

Aktion Gesunder Rücken e.V.

## Ergonomiefallen vermeiden – Ihrem Rücken zuliebe

Die neuen „rückenSignale“: Praktische Tipps für einen gesünderen Alltag

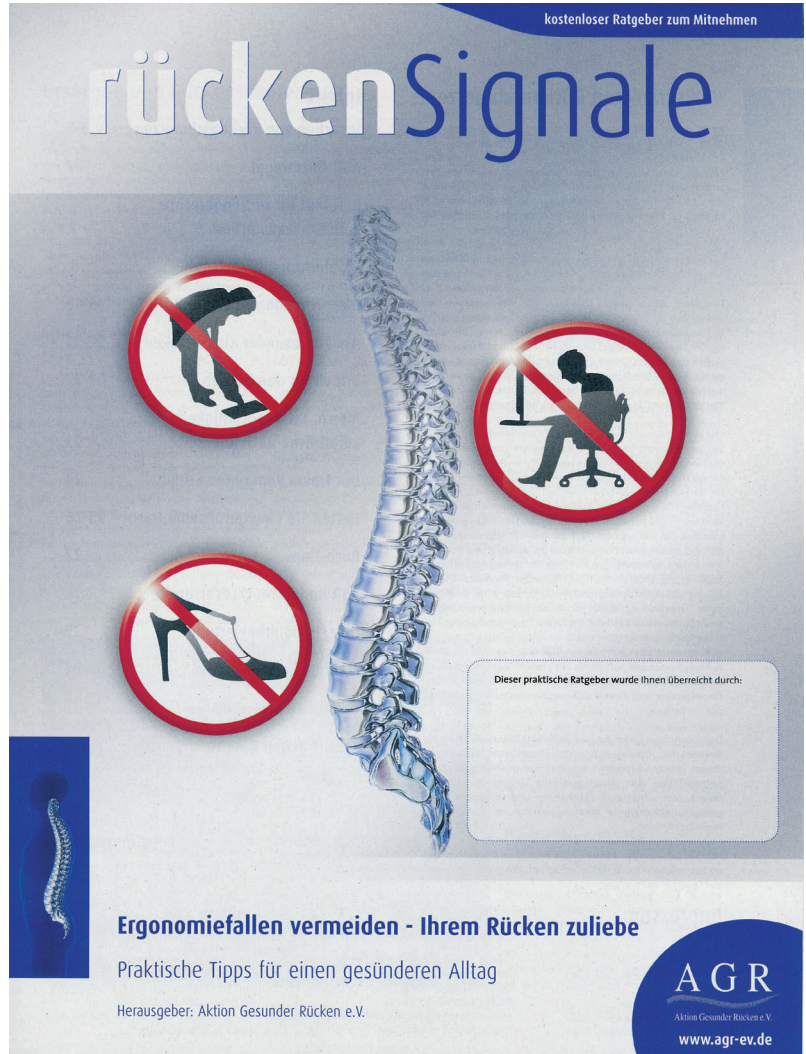


**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

(agr) Rückenschmerzen – für viele von uns gehören sie zum täglichen Leid. Rund 80 Prozent aller Mitteleuropäer haben mindestens einmal in ihrem Leben daran zu knapsen, und selbst vielen Viertklässlern ist das Stechen im Kreuz nicht fremd. Schicksal Rückenschmerzen? Das muss nicht sein. Mit dem richtigen Verhalten und ergonomisch gestalteten Gebrauchsgegenständen lassen sich viele Rückenbeschwerden vermeiden bzw. lindern. Hilfreiche Tipps für eine rückenfreundliche Alltagsgestaltung gibt die neue Ausgabe des kostenlosen Ratgebers „rückenSignale“ der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR).

Wissenswertes rund ums Thema Rückengesundheit, klar und verständlich vermittelt – darum geht es in „rückenSignale“. Neben den zentralen Themen wie der Aufklärung über die Ursachen von Rückenschmerzen und den neuesten medizinischen Erkenntnissen stehen vor allem die Möglichkeiten der Prävention im Mittelpunkt. Zu langes oder schlicht falsches Sitzen, Liegen, Gehen, Stehen oder Rad fahren sowie ergonomisch schlechte Arbeitsplätze – ob im Büro, in der Schule oder privat: Das alles ist Gift für die Wirbelsäule.

Mit rückergechten Alltagsprodukten vom Schreibtisch über Autositze und Bettssysteme bis hin zum Fahrrad lassen sich Rückenprobleme vermeiden. Häufig können bereits bestehende Probleme vielfach zumindest minimiert werden. Hilfestellung bei der Auswahl leistet das anerkannte AGR-Gütesiegel: Als „Geprüft & empfohlen“ sind solche Alltagsgegenstände gekennzeichnet, die von einer unabhängigen me-



dizinisch-therapeutischen Expertenkommission als besonders rückenfreundlich bewertet wurden.

Erhältlich sind die neuen „rückenSignale“ in über 7000 kompetenten ärztlichen und

therapeutischen Praxen sowie im Internet. Unter [www.agr-ev.de/betroffene/medien](http://www.agr-ev.de/betroffene/medien) steht der Ratgeber zum kostenfreien Download bereit. Außerdem kann die Zeitschrift direkt bei der Aktion Gesunder Rücken e. V. angefordert werden.



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

### KURZ UND BÜNDIG:

(agr) Rückenschmerzen – für viele von uns gehören sie zum täglichen Leid. Doch das muss nicht sein. Mit dem richtigen Verhalten und ergonomisch gestalteten Gebrauchsgegenständen lassen sich viele Rückenbeschwerden vermeiden bzw. lindern. Hilfreiche Tipps für eine rückenfreundliche Alltagsgestaltung gibt die neue Ausgabe des kostenlosen Ratgebers „rückenSignale“ der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR), deren

unabhängiges Gütesiegel besonders rückergechte Produkte auszeichnet. Erhältlich sind die neuen „rückenSignale“ in über 7000 kompetenten ärztlichen und therapeutischen Praxen sowie im Internet. Unter [www.agr-ev.de/betroffene/medien](http://www.agr-ev.de/betroffene/medien) steht der Ratgeber zum kostenfreien Download bereit. Außerdem kann die Zeitschrift direkt bei der Aktion Gesunder Rücken e. V. angefordert werden.

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

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
info@agr-ev.de  
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  
bahr@rothenburg-pr.de  
www.medipresse.de  
www.rothenburg-pr.de