

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# Bewegtes Lernen

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zertifiziert Schul- und Kindermöbel



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e. V.

**M**it der Einschulung beginnt ein neuer Lebensabschnitt, meist für die ganze Familie. Die frisch gebackenen Schulkinder gehören jetzt zu den „Großen“ und es warten spannende Aufgaben auf die neuen ABC-Schützen. Doch ein langer Schultag ist besonders für Erstklässler eine große Herausforderung. Zahlreiche neue Eindrücke, aufmerksames Zuhören und langes Stillsitzen sind für die Kleinen noch sehr ungewohnt. Gerade das konzentrierte Sitzen widerstrebt dem natürlichen Bewegungsdrang und bedeutet auch für den Rücken eine Belastung. Denn Kinderrücken sind für Bewegung gemacht. Die Wirbelsäule befindet sich noch im Wachstum und kann sich nur durch ausreichend Bewegung und häufige Positionswechsel uneingeschränkt entwickeln. Diese Bedürfnisse erfüllen die Schul- und Kindermöbel, die das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. tragen. Das AGR-Gütesiegel wird an Alltagsprodukte verliehen, die von einer unabhängigen Expertenkommission als besonders rückenfreundlich eingestuft werden.

## Bewegter Schultag stärkt Kindern den Rücken

Nicht nur in der Schule, sondern auch zuhause und in ihrer Freizeit verbringen Kinder die meiste Zeit im Sitzen. Die Folgen dieser Entwicklung sind zunehmende Rückenbeschwerden bereits bei Kindern und Jugendlichen. Umso wichtiger ist es, trotz des täglichen Sitzmarathons Bewegung in den Alltag zu integrieren. Ein aktiver Tag kommt nicht nur dem Rücken zugute, sondern beeinflusst auch



(Foto: AGR/VS)



(Foto: AGR/moll)

die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit der Schüler positiv. Einige Hersteller von Kindermöbeln bieten für die Schule und den Schreibtisch im Kinderzimmer innovative und gleichzeitig rückengerechte Lösungen an, die sich für die Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel qualifiziert haben:

### Moizi: Kufen sorgen für mehr Schwung

Die Kinderstühle von Moizi bringen mit Hilfe von Kufen schaukelnd Bewegung in den Tag. Ein zusätzliches Dämpfungssystem federt Stoßbelastungen ab und ermöglicht auch seitliche Bewegungen beim Sitzen, wodurch die Wirbelsäule entlastet wird. Vorteil: Die Stühle wachsen mit und lassen sich an verschiedene Körpergrößen anpassen.

### VS: Wippmechanik ermöglicht dreidimensionale Bewegungen

Die Besonderheit der Schreibtischstühle von VS ist eine eigens entwickelte und patentierte dreidimensionale Wippmechanik, die zum Bewegen in alle Richtungen anregt. Die Sitzfläche der Stühle lässt sich indi-

viduell einstellen und zu allen Seiten neigen. Neben klassischen Schreibtischstühlen sind auch die Hocker Hokki und Hokki+ von VS zertifiziert. Als ergänzende, „temporäre“ Sitzgelegenheit animieren die Hocker dank ihres konvexen Standfußes zu ständigen Haltungswechseln und entlasten dadurch Wirbelsäule und Gelenke.

### moll: Drehstuhl mit vielen Verstellmöglichkeiten

Der mitwachsende Kinderdrehstuhl Maximo von moll verfügt über eine stoßgedämpfte Sitzfläche und lässt sich in Sitzhöhe, -tiefe und Höhe der

## AGR-Gütesiegel



Eine wichtige Entscheidungshilfe beim Kauf von rückengerechten Alltagsprodukten ist das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der AGR. Zertifiziert werden ausschließlich Gegenstände, die den hohen Anforderungen eines unabhängigen Expertengremiums genügen und als besonders rückenfreundlich eingestuft werden. Von der Zeitschrift ÖKO-TEST wurde das Siegel bereits als „sehr gut“ bewertet und von „Label-online.de“, einem Portal des Bundesverbandes „Die Verbraucher Initiative e. V.“, mit der Bestnote „besonders empfehlenswert“ ausgezeichnet.



