieren über einen schmalen Gehstreifen, Treppauf- und Treppabsteigen mit einem vollen Wasserglas oder morgendliches An- und Ausziehen im Stehen, begegnet werden.

Die Kraft der Skelettmuskulatur nimmt erst deutlich ab dem 50.-60. Lebensjahr ab

Diesem Vorgang kann durch ein statisches oder dynamisches Krafttraining entgegengewirkt werden. Gleichzeitig dient die Stärkung der Skelettmuskulatur einer Stabilisierung des Gleichgewichtssinnes und hilft, im Alter vermehrt auftretende Schwindelanfälle zu vermeiden. Ferner erzielen wir mit einem Muskelkrafttraining eine Stärkung von Knochen, Gelenken, Sehnen und Bändern. Zu beachten ist jedoch, dass durch ein ausschließlich statisches Krafttraining keine gesundheitlich wünschenswerten Reize auf das Herz-Kreislauf-System gesetzt werden.

Im Gegensatz hierzu kann Ausdauertraining helfen, zahlreiche alterungsbedingte Veränderungen weitgehend zu vermeiden. Günstig beeinflusst werden neben dem Herzen selbst vor allem das Kreislaufsystem mit seinen Endothelien (Zellschichten), die Atmung und der Stoffwechsel. Voraussetzung hierzu sind mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich durchgeführte, mindestens 30-minütige Belastungen im Sinne von Gehen, Wandern, Bergwandern, langsamem Dauerlauf, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf.

Die zusätzliche körperliche Aktivität sollte so beschaffen sein, dass bei Personen unterhalb des 60. Lebensjahres hierdurch mindestens 1.500, besser 2.000 Kalorien pro Woche zu-



Foto: © drubig-foto - fotolia

sätzlich verbraucht werden. Die Belastungsintensität sollte sich bei klinisch gesunden Personen nach der Faustregel richten: $180 - \text{Lebensalter in Jahren} = \text{Pulsfrequenz im Training}$. So nimmt mit zunehmendem Alter die notwendige Belastungsintensität ab.

Die jüngsten Gehirnforschungen lassen erkennen, dass körperliche Bewegung den denkbar stärksten Anreiz zu regionalen Gehirndurchblutungssteigerungen setzt, verbunden mit vermehrter Ausschüttung von Nervenzustimmungsfaktoren, Neubildung von Neuronen und Steigerung der Kapillarisation. Das Gehirn ähnelt darin den Adaptationen der Skelettmuskulatur. Auch das Immunsystem

wird durch Ausdauertraining genannter Art gefördert.

„Gäbe es eine Pille, die alle genannten Effekte in sich vereinigen würde – sie würde zweifellos das Medikament des Jahrhunderts genannt. Leider steht der Anwendung das physikalische Gesetz der Trägheit entgegen“, so Professor Hollmann.

Für mehr Bewegungsfreiheit – Rollatoren bieten Komfort und Sicherheit

Für Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit bedeuten Rollatoren ein großes Stück Freiheit. Durch die rollenden Gehhilfen können ältere oder bewegungseingeschränkte Menschen ein autarkes Leben führen und sich selbstständig innerhalb und außerhalb der eigenen Wohnung fortbewegen. Auch zum Transport von Einkäufen oder als Sitz für kurze Pausen sind die Gehwagen bestens geeignet. Damit der Rollator eine sichere und gleichzeitig komfortable Nutzung gewährleistet, muss er allerdings verschiedene **Anforderungen** erfüllen.

Eine entscheidende Rolle spielt das geringe Gewicht des Rollators, da er immer wieder auch gehoben werden muss, z. B. beim Verladen ins Auto oder beim Besteigen von Bahnen und Bussen. Gute Rollatoren, wie z. B. der TOPRO Troja 2G, wiegen kaum mehr als 7 kg und lassen sich zudem sehr einfach handhaben: Eine Memoryfunktion ermög-

Zur Person

**Univ.-Prof. mult. Dr. med.
Dr. h.c. mult. Wildor
Hollmann**

Träger des Schulterbandes zum Großen Bundesverdienstkreuz mit Stern, Träger der Paracelsus-Medaille der deutschen Ärzteschaft, Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (Deutscher Sportärztebund), Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin (FIMS), Lehrstuhlinhaber für Kardiologie und Sportmedizin (em.)



licht es, den Rollator schnell wieder in der richtigen Höhe einzustellen, wenn er sich einmal ganz klein machen musste. Der Faltmechanismus funktioniert ohne Kraftaufwand und der Rollator steht auch zusammengeklappt auf allen vier Rädern sicher. Auch im gefalteten Zustand ist er seinem Besitzer so notfalls eine Stütze.



Ein weiterer Aspekt, der einen Rollator rückengerecht macht, ist seine Ankipphilfe: Möchte der Nutzer ein Hindernis überwinden, hebt er den Rollator mit einem leichten Tritt mit der Fußspitze auf die Ankipphilfe ein wenig an und steigt so mühelos und rückenfreundlich über das Hindernis. Je nach Untergrund sollten die Räder schnell und unkompliziert gewechselt werden können. So ist auch das Fahren auf unebenen Wegen, wie Pflaster oder Kies, schonend für Hände und Schultern. Ein LED-Licht (mit Alarmfunktion sobald der Rollator umkippt), ein abnehmbarer Korb und eine Klingel sind weitere sinnvolle Details und wichtig für die Sicherheit. Für eine rückengerechte Haltung und ein leichteres Aufstehen werden zudem ergonomische Handgriffe benötigt. Sie ermöglichen durch ihre Form unterschiedlichste Hand- und Griffpositionen beim Gehen. Das entlastet Hände und Schultern und ermöglicht auch Menschen mit Handproblemen ermüdungsfreies Gehen. Zudem ist der Gang automatisch aufrechter und damit rückengerechter. Beim Sitzen im Rollator dienen die Handgriffe als Armlehnen. Beim Aufstehen vom Stuhl oder Sessel bieten sie durch ihre ergonomische Form besonders viel Halt und Sicherheit. Sinnvolles Zubehör ist ein gepolsterter Rückengurt. Er entlastet den Rücken im Sitzen und verhindert ein Rückwärtskippen.

Für Patienten, die nicht genügend Kraft zum Schieben eines Rollators haben oder Un-

terstützung beim Aufrichten des Rumpfes benötigen, eignen sich Rollatoren mit Unterarmauflage, wie der Troja UA. Seine Unterarmauflagen bieten den Patienten die Möglichkeit, sich selbstständig fortzubewegen, ohne den Arm einer Hilfsperson.

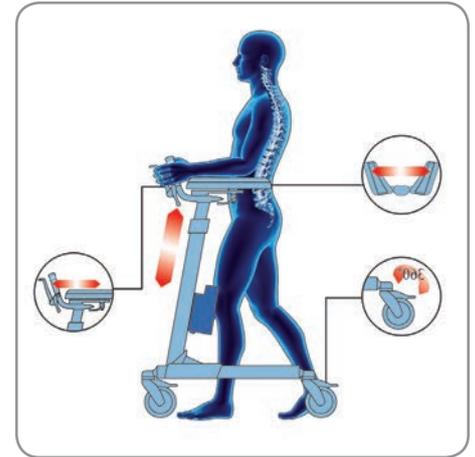
Hersteller: TOPRO

- Troja 2G, Olympos
- Troja UA

Gehwagen im klinischen Einsatz

Bei Gangeinschränkungen nach Operationen oder Erkrankungen, wie z. B. einem Schlaganfall, kommen im Klinikalltag und in der Therapie häufig spezielle Steh- und Gehhilfen zum Einsatz. Optimale Gehwagen, wie z. B. der Taurus von TOPRO, sind durch eine hydraulische oder elektrische Höhenverstellung für jeden Nutzer individuell und einfach in Höhe und Breite einstellbar. Eine spezielle Höhenskala ermöglicht es zudem, dass eine einmal für korrekt befundene Stützhöhe auf der Skala abgelesen und jederzeit wieder eingestellt

werden kann. Moderne Geräte sind stabil und sicher, wendig, mit den Armen lenkbar, sie helfen beim Aufstehen und haben kein störendes Gestänge. In dieser Form sind sie ein wichtiges Hilfsmittel für den klinischen Einsatz, für Patienten sowie Therapeuten.



Hersteller: TOPRO

- Taurus E, Taurus H



Foto: © drubig-foto - fotolia

Urlaub für den Rücken



Viele Geschäftsleute kennen das: Jede Nacht in einem anderen Hotel, in einem anderen Zimmer, in einem anderen Bett. Für Freizeitangebote und Unterhaltung ist durch Schwimmbad, Sauna und Fernsehen meistens ausreichend gesorgt. Auch um das leibliche Wohl muss sich im Normalfall kein Hotelgast mehr sorgen. Einzig seinem Rücken oder seinen Schlafproblemen wird kaum die erforderliche Beachtung geschenkt!



Selten bietet ein Hotel dem Urlauber oder Geschäftsreisenden eine rückenfreundliche Ausstattung. Denn bei der Auswahl des Mobiliars achten die wenigsten Hotelbesitzer darauf, ob diese geeignet sind, Schlaf- und Rückenproblemen entgegenzuwirken. Im Gegenteil, meistens sind ausschließlich Ambiente, Design, Zweckmäßigkeit und vor allem der Preis bei der Einrichtung entscheidend. Das eigentlich wichtige Bedürfnis des Gastes – seine Rückenproblematik – findet kaum Beachtung und das, obwohl rund 80 Prozent der Bundesbürger mehr oder weniger häufig unter Rückenschmerzen leiden. Dabei sind gerade Vielreisende unbedingt auf erholsamen Schlaf angewiesen. Körper und Geist sollen in „gesunden“ Betten regenerieren. Doch sehr oft sind die Betten durchgelegen, hygienisch verbraucht oder entsprechen nicht der heutigen Bettentechnik, was zu Lasten der Schlafqualität geht. Auch das sonstige Mobiliar, wie Stühle, Polstermöbel etc., ist vielfach untauglich und der Rücken, des sonst so umworbenen Hotelgastes, muss darunter leiden.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat dieses Problem aktiv aufgegriffen. Diverse aufklärende Gespräche mit der Hotelbranche führten zu ersten äußerst positiven Ergebnissen. Die Bereitschaft zu neuem Denken und

Handeln im Interesse des Gastes, wurde geweckt. Erste Hotels bieten inzwischen Ihren Gästen einen „rückenfreundlichen“ Aufenthalt. Das bedeutet, die Bettausstattung und auch die sonstige Zimmereinrichtung besteht aus rückenfreundli-



Foto: © Mira Art

chem Mobiliar. AGR überprüft Hotels – nach fachlich definierten Mindeststandards – auf ihre Ausstattung und zeichnet diese mit dem „AGR-Hotel-Gütesiegel“ aus. Wenn Sie ein Zimmer buchen, fragen Sie nach „AGR Geprüft & empfohlen“, Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

AGR-zertifizierte Hotels:

Treff Ferienpark Usedom

D - 17459 Koserow • www.treff-ferienpark.com

Hotel Strandeck

D - 26465 Langeoog • www.strandeck.de

Oste Hotel

D - 27432 Bremervörde • www.oste-hotel.de

Ostel Jugendhotel

D - 27432 Bremervörde • www.ostel.de

Hotel Weserschlösschen

D - 31582 Nienburg • www.weserschloesschen.de

Pension Ederstrand

D - 35066 Frankenberg (Eder)
www.pension-ederstrand.de

Hotel Gude

D - 34134 Kassel • www.hotel-gude.de

1a Pension Schübeler

D - 37688 Beverungen • www.1apension.de

Hotel & Resort Defereggental

A - 9962 St. Veit i.D. (Osttirol)
www.hotel-defereggental.com

Eine aktuelle Übersicht der zertifizierten Hotels finden Sie im Internet unter www.agr-ev.de/hotels. Hoteliers, die an dieser Auszeichnung interessiert sind, können sich direkt an AGR wenden und erhalten die benötigten fachlichen Informationen.

Hotelbetten, auf die sich Ihr Rücken freut

Bei der Ausstattung eines Hotelzimmers spielen für den Hotelier viele Faktoren eine wichtige Rolle. Eine eher untergeordnete spielt dabei leider – sehr zum Leidwesen der Gäste – das Hotelbett.



