

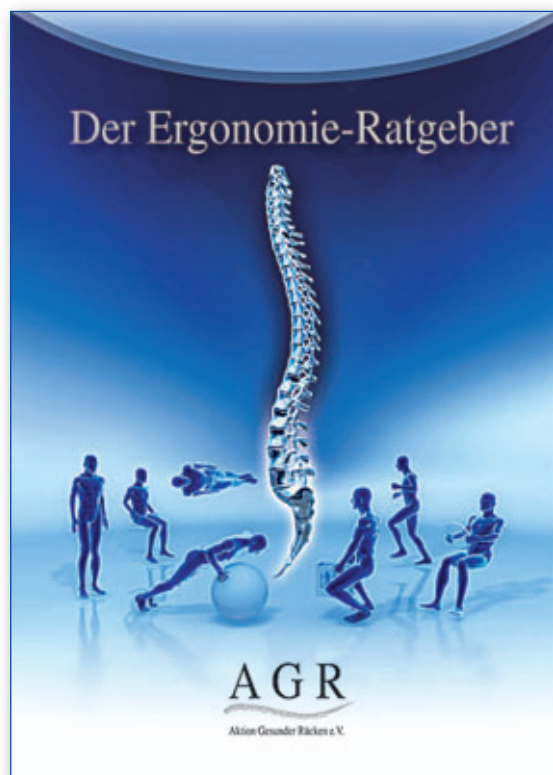
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Der neue Ergonomie-Ratgeber

Tipps und Informationen der AGR für einen rückenfreundlichen Alltag



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Dass Rückenschmerzen ein weit verbreitetes Leiden der modernen Zivilisation sind, ist hinlänglich bekannt. Rund 80 Prozent allein der deutschen Bevölkerung leiden zumindest einmal im Leben unter diesen Beschwerden. Hervorgerufen werden die Schmerzen meist durch zu wenig Bewegung, Fehlbelastungen und Stress. Viel zu wenig bekannt ist allerdings, dass durch ein rückenfreundliches Umfeld mit ergonomischen Alltagsgegenständen der Entstehung von Rückenschmerzen vorgebeugt werden kann und sich bereits bestehende Beschwerden verbessern lassen. Doch die Vielfalt der angebotenen Waren, der teils schlechte Beratungsservice und die vielfach unseriösen Qualitätsprädikate erschweren den Kauf solcher Produkte enorm.

Hilfe bietet jetzt ein neuer Ratgeber der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR). Der Ergonomie-Ratgeber erläutert auf über 200 Seiten, wie

ein „rückengerechtes“ Arbeits- und Freizeitumfeld geschaffen sein sollte, wie sich Fehlhaltungen und unnötige Belastungen im Alltag vermeiden lassen und welche Kriterien bei der Kaufentscheidung von Alltagsprodukten zu berücksichtigen sind.

Im Detail erläutert der Ratgeber die ergonomischen Anforderungen an Produkte aus den unterschiedlichsten Bereichen, beispielsweise Schreibtische und Bürostühle, Bettssysteme, Fahrräder, Polstergarnituren und -sessel, Schuhe, PC-Eingabegeräte, Autositze, Kindermö-

bel, Sportgeräte und vieles mehr. Die Empfehlungen basieren auf dem unabhängigen und anerkannten AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“. Dies wird ausschließlich an Alltagsprodukte verliehen, die den strengen Prüfkriterien einer medizinisch-therapeutischen Expertenkommission standhalten können.

Zusätzlich bietet die Broschüre ausführliche Informationen zu den Ursachen von Rückenschmerzen, zur Anatomie und Funktion der Wirbelsäule und Muskulatur. Weiteres Plus: Der Ratgeber enthält eine umfassende Liste zertifizierter Produkte sowie ein Herstellerverzeichnis inklusive Kontaktadressen.

„Der Ergonomie-Ratgeber“ – ISBN 978-3-936119-07-7 kann für 9,95 Euro im Buchhandel oder unter www.agr-ev.de/betroffene/medien bestellt werden. Die AGR versendet den Ratgeber ohne zusätzliche Versandkosten zusammen

mit der Zeitschrift „*rückenSignale*“, welche u. a. ein Verzeichnis AGR-geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte unterschiedlicher Branchen enthält.

KURZ UND BÜNDIG:

Neuer Ratgeber

Informationen zum Thema Rückenschmerzen, die den ganzen Alltag betreffen, finden Sie im brandneuen Buch „Der Ergonomie-Ratgeber“, herausgegeben von der Aktion Gesunder Rücken e.V. Er gibt viele wichtige Tipps, auf welche Kriterien man beim Kauf rückengerechter Alltagsprodukte achten sollte. Außerdem werden die Ursachen von Rückenschmerzen erläutert. Im Buchhandel für 9,95 Euro, ISBN 978-3-936119-07-7 oder direkt bei AGR unter www.agr-ev.de/betroffene/medien.



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

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presse heruntergeladen werden.

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

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
E-Mail: info@agr-ev.de
Internet: 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