

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# Zwei gute Nachrichten für mehr Rückengesundheit



**D**ie Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. darf sich über eine besondere Auszeichnung freuen. Das renommierte AGR-Gütesiegel wurde vom Portal [www.label-online.de](http://www.label-online.de) des Bundesverbandes „Die Verbraucher Initiative e. V.“ auf Herz und Nieren geprüft und als „besonders empfehlenswert“ eingestuft. Des Weiteren sind Nutzen und Wirksamkeit des Konzeptes der „Neuen Rückenschule“ nun auch wissenschaftlich bestätigt.

## „Geprüft & empfohlen“ – auf das AGR-Gütesiegel ist Verlass

Schwarze Schafe gibt es in jeder Branche – auch im Bereich der Gütesiegel. Viele Menschen verlassen sich auf die vermeintlich objektiven Auszeichnungen, doch oft steckt nicht viel dahinter – kein unabhängiges Prüfverfahren, keine klar definierten Vergabekriterien und kein echter Mehrwert für den Endverbraucher. Das Portal [label-online.de](http://label-online.de) unterzieht aus diesem Grund laufend die verschiedenen Siegel einer kritischen Überprüfung und hat in diesem Zuge das AGR-Gütesiegel mit der Bestnote „besonders empfehlenswert“ bewertet.

Das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ kennzeichnet rückenfreundliche Alltagsgegenstände aus ganz unterschiedlichen Themenbereichen wie „rund um den gesunden Kinderrücken“, „Büro“, „gewerbliche Arbeitsplätze“, „Haus und Garten“, „Liegen“, „Mess- und Testgeräte“, „Mobilität“, „Schuhe“, „Sitzen“, „Sport- und Trainingsgeräte“ sowie „Therapie und Pflege“. Die Entscheidung über eine Erteilung des Siegels trifft ein unabhängiges Gremium aus Rückenexperten unterschiedlicher medizinischer/therapeutischer Fachrichtungen. Aus dem Bewertungsbericht des Gütesiegel-Tests geht hervor, dass das AGR-Gütesiegel nicht nur nach objektiven Maßstäben vergeben und laufend kontrolliert wird, sondern auch für den Verbraucher transparent ersichtlich ist, wie das Vergabeverfahren abläuft. Außerdem trägt das Gütesiegel laut Testbericht, „maßgeblich zur

Produktion von rückenrechtlichen Alltagsgegenständen bei“ und ist „unabhängig und glaubwürdig“. Der tatsächliche Nutzen und die Verlässlichkeit des AGR-Gütesiegels wurden damit erneut mit dem bestmöglichen Resultat bekräftigt. Bereits 2005 hatte die Zeitschrift Ökotest dem AGR-Label die Bestnote „sehr gut“ erteilt.

## Bewegung statt Stress: Die Wirksamkeit der „Neuen Rückenschule“ ist wissenschaftlich bestätigt

Die „Neue Rückenschule“ ist ein ganzheitlicher, bio-psycho-sozialer Ansatz zugunsten eines gesunden Rückens. Neben Übungen unter fachkundiger Anleitung lernen die Teilnehmer auch, was Rücken-

bauen und den Teilnehmern Angst vor chronischen Rückenschäden zu machen, wie es in vielen älteren Programmen der Fall war. Bei der „Neuen Rückenschule“ lautet das Motto, dass sich die Schmerzen mit einigen einfachen Übungen und dem richtigen Alltagsverhalten meist gut in den Griff bekommen lassen. Dies bedeutet somit nicht nur positive Veränderungen auf der körperlichen Ebene, sondern auch einen tief greifenden „Lebenswandel“ zu gesundheitsbewusstem Verhalten und zu mehr Energie und Lebensfreude.

Nun ist die Effektivität der „Neuen Rückenschule“ auch wissenschaftlich erwiesen. Ein Team aus Wissenschaftlern der Universität Jena unter der Studienleitung von Prof. Dr. med. Hans-Christoph Scholle, auf Initiative des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. (Wiesbaden) und mit beratender Begleitung der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (Bonn), bescheinigte dem Programm positive Auswirkungen nicht nur auf die Rückengesundheit, sondern auch auf das Gesamtbefinden.



AGR-geprüfte Sportgeräte finden ihren Einsatz in der „Neuen Rückenschule“. Bild: AGR/TOGU

schmerzen verursachen kann und wie sie ihren Alltag rückenfreundlicher gestalten können – ein Ziel, dem sich auch die AGR verschrieben hat. Da auch psychische Belastungen wie Stress der Auslöser für Rückenprobleme sein können, ist ein neuer Blickwinkel auf die Themen Rückengesundheit und Rückenschmerzen ebenfalls Teil des Konzeptes: Die „Neue Rückenschule“ vermittelt Mut und Zuversicht anstatt zusätzlich Stress aufzu-

Ein gesunder und schmerzfreier Rücken – die AGR mit dem AGR-Gütesiegel und die „Neue Rückenschule“ setzen sich auch in Zukunft dafür ein, dass dies kein unerreichbares Wunschziel bleibt. Gerade beim Thema Rückenschmerz ist Prävention sinnvoll. Dies haben auch die Krankenkassen erkannt und fördern für ihre Versicherten die Teilnahme an der „Neuen Rückenschule“.

Weiterführende Informationen zu einem rückenrechtlichen Alltag, zu rückenrechtlichen Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte sind auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie-Ratgeber“ und dem Ratgeber „AGR-MAGAZIN“ zum Preis von 12,95 Euro bei der AGR (Tel. **04284/926 99 90** oder [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien)) erhältlich. ■

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

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

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
 Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
[info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)  
 Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:  
**Rothenburg & Partner**  
**Medienservice GmbH**  
 Friesenweg 5 f  
 22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
 Fax +49 (0) 40/889 10 82  
[redaktion@rothenburg-pr.de](mailto:redaktion@rothenburg-pr.de)  
[www.medipresse.de](http://www.medipresse.de)  
[www.rothenburg-pr.de](http://www.rothenburg-pr.de)

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Qualität  
in der  
Rückenschule

Konföderation der  
deutschen Rückenschulen

Die „Neue Rückenschule“ wurde entwickelt von der Konföderation der deutschen Rückenschulen.

Forum  
Gesunder  
Rücken

Die Studie zur „Neuen Rückenschule“ wurde initiiert von Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.

Geprüft & empfohlen  
AGR

Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.