Das ist eigentlich unverstündlich und nicht akzeptabel, denn für den Gast steht das Bett mit im Mittelpunkt des Interesses, wie Studien belegen. Schaut man einmal kritisch intensiver unter das Laken, auf die Matratze und/oder den Lattenrost, so ist selbst in noblen Herbergen der Spitzenklasse zu selten eine vernünftige ergonomische Qualität zu finden. Dass es auch anders geht, zeigen Unternehmen, wie Frischauf, Lattoflex und Metzeler, die der Branche modernste und höchst ergonomische, mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnete Hotelbettentechnik anbieten. Dem Gast sei geraten, sein Hotel nicht nur nach Lage, Anzahl der Sterne, Renommee etc. zu wählen. Das persönliche Wohlbefinden wird maßgeblich durch die ergonomische Qualität der Betten beeinflusst. Das gilt natürlich auch für das heimische Bett. Darauf sollten Sie achten!

Hersteller: Frischauf

- Box-SWING BALANCE

Hersteller: Lattoflex

- Bettsystem Lattoflex 200 und 300
- Lattoflex Matratze 200

Hersteller: Metzeler

- Schlafsysteme: Airline Delight, Airline Glamour, Airline Luxury, Airline Softline, Airline Sensation



Gewinnen Sie mit der AGR



Das AGR-Quiz



Sie haben unser AGR-Magazin mit Interesse gelesen? Dann ist unser Quiz sicherlich eine Kleinigkeit für Sie. Tragen Sie jeweils **den ersten Buchstaben** der Antworten in das vorgesehene Feld des Coupons (unten) ein. Den Coupon senden Sie uns bitte oder geben Sie das Lösungswort einfach auf unserer Internetseite www.agr-ev.de/gewinnspiel ein.

Alle Buchstaben zusammen ergeben das gesuchte Lösungswort.

- 1 Öfter mal auf dem Trampolin schwingen hält nicht nur jung, sondern auch den Rücken fit. Die AGR empfiehlt als Trainingsgerät das Trampolin von ... (S. 27)
- 2 Die neue Generation von Fahrrädern mit Hilfsantrieb nennt man auch ... (S. 32)
- 3 Zertifizierte Bettsysteme von Lattoflex passen sich der Form der ... an (S. 34)
- 4 Gartenarbeit wird nicht zu einer Belastung für den Rücken mit einer Schaufel von ... (S. 24)
- 5 Die Aktion Gesunder Rücken vergibt an rückenfreundliche Alltagsprodukte ein ... (S. 7)
- 6 Die MediMouse ist ein strahlenfreies Vermessungsgerät des Herstellers ... (S. 10)
- 7 Nicht nur im Büro ist eine ergonomische Arbeitshaltung wichtig, sondern auch am ... (S. 21)
- 8 Rückengerecht auf Reisen: Die AGR hat diesen Gegenstand 2014 erstmals zertifiziert. (S. 19)
- 9 Dieser Hersteller aus der Schweiz wurde für die Valedo-Konzepte im Jahr 2014 ausgezeichnet. (S. 11)

Die Händlerbewertung



Im Händlerverzeichnis (ab Seite 42) finden Sie AGR-zertifizierte Händler in Ihrer Nähe, bei denen Sie sich über rückengerechte Produkte informieren können. Bitte schreiben Sie uns nach einer Beratung, wie Ihnen diese gefallen hat. Ihre Meinung können Sie uns natürlich auch unter www.agr-ev.de/haendlerbewertung mitteilen. Mit Ihrer Auskunft können wir das Beratungsniveau weiter optimieren. Und als Dankeschön können Sie – unabhängig vom Quiz – eines der unten gezeigten Produkte gewinnen. Aus allen richtigen Einsendungen und den Händlerbewertungen wird alle 3 Monate ein Gewinner ermittelt. Zusätzlich erhält jeder 25. Einsender ein rückenfreundliches Präsent als Dankeschön fürs Mitmachen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sollten Sie keine Nachricht erhalten, so haben Sie leider nicht gewonnen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ihre Antwort senden Sie bitte an:

Aktion Gesunder Rücken e. V.
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

...oder per Fax an
+49 (0) 4284 / 926 99 91

...oder besuchen Sie einfach unsere Internetseite
www.agr-ev.de/gewinnspiel

Die Gewinne:



Ausfüllen, abschicken und gewinnen!

Ich möchte am Gewinnspiel teilnehmen und habe alle Fragen des AGR-Quiz beantwortet.

Das Lösungswort lautet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Name _____
Beruf/Alter _____
Straße _____
PLZ/Ort _____
Tel./Fax _____
E-Mail _____

Ich möchte am Gewinnspiel teilnehmen und bewerte das folgende von mir besuchte zertifizierte Fachgeschäft:

Name _____
PLZ/Ort _____
Ich hatte vorab einen Termin vereinbart ja nein
Die Beratung dauerte ____ Minuten
Ich habe mich zum Kauf entschieden:
Modell _____ Zubehör _____

Falls ich gewinne, möchte ich ein/einen (mehrere Nennungen möglich):

- 1 Lattoflex Bettsystem
- 2 PantoMove von VS
- 3 Paar Schuhe von Steitz Secura
- 4 Riese & Müller-Fahrrad
- 5 Kinnarps-Bürostuhl
- 6 Jumper + DVD von TOGU
- 7 Stehpult rolls drive von officeplus
- 8 swopper von aeris
- 9 Autokindersitz von kiddy
- 10 Fernsessel Zijo von Wellco
- 11 Sedus-Bürostuhl
- 12 Paar Schuhe von GANTER
- 13 Paar Schuhe von chung shi
- 14 Rasenmäher von Bosch

Ich bewerte das Erscheinungsbild des Geschäfts mit einer Schulnote von...

1 2 3 4 5 6

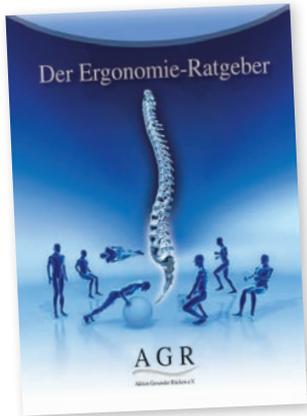
Ich bewerte die Beratung des Händlers mit...

1 2 3 4 5 6



Ergonomie-Ratgeber klärt über rückenfreundlichen Alltag auf

Der Ergonomie-Ratgeber der AGR 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 Einblicke in die Vielfalt alltäglicher Gebrauchsgegenstände, die Einfluss auf den Rücken nehmen. Der Clou: Alle im Ratgeber empfohlenen Alltagsgegenstände wurden zuvor



mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ prämiert, einem seriösen Qualitätsmerkmal für rückengerechte Produkte.

„Der Ergonomie-Ratgeber“ (ISBN 978-3-936119-08-4) ist für 12,95 Euro im Buchhandel oder unter www.agr-ev.de/betroffene/medizin erhältlich. Den Ergonomie-Ratgeber gibt es zudem auch als eBook in der Kindle Version bei amazon zum Preis von 9,86 Euro. Die AGR versendet den Ratgeber ohne zusätzliche Versandkosten zusammen mit dem AGR-Maga-

zin „rundum rückengesund“. Darüberhinaus ist der Ergonomie-Ratgeber Bestandteil eines Lehrsets in Form von Power Point Charts, die für Fachvorträge oder Tagungen genutzt werden können.

AGR im Internet

Gerade bei medizinischen Fragen suchen Patienten häufig im Internet nach Hilfe. Doch oft ist hier guter Rat teuer, denn viele Websites geben keine seriöse Beratung oder verfügen nur über mangelnde Hilfsangebote. Eine Ausnahme im undurchsichtigen Internet-Dschungel bildet die Homepage der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. www.agr-ev.de. Die Seite bietet viele Serviceangebote und Informationsmöglichkeiten. Im Fokus stehen aktuelle fachliche Informationen über mögliche Auslöser für Rückenbeschwerden und die Bedeutung eines rückenfreundlichen Arbeits- und Freizeitumfeldes. Im Bereich „Geprüft & empfohlen“ werden Alltagsprodukte vorgestellt, die mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet sind und zur Therapie und Prävention von Rückenschmerzen beitragen. Ein von verschiedenen medizinischen Fachrichtungen entwickelter detaillierter Kriterienkatalog für jeden Produktbereich gibt Interessenten Einblicke in die Bewertungsmaßstäbe und hilft zusätzlich bei der Auswahl geeigneter Gegenstände. Besonderen Service finden Interessierte unter dem Menüpunkt „Informationen anfordern“. Beispielsweise können dort Broschüren zu allen AGR-geprüften Produkten angefordert werden. In einem Ver-



anstaltungskalender können Institutionen wie Verbände und Selbsthilfegruppen oder Ärzte und Therapeuten bundesweit ihre Seminare und Events eintragen und stellen dem Leser dadurch eine breite Auswahl an Interaktionsmöglichkeiten zur Verfügung.



www.agr-ev.de

facebook.com/dieagr

twitter.com/agr_ev

youtube.com/dieagr



Beratung zum rückengerechten Umfeld durch geschulte Ärzte und Therapeuten

Referent für rückengerechte Verhältnisprävention



Wie gestalte ich meinen Alltag möglichst rückenfreundlich? Auf diese Patientenfrage wissen Ärzte und Bewegungsfachkräfte oftmals keine befriedigende Antwort. Es kommt nicht nur darauf an, rückenfreundliches Verhalten und körpergerechte Bewegungsabläufe im Alltag anzuwenden, sondern das persönli-

che Umfeld muss dies auch zulassen. Die Alltagsgegenstände müssen sich durch ergonomische Gestaltung den Bedürfnissen des Benutzers anpassen, nicht umgekehrt. Diese sogenannte Verhältnisprävention ist leider bislang kaum Bestandteil der ärztlichen oder therapeutischen Aus- und Weiterbildung. Und das, obwohl seitens der medizinischen Fachwelt und der Patienten ein großes Interesse an diesem Gebiet besteht. Um hier in Zukunft kompetent zu beraten, können sich Ärzte und staatlich zertifizierte Bewegungsfachkräfte jetzt weiterbilden: Die AGR bietet die Schulung „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ an. Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer die Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprä-

vention“. Von dieser Qualifizierung profitieren besonders die Verbraucher, die von den Referenten zahlreiche Informationen für die rückenfreundliche Gestaltung ihres Umfeldes bekommen. Zudem wird Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter durch eine Verhaltensänderung und/oder eine Neu- bzw. Umgestaltung des Arbeitsplatzes gesteigert und der Krankenstand kann reduziert werden. Eine Liste mit den Adressen aller zertifizierten Referenten gibt es im Internet unter:

www.agr-ev.de/referenten



AGR-zertifizierte Fachgeschäfte – Ihrem Rücken zuliebe!



Testkäufe belegen immer wieder deutliche Mängel in der Beratungsqualität des Fachhandels. Das betrifft sogar Anbieter aus dem Gesundheitsbereich, z. B. Apotheken. Schlimm wird es oftmals auch bei der Beratung zu rückengerechten Alltagsprodukten. Der Interessent ist häufig einem unübersichtlichen Produktdschungel und Pseudo- oder Halbwissen von Verkäufern ausgeliefert.

Daher werden ausgewählte Fachhändler intensiv durch die AGR geschult. Medizinisches und anatomisches Grundwissen, wie Funktion und Statik der Wirbelsäule, Ernährung der Bandscheiben, Aufbau und Aufgaben der Muskulatur, das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Bändern, Inhalte der „Neuen Rückenschule“ und Ergonomie aus multidisziplinärer medizinischer Sicht werden regelmäßig geschult und geprüft. Das ist eine wirksame Maßnahme gegen die oftmals fachlich mangelhafte sowie vielfach von Hersteller- und reinem Verkaufsinteresse geprägte Beratung.

Nur Händler, die den aufwändigen AGR-Schulungsprozess erfolgreich durchlaufen haben, dürfen sich AGR-zertifiziertes Fachgeschäft nennen. Hier findet der Interessent eine fachlich einwandfreie und fundierte Beratung.

Staatlich anerkannter Fernlehrgang der Aktion Gesunder Rücken e. V. steht für eine neue Beratungsqualität beim Bettenkauf.