Rückenlehne exakt an die Bedürfnisse des Kindes anpassen. Die pendelnd gelagerte Rückenlehne sorgt zudem für regelmäßige Bewegungsanreize.

#### aeris: „swoppen“ in 3D

Beim swoppster von aeris ist „bewegtes Sitzen“ der zentrale Gedanke. Der Aktivstuhl basiert auf der Technik des Büro-Klassikers swopper und schwingt dank einer Spezialfeder mühelos in alle Richtungen, sogar vertikal. Durch dieses anpassbare 3D-Konzept wird das Kind zum ständigen Wechsel der Sitzposition animiert und der Kinderrücken dank einer verbesserten Haltung permanent trainiert. Durch die Bewegung werden die Bandscheiben mit Nährflüssigkeit versorgt. Die gewölbte Form des swoppster-Sitzes sorgt für eine optimale Durchblutung von Rumpf und Beinen.

Weitere Infos zu den AGR-zertifizierten Sitzkonzepten für Kinder gibt es unter: [www.agr-ev.de/kinderschreibmoebel](http://www.agr-ev.de/kinderschreibmoebel)

#### Tisch und Stuhl müssen zusammenpassen

Nicht nur beim Stuhl, sondern auch beim Schreibtisch sollten Eltern auf Ergonomie achten. Entscheidend ist vor allem, dass sich der Tisch optimal einstellen lässt und dass Tisch und Stuhl eine Einheit bilden. Je nach aktueller Tätigkeit des Kindes sollte sich der Tisch in

der Höhe verstellen lassen und die Tischplatte unterschiedliche Neigungswinkel ermöglichen. Von Vorteil ist es ebenfalls, wenn der Tisch mit dem Kind mitwächst und über mehrere Jahre genutzt werden kann. Das AGR-Gütesiegel tragen Schreibtische der Hersteller moll, Moizi und VS. Diese lassen sich variabel anpassen und bilden zusammen mit den jeweiligen Kinderdrehstühlen einen rückengerechten (Schul-)arbeitsplatz. Zusätzliche Informationen unter: [www.agr-ev.de/kinderschreibmoebel](http://www.agr-ev.de/kinderschreibmoebel)

#### Bewegte Pausen und aktive Freizeit

Ebenso wichtig wie ein rückenfreundliches Umfeld ist ein aktiver Alltag. Wer sein Kind zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule bringt, sorgt bereits für einen gesunden Start in den Schultag. Auch aktive Pausen mit dynamischen Spielen fördern den kindlichen Bewegungsdrang und begünstigen eine gesunde Entwicklung. Eltern können ihre Kinder zusätzlich bei einer aktiven Freizeitgestaltung unterstützen und sie zu Bewegung – beispielsweise der Ausübung einer Sportart – motivieren. Denn ausreichend Bewegung ist die beste Voraussetzung für einen gesunden Rücken.

#### 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



(Foto: AGR/Moizi)

& empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zertifizierten Produkten gibt es unter: [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de)

## KURZ & BÜNDIG

Bereits Kinder und Jugendliche klagen heutzutage über Rückenschmerzen. Die Ursachen für diese Entwicklung sind neben mangelnder Bewegung auch ungeeignete Kindermöbel. Arbeitsplätze, die bewegtes Sitzen fördern, die Kinder zu ständigen Haltungswechseln anregen und sich individuell einstellen lassen, unterstützen dagegen die gesunde Entwicklung der kindlichen Wirbelsäule. Zahlreiche Kinderstühle und Schreibtische haben mit ihren ergonomischen Eigenschaften die Experten der AGR überzeugt und tragen das beliebte Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“.



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



(Foto: AGR/aeris)

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: Garten**  
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](http://www.agr-ev.de)  
Ansprechpartnerin: Tanja Cordes

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

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