**Praktische Tipps für einen rückengerechten Alltag**

**Kostenloser Patientenratgeber „AGR-MAGAZIN“ ab sofort erhältlich**

In der neuesten Ausgabe des Magazins „Rückenschmerzen vermeiden“ informiert die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. umfangreich über die Ursachen von Rückenschmerzen und die Anforderungen, die an rückengerechte Alltagsprodukte zu stellen sind. Die neue Ausgabe bietet auf 55 Seiten eine große Fülle an Fachinformationen, Expertenmeinungen und Übungen zum Thema Rückengesundheit. Das Magazin liegt mittlerweile in über 7.600 Arztpraxen und Therapiezentren aus.

Die jüngste Ausgabe bietet zahlreiche Praxistipps für einen rückengerechten Alltag, um Rückenschmerzen zu vermeiden. Somit ist das Magazin eine wertvolle Unterstützung in der Therapie. Neben ausführlichen Informationen zu Ursachen von Rückenschmerzen und dem AGR-Gütesiegel enthält die Ausgabe auch einen ausführlichen Beitrag zum Thema „Akuter Bandscheibenvorfall: meist kein Grund für eine OP“. Was in diesem Fall zu tun ist, erfahren Sie im Interview mit dem Orthopäden Dr. Martin Buchholz.

Alltagsgegenstände, die nachweislich besonders rückengerecht sind, zertifiziert die AGR mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“. Diese Produkte können einen großen Beitrag zu einem rückenfreundlichen Umfeld leisten – zum Beispiel im Büro, Auto, bei der Gartenarbeit, beim Heimwerken oder beim Sport. Zu den einzelnen Themengebieten lassen unabhängige Experten ihr fundiertes Fachwissen einfließen. Darüber hinaus bringen zahlreiche Übungen Bewegung in den Alltag, wodurch Rückenschmerzen wirkungsvoll vermieden werden können.

**AGR geschulte und zertifizierte Fachgeschäfte auf einem Blick**

Einen schnellen Überblick über geschulte und zertifizierte Fachgeschäfte bietet ein Verzeichnis im hinteren Teil des Magazins: Dort sehen Sie auf einen Blick, in welchen Orten AGR-geprüfte Produkte erhältlich sind und eine qualifizierte Beratung im Vordergrund steht. Im Verzeichnis finden Sie alle Kontaktdaten auf einem Blick.

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

**Über die AGR**

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

**Kurz und Bündig**

Die 30. Ausgabe des AGR-Magazins ist ab sofort kostenlos verfügbar. In diesem informiert die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. über die Ursachen von Rückenschmerzen und gibt wertvolle Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag. Neben interessanten Neuigkeiten zu zahlreichen rückengerechten Alltagsgegenständen mit AGR-Gütesiegel bietet das Magazin das fundierte Fachwissen unabhängiger Experten. Das neue AGR-Magazin liegt in über 7.600 Arztpraxen und Therapiezentren aus.