Inzwischen hat AGR das Schulungsprogramm nochmals deutlich ausgebaut mit dem Ziel, die Beratung im Fachhandel weiter zu optimieren. AGR schult und qualifiziert mit diesem weitergehenden Programm zunächst nur eine begrenzte Anzahl Fachhändler der Bettenbranche. Es geht im ersten Schritt um die ergonomische Beratungsqualität für Menschen mit Rücken- und/oder Schlafproblemen. Nach und nach wird die AGR diese spezielle Schulungs-

maßnahme auf weitere Händler und andere Branchen ausweiten. Neben dem bewährten AGR-zertifizierten Fachgeschäft gibt es somit das „AGR-Qualifizierte Premium-Fachgeschäft“ und dort den „Spezialisten für rückengerechte Produktberatung“. Dessen Schulung und Qualifizierung ist sogar „staatlich anerkannt“, was derzeit sicherlich einmalig in Deutschland ist.

Neu: „AGR-Qualifizierte Premium-Autohäuser“

Erstmals wurden in Autohäusern intensive Schulungen durchgeführt. In den entsprechend zertifizierten Häusern treffen Sie „Spezialisten für rückengerechte Produktberatung“ an. Diese wurden rund um das Thema „Ergonomie im Auto“ geschult und können alle Ihre Fragen rund ums Auto kompetent beantworten.

Tipp: Am besten vereinbaren Sie vorab telefonisch einen Beratungstermin beim AGR-geschulten Berater. So kann sich dieser ausreichend Zeit für Sie nehmen.

Eine aktuelle Übersicht aller AGR-zertifizierten Fachgeschäfte finden Sie im Internet unter www.agr-ev.de/fachgeschaeft.

Gern helfen wir Ihnen auch telefonisch unter der Rufnummer **+49 (0) 4284/926 99 90** weiter.



Zertifiziertes Fachgeschäft

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Hier finden Sie:

- Von der AGR speziell geschulte Mitarbeiter!
- Kompetente und qualifizierte Beratung!
- Buchtipps zum Thema „Rückenschmerzen“!
- Rückengerechte Produkte, empfohlen von medizinischen Fachleuten!
- Produkte, ausgezeichnet mit dem unabhängigen AGR-Gütesiegel!

gültig bis

31.12.20xx

Weitere Informationen über die Aktion Gesunder Rücken e.V. erhalten Sie hier: www.agr-ev.de/oder-per-fax-von-der-AGR-e.V.-Postfach-103-37443-Schlingens

Es ist erklärtes Ziel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., hier aktiv gegenzusteuern.

Zertifizierte Fachhändler

- Bettsysteme
- Bürostühle
- Büroarbeitsische
- Fahrräder
- Kinder- und Jugendfreizeitmöbel
- Mehrzweckstühle
- Ruhesessel bzw. Fernsehsessel
- Schuhe
- Schulranzen
- Polstermöbel

Premium-Fachgeschäfte

AGR-Qualifizierte Premium-Fachgeschäfte für Bettsysteme sind mit einem blauen Bettensymbol hinterlegt.

01234 Musterstadt
Bettenspezialist Mustermann
Bettenstr. 1
Tel. 01234/56789

Premium-Autohäuser

AGR-Qualifizierte Premium-Autohäuser sind mit einem blauen Autosymbol hinterlegt.

01234 Musterstadt
Autohaus Mustermann
Autostr. 1
Tel. 01234/56789

Österreich

1060 Wien
Cooperative Fahrrad
Gumpendorferstr. 111
Tel. 01/5965256

1070 Wien
Betten Reiter
Mariahilferstr. 38-40
Tel. 0810/810707

1090 Wien
Schano
Nußdorfer Str. 50
Tel. 01/3171240

1100 Wien
Betten Reiter
Viktor-Adler-Platz 2
Tel. 0810/810707

1130 Wien
Sonnleitner
Jagdschlossgasse 79
Tel. 01/9699900130

1140 Auhof Center
Betten Reiter
Wolfgang Pauli-Gasse 2
Tel. 0810/810707

1210 Wien
Betten Reiter
Am Spitz 16
Tel. 0810/810707

1220 Wien
Ludwig Einrichtungshs.
Hermann-Gebauer-Str. 11
Tel. 01/73248

1220 Wien
Betten Reiter
Zwerchackerweg 8-10
Tel. 0810/810707

1220 Wien
Schlaf-Studio Helm
Rautenweg 5
Tel. 01/25 91 994

2334 Shopping City Süd
Betten Reiter
Nordring 12
Tel. 0810/810707

2700 Wr. Neustadt
Betten Reiter
Pottendorferstr. 62
Tel. 0810/810707

3100 St. Pölten
Betten Reiter
Mariazellerstr. 7-9
Tel. 0810/810707

3580 Frauenhofen/Horn
Betten Reiter
Am Kuhberg 7
Tel. 0810/810707

4020 Linz
Betten Reiter
Landstr. 113
Tel. 0810/810707

4060 Leonding
Betten Reiter
Kornstr. 14
Tel. 0810/810707

4600 Wels
Betten Reiter
Ringstr. 8
Tel. 0810/810707

6020 Innsbruck
MOOSBRUCKER
Innrain 11a,
Ursulinenhof
Tel. 0512/571713

6833 Weiler
Weiler Möbel
Bundesstr.
Tel. 05523/62115

7501 Unterwart
Betten Reiter
Steinamangerer,
Bundesstr. 323
Tel. 0810/810707

8054 Graz
Betten Reiter
Weblinger Gürtel 25
Tel. 0810/810707

8430 Leibnitz
Betten Reiter
Leopold-Figl-Str. 4
Tel. 0810/810707

9020 Klagenfurt
Betten Reiter
Völkermarkterstr. 242
Tel. 0810/810707

9500 Villach
Betten Reiter
Ludwig-Walter-Str. 53
Tel. 0810/810707

Schweiz

3421 Lyssach
Schlafhaus
Bernstr. 3/5
Tel. 034/4457778

4704 Niederbipp
Heinz Roth
Wydenstr. 12
Tel. 032/6331437

6340 Baar
Möbel Infanger
Sihlbruggstr. 109
Tel. 041/7614520

8004 Zürich
Me-First.ch
Hohlstr. 221
Tel. 043/5408448

Deutschland

01067 Dresden
Autohaus Dresden
Bremer Str. 18a
Tel. 0351/863030

01067 Dresden
Spielaxie
Webergasse 1
Tel. 0351/4850765

01099 Dresden
TraumKonzept Dresden
Hoyerswerdaer Str. 20
Tel. 0351/8029603

01259 Dresden
Hutloff Einrichten
Lockwitztalstr. 20
Tel. 0351/318460

01259 Dresden
Betten Richter
Bahnhofstr. 9
Tel. 0351/2037018

01307 Dresden
das stuhlhaus
Nicolaistr. 1
Tel. 0351/5637610

01445 Radebeul
Kriesten
Meißner Str. 511
Tel. 0351/8328630

01587 Riesa
Bürohaus Jung
Hauptstr. 95
Tel. 03525/72050

01896 Pulsnitz
Lindenkreuz
Ziegenbalgplatz 6
Tel. 035955/72559

01968 Senftenberg
Bettenhaus Linke
Markt 8
Tel. 03573/792727

01983 Großräschen
Autohaus Hannuschka
Gewerbestr. 3
Tel. 035753/2070

02625 Bautzen
Betten Jänchen
Seminarstr. 9
Tel. 03591/490399

02681 Schirgiswalde
Betten Jänchen
Rämischstr. 9
Tel. 03592/502024

04109 Leipzig
TraumKonzept Leipzig
Burgstr. 23
Tel. 0341/215808

04155 Leipzig
Betten Wiesbeck
Lindenthaler Str. 45
Tel. 0341/5640746

04275 Leipzig
JANIK
Kurt-Eisner Str. 48
Tel. 0341/3913248

04319 Leipzig-Althen
Papeterie Anett
Oertgering 12
Tel. 034291/4370

04347 Leipzig
Kriesten
Stöhrerstr. 5
Tel. 0341/244580

04442 Zwenkau
Büro-Systeme-Leipzig
Spenglerallee 5
Tel. 034203/31951

04451 Borsdorf
Autopark Borsdorf
Leipziger Str. 49
Tel. 034291/89502

06193 Petersberg-
Sennewitz
Bürotec
Karl-Liebnecht-Str. 33
Tel. 034606/2550

06667 Weißenfels
Bürotec
Friedrichstr. 7
Tel. 03443/304366

07545 Gera
Spielkiste
Heinrichstr. 30
Tel. 0365/8002745

07545 Gera
PETER HANUSCH
Ebelingstr. 2
Tel. 0365/823060

07745 Jena
H&K Einrichtungen
Kahlaische Str. 4
Tel. 03641/227560

08056 Zwickau
Porta Möbel
Äußere Schneeberger
Str. 100
Tel. 0375/27380

08523 Plauen
Möbelcenter biller
Rosa-Luxemburg-Platz 7
Tel. 03741/1620

08606 Oelsnitz
Walther
Willy-Brandt-Ring 1
Tel. 037421/1400

09126 Chemnitz
B.S.M. Bürosysteme
Augsburger Str. 33
Tel. 0371/53385217

09130 Chemnitz
Bettenhaus Ryczek
Hainstr. 110
Tel. 0371/410109

10117 Berlin
Sedus Showroom
Reinhardtstr. 29a
Tel. 030/206735840

10585 Berlin
Arnim Schneider
Wilmsdorfer Str. 150
Tel. 030/3413955

10625 Berlin
TraumKonzept
Leibnizstr. 77/78
Tel. 030/31504780

10719 Berlin
sitz-art
Uhlandstr. 159
Tel. 030/8547111

10777 Berlin
Betten Nordheim
Nollendorffplatz 8-9
Tel. 030/2166015

10777 Berlin
Büro & Wohnen Lomnitz
Spichernstr. 12
Tel. 030/31506767

10779 Berlin
Betten Nordheim
Bayrischer Platz 11
Tel. 030/23638889

10961 Berlin
Fahrradladen
Gneisenaustr. 2a
Tel. 030/6916027

12247 Berlin
Betten Anthon
Siemensstr. 14
Tel. 030/7821382

12277 Berlin
Hellmich
Hranitzkystr. 20a
Tel. 030/7224129

12627 Berlin
Medivitalis
Döbelner Str. 7
Tel. 030/99288160

13127 Berlin
Autohaus Kramm
Hauptstr. 24
Tel. 030/4749060

13507 Berlin
Betten Nordheim
Berliner Str. 13
Tel. 030/4334030

13595 Berlin
Sydow
Pichelsdorfer Str. 135
Tel. 030/3321113

14169 Berlin
Bettenhaus Schmitt
Teltower Damm 28
Tel. 030/8019070

14199 Berlin
Betten Nordheim
Breite Str. 19
Tel. 030/89702290

14467 Potsdam
famos liegen & sitzen
Dortustr. 66
Tel. 0331/2709495

14467 Potsdam
More und Wolf
Charlottenstr. 20
Tel. 0331/613896

14547 Beelitz
Schachtschneider
Automobile
Zum Bahnhof 1
Tel. 033204/4740

16227 Eberswalde
Kinderparadies
Potsdamer Allee 41
Tel. 03334/33039

16816 Neuruppin
Sommerfeld
Gartenstr. 7-10
Tel. 03391/35640

17036 Neubrandenburg
Mandt
Kruseshofer Str. 7
Tel. 0395/769000

17268 Templin
Autohaus Dinnebieer
Hindenburg Str. 4
Tel. 03987209911

17489 Greifswald
ConCept & Service
Pappelallee 1
Tel. 03834/57850

18069 Rostock
Autohaus Krüger
Hawermannweg 19
Tel. 0381/8172710

18119 Warnemünde
vital & physio
Kirchenplatz 2
Tel. 0381/690111

18182 Bentwisch bei
Rostock
info Büro-Organisation
Hansestr. 21 / Haus 2
Tel. 0381/6302460

18182 Bentwisch
Bruhn & Schlie
Zum Süderholz 3
Tel. 0381/2524900

18439 Stralsund
Autozentrum Eggert
Gustower Weg 13
Tel. 03831/262021

19061 Schwerin
Glagla
Nikolaus-Otto-Str. 8
Tel. 0385/646400

20095 Hamburg
TRAUM STATION
Gertrudenstr. 3
Tel. 040/322536

20095 Hamburg
Sesselei
Steinstr. 5-7
Tel. 040/30393525

20095 Hamburg
Sedus Showroom
Rosenstr. 2
Tel. 040/63670536

20255 Hamburg
Betten-Sievers
Osterstr. 143
Tel. 040/409569

21073 Hamburg-
Harburg
Oelmann
Schwarzenbergstr. 21
Tel. 040/774787

21244 Buchholz
Bettenwelt Köhlmann
Steinbecker Str. 38-40
Tel. 04181/8660

21335 Lüneburg
Bettenstudio
Bei der St. Lamberti
Kirche 8
Tel. 04131/404858

21465 Wentorf
Knutzen Wohnen
Südreder 10-12
Tel. 040/73937790

21682 Stade
Chr. Heinrich Waller
Hansestr. 25
Tel. 04141/400834

21682 Stade
Köhlmann Schlafkultur
Bremervörder Str. 122
Tel. 04141/46044

21762 Otterndorf
Krooss
Himmelreich 25-31
Tel. 04751/2209

22047 Hamburg
Eichtal
Ölmühlenweg 43
Tel. 040/69420447

22299 Hamburg-
Winterhude
Das Bett
Hudtwalcker Str. 11
Tel. 040/485830

22399 Hamburg
Teppich Stark
Poppenbütteler Bogen 94
Tel. 040/6116680

22587 Hamburg-
Blankenese
Rumöller Betten
Elbchaussee 582
Tel. 040/860913

22609 Hamburg
Rumöller Betten
Osdorfer Landstr. 131
(Elbe Einkaufszentrum)
Tel. 040/8003772

22763 Hamburg
Immer im Zimmer
Eulenstr. 95
Tel. 040/32516276

22941 Bargteheide
Sammeln & Schenken
Rathausstr. 25b
Tel. 04532/8482

23552 Lübeck
Betten Struve
Königstr. 87-89
Tel. 0451/799420

23552 Lübeck
SITZEN ... und mehr
Hüxterdamm 2b
Tel. 0451/74540

23879 Mölln
DieLeiLa
Hauptstr. 57
Tel. 04542/9079970

24103 Kiel
SIT LINE
Fleethörn 59
Tel. 0431/970222

24103 Kiel
das Bett KOMPLETT
Wall 42
Tel. 0431/94043

24103 Kiel
Dela Möbel
Eggerstedtstr. 7-9
Tel. 0431/93050

24143 Kiel
Knutzen
Asmusstr. 19-21
Tel. 0431/74808

24568 Kaltenkirchen
Dodenhof
Auf dem Berge 1
Tel. 04191/7000

24944 Flensburg
Alles zum Schlafen
Osterallee 2-4
Tel. 0461/1683274

24975 Hürup
Knutzen Wohnen
Hauptstr. 57
Tel. 04634/938313

25355 Barmstedt
Max Bieberstein
Chemnitzer Str. 4
Tel. 04123/2796

25524 Itzehoe
Hennecke
Leuenkamp 6
Tel. 04821/7704200

25746 Heide
Knutzen Wohnen
Hamburger Str. 109
Tel. 0481/680112

25813 Husum
Knutzen Wohnen
Schobüller Str. 52
Tel. 04841/804408

25899 Niebüll
Knutzen Wohnen
Ostring 4
Tel. 04661/902027

26122 Oldenburg
Schuhhaus Kosy
Gaststr. 9
Tel. 0441/14739

26129 Oldenburg
Bettenhaus U. Heintzen
Posthalterweg
(Familia-Einkaufsland)
Tel. 0441/794299

26131 Oldenburg
Bettenhaus U. Heintzen
Hauptstr. 109
Tel. 0441/950870

26180 Rastede
HOBENSIEFKEN
Mühlenstr. 11
Tel. 04402/2146

26316 Varel
H. Roßkamp
Ziegelstr. 10
Tel. 04451/2222

26340 Neuenburg
Remmling WohnAkzente
Urwaldstr. 22
Tel. 04452/919060

26632 Ihlow
C. Smid
Auricher Str. 1-3
Tel. 04941/95860

26676 Barßel
Pekeler
Am Krümme Kamp 5
Tel. 04499/921007

26721 Emden
Gebr. Barghoorn
Boltentorstr. 5-7
Tel. 04921/20535

26871 Papenburg
Betten Gersmann
Hauptkanal links 76
Tel. 04961/2667

27374 Visselhövede
Deco + Betten Röhrs
Große Str. 5
Tel. 04262/94123

27419 Sittensen
Tergus Rückenmöbel
Scheeßeler Str. 32a
Tel. 04282/508397

27472 Cuxhaven
Bettenhaus Nöhren
Strichweg 6-8
Tel. 04721/554461

27580 Bremerhaven
Betten Aissen
Lange Str. 118-120
Tel. 0471/57041

27798 Hude
Backhus
Parkstr. 14
Tel. 04408/1828

28195 Bremen
Betten Heise
An der Weide 31
Tel. 0421/324191

28195 Bremen
Uwe Heintzen
Am Wall 165-167
Tel. 0421/327307

28857 Syke
Wagner Wohnen
Barrier Str. 33
Tel. 04242/92100

28857 Syke
Schüttler Buchhandel
Schlowiede 1
Tel. 04242/60452

28870 Posthausen
Dodenhof
Posthausen
Tel. 04297/3360

29227 Celle
Abenhausen
Hannoversche Heerstr. 127
Tel. 05141/95520

29386 Hankensbüttel
Ullrich
Bahnhofstr. 4
Tel. 05832/1260

29525 Uelzen
Bürowelt Köhn
Am Funkturm 4
Tel. 0581/903614

29549 Bad Bevensen
Möbel Reck
Krummer Arm 5 + 9
Tel. 05821/41031

30159 Hannover
Das Bett
Hinrich-Wilhelm-Kopf-
Platz 4
Tel. 0511/304960

30827 Garbsen
Möbel Hesse
Robert-Hesse-Str. 3
Tel. 0511/27978100

30938 Großburgwedel
Hotes Schlafkultur
Hannoversche Str. 2
Tel. 05139/895533

31135 Hildesheim
Pfeffer-Bürotechnik
Daimlerring 2A
Tel. 05121/7515253

31135 Hildesheim
Kolbe Bettenland
Bavenstedter Str. 50
Tel. 05121/514450

31224 Peine
Klawiter
Am Markt 3
Tel. 05171/76400

31547 Rehburg-Loccum
Schumacher
Leeser Str. 15
Tel. 05766/96080

31737 Rinteln
Betten Maack
Weserstr. 31
Tel. 05751/42072

31785 Hameln
Betten Knemeyer
Emmernstr. 14
Tel. 05151/3720

32425 Minden
Schlafstudio Lüniger
Stiftsallee 61
Tel. 0571/91191251

32429 Minden
J.C.C. Bruns
Trippeldamm 20
Tel. 0571/882362

32584 Löhne
Möhle Sitz + Schlaf-
kultur
Lübbecke Str. 17
Tel. 05732/6266

32676 Lügde-Niese
Dirk Eggert
Köterbergstr. 21
Tel. 05283/1000

32839 Steinheim
Bettenstudio Köller
Industriestr. 32-34
Tel. 05233/7467

33098 Paderborn
Thamm
Alte Torgasse 9
Tel. 05251/281454

33106 Paderborn
Johannknecht-Büroform
Frankfurter Weg 10a
Tel. 05251/779800

33129 Delbrück-
Westenholz
Möbel Hansel
Knäppenstr. 26-30
Tel. 02944/9850

33378 Rheda-Wieden-
brück
Ranzenfee
Freigerichtstr. 8-14
Tel. 05242/968610

33602 Bielefeld
Betten Kirchhoff
Goldstr. 6
Tel. 0521/61293

33607 Bielefeld
Betten Kramer
Heeper Str. 175-177
Tel. 0521/932000

33616 Bielefeld
Steinhagener Betten-
und Matratzenservice
Jöllnbecker Str. 143

33649 Bielefeld
Schlafkultur
Sunderweg 4 (gegen-
über IKEA)
Tel. 0521/4174417

33649 Bielefeld
marei
Gütersloher Str. 204
Tel. 0521/417320

33689 Bielefeld-Sen-
nestadt
Steinhagener Betten-
und Matratzenservice
Elbeallee 45-47

33719 Bielefeld-Heepen
Steinhagener Betten-
und Matratzenservice
Salzuffer Str. 14

33739 Bielefeld-Jölln-
beck
BETTEN VIKINGS
Jöllnbecker Str. 534
Tel. 05206/3377

33803 Steinhagen
Steinhagener Betten-
und Matratzenservice
Waldbadstr. 9-13

34117 Kassel
Ochmann Schlafkultur
Wilhelmsstr. 6
Tel. 0561/20756640

34119 Kassel
edelmann-bike
Goethestr. 37-39
Tel. 0561/17769

34123 Kassel
Georg Mattheus
Falderbaumstr. 24
Tel. 0561/9594933

34131 Kassel-Wilhelms-
höhe
Hillebrand
Liegen+Sitzen
Wilhelmshöher Allee 274
Tel. 0561/32073

34346 Hedemünden
Betten Kraft
Mündener Str. 9
Tel. 05545/6312

34497 Korbach
Bettenhaus Brack
Lengefelder Str. 2-4
Tel. 05631/2652

34537 Bad Wildungen
Rödiger
Brunnenstr. 21
Tel. 05621/2501

34560 Fritzlar
Morbitzers Papershop
Kasseler Str. 16
Tel. 05622/3701

35396 Gießen
Delta Bike Sports
Wingert 17
Tel. 0641/55998770

35576 Wetzlar
Möbel Schmidt
Hintergasse 13
Tel. 06441/42071

35576 Wetzlar
Betten Ruhe
Langgasse 33
Tel. 06441/47080

35745 Herborn
Das Bettenhaus Herborn
Sandweg 4
Tel. 02772/5729933

36039 Fulda-Horas
Möller Schlafkultur
Schlitzer Str. 80-82
Tel. 0661/55013

36251 Bad Hersfeld
Schul-Zeit Lassner
Friedloser Str. 28
Tel. 06621/917647

37073 Göttingen
Betten Heller
Kornmarkt 8
Tel. 0551/522000

37083 Göttingen
Betten Heller
Geismar Landstr. 16
Tel. 0551/5220012

37170 Uslar
Autohaus Siebrecht
Wiesenstr. 15
Tel. 05571/9230782

37688 Beverungen
Betten+Hotel Schübeler
Lange Str. 28
Tel. 05273/21881

38100 Braunschweig
ergoconcept
Steinweg 12
Tel. 0531/2392790

38108 Braunschweig
Sperling
Hermann-Blenk-Str. 17
Tel. 0531/3789147

38112 Braunschweig
Das neue Bett
Hansestr. 30
Tel. 0531/55552

38259 Salzgitter
Klaper Schreibwaren
Marktplatz 1
Tel. 05341/35330

38518 Gifhorn
Göttel
Im Heidland 28
Tel. 05371/3365

38723 Seesen
Jesse
Triftstr. 33
Tel. 05381/94700

39307 Genthin
Ideen von A-Z
Brandenburger Str. 38
Tel. 03933/806053

39340 Haldensleben
Fundgrube von A-Z
Hagenstr. 41
Tel. 03904/720333

40212 Düsseldorf
Betten Hönscheidt
Schadowstr. 82
Tel. 0211/6018490

40213 Düsseldorf
Betten Hönscheidt
Benrather Str. 9
Tel. 0211/325618

40217 Düsseldorf
Form in Form
Herzogstr. 1
Tel. 0211/356655

40237 Düsseldorf
re-Cycler-Petra Rewald
Herderstr. 26-28
Tel. 0211/683585

40547 Düsseldorf-
Oberkassel
Schlafstudio Schoening
Hansaallee 38
Tel. 0211/572020

40667 Meerbusch
kdp objekteinrichtung
Am Meerkamp 22-24
Tel. 02132/99300

40764 Langenfeld
Das Bett Kuckenber
Marktplatz 6
Tel. 02173/73042

40822 Mettmann
Möbel Lensing
Neanderstr. 2
Tel. 02104/70897

40878 Ratingen
Betten Isenbügel
Oberstr. 48
Tel. 02102/22822

41061 Mönchenglad-
bach
Betten Baues
Fliethstr. 69
Tel. 02161/179144

41462 Neuss
Bettambiente
Venloer Str. 125
Tel. 02131/911230

41748 Viersen
Möbel Klinkhamels
Kanalstr. 59-61
Tel. 02162/373960

41812 Erkelenz
Friedrich Viehausen
Kölner Str. 16a+b
Tel. 02431/96690

42275 Wuppertal
Betten Beck
Steinweg 8
Tel. 0202/590034

42499 Hückeswagen
Möbel Happel
Industriestr. 6
Tel. 02192/931213

42551 Velbert
Richwien
Kurze Str. 14
Tel. 02051/52774

42657 Solingen
Der Andere Laden
Neuenhofer Str. 14
Tel. 0212/80568

44135 Dortmund
Betten Bormann
Hamburger Str. 110
Tel. 0231/9580600

44141 Dortmund
THOMAS STUDIO
Heiliger Weg 99
Tel. 0231/523790

44145 Dortmund
Schüssler
Eisenhüttenweg 7
Tel. 0231/8610770

44803 Bochum
rückenform
Auf der Heide 3
Tel. 0234/688640

44809 Bochum
Baum im Raum
Hedwigstr. 5-9
Tel. 0234/51877

44866 Bochum
Kleine Raupe
Westenfelder Str. 3
Tel. 02327/586996

45127 Essen
Rückgrat
Hindenburgstr. 25-27
Tel. 0201/24 38 444

45127 Essen
Burkhard Nolten
Hindenburgstr. 25
Tel. 0201/207962

45134 Essen
Fähradies
Frankenstr. 40-46
Tel. 0201/4308160

45468 Mülheim
Betten Beck
Leineweberstr. 35
Tel. 0208/74049373

45525 Hattingen
FIDUWA Schlafsysteme
Kreisstr. 14
Tel. 02324/593090

45657 Recklinghausen
Wilhelm Krimpert
Große Geldstr. 20
Tel. 02361/22806

- 45659** Recklinghausen
Schloemer
Zum Wetterschacht 14-18
Tel. 02361/580532
- 45665** Recklinghausen
Die Rücken-Wohlfat
Castroper Str. 45
Tel. 02361/22402
- 45964** Gladbeck
TRAUMWERKSTATT
Bachstr. 18
Tel. 02043/376001
- 46045** Oberhausen
Alb. Gentsch
Wörthstr. 8-10
Tel. 0208/857799
- 46236** Bottrop
Steinberg
Schützenstr. 18-20
Tel. 02041/29393
- 46414** Rhede
Büro Optimal Pöhlmann
Zum Kottland 17
Tel. 02872/92520
- 46459** Rees
Betten ten Hompel
Empeler Str. 87
Tel. 02851/3052
- 47051** Duisburg
Das Bett - Koopmann
Tonhallenstr. 10-12
Tel. 0203/24674
- 47138** Duisburg
H. Dahmen u. Söhne
Bahnhofstr. 35
Tel. 0203/456800
- 47249** Duisburg
AKTIVPLUS
Münchener Str. 49
Tel. 0203/7128410
- 47533** Kleve
Derksen Büroorg.
Daimlerstr. 5-7
Tel. 02821/72550
- 47533** Kleve-Kellen
Möbel Kleinmanns
Emmericher Str. 230
Tel. 02821/715330
- 47574** Goch
Betten Peters
Brückenstr. 25
Tel. 02823/29327
- 47623** Kevelaer
Möbelhaus Holtappels
Maasstr. 42-44
Tel. 02832/5582
- 47798** Krefeld
Betten Beck
Königstr. 97-101
Tel. 02151/22220
- 47807** Krefeld
BCV
Brewershofstr. 40
Tel. 02151/1549005
- 48147** Münster
Buschmann
Nevinghoff 16
Tel. 0251/2850521
- 48268** Greven
Carl Nolte
Mergenthalerstr. 11-17
Tel. 02571/160
- 48282** Emsdetten
Josef Haves
Frauenstr. 15
Tel. 02572/951030
- 48301** Nottuln
Ahlers
Appelhülsener Str. 18
Tel. 02502/9309
- 48429** Rheine
Betten-Dittrich
Osnabrücker Str. 73
Tel. 05971/7761
- 48429** Rheine
Rohlmann
Emsstr. 92-94
Tel. 05971/98750
- 48683** Ahaus
Schulten
Bahnhofstr. 81-83
Tel. 02561/93420
- 48712** Gescher
Kösters
Kirchplatz 1
Tel. 02542/7377
- 49074** Osnabrück
Betten Kirchhoff
Georgstr. 10
Tel. 0541/358440
- 49078** Osnabrück
BLZ Scherz + Cramer
Am Schürholz 1
Tel. 0541/4407118
- 49084** Osnabrück
A. Brickwedde
Albert-Brickwedde-Str. 2
Tel. 0541/584850
- 49084** Osnabrück-
Fledder
Betten Kirchhoff
Hannoversche Str. 54
Tel. 0541/358440
- 49191** Osnabrück-Belm
die 2radprofis
Bremer Str. 69
Tel. 05406/1012
- 49214** Bad Rothenfelde
transform.ing
Salinenstr. 49/51
Tel. 05424/70040
- 49219** Glandorf
Heinrich Stapel
Kolpingstr. 4
Tel. 05426/930063
- 49377** Vechta
Kurzbach
Oldenburger Str. 95
Tel. 04441/92920
- 49509** Recke
Lührmann Schreib-
waren
Hauptstr. 9
Tel. 05453/3598
- 49716** Meppen
Lanatur Möbel
Industriestr. 11
Tel. 05931/939620
- 49733** Haren/Ems
Hagen-Deymann
Lange Str. 86
Tel. 05932/2702
- 49808** Lingen
Bürobedarf Nottbeck
Burgstr. 17-19
Tel. 0591/912320
- 49808** Lingen
Woll- u. Wäschtruhe
Große Str. 13
Tel. 0591/47866
- 50226** Frechen
Schlafkultur
Ernst-Heinrich-Geist-
Str. 6-16
Tel. 02234/17576
- 50321** Brühl
Betten Meyers
Uhlstr. 78
Tel. 02232/13656
- 50354** Hürth
LUX 118
Luxemburger Str. 122-126
Tel. 02233/3909030
- 50667** Köln
Franz & Karl Voegels
Cäcilienstr. 24
Tel. 0221/2577382
- 50670** Köln
Studio Lattoflex
Hansaring 63-67
Tel. 0221/137335
- 50672** Köln
AUNOLD Orthoschlaf
Hohenzollernring 103
Tel. 0221/78879799
- 50672** Köln
TraumKonzept
Friesenplatz 17a
Tel. 0221/2571560
- 50672** Köln
Foot Solutions
Pfeilstr. 18
Tel. 0221/27260888
- 50677** Köln
Stadtrad
Bonner Str. 53-63
Tel. 0221/328075
- 50827** Köln
Betten Pohl
Ossendorfer Str. 304
Tel. 0221/592951
- 50996** Köln
Betten Bischoff
Hauptstr. 71-73
Tel. 0221/395141
- 51109** Köln
Betten Sauer
Brücker Mauspfad 539
Tel. 0221/843236
- 51379** Leverkusen
Fischers Bettenstudio
Düsseldorfer Str. 51
Tel. 02171/43141
- 51503** Rösrath
Rolf Bonn
Otto-Brenner-Str. 4
Tel. 02205/920260
- 51645** Gummersbach-
Dieringhausen
Möbel Blass
Arndtstr. 4a
Tel. 02261/77325
- 52070** Aachen
Betten Müller
Wilhelmstr. 92-94
Tel. 0241/160670
- 52080** Aachen
Krüttgen Einrichtungen
Von-Coels-Str. 90-96
Tel. 0241/550055
- 52379** Langerwehe
Möbel Hertent
Ulhaus 17
Tel. 02423/94000
- 52525** Heinsberg
Medorma Bettenhaus
Hochstr. 28
Tel. 02452/2050
- 53111** Bonn
AUNOLD Orthoschlaf
Berliner Freiheit 7
Tel. 0228/96158340
- 53115** Bonn
BETTENHAUS SCHNEIDER
Haydnstr. 55
Tel. 0228/635885
- 53117** Bonn-Graurhein-
dorf
Bio-Möbel-Bonn
An der Margarethen-
kirche 31
Tel. 0228/3362966
- 53359** Rheinbach
Polsterhalle Bürger
Koblenzerstr. 29a
Tel. 02226/16614
- 53881** Euskirchen
Betten Walther
Narzissenweg 23
Tel. 02251/2276
- 54290** Trier
Betten-Haag
Weberbach 7-8
Tel. 0651/436980
- 54292** Trier
WARTH Büroeinrichtung
Lindenstr. 27
Tel. 0651/69979262
- 55128** Mainz-Bretzen-
heim
Bettenwelt
Am Schleifweg 12-14
Tel. 06131/333830
- 55129** Mainz-Hechts-
heim
Möbel Mahler
Barcelona-Allee 12
Tel. 06131/894660
- 55232** Alzey
Betten-Rauch
Nibelungenstr. 30
Tel. 06144/9985444
- 55271** Stadecken-
Elsheim
Uwe Fakundiny
Bovoloner Allee 4
Tel. 06136/9229933
- 55283** Nierstein
Trapp Bürobedarf
Oberdorfstr. 51
Tel. 06133/60532
- 55543** Bad Kreuznach
bcb bürocenter
Bosenheimer Str. 282c
Tel. 0671/886420
- 55543** Bad Kreuznach
Möbel Mayer
Siemensstr. 3
Tel. 0671/887220
- 56218** Mülheim-Kärlich
Betten Walther
Jungenstr. 18
Tel. 0261/25050
- 56218** Mülheim-Kärlich
PSSST Bettenhaus
Spitalsgraben 8
Tel. 02630/49366
- 56412** Heiligenroth
Bettenhaus Inkelhofen
Industriestr. 12-14
Tel. 02602/997595
- 56566** Neuwied
Bettenhaus Inkelhofen
Breslauer Str. 55
Tel. 02631/353666
- 57078** Siegen
Irlé & Heuel
An den Weiden 37
Tel. 0271/80090
- 57368** Lennestadt
Meyer Bettenhaus
Helmut-Kumpf-Str. 7
Tel. 02723/95690
- 57462** Olpe-Biggesee
Meyer Bettenhaus
Franziskaner Str. 12-14
Tel. 02761/90986
- 57518** Betzdorf
Schumann Hans
Wilhelmstr. 22
Tel. 02741/936570
- 57614** Niederwambach-
Breibach
Möbel Hoffmann
Auf der Rotbitz 16
Tel. 02681/956220
- 57647** Nistertal
Pantheil
Brückenstr. 29
Tel. 02661/98720
- 58099** Hagen (Boele)
Schürmann
Hagener Str. 10a-12
Tel. 02331/688682
- 58119** Hagen
Otto Blesel
Spannstiftstr. 56
Tel. 02334/928516
- 58332** Schwelm
Betten Schmerbeck
Rheinische Str. 2
Tel. 02336/472492
- 58507** Lüdenscheid
Hübner
Am Wendelpfad 6
Tel. 02351/60282
- 58540** Meinerzhagen
Lienenkämpfer
Hauptstr. 2
Tel. 02354/2313
- 58636** Iserlohn
Schlafsysteme Breiden
Baarstr. 108-112
Tel. 02371/155445
- 59063** Hamm-Süden
Betten Kutz
Ahornallee 2
Tel. 02381/926058
- 59174** Kamen
Möcking einrichten
Nordstr. 4-6
Tel. 02307/10232
- 59348** Lüdinghausen
Franz Rüschkamp
Seppenrader Str. 17
Tel. 02591/79790
- 59348** Lüdinghausen
Klaus Höcke
Janackerstiege 1
Tel. 02591/3088
- 59423** Unna
buschkamp
Massener Str. 147
Tel. 02303/251400
- 59557** Lippstadt
B&W office world
Rigaer Str. 15
Tel. 02941/28689010
- 59590** Geseke
Sedus Systems
Salzkottener Str. 65
Tel. 02942/501165
- 59929** Brilon
Braun
Am Ratmerstein 9
Tel. 02961/2075
- 60311** Frankfurt
Betten-Zellekens
Sandgasse 6/Am Park-
haus Hauptwache
Tel. 069/4200000
- 60313** Frankfurt
balans
Bleichstr. 17
Tel. 069/13379668
- 60386** Frankfurt
Betten-Zellekens
Wächtersbacher Str. 88-90
Tel. 069/4200000
- 60431** Frankfurt
dormiCIEL
Raimundstr. 27
Tel. 069/533253
- 61203** Reichelsheim
Diether Rücken-Fit
Im Mühlahl 25
Tel. 06035/921512
- 61250** Usingen
Betten Günther
Obergasse 14
Tel. 06081/15551
- 61348** Bad Homburg
Möbel Meiss
Louisenstr. 98
Tel. 06172/67900
- 61440** Oberursel
Betten Steinecker
Untere Hainstr. 2
Tel. 06171/973710
- 63128** Dietzenbach
Gesundheitsforum Löhr
Wilhelm-Leuschner-
Str. 52
Tel. 06074/7280454
- 63179** Obertshausen
Betten Block
Schubertstr. 12
Tel. 06104/75537
- 63225** Langen
Zweirad Schneider
Dorotheenstr. 8-10
Tel. 06103/270159

- 63571** Gelnhausen
Kaufhaus Lauber
Hanauer Landstr. 18
Tel. 06051/96690 
- 63741** Aschaffenburg
Breitinger
Maybachstr. 3
Tel. 06021/34980 
- 63814** Mainaschaff
Roos
Humboldtstr. 1
Tel. 06021/780005 
- 63897** Miltenberg
Assmann Schlafsysteme
Breitendieler Str. 38
Tel. 09371/3676 
- 64295** Darmstadt
Büro-Goertz
Hindenburgstr. 36
Tel. 06151/33399 
- 64354** Reinheim
Heidi's Papeterie
Ludwigstr. 2
Tel. 06162/4411 
- 64658** Fürth
Buchhandlung Valentin
Heppenheimer Str. 10
Tel. 06253/5450 
- 64711** Erbach
dasbett.
Hauptstr. 28
Tel. 06062/9197888 
- 64720** Michelstadt
Seitz
Erbacher Str. 60
Tel. 06061/949910 
- 64846** Groß-Zimmern
Matratzenwelt
Waldstr. 55
Tel. 06071/42825 
- 65185** Wiesbaden
Riemenschneider
Bahnhofstr. 19-21
Tel. 0611/377528 
- 65203** Wiesbaden
Betten Winkler
Hagenauer Str. 36
Tel. 0611/306494 
- 65239** Hochheim/M.
t-raum.de
Frankfurter Str. 24
Tel. 06146/83380 
- 65375** Oestrich-Winkel
Bettenhaus Becker
Hauptstr. 63
Tel. 06723/5011 
- 65611** Brechen
Betten Günther
Bahnhofstr. 32a
Tel. 06438/920820 
- 65795** Hattersheim
Sedus Showroom
Philipp-Reis-Str. 2
Tel. 06190/93170 
- 66111** Saarbrücken
Betten Dettweiler
Am Steg 3
Tel. 0681/35353 
- 66127** Saarbrücken
Polster Kobs
An den Ziegelhütten 9-11
Tel. 06898/31185 
- 66740** Saarlouis
Horst Condé
Zeppelinstr. 25
Tel. 06831/4876540 
- 67071** Ludwigshafen
Sallai Bürogestaltung
Hedwig-Laudien-Ring 43
Tel. 0621/54133 
- 67227** Frankenthal
Betten Lang
Schnurrigasse 24
Tel. 06233/27154 
- 67292** Kirchheimbo-
landen
Louis Steitz Secura
Bischheimer Str. 16
Tel. 06352/40020 
- 67346** Speyer
Lattoflex Store
Gilgenstr. 5
Tel. 06232/6799697 
- 67454** Haßloch
Horsch Raumkonzept
Werkstr. 4-6
Tel. 06324/810797 
- 67547** Worms
Rauch Polsterland
Klosterstr. 47
Tel. 06241/977255 
- 67655** Kaiserslautern
Betten Ziegler
Kerststr. 21-23
Tel. 0631/366750 
- 67657** Kaiserslautern
B.Ziegler-Matr.Fachm.
Mainzer Str. 83
Tel. 0631/3402959 
- 67663** Kaiserslautern
City-Polster
Merkurstr. 16
Tel. 0631/3503390 
- 68161** Mannheim
Mayer & Rexing
M7 16-17
Tel. 0621/105542 
- 68169** Mannheim
KAHL Büroeinrichtungen
Industriestr. 17-19
Tel. 0621/324990 
- 68239** Mannheim
Katz Einrichtungshaus
Offenburger Str. 20
Tel. 0621/476011 
- 69115** Heidelberg
Betten Opel
Rohrbacher Str. 91
Tel. 06221/13170 
- 69168** Wiesloch
Erwin Krauser
Hesselgasse 37
Tel. 06222/92380 
- 69493** Hirschberg-
Leutershs.
Raumausstattung Bock
Bahnhofstr. 21
Tel. 06201/51456 
- 70188** Stuttgart
Firnhaber
Talstr. 124
Tel. 0711/4860180 
- 70199** Stuttgart
Max Rudolf Pahl
Vogelrainstr. 21
Tel. 0711/6200740 
- 70565** Stuttgart
Liener Büromöbel
Schulze-Delitzsch-Str. 16
Tel. 0711/7819490 
- 70806** Kornwestheim
Kleemann
Enzstr. 20-22
Tel. 07154/83060 
- 70839** Gerlingen
Sanitätshaus Glotz
Dieselstr. 19-21
Tel. 07156/17898250 
- 71063** Sindelfingen
Körner Raum und
Design
Wurmbergstr. 3-5
Tel. 07031/875812 
- 71229** Leonberg
Betten Leo
Eltinger Str. 56,
Römergalerie
Tel. 07152/902401 
- 71332** Waiblingen
Hess
Schänzle 9 - Industrie-
gebiet Eisental
Tel. 07151/1718300 
- 71394** Kernen i.R.
KLUHN ErgonoMIX
Karlst. 35
Tel. 07151/910120 
- 72070** Tübingen
Ernst Tausch
Lange Gasse 25
Tel. 07071/22495 
- 72202** Nagold
Georg Köbele
Calwer Str. 23-25
Tel. 07452/8280 
- 73430** Aalen
Schwäpo-Shop
Reichsstädter Str. 5-9
Tel. 07361/594381 
- 73447** Oberkochen
Kaufmann Schlafwerk
Heidenheimer Str. 21
Tel. 07364/919288 
- 73479** Ellwangen
Betten Bruder
Schmiedstr. 17
Tel. 07961/91800 
- 73614** Schorndorf
UHLIG Lederwaren
Joh.-Phil.-Palm-Str. 20
Tel. 07181/5790 
- 74072** Heilbronn
Reha-Team
Bahnhofstr. 7
Tel. 07131/7240700 
- 74072** Heilbronn
Das Taschenhaus-Stütz
Weinsberger Str. 17/1
Tel. 07131/942027 
- 74072** Heilbronn
Seel Schreibwaren
Am Wollhaus 6
Tel. 07131/644610 
- 74078** Heilbronn
Waldenmaier
Wannenäckerstr. 51
Tel. 07131/96560 
- 74080** Heilbronn-
Böckingen
Fahrrad-Bruckner
Kanalstr. 9
Tel. 07131/41750 
- 74223** Flein
Betten Braun
Erlachstr. 43-49
Tel. 07131/50050 
- 74405** Gaildorf
Betten Buck
Bahnhofstr. 71
Tel. 07971/6235 
- 74653** Künzelsau-
Gaisbach
Schmezer
Robert-Bosch-Str. 1
Tel. 07940/51133 
- 75175** Pforzheim
Matratzen Traum
Östl.Karl-Friedrich-Str. 20
Tel. 07231/102014 
- 75392** Deckenpfronn
Aichele
Daimlerstr. 24-26
Tel. 07056/4756 
- 76133** Karlsruhe
Rad + Tat
Waldstr. 58
Tel. 0721/22238 
- 76185** Karlsruhe
Hief + Heinzmann
Wattstr. 1
Tel. 0721/972270 
- 76189** Karlsruhe
Polster Penell
Durmshheimer Str. 159
Tel. 0721/815959 
- 76227** Karlsruhe-
Durlach
ZURELL sitzen + liegen
Pfnalzstr. 25
Tel. 0721/4908253 
- 76227** Karlsruhe-
Durlach
Betten Ritter
Pfnalzstr. 85
Tel. 0721/494570 
- 76532** Baden-Baden
Papeterie Höll
Gernsbachstr. 13
Tel. 07221/955610 
- 76571** Gaggenau-
Ottenau
KH Raumausstattung
Furtwänglerstr. 23
Tel. 07225/97590 
- 76646** Bruchsal
Betten Mangei
Kaiserstr. 46-48
Tel. 07251/97450 
- 76646** Bruchsal
Schlaf-Trend 2000
Mergelgrube 31
Tel. 07251/959500 
- 76829** Landau
Leder Horn
Königstr. 15-19
Tel. 06341/919293 
- 76889** Steinfeld
bast raum & wohnen
Barbara-Labbe-Str. 2
Tel. 06340/8191 
- 77652** Offenburg
BÜRO URIOT
Kinzigstr. 22
Tel. 0781/91410 
- 77652** Offenburg
Rückengerecht leben
Haselwanderstr. 28
Tel. 0781/9483501 
- 77709** Oberwolfach
Dirk Armbruster
Wolfftalstr. 18
Tel. 07834/869690 
- 78052** Villingen-
Schwenningen
Tour
Neuer Markt 14
Tel. 07721/8786090 
- 78054** VS-Schwen-
ningen
Big Bett
Schluchseestr. 85
Tel. 07720/858580 
- 78073** Bad Dürkheim
Möbel-Center Braun
Robert-Bosch-Str. 12
Tel. 07726/92310 
- 78136** Schonach
Kohler-Schätzle
Triberger Str. 14
Tel. 07722/96150 
- 78166** Donaueschingen
MAUZ SCHREINEREI
Raiffeisenstr. 19
Tel. 0771/832640 
- 78224** Singen
Kohler-Gehring
Ekkehardstr. 20
Tel. 07731/65776 
- 78532** Tuttlingen
Kohler-Gehring
Bahnhofstr. 31
Tel. 07461/162296 
- 78628** Rottweil-Neufra
Georg Köbele
Stuttgarter Str. 45
Tel. 0741/26040 
- 79098** Freiburg
Betten Striebel
Unterlinden 4
Tel. 0761/386630 
- 79102** Freiburg
HIRSCHLE
Günterstalstr. 29
Tel. 0761/72 778 
- 79108** Freiburg
Büro & Objekt
Bebelstr. 6
Tel. 0761/152080 
- 79111** Freiburg
Resin
Riegeler Str. 6
Tel. 0761/4557552 
- 79189** Bad Krozingen
Nothhelfer
Lammplatz 14-15
Tel. 07633/3120 
- 79539** Lörrach
Wäsche-Etage
Belchenstr. 15
Tel. 07621/2415 
- 79576** Weil am Rhein
Charté
Hauptstr. 208
Tel. 07621/71802 
- 79589** Binzen
Resin
Am Dreispitz 6
Tel. 07621/6660 
- 79730** Murg
Möbel Brotz
Hauptstr. 89-93
Tel. 07763/80000 
- 80331** München
Betten Rid
Neuhauser Str. 12
Tel. 089/211010 
- 80333** München
Muckenthaler Ergo-
nomie
Pacellistr. 5a
Tel. 089/2919890 
- 80469** München
OASIS Wohnkultur
Reichenbachstr. 39
Tel. 089/2021386 
- 81735** München
Dressel
Werner Düssel
Heinrich-Wieland-Str. 87
Tel. 089/6732573 
- 81829** München
Sedus Showroom
Konrad-Zuse-Platz 10
Tel. 089/2324905950 
- 82152** Planegg/Stein-
kirchen
mwbueroplanung
Semmelweisstr. 8
Tel. 089/890578910 
- 82178** Puchheim
Southbag
Aubinger Weg 55
Tel. 089/442383838 
- 82418** Murnau
Betten Federl
Obermarkt 25
Tel. 08841/5193 
- 82467** Garmisch-Par-
tenkirchen
BETTEN HILLENMEYER
Hindenburgstr. 49
Tel. 08821/2082 
- 83093** Bad Endorf
Möbel-Rieder
Bahnhofplatz 5
Tel. 08053/2524 
- 83278** Traunstein
Kaiser's Bettenmarkt
Klosterstr. 2
Tel. 0861/64443 
- 83301** Traunreut
Wohnwelt Jobst
Kirchholzweg 2
Tel. 08669/86190 

83435 Bad Reichenhall
Betten Zauner
Innsbrucker Str. 1
Tel. 08651/68444

83471 Berchtesgaden
Betten Zauner
Dr. Imhof-Str. 10
Tel. 08652/2938

83512 Wasserburg
Betten Klobeck
Herrengasse 3
Tel. 08071/8036

83646 Bad Tölz
Möbel Fottner
Dietramszeller Str. 10
Tel. 08041/78980

83714 Miesbach
Betten Thoba
Bahnhofstr. 6
Tel. 08025/1402

84030 Ergolding
Bettenhaus Rettenbeck
Ringstr. 6
Tel. 0871/71524

84036 Landshut
Mühdorfer
Schönbrunner Str. 20
Tel. 0871/21091

84048 Mainburg
Haimerl Heimtextilien
Abensberger Str. 22
Tel. 08751/1320

84174 Eching Weixerau
Möbelcenter biller
Mühlenstr. 18
Tel. 08709/9290

84307 Eggenfelden
Der Neue Ruck-Zuck
Karl-Rolle-Str. 43
Tel. 08721/781650

85053 Ingolstadt
Hillenbrand
Zainerstr. 5
Tel. 0841/965824

85053 Ingolstadt
DAS BETT
Asamstr. 2
Tel. 0841/940705

85386 Eching bei
München
Mileana
Bahnhofstr. 4
Tel. 089/31903650

85405 Nandlstadt
Farben Pichler
Marktstr. 10
Tel. 08756/333

85652 Landsham
RM Büro
Am Moosrain 3
Tel. 089/94417690

86150 Augsburg
Betten Huber
Schmiedgasse 22
Tel. 0821/33938

86199 Augsburg
Weber Büroeinrichtung
Gögginger Str. 105a
Tel. 0821/2623521

86653 Monheim
Möbel Maßner
Donauwörther Str. 39
Tel. 09091/5979

86899 Landsberg/Lech
Betten Nägele
Lechwiesen Str. 66
Tel. 08191/59522

87435 Kempten
Staehtlin Papeterie
Klostersteige 12-14
Tel. 0831/521700

87435 Kempten
Staehtlin Einrichtung
In der Brandstatt 7
Tel. 0831/5217045

87527 Sonthofen
Betten Segger
Grüntenstr. 15a
Tel. 08321/26555

87600 Kaufbeuren
Betten Nägele
Gutenbergstr. 9b
Tel. 08341/40708

87700 Memmingen
Schlummerland
Rudolf-Diesel-Str. 12
Tel. 08331/494499

87719 Mindelheim
Betten Nägele
Krumbacher Str. 27
Tel. 08261/70222

88069 Tettngang
J. A. Bueble
Grabenstr. 13
Tel. 07542/7486

88131 Lindau
TK-Tec & Design
Lugecksiedlung 5
Tel. 08332/9479206

88161 Lindenberg
Betten Specht
Hauptstr. 26
Tel. 08381/940133

88212 Ravensburg
Lattoflex Store
Eisenbahnstr. 17
Tel. 0751/35505939

88299 Leutkirch
Betten Frehner
Wangener Str. 9
Tel. 07561/4501

88471 Laupheim
Möbel-Russ
Bronner Str. 2
Tel. 07392/4789

88630 Pfullendorf
KlaiberSchreibenSchule
Äußerer Mühlweg 18
Tel. 07552/408645

89073 Ulm
TraumKonzept Ulm
Frauenstr. 21
Tel. 0731/65774

89150 Laichingen
Betten Striebel
Geislinger Str. 15
Tel. 07333/922172

89179 Beimerstetten
Bettenhaus Kuhn
Bahnhofstr. 7
Tel. 07348/6269

89231 Neu-Ulm
Möbel Mahler
Borsigstr. 15
Tel. 0731/140420

89312 Günzburg
BR Design
Jahnstr. 3 1/2
Tel. 08221/2078350

89312 Günzburg
Feha Büro-Technik
Robert-Koch-Str. 6
Tel. 08221/9180

90402 Nürnberg
Neubauer
Lorenzer Str. 5
Tel. 0911/225217

90402 Nürnberg
Bettenhaus Bühler
Findelgasse 4
Tel. 0911/3754210

90408 Nürnberg
DuoDomi
Kleinreuther Weg 87
Tel. 0911/47776900

90449 Nürnberg
Gracklauer
Willstätterstr. 60
Tel. 0911/6722107

90475 Nürnberg
Möbel Linnert
Feuchter Str. 7
Tel. 0911/830729

90482 Nürnberg
Spielwaren Schweiger
Eslarner Str. 2-4
Tel. 0911/2491750

90482 Nürnberg
Betten Rüger
Ostendstr. 182
Tel. 0911/9549911

90518 Altdorf
Rüger 1881
Oberer Markt 19a
Tel. 09187/8330

91054 Erlangen
Bettenhaus Bühler
Hauptstr. 2
Tel. 09131/24461

91522 Ansbach
Reidelshöfer
Brauhausstr. 15
Tel. 0981/9538950

92224 Amberg
Lange
Marienstr. 6
Tel. 09621/15269

92281 Königstein
Ledwinsky
Neuhauser Str. 34
Tel. 09665/91410

92318 Neumarkt
Lederwaren Romstöck
Obere Marktstr. 44
Tel. 09181/6491

92377 Penzberg
Betten Federl
Karlst. 28
Tel. 08856/8045748

92637 Weiden
R² Bürodiesign
Stresemannstr. 1
Tel. 0961/6346850

92637 Weiden
Frey Wohnen
Georg-Stöckel-Str. 18
Tel. 0961/4018280

93047 Regensburg
Betten Schur
Ludwigstr. 2-4
Tel. 0941/55891

93309 Kelheim
Möbel Gassner
Riedenburger Str. 14
Tel. 09441/50440

93413 Cham
Frey Wohnen
Mittelweg 23
Tel. 09971/408600

94032 Passau
Mühdorfer
Heiliggeistgasse 9
Tel. 0851/33361

94145 Haidmühle/Bayr.
Wald
Mühdorfer
Dreisesselstr. 3
Tel. 08556/96000

94469 Deggendorf
JARKOVSKY
Weidenstr. 2+6
Tel. 0991/370810

95032 Hof
Möbelcenter biller
An den Mühlwiesen 2
Tel. 09281/540110

96052 Bamberg
büro spies
Laubanger 17b
Tel. 0951/962230

96052 Bamberg
Betten Friedrich
Obere Königsstr. 43
Tel. 0951/27578

96317 Kronach
Heller
Bahnhofsplatz 11
Tel. 09261/964792

96524 Neuhaus-Schier-
schnittz
Meusel Objekteinr.
Bahnhofstr. 24
Tel. 036764/7890

97070 Würzburg
Das Bett
Spielgelstr. 15-17
Tel. 0931/4041760

97076 Würzburg/
Lengfeld
Kevekordes Ergonomie
Am Sonnenhof 16
Tel. 0931/2876196

97080 Würzburg
Steinmetz
Schweinfurter Str. 9
Tel. 0931/3040830

97421 Schweinfurt
Möbel Mager
Wolfsgasse 22-26
Tel. 09721/22992

97523 Schwanfeld
Fähr Raum und Design
Hauptstr. 8
Tel. 09384/97370

97618 Niederlauer
Matratzenland Dräger
An der Bahn 7
Tel. 09771/62260

97688 Bad Kissingen
Schlafzentrum Eckstein
Hartmannstr. 20a
Tel. 0971/1213

97762 Hammelburg
Schlafcenter Hufnagel
Dr. Georg-Schäfer-Str. 5
Tel. 09732/786195

97828 Marktheidenfeld
Emmerich
Brückenstr. 1
Tel. 09391/3446

97922 Lauda-Königs-
hofen
Wegert
Antoniusstr. 34
Tel. 09343/4007

99085 Erfurt
partner
Leipziger Platz 9
Tel. 0361/5518500

99867 Gotha
Profi-Line Gotha
Gayerstr. 45
Tel. 03621/735651



Adam Opel AG

Kunden Info Center
D - 65423 Rüsselsheim
Hotline 0180/55510*
antwort@opel-infoservice.de
www.opel.de

ADVANSIA Marketing GmbH

Frielinghauser Str. 5, D - 59071 Hamm
Tel. 02388/8400
daniela.lohmann@advansa.com
www.markenbettwaren.de

aeris GmbH

Ahrntaler Platz 2 - 6
D - 85540 Haar b. München
Tel. 089/9005060, Fax 089/9039391
info@aeris.de, www.aeris.de

Airex AG

Industrie Nord 26, CH - 5643 Sins
Tel. 0041 41/7896600
Fax 0041 41/7896660
info@my-airex.com
www.my-airex.com
Generalvertretung in Deutschland:
Gaugler&Lutz OHG
www.gaugler-lutz.de

ALVI – Alfred Viehhofer GmbH & Co.

Pfennigbreite 44, D - 37671 Hörter
Tel. 05271/97510, Fax 05271/975149
info@alvi.de, www.alvi.de

bellicon deutschland gmbh

Wilhelm-Ruppert-Str. 38 / E3
D - 51147 Köln
Tel. 02203/202220, Fax 02203/202229
info@bellicon.de, www.bellicon.com

Blackroll AG

Hauptstr. 17, CH-8598 Bottighofen
Tel. 0049 7141/3098853-0,
Fax 0049 7141/3098853-9
support@blackroll.com
www.blackroll.com

Camping-Schuh GmbH

Daimlerstr. 28, D - 71701 Schwieberdingen
Tel. 07150/947940, Fax 07150/4737
info@camping-schuh.de
www.camping-schuh.de

chung shi – ME & Friends AG

Rudolf-Diesel-Ring 11
D - 83607 Holzkirchen
Tel. 01805/608980*
Fax 01805/6089820*
info@chung-shi.de, www.chung-shi.com

Daimler AG

Daimler Customer Assistance Center N.V.
Postfach 1456, NL - 6201 BL Maastricht
Tel. 00800/1777777, (gebührenfrei
aus dem europäischen Festnetz)
Fax 069/95307255
cs.deutschland@cac.mercedes-benz.com
www.mercedes-benz.de

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG

Espanstraße 36, D - 91238 Offenhausen
Tel. 09158/17700, Fax 09158/17701
info@dauphin-group.com
www.dauphin-group.com

Die Spiegelburg

Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG
Hafenweg 30, D - 48155 Münster
Tel. 0251/414110, Fax 0251/4141160
info@coppenrath.de
www.coppenrath.de

Eckerl Jablonski Kammler Witte GbR - SLASHPIPE® Company

Josefstr. 9, 59379 Selm
Tel. 0157/35666146, Fax 03212 632170
info@slaspipe.com, www.slaspipe.com

ERGOBASE Reiner Dickhaus

Postfach 1110, D - 82351 Weilheim
Tel. 0881/4460, Fax 0881/4470
info@ergobase.com
www.ergobase.com

ErgoPack Deutschland GmbH

Hanns-Martin-Schleyer-Str. 21
D - 89415 Lauingen
Tel. 09072/702830, Fax 09072/7028329
info@ergopack.de, www.ergopack.de

FLEXI-SPORTS GmbH

Grafinger Str. 24, D - 81671 München
Tel. 089/4502870, Fax 089/45028727
info@flexi-sports.com
www.flexi-sports.com

Flexlift Hubgeräte GmbH

Eckendorfer Str. 115 - 117
D - 33609 Bielefeld
Tel. 0521/78060, Fax 0521/7806110
verkauf@flexlift.de, www.flexlift.de
Schweiz: Steinbock AG
Gewerbestr. 14, CH - 8132 Egg b. Zürich
Tel. 01/9863030, Fax 01/9863040
info@steinbock-ag.ch
www.steinbock-ag.ch

Frischauf – Walter Tusch GmbH

Wittensteinstr. 156
D - 42285 Wuppertal
Tel. 0202/280410, Fax 0202/2804110
info@box-swing-betten.de
www.box-swing-betten.de

GANTER Shoes GmbH

Bahnhofstr. 16
A - 4775 Taufkirchen/Pram
Tel. 0043 7719/8811700
Fax 0043 7719/8811795
office@ganter-shoes.com
www.ganter-shoes.com

Hama GmbH & Co KG

Dresdner Str. 9, D - 86653 Monheim
Tel. 09091/5020, Fax 09091/502467
Sammies by Samsonite
info@sammies-schulranzen.de
www.sammies-schulranzen.de

Cocozoo

info@cocozoo.com
www.cocozoo.com
Step by Step
info@stepbystep-schulranzen.com
www.stepbystep-schulranzen.com

Herbert Waldmann GmbH & Co. KG

Peter-Henlein-Straße 5
D - 78057 Villingen-Schwenningen
Tel. 07720/601-0, Fax 07720/601-290
info@waldmann.com
www.waldmann.com

himolla Polstermöbel GmbH

Landshuter Str. 38
D - 84416 Taufkirchen/Vils
Tel. 08084/250, Fax 08084/2558
info@himolla.com, www.himolla.com

Hocoma AG

Industriest. 4, CH - 8604 Volketswil
Tel. 0041 43/4442200, Fax 0041 43/4442201
info@hocoma.com, www.hocoma.com

item Industrietechnik GmbH

Friedenstraße 107-109, D - 42699 Solingen
Tel. 0212/65800, Fax 0212/6580310
info@item24.de, www.item24.de

KaVo Dental GmbH

Bismarckring 39
D - 88400 Biberach/Riß
Tel. 07351/560, Fax 07351/561488
info@kavo.com, www.kavo.com

kiddy GmbH

Schaumbergstr. 8, D - 95032 Hof/Saale
Tel. 09281/70800, Fax 09281/708021
info@kiddy.de, www.kiddy.de

Kinnarps GmbH

Mainzer Str. 183, D - 67547 Worms
Tel. 06241/40030, Fax 06241/40031366
info.worms@kinnarps.de
www.kinnarps.de

Lattoflex

Walkmühlenstr. 93
D - 27432 Bremervörde
Tel. 04761/9790, Fax 04761/979161
info@latoflex.com, www.latoflex.com

Louis Steitz Secura GmbH + Co. KG Schuhfabriken

Vorstadt 40
D - 67292 Kirchheimbolanden
Tel. 06352/40020, Fax 06352/4002111
marketing@steitzsecura.com
www.steitzsecura.de
Österreich: F. Haberkorn, Ulmer GmbH
Hohe Brücke, A - 6961 Wolfurt
Tel. 05574/695, Fax 05574/62340
Schweiz: Maagtechnik
Bereich der Dätwyler Schweiz AG
Sonnentalstr. 8, CH - 8600 Dübendorf 1
Tel. 01/8249191, Fax 01/8215909

Lucamed International GmbH

Steinbrückstr. 19
D - 79713 Bad Säckingen
Tel. 07761/9277947, Fax 07761/9277949
info@lucamed.de, www.lucamed.de
Schweiz: Lucamed GmbH
Sarmenstorferstr. 23, CH - 5707 Seengen
Tel. 062/7771215, Fax 062/7773558
info@lucamed.ch, www.lucamed.ch

medi GmbH & Co. KG

Medicusstr. 1, D - 95448 Bayreuth
Tel. 0921/912750, Fax 0921/9128192
verbraucherservice@medi.de
www.medi.de

Metzeler Schaum GmbH

Donaustr. 51, D - 87700 Memmingen
Tel. 08331/8300, Fax 08331/830259
info@metzeler-schaum.de
www.metzeler-matratzen.de

Microsoft Deutschland GmbH

Konrad-Zuse-Str. 1
D - 85716 Unterschleißheim
Tel. 01805/672255*, Fax 01805/5251191*
kunden@microsoft.com
www.microsoft.de/hardware

Mira Art GmbH

Bünder Str. 21, D - 33613 Bielefeld
Tel. 0521/66545, Fax 0521/1369262
info@mira-art.de
www.traumschwinger.de
www.mira-art.de

Moizi Möbel GmbH

Warburger Str. 37, D - 33034 Brakel
Tel. 05272/37150, Fax 05272/371523
moebel@moizi.de, www.moizi.de

moll Funktionsmöbel GmbH

Rechbergstr. 7, D - 73344 Gruibingen
Tel. 07335/1810, Fax 07335/181300
info@moll-funktion.de
www.moll-funktion.de

officeplus GmbH

Saline 29, D - 78628 Rottweil
Tel. 0741/24804, Fax 0741/248230
info@officeplus.de, www.officeplus.de
Österreich: Ergo-Office
Engerthstr. 145, A - 1020 Wien
Tel. 01/5260818, Fax 01/5260644
info@ergo-office.at, www.sitzen.at
Schweiz: GLM Novitas GmbH
Internationale Vertretungen
Birkenstr. 47, CH - 6343 Rotkreuz
Tel. 041/2508383, Fax 041/2508282
info@glm-novitas.ch
www.glm-novitas.ch

RECARO Automotive Seating

Bereich PKW:
Stuttgarter Straße 73
D - 73230 Kirchheim/Teck
Tel. 07021/935000, Fax 07021/935339
info@recaro-automotive.com
www.recaro-automotive.com

Bereich Lkw:

Hertelsbrunnenring 2
D - 67657 Kaiserslautern
Tel. 0631/4182222, Fax 0631/4181999
cv.service@recaro-automotive.com
www.recaro-automotive.com

Riese & Müller GmbH

Feldstr. 16, D - 64331 Weiterstadt
Tel. 06151/366860, Fax 06151/3668620
team@r-m.de, www.r-m.de

Robert Bosch GmbH

Power Tools - Postfach 100156
D - 70746 Leinfelden-Echterdingen
Anwendungsberatung: 0711/40040480
www.bosch-pt.com
Österreich: Robert Bosch AG
Geiereckstr. 6, A - 1110 Wien
Hotline: 0810/144153
www.bosch-pt.at

Savas Qualitätssitze GmbH

Wiesenstr. 5, D - 52428 Jülich
Tel. 02461/9313620, Fax 02461/9313629
info@savas.biz, www.savas.biz

Sedus Stoll AG

Brückenstr. 15, D - 79761 Waldshut
Tel. 07751/84300, Fax 07751/8461300
info@sedus.de, www.sedus.de
Österreich: Sedus Stoll Ges.m.b.H.
Gumpendorfer Str. 15 / 9, A - 1060 Wien
Tel. 01/9829417, Fax 01/9829418
sedus.at@info.com, www.sedus.com
Schweiz: Sedus Stoll AG
Industriest. West 24
CH - 4613 Rickenbach
Tel. 062/2164114, Fax 062/2163828
sedus.ch@sedus.ch, www.sedus.ch

ThermaCare Wärmeerschläge und -auflagen

Pfizer Consumer Health Care GmbH
Linkstraße 10, 10785 Berlin
Tel. 030/550055-01
selbstmedikation@pfizer.com,
www.thermacare.de

Thomashilfen

Walkmühlenstr. 1
D - 27432 Bremervörde
Tel. 04761/8860, Fax 04761/88619
info@thomashilfen.de
www.thomashilfen.de

TOGU GmbH

Atzinger Str. 1
D - 83209 Prien-Bachham
Tel. 08051/90380, Fax 08051/3745
info@togu.de, www.togu.de

TOPRO GmbH

Bahnhofstraße 26 d
D - 82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141/8889390
Fax 08141/8889392
mail@topro.de, www.topro.de

TransOrt GmbH

Neuer Weg 5, D - 57392 Oberhenneborn
Tel. 02971/96110, Fax 02971/961122
info@transort.de, www.transort.de

Volkswagen AG

D - 38436 Wolfsburg
Tel. 0800/8655792436
www.volkswagen.de

VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH & Co. KG

Hochhäuser Str. 8
D - 97941 Tauberbischofsheim
Tel. 09341/887770, Fax 09341/887777
webshop@vs-moebel.de
www-vs-moebel.de

Wellco International BV

- Fitform Sitzlösungen -
Randweg 17 / Postbus 247
NL - 5680 AE Best
Tel. 0031 88/3388100
Fax 0031 88/3388199
info@wellco.de, www.fitform.net

Gemeinsam gegen Rückenschmerzen

Die vielschichtigen Ursachen von Rückenschmerzen verlangen einen ebenso vielschichtigen Lösungsansatz! Vielschichtige und aktuelle Lösungsansätze wiederum lassen sich am besten aus einer Allianz der verschiedenen medizinischen Berufsgruppen und deren Fachverbände, die sich thematisch und fachlich mit Rückenschmerzen beschäftigen, gewinnen. Viele namhafte Verbände unterstützen diese Arbeit mit ihrer Kompetenz.

Wir danken den folgenden Verbänden/Institutionen und ihren Mitgliedern für ihre Fachbeiträge



Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V.
D - 10623 Berlin
www.bvou.net



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
D - 53175 Bonn
www.dge.de | www.in-form.de



Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten - IFK e. V.
D - 44801 Bochum
www.ifk.de



Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V.
D - 10179 Berlin
www.bdp-verband.de



Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie e. V.
D - 10623 Berlin
www.dgoc.de



McKenzie Institut Deutschland/Schweiz/Österreich e. V.
D - 87672 Roßhaupten
www.mckenzie.de



Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz
CH - 5412 Gebenstorf
www.bgb-schweiz.ch



Deutscher Turner-Bund
D - 60528 Frankfurt/Main
www.dtb-online.de



Norddeutsche Arbeitsgemeinschaft Sportmedizin und Sportphysiotherapie e. V.

D - 26135 Oldenburg
www.nas-online.de



Berufsverband der Österreichischen Fachärzte für Physikalische Medizin und Rehabilitation
A - 1081 Wien
www.boepmr.at



Deutscher Verband der Ergotherapeuten e. V.
D - 76303 Karlsbad
www.dve.info



Physio Austria - Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs
A - 1060 Wien
www.physioaustria.at



Wir machen Bewegung bewusst

Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer, Deutscher GymnastikBund, DGymB e.V.
D - 65719 Hofheim/Taunus
www.dgymb.de



Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.
D - 97421 Schweinfurt
www.bechterew.de



PhysioNetzwerk GmbH
D - 27738 Delmenhorst
www.physio-netzwerk.com



Deutsches Walking Institut e.V.
78073 Bad Dürkheim
www.walking.de



Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e. V.
D - 65207 Wiesbaden Naurod
www.haltungsbewegung.de



Deutscher Kassenarztverband e.V.
Am Alten Markt 4
D - 86845 Großaitingen
Tel. 08203/90 202
Fax 08203/56 69



SART
schweizerische arbeitsgruppe für rehabilitationstraining

CH - 4009 Basel
www.sart.ch



Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
D - 30559 Hannover
www.bdr-ev.de



Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.
D - 50354 Hürth Efferen
www.dvgs.de



Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e. V.
Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner
D - 76227 Karlsruhe
www.vdbw.de



Bundesverband der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS)
D - 44139 Dortmund
www.bbgs-online.de



Forum Gesunder Rücken - besser leben e. V.
D - 65025 Wiesbaden
www.forum-ruecken.de



Verband für Turnen und Freizeit e. V.
D - 20357 Hamburg
www.vtf-hamburg.de



Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPg)
D - 53123 Bonn
www.bvpraevention.de



FPZ DEUTSCHLAND DEN RÜCKEN STÄRKEN
D - 50858 Köln
www.fpz.de



VPT Verband Physikalische Therapie
D - 22085 Hamburg
www.vpt.de



Deutsche Akademie für Gesundheit und Schlaf
D - 93053 Regensburg
www.dags.de



Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie e. V.
D - 80637 München
www.gfpo-kongress.de



WIRBELSÄULENLIGA e.V.
D - 80538 München
www.wirbelsaehlenliga.de