

# Pressemitteilung

Bremervörde, März 2023

# AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Mach mit, bleib fit: Tag der Rückengesundheit am 15. März

## Aktiv für einen gesunden Rücken



**BdR**  
BUNDESVERBAND  
deutscher Rückenschmerz

**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

**15. März 2023**  
Tag der Rückengesundheit

## Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand



Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wirbt bundesweit mit einem Aktionstag für die Bedeutung eines gesunden Rückens und erklärt, was man dafür tun kann und sollte.

Videos auf der Website zum Tag der Rückengesundheit motivieren mitzumachen, Rücken und Nacken selbst zu trainieren sowie Autositze ergonomisch anzupassen.

Viele Förderer bieten auch eigene Aktionen - im Web oder vor Ort - zum Mitmachen an. Weitere Informationen dazu: [www.agr-ev.de/tdr](http://www.agr-ev.de/tdr)

*Was hilft gegen Rückenschmerzen? Wie kann ich meinem Rücken etwas Gutes tun? Und warum sollte ich das überhaupt? Diesen Fragen widmet sich der "Tag der Rückengesundheit" am 15. März 2023. Initiatoren sind die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Neben Veranstaltungen - im Web oder vor Ort - bietet die Website zum Aktionstag auch Videos mit Rückenübungen, ein Booklet zum Download und ein Gewinnspiel.*

Das Motto des Aktionstags "Rückengesund – mit Herz, Hand und Verstand" legt Wert darauf, dass der Einzelne nicht nur versteht, dass ein rückengerechtes Leben wichtig für die eigene Gesundheit ist, sondern dies auch spürt und aktiv lebt. "Wir wollen mit unserem Aktionstag Aufmerksamkeit und mehr Bewusstsein für das Thema Rückengesundheit schaffen", sagt AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen.

### **Zahlreiche Aktionen und Informationen rund um Rückenfitness**

Anlässlich des Tags der Rückengesundheit bietet die Aktion Gesunder Rücken für die Bevölkerung spezielle Informationsangebote wie Videos mit Übungen für Rücken und Nacken. "In einem Drei-Minuten-Video erfahren Sie zudem, wie Sie Ihren Autositz optimal einstellen können", wirbt Detjen für das kostenlose Angebot von Rücken-Experten für die gesamte Bevölkerung. Weitere Tipps zu Prävention und Therapie sowie Informationen zu rückengerechten Produkten für alle Lebensbereiche und Altersklassen - vom Autositz, über Schulranzen bis hin zu Matratzen - gibt es das ganze Jahr über auch auf der Website der AGR. "Denn unser komplettes Leben – unser Alltag, unser Verhalten in Beruf und Freizeit – zählt auf unsere Rückengesundheit ein", sagt Detjen.

Drei von vier Menschen in Deutschland leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. "Genau deswegen sind Aktionstage wie dieser zum Volksleiden Nummer 1 in Deutschland so wertvoll und wichtig", bestätigt Boris Thomas, Geschäftsführer des mittelständischen Bettenherstellers lattoflex. Das Unternehmen zählt zur Gruppe der Förderer des Tags der Rückengesundheit und beteiligt sich am Aktionstag mit einem kostenlosen Live-Online-Seminar zum Thema "Schmerzfrei schlafen". Dieses und weitere Web- oder Vor-Ort-Angebote sind im Veranstaltungskalender zum Aktionstag im Internet unter [www.agr-ev.de/tdr](http://www.agr-ev.de/tdr) zu finden. Dort erwarten Sie auch weitere Informationen zum Tag der Rückengesundheit, zahlreiche Videos, ein Booklet mit Gesundheitsinformationen sowie ein Gewinnspiel.

### **Experten Service für Journalisten**

Sie wollen mehr über unsere Themen erfahren oder würden gerne selbst mit einem Rücken-Experten sprechen? Dann wenden Sie sich an uns! Wir vermitteln Ihnen gerne einen Kontakt. Gerne bieten wir Ihnen auch konkrete Verbraucher-Tipps zum Thema Rückengesundheit.

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Lara Meyer

Presse und Projekte

Tel: +49 4761 – 926358315

Mail: [lara.meyer@agr-ev.de](mailto:lara.meyer@agr-ev.de)

### **Über die Aktion Gesunder Rücken e. V.**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wurde 1995 gegründet und ist ein unabhängiger Verein mit Sitz in Bremervörde (Niedersachsen). Wichtigstes Ziel ist die Förderung der Rückengesundheit. Dazu zeichnet die AGR besonders rückengerechte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus. Zudem schult die Aktion Gesunder Rücken auch Fachhändler und Therapeuten zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit und arbeitet eng mit unabhängigen Experten zusammen. Der Verein bündelt Informationen aus dem medizinischen Umfeld, die bei der Entwicklung rückengerechter Produkte hilfreich sind und fördert so den direkten Wissenstransfer zwischen Medizin und Herstellern. Der Verein bereitet aktuelle Daten und wissenschaftliche Erkenntnisse verbrauchernah auf und unterstützt die Forschung zur Vermeidung von Rückenschmerzen. Die AGR versteht sich als Schnittstelle für Informationen über Schmerzursachen und deren Vermeidung sowie Therapiemöglichkeiten. Weitere Informationen: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

## Das AGR-Gütesiegel

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. hat das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ als Entscheidungshilfe für Verbraucher entwickelt. Damit zeichnet der Verein ausschließlich Produkte aus, die als „rückengerecht“ eingestuft werden. Für diese Beurteilung kommt eine unabhängige Prüfkommision – bestehend aus Ärzten



und Therapeuten verschiedener Fachgebiete – zusammen und unterzieht unterschiedlichste Produkte strengen Prüfkriterien. Kommt die Kommission im Rahmen ihrer multidisziplinären Untersuchung zu dem Ergebnis, dass die Produkte eine rückengerechte Konstruktion aufweisen, werden diese mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Damit dient es Verbrauchern beim Kauf von ergonomischen Alltagshilfen, wie beispielsweise Büromöbel, Autositze oder auch Schulranzen, als optimale Orientierungshilfe. Die Unabhängigkeit der Prüfkommision gewährleistet, dass nur Produkte ausgezeichnet werden, die einen positiven Beitrag zur Rückengesundheit von Verbrauchern leisten. Diese Vorgehensweise überzeugte auch die Zeitschrift ÖKO-TEST, die ein „sehr gut“ vergab sowie das Portal „Label-online“ des Bundesverbandes „Die Verbraucherinitiative e. V.“, die das Gütesiegel mit „besonders empfehlenswert“ bewerteten.

Im Januar 2022 wurde das AGR-Gütesiegel samt Prüfprozess zudem als EU Gewährleistungsmarke ausgezeichnet – ein Aspekt, der den Qualitätsanspruch der Aktion Gesunder Rücken unterstreicht und zeigt, dass Verbraucher auf das Gütesiegel vertrauen können.

Weitere Informationen:

[www.agr-ev.de/guetesiegel](http://www.agr-ev.de/guetesiegel)



## Ansprechpartner für Presseanfragen:

Lara Meyer  
Tel. +49 4761 – 926358315  
E-Mail: [lara.meyer@agr-ev.de](mailto:lara.meyer@agr-ev.de)

Malte Kammann  
Tel. +49 4761 – 926358318  
E-Mail: [malte.kammann@agr-ev.de](mailto:malte.kammann@agr-ev.de)