

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## Rückenfreundliches Zuhause: Gesund schlafen, wohnen und leben

**W**ährend immer mehr Arbeitgeber darauf achten, ihre Büros mit rückengerechten Möbeln auszustatten, sieht es in vielen deutschen Haushalten noch anders aus. Ein Großteil der Betten, Stühle und Sofas ist zwar bequem, aber oft in die Jahre gekommen oder nicht sonderlich ergonomisch konzipiert worden. Das kann schnell zu Beschwerden und Verspannungen führen. Passende Möbel sind für Verbraucher oft nicht eindeutig erkennbar. Deshalb hat es sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zur Aufgabe gemacht, für mehr Orientierung im Produktdschungel zu sorgen und dadurch Rückenschmerzen von Beginn an vorzubeugen. Besonders rückenfreundliche Möbel werden deshalb mit dem unabhängigen Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet, das von einem medizinisch-therapeutischen Gremium vergeben wird.

Es beginnt schon am frühen Morgen: Wer auf einer durchgelegenen Matratze aufwacht, die zusätzlich die falsche Härte für die eigenen

Bedürfnisse hat, startet bereits schlecht in den Tag. Wenig rücken-gerechte Stühle, Sessel und Sofas in Wohn- und Esszimmer lassen das Familienessen am Wochenende oder das gemeinsame Fernsehen nach Feierabend schnell zur Herausforderung werden. „Ergonomische Möbel ermöglichen eine individuelle Anpassung an den Nutzer, um seinen Bedürfnissen gerecht zu werden“, erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken. Die AGR zertifiziert besonders rückenfreundliche Möbel aus dem Ess-, Wohn- und Schlafbereich mit ihrem Gütesiegel, das von einem unabhängigen Experten-Gremium aus Ärzten und Therapeuten verliehen wird. Verbraucher können dadurch die richtige Wahl treffen, um einem schmerzenden Rücken vorzubeugen und ihren Alltag entspannt zu bestreiten.

### Schmerzfrei und erholt schlafen

Wer morgens nur schwer aus dem Bett kommt und über den Tag unter Verspannungen leidet, sollte Lattenrost und Matratze auf den Prüfstand stellen. Häufig sind diese bereits älter oder passen nicht zueinander. Viel rückengerechter sind dagegen moderne Bettsysteme, die aus einer flexiblen Unterfederung und einer darauf abgestimmten Matratze bestehen. Unterschieden wird zwischen zwei Varianten: Bei Bettsystemen mit einer einstellbaren Unterfederung kann diese jederzeit individuell angepasst werden, eine System-Unterfederung dagegen legt den Fokus auf die Matratze. Sie ermöglicht körpergerechtes Liegen und unterstützt die Wirbelsäule. Der Vorteil beider Systeme: Sie fördern nächtliche Bewegungen und nehmen Rücksicht auf die Bedürfnisse des Besitzers. Die Bandscheiben können regenerieren und verspannte Muskeln werden entlastet. Zusätzlich sorgen die Bettsysteme für eine gute Belüftung und Luftzirkulation. Auch die Maße des Bettes spielen eine Rolle: Mindestens 100 cm breit sollten sie sein, in der Länge sind 20 cm länger als Körpergröße empfehlenswert.



Aktion Gesunder Rücken e. V.

### Rückengerecht speisen mit der ganzen Familie

Gerade bei gemeinsamen Mahlzeiten und dem Beisammensitzen mit Familie und Freunden wird viel Zeit im Essbereich verbracht. Deshalb sollte es nicht nur auf dem Teller gesund zugehen. Viele Stühle sind zwar komfortabel, belasten aber den Rücken. „Jeder Mensch hat einen natürlichen Bewegungsdrang. Esszimmerstühle, die das AGR-Gütesiegel tragen, fördern dynamisches Sitzen“, informiert Detjen. Das entlastet nicht nur die Wirbelsäule und die Bandscheiben, sondern hilft der Muskulatur und wirkt sich sogar positiv auf die Psyche aus. Empfehlenswert ist ein Wechselspiel vom aktiven zum passiven Sitzen. Das ermöglichen neigbare Sitzflächen und Rückenlehnen. Zusätzlich sollte die Rückenlehne ähnlich der Lendenwirbelsäule geformt sein, um diese zu stützen. Die Sitzhöhe sollte auf die Körpergröße angepasst sein.

### Gemütlich wohnen und den Rücken schonen

Im Wohnbereich ist man mit Polstermöbeln konfrontiert, die nach langem Sitzen Schmerzen verursachen



AGR

Aktion Gesunder Rücken e. V.



© moizi / Aktion Gesunder Rücken e. V.



können. Hier lautet das Stichwort individuelle Anpassbarkeit. So gibt es beispielsweise Couch-Modelle, bei denen beim Kauf verschiedene Sitzhöhen und -tiefen ausgewählt und miteinander kombiniert werden können. Das eignet sich besonders für Haushalte mit mehreren Personen - so kann auf die Bedürfnisse jeder Person eingegangen werden. Beim Sesselkauf sollte man Probe sitzen und sichergehen, dass der Sitz in Tiefe, Breite und Höhe zum eigenen Körperbau passt. Die Rückenlehne von Sofas sollte eine wirbelsäulengerechte Form haben und mindestens bis zur Schulter reichen, um ausreichend zu stützen. Bei Relaxsesseln muss sie leicht verstellbar sein, um den Rücken und die Sitzfläche gemeinsam in Liegeposition bringen zu können. Wer das Sofa lieber zum Liegen nutzt, sollte auf eine Ausziehfunktion achten.

Wer richtig sitzt, reduziert die Belastung für den Rücken. Beim aufrechten Sitzen sollten die Füße bequem den Boden berühren können, Ober- und Unterschenkel bilden circa einen 90°-Grad-Winkel. Generell gilt: Öfter mal die Sitzposition ändern oder in den Werbepausen aufstehen - umso häufiger man sich bewegt,



desto besser kann man Schmerzen vorbeugen.

#### Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de).

### KURZ & BÜNDIG

Ob im Schlaf-, Wohn- oder Esszimmer: Zuhause begegnen uns immer wieder wenig ergonomische Möbel, die der Rückengesundheit schaden können. Um das zu verhindern, können Verbraucher auf das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. achten. Zertifiziert sind beispielsweise Bettsysteme mit einer flexiblen Unterfederung, die sich individuell an den Nutzer anpasst und einer Matratze, die Rücken und Wirbelsäule beim Liegen unterstützt. Das sorgt für einen erholsamen Schlaf und schont den Rücken. Am Mittagstisch unterstützen Stühle mit neigbarer Sitzfläche und Rückenlehne dynamisches Sitzen - dadurch wird der natürliche Bewegungsdrang gefördert. Relaxsessel und Sofas sollten beim Kauf unbedingt Probe gesessen werden. Außerdem gibt es Couch-Modelle, die verschiedene Sitzhöhen miteinander kombinieren und so insbesondere für mehrere Nutzer mit unterschiedlichen Bedürfnissen geeignet sind. Die Rückenlehne von Sessel und Sofa sollte die Form der Wirbelsäule unterstützen und mindestens bis zu den Schultern reichen.



© Himolla / Aktion Gesunder Rücken e. V.



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

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: Zuhause**  
 Stader Straße 6  
 27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0  
 Fax +49 (0) 4761/926 358 810  
 info@agr-ev.de  
 www.agr-ev.de  
 Ansprechpartnerin: Kim Jagels

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

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
 redaktion@rothenburg-pr.de  
 www.medipresse.de  
 www.rothenburg-pr